თამარ მამაცაშვილი

2000

მცენარეული რეცეპტი

რედაქტორი
თამარ მამაცაშვილი

სტილისტ-კორექტორი
ნატო ტოროშელიძე

პასუხისმგებელი რედაქტორი
ნატალია ახვლედიანი

დიზაინერი
რატი თორდია

კომპიუტერული უზრუნველყოფა
ლევან ლაცაბიძე

© გამომცემლობა პალიტრა L, 2017
ყველა უფლება დაცულია

მისამართი: თბილისი, ილიაწმიდის ქ. 49
238-38-71 book@palitra.ge www.palitral.ge

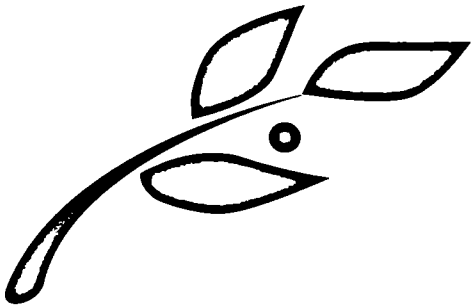
ISBN 978-9941-24-877-1

ხალხური მედიცინის მოყვარულებისთვის კარგად არის ნაცნობი პალიტრა L-ის მიერ გამოცემული წიგნი „კარაბადინი“, რომელიც 2010 წლიდან რამდენჯერმე გამოიცა და დღემდე დიდ ინტერესს იწვევს მკითხველში. სწორედ „კარაბადინის“ ავტორს, ჟურნალ „ოჯახის მკურნალის“ მთავარ რედაქტორს, ექიმ თამარ მამაცაშვილს ეკუთვნის „2000 მცენარეული რეცეპტის“ შექმნის იდეა.

ჟურნალ „ოჯახის მკურნალში“ უკვე მრავალი წელია, არსებობს რუბრიკა „სამკურნალო წერილები“, სადაც ხალხური მედიცინის უამრავი საინტერესო რეცეპტი გამოქვეყნდა. ბევრი მკითხველი აგროვებდა კიდეც ამ რეცეპტებს და შემდეგ თავის გამოცდილებასაც გვიზიარებდა. გავითვალისწინეთ მკითხველის ინტერესი ამ რუბრიკისადმი და ერთ წიგნში შევკრიბეთ 14 წლის განმავლობაში გამოქვეყნებული ყველა პუბლიკაცია. თუმცა წიგნი კიდევ უფრო საინტერესო რომ გაგვეხადა, აქ შევიტანეთ ბევრი გამოუქვეყნებელი რეცეპტიც.

იმისათვის, რომ მკითხველმა საჭირო რეცეპტს ადვილად მიაგნოს, წიგნში ისინი თავებად დავალაგეთ. თითოეული თავი მოიცავს ერთი ორგანოთა სისტემის დაავადებების სამკურნალო საშუალებებს.

ვიმედოვნებთ, რომ „2000 მცენარეული რეცეპტიც“ „კარაბადინის“ მსგავსად გახდება ხალხური მედიცინის მოყვარულთა სამაგიდო წიგნი.



ნერვული სისტემა

როცა ბავშვს უძილობა აწუხებს

ჩემი შვილი რამდენიმე თვისაა. ძალიან აწუხებს მუცლის შებერილობა და უძილობა. რა არ ვცადე, მაგრამ დიდ შედეგს ვერ მივაღწიე. ჩემმა დამ, რომელსაც სამი შვილი ჰყავს, კამის ნაყენი მირჩია, რომელიც მართლაც ეფექტური აღმოჩნდა:

■ ვიღებთ ქორფა კამას, ვჭრით წვრილად, 1 სუფრის კოვზს (ან ამდენივე კამის თესლს) ვასხამთ 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ვაყენებთ, გადავწურავთ და ვაძლევთ ბავშვს თითო ჩაის კოვზს ძილის წინ.

ხალხური მედიცინა სკლეროზსაც შველის

ჩემი მეზობელი ათეულობით წლის განმავლობაში ხალხური საშუალებებით მკურნალობდა მეზობლებსა და ნათესავებს. სწორედ მან მასწავლა სკლეროზის სამკურნალო არაჩვეულებრივი საშუალებები, რომლებმაც დედაჩემს ძალიან არგო. სიამოვნებით გთავაზობთ ამ რეცეპტებს:

ნივრის ზეთი

ერთი თავი საშუალო ზომის ნიორი გაარჩიეთ, გახეხეთ, ჩაასხით მინის ქილაში და დაასხით ერთი ჭიქა არარაფინირებული მზესუმზირას ზეთი. შედგით მაცივრის ქვედა თაროზე. მეორე დღეს აიღეთ ლიმონი, ყუნწის ადგილი მოაჭერით და გახეხეთ. ერთი ჩაის კოვზი ფაფა გადადეთ სუფრის კოვზზე, დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი ნივრის წვენი და კარგად აურიეთ. მიიღეთ დღეში სამჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. კურსი გრძელდება 1-3 თვეს. ამის შემდეგ ერთი თვე შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ.

ნივრის ზეთი აფართოებს და წმენდს სისხლძარღვებს, ხსნის თავის ტვინისა და გულის მკვებავი სისხლძარღვების სპაზმებს და ქოშინს.

ნიორი

ბოთლის მესამედი აავსეთ დაჭრილი ნივრით. დაასხით არაყი ან 50-60-გრადუსიანი სპირტი. 14 დღით დადგით სიბნელეში. დღეში ერთხელ მაინც შეანჯღრიეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, ერთ ჩაის კოვზ ცივ წყალში გახსნილი 5 წვეთი.

წმენდს სისხლძარღვთა სისტემას, აქვეითებს არტერიულ წნევას, ასუფთავებს კუჭს, ხსნის თავის ტვინის სისხლძარღვთა სპაზმს.

თაფლი და ხახვი

ხახვი წვრილად გახეხეთ და გამოწურეთ. 1 ჭიქა წვენს შეურიეთ 1 ჭიქა თაფლი. თუ თაფლი ჩაშაქრდა, შეათბეთ წყლის აბაზანაში. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე ან ჭამიდან 2-3 საათის შემდეგ.

კარგია ათეროსკლეროზის, განსაკუთრებით — ტვინის სკლეროზის, დროს.

როგორ გავუმკლავდეთ შაკიკს

აი, უკვე რამდენი წელია, შაკიკი მტანჯავს. სულ ახლახან წავიკითხე, რომ ეს დაავადება თურმე ისეთ ადამიანებს ემართებათ, რომლებსაც საკუთარი თავის შებრალება სჩვევიათ, რადგან ფიქრობენ, რომ ბევრად უკეთეს ხვედრს იმსახურებენ.

შესაძლოა, ეს მართალიც იყოს, ამიტომ გადავწყვიტე, მართლაც შესაბრალისი რომ არ გავმხდარიყავი, საკუთარ თავზე ამთავითვე მეზრუნა. დავიწყე თვითმკურნალობა და დღეს მხოლოდ ისინი მებრალებიან, ვისაც კვლავ ტანჯავს შაკიკი.

ყველას მოგიწოდებთ, არ დანებდეთ. ცოტაოდენი მონდომება მალე გაგათავისუფლებთ თავის აუტანელი ტკივილებისგან.

■ ეცადეთ, ყოველ დილით, უზმოზე, ერთი პატარა სირჩა ოხრახუშის წვენი დალიოთ.

■ აიღეთ 1 ცალი ქათმის ახალდადებული კვერცხი, გატეხეთ, დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული რძე და დალიეთ. სვით დღეში ერთხელ, 1 კვირა.

■ შაკიკის შეტევის მოახლოებისას აიღეთ ცხვირსახოცი, სასურველია, თეთრი, დაასველეთ ღვინის ძმარში, კარგად გაწურეთ და მაგრად შემოიკარით თავზე.

■ აიღეთ ცოტაოდენი წითელი ჭარხლის ან ხახვის წვენი, დაასველეთ მასში ბამბის ტამპონი და ჩაიდეთ ყურში, მტკივან მხარეს.

■ თუ საშუალება გაქვთ, შეტევის დაწყებისას შუბლსა და წარბებზე ვარდის ახალი ფურცლები დაიფინეთ.

ბალზამი „სამხრეთის ღამე“ მშვიდ ძილს მოგგვრით

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ლიმონის ქერქი, 2-2 ჩაის კოვზი ვარდის ფურცელი, ევკალიპტის ფოთოლი და ღვიის ღერო, 3 ჩაის კოვზი სალბი (ბალახი). დააქუცმაცეთ, ერთმანეთში აურიეთ და დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი. დააყენეთ თერმოსში 6 საათს, შემდეგ გადაწურეთ, გაფილტრეთ, ჩაასხით პულვერიზატორიან ბოთლში და მოაპკურეთ საწოლ ოთახში. არომატი უფრო მეტად ეფექტურია საღამოს გასეირნების, მომდუნებელი თვითმასაჟის შემდეგ.

შაკიკს ნივრის მძივი შველის

გინდ დაიჯერეთ, გინდ — არა, მე კი უკვე 3 წელია, შაკიკს ჩვეულებრივი ნივრით ვებრძვი. ეს რეცეპტი მეგობარმა მასწავლა. ის 1-2 კბილ ნიორს ხეხავს, ახვევს დოლბანდში და რამდენიმე წუთით იდებს საფეთქლებზე. მე უფრო მარტივად ვიქცევი: ძაფზე ვასხამ ნივრის გაურჩეველ კბილებს და როგორც კი ვიგრძნობ, რომ შეტევა იწყება, იმწამსვე ვიკიდებ ყელზე. თავის ტკივილი 20-30 წუთში გამივლის ხოლმე. გაურჩეველ ნიორს არც ისე მძაფრი სუნი ასდის, მაცივარშიც დიდხანს ინახება.

გულის ნევროზს ფიტოწამალი მოგირჩენთ

გასულ ზაფხულს სტრესი გადავიტანე, მას შემდეგ დამემართა გულის ნევროზი და სისუსტე: პერიოდულად მიჩქარდება გული, მიჭირს სუნთქვა და არ მყოფნის ჰაერი. დამჩემდა უძილობაც. ძალიან მომიხდა ნაყენი, რომელიც დედაჩემმა მომიმზადა. რაც მისი სმა დავიწყე, ძილიც მომიწესრიგდა და აღარც გულს ვუჩივი.

■ აიღეთ თითო ჩაის კოვზი კატაბალახას ფესვი, ბარამბოს ფოთოლი და 3 ჩაის კოვზი ფარსმანდუკის ბალახი. ამ ნარევს დაასხით 2,5 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი და 3 საათით დადგით გრილ ადგილას, შემდეგ 5 წუთის განმავლობაში ხარშეთ ნელ ცეცხლზე, გააგრილეთ, გადაწურეთ და დალიეთ დღეში 1 ჩაის ჭიქა რამდენიმე ულუფად.

ნევროზის დასამარცხებლად

მას შემდეგ, რაც სამსახურიდან დაითხოვეს, ჩემმა ქმარმა ცხოვრების ინტერესი დაკარგა. საკუთარ თავში ჩაიკეტა, აღარც ჭამდა და აღარც სვამდა. აღარ გვკითხულობდა, აღარ გველაპარაკებოდა... აღარ ვიცოდი, რით მეშველა. ბოლოს გადავწყვიტე, ხალხური მეთოდები მეცადა. უამრავი საშუალება გამოვცადე და ბოლოს რამდენიმეზე შევჩერდი. ამ წამლებმა მე — მეუღლე, ბავშვებს კი მამა დაუბრუნა. გთავაზობთ ამ რეცეპტებს.

■ დეპრესიული მდგომარეობის, ნერვული სისტემის გამოფიტვის, ასთენიისა და ნერვული წარმოშობის სისუსტის დროს სვით შვრიის ღეროების ნახარში: 3 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ შვრიის ღეროს დაასხით 2 ჭიქა ადუღებული წყალი. მიიღეთ ჭამის წინ, დღეში სამჯერ.

■ ნერვული სისტემის გამოფიტვისა და უძილობის შემთხვევაში მიიღეთ ნაღველას ნაყენი: 2 სუფრის კოვზი დააქუცმაცეთ, დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და ადუღეთ 10 წუთს. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში სამჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

თუ არ გაწუხებთ მაღალი არტერიული წნევა და გული, არ გტანჯავთ უძილობა, ნევრასთენიისა და დეპრესიის დროს მიიღეთ მანჯურიული არალიის ფესვების ნაყენი, 15-20 წვეთი დღეში ორჯერ.

შაკიკის დროს შვებას მოგგვრით ძახველი

ბავშვობიდან მაწუხებს შაკიკი. ვიმკურნალე კიდეც, მაგრამ დაავადება დროდადრო მაინც მახსენებს თავს. ასეთ დროს ძახველის ნახარშს ვსვამ. ტკივილსაც მიყუჩებს, წნევასაც მინესრიგებს და მამშვიდებს კიდეც.

■ ვიღებთ 2 სუფრის კოვზ ძახველის დაქუცმაცებულ ქერქს, ვასხამთ 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და ნახევარი საათით ვდგამთ წყლის აბაზანაში. შემდეგ 15 წუთს ვაჩერებთ, ვწურავთ და ვიღებთ თითო სუფრის კოვზს დღეში 3-4-ჯერ.

დაღლილობა დაამარცხეთ

პურის ქარხანაში ვმუშაობ. მძიმე ჯაფამ და მუდმივმა ღამისთევამ ჩემს ჯანმრთელობას თავისი დაღი დაასვა და გაზაფხულის დამდეგს ისეთი სისუსტე დამეუფლა, რომ არათუ მუშაობა, ფეხზე დგომაც კი მიჭირდა. ნერვებიც დაწყვეტაზე მქონდა, სულ პატარა მიზეზი მაღიზიანებდა, ზოგჯერ უსაფუძვლო შიშიც მიპყრობდა. შევშინდი და მეგობარ ექიმს ვესტუმრე. მან მირჩია, ქიმიური მედიკამენტების მიღებისგან ჯერჯერობით თავი შემეკავებინა და ასეთი რამ მასწავლა:

■ აიღეთ 40-50 გრამი ჟენ-შენის ფესვი, დაასხით მდუღარე წყალი, 3-4 საათის შემდეგ წყალი გადაღვარეთ, ფესვი დააქუცმაცეთ, დაასხით 0,5 ლ 40%-იანი სპირტი და 3 კვირით დადგით სიბნელეში. მიიღეთ 10 მლ დღეში ერთხელ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. არაფერი დააყოლოთ.

მკურნალობის კურსი 80 დღეა, ათდღიანი შესვენებით. ანუ ნაყენს სვამთ 35 დღე, შემდეგ 10 დღე ისვენებთ, მერე კი 35 დღე ისევ ილებთ ნაყენს. სასურველია, 1 წლის შემდეგ კურსი გაიმეოროთ.

მომატებული ნერვული აგზნებისას კი გირჩევთ, ეს ნახარშები სვათ:

■ აიღეთ 2,5 სადილის კოვზი კატაბალახას (ვალერიანის) დაქუცმაცებული ფესვი და დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, 15 წუთს ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, გააგრილეთ და გაფილტრეთ. მიიღეთ 2-3 სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამის შემდეგ. ნაყენი სასარგებლოა უძილობის, შაკიკისა და ნევროზის დროსაც.

■ აიღეთ 10 გრამი კუნელის გამომშრალი ყვავილი, დაასხით 100 მლ წყალი. 2 დღით დააყენეთ სიბნელეში, გაფილტრეთ. მიიღეთ 20-25 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. უმჯობესია, წვეთები თბილ წყალში გახსნათ და ისე დალიოთ.

გადაღლილობისას გვირილა გიშველით

ბოლო თვეების განმავლობაში მეტისმეტად დავიტვირთე. კომპიუტერთან მათენდებოდა და მაღამდებოდა. ჩემი საზრდო მთელი დღე მხოლოდ სიგარეტი და ყავა იყო. ასეთმა დაძაბულობამ თავისი შედეგი გამოიღო — სულიერად და ფიზიკურად გამოვიფიტე. დამ მირჩია, გვირილის ნაყენი მესვა, რომელმაც მართლაც მაგრძნობინა უკეთესობა. დარწმუნებული ვარ, თქვენც გიშველით.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი გვირილის გამხმარი ყვავილი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ნახევარი საათით დააყენეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ ცხლად, 1/3 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე.

შავბალახას სიკეთე

დღეს ქსელში უამრავი ეფექტური პრეპარატი იყიდება. მიუხედავად ამისა, ხალხური მედიცინის რეცეპტები მნიშვნელობას არ კარგავს. მინდა, შავბალახას შესახებ გესაუბროთ. ამ მცენარის სამკურნალო თვისებებს ჯერ კიდევ X საუკუნეში იცნობდნენ. მისი მეშვეობით მკურნალობდნენ გულისცემის გახშირებას, ნერვულ შეტევას, სპაზმებს, იყენებდნენ როგორც

დამაწყნარებელ საშუალებას. პირადად მე ამ მცენარის ნაყენს მას შემდეგ ვსვამ, რაც გულის ნევროზის დიაგნოზი დამისვეს და უნდა გითხრათ, რომ შედეგით ერთობ კმაყოფილი ვარ.

■ აიღეთ 2-3 სუფრის კოვზი წვრილად დაჭრილი შავბალახა (იყიდება აფთიაქებში), ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. დადგით ნახევარი საათით, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ სუფრის კოვზით. მკურნალობის ხანგრძლივობა 1 თვეა. მე კურსს 6 თვეში ერთხელ ვიტარებ.

თავის ტკივილი ხუთ წუთში გაგივლით

არსებობს თავის ტკივილის მოსახსნელი შესანიშნავი ხალხური მეთოდი. არაერთხელ გამოვცადე და არასდროს გამცრუებია იმედი. ისვით თითი შუბლის შუა ხაზზე ცხვირის ფუძიდან თმის ძირებამდე. შემდეგ ცხვირის ფუძის ორივე მხარეს, 1-1,5 სმ-ის დაშორებით, მოძებნეთ ორი სიმეტრიული წერტილი, ამ წერტილებზე მიიჭირეთ ორივე ხელის ცერი და რამდენიმეჯერ გადაისვით კეფისკენ, კისრის მალებამდე.

ამის შემდეგ თავზე, მხრებსა და ხელებზე ნაზად გადაისვით ხელი და ხელის მტევნები ძლიერად დაიფერთხეთ, თითქოს ტკივილის გადაგდება, მოშორება გსურთ. რამდენიმე მანიპულაციის შემდეგ ტკივილს ვეღარ იგრძნობთ, გონება გაგინათდებათ.

შავბალახას სამკურნალო თვისებები

40 წელს რომ გადავაბიჯე, ჰიპერთირეოზი დამემართა. ძალიან გავხდი — დაახლოებით 20 კგ დავიკელი, დამეწყო ოფლიანობა, გამიხშირდა გულისცემა. ნევროპათოლოგმა ენდოკრინოლოგთან გამაგზავნა, რომელმაც, საბედნიეროდ, მალევე დამისვა სწორი დიაგნოზი, გამიბრაზდა, რომ თავიდანვე მას არ მივმართე და მკურნალობა დამინიშნა.

ვსვამდი მედიკამენტებს და ვიცავდი კვების რეჟიმს, მაგრამ ვგრძნობდი, რომ მაინც ვერ ვიყავი კარგად — უგუნებობასა და გაღიზიანებადობას ვერაფრით დავაღწიე თავი. ნევროპათოლოგმაც და ენდოკრინოლოგმაც შავბალახას სმა მირჩიეს.

დავიწყე ძილის წინ მისი ნაყენის სმა. ძილიც მომიწესრიგდა და დღისითაც გაცილებით უკეთ ვგრძნობდი თავს. თავდაპირველად ნაყენს აფთიაქში ვყიდულობდი, ზაფხულში კი ეს მცენარე საკუთარ ბაღში აღმოვაჩინე, მაშინვე ვიცანი და გადავწყვიტე, ნაყენი დედაჩემისთვისაც მომემზადებინა, რადგან ვიცი, შავბალახა მაღალ წნევასაც შველის. პატარა მაკრატლით მოვჭერი, გაზეთზე გავფინე და ჩრდილში გავაშრე, ჩემთვის კი გამოვწურე ახალი წვენი (ის უფრო ეფექტურია) და ყოველ საღამოს ვსვამდი 30 წვეთს (ვაზავებდი ერთ კოვზ წყალში). გთავაზობთ შავბალახას სპირტხსნარის არაჩვეულებრივ რეცეპტს.

■ შავბალახა გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, გამოწურეთ წვენი და დაამატეთ იმავე რაოდენობის 96-გრადუსიანი სამედიცინო სპირტი, ჩაასხით ბოთლში და მჭიდროდ დაახურეთ თავზე. მიიღეთ 20 წვეთი დღეში 2-3-ჯერ.

შავბალახას დღესაც ვსვამ. გულის ფრიალი გაცილებით იშვიათად მაწუხებს, დავმშვიდდი, ნორმალურად მძინავს და აღარც უმიზეზოდ ვქვითინებ. მკურნალობაც უფრო მეტი წარმატებით მიმდინარეობს.

გულმავიწყობას ჭინჭარი ებრძვის

ახალგაზრდობიდანვე ვემზადებოდი სკლეროზთან შესახვედრად, ვცდილობდი, ისეთი საკვები მიმეღო, რომ მასთან „პაემანი“ რაც შეიძლება მეტი ხნით გადამედო, მაგრამ დაძაბულმა ცხოვრებამ თავისი კვალი დამატყო, თითქმის ყველგან ქაღალდითა და კალმით დავდივარ. არც ისეთი ასაკოვანი ვარ. ახლავე სკლეროზის საწინააღმდეგო წამლების სმა რომ დავიწყო, სიბერეში რაღა მეშველება-მეთქი, ვიფიქრე, ამიტომ ისევ ფიტოთერაპიული საშუალებები ვამჯობინე და არც მინანია. ძალიან მარგო ჭინჭრის ფოთლების ნაყენმა. აი მისი მომზადებისა და მიღების წესი:

■ აიღეთ 200 გრამი ჭინჭარი (ყველას მაისში მოკრეფილი სჯობს) და დაასხათ 0,5 ლ არაყი. ჭურჭელს თავი დოლბანდით მოუკარით, პირველ დღე-ღამეს ფანჯარაზე დადგით, მომდევნო 6 დღე კი სიბნელეში მოათავსეთ, შემდეგ გაწურეთ და თავდახურულ მინის ჭურჭელში შეინახეთ. სვით თითო ჩაის კოვზი ყოველ დილით, უზმოზე, ჭამამდე 30 წუთით ადრე, და თითო ჩაის კოვზი — ღამით, ძილის წინ.

მეხსიერების გაუმჯობესებას კურსის დაწყებიდან ორ კვირაში იგრძნობთ, რადგან გაუმჯობესდება გულის მუშაობა, სისხლის მიმოქცევა და მისი შემადგენლობა.

მეხსიერებისთვის კარგია ყოველ დილით, უზმოზე, ცხელი ვაშლისძმარგარეული წყლის (1 ჩაის ჭიქა წყალში 1-2 ჩაის კოვზი ძმარი) ან ლიმონის წვენის მიღება.

ნერვები გღალატობთ?

დედაჩემის გარდაცვალების შემდეგ მამაჩემი მუდამ გაღიზიანებული და განერვიულებული იყო. ერთხანს ამას ყურადღებას არ ვაქცევდი, მერე და მერე შევამჩნიე, რომ უმიზეზოდ ბრაზობდა, ყვიროდა და ნერვებს ვერ თოკავდა. მამაჩემს სენილური (მოხუცებულთა) ნევროზის ანუ ნევრასთენიის დიაგნოზი დაუსვეს. მამისთვის ამის თქმა მერიდებოდა, მეშინოდა კიდეც, ვაითუ სხვანაირად ჩამომართვას-მეთქი, მაგრამ მკურნალობა ხომ სჭირდებოდა?! ამიტომ ხერხი ვიხმარე: მოვძებნე დამამშვიდებელი ნაყენის რამდენიმე რეცეპტი, დავიწყე მათი მიღება და მამაჩემსაც ვურჩიე — შენს ასაკში, თანაც გაზაფხულის პირზე, გამოფიტული ორგანიზმის მომაგრება აუცილებელია-მეთქი. დამიჯერა და „მოსამაგრებელი“ ნაყენების სმა დაიწყო. მართალია, დიდი სიამოვნებით არა, მაგრამ ხან ხუმრობით, ხან დაყოლიებით მაინც ვასმევდი. ამ ნაყენებს ვიღებდით თვეში ორი კვირა, დაახლოებით ერთი წლის განმავლობაში. ნახევარი წლის შემდეგ მამაჩემს აშკარა უკეთესობა დაეტყო — დამშვიდდა, გაცილებით თავშეკავებული გახდა, თქვენ წარმოიდგინეთ, ახალგაზრდული ენერგიაც კი დაუბრუნდა. იშვიათად მაინც კარგავს წონასწორობას, მაგრამ ეს უკვე ხასიათის თავისებურებაა, რომელსაც ამ ასაკში აღარაფერი ეშველება. მე ხომ, ვიდრე მამას ვმკურნალობდი, ამ ნაყენების წყალობით სიმშვიდის განსახიერებად ვიქეცი... ნაყენის მომზადება ადვილია და მგონია, მისი მიღება მრავალ ჩვენგანს ძალიან სჭირდება.

■ აიღეთ კარგად დაფქული 2 ჩაის კოვზი პიტნის ფოთოლი, 2 ჩაის კოვზი წყლის სამყურას ფოთოლი, 1 ჩაის კოვზი კატაბალახას ფესვი, 1 ჩაის კოვზი სვიის გირჩა. ერთმანეთში აურიეთ, 2 სუფრის კოვზს დაასხით 2 ჭიქა ადუღებული წყალი, შეფუთეთ და დააყენეთ 30 წუთით, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში 2-ჯერ — დილით და ძილის წინ.

■ აიღეთ თითო ჩაის კოვზი კარგად დაქუცმაცებული კრაზანას ყვავილი, პიტნის, ჭინჭრის, სალბის, შავბალახას ფოთლები, კატაბალახას ფესვი, ასკილის ნაყოფი. ნარევს დაასხით 7 ჭიქა ადუღებული წყალი და დააყენეთ. შავბალახასა და კატაბალახას ნაცვლად შეგიძლიათ იხმაროთ მათი ნაყენები (30-30 წვეთი), აგრეთვე დასაშვებია ასკილის სიროფის (1 ჩაის კოვზი) გამოყენება. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში სამჯერ, თვეში 10 დღის განმავლობაში. შესვენება აუცილებელია.

■ კარგად დააქუცმაცეთ და ერთმანეთში აურიეთ: 30 გ კუნელის ნაყოფი და ამდენივე ყვავილი, 30 გ კრაზანა, 30 გ ფარსმანდუკი და 20 გ კატაბალახას ფესვი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, დააყენეთ 5-6 საათს და გაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ამ ნარევების მუდმივად მიღება არ შეიძლება — ზედოზირება ნერვული სისტემისთვის მავნეა.

ბარამბო თავის ტკივილისა და ყურებში ხმაურისგან გიხსნით

გაზაფხულდება თუ არა, მეწყება თავის ტკივილი, გულის გახშირებული ცემა, უძილობა, ყურებში ხმაური, ნერვული აშლილობა. ბევრ ექიმს მივმართე, გამოკვლევებიც ჩავიტარე და მითხრეს, რომ ორგანული დაზიანებები არ მაქვს. დამინიშნეს უამრავი წამალი, მაგრამ განსაკუთრებული შედეგი ამ მკურნალობას არ გამოუღია. ვიხმარე ჩვეულებრივი ბარამბო, რომლითაც მას შემდეგ ყოველ გაზაფხულზე ვიტარებ თითო კურსს და მეტად კმაყოფილი ვრჩები.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი კარგად დაქუცმაცებული ბარამბო, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და შეფუთული დადგით ნახევარი საათის განმავლობაში. გადაწურეთ და მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი დღეში 5-6-ჯერ 1 თვის განმავლობაში.

ენერგიის აღდგენა ბაბუაწვერას მიანდეთ

ცივი და სუსხიანი ზამთრის შემდეგ ბევრი უჩივის სწრაფად დაღლას, გამოფიტვასა და ენერგიის დეფიციტს, რაც არცთუ ისე ძნელი დასაძლევი ყოფილა:

■ აიღეთ ბაბუაწვერას ფესვები, ღეროები და ფოთლები. 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთი, გააცივეთ და გადაწურეთ. სვით თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე, დაახლოებით 2-3 კვირას.

ბაბუაწვერას ახალი ფოთლები აძლიერებს შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების მუშაობას, არეგულირებს საჭმლის მონელებას, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას. შეგიძლიათ მისი ნორჩი ფოთლებისგან სალათის მომზადება, ასევე შეგიძლიათ დალიოთ ფოთლების გამონაწური — თითო სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ. ზოგიერთი უპირატესობას ბაბუაწვერას ფესვების წვეთებს ანიჭებს, რომელიც ასე მიიღება:

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი ბაბუაწვერას ფესვი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა არაყი ან სპირტი, დააყენეთ 2 კვირით, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 30 წვეთი წყალთან ერთად დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

ნივთიერებათა ცვლის აღსადგენად კარგია კაკლის ფოთლების ნაყენიც: 10 გრამ კაკლის მშრალ ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთს, გააცივეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ 1 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

■ 2 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ნიახურის ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ანადუღარი წყალი, გააჩერეთ 2 საათს და გადაწურეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

■ აიღეთ 1 თავი ხახვი, დაჭერით წვრილად, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი თაფლი და 1 ჩაის ჭიქა რძე, აურიეთ და სვით მთელი დღე. კურსი ორკვირიანია.

საზოგადოდ, კარგი იქნება, თუ დიდი რაოდენობით მიირთმევთ ყურძენს, ჟოლოს, პამიდორს, სტაფილოს, ბადრიჯანსა და ხურტკმელს.

ნევრასთენია დაუძლეველი ნუ გგონიათ

ჩვენი ყოველდღიურობიდან გამომდინარე, მშვენივრად მესმის, რომ ნერვული მოშლილობებით ვერავის გავაოცებ, მაგრამ ის მარტივი საშუალებები, რომელთა დახმარებითაც ნევრასთენიას ვძლიე, ვიცი, ნამდვილად ბევრს გააკვირვებს. აიღეთ 1 სუფრის კოვზი კუნელის დანაყილი ნაყოფი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. 2 საათით შედგით ღუმელში ან დააყენეთ თერმოსში. მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ. აურიეთ ერთმანეთში წითელი კუნელის ყვავილი და ნაყოფი, აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ნარევი და დაასხით 3 ჩაის ჭიქა მდუღარე. გააჩერეთ თერმოსში ისევ 2 საათს. სვით ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ნერვებს შესანიშნავად ამშვიდებს კაკალი, ქიშმიში და ყველი. თურმე ეს პროდუქტები ტიბეტელი ბერების ყოველდღიურ რაციონში შედიოდა. ისინი უნდა ჭამოთ ყოველდღე, ერთ ჯერზე — 30 გრამი კაკალი, 20 გრამი ქიშმიში და 20 გრამი ყველი. ისინი ხსნიან დაღლილობას, თავის ტკივილს, აძლიერებენ გულის კუნთის მუშაობას და ზრდიან ნერვული სისტემის მდგრადობას. ამავე მიზნით შეგიძლიათ გამოიყენოთ თაფლიც. ძილის წინ 1 ჩაის ჭიქა თბილ წყალში გახსნილი 1 სუფრის კოვზი თაფლი მოქმედებს როგორც საძილე და ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი საშუალება.

ისევ უძილობის შესახებ

საკმაოდ დიდხანს მაწუხებდა უძილობა. რა არ ვცადე — ძილის წინ თაფლიანი წყალი, საღამოს მოციონი, თბილი რძე... არაფერმა მიშველა და ვინ იცის, ახლაც ასეთ დღეში ვიქნებოდი, რომ არა ჩემი ოჯახის ექიმი. სწორედ მან მასწავლა თავშავას ნაყენის მომზადება, რომლის რეცეპტსაც სიამოვნებით გაგიზიარებთ:

■ 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ თავშავას დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი, დააყენეთ დაახლოებით ერთ საათს და გაწურეთ. ეს ნაყენი ჩაის ნაცვლად დალიეთ საღამოს ან ღამით, ძილის წინ. შეგიძლიათ, დაატკბოთ თაფლით.

ნაყენი არაჩვეულებრივად მოქმედებს თავის ტკივილის დროსაც: გაიკეთეთ საფენები ან დაიბანეთ თავი, ანდა დალიეთ ნახევარი ჭიქა.

■ ნერვული სისტემის განსამტკიცებლად ძალიან სასარგებლოა ასეთი კოქტეილი: აიღეთ თითო ფლაკონი შავბალახას, კატაბალახას, კუნელისა და იორდასალმის ნაყენი, აურიეთ ერთმანეთში, ერთი საჩაროზე კოვზი გახსენით ნახევარ ჭიქა წყალში და მიიღეთ დღეში 3-4-ჯერ, ერთხელ — აუცილებლად ძილის წინ. ნარევს შეგიძლიათ დაუმატოთ კორვალოლის წვეთები.

დილის კოქტეილი

მინდა, ნაბახუსევის წამალი შემოგთავაზოთ. ვისაც გამოუცდია, დამეთანხმება, რომ საშინელებაა... პირადად მე დათრობის მეორე დღეს ძალიან მშველის ეს კოქტეილი:

■ აიღეთ 1 ჩაის ჭიქა ნატურალური ფორთოხლის წვენი, 1 ცალი ლიმონი და 100 გრამი თაფლი. 5 წუთის განმავლობაში ურიეთ შეიკერით ან მიქსერით. შეგიძლიათ, დაამატოთ 1 ცალი კვერცხის გულიც. ეს კოქტეილი გაღვიძებისთანავე მოიმზადეთ და მაშინვე დალიეთ.

უძილობას კამის თესლი შველის

რამდენიმე თვის წინ საშინელი უძილობა დამჩემდა. არ ვიცი, ქვეყანაში არსებულმა მდგომარეობამ იმოქმედა, პირადმა პრობლემებმა თუ ცხოვრების წესმა. ალბათ, ყველაფერმა ერთად... ლამის გათენებამდე ვწრიალებდი საწოლში, მაგრამ ვერაფრით ვიძინებდი. დედაჩემმა რა არ მირჩია, შემომთავაზა ექიმთან წასვლაც, მაგრამ იმაზე ფიქრმა, რომ ავად ვიყავი, უარესი დამმართა.

საბოლოოდ გადავწყვიტე, მეგობრის ნასწავლები რეცეპტი მესინჯა. ნელ-ნელა ძილიც მომიწესრიგდა და განწყობაც გამომიკეთდა. დარწმუნებული ვარ, უძილობას საქართველოში მხოლოდ მე არ ვუჩივი, ამიტომ სიამოვნებით გასწავლით ამ წამალს, იქნებ თქვენც გამოგადგეთ.

■ ვიღებთ 50 გრამ კამის თესლს, ვასხამთ ნახევარ ლიტრ პორტვეინს და ვადუღებთ ნელ ცეცხლზე 15-20 წუთის განმავლობაში. ვფუთავთ, ვაჩერებთ 1 საათს და ვწურავთ. უნდა მივიღოთ 50-60 გრამი ძილის წინ.

დეპრესიისა და ნევროზის წამალი

გაზაფხულის დეპრესიაზე ბევრი რამ გაგვიგონია. გადაღლილობით და ვიტამინების ნაკლებობით გამოწვეული ეს პრობლემა უფრო მეტად მერყევი ფსიქიკის ადამიანებს უტევს. მეც ასეთი ვარ, ამიტომ გაზაფხულობით ვსვამ ხალხურ ნაყენებს, რომლებიც თითქმის ყოველთვის აღწევს მიზანს.

■ ვიღებ თანაბარი რაოდენობის პიტნის ფოთლებს, ძიძოს ღეროებს, კუნელის, კალენდულასა და თავშავას ყვავილებს, 1 სუფრის კოვზ ნარევს ვასხამ ერთ ჭიქა ადუღებულ წყალს და ნახევარი საათით ვაყენებ. ვიღებ 1/2 ჭიქას დღეში 2-3-ჯერ ჭამამდე. ნაყენის მიღებას ვიწყებ ზამთრის მიწურულს, განურჩევლად იმისა, როგორი განწყობა მაქვს.

ჯანმრთელობას უნდა გავუფრთხილდეთ

ერთ დღეს სამსახურში ცოტა ვინერვიულე და შემდეგ მთელი ღამე სავარძელში გავატარე — გულის არეში ძლიერი მოჭერის შეგრძნებამ თვალი არ მომახუჭვინა. მეორე დღესაც, მეგობართან საუბრის დროს, გული ისე ამიჩქარდა, ვიფიქრე, ვეღარ გაუძლებს და სადაცაა, გაჩერდება-მეთქი. რამდენიმე თვის განმავლობაში სასმელს აღარ გავკარებივარ, მეგობრების რჩევით დამამშვიდებელი წვეთების სმაც დავიწყე. ექიმმა მითხრა, ყველაფერი არასწორი რეჟიმის ბრალიაო და ჯანსაღი ცხოვრების პრინციპები გამაცნო. რამდენიმე კვირის განმავლობაში მის დანიშნულ პრეპარატებს ვსვამდი, მაგრამ მოსალოდნელი ინფარქტის შიშმა ისე დამრია ხელი, რომ ღამღამობით ძილი არ მეკარებოდა. ბოლოს ჩემი პრობლემების შესახებ მეგობარ ქალბატონს ვუამბე. მან ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი ნაყენის სმა მირჩია.

■ უნდა აიღოთ 1 სადილის კოვზი გამომშრალი და დაქუცმაცებული მინდვრის პიტნის ფოთოლი და დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. ჭიქა კარგად უნდა შეფუთოთ და გააჩეროთ 20 წუთს. შემდეგ გახსნათ და გადაწუროთ. მიღებული ნაყენი უნდა გაყოთ ორ ნაწილად, თითოეული მათგანი დღეში ორჯერ, დილა-საღამოს, შეავსოთ მდუღარე წყლით და ჩაისავით დალიოთ.

ნაყენის სმასთან ერთად თავი დავანებე თამბაქოს წევას და სმას. რამდენიმე ხნის შემდეგ ჩემი შფოთვის, ფორიაქისა და ტაქიკარდიისგან კვალიც აღარ დარჩა. ასე რომ, ყველას, ვინც ცხოვრების არაჯანსაღ წესს მისდევს, ვურჩევ, დროულად შეჩერდეს და ჯანმრთელობაზე მანამდე იზრუნოს, ვიდრე ასეთი მარტივი საშუალებებიც უშველის.

არყის აბაზანები მშვიდი ძილისთვის

ჩემს ცხოვრებაში იყო პერიოდი, როდესაც ნერვული სტრესის შემდეგ უძილობა დამჩემდა. ღამეებს თეთრად ვათენებდი. რა საშუალება არ ვცადე, მაგრამ ამაოდ. ექიმები საავადმყოფოში დაწოლას მირჩევდნენ, მაგრამ ოჯახში ისეთი სიტუაცია მქონდა, რომ საავადმყოფოს ვერც კი ვახსენებდი. ნერვები ისე დამაწყდა, ყველაფერი მივატოვე და ერთი კვირით მშობლებთან, სოფელში წავედი. მეგონა, იქაური ჰაერი მომიხდებოდა, მაგრამ არც ამან მიშველა. მაშინ ჩემი მკურნალობა ბებიაჩემმა ითავა: ღამით, ძილის წინ, მოჰქონდა თბილი წყლით სავსე ვედრო და მასში ერთ ჭიქა არაყს ასხამდა, მე ამ წყალში ფეხებს ვაწყობდი და ნახევარი საათი ასე ვიყავი. ერთი კვირის თავზე უძილობა დავამარცხე და არყიანი აბაზანები მეტად აღარ დამჭირვებია.

უძილობისგან თაფლი გიხსნით

ვისაც უძილობა გამოუცდია, დამემოწმება, როგორ ფიტავს და აუძლურებს ადამიანს თეთრად გათენებული ღამე... თანდათან დავსუსტდი, ყურადღება დამიქვეითდა, დამჩემდა გაღიზიანება, უგუნებობა... მივხვდი, თუ პრობლემას არ მოვაგვარებდი, მალე ყვე-

ლას ტვირთად დავაწვებოდი. მეგობარმა, რომელსაც სიგიჟემდე უყვარს თაფლი და მის სამკურნალო თვისებებსაც იცნობს, მირჩია, ამ ღვთაებრივი საკვებით მკურნალობა მეცადა. სიმართლე გითხრათ, იმედი არც მქონდა, მაგრამ, ჩემდა გასაოცრად, ეფექტი რამდენიმე ხანში დავინახე.

■ აიღეთ 3 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი და შეურიეთ 1 ჩაის ჭიქა თაფლს. ძილის წინ მიიღეთ 2 ჩაის კოვზი ნარევი. ნახევარ საათში დაგეძინებათ. ძლიერი დაღლილობისა და სისუსტის დროს შეგიძლიათ ეს საშუალება ღამით კიდევ ერთხელ მიიღოთ.

როცა თავი გტკივათ

რაც ასაკში შევედი, თავის ტკივილი დამჩემდა. ყველაფერი თავს მატკივებდა — უძილობა, გადაღლილობა, ნერვიულობა... არადა არტერიული წნევა ნორმალური მქონდა. მოვკვდი ტკივილგამაყუჩებლების სმით, ბოლოს იმათაც შევეჩვიე და აღარ მშველოდა. გადავწყვიტე, საშველი ხალხურ მედიცინაში მეძებნა. რა არ წავიკითხე, სად არ მოვიძიე რეცეპტები. რამდენიმე რეცეპტი მომცა მეზობელმა, პროფესიით ექიმმა... თანდათან ტკივილებმა თავი დამანება. ამ წამლებს პერიოდულად ახლაც ვიღებ. მინდა, გამოცდილება თქვენს მკითხველსაც გავუზიარო.

■ აიღეთ ერთი სუფრის კოვზი კრაზანა, დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი, 15 წუთი ადუღეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში სამჯერ.

■ რეგულარული თავის ტკივილისას კარგია კარტოფილის ახალგამოწურული წვენი. მიიღეთ ყოველდღე 1/4 ჭიქა.

■ 1 ჩაის კოვზ კულმუხოს ფესვს დაასხით ერთი ჭიქა ცივი წყალი, 10 საათით დააყენეთ, გადაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში ოთხჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

■ ძლიერ თავის ტკივილს უხდება შავი მოცხარის ახალგამოწურული წვენი. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში სამჯერ.

■ ერთ სუფრის კოვზ წითელ სამყურას დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი, დააყენეთ 30 წუთით და გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში სამჯერ.

■ ჭამის დროს მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლისა და 1 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმრის ნარევი.

■ შაკიკის დროს კარგია ორთქლის აბაზანები: აიღეთ თანაბარი რაოდენობის ვაშლის ძმარი და წყალი, დადგით ცეცხლზე და წამოადუღეთ. თავი ქვაბისკენ დახარეთ და ორთქლი 75-ჯერ შეისუნთქეთ. ჩვეულებრივ, ამის შემდეგ ტკივილი ქრება ან სუსტდება მაინც.

პიტნა შაკიკის წამალია

რამდენიმე წელია, მაქვს შაკიკის შეტევები, რომლებიც პერიოდულად გაუსაძლის მდგომარეობაში მაყენებს. ამ დროს იძულებული ვხდები, ყველა გეგმაზე უარი ვთქვა და შინ ჩავიკეტო. ერთხელ მეგობარმა მირჩია, პიტნის ნაყენი მესინჯა. თავადაც გამეგონა, რომ პიტნას სამკურნალო თვისებები აქვს, ამიტომ უფრო თამამად ვენდე მეგობრის რჩევას და მართლაც მომიხდა.

■ პიტნის ნაყენი ასე მზადდება: აიღეთ 1/2-1/2 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული პიტნა, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, თავზე დაახურეთ და 15 წუთით წყლის აბაზანაში ჩადგით, თან განუწყვეტლივ ურიეთ. შემდეგ გადმოდგით, ოთახის ტემპერატურამდე გააცივეთ (ამას დაახლოებით 45 წუთი დასჭირდება), გადაწურეთ და გადადუღებული წყლით 1 ჩაის ჭიქამდე შეავსეთ. მიიღეთ თბილ-თბილი, ნახევარი ან მესამედი ჩაის ჭიქა დღეში ორ-სამჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

ნაყენი შეინახეთ გრილ ადგილას, არა უმეტეს 2 დღისა.

თავბრუხვევისა და ვეგეტონევროზის დროს

რამდენიმე წლის წინ საშვილოსნო და საკვერცხეები ამომკვეთეს. ამის შემდეგ დამეწყო თავბრუხვევა, თავის ტკივილი, წამოხურება, უძილობა. მეგობარმა, რომელიც, სხვათა შორის, ექიმია, წითელი კუნელის ნაყენი მირჩია:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი წითელი კუნელი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და 2 საათით დადგით სითბოში. შემდეგ კარგად გადაწურეთ და მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

ლიმონი და შტოში ქრონიკულ დაღლილობას დაგაძლევინებთ

რამდენიმე წელია, ერთ-ერთ კომპანიაში ვმუშაობ მენეჯერად. მჯდომარე სამუშაო მაქვს, თუმცა ძალზე დატვირთული და შრომატევადი. ზოგჯერ დილიდან დაღამებამდე სამსახურში მიწევს ყოფნა, შესვენებაზე სუფთა ჰაერის ჩასაყლაპადაც კი ვერ ვიცლი. ანაზღაურებას არ ვუჩივი, მაგრამ ერთი პერიოდი გადაღლილობა, მოთენთილობა და ყველაფრისადმი უხალისობა დამჩემდა. მეგობრებმა ქრონიკული დაღლილობის სინდრომის დიაგნოზი დამისვეს და სამკურნალო საშუალებაც მასწავლეს.

■ ვიღებთ 1 ჩაის ჭიქა ლიმონის წვენს, 1/2 ჩაის ჭიქა შტოშის წვენს და 2 სუფრის კოვზ შაქარს. წვენებს ერთმანეთში ვურევთ, ვამატებთ შაქარს და 8 საათს ვაჩერებთ. უნდა მიიღოთ 1/2 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

ნევროზი ველარაფერს დაგაკლებთ

27 წლის მამაკაცი ვარ. თავადაც არ ვიცი, ნევროზმა როდის დამრია ხელი. სოფლად ვცხოვრობ და როდესაც ვინმეს ჩემი მდგომარეობის შესახებ ვუამბობდი, გაკვირვებას ვერ მალავდნენ, სოფლელ კაცს ნევროზი როგორ მოგერიაო. არადა როგორც კი ავღელდებოდი, ხელების კანკალს ვინ ჩივის, ენაც კი მიკანკალებდა. დიდი ძიების შემდეგ მივაგენი ამ საშუალებას და მინდა, ის სხვებსაც ვასწავლო:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი კუნელის დანაყილი ნაყოფი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. შეფუთეთ და გააჩერეთ 2 საათი, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ.

კუნელისგან ნერვების დამაწყნარებელი მეორე საშუალებაც მზადდება:

■ აურიეთ ერთმანეთში წითელი კუნელის ყვავილი და ნაყოფი, 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 3 ჩაის ჭიქა მდუღარე, გააჩერეთ თერმოსში 2 საათის განმავლობაში. სვით ნახევარი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

შინაური „ნოვოპასიტი“

მრავალი დაავადება რომ ნერვებიდან იღებს სათავეს, ყველას კარგად მოეხსენება, მაგრამ როგორ უნდა დავიწყნაროთ გაღიზიანებული ნერვები, ბევრმა არ იცის. რა საჭიროა ძვირად ღირებული მედიკამენტების ყიდვა, როცა სავსებით შესაძლებელია, წამალი შინ მოვამზადოთ? ჩემს მეუღლეს საშინელი ნევროზი ჰქონდა. ასაკთან ერთად ხასიათი უფრო და უფრო უფუჭდებოდა. ნებისმიერ წვრილმანს შეეძლო მისი წყობილებიდან გამოყვანა — სულ იმის მეშინოდა, წნევას არ დაერტყა ან გული არ გასკდომოდა. არავითარი შეგონება, რომ ნერვების აყოლით თავს სამარის კარამდე მიიყვანდა, მასზე არ ჭრიდა. მისი მუდმივი ისტერიკების გადამკიდეს თავადაც გამიფუჭდა ხასიათი. ერთ დღეს ჩემი გასაჭირი შორეულ ნათესავს შევჩივლე, რომელიც ექთანია და მკურნალობის ხალხურ მეთოდებსაც შესანიშნავად იცნობს. მისი რჩევით გადავწყვიტე, მეუღლისთვის შაებალახას წვენი მიმეცა. ახალგამოწურული წვენი ხსნის ნერვულ დაძაბულობას, აძლიერებს გულს და აღადგენს ძალებს.

■ ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ ახალმოკრეფილი მცენარე და გამოწურეთ. მიიღეთ 30-40 წვეთი ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, დღეში 2-3-ჯერ.

თუ წვენის შენახვა გსურთ, ახალგამოწურულს დაამატეთ სამედიცინო სპირტი (თანაფარდობით 2:3) და მაცივარში შედგით. 40-50 წვეთი გააზავეთ ცოტაოდენ წყალში და ისე მიიღეთ. ყოველ ზაფხულს მკურნალობის კურსს მეუღლესთან ერთად თავადაც ვიტარებ. ნერვები ორივეს რკინისა გაგვიხდა. ასე რომ, ყველას, ვისაც ნერვები ღალატობს, ვურჩევ, ამ რეცეპტით ისარგებლოს. არანაკლებ ეფექტურია ხმელი შავბალახას ნახარშიც.

უძილობის დროს მიიღეთ

ძილის მნიშვნელობას მაშინ მივხვდი, როდესაც უძილობა დამჩემდა. მიჭირდა ჩაძინება, ძილიც ფხიზელი მქონდა და ღამეში ზოგჯერ რამდენიმეჯერ მეღვიძებოდა. მეორე დღეს გამოუძინებელი და გაბრუებული ვარ. მეგობარმა მირჩია ხალხური, უვნებელი საშუალება — კამის თესლისა და პორტვეინის ნახარში. ვცადე და კმაყოფილი დავრჩი. წამალი ასე მზადდება:

■ აიღეთ 50 გრამი კამის თესლი, დაასხით 0,5 ლიტრი პორტვეინი, დადგით ნელ ცეცხლზე და 15-20 წუთის განმავლობაში ადუღეთ. გადმოდგით, შეფუთეთ, 1 საათით გააჩერეთ, გადაწურეთ და დარჩენილი ნალექიც გამოწურეთ. მიიღეთ 50-60 გრამი ძილის წინ.

თუ ღამით ჩაძინება გიჭირთ

ვისაც გამოუცდია, დამეთანხმება, რა ძნელია, როცა ღამით ჩაძინება გიჭირს. რამდენიმე წლის წინ სტრესი გადავიტანე და უძილობა დამეწყო. ერთხანს ძილის წამლებს ვსვამდი, მაგრამ მითხრეს, შეეჩვევიო და თავი დავანებე. უძილობაც განმიახლდა. რას არ ვაკეთებდი, რომ დამძინებოდა — ვკითხულობდი, ვუყურებდი ტელევიზორს, ვითვლიდი... უძილობამ ნევროზი უფრო მეტად გამიმძაფრა, ვგრძნობდი, ჩემთან ურთიერთობა აუტანელი გახდა, მაგრამ თავს ვერ ვერეოდი. ერთხელ მეზობელმა მირჩია, თაფლისა და ვაშლის ძმრის ნარევი სცადეო. პირველივე ცდაზე მომიხდა. ახლა თითქმის ყოველ ღამე ვსვამ და ძილიც მომიწესრიგდა.

■ ნარევის მომზადებისა და მიღების წესი ასეთია: აურიეთ ერთმანეთში 3 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი და 1 ჩაის ჭიქა თაფლი, მიიღეთ ძილის წინ 2 ჩაის კოვზი.

ეპილეფსიის შეტევის თავიდან ასაცილებლად

პროფესიით ექთანი ვარ და არაერთხელ მინახავს, როგორ ემართებათ ეპილეფსიით დაავადებულებს შეტევა. ბედმა თავადაც ისეთ ადამიანთან დამაკავშირა, რომელიც ეპილეფსიით არის ავად. ჩემს მეუღლეს საკმაოდ ხშირად აქვს ეპილეფსიური გულყრა. ზოგჯერ შეტევა ღამით ემართება (ბევრჯერ საწოლიდანაც გადმოვარდნილა). ენყება კრუნჩხვა, კარგავს გონებას, ფითრდება, სუნთქვა უმძიმდება, ხელ-ფეხი ეყინება, ცხვირი და ტუჩებიც ცივი აქვს... შეტევის შემდეგ ხშირად საავადმყოფოშიც მოხვედრილა, 3-5 დღით რეანიმაციაშიც კი მოუთავსებიათ... ჩემი მეუღლე 20 წელიწადზე მეტია სვამს წამალს, მაგრამ საკმარისია, ოდნავ აღელდეს ან წამლის დალევა ერთხელ მაინც დაავიწყდეს, რომ შეტევა მაშინვე უმეორდება. ამ დროს ვცდილობ, გვერდზე დავაწვინო, კრიჭა რომ არ შეეკრას და ენა არ მოიკვნიტოს, პირში კოვზის ტარს ვუდებ, ვაღებ ფანჯარას, სახეს ცივი წყლით ვუზელ. ერთ დღეს ისე მოხდა, რომ შეტევა სამზარეულოში დაეწყო და სკამიდან გადმოვარდა. ჩემმა დედამთილმა სასწრაფო გამოიძახა. ჩემს მეუღლეს დამამშვიდებელი ნემსი გაუკეთეს, მაგრამ საწოლში ვერ გადავიყვანეთ, ამიტომ იქვე ამოვუდე თავქვეშ ბალიში და დავაფარე საბანი. ამ დროს მოულოდნელად მივხვდი, რომ შეიძლება, შეტევა თავიდან ავიცილოთ. გამახსენდა, რომ ჩემს ქმარს შეტევის დაწყებისთანავე სტკივდება გულის არე, უჭირს სუნთქვა, იპყრობს პანიკა, და საკუთარ თავს დავუსვი კითხვა: რა იქნება, რომ ამ დროს სწორი სუნთქვა სცადოს? გადავწყვიტე, მეცადა და, თქვენ წარმოიდგინეთ, გაჭრა. აი, როგორ ვიქცევით მე და ჩემი მეუღლე: როცა ქმარს შეტევის წინათგრძნობა უჩნდება, გულზე იტაცებს ხოლმე ხელს და პანიკაში ვარდება. პანიკაში ვვარდები მეც, რაც მდგომარეობას კიდევ უფრო ამძიმებს. შიშს არ უნდა აჰყვეთ, მშვი-

დად უნდა აუხსნათ ავადმყოფს, რომ თუ თავს ხელში აიყვანს და სწორად ისუნთქებს, შეტევას თავიდან აიცილებს. ერთხელაც, როცა შევატყვე, რომ ჩემს ქმარს შეტევა ეწყებოდა, ვურჩიე, ესუნთქა ღრმად და თანაბრად. გურამმა ერთი კი შემომხედა, მაგრამ არაფერი მითხრა და დაიწყო ღრმა სუნთქვა. საბედნიეროდ, შეტევა არც კი დასწყებია. 2010 წლის 2 იანვრიდან თავად ვაკონტროლებ მეუღლეს, ვასწავლი სწორ სუნთქვას და შეტევის დაწყებისთანავე სიტუაციის დამოუკიდებლად მართვას. ასე უკვე ორი შეტევა ავიცილეთ თავიდან.

ლიმონი და კვერცხი დეპრესიის დამარცხებაში დაგეხმარებათ

მეუღლესთან უთანხმოებამ საშინელ დეპრესიაში ჩამაგდო. ახლობლები რას აღარ მთავაზობდნენ, მაგრამ ამაოდ — სპეციალისტთან მისვლასა და მკურნალობაზე ფიქრიც არ მინდოდა. ბოლოს შვილების ხათრით რაღაც დამამშვიდებელი ნარევის სმა დავიწყე. თქვენ წარმოიდგინეთ, ორიოდე კვირაში მხოლოდ დეპრესიას კი არ დავაღწიე თავი, პრობლემისადმი დამოკიდებულებაც შემეცვალა. მომავალზეც კი დავიწყე ფიქრი. გთავაზობთ ჩემ მიერ ნაცადი წამლის რეცეპტს. მისი გამოყენება ნებისმიერ დროს შეიძლება.

■ წამლის მოსამზადებლად საჭიროა ერთი კვერცხი და ორი ლიმონი. საღამოს კარგად გარეცხეთ ახალი კვერცხი, ორი მოზრდილი ლიმონი კარგად გამოწურეთ და გამონაწური კვერცხს დაასხით (კვერცხი მთლიანად უნდა დაიფაროს). ასე დატოვეთ დილამდე. დილით კვერცხი ამოიღეთ, დარჩენილ სითხეს კარგად მოურიეთ და უზმოზე დალიეთ.

ნაყენის თეთრი ლაქები ნუ შეგაშინებთ, ლიმონის წვენს მონაცრისფრო ფერი უნდა დაჰკრავდეს. წვენიდან ამოღებული კვერცხი შეგიძლიათ ჩვეულებრივ გამოიყენოთ კერძის მოსამზადებლად. მკურნალობის ხანგრძლივობა 2-3 კვირაა.

ნერვულ გადაძაბვას გადაურჩებით

გთავაზობთ დამამშვიდებელი ნაყენის რეცეპტს: კარგად დააქუცმაცეთ და ერთმანეთში აურიეთ:

■ 30 გ კუნელის ნაყოფი და ამდენივე ყვავილი;

■ 30 გ კრაზანა;

■ 30 გ ფარსმანდუკი;

■ 20 გ კატაბალახას ფესვი.

■ ერთ სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, დააყენეთ 5-6 საათით და გაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ამ ნაყენის განუწყვეტლივ მიღება არ შეიძლება — ნერვულ სისტემაზე ცუდად იმოქმედებს. ამიტომ დროდადრო რამდენიმე კვირით უნდა შეისვენოთ. ნაყენი აწესრიგებს ძილსაც.

დამატებითი საკვები ტვინისთვის

ჩვენს ორგანიზმს ზოგჯერ უდგება ისეთი პერიოდი, როდესაც დამატებითი საკვები სჭირდება. ტვინი მთელ ორგანიზმს მართავს, ამიტომ აუცილებელია მისი სათანადო კვება. მე სპეციალური მენიუ მაქვს შედგენილი, რომლის წყალობითაც ჩემი ორგანიზმი უფრო ადვილად უმკლავდება ფიზიკურ თუ გონებრივ სირთულეებს, წინააღმდეგობას უწევს ინფექციებს. ეს წამალი იმუნურ სისტემასთან ერთად შესანიშნავად ასტიმულირებს ტვინს.

■ აიღეთ მწიფე მწვანე ვაშლი და გახეხეთ პლასტმასის სახეხზე. 1 ცალი ფორთოხალი გამოწურეთ და გახეხილ ვაშლს დაასხით. მოურიეთ, დაამატეთ 10 ცალი გახეხილი (ან დაკუწული) კაკლის გული და 1 სადილის კოვზი თაფლი. კარგად აურიეთ. მიიღეთ დილით, უზმოზე, და საღამოს, თითო სადილის კოვზი. მიიღეთ დაახლოებით 1 თვე.

ასაკობრივი შეზღუდვა და უკუჩვენება ამ წამალს არ გააჩნია, ამიტომ ნებისმიერ თქვენგანს შეუძლია მიირთვას.

კატაბალახას ფესვები ისტერიკის წამალია

ერთი ქალიშვილი მყავს. ბავშვობიდანვე ვანებივრებდი, ხელისგულზე ვატარებდი. შედეგად მივიღე გაზულუქებული მოზარდი, რომელიც მცირე წინააღმდეგობის შემთხვევაშიც კი ისტერიკაში ვარდებოდა. ბევრი რამ წამეკითხა კატაბალახას შესახებ. მისი ფესვების ნაყენი ორიოდეჯერ თავადაც მქონდა ნაცადი. გადავწყვიტე, ჩემს გოგონაზეც მეცადა. მართლაც, ჩემი შვილი საგრძნობლად შეიცვალა. ხასიათს რაღა გამოუსწორებს, მაგრამ გულყრამდე მისული ისტერიკა აღარ ემართება და მეც შედარებით მშვიდად ვარ.

■ აიღეთ კატაბალახას ფესვები, უჟანგავი ლითონის დანით დაკეპეთ, ჩაყარეთ ბოთლში — იმდენი, რომ მეხუთედზე შეივსოს, შემდეგ ბოთლი არყით ან სპირტით აავსეთ და 9 დღის განმავლობაში დადგით ბნელ, გრილ ადგილას. ამის შემდეგ ნაყენი გადაღვარეთ, კატაბალახას ფესვები გამოწურეთ და გამონაწური ოთხფა დოლბანდში გაფილტრეთ. მიიღეთ 15-30 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

სტრესისა და დეპრესიის შემდეგ გამოგადგებათ

ბალზამი, რომლის რეცეპტიც მინდა შემოგთავაზოთ, არაერთხელ გამომიცდია როგორც საკუთარ თავზე, ასევე ოჯახის წევრებსა და ახლობლებზე. ის ძლიერი სტრესისა და ხანგრძლივი დეპრესიის შემდეგ ორგანიზმს ძალების სწრაფად აღდგენაში ეხმარება.

■ აიღეთ 1 კგ კაკალი, გაარჩიეთ და დაასხით მდუღარე წყალი. 5 წუთის შემდეგ გადაწურეთ და გაატარეთ ხორცსაკეპში. გატარებული ნიგოზი ჩაყარეთ სამლიტრიან ქილაში, დააყარეთ 1 კგ შაქრის ფხვნილი, დაასხით 1 ლიტრი არაყი და 3 დღით დადგით. ურიეთ ხშირად. სამი დღის შემდეგ სითხე გადაასხით სხვა ჭურჭელში, ნიგოზს კვლავ დაასხით 1 ლიტრი არაყი და ისევ 3 დღით დადგით. 3 დღის შემდეგ ისიც სხვა ჭურჭელში გადაასხით.

იგივე გააკეთეთ მესამედაც. შემდეგ სამივე ნაყენი ერთმანეთში აურიეთ. წამლის კომპონენტების ოდენობა შეგიძლიათ შეამციროთ, ოღონდ ისე, რომ თანაფარდობა არ დაირღ-

ვეს. ნაყენი ჩაასხით მინის ქილაში და შეინახეთ მაცივარში. სვით თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე, ოღონდ დალევამდე ჭურჭელი აუცილებლად შეაჯანჯღარეთ.

დაღლილ ტვინს ასე უშველით

შარშან ჩემი უმცროსი ვაჟი აბიტურიენტი იყო. გამოცდები წარმატებით ჩააბარა და სტუდენტიც გახდა. მიუხედავად იმისა, რომ გონებრივი შრომა არასდროს უჭირდა, პირველი სემესტრის შემდეგ სესიებს თავი ძლივს გაართვა — ეტყობოდა, აბიტურიენტობის დროს გონებრივ დატვირთვას ისე გამოეფიტა, ძალების აღდგენა ვერ მოესწრო. ტვინის მუშაობის მასტიმულებელი აბაზანები მეგობარმა გვირჩია. რამდენიმე აბაზანის შემდეგ ბავშვს აშკარა გამოცოცხლება შეეტყო და ცოტა ხანში სავსებით აღიდგინა გონებრივი დატვირთვის ატანის უნარი. ყველა აბიტურიენტსა და სტუდენტს ვურჩევ, მეცადინეობითა და შრომით გადაღლილ ტვინს რამდენჯერმე ასეთი აბაზანა „მიაღებინოს“:

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ჭინჭარი, გვირილა, არყის ხის ფოთლები, ოროვანდის ფესვი და ორკბილა. 500 გრამ დაქუცმაცებულ ნარევს დაასხით 5 ლიტრი ადუღებული წყალი და 5-7 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. დააყენეთ ნახევარი საათი, გაწურეთ და წყლით ნახევრად სავსე აბაზანაში ჩაასხით.

წყლის ტემპერატურა 35-37 გრადუსი უნდა იყოს, პროცედურის ხანგრძლივობა კი 10-15 წუთი. ეს აბაზანა აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ხელს უწყობს ძალების აღდგენას გონებრივი და ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ.

ვეგრძვით სკლეროზს

დედაჩემი 85 წლისაა. დიდი ხანია, სკლეროზი აქვს, მაგრამ, სამწუხაროდ, ვერაფრით ვშველი. ნაცნობმა ექიმმა რამდენიმე ეფექტური წამალი მასწავლა, რომლებმაც მდგომარეობა საგრძნობლად შეგვიმსუბუქა:

■ აიღეთ 40 გ კულმუხოს ფესვი, დაასხით 1/2 ლიტრი არაყი, 10 დღით გააჩერეთ გრილ, ბნელ ადგილას. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში ერთხელ. კურსი თვენახევარი გრძელდება.

■ მიიღეთ 1/3 ჩაის ჭიქა ოხრახუშის მაგარი ნაყენი დღეში სამჯერ.

■ კარგია ქრისტესისხლას ნაყენიც — 1 ჭიქა დღეში სამჯერ.

■ 200 გ ასფურცელას ფესვს დაასხით 0,5 ლიტრი წყალი, ადუღეთ 2 საათი, გადმოდგით და გააგრილეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

მეხსიერებაზე დროულად ვიზრუნოთ

ბებიაჩემი 93 წლისა გარდაიცვალა და ბოლომდე სხარტი გონება და არაჩვეულებრივი მეხსიერება ჰქონდა. ერთხელ არდადეგებზე მასთან ჩავედი. გამოცდები ახალი ჩაბარებული მქონდა და გადაღლილ-გამოფიტული ვიყავი. მაშინ ბებიამ მითხრა, თუ ახლავე არ დაიწყე მეხსიერებაზე ზრუნვა, სიბერეში გვიანი იქნებაო და მასწავლა კიდეც საოცარი საშუა-

ლება. თურმე თავადაც სვამდა და შვილებისთვისაც ურჩევია, მაგრამ რატომღაც ყური არ დაუგდეს. მე კი ვენდე ბებიას და დღემდე ვასრულებ მის დანაბარებს. აი შედეგიც: როგორი დაღლილიც არ უნდა ვიყო, გონება ყოველთვის შესანიშნავად მიმუშავებს.

■ 40 გ ნიორს დაასხით 100 გ არაყი ან სპირტი და მოათავსეთ თავდახურულ ჭურჭელში. უკეთესი გემო რომ ჰქონდეს, შეგიძლიათ დაუმატოთ პიტნის წვეთები. მიიღეთ 10 წვეთი დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ინსულტის ნარჩენი მოვლენების დროს

ჩემმა ქმარმა რამდენიმე წლის წინ ინსულტი გადაიტანა. თერაპიული მკურნალობის შემდეგ თავს გაცილებით უკეთ გრძნობდა, მაგრამ ინსულტის ნარჩენი მოვლენები მაინც აწუხებდა: ცუდად ხმარობდა, ბოლომდე ვერ იმორჩილებდა მარცხენა ხელ-ფეხს. გავიკითხ-გამოვიკითხე და მირჩიეს წიწვოვანი მცენარეების აბაზანები, რომელთა მიღებაც აუცილებელია ყოველ მეორე დღეს, ერთი თვის განმავლობაში. შედეგიანი აღმოჩნდა პარალიზებული ნაწილების დაფნის ზეთით დაზელაც.

■ დაფნის ზეთის მოსამზადებლად უნდა აიღოთ 30 გრამი დაფნის ფოთოლი და დააქუცმაცოთ, დაასხათ 1 ჭიქა მცენარეული ზეთი და დადგათ სიბნელეში. ყოველდღე კარგად შეანჯღრიეთ. დაახლოებით 2 თვე უნდა იდგეს. შემდეგ გადაწურეთ, ერთი წამოადუღეთ და მზად არის. შეაზილეთ ავადმყოფს დაზიანებულ კიდურებზე.

ინსულტის ნარჩენი მოვლენების ასალაგებლად კარგია, თუ ადამიანი ყოველ დილა-საღამოს შეჭამს ერთ კბილ ნიორს და დააყოლებს ერთ ჩაის კოვზ თაფლს. პარალიზებულებისთვის ასევე კარგია მწვანე ჩაი, მაგრამ მისი მიღება უნდა მოხდეს აუცილებლად არტერიული წნევის კონტროლით.

როგორ დავაღწიოთ თავი შაკიკს

წლობით ვიტანჯებოდი თავის ტკივილით. ვინ მოთვლის, რამდენი აბი გადამიყლაპავს და ინექცია გამიკეთებია, მაგრამ შაკიკს თავი ვერ დავაღწიე. ხალხური მედიცინა შაკიკის საწინააღმდეგოდ უამრავ საშუალებას გვთავაზობს. ცხადია, ყველას ვერ გამოვცდიდი. ერთი კვალიფიციური ფიტოთერაპევტის რეკომენდაციით, რამდენიმე რეცეპტზე შევჩერდი:

■ შეტევის დროს უნდა აიღოთ 1 საჭაროზე კოვზი ბაღის პიტნა და დაასხათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, გააჩეროთ 20-30 წუთი, გაწუროთ და ჩაისავით დალიოთ.

■ აიღეთ 150 გრამი წვრილად გახეხილი პირშუშხა, დაამატეთ 0,5 კგ ქერქიანად დაჭრილი, კურკაგამოცლილი ფორთოხალი, 300 გრამი შაქარი და აურიეთ. დაასხით ამ ნარევს 1 ლ წითელი მშრალი ღვინო და თავდახურული ჭურჭლით ორთქლის აბაზანაში 1 საათის განმავლობაში ადუღეთ. რომ გაცივდება, გაწურეთ. ჩენჩოც კარგად გამოწურეთ. გამონაწური შეგიძლიათ გადაყაროთ, წვენი კი მომინანქრებულ ჭურჭელში გადაასხით და მიიღეთ მესამედი ჭიქა ჭამიდან 2 საათის შემდეგ.

■ თავის ტკივილებს, მათ შორის — შაკიკით გამოწვეულსაც, კარგად აამებს მწვანე ჩაი, რომელიც შაქრის ნაცვლად ასკილის ვაჟინით უნდა დაატკბოთ.

■ შაკიკს უხდება თაფლისა და ვაშლის ძმრის ნარევიც: აურიეთ ერთმანეთში თითო ჩაის კოვზი და ყოველდღე, ჭამის დროს, მიირთვით.

უძილობას სვიის ნაყენი შველის

რამდენიმე წლის წინ გავიკეთე საშვილოსნოს ოპერაცია, რის შემდეგაც დამეწყო კლიმაქსური მოვლენები. ამას დაერთო უძილობაც. ქიმიური პრეპარატების მიღება არ მინდოდა, ამიტომ ხალხურ მედიცინას მივმართე. მეგობარმა მირჩია, სვიის ნაყენი მესინჯა და მისი მომზადებაც მასწავლა:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი სვია, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ჩადგით წყლის აბაზანაში 20 წუთით, გააცივეთ და მიიღეთ 1/4 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

თავის ტკივილს დაგიამებთ

სიამოვნებით ვკითხულობ ამ რუბრიკას. მინდა, მცირედი წვლილი მეც შევიტანო ჩვენს თანამემამულეთა გამოჯანსაღებაში. თავის ტკივილის დროს:

■ აიღეთ ახალი კომბოსტოს ფოთლები და მიიდეთ საფეთქელზე, კეფასა და შუბლზე.

■ სვით მაყვლის ფოთლების ნახარში.

■ კარგია ნესტოებში 2-2 წვეთი ალოეს წვენის ჩაწვეთება.

■ აიღეთ ახალი ლიმონის ქერქი, მოაცალეთ თეთრი შრე და მიიდეთ საფეთქლებზე შიგნითა მხრიდან. მალე ქერქის ქვეშ, კანზე, გაჩნდება წითელი ლაქა, რომელიც ოდნავ გახურდება და აგექავებათ. თავის ტკივილი მაშინვე გაგივლით.

სმენის ნერვის ნევრიტს პროპოლისის ნაყენი მოგირჩენთ

როგორღაც მოვახერხე და შუა ზაფხულში გავცივდი — ალბათ ორპირში ან ავტობუსში, ღია ფანჯარასთან. დამემართა სმენის ნერვის ანთება. დავიწყე მკურნალობა, მაგრამ გადავწყვიტე, მცენარეული საშუალებაც მეცადა. მეგობარმა საკუთარი გამოცდილება გამიზიარა, რისთვისაც მისი მადლიერი ვარ, რადგანაც შუილი გამიქრა და სმენაც გამიუმჯობესდა. აი ეს რეცეპტი:

■ აიღეთ 15 გრამი პროპოლისი, დაასხით 100 გრამი 96%-იანი სპირტი და 10 დღის განმავლობაში გააჩერეთ ბნელ, გრილ ადგილას. მერე აიღეთ 10 გრამი ნაყენი და დაამატეთ 40 გრამი არარაფინირებული მზესუმზირას ზეთი. გამოყენების წინ აუცილებლად შეანჯღრიეთ, დაასველეთ მასში მარლის ტამპონი და ჩაიდეთ მტკივან ყურში 24 საათით. შემდეგ 12 საათით დაასვენეთ. შედეგის მისაღებად ოცამდე პროცედურის ჩატარებაა საჭირო.

ნერვებს გასაძანი არ მისცეთ

ერთი პერიოდი სამსახურში გამუდმებით სანერვიულო ამბები მხვდებოდა. დღის ბოლოს გულის არეში ტკივილი დამჩემდა. ბოლოს ასეთი შეგრძნება სიმშვიდის დროსაც მიჩნდებოდა. მივხვდი, რამე უნდა მეღონა. ექიმის მიერ დანიშნულ პრეპარატებს რეგულარულად ვიღებდი, მაგრამ ვგრძნობდი, რომ ნერვების მოთოკვა უფრო და უფრო მიჭირდა. ბოლოს ჩემი გასაჭირი მეგობარს გავანდე და მან ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი ნაყენის სმა მირჩია:

■ უნდა აიღოთ 1 სადილის კოვზი გამომშრალი და დაქუცმაცებული მინდვრის პიტნის ფოთოლი და დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. ჭიქა კარგად უნდა შეფუთოთ და 20 წუთი გააჩეროთ. შემდეგ გახსნათ და გადაწუროთ.

მიღებული ნაყენი ორად უნდა გაყოთ. ნახევარს — დილით, ნახევარს კი საღამოს უნდა დაასხათ ადუღებული წყალი და ჩაისავით დალიოთ. ნაყენის სმის პერიოდში სასურველია თავი შეიკავოთ თამბაქოსა და ალკოჰოლური სასმელებისგან.

თუ ძალ-ღონემ გიმტყუნათ

თუ სამუშაო მუდმივ მობილიზაციას გთხოვთ, დროთა განმავლობაში შესაძლოა გამოიფიტოთ და ნერვული სისტემა, მერე კი სხვა ორგანოები და სისტემებიც დაიავადოთ. თუ დაღლილობას, ძილიანობასა და სისუსტეს უჩივით, მაგრამ დასვენებისა და გამოძინების საშუალება არ გაქვთ, მეტი ყურადღება უნდა დაუთმოთ კვებას. რაციონში შეიტანეთ რაც შეიძლება მეტი ხილი, კაკალი, თაფლი, ქიშმიში, ჭერმის ჩირი, შავი ქლიავი, ასკილი და კუნელი, აგრეთვე — თევზის ქონი, რომელიც მდიდარია D ვიტამინით. C, A, და B ჯგუფის ვიტამინების საუკეთესო წყაროა ციტრუსები. გარდა ამისა, მოსაძლიერებლად, დაღლილობისა და ძილიანობის დასაძლევად მიიღეთ ასეთი სასმელები:

■ ყოველი დღე დაიწყეთ ლიმონის, ფორთოხლის ან გრეიპფრუტის წვენით (ცხადია, იმ შემთხვევაში, თუ ციტრუსებზე ალერგია არ გაქვთ).

■ ერთი სუფრის კოვზი ძახველი ჩაყარეთ გამთბარ თერმოსში, დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ რამდენიმე საათით, დროდადრო თერმოსი შეანჯღრიეთ. გააცივეთ, გაწურეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში სამჯერ.

■ ერთი სუფრის კოვზ შვრიას დაასხით ორი ჭიქა წყალი, ადუღეთ ნელ ცეცხლზე დაახლოებით ნახევარი საათი, გააცივეთ, გაწურეთ. მიიღეთ დღეში რამდენჯერმე, მცირე ულუფებით.

■ ვარდკაჭაჭას ფესვები გაახმეთ და დაფქვით. ორი სუფრის კოვზი ჩაყარეთ გამთბარ ჭურჭელში, დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე, დააყენეთ თავდახურული და შეფუთული 40-60 წუთით, გაწურეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 4-5-ჯერ.

■ სამლიტრიან მინის ქილაში ჩაყარეთ გარეცხილი ფიჭვის გირჩები, დააყარეთ 1 კგ შაქრის ფხვნილი, დაასხით 1 ლიტრი არაყი, დააყენეთ ბნელ, თბილ ადგილას, პერიოდულად შეანჯღრიეთ. სამი დღის შემდეგ მიღებული მოყავისფრო-მოწითალო სითხე ცალკე ჭურჭელში გადმოასხით. გირჩებს კიდევ ორჯერ დაასხით 1 ლიტრი არაყი და სამ-სამი

დღის შემდეგ გადმოწურეთ. სამივე ექსტრაქტი ერთმანეთში აურიეთ. ამ სასმელს ფიჭვის ბალზამს უწოდებენ. ჩაასხით მუქ მინის ბოთლებში და შეინახეთ სიბნელეში. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ, ჭამამდე, სამი კვირის განმავლობაში.

■ ლიმონითა და თაფლით შეზავებული პიტნის ჩაი სწრაფად დაგიბრუნებთ მხნეობასა და ენერგიას. სასმელი აუცილებლად ცხელი უნდა იყოს.

■ ნახევარ ჭიქა მშრალ ასკილს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე, თავზე მჭიდროდ დაახურეთ და დააყენეთ 20 წუთით. დალიეთ ჩაისავით.

უძილობისგან ნიორი გიხსნით

რამდენიმე წლის წინ დამეწყო კლიმაქსური მოვლენები. სხვა სიმპტომებთან ერთად დამჩემდა უძილობაც. დავიწყე საძილე საშუალებების სმა, მაგრამ მეორე დღეს გაბრუებული ვიყავი და ველარაფერს ვაკეთებდი, ამიტომ გადავწყვიტე, ბუნებრივი საშუალება მეცადა. ნივრის სასარგებლო თვისებებზე ბევრი რამ არის ცნობილი. ამ მცენარეს უძილობასთან ბრძოლის უნარიც ჰქონია.

■ აიღეთ 70 გრამი ნიორი, დანაყეთ, დაამატეთ 5 ცალი ლიმონის წვენი, ქილას თავი ორფა დოლბანდით მოუკარით და სიგრილეში დადგით. ერთი დღე-ღამის შემდეგ ნაყენი მზადაა. პარალელურად 2 ჩაის კოვზ წვრილად დაჭრილ არყის ფოთოლს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი და მთელი დღე გააჩერეთ. საღამოს გადაწურეთ და დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი ნივრის ნაყენი. მიიღეთ ძილის წინ. ნაყენი შეინახეთ მაცივარში, დოლბანდით პირმოკრული ქილით.

მოიცილეთ ზედმეტი ტვირთი

ალბათ არ იცით, რომ ბუნების წიაღში ნევრასთენიის, დეპრესიის, ფიზიკური და გონებრივი გამოფიტვის, ქრონიკული დაღლილობის სინდრომის საუკეთესო წამალი მოიპოვება. გარდა ამისა, ეს წამალი შესანიშნავად აგვარებს უძილობასთან დაკავშირებულ პრობლემებს და ორგანიზმს ჯანსაღად გამოძინებაში ეხმარება.

■ აიღეთ ნიორი და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში ან ნივრის საჭყლეტში. 0,5 ჭიქა გატარებულ ნიორს დაამატეთ 1 ჭიქა ხახვის წვენი. აურიეთ კარგად და დაამატეთ 1 ლიტრი ვაშლის ნატურალური ძმარი. დადგით ბნელ, თბილ ადგილას 1 დღე-ღამით, დროდადრო ოდნავ მოურიეთ ან შეანჯღრიეთ. მომდევნო დღეს აიღეთ 0,5 კგ ნატურალური თაფლი და 30 წუთის განმავლობაში ათბეთ, ოღონდ ისე, ადუღებამდე არ მიიყვანოთ. თაფლის გათბობისას მის ზედაპირზე წარმოიქმნება ქაფი, რომელიც უნდა მოაცილოთ. თაფლი ოდნავ რომ გაცივდება, დაასხით ნივრისა და ხახვის წვენის ნარევს და დადგით 10 დღით. დროდადრო კვლავ ურიეთ.

10 დღის შემდეგ წამალი მზად არის. უნდა მიიღოთ დღეში 4-ჯერ, თითო ჩაის კოვზი, ჭამიდან 1,5 საათის შემდეგ. ერთთვიანი კურსის შემდეგ სხეულიდან უხილავი ტვირთი მოგცილდებათ და, ასაკის მიუხედავად, საოცარ სიმსუბუქეს იგრძნობთ. იმკურნალეთ, არ ინანებთ!

დაფნა ყოველთვის გიშველით

მინდა გაგანდოთ რეცეპტი, რომლის დახმარებითაც დავამარცხე საჯდომი ნერვის ანთება. ისეთი ძლიერი ტკივილები მქონდა, სასწრაფო დახმარებას დღეში 2-ჯერ ვიძახებდი. მერე ეს წამალი მასწავლეს და ამოვისუნთქე.

■ აიღეთ 5 ცალი დაფნის ფოთოლი, დაასხით 300 მლ ადუღებული წყალი, ადუღეთ 5 წუთი, დააყენეთ თერმოსში 3-4 საათით, გაწურეთ, სვით პატარ-პატარა ყლუპებით 2 საათის განმავლობაში. გაიმეორეთ 3 დღე ზედიზედ.

დაფნის ფოთლის საშუალებით შესაძლებელია სისხლში შაქრის დონის დაქვეითება, კუჭქვეშა ჯირკვლის ფუნქციების გაუმჯობესება.

■ ჩაყარეთ თერმოსში 10 ფოთოლი და დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 დღე-ღამე, მერე გადმოწურეთ და დალიეთ 50 მლ ჭამამდე 10 წუთით ადრე, დღეში 3-ჯერ ორი კვირის განმავლობაში.

ბაბუაწვერასგან მოამზადებთ ნაყენს, რომელიც სისხლსა და ღვიძლს წმენდს.

■ აიღეთ 2 სადილის კოვზი ბაბუაწვერას გამომშრალი ფესვი, დაასხით 0,5 ლიტრი მდუღარე, ადუღეთ 15 წუთი, გააგრილეთ 40 წუთის განმავლობაში, გადაწურეთ და სვით დილა-საღამოს თითო ჭიქა ჭამამდე 30 წუთით ადრე 10 დღის განმავლობაში.

როგორ ავივსოთ ენერგიით

უკვე რამდენიმე წელია, რაც არომათერაპიით ვარ გატაცებული. მიყვარს, როდესაც ოთახს ნაზი სურნელი ავსებს. სტუმრები ყოველთვის აღნიშნავენ, რომ ჩემს სახლში თავს მყუდროდ გრძნობენ და წასვლასაც არავინ ჩქარობს. სტუდენტობისას, სესიების პერიოდში, ვიყენებდი ლიმონის ზეთსა და არომატულ ჩხირებს, რათა მთელი ღამე არ დამძინებოდა და გამოცდებისთვის ენერგიულად მოვმზადებულიყავი. აზროვნებასა და მეხსიერების მობილიზებაში მეხმარება პიტნისა და ფიჭვის სურნელი. შემთხვევით შევიტყვე, რომ ძილიანობას შველოდა სალბი. ზამთარში გავცივდი და ყელის ტკივილს რომ არ შევეწუხებინე, სალბის ფურცლების ჩაი დავლიე. ჩემდა გასაოცრად, რამდენიმე წუთში ისეთი ენერგიის მოზღვავება ვიგრძენი, თითქოს მაგარი შავი ჩაი ან ყავა დამელიოს. მეორე დღესვე მოვიძიე ლიტერატურა სალბის შესახებ და აღმოვაჩინე, რომ ანტისეპტიკურთან ერთად სალბს ნერვული სისტემის აღმგზნები თვისებებიც აქვს, იწვევს ენერგიის მოზღვავებას და ძილსაც აფრთხობს. მას შემდეგ შინ მუდამ მაქვს სალბიც. მისი სურნელით მაშინ ვტკბები, როდესაც ენერგიით ავსება მინდა. არომათერაპია მართლაც სასარგებლო და ხელმისაწვდომი საშუალებაა, მაგრამ ალერგიულებს მასთან სიფრთხილე მართებთ!

დაღლილობა ხახვითა და თაფლით დაამარცხეთ

არავისთვის არის საიდუმლო, რომ XXI საუკუნეში ცხოვრების ტემპმა საოცრად მოიმატა, რამაც ქრონიკული დაღლილობა გამოიწვია, ეს უკანასკნელი კი უამრავი დაავადების

სათავედ იქცა. მინდა შემოგთავაზოთ თაფლისა და ხახვის ნარევის რეცეპტი, რომელიც დაღლილობის დამარცხებაში დაგეხმარებათ.

■ აიღეთ 1 ჩაის ჭიქა ხახვის წვენი და ამდენივე თაფლი, აურიეთ ერთმანეთში და დადგით ოთახის ტემპერატურაზე 3 დღის განმავლობაში, შემდეგ 10 დღით მოათავსეთ მაცივარში. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ხურტკმელი თავის ტკივილს დაგიამებთ

თავის ტკივილს ისე მივეჩვიე, 2-3 დღე თუ არ შემაწუხებდა, მიკვირდა კიდეც. სისხლძარღვების ხშირმა სპაზმმა სიცოცხლე გამიმწარა. ყველაფერი სტუდენტობის დროიდან დაიწყო, როდესაც მეგობრებს ავყევი და თამბაქოს წევა დავიწყე. მართალია, კარგა ხანია, ამ მავნე ჩვევას თავი დავანებე, მაგრამ თავის ტკივილს დიდხანს ვერაფერი მოვუხერხე. ვერასოდეს წარმოვიდგენდი, რომ ძლიერი თავის ტკივილის დაამება მედიკამენტების გარეშეც შესაძლებელი იყო, რომ არა ერთი შემთხვევა. ზაფხულში მეგობარმა რამდენიმე დღით აგარაკზე მიმიპატიჟა. კარგა ხანი იყო, ქალაქიდან არ გავსულიყავი, ამიტომ განსაკუთრებულ გუნებაზე დავდექი. სუფთა ჰაერთან ერთად არც ნატურალური პროდუქტები გვაკლდა. შევამჩნიე, რომ ძლიერ მიზიდავდა კენკრა. იმდენ ხურტკმელს ვჭამდი, მეგობარი გავაკვირვე, თუმცა მისი გაკვირვება ჩემსას რას შეედრებოდა, როდესაც რამდენიმე დღემ ისე გაიარა, თავი არ ამტკივებია. ხურტკმელს უფრო მეტად მივეტანე, თანაც წამოვიღე და მისგან მურაბა მოვხარშე. თავის ტკივილმა საგრძნობლად მიკლო. საკმარისია ვიგრძნო, რომ ისევ მეწყება, მაშინვე ვსვამ ჩაის ხურტკმლის მურაბით და ტკივილიც უკან იხევს. გარდა ამისა, ხურტკმელი აძლიერებს ნაწლავების მუშაობას და საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის გაწმენდასაც უწყობს ხელს.

თავბრუხვევამ რომ არ შეგაწუხოთ

ახალგაზრდობიდან მაწუხებდა სისხლძარღვები. ხშირად მეხვეოდა თავბრუ, ვუჩიოდი სისუსტეს, მიჭირდა დილით ადგომა, ამინდის შეცვლისას ცუდად ვხდებოდი. რამდენჯერმე მივედი ექიმთან, მაგრამ მითხრეს, რომ არაფერი მჭირდა, რომ ეს ჩემი ორგანიზმის თავისებურება იყო. ერთ მშვენიერ დღეს კი ჩემმა მეზობელმა, — სხვათა შორის, ექიმმა, — მირჩია, წინიბურას კისელი მეცადა. საქმე ის არის, რომ — როგორც მოგვიანებით შევიტყვე — წინიბურას კისელი წნევის ვარდნისგან იცავს. როგორც კი მისი სმა დავიწყე, ჩივილები გამიქრა. დღეს ამინდის ცვალებადობა აღარ მაშინებს.

■ კისელის მომზადება ძალიან ადვილია: 1 ჭიქა ცივ წყალში გახსენით 3 სუფრი კოვზი წინიბურას ფქვილი (წინიბურა დაფქვით ყავის საფქვავში ძალიან წმინდად), ცალკე ჭურჭელში აადუღეთ 1 ლიტრი წყალი და თანდათანობით ჩაასხით შიგ წყალში გახსნილი წინიბურა. ხარშეთ 8-10 წუთი, თან მუდმივად ურიეთ. სურვილისამებრ, დაამატეთ თაფლი და ნიგოზი.

შაკიკი ბარამბოსა და ძიძოს ნაყენით დავამარცხე

სქესობრივი მომწიფების ასაკში შევედი თუ არა, საშინელი თავის ტკივილი დამჩემდა. ტკივილი ისეთი გაუსაძლისი იყო, რომ არათუ სწავლის ან საქმიანობის, ადგომის თავიც არ მქონდა. ტკივილი რამდენიმე დღე გრძელდებოდა, ემთხვეოდა მენსტრუაციის პერიოდს, კვების რეჟიმის დარღვევას, ნერვიულობას, უძილობას... დედამ ნევროპათოლოგთან მიმიყვანა. შაკიკის დიაგნოზი დამისვეს და დამამშვიდეს — სიცოცხლისთვის საშიში არ არისო. ასე იყო თუ ისე, სიცოცხლე კი გამიმწარდა. ზოგჯერ ტკივილისგან ხმამაღლა ვტიროდი. გამაყუჩებელი ოდნავ თუ მგვრიდა შვებას. არ დამიტოვებია არც ექიმი, არც ექიმბაში, მაგრამ... ერთ მშვენიერ დღეს მეზობელმა ბარამბოსა და ძიძოს ნაყენი მასწავლა. ვიყიდე აფთიაქში ორივე ბალახი და დავაყენე:

■ 5 სუფრის კოვზ ბარამბოს დავასხი არაყი, გავაჩერე სამი დღე და გავფილტრე. ვილებდი 1/4 ჭიქა წყლით განზავებულ 20 წვეთ ნაყენს დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

■ ძიძოსგან კი ნაყენს ასე ვამზადებდი: ნახევარლიტრიან ბოთლში მესამედზე ვყრიდი ბალახს და ბოლომდე ვავსებდი არყით, ორი კვირით ვდგამდი სიბნელეში, შემდეგ ვფილტრავდი. ამ ნაყენით ვიზელდი საფეთქლებს შეტევის დროს. მკურნალობა განაგრძეთ სრულ გამოჯანმრთელებამდე.

ნევროზის დროს მოგიხდებათ

კლიმაქსის პერიოდში დამეწყო საშინელი ნევროზი, უმნიშვნელო წვრილმანებიც კი ნერვებს მიშლიდა. ზოგჯერ უმიზეზოდაც კი ვღიზიანდებოდი. გადავწყვიტე, თავი ხელში ამეყვანა და პრობლემას თავად გავმკლავებოდი. დამამშვიდებელი საშუალებებისთვის ხალხურ მედიცინას მივმართე. ყველაზე მეტად ერთი ნაყენი მომიხდა, რომლის რეცეპტსაც სიამოვნებით ვასწავლი თქვენს მკითხველს.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით გველის სურო, პიტნა და ფითრი, 200-გრამიანი ბოთლი სანახევროდ ამ ნარევით შეავსეთ, სანახევროდ — სპირტით და ბნელ, გრილ ადგილას დადგით. 5 დღეში წამალი მზადაა. უნდა მიიღოთ 7-7 წვეთი დღეში სამჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე, ცოტაოდენ წყალში გახსნილი.

უძილობასთან ბრძოლაში დაგეხმარებათ

მინდა, უძილობასთან ბრძოლის ჩემეული მეთოდი გაგაცნოთ. თავიდან სისხლის განდევნას ძილის წინ საყელოს ზონის მასაჟი აუმჯობესებს. უმჯობესია, ის გააკეთოთ სპეციალური იპლიკატორით, რომელიც აფთიაქებში იყიდება. დაიორთქლეთ ტერფები. ამისთვის წყალი უნდა იყოს ძალიან ცხელი. ფეხები თანდათანობით ჩაყავით წყალში. დაიწყეთ ქუსლებით. პროცედურა მოითხოვს 20-30 წუთს. ამის შემდეგ ძილის კლანჭებისგან თავს ველარ დაიძვრენთ.

თუ თვალები დაგიმძიმდათ, დროს ნუ დაკარგავთ, მაშინვე ჩაწექით, რადგან ძილი მატარებელს ჰგავს — თუ ჩაიქროლა, ვეღარ დაეწევით. ძილის წინ გაიკეთეთ თბილი, 36-37-გრადუსიანი მარილის (უმჯობესია ზღვის მარილის) აბაზანა. წყალი არ უნდა იყოს ძალიან ცხელი, წინააღმდეგ შემთხვევაში საპირისპირო ეფექტს მიიღებთ.

■ განსაკუთრებით ეფექტური აღმოჩნდა ძილის წინ კატაბალახას ნაყენის შესუნთქვა ასეთი წესით: იყიდეთ კატაბალახას ნაყენი ფართოყელიანი ბოთლით და კარგად შეანჯღრიეთ. თითით დაიცეთ ცალი ნესტო, მეორით კი რაც შეიძლება დიდხანს შეისუნთქეთ ნაყენის სურნელი. არ იჩქაროთ. ამოისუნთქეთ მეორე ნესტოთი. იგივე გაიმეორეთ საპირისპირო მხარეს. ამ პროცედურიდან 20 წუთის შემდეგ რული მოგეკიდებათ.

ნერვული სისტემის გასაძლიერებლად ძალიან სასარგებლოა ასეთი კოქტეილი:

■ შავბალახას ნაყენი — 1 ფლაკონი;

■ კატაბალახას ნაყენი — 1 ფლაკონი;

■ კუნელის ნაყენი — 1 ფლაკონი;

■ იორდასალმის ნაყენი — 1 ფლაკონი.

ეს ყველაფერი ერთმანეთში აურიეთ, ერთი საჭაროზე კოვზი გააზავეთ 1/2 ჭიქა წყალში და მიიღეთ დღეში 3-4-ჯერ, აუცილებლად — ძილის წინ. ნარევს შეგიძლიათ დაუმატოთ კორვალოლის წვეთებიც. მკურნალობის დაწყებიდან ორი თვის შემდეგ სრულიად გამიქრა კარდიონევროზი, რომელიც არ დაექვემდებარა ქიმიურ პრეპარატებს. დაავადებებს წლების განმავლობაში ვიმკით, მათგან მორჩენა კი სწრაფად გვსურს. ასე არ ხდება, გზა პირველი ნაბიჯით იწყება და ამ ნაბიჯს თქვენ გარდა ვერავინ გადადგამს.

დაღლილობას და მეხსიერების გაუარესებას ასე გაუმკლავდებით

■ 1 სადილის კოვზ ასფურცელას გამხმარ ყვავილს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და დადგით 2 საათი. მიიღეთ თითო სადილის კოვზი ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე. ამ ენერგიის მომგვრელი ჩაის დალევა განუსაზღვრელი ხნის განმავლობაში შეიძლება. ასე რომ, სვით ასფურცელას ნაყენი და დაღლილობა ვეღარაფერს დაგაკლებთ.

თუ დაღლილობამ მეხსიერებასაც შეუტია, ქერი და ახალგაღვივებული ხორბალი გამოგადგებათ.

■ უნდა აიღოთ დაახლოებით 100 გრამი ქერი, დაასხათ 300 მლ წყალი და კარგად მოხარშოთ, გადაწუროთ და ნახარშს დაუმატოთ 1 სადილის კოვზი თაფლი.

ნაყენი უნდა გაყოთ ორ ნაწილად და დილა-საღამოს სვათ. ამის პარალელურად ახალგაღვივებულ ხორბალს უნდა მოაჭრათ მწვანე ღეროები და დღეში რამდენჯერმე მიირთვათ. ასე უნდა განაგრძოთ ორი კვირა. მეხსიერების სწრაფ აღდგენას ასეც შეუწყობთ ხელს:

■ აიღეთ რამდენიმე საშუალო ზომის სტაფილო და გახეხეთ წვრილად, დაახლოებით 100-150 გრამი რომ გამოვიდეს. დაასხით ბლომად მზესუმზირას ზეთი. მიღებული მასა გაყავით ორად. ნახევარი მიირთვით დილით, უზმოზე, ნახევარი კი სამხრად, ცარიელ კუჭზე.

მკურნალობა გრძელდება 2-3 კვირა. სტაფილოთი მკურნალობა აკრძალულია მათთვის, ვისაც კუჭის ან თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება აქვს.

ანტიდეპრესანტებს სჯობია

ძნელად მოიძებნება ადამიანი, რომელსაც ერთხელ მაინც არ განუცდია მორალური, მატერიალური ან ფსიქოლოგიური კრიზისი. ერთნი უმტკივნეულოდ გადალახავენ კრიზისულ სიტუაციას, ხოლო მეორენი დეპრესიას ეძლევიან და იწყებენ სხვადასხვა ანტიდეპრესანტის სმას, მაგრამ უკეთესობას ვერ გრძნობენ. როდესაც საზოგადოებას ზნეობრივად უჭირს, დეპრესიისგან არავინ არის დაზღვეული, მაგრამ მისი დაძლევა შესაძლებელია საინტერესო წიგნების კითხვით, ბუნების წიაღში გასეირნებით, საინტერესო ადამიანებთან კონტაქტით, საკუთარი თავისა თუ გარშემო მყოფთა სიყვარულითა და პატივისცემით. დეპრესიის დროს კარგია ხალხური საშუალებებიც:

■ აიღეთ 10 გრამი ბარამბოს ფოთოლი, 1 გრამი ანგელოზას ფესვი, 1 ცალი ლიმონის ქერქი, მიხაკის 1-2 კვირტი, მწიკვი დაფქული ქონდარი. ამ ნარევს დაასხით 1 ლიტრი არაყი, დააყენეთ 2 კვირის განმავლობაში და გადაწურეთ. მიიღეთ ყლუპობით.

თავი დავაღნიოთ თავის ტკივილს

ბოლო დრომდე, როგორც ყველა, თავის ტკივილის დროს მეც ვსვამდი ცნობილ ტკივილგამაყუჩებლებს, მაგრამ მათი მიღებით უფრო მძიმე დაავადების საფრთხის წინაშე დავდექი. სწორედ მაშინ გადავწყვიტე, თავის ტკივილის საწინააღმდეგო ხალხური საშუალება მეპოვა და მივაგენი კიდეც:

■ თანაბარი რაოდენობით ავიღოთ პიტნა, რეჰანი და მიხაკი, ორ სუფრის კოვზ ნარევს დავასხათ ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გავაჩეროთ 15 წუთი და გადავწუროთ. ნაყენი შეიძლება დავატკბოთ და ისე მივიღოთ. გადაწურვის შემდეგ დარჩენილი კოპტონი, ჯერ კიდევ თბილი, მივიდოთ მტკივან თავზე. ტკივილი მალე გაივლის.

ხელების კანკალის დროს პროპოლისის ნაყენი სცადეთ

რამდენიმე ხნის წინ შევამჩნიე, რომ ხელები მიკანკალებდა. მივმართე ენდოკრინოლოგს, რომელმაც, ანალიზის პასუხებიდან გამომდინარე, ფარისებრი ჯირკვლის პრობლემები გამორიცხა. შემდეგ ნევროპათოლოგთან ვიყავი, რომელმაც ნერვული სისტემის დაზიანება ვერ აღმომიჩინა. თუმცა მითხრა, რომ ხელების ტრემორი ზოგჯერ ნორმალური ნერვული სისტემის პირობებშიც იჩენს თავს. დამინიშნა მედიკამენტებიც, თუმცა მაინც ბუნებას მივმართე დასახმარებლად და მინდა, ჩემი რეცეპტი თქვენც გაგიზიაროთ:

■ 50 გრამი პროპოლისი წვრილად დავჭრათ დანით, ჩავყაროთ ნახევარლიტრიან მინის ქილაში, ბოლომდე შევავსოთ არყით და 2 კვირა დავტოვოთ სიბნელეში. ქილა ყოველდღე შევანჯღრიოთ. ამის შემდეგ გადავწუროთ და მივიღოთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, და დავაყოლოთ 1 ჩაის ჭიქა წყალი. მკურნალობის ხანგრძლივობა 1 თვეა.

ვის არ ჰქონია სევდის, დათრგუნვილობის, უღონობისა და უგუნებობის პერიოდები. ეს ყველაფერი ნიღბებია საკმაოდ სერიოზული დაავადებისა — დეპრესიისა, რომელიც საფუძვლიან მკურნალობას მოითხოვს. თუ საკუთარ თავში მასთან საბრძოლველად ძალას ვერ პოულობთ, შესაძლოა, ხალხური მედიცინა დაგეხმაროთ.

■ ნერვული გადაძაბვისა და უძილობისას ძალიან მოგიხდებათ პიტნის ჩაი: 1 ჩაის კოვზ პიტნას დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და ადუღეთ 10 წუთი. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში ორჯერ — დილით და საღამოს, ძილის წინ.

■ ნერვულ სისტემას ამშვიდებს ბალახების ნაყენი. შემოგთავაზებთ ორიოდე რეცეპტს. აიღეთ თანაბარი რაოდენობით:

■ სამყურასა და პიტნის ფოთლები და კატაბალახას ფესვი, ან კატაბალახას ფესვი, გვირილის ყვავილი და კვლიავის ნაყოფი. 2 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 2 ჭიქა ადუღებული წყალი და 20 წუთით დააყენეთ. მერე გადაწურეთ. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დილით და საღამოს.

რადიკულიტის მკურნალობა ხალხური საშუალებით

ახალგაზრდობაში მიღებული საწარმოო ტრავმის შემდეგ რადიკულიტი თხუთმეტი წელი მინამლავდა სიცოცხლეს, ვიდრე მეგობარმა ალოეს, თაფლისა და წითელი ღვინისგან წამლის დამზადება არ მასწავლა. თავდაპირველად რეცეპტს ეჭვის თვალით შევხედე, მაგრამ ძმაკაცს გულს როგორ ვატკენდი, მეუღლეს მითითება მივეცი და მეორე დღესვე წამალი მზად იყო. სცადეთ თქვენც. მერწმუნეთ, არ ინანებთ.

■ წამლის დასამზადებლად საჭიროა 0,5 ლ მაისის თაფლი, 400 გრამი ალოეს ფოთოლი (მცენარე 3 წლისა მაინც უნდა იყოს), 0,7 ლიტრი მაგარი წითელი ღვინო.

ალოეს ფოთლები ჩააწყვეთ პოლიეთილენის პარკში და 7 დღით მოათავსეთ მაცივარში, შემდეგ წვრილად დაკუნეთ და ჩაყარეთ თაფლსა და ღვინოში. ეს ყველაფერი გადაასხით მინის ჭურჭელში და ბნელსა და ცივ ადგილას 5 დღით დადგით. ამ ხნის შემდეგ წამალი უკვე მზად არის. ის 1 თვის განმავლობაში უნდა სვათ — თითო ჩაის კოვზი დილით, შუადღისას და საღამოს, ჭამამდე 1 საათით ადრე. 1 თვის შემდეგ — 1 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ასევე ჭამამდე 1 საათით ადრე.

მერწმუნეთ, ამ უებარი საშუალების წყალობით მტანჯველი ტკივილი სულ უფრო იშვიათად შეგაწუხებთ, ბოლოს კი სულმთლად დაგავიწყდებათ. ეს წამალი ასევე უხდება ქრონიკულ თავის ტკივილს, ჰიპერტონიასა და სკლეროზს.

დეპრესია შეიძლება მცენარეული საშუალებებითაც დავამარცხოთ

ჩვენს დროში, სამწუხაროდ, ბევრ ადამიანს, მათ შორის — ახალგაზრდებსაც, აღენიშნება დეპრესიული მდგომარეობა. მინდა, მათ ჩემი რჩევით დავეხმარო. უპირველესად საკუთარი თავის იმედი იქონიონ, შეინარჩუნონ პიროვნულობა — ეს უმთავრესი ამოცანაა, რადგანაც დეპრესიუ-

ლი სინდრომი ფსიქიკის დათრგუნულობაზე მიგვანიშნებს. ამ მდგომარეობამდე კი ახალგაზრდები მიდიან კომპიუტერის ხანგრძლივი მოხმარებით, სხვადასხვა ენერგო და ფსიქოსტიმულატორით, მატერიალური დაუკმაყოფილებლობით და ახლობლების უყურადღებობით.

ამიტომ დეპრესიის მკურნალობის დაწყებას გირჩევთ არა ანტიდეპრესანტებით, არამედ ცხოვრების წესის კარდინალური შეცვლით. კარგი იქნება, თუ გაემგზავრებით სოფლად ან აგარაკზე. სუფთა ჰაერი, ყოველდღიური ფიზიკური აქტივობა დაგეხმარებათ სულიერი მდგომარეობის ნორმალიზებაში.

წარმატებული მკურნალობისთვის აუცილებელია სიგარეტზე, ალკოჰოლზე, ყავაზე, საკვები დანამატების შემცველ პროდუქტებზე უარის თქმა. მოვერიდოთ ყოველგვარ უარყოფითს, კომპიუტერსა და ტელევიზორთან ხანგრძლივად ჯდომას.

დილით, უზმოზე, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, მიიღეთ სამკურნალო ბალახების ნაყენი:

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ბარამბო, 1 სუფრის კოვზი ნეგო და ფარსმანდუკი. დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, გააჩერეთ ნახევარი საათი, გადაწურეთ და მიიღეთ.

■ ღამით, ძილის წინ, მიიღეთ 2 აბი ვალერიანი. ეს ათანაბრებს ფსიქიკის აგზნებისა და დამუხრუჭების პროცესებს.

ნერვული სისტემის დამაწყნარებელი საშუალება

ბოლო ხანს, ძლიერი ნერვული სტრესის შემდეგ, დამჩემდა უძილობა, გავხდი უმიზეზოდ ემოციური, ფეთქებადიც კი. ვიყავი ექიმთან, ვსვი ათასნაირი წამალი, მაგრამ სასურველი შედეგი ვერ მივიღე. მეგობარმა მირჩია ეს მცენარეული საშუალება, რომელიც გაცილებით ეფექტური აღმოჩნდა:

■ აიღეთ შავბალახა, დაჭერით წვრილად ან დაფქვით. ერთ მწიკვს დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ გაცივებამდე, გადაწურეთ და სვით თითო სუფრის კოვზი საღამოობით, ძილის წინ.

თავის ტკივილს კრაზანას ნაყენი დაგიამებთ

ეს რამდენიმე წელია, თავის ტკივილი დამჩემდა. თანამშრომელმა, რომელმაც გულთან მიიტანა ჩემი გასაჭირი, კრაზანას ნაყენის მიღება მირჩია. რას ვკარგავდი, ვცადე და, თქვენ წარმოიდგინეთ, მარგო.

■ აიღეთ 3 სუფრის კოვზი დაფხვნილი კრაზანა, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა არაყი, დააყენეთ 2 კვირით. შემდეგ 30 წვეთი ნაყენი გახსენით 1/2 ჩაის ჭიქა წყალში და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ.

დაღლილობის დამარცხებაში ასფურცელა დაგეხმარებათ

გაზაფხულზე ადვილად დაღლა და ზოგადი სისუსტე ჩვეულებრივი რამაა. გთავაზობთ ჩაის, რომელიც ორგანიზმს დაღლილობის დამარცხებასა და დატვირთვის ატანაში ეხმარება.

■ 1 სადილის კოვზ ასფურცელას გამხმარ ყვავილს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და 2 საათით გააჩერეთ.

მიიღეთ 1 სადილის კოვზი ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე. სვით მანამდე, სანამ არ დარწმუნდებით, რომ დაღლილობა იოლად ვეღარ გერევათ.

პილპილი მხოლოდ სანელებელი როდია

პილპილს, იმავე შავ წიწაკას, რომელიც ქართული კერძების განუყოფელი და აღიარებული ინგრედიენტია, მხოლოდ საუცხოო არომატის გამო როდი აფასებენ — ალბათ, ბევრმა არ იცის, რომ ის მდიდარია ვიტამინებით და სამკურნალო თვისებებიც აქვს. მაგალითად, შავი პილპილით შესაძლებელია დათრგუნვილი განწყობის გამოკეთება.

■ ამისთვის საკმარისია, 2 ჩაის კოვზი ჩაყაროთ 2 სადილის კოვზ ნატურალურ თაფლში და კარგად აურიოთ, შემდეგ დაასხათ 2 ჭიქა მდუღარე წყალი და ნახევარი საათი ადუღოთ ნელ ცეცხლზე, გადმოდგათ, კიდევ ნახევარი საათი გააჩეროთ თავდახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში და გადაწუროთ.

მიიღეთ დღეში ორჯერ. მკურნალობის კურსი 10 დღეა. სვით ეს ნაყენი და დეპრესია ვეღარ მოგერევათ.

გულქვა ზამთარი ვეღარ შეგაშინებთ

ზამთარში მზის სინათლის დეფიციტი, უსასრულო ღამეები და სიცივე იწვევს დესინქრონოზს, რომელსაც გუნება-განწყობილების შესამჩნევი გაუარესება ახასიათებს. მას იოლად აიცილებთ თავიდან, თუ ზამთრის დასაწყისში რამდენიმე კვირის განმავლობაში რეგულარულად მიიღებთ ამ ნაყენს:

■ აიღეთ 2 წილი მოცვის ნაყოფი, 3 წილი ჭინჭრის ფოთოლი და 3 წილი ასკილის ნაყოფი. დააქუცმაცეთ და ერთმანეთში აურიეთ. 4 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 3-4 საათი და გაფილტრეთ.

მიღებული ნაყენი უნდა დალიოთ ერთბაშად. სასურველია, მიიღოთ დღეში, სულ მცირე, 3-ჯერ. მოცვი, ჭინჭარი და ასკილი მდიდარია ნაერთებით, რომლებიც ორგანიზმს ენერგიასა და ამტანობას მატებს, რათა დეპრესიამ ვერაფერი დააკლოს.

მეხსიერების გასაუმჯობესებელი ელექსირი

თუ რამდენიმე თვის განმავლობაში ყოველდღე დალევთ ამ ელექსირს, გასუფთავდება სისხლძარღვები, მოწესრიგდება წნევა და გაუმჯობესდება მეხსიერება.

■ ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ 1 ცალი ლიმონი (კანიანად), 1 თავი ნიორი, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი თაფლი და 1 ლიტრი გადადულებული წყალი. ყველაფერი მოათავსეთ მინის ქილაში და დაახურეთ ხელსახოცი. გააჩერეთ 3 დღე, შემდეგ გადაწურეთ მარლაში და დალიეთ 1-2 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში, ჭამის შემდეგ.

ვუღ-სისხლძარღვთა სისტემა

თაფლი გულით ავადმყოფებისთვის

სახალხო მკურნალები გვირჩევენ, ვისაც გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები გვაქვს, ხშირად ვჭამოთ თაფლი. კარგა ხანია მაწუხებს მაღალი წნევა, არითმია. წამლების იმედად შორს ვერ წახვალ — ზოგი გშველის, მაგრამ ძვირია, ზოგი იაფია, მაგრამ არ გშველის. ჰოდა, გადავწყვიტე, თაფლით მკურნალობა მეცადა. ახლობელმა გამომიგზავნა რეცეპტი, რომელიც მარტივი და იოლი მოსამზადებელია:

■ 1 ჭიქა მინერალურ წყალს დაამატეთ 1 სუფრის კოვზი თაფლი, ნახევარი ლიმონის წვენი და მიიღეთ ყოველ დილით, უზმოზე, 7-10 დღის განმავლობაში.

ამ ნარევის მიღება დავიწყე თუ არა, რამდენიმე დღეში ვიგრძენი, რომ დავმშვიდდი, უკეთ მძინავს, რაც მთავარია, მომიწესრიგდა წნევა. ყოველთვე ვიტარებ 10-დღიან კურსს. ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის თავიდან ასაცილებლად ვცვლი მხოლოდ მინერალური წყლის სახეობას. უკვე ორი წელია, ასე ვმკურნალობ და სხვა წამლებს აღარც კი ვეკარები... გირჩევთ, მოსინჯოთ — ეგებ თქვენც მოგიხდეთ.

თუ ქოლესტერინის სიჭარბე გაწუხებთ

დღეს ყველამ კარგად ვიცით, რომ ქოლესტერინის მომატებას ნაადრევ სიბერემდე, ათეროსკლეროზის ჩამოყალიბებამდე და მრავალ სხვა უსიამოვნებამდე მივყავართ. მიუხედავად ამისა, არავინ მისდევს ცხოვრების ჯანსაღ წესს, არ იცავს კვების ჯანსაღ რეჟიმს, რომელიც ორგანიზმში ქოლესტერინის ოდენობას დააბალანსებდა. სამწუხაროდ, არც მე ვყოფილვარ გამონაკლისი. ამაზე პირველად მაშინ დავფიქრდი, როცა ჩემი ჯანმრთელობის მდგომარეობა კატასტროფულად გაუარესდა. გადავწყვიტე, საკუთარ თავზე თვითონვე მეზრუნა, გადავიკითხე წიგნები მცენარეული მედიცინის შესახებ, ავირჩიე სისხლში ქოლესტერინის დონის დამწევი რამდენიმე რეცეპტი და დავიწყე მკურნალობა. ეს უმარტივესი რეცეპტები იყო, მათ მოსამზადებლად დიდი ძალისხმევა არ მჭირდებოდა, საჭირო ბალახებს აფთიაქში იოლად ვშოულობდი. გაგაცნობთ რეცეპტს, რომელიც ყველაზე მეტად მომიხდა.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი კუნელის ყვავილი, 1 სუფრის კოვზი ფითრი, 1 სუფრის კოვზი შვიტა, 1 სუფრის კოვზი გველის სურო, 2 სუფრის კოვზი ფარსმანდუკი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და ადუღეთ წყლის აბაზანაში 15 წუთი, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ თბილ-თბილი, 1/4 ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ.

უნდა ჩაიტაროთ თვენახევრიანი კურსი შემოდგომასა და გაზაფხულზე. მე ასეთი კურსის შემდეგ თავს გაცილებით უკეთ ვგრძნობ.

გულისცემას მიხაკი მოგინესრიგებთ

დროდადრო ძალიან მიჩქარდება გული, მაგრამ არ ვიცი, რატომ — კარდიოლოგმა ვერავითარი პათოლოგია ვერ აღმომიჩინა. ვერც ფიზიკურ აქტივობასთან კავშირი შევამჩ-

ნიე. შესაბამისად, არც ის ვიცი, რით ვიმკურნალო, ამიტომ როდესაც თანამშრომელმა შინაური წამლის რეცეპტი მასწავლა, დაუფიქრებლად მივიღე და ფრიად კმაყოფილი დავრჩი:

■ აიღეთ მიხაკი, დააქუცმაცეთ. 1 სუფრის კოვზს დაასხით 5 სუფრის კოვზი მცენარეული ზეთი და 8 დღით დადგით გრილ, ბნელ ადგილას. მიიღეთ 10 წვეთი დღეში 3-ჯერ.

■ ისიც შეიძლება, 1 სუფრის კოვზ მიხაკს 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი დაასხათ და ადუღოთ ნელ ცეცხლზე, ვიდრე სითხე არ განახევრდება. მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ 2 კვირის განმავლობაში.

ბოსტნეულის ელექსირი

ჰიპერტონიკი გახლავართ. აქამდე ყოველ გაზაფხულსა და შემოდგომაზე არტერიული წნევა მითამაშებდა, — გეცოდინებათ, რა სატანჯველიც არის ეს, — მაგრამ აი, უკვე მეორე წელია, თავს გაცილებით უკეთ ვგრძნობ. ეს ჩემი მეუღლის დამსახურებაა, რომელიც ყოველი წლის გარდამავალ პერიოდში ბოსტნეულის თერაპიას მიტარებს. ეს ძალიან ადვილია, მხოლოდ ბოსტნეულის ახალგამოწურული წვენები დაგჭირდებათ.

■ აურიეთ ერთმანეთში 150 მლ ჭარხლისა და 150 მლ სტაფილოს ახალგამოწურული წვენი, დაამატეთ 50 მლ შტოშის წვენი და 150 მლ არაყი. 1 საათის შემდეგ ამ ნარევს ემატება 150 მგ თაფლი. დააცადეთ წვენში გახსნა და შემდეგ კარგად აურიეთ. ნაყენი 3-4 დღით დადგით ბნელ, გრილ ადგილას, შემდეგ კი მაცივარში შედგით. მიიღეთ ყოველდღე, დღეში 3-ჯერ, თითო სადილის კოვზი ჭამის შემდეგ.

უკეთესობა ორი კვირის შემდეგ ვიგრძენი. წნევა ისევ მაწუხებს, მაგრამ გაცილებით იშვიათად.

როგორ გავხდი საკუთარი თავის კარდიოლოგი

მშვენივრად ვიცი, რომ გულთან ხუმრობა არ შეიძლება — როცა კაცს გული აწუხებს, დიაგნოზი სპეციალისტმა უნდა დაუსვას. სწორედ ასე მოვიქეცი, გულმა პირველად რომ მთხოვა, მიშველეო, მაგრამ ვერ მოვითმინე, ჩემი აზრით, ყველაზე სასარგებლო მცენარეული რეცეპტი ამოვარჩიე და მკურნალი ექიმის თანხმობით მის სმას შევუდექი. მოგვიანებით შევიტყვე, რომ ეს წამალი პროფილაქტიკისთვისაც შესანიშნავი ყოფილა.

რეცეპტის მთავარი კომპონენტი ყველასთვის კარგად ნაცნობი კატაბალახაა. წამალი ყოველ დილას უნდა მოამზადოთ და მთელი დღის განმავლობაში სვათ.

■ აიღეთ საჩვენებელი თითისოდენა პურის ნაჭერი და 4 ტოლ ნაწილად გაჭერით. თითოეულს დააწვეთეთ 3-4 წვეთი კატაბალახას ნაყენი. ერთი მაშინვე ჩაიდეთ პირში, რამდენიმე წუთს გააჩერეთ, შემდეგ დაღეჭეთ და გადაყლაპეთ, დანარჩენი კი 4 საათში ერთხელ ასეთივე წესით მიირთვით. შედეგს 4-5 დღის შემდეგ იგრძნობთ.

გულით დაავადებულთათვის ძლიერ სასარგებლოა მეორე წამალიც:

■ აიღეთ 1 ლიტრი ნატურალური თაფლი, 10 ლიმონის წვენი და 10 მომცრო თავი გახეხილი ნიორი. ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ ერთმანეთში და თავდახურულ ქილაში ერთ კვი-

რას დატოვეთ. ერთი კვირის შემდეგ ქილას ხუფი მოხადეთ, ნაზავს კარგად ამოურიეთ და მიიღეთ 4 სადილის კოვზი დღეში ერთხელ, მაგრამ ერთბაშად ნუ გადაყლაპავთ, ნელ-ნელა, აუჩქარებლად მიირთვით. ერთი დღეც არ გამოტოვოთ.

ნარევი 2 თვეს უნდა გეყოთ. მკურნალობის კურსიც სწორედ ამდენ ხანს გრძელდება.

ძახველი მაღალი წნევის წამალია

ჯანმრთელობის პრობლემებით დღეს ვერავის გააკვირვებ. სანთლით საძებარია ადამიანი, ვინც თავს ჯანმრთელად მიიჩნევს. მეც შემაწუხა მაღალმა წნევამ. გამოკვლევისას აღმოჩნდა, რომ თირკმლებში კენჭებიც მქონია. დამინიშნეს მკურნალობა, მაგრამ, მოგეხსენებათ, ძვირად ღირებულ წამლებზე ხელი ყველას არ მიუწვდება. ნათესავმა მირჩია, ძახველის ნაყენი მესვა.

■ სამლიტრიან ქილაში მოათავსეთ 1 კგ გარჩეული ძახველი, დაასხით ნახევარი ლიტრი თაფლი (უმჯობესია ცაცხვის) და ნახევარი ლიტრი ხარისხიანი კონიაკი. ცალკე აადუღეთ წყალი, გააგრილეთ და ქილა ბოლომდე შეავსეთ ამ წყლით. აურიეთ და თავზე პლასტმასის ხუფი დაახურეთ. დადგით ბნელ, გრილ ადგილას 1 თვით. დროდადრო შეანჯღრიეთ, შემდეგ მაცივარში შეინახეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

ამ ნაყენმა წნევაც დამიწია და თირკმლებიც გამიწმინდა კენჭებისა და სილისგან.

სვიის გირჩა ვარიკოზს შველის

მათთვის, ვისაც თრომბოფლებიტი აწუხებს, ზაფხული წელიწადის ყველაზე მძიმე პერიოდია. ვისვამ კრემებს, ვსვამ წამლებს და დროდადრო ხალხურ საშუალებებსაც ვაშველებ. უმეტესად სვიის გირჩებს ვიყენებ.

■ მომწვანო-მოყვითალო გირჩები გაახმეთ, დააქუცმაცეთ, 2 სუფრის კოვზს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე, ადუღეთ 10-15 წუთს და გადაწურეთ. მთელი ულუფა მიიღეთ 2-3 ჯერზე დღის განმავლობაში, უმჯობესია, საღამოს — სვია დამამშვიდებელ და საძილე ეფექტს ასე უკეთესად გამოავლენს.

შინაური წამალი ვარიკოზული ვენებისთვის

ძალიან მაწუხებს ვენები, განსაკუთრებით — ზაფხულის ცხელ დღეებში. ფეხები მისივდება და მტკივა. სამსახურიც ისეთი მაქვს, რომ უმეტესად ფეხზე ვდგავარ. თანამშრომელმა, რომელსაც მუშაობის ასეთივე რეჟიმი აქვს, მირჩია ამ ნაყენის მიღება:

■ ავიღოთ 1 სუფრის კოვზი ცხენისწაბლას ნაყოფი და ყვავილი, დავაქუცმაცოთ და დავასხათ 2 სუფრის კოვზი არაყი. 1 კვირის განმავლობაში დავდგათ სიბნელეში და პერიოდულად შევანჯღრიოთ. ვიღებთ 30 წვეთს ცოტაოდენ წყალთან ერთად დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

გავიმაგროთ გულის კუნთი

გულის კუნთის სისუსტე — ასეთი დიაგნოზი დამისვეს ექიმებმა, ათასი წამალი დამინიშნეს და თუ მათ მიღებაზე უარს ვიტყოდი, ინფარქტით დამემუქრნენ. მე ყოველგვარი ქიმიური საშუალების წინააღმდეგი ვარ. შეიძლება, ვცდები, მაგრამ... ერთი სიტყვით, ამ წამლებზე უარი ვთქვი და მცენარეული საშუალებების ძიება დავიწყე. უამრავი წიგნი გადავიკითხე და მივაგენი კიდეც საჭირო რეცეპტს. დღეს თავს გაცილებით უკეთ ვგრძნობ. ის კი არა, გული სად მაქვს, აღარც კი მახსოვს.

აი რეცეპტი, რომელმაც მიშველა:

■ 1 ლიტრ მდუღარე წყალში ჩაყარეთ 2 სუფრის კოვზი კუნელი და ადუღეთ 20 წუთს. დაამატეთ 1 ჭიქა ასკილის ნაყოფი, 10 წუთს კიდევ ხარშეთ, გადმოდგით ცეცხლიდან და მთელი ღამით დადგით სიგრილეში. დილით გადაწურეთ. 14 დღის განმავლობაში, დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1/2 საათით ადრე, მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი თბილი ნაყენი, შემდეგ 10 დღე შეისვენეთ და კვლავ 14 დღე იმკურნალეთ.

ვენების გაგანიერების მცენარეული წამალი

შუა ხანს ვარ მიტანებული. ბოლო დროს შემაწუხა ტკივილმა და სიმძიმის შეგრძნებამ ქვედა კიდურებში. ეს უსიამოვნო შეგრძნებები დღის ბოლოს მეუფლება, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ცხელა და დიდხანს მიწევს ფეხზე დგომა. არადა, ისეთი სამსახური მაქვს, თითქმის სულ ფეხზე ვდგავარ.

დამისვეს ვენების გაგანიერების დიაგნოზი. თანამშრომელმა მასწავლა მცენარეული წამალი, რომელიც არა მარტო გაგანიერებულ ვენებზე მომიხდა, არამედ ნერვებიც დამიწყნარა და ორგანიზმიც გამიძლიერა.

■ ვიღებთ 2 სუფრის კოვზ მუხის ქერქს, 3 სუფრის კოვზ ტირიფის ქერქს, 1 სუფრის კოვზ ალთეს ფესვს. ვასხამთ 2 ლიტრ მდუღარე წყალს, ვახურავთ სარქველს და ვადუღებთ წყლის აბაზანაში 5-7 წუთის განმავლობაში. ვაყენებთ 2 საათით და გადავწურავთ. ვიღებთ დღეში 1 ჩაის ჭიქას რამდენიმე ულუფად.

გულის მუშაობის გამაუმჯობესებელი ნაყენი

ბოლო დროს დამჩემდა მაღალი წნევა, გულის ფრიალი, დამემართა თრომბოფლებიტი. ექიმთან მისვლის ნერვებიც კი აღარ მაქვს, თანხას რომ თავი დავანებოთ... ჩემი ქალიშვილის მეგობარმა მცენარეული წამალი მასწავლა, რომელიც ძალიან მომიხდა. ის ასე მზადდება:

■ ვიღებთ 1 ჩაის კოვზ თავშავას, ამდენივე კრაზანას და ნახევარ ჩაის კოვზ ქრისტესისხლას. ვასხამთ 4 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და თავახდილს ნახევარი საათით ვაყენებთ. ვიღებთ 1 სუფრის კოვზს დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 40 წუთით ადრე. შეგიძლიათ, მიიღოთ ჭამის შემდეგ თაფლთან ან მურაბასთან ერთად.

ეს ნაყენი აუმჯობესებს გულის მუშაობას, გუნება-განწყობას, აძლიერებს ნაწლავების პერისტალტიკას. სასურველია, ბოლო ულუფა დაძინებამდე 3 საათით ადრე მიიღოთ.

როცა მაღალი წნევა გაგიხშირდებათ

ყოველ გაზაფხულსა და შემოდგომას შიშით ველოდები — რაც 45 წელს გადავაბიჯე, წელიწადის ამ დროს მიჩნდება უსიამოვნო შეგრძნებები გულის არეში, გავიზომავ წნევას — მაღალი მაქვს... პატივს ვცემ ხალხურ მედიცინას. მიმაჩნია, რომ ეს რეცეპტები მცოდნე და ნიჭიერი ადამიანების მრავალსაუკუნოვანი დაკვირვების საფუძველზეა შექმნილი, ამიტომაც ვენდობი ხალხურ წამლებს და შედეგით უკმაყოფილო არასოდეს დავრჩენილვარ. გთავაზობთ ერთ-ერთ რეცეპტს.

■ აიღეთ თითო სუფრის კოვზი კუნელის ყვავილი, შვიტას ბალახი, ფითრის ფოთლები და 2 სუფრის კოვზი ბარამბოს ფოთოლი. დაასხით 5 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი, დადგით 3 საათით, შემდეგ 5 წუთის განმავლობაში ხარშეთ ნელ ცეცხლზე, კიდევ 15 წუთით დააყენეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ დღეში 1 ჩაის ჭიქა თანაბარ ულუფებად.

ოხრახუში საუკეთესო შარდმდენია

დიდი ხანია, გული მანუხებს და ხშირად მიშუპდება ფეხები. ვსვამ უამრავ წამალს, პერიოდულად შარდმდენების დალევაც მიხდება. არ მინდოდა ბევრი ქიმიური პრეპარატის მიღება და გადავწყვიტე, შეშუპებას მცენარეებით შევბრძოლებოდი. ყველაფერს ვკითხულობდი შარდმდენი მცენარეული საშუალებების შესახებ, ერთხანს ნიახურის ძირების ნახარშიც ვსვი. უკეთესობას კი ვგრძნობდი, მაგრამ პერიოდულად შარდმდენი პრეპარატის მიღება მაინც მიხდებოდა. ერთხელ ახლობელმა ოხრახუშის ნახარშის დალევა მირჩია. დავუჯერე, ოლონდ ოხრახუშს ნიახურიც დავუმატე და არაჩვეულებრივი შედეგი მივიღე. ამ წამლის წყალობით, კარგა ხანია, შარდმდენი აბები აღარ დამჭირვებია.

■ 1 სუფრის კოვზ გამხმარ ოხრახუშს (ფოთლებს, ღეროს და ფესვებს) და 1 სუფრის კოვზ ნიახურის გამხმარ ძირებს ვაქუცმაცებ, ვასხამ 1,5 ჭიქა მდუღარე წყალს, წამოვადუღებ, ვაჩერებ ნახევარ საათს და ვფილტრავ. ვიღებ 2 სუფრის კოვზს დღეში 3-4-ჯერ, ჭამის წინ.

■ ზოგჯერ ნაყენს ოხრახუშის თესლისგანაც ვამზადებ, ისიც კარგ შედეგს მაძლევს: ნახევარ ჩაის კოვზ თესლს ვასხამ 2 ჭიქა ცივ წყალს, ვაჩერებ 8-10 საათს, ვფილტრავ და ვიღებ 2-3 სუფრის კოვზს დღეში სამჯერ.

გულსა და ნერვებს კუნელი მოგიწესრიგებთ

სტრესის შემდეგ დამეწყო გულის ფრიალი, ჰაერის უკმარისობა, ამიჩქარდა გულისცემა. მივმართე ექიმს. სერიოზული დარღვევები ვერ აღმომიჩინეს, გულის ნევროზიაო, დაასკვნეს და წამლები დამინიშნეს.

კუნელი რომ გულს ძალიან უხდება, გაგონილი მქონდა, მაგრამ პირადად მე არასოდეს დამჭირვებია, ახლა კი მეგობრის დედამ მომიმზადა წამალი, რომლის ერთ-ერთი კომპონენტი სწორედ კუნელია. გთავაზობთ ამ წამლის რეცეპტს:

■ ვიღებთ 1 ჩაის კოვზ შვიტას, 1,5 ჩაის კოვზ მატიტელას, 2,5 ჩაის კოვზ კუნელის ყვავილს. ამ ნარევს ვასხამთ 2,5 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და ნახევარი საათით ვაყენებთ. ვიღებთ დაახლოებით 50 გრამს ყლუპობით, დღეში 4-ჯერ.

მცენარეებზე უარს ნურც ათეროსკლეროზის დროს იტყვით

ალბათ არ არსებობს ადამიანი, სიტყვა „ათეროსკლეროზისთვის" ყური რომ არ მოეკრას, მე კი იმათგანი გახლავართ, ვისაც არათუ გაუგონია ამ დაავადების სახელი, არამედ თვითონვე ქცეულა მის მსხვერპლად...

დამისვეს დიაგნოზი, გამომიწერეს ათასი წამალი და დამინიშნეს კვების რეჟიმი. გამოგიტყდებით, ქიმიურ წამლებზე მეტად ბუნებრივ საშუალებებს ვენდობი, ამიტომ გადავწყვიტე, დიეტასთან ერთად შინაური წამლებით მემკურნალა. მინდა, თქვენი ჟურნალის საშუალებით ყველას მივაწვდინო ნახარშის რეცეპტი, რომელიც ძალიან კარგია ათეროსკლეროზის დროს.

■ აიღეთ ნივრის რამდენიმე კბილი, გაფცქვენით, დანაყეთ ან წვრილად დაკეპეთ, 2 ჩაის კოვზს დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი ფითრის წვრილად დაკეპილი ფოთოლი და ამდენივე კუნელის ყვავილი. ამ ნარევს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და დილამდე დააყენეთ. მიიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

ნივრის ზეთის საიდუმლოებანი

ცნობილ გამოთქმას: „ყველა დაავადება ნერვებიდან მოდის" — ერთ სიტყვას დავამატებდი: „სისხლძარღვებიდანაც". სისხლძარღვების მდგომარეობაზეა დამოკიდებული არტერიული წნევა, გულის მუშაობა და ორგანიზმის ზოგადი მდგომარეობა. ამიტომაც, როგორც კი პენსიაზე გავედი, გადავწყვიტე, ამიერიდან საკუთარ ჯანმრთელობაზე უფრო მეტად მეფიქრა — ხომ გაგიგონიათ, სჯობს გვიან, ვიდრე არასდროსო. მეუღლე დამცინოდა, შენს ასაკში კაცი ავადმყოფობის პროფილაქტიკაზე კი არა, იმ ქვეყნად წასვლაზე უნდა ფიქრობდესო, მაგრამ მალე მიხვდა, რომ ცდებოდა და თვითონაც მომბაძა.

■ აი, რაში მდგომარეობს ჩემი საიდუმლო: ყოველ შემოდგომაზე ვიტარებ ნივრის ზეთით მკურნალობის კურსს. ვიღებ ერთ თავ საშუალო ზომის ნიორს, ვფცქვნი, ვჭყლეტ და ვასხამ ერთ ჭიქა არარაფინირებულ მზესუმზირას ზეთს. ვდგამ მაცივრის ქვედა თაროზე, ერთ კვირას ვტოვებ და ვიწყებ მკურნალობას. მიღების წესი ასეთია: ნივრის ზეთი უნდა გააზავოთ ერთ ჩაის კოვზ ლიმონის წვენში, რომელიც უშუალოდ მიღების წინ უნდა გამოიწუროს, და დალიოთ. ნარევი მიიღეთ დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობის კურსი გრძელდება ერთიდან სამ თვემდე.

ეს სისხლძარღვების გამაფართოებელი არაჩვეულებრივი საშუალებაა, ხსნის თავის ტვინისა და გულის მკვებავი სისხლძარღვების სპაზმს, უხდება ქოშინს და ძალიან ეფექტურია სკლეროზის დროს. მის მოქმედებას მკურნალობის დაწყებისთანავე იგრძნობთ.

რასაკვირველია, ჯანმრთელობაზე მუდამ უნდა იზრუნოთ, მაგრამ სისხლძარღვებს ყველაზე მეტი ყურადღება შემოდგომასა და გაზაფხულზე, ატმოსფერული წნევის ცვალებადობისას სჭირდება.

ბარამბო მაღალ წნევასაც უხდება

რამდენიმე ხნის წინ ძლიერი სტრესი გადავიტანე. მალე შევამჩნიე, რომ წნევამ ამიწია, დამეწყო პერიოდული თავის ტკივილი, გულის ფრიალი და ნერვიულიც გავხდი. თანამშრომელმა ეს ნახარში მირჩია. დავლიე — წნევაც მომიწესრიგდა, ძილიც და ნერვებიც.

■ ვიღებთ 1,5 სუფრის კოვზ კუნელის ყვავილს, ამდენივე კატაბალახას ფესვს, ბარამბოს ფოთოლს და სვიას. ვასხამთ 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და 5 წუთის განმავლობაში ვადუღებთ ნელ ცეცხლზე. შემდეგ შევაგრილებთ და ვწურავთ. ვიღებთ ნახევარ ჩაის ჭიქას დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ. ვსვამთ 3-4 თვე, შემდეგ ორ კვირას ვისვენებთ და, სურვილისამებრ, კურსს ვიმეორებთ.

ჰიპერტონიით დაავადებულთა კალენდარი

დიდი ხანია, დამოუკიდებლად ვებრძვი დაავადებას, რომელიც, როგორც მედიკოსები ამტკიცებენ, ყოველ მეხუთე ადამიანს აქვს. ეს არის ჰიპერტონია. მას შემდეგ, რაც 45 წლის გავხდი, მაღალი წნევა თავს აღარ მანებებს. დავიწყე იმ ხალხური რეცეპტების შეგროვება, რომლებიც ჰიპერტონიას შეეხებოდა და მგონი, უკვე ყველა რეცეპტი ვიცი, რაც კი საქართველოში გამოქვეყნებულა. ჰიპერტონიის სამკურნალოდ ჩვენს ხალხურ მედიცინას უამრავი მარტივი და ხელმისაწვდომი საშუალება მოეპოვება. ერთ-ერთი მათგანია ძახველი. მას მეც ეფექტურად ვიყენებ, მაგრამ გამოცდილებამ დამანახა, რომ წელინადის სხვადასხვა დროს ჰიპერტონიას სხვადასხვანაირად უნდა ვუმკურნალოთ. მაგალითად, გვიან შემოდგომაზე ვიწყებ ძახველის სიროფის სმას (სიროფს ასე ვამზადებ: ძახველს ვხეხავ და ვამატებ იმავე ოდენობის შაქარს). ძახველის სიროფი ძალიან გემრიელია. თუ შაქრის მიღება არ გსურთ, ძახველმა პირი რომ არ გაგიმწაროთ, უნდა მოყინოთ და ისე მიირთვათ.

■ შემოდგომაზე და ზამთარში ხშირად ვსვამ შავბალახას ნაყენს: ერთ სუფრის კოვზ მშრალ შავბალახას ვასხამ ერთ ჭიქა ადუღებულ წყალს, ნახევარი საათით ვაყენებ და ვიღებ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, სუფრის კოვზით დღეში სამჯერ. ეს დოზა პრაქტიკულად ჰომეოპათიურია და არავითარ გართულებას არ იწვევს, მაგრამ არაჩვეულებრივად აწესრიგებს არტერიულ წნევას. ამასთანავე, აჯანსაღებს ნერვულ სისტემას, ამაგრებს ფსიქიკას.

ჰიპერტონიით დაავადებულებს ვურჩევ, აუცილებლად მოსინჯონ მკურნალობის ეს მეთოდი. მე მისი წყალობით თავს ძალიან კარგად ვგრძნობ. ბოლო ხანს წნევა 150-ზე ზემოთ ერთხელაც არ ამწევია, რაც ჩემი ასაკისთვის — 57 წლის გახლავართ — თითქმის დაუჯერებელია.

კალანჰოე ვენების ვარიკოზულ გაგანიერებას შველის

იშვიათია ადამიანი, სოფლის მძიმე სამუშაოზე წარმოდგენა რომ არ ჰქონდეს. არც მე ვარ გამონაკლისი მაგრამ ბოლო ხანს მუშაობა უფრო და უფრო მიჭირს, განსაკუთრებით — ზაფხულობით, რადგან ვენები მაწუხებს. დღის ბოლოს წვივები საშინლად მტკივა და მიმძიმდება. წამლები, მოგეხსენებათ, დღითი დღე ძვირდება, ამიტომ გადავწყვიტე, სამკურნალო საშუალებები ხალხურ რეცეპტებს შორის მეპოვა და ვიპოვე კიდეც. მოვაშენე კალანჰოე და შვებით ამოვისუნთქე.

■ ლიტრიანი ბოთლი ნახევრამდე აავსეთ კალანჰოეს წვრილად დაჭრილი ფოთლებით და ბოლომდე შეავსეთ არყით ან 70%-იანი სპირტით. დადგით ბნელ და გრილ ადგილას და დროდადრო შეანჯღრიეთ. 1 კვირის შემდეგ ნაყენი მზად იქნება. ყოველ საღამოს შეიზილეთ ფეხებში, ტერფიდან დაწყებული თეძომდე. ტკივილი მალე გაგივლით, ვენური ქსელის გასაქრობად მკურნალობა 4 თვე უნდა განაგრძოთ.

ჭანგა სარეველაა, მაგრამ სასარგებლო

საღამოობით ხშირად მისივდება ფეხები. გარდა იმისა, რომ უსიამოვნო შესახედავია, მაწუხებს კიდეც. ცხადია, ექიმთანაც ვიყავი და გამოკვლევაც ჩავიტარე. დამინიშნეს წამლები, მათ შორის — შარდმდენებიც. გამახსენდა, რომ როდესაც დედაჩემს ფეხები უსივდებოდა, ჭანგას ნაყენს სვამდა. მეც ვცადე და შედეგით კმაყოფილი დავრჩი. ჭანგა სარეველა მცენარეა, გამძლეა და ყველგან ხარობს, ასე რომ, მისი მოძებნა სირთულეს ნამდვილად არ წარმოადგენს.

ჭანგას ფესვს ძალიან წვრილად ვჭრით, ვიღებთ 4 ჩაის კოვზს, ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა ცივ წყალს და 12 საათით სიცივეში ვინახავთ. ამის შემდეგ ნაყენს ვწურავთ, გაწურულ მასას ისევ ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა ადუღებულ წყალს, 10 წუთში ხელახლა ვწურავთ და ორივე ნაყენს ერთმანეთში ვურევთ. ვსვამთ 1 დღე-ღამის განმავლობაში.

არითმიასა და ქოშინს მოგიხსნით

მინდა გასწავლოთ როგორ უშველოთ არითმიას.

■ აიღეთ 0,5 კგ ლიმონი (ამოაცალეთ კურკები და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში), 0,5 კგ თაფლი და 20 ცალი გაფცქვნილი და დაფქული გარგარის კურკის გული. ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ ერთმანეთში, მთელი ღამით დატოვეთ ოთახის ტემპერატურაზე, დილით კი მაცივარში შედგით. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი ყოველ დილით, ჭამამდე.

რაკი არითმიის წამალი გასწავლეთ, ბარემ გულის მიზეზით გამოწვეული ჰაერის უკმარისობის მოსახსნელ საშუალებასაც შემოგთავაზებთ. მე თვითონ ვსვამ და ძალიან მიხდება.

■ აიღეთ 1 კგ თაფლი, დაამატეთ 10 ლიმონის წვენი და მანქანაში გატარებული 10 კბილი ნიორი. კარგად აურიეთ ერთმანეთში, ჩაასხით მინის ქილაში, დაახურეთ თავზე და ერთი კვირა გააჩერეთ. მიიღეთ ყოველდღიურად 4-4 ჩაის კოვზი, მაგრამ კი არ გადაყლაპოთ,

არამედ დიდხანს წუწნეთ. ვისაც ქოშინი აწუხებს, ვურჩევ, აუცილებლად სცადოს ეს წამალი. მე ორი მეტრის გაცლაც კი მიჭირდა, მაშინვე ქოშინი მივარდებოდა. შეიძლება ითქვას, ამ წამლით მიდგას სული.

ტირიფი, მარწყვი და კრაზანა სისხლძარღვების სამკურნალოდ

მოდის ზაფხული და გაგანიერებული ვენებიც თავს გვახსენებს. ამ პერიოდისთვის ყოველ წელიწადს ვიმარაგებ ნაყენს, რომლის ეფექტითაც ძალიან კმაყოფილი ვარ:

■ ვიღებთ 4 ჩაის კოვზ ტირიფის ქერქს, 1 ჩაის კოვზ ტყის მარწყვის ფესვს და 2 ჩაის კოვზ კრაზანას. ვასხამთ 1 ლიტრ მდუღარე წყალს, ვახურავთ სარქველს და 5 საათით ვაყენებთ. გადავწურავთ და ვიღებთ ნახევარ ჩაის ჭიქას დღეში 3-ჯერ. სასურველია, მესამე ულუფა დაძინებამდე 2 საათით ადრე მივიღოთ.

კოქტეილი ჰიპერტონიკებისთვის

სტაჟიანი ჰიპერტონიკი გახლავართ, წელიწადში ორჯერ, შემოდგომასა და გაზაფხულზე, ვიტარებ სერიოზულ და კვალიფიციურ მკურნალობას, მკურნალობის შემდეგ რამდენიმე ხანს შედეგით კმაყოფილი ვარ, მაგრამ შემდეგ ისევ მაღალი არტერიული წნევის დასაქვეითებელი პრეპარატების ინტენსიური მიღება მიწევს. ქრონიკული ჰეპატიტიც მაქვს, ამიტომ ქიმიური პრეპარატების ხანგრძლივ და, მით უფრო, მუდმივ მიღებას ვერიდები. ერთ-ერთი ვიზიტისას მკურნალმა ექიმმა მითხრა, შეგიძლია, მკურნალობის შემდეგ შედეგის გასამყარებლად შინაური საშუალებები იხმაროო და მირჩია, წნევის მომატების საწინააღმდეგო კოქტეილი მეცადა, რომელიც ასე მზადდება:

■ აიღეთ 2 ჭიქა ჭარხლის წვენი, 250 გრამი თაფლი, 1 ცალი ლიმონი, 1 ჭიქა არაყი, აურიეთ ერთმანეთში და მინის ქილით შეინახეთ მაცივარში. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე.

კოქტეილის მიღებიდან 3 საათის შემდეგ აუცილებელია წნევის გაზომვა, რათა კოქტეილმა მაჩვენებელი ნორმაზე დაბლა არ დასწიოს. როცა კოქტეილის მეშვეობით წნევა მართლაც დამირეგულირდა, გავთამამდი და ნაცნობ-მეგობრების მიერ ამ ხნის განმავლობაში ნასწავლები სხვა საშუალებებიც ვცადე. მათი წყალობით წნევის წამლებს იშვიათად ვსვამ.

ყველა ჰიპერტონიკს ვურჩევ, გამოსცადოს ეს საშუალებები:

■ აიღეთ რამდენიმე კარტოფილი, გაფცქვენით და ისე მოხარშეთ, რომ არ ჩაიშალოს, შემდეგ გადაწურეთ და ყოველდღიურად სვით 1-2 ჩაის ჭიქა ნახარში. წნევა 1 კვირაში მოგიწესრიგდებათ.

■ 3 კგ ხახვი გამოწურეთ, წვენში აურიეთ 500 გრამი თაფლი და 25 ცალი დაფქული კაკლის უღელი, დაასხით 0,5 ლ არაყი და 10 დღეს გააჩერეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 2-3-ჯერ დღეში.

■ 2 მოზრდილი თავი ნიორი გაარჩიეთ და დაასხით 250 მლ არაყი, გააჩერეთ 12 დღე. მიიღეთ 20 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 3 კვირაა.

■ გახეხეთ 3 თავი ნიორი და 3 ცალი ლიმონი, მოათავსეთ მინის ქილაში, დაასხით 1,25 ლიტრი მდუღარე წყალი, მჭიდროდ დაახურეთ თავსახური და 1 დღე-ღამით დადგით სითბოში. პერიოდულად ურიეთ, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

■ ჭიქაში ჩაყარეთ 1 სუფრის კოვზი სიმინდის ფქვილი და შეავსეთ ცხელი ანადუღარი წყლით, გააჩერეთ მთელი ღამით. დილით ჭიქიდან ფრთხილად გადაწურეთ წყალი, დარჩენილი სითხე კი ბოლომდე დალიეთ.

თუ ერთ-ერთი რეცეპტით 1-2-კვირიან კურსს მაინც ჩაიტარებთ, მერწმუნეთ, წნევის დამწევი წამლები გაცილებით ნაკლები დაგჭირდებათ.

უკვდავა დაბალი წნევისგან გიხსნით

დაბალწნევიანი ვარ, მაგრამ ახალგაზრდობაში ამას არ შევუწუხებივარ. ბოლო ხანს კი ჰიპოტონიის გამო უკვე ვგრძნობ დისკომფორტს, რასაც გადაღლასა და გაზაფხულს ვაბრალებ. ალბათ, ბევრია ჩემს დღეში. მინდა, თქვენი ჟურნალის საშუალებით მათაც ვასწავლო მცენარეული წამალი, რომელიც ეფექტურიც არის და იოლი მოსამზადებელიც.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული უკვდავა, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, შეფუთეთ თბილად და 30-40 წუთით დადგით. შემდეგ გადაწურეთ. მიიღეთ 1/3-1/2 ჩაის ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

პირშუშხა მაღალი წნევის სამკურნალო საშუალებაა

დიდი ხანი არ არის, რაც 40 წელს გადავაბიჯე. დამეწყო თავის ტკივილი კეფის არეში, თავბრუხვევა. როდესაც წნევა გავიზომე, მომატებული აღმომაჩნდა. იმ ადამიანების კატეგორიას ვეკუთვნი, ვინც ჯანმრთელობას გულისყურით ეპყრობა, ამიტომ დაუყოვნებლივ მივმართე ექიმს გამოკვლევების ჩასატარებლად. საბედნიეროდ, წნევას ჩემს ორგანიზმში ძირეული ცვლილებები ჯერჯერობით არ გამოუწვევია, ამიტომ არც სერიოზული მკურნალობა დამჭირდა. ვიცავ დიეტას და ვსვამ მცენარეულ, ჩემ მიერ მომზადებულ წამალს, რომელიც ძალიან მშველის:

■ გახეხეთ პირშუშხა, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დატოვეთ 1 დღე-ღამის განმავლობაში, გადაწურეთ და დაუმატეთ 1 ჩაის ჭიქა ახალგამონურული ჭარხლისა და სტაფილოს წვენი, 1 ჩაის ჭიქა თაფლი და 1 ლიმონის წვენი. კარგად აურიეთ და მაცივარში შეინახეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ, ჭამიდან 2-3 საათის შემდეგ ან ჭამამდე 1 საათით ადრე.

ნივრის კომპრესები ვენების სამკურნალოდ

ბოლო ხანს ძალიან შემაწუხა ქვედა კიდურების ვენებმა. ფეხები განსაკუთრებით ზაფხულობით მისივდებოდა და მიმძიმდებოდა. გამობერილი ვენები გარედანაც დამეტყო. მართალია, უმეტესად სოფელში ვარ და მძიმე სამუშაოს ვასრულებ, მაგრამ ჩემი ვენებდა-

ბერილი ფეხების ყურება მაინც არ მსიამოვნებს. მეგობარმა, რომელიც ჩემს დღეში იყო, მასწავლა შესანიშნავი კომპრესი, რომლის წყალობითაც ვენები ერთ თვეში გამიქრა და უკვე ერთი წელია, აღარც შევუწუხებივარ.

■ რამდენიმე კბილი ნიორი დანაყეთ ან გახეხეთ. 1 ჩაის კოვზს დაამატეთ 2 ჩაის კოვზი ნაღების კარაქი, კარგად აურიეთ და გამობერილ ვენაზე დაიდეთ. დაიფარეთ პერგამენტი, თბილად შეიხვიეთ და მთელი ღამით გაიჩერეთ. კომპრესი იკეთეთ ყოველ საღამოს 1 თვის განმავლობაში. დილით ფეხები დაიბანეთ, შემოიხვიეთ ელასტიკური ბანდი და ჩაიცვით წინდა.

იმკურნალეთ გემრიელად

მინდა, გასწავლოთ ჩემი საყვარელი ხალხური რეცეპტი, რომელიც აქვეითებს მაღალ წნევას და ამასთანავე ორგანიზმს ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით ამარაგებს. ეს რეცეპტი ბებიაჩემისგან ვისწავლე. ის ძალიან ადვილად მზადდება:

■ ერთმანეთში აურიეთ 200 გ წითელი ჭარხლის წვენი, თაფლი, დაამატეთ 100 გ შტოშის წვენი და 100 მლ სამედიცინო სპირტი. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ამ ნაყენს არავითარი უკუჩვენება არ აქვს, ამიტომ მისი მიღება ხანგრძლივად შეიძლება. თუ წნევა ნორმას დაუბრუნდა და მისი უეცარი აწევ-დაწევა აღარ გაწუხებთ, შეგიძლიათ, ნაყენის მიღება შეწყვიტოთ. მე ერთდროულად ორმაგ დოზას ვამზადებ, ვინახავ მაცივარში და 3-3-კვირიანი კურსის სახით ვიღებ. შემდეგ 10-12 დღეს ვისვენებ და კვლავ ვიღებ ნაყენს.

როგორ მოვიქცეთ ვარიკოზის დროს

მარჯვენა ფეხზე ვენები ძალიან მქონდა გაგანიერებული და მტკიოდა. ნემსების ხანგრძლივი კურსის შემდეგ გამიჩნდა ოცთეთრიანისოდენა წყლულები. დასახმარებლად მივმართე ჩემი უბნის ექიმს. მან მირჩია, აფთიაქში შემეძინა აბუსალათინის ზეთი, იქთიოლის მალამო, სტრეპტოციდი, ერთმანეთში ამერია (აბუსალათინის ზეთი — 100 გ, იქთიოლის მალამო — 5 გ, დაფშვნილი სტრეპტოციდი — 1 გ) და წყლულებზე კომპრესი გამეკეთებინა. ორ კვირაში წყლულის კვალიც კი აღარ დამრჩა. გამოყენებამდე მალამო აუცილებლად უნდა შეათბოთ!

კალანჭოეს სპირტხსნარი ვენების პრობლემას მოგიგვარებთ

თუ ვენებთან დაკავშირებული პრობლემები შეგექმნათ, პანიკაში არ ჩავარდეთ, უბრალოდ, დაიწყეთ მოქმედება. პირველ რიგში, კვების რაციონში შეიტანეთ ზღვის პროდუქტები, მჟავე კომბოსტო, ვაშლი, ბადრიჯანი, ბოლოკი, ახალი ტყემალი, ლიმონი, ბრინჯი, ჭარხალი. სწორედ ასე მოვიქეცი, როდესაც მუცლის ღრუზე გადატანილი ოპერაციის შემ-

დეგ თავი იჩინა ვენების პრობლემამ. დამეწყო ფეხების შეშუპება, ისეთი შეგრძნება მქონდა, თითქოს ფეხის კუნთებზე მძიმე ტვირთი დამკიდესო. მედიკამენტური საშუალებებიც გამოვიყენე, მალამოებიც ვისვი, მაგრამ უპირატესობა მაინც ბუნებრივ საშუალებას მივანიჭე და არც შევმცდარვარ.

■ აიღეთ კალანჰოეს ფოთლები, გარეცხეთ, გააშრეთ, დაჭერით წვრილად, ჩაყარეთ ნახევარლიტრიან ქილაში (ნახევრამდე) და ქილა შეავსეთ სპირტით ან არყით, დაახურეთ მჭიდრო თავსახური და მოათავსეთ ბნელ გრილ ადგილას 1 კვირით, პერიოდულად შეაჯანჯღარეთ. შემდეგ გაფილტრეთ. ეს ნაყენი ძილის წინ შეიზილეთ ფეხებზე, ტერფიდან მუხლამდე და უფრო ზევითაც. ნაყენი სწრაფად გაგათავისუფლებთ ვენების ვარიკოზული გაგანიერებით გამოწვეული ტკივილებისგან. მცირე ვენების ლურჯი ბადის მოსაშორებლად ეს პროცედურა 3-4 თვის განმავლობაში ყოველდღიურად ჩაიტარეთ.

ბრძოლა ათეროსკლეროზს

ათეროსკლეროზი იმ დაავადებათაგანია, რომლისგან თავის დაღწევაც შეუძლებელია, თუმცა არსებობს უამრავი რეცეპტი ამ საშინელი დაავადების სიმპტომების შესამსუბუქებლად. მეც მაქვს ჩემი საიდუმლო, რომელსაც სიამოვნებით გავუმხელ თქვენს მკითხველს. ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა ბაბუაწვერას ახალგამონურული წვენი. ის უნდა მიიღოთ მთელი სეზონის განმავლობაში, 50 მლ დღეში 4-ჯერ, სასურველია, ბრინჯის ახალმომზადებულ ნახარშთან ერთად, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

ერთი შეხედვით, მკურნალობა ძალიან დამღლელია, რადგან ყველაფერი უნდა მოამზადოთ უშუალოდ მიღების წინ: ბაბუაწვერას ფესვები და ფოთლები გარეცხოთ, გააშროთ, წვენი გამოწუროთ, მოხარშოთ ბრინჯი — და ასე დღეში 4-ჯერ მთელი სეზონი, მაგრამ მერწმუნეთ, შედეგი ამად ღირს. ასეთი მკურნალობის წყალობით დაიბრუნებთ ნათელ გონებას და არაჩვეულებრივ მეხსიერებას, განურჩევლად თქვენი ასაკისა. პირადად მე პროფილაქტიკის ეს მეთოდი პირველად ხუთი წლის წინ მოვსინჯე და შედეგით განცვიფრებული დავრჩი. შეგიძლიათ, ბაბუაწვერას ფოთლებისა და ფესვებისგან მოხარშოთ მურაბა, რომელიც ძალიან სასარგებლოა, ან გაახმოთ და ისე შეინახოთ — ისინი წარმატებით გამოიყენება სხვადასხვა დაავადების დროს, მაგრამ სისხლძარღვებზე ახალგამონურულივით არ მოქმედებს.

ჩაი გულის აჩქარების საწინააღმდეგოდ

თავს იმ ადამიანების რიცხვს მივაკუთვნებ, რომლებზეც ამბობენ, პრაქტიკულად ჯანმრთელიაო, მაგრამ ყოველ გაზაფხულზე მახსენებს თავს უსიამოვნო შეგრძნებები გულის არეში. დაახლოებით ერთი თვის განმავლობაში გული ჩვეულებრივზე სწრაფად მიცემს. მივაკითხე ექიმს, რომელმაც ამიხსნა, რომ დათბობასთან ერთად აქტიურად იწყებს მუშაობას ფარისებრი ჯირკვალი, რომელშიც განსაკუთრებული ჰორმონი — თიროქსინი

წარმოიქმნება. სწორედ ეს ჰორმონი აიძულებს გულს, უფრო სწრაფად იმუშაოს. ამ მდგომარეობას სეზონურ ტაქიკარდიას უწოდებენ. მას შემდეგ გულის აჩქარებისას ბუნებრივ საშუალებებს ვსვამ. ეს რამდენიმე რეცეპტი გულით დაავადებულებმა მასწავლეს. ყოველი მათგანი არაჩვეულებრივად ხსნის ტაქიკარდიის შეტევებს.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი კუნელის ფოთოლი და 1 სუფრის კოვზი მისივე ნაყოფი, 2 სუფრის კოვზი ბერულას, 2 სუფრის კოვზი ძიძოს და 1 სუფრის კოვზი სალბის ფოთოლი და ერთმანეთში კარგად აურიეთ. ერთ სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, 10 წუთით ჩადგით წყლის აბაზანაში, შემდეგ 20 წუთს დააყენეთ, გააცივეთ, გაწურეთ და მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში 2-ჯერ 5-6 კვირის განმავლობაში.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობის გვირილის ყვავილი, ცერეცოსა და კვლიავის ნაყოფი, პიტნის ფოთოლი, კატაბალახას ფესვები. ორ სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი, დადგით 30 წუთს მდუღარე წყლის აბაზანაში, გადმოდგით და გააცივეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დილით და დღისით, ხოლო ნახევარი ჭიქა — ძილის წინ. მკურნალობის კურსია 3-4 კვირა.

ხახვი და თაფლი ათეროსკლეროზს უხდება

15-20 წლის წინ გულმა შემაწუხა, წნევამაც ამიწია. მივმართე ექიმს. გამოკვლევა ჩამიტარეს და ათეროსკლეროზული კარდიოსკლეროზისა და ჰიპერტონიული დაავადების დიაგნოზი დამისვეს. დამინიშნეს დიეტა, ამიკრძალეს ყველაფერი, რაც მიყვარდა... ბოლო ხანს ჩვენს ქვეყანაში ათეროსკლეროზის სამკურნალო მრავალი საშუალება შემოვიდა, მაგრამ მე მათი შეძენის საშუალება არ მაქვს, ამიტომ ისევ ბუნებას მივმართე.

■ ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო წამლისათვის საჭიროა 1 ჩაის ჭიქა ხახვის წვენი და ამდენივე თაფლი. აურიეთ ერთმანეთში და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე ან ჭამიდან 2-3 საათის შემდეგ. მკურნალობის კურსი შეადგენს 3 თვეს. ორკვირიანი შესვენების შემდეგ შეგიძლიათ კიდევ 2 თვის განმავლობაში მიიღოთ.

სისხლძარღვების ხსნა თქვენსავე ხელთაა

ძნელია იმაზე ფიქრი, რომ ადამიანთა სიკვდილიანობის უმთავრესი მიზეზი გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებია. ილუპებიან ძირითადად მამაკაცები, თანაც იმ ასაკში, როცა სიცოცხლე ჯერ კიდევ ტკბილი და სანატრელია. ძნელია, მთელი ცხოვრება ჯანსაღი წესის მიხედვით განლიო და თავი არიდო სტრესულ სიტუაციებს, რომლებიც ჩვენი ცხოვრების განუყოფელ ნაწილად იქცა, ამიტომ გადავწყვიტე, მომეწერა თქვენთვის და მომეწოდებინა იმ საშუალების რეცეპტი, რომლის ჩატარებაც სისხლძარღვების პროფილაქტიკისთვის აუცილებელია წელიწადში ერთხელ მაინც:

■ აურიეთ ერთმანეთში 100 გრამი ნატურალური თაფლი, 100 გრამი კამის თესლი და 3 სადილის კოვზი კატაბალახას დაფხვნილი, დაქუცმაცებული თესლი. დაასხით ამ ყველაფერს 2 ლიტრი ადუღებული წყალი და დადგით მთელი ღამის განმავლობაში. დილით გა-

დაწურეთ და მიიღეთ 2 სადილის კოვზი, დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობის კურსი 2 კვირაა. ამის შემდეგ 10 დღე შეისვენეთ და მკურნალობის კურსი გაიმეორეთ.

ათეროსკლეროზის მკურნალობის ხალხური მეთოდები

ჭარბ წონასთან ბრძოლა, ცხოვრების აქტიური წესი და დიეტა რომ საუკეთესო მეთოდებია ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგოდ, დიდი ხანია ცნობილია. ექიმი წლების განმავლობაში მირჩევდა, შემეზღუდა შაქარი, ტკბილეული, მოვრიდებოდი ქოლესტერინით მდიდარ საკვებს — ტვინს, კვერცხის გულს, ხიზილალას, ცხიმიან ხორცსა და თევზს, მარილსა და ექსტრაქტულ ნივთიერებებს (ბულიონს). ამასთან ერთად, ხალხურ რეცეპტებსაც წარმატებით ვიყენებდი. აი რამდენიმე მათგანი:

■ საჭიროა წითელი სამყურას აყვავებული, დაფოთლილი ტოტები, შეგროვებული ყვავილობის დასაწყისში. 40 გრამ ნედლეულს დაასხით 500 გრამი არაყი, დააყენეთ 2 კვირის განმავლობაში, გადაწურეთ, მიიღეთ 20 გრამი სადილის ან ძილის წინ. მკურნალობის კურსია 3 თვე ათდღიანი შუალედით. 6-7 თვის შემდეგ კურსი შეიძლება გაიმეორეთ. მიიღება, როდესაც ათეროსკლეროზს თან სდევს თავის ტკივილი და ყურებში შუილი.

■ ყოველდღე მიიღეთ უზმოზე 200-300 მლ ცხელი ანადუღარი წყალი (ისეთი ტემპერატურისა, როგორსაც გაუძლებთ). ის წმენდს სისხლძარღვებს და ორგანიზმიდან გამოაქვს მავნე ნივთიერებები.

■ მოხუცებულთა სკლეროზის შესამსუბუქებლად კარგია კულმუხოს ფესვის ნაყენი: 40 გრამს დაასხით ნახევარი ლიტრი არაყი, 10 დღით დააყენეთ ბნელ, გრილ ადგილას, მიიღეთ დღეში 1 ჩაის კოვზი. კურსი თვენახევარს გრძელდება.

■ სკლეროზის დროს ეფექტურია ოხრახუშის ნაყენიც.

■ თავის ტვინის სკლეროზის დროს მიიღეთ ქრისტესისხლას ნაყენი — 3 ჭიქა (200 მლ) დღეში.

■ თავის ტვინის სისხლძარღვების სკლეროზის დროს ასევე რეკომენდებულია ასფურცელასფესვის ნახარში: 200 გრამი ფესვი 2 საათს ადუღეთ 0,5 ლიტრ წყალში. მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

გაიძლიერეთ გულის კუნთი

გულის კუნთის სისუსტე — ასეთი დიაგნოზი დამისვეს რამდენიმე წლის წინ. უამრავი წამალი დამინიშნეს და დამემუქრნენ, თუ არ იმკურნალებ, ინფარქტს ვერ გადაურჩებიო. მე კი ქიმიური საშუალებების წინააღმდეგი ვარ, შესაძლოა, ვცდები, მაგრამ... ერთი სიტყვით, წამლებზე უარი ვთქვი და მცენარეული საშუალებების მოძიება დავიწყე. უამრავი წიგნი წავიკითხე და მივაგენი კიდეც რეცეპტს, რომელმაც მიშველა. დღეს თავს შესანიშნავად ვგრძნობ და შეიძლება ითქვას, რომ აღარც კი მახსოვს, გული რომელ მხარეს მაქვს. აი ეს რეცეპტი:

■ 2 სუფრის კოვზ კუნელს დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი და 20 წუთს ადუღეთ. დაამატეთ 1 ჭიქა ასკილის ნაყოფი, 10 წუთს კიდევ ხარშეთ, გადმოდგით და მთელი ღამით დატოვეთ სიგრილეში. დილით გაწურეთ. მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი შემთბარი ნაყენი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1/2 საათით ადრე, 14 დღის განმავლობაში. შემდეგ 10 დღით შეისვენეთ და კვლავ 14 დღე სვით.

რჩევა ჰიპერტონიკებს

შვიდი წელია, მაწუხებს მაღალი წნევა. რა წამალი არ ვცადე... წნევის დამწევ ხალხურ რეცეპტებში ხშირად მეორდება ერთი და იგივე მცენარეები: კუნელი, კატაბალახა (ვალერიანი), შავბალახა და ძახველი, მაგრამ მე დავასკვენი, რომ არსებობს სხვა, არანაკლებ ეფექტური სამკურნალო ბალახებიც. ამ ხნის განმავლობაში შევარჩიე რამდენიმე საუკეთესო რეცეპტი, რომლებიც წნევას დაბლა სწევს და არეგულირებს.

■ ერთმანეთში აურიეთ თანაბარი რაოდენობის შავბალახა, ბერულა, კუნელის ყვავილი, ფითრი, 4 სუფრის კოვზი ნარევი ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი, დატოვეთ დილამდე. დილით გაწურეთ და მიიღეთ ნახევარი ჭიქა ჭამიდან 1 საათის შემდეგ.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობის კატაბალახას ფესვი, შავბალახა და ორჯერ მეტი სიმინდის ულვაში. 3 სუფრის კოვზი ნარევი ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, მთელი ღამე გააჩერეთ, დილით გაწურეთ და მიიღეთ დღეში 4-ჯერ, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა. მიაყოლეთ თაფლი.

ეს საშუალებები 6 თვის განმავლობაში მაინც უნდა მიიღოთ, უმჯობესია მონაცვლეობით: ერთ კვირას — ერთი, მეორე კვირას — მეორე.

ათეროსკლეროზმა რომ ვერაფერი დაგაკლოთ

ყოველმა ზრდასრულმა ადამიანმა იცის, რომ თუ სიცოცხლით დიდხანს ტკბობა სურს, თავი უნდა არიდოს სტრესულ სიტუაციებს, უარი თქვას მავნე ჩვევებზე, მისდიოს ცხოვრების ჯანსაღ წესს, მაგრამ ამის რეალურად გაკეთებას ცოტა თუ ახერხებს. პრაქტიკა გვიჩვენებს, რომ ორგანიზმისადმი არასწორი მოპყრობით ყველაზე მეტი ზიანი გულ-სისხლძარღვთა სისტემას ადგება, ამიტომ გთავაზობთ ხალხურ წამალს, რომელიც საშუალებას მოგცემთ, გაისუფთაოთ სისხლძარღვები, რათა ათეროსკლეროზმა ვერაფერი დაგაკლოთ.

■ აიღეთ 100 გრამი ნატურალური თაფლი, 100 გრამი კამის თესლი და 3 სადილის კოვზი ხმელი, დაფქული კატაბალახას ფესვი. ეს ყველაფერი მოათავსეთ ერთ ჭურჭელში, დაასხით 2 ლიტრი ცივი წყალი, შემოდგით ცეცხლზე და წამოადუღეთ. 5-წუთიანი დუღილის შემდეგ გადმოდგით და მთელი ღამე ასე დატოვეთ. დილით გადაწურეთ და მინის ჭურჭელში ჩაასხით. უნდა მიიღოთ 2 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. სვით 2 კვირა, შემდეგ 10 დღე შეისვენეთ და ორკვირიანი კურსი გაიმეორეთ.

სასურველი შედეგის მისაღწევად აუცილებელია, ამგვარი მკურნალობა ჩაიტაროთ წელიწადში ერთხელ, ერთსა და იმავე დროს, უმჯობესია, შემოდგომაზე ან გაზაფხულზე.

ვარიკოზულ ვენებს ახალი პომიდორი უხდება

ჩამოცხება თუ არა, ფეხები მისივდება და მოლურჯო ლაქები მიჩნდება. ვიყენებ რეცეპტს, რომლითაც უამრავი ხალხი მოვიმადლიერე:

■ აიღეთ ახალი პომიდორი, დაჭერით რგოლებად და დაიწყვეთ ვენებზე. გაიჩერეთ, ვიდრე წიწკნას არ დაგიწყებთ. შემდეგ მოიშორეთ და ფეხები გრილი წყლით დაიბანეთ. რამდენიმე პროცედურის შემდეგ ტკივილი დაცხრება და ლურჯი ლაქები გაქრება.

დაბალ წნევას მაყვლის ფოთლები შველის

მაქვს დაბალი წნევა, გამუდმებით თავბრუ მეხვევა და თავი მტკივა, მუშაობა მიჭირს და საათობით, ზოგჯერ დილიდან საღამომდეც კი ვწევარ. ერთხელ მეზობელი სოფლიდან დაბრუნდა, მაყვლის ფოთლები ჩამომიტანა და დაბალი წნევის სამკურნალო წამალი მასწავლა, რომლის წყალობითაც რამდენიმე დღეში მოვიხედე:

■ ვიღებთ 1 სუფრის კოვზ მაყვლის ფოთოლს, ვკუწავთ, ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და ვადუღებთ ნელ ცეცხლზე 15 წუთის განმავლობაში. ვიღებთ 1-2 სუფრის კოვზს დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ვისაც ვენები ანუხებს

მეორე მშობიარობის შემდეგ შევამჩნიე, რომ ჩემი ქათქათა და მოხდენილი ფეხები ჩალურჯებულმა, დაბერილმა ვენებმა დაფარა. გადავწყვიტე, ხალხური მეთოდებით მემკურნალა. უამრავი რეცეპტი მოვიძიე, ყველა მათგანი შევათანხმე ექიმებთან და დავიწყე მკურნალობა. შედეგით გაოცებული დავრჩი და მინდა, გამოცდილება თქვენც გაგიზიაროთ.

ცხენისწაბლას ნაყენი

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ცხენისწაბლას ყვავილი და ნაყოფი, კარგად დააქუცმაცეთ, დაასხით 100 მლ არაყი, დადგით გრილ, ბნელ ადგილას ერთი კვირით, დროდადრო შეაჯანჯღარეთ. მიიღეთ 30 წვეთი დღეში სამჯერ, ჭამამდე, მიაყოლეთ წყალი.

თხილის ფოთლების ნახარში

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი თხილის ხმელი ფოთოლი, დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ ჩაისავით და სვით 1/4 ჭიქა დღეში 4-ჯერ.

კალანჰოეს ნაყენი

■ აიღეთ ნახევარლიტრიანი ბოთლი, სანახევროდ აავსეთ კალანჰოეს დაქუცმაცებული ფოთლებით, შეავსეთ სპირტით ან არყით, ერთი კვირით ბნელ და გრილ ადგილას დადგით, დროდადრო შეანჯღრიეთ. საღამოობით ამ ნაყენით დაიზილეთ ფეხები ტერფებიდან თეძოებამდე. ტკივილი მალე გაივლის, მაგრამ სისხლძარღვოვანი ბადის გასაქრობად 3-4 თვე დაგჭირდებათ.

ბერულას აბაზანები

■ ვარიკოზით დაზიანებული ფეხებისთვის არაჩვეულებრივია ბერულას თბილი ნაყენის აბაზანები: ვედროში ჩაყარეთ 200 გ ხმელი ბალახი, დაასხით ანადუღარი წყალი, შეფუთეთ და ერთი საათით დააყენეთ. თბილ ნაყენში ჩაყავით ფეხები და ნახევარი საათით გააჩერეთ, თან დროდადრო ჩაამატეთ ცხელი წყალი, რომ არ გაგრილდეს.

ეს პროცედურა სასარგებლოა ჰიპერტონიით დაავადებულებისთვისაც, რადგან ამცირებს არტერიულ წნევას.

ავშანი

■ აიღეთ ერთი პეშვი ქორფა ცხარე ავშანი, დააქუცმაცეთ და შეურიეთ 0,5 ლიტრი მაწონი. ნარევი წაუსვით დოლბანდზე ან რბილ ნაჭერზე და დაიდეთ ფეხებზე, განსაკუთრებით — იმ ადგილებზე, სადაც ყველაზე მეტად არის გამობერილი ვენები. ფეხები შეაწყვეთ ბალიშზე და დაიფარეთ ცელოფანი. ნახევარი საათის შემდეგ მოიხსენით.

სვია

■ ერთი სუფრის კოვზი სვიის მარცვალი დააქუცმაცეთ, დაასხით ერთი ჭიქა ანადუღარი წყალი, 15 წუთით ჩადგით ორთქლის აბაზანაში. გაწურეთ და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე. გაგანიერებულ ვენებზე დაიდეთ სვიის ნახარშში დასველებული დოლბანდი.

შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა ხანდაზმულ ასაკშიც

ჩემო ძვირფასებო, გწერთ 75 წლის ქალი, რომელიც, ღვთის შეწევნით, თავს კარგად გრძნობს. თავს ვალდებულად ვთვლი, გასწავლოთ გულის ტკივილის, ჰაერის უკმარისობის, მაღალი წნევის საწინააღმდეგო წამლის მომზადება. ეს რეცეპტი ახალგაზრდობაში ერთმა ექიმმა მომცა, რომელიც სამკურნალო მცენარეების შესწავლით იყო გატაცებული. ამ რეცეპტით ბევრჯერ მისარგებლია და საკმაოდ შედეგიანადაც.

■ ერთმანეთში კარგად აურიეთ 100 მლ შავბალახას, 100 მლ იორდასალმის, 100 მლ კუნელის, 50 მლ პიტნისა და 50 მლ კატაბალახას სპირტიანი ნაყენები (უნდა შეიძინოთ აფთიაქში), დაუმატეთ კარგად დაფქული 25 გ მიხაკი, ჩაასხით ბოთლში და გააჩერეთ 10 დღე. მიიღეთ 25-25 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე 10 დღის განმავლობაში.

წნევას ბალახეული ნაყენიც დაგიძვეითებთ

უკვე 45 წელს გადავაბიჯე და წნევა პერიოდულად მიწევს, განსაკუთრებით — გაზაფხულსა და შემოდგომაზე, აგრეთვე — ეგრეთ წოდებულ მაგნიტურ დღეებში. მართალი გითხრათ, მედიკამენტური მკურნალობის სურვილიც კი არ გამჩენია. უპირატესობა რატომღაც იმთავითვე მცენარეულ საშუალებებს მივანიჭე. ისინი წნევასაც აქვეითებს და ძილსაც აწესრიგებს.

■ აიღეთ 3-3 სუფრის კოვზი შავბალახა, ბერულას ბალახი, კუნელის ყვავილი, ფითრის ფოთლები ერთნლიანი ყლორტებით. ნარევს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი და გააგრილეთ. შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

თრომბოფლებიტს ჭინჭრის ნაყენი უხდება

რამდენიმე წელია, მაწუხებს ვენები ქვედა კიდურებზე. ექიმმა თრომბოფლებიტის დიაგნოზი დამისვა. განსაკუთრებით ზაფხულობით, სიცხეში ვიტანჯები — ფეხები მისივდება, მიმძიმდება, მიჭირს სიარული. სოფელში ვცხოვრობ და წამლის შეძენას ყოველთვის ვერ ვახერხებ, ამიტომ დროდადრო მცენარეულ საშუალებებს ვიყენებ, რომლებიც მუდამ ხელმისაწვდომია. კერძოდ, ვსვამ ჭინჭრის ნაყენს, რომელიც ასე მზადდება:

■ 2 სუფრის კოვზ ჭინჭრის ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 1 საათს გააჩერეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ მესამედი ჭიქა. მკურნალობის დროს ერიდეთ ხორცს, თევზს, შემწვარს, ფეხები დღეში 2-ჯერ დაიზილეთ ვაშლის ძმრის ხსნარით, რომელიც ასეთი პროპორციით მზადდება: 2 ჩაის კოვზი ძმარი 1 ჩაის ჭიქა წყალზე.

პომიდორი და ვარიკოზი

თბილისის მახლობლად მიწის ნაკვეთი მაქვს და დღედაღამ იქ ვართ მე და ჩემი მეუღლე. ძალიან გვიყვარს ბაღ-ბოსტანში საქმიანობა, მაგრამ მძიმე ჯაფა კია, განსაკუთრებით — ფეხებისთვის. თანდათან ვენები დამებერა, ამტკივდა, შემისივდა... დამისვეს ვენების ვარიკოზული გაგანიერების დიაგნოზი, დამინიშნეს წამლები დასალევად, ფეხზე წასასმელად და კიდევ ათასი დარიგება მომცეს. მე მაინც ხალხური მედიცინა ვარჩიე. ძებნა-ძებნაში ერთ მარტივ, მაგრამ უებარ საშუალებას მივაგენი. ყოველ შემთხვევაში, მე ძალიან მომიხდა, ეგებ თქვენც გამოგადგეთ.

■ უმი პომიდორი დაჭერით და დაიდეთ გაგანიერებულ ვენებზე. გაიჩერეთ, ვიდრე არ დაგიწყებთ წიწკნას. შემდეგ პომიდვრის ნაჭრები მოიშორეთ და ფეხები ცივი წყლით დაიბანეთ. რამდენიმე პროცედურის შემდეგ ვენები აღარ დაგეტყობათ.

თუ წნევამ შეგანუხათ

■ აიღეთ სამი მოზრდილი ლიმონი, გახეხეთ, დაამატეთ 0,5 კგ შაქარი, 0,5 ლიტრი არაყი და 25 გ მიხაკი. გადაიღეთ სამლიტრიან ქილაში და დაასხით თბილი ანადუღარი წყალი. ქილა მოათავსეთ ბნელ და გრილ ადგილას და 2 კვირით დატოვეთ. პერიოდულად ურიეთ. ორი კვირა რომ გავა, გადაწურეთ. მიიღეთ 25 მლ წვენი დღეში სამჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

გალზამი მოაგარაკეთათვის

ავადმყოფი ნამდვილად არ მეთქმის, მაგრამ საკმარისია, სახლს, ჩვეულ გარემოს მოვცილდე და დასასვენებლად თუნდაც ქალაქგარეთ, სადმე თბილისის სიახლოვეს გავიდე, რომ მაშინვე რაღაცები მემართება, ხან გულის აჩქარებული ძგერა მაშინებს, ხან გულმკერდის ტკივილი მაფორიაქებს. 4-5 დღე რომ უძილობა მტანჯავს, ამაზე აღარაფერს ვამბობ... ჩემი შვილები ყველაფერს აკლიმატიზაციით ხსნიდნენ. გასულ წელს შვებულების შემდეგ ექიმთან ვიზიტმაც დამარწმუნა ამაში და მათი რჩევით აკლიმატიზაციის გასაადვილებელი ნაყენების სმა დავიწყე. მოგვიანებით შევიტყვე, რომ მათი დალევა უსიამოვნო სიმპტომების ჩასაცხრობად ნებისმიერ დროს შეიძლება.

■ გულმკერდის არეში ტკივილის, უძილობისა და ფორიაქისგან გვირილის, კამის თესლის, პიტნისა და კატაბალახას ფესვების ნაყენმა მიხსნა. ნაყენის მოსამზადებლად თითოეული მათგანი თანაბარი რაოდენობით უნდა აიღოთ. 10 გრამ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და 30 წუთით თბილი წყლის აბაზანაში ჩადგით, შემდეგ გააცივეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ ჭიქის მეოთხედი დილა-საღამოს, დაძინებამდე 30 წუთით ადრე. სასურველია, 3-4 კვირა მაინც.

■ აჩქარებული გულისცემა კატაბალახას ფესვმა და შავბალახამ დამიწყნარა. ამ ორი მცენარის 15 გრამს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და გაათბეთ წყლის აბაზანაზე 15 წუთით. დააყენეთ 45 წუთს და გაწურეთ. სვით ჭიქის მეოთხედი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, 3-4 კვირის განმავლობაში.

ქიშმიში ჰიპერტონიკებისთვის

ჰიპერტონიამ ახლახან შემაწუხა, ამიტომ ვცდილობ, ფონს ნაკლებტოქსიკური პრეპარატებით გავიდე და გულისყურით ვეკიდები წნევის დამწევ საშუალებათა რეცეპტებს. რეცეპტი, რომელიც მსურს თქვენი ჟურნალის მკითხველს შევთავაზო, ერთ-ერთი მათგანია. იგი შესანიშნავი არაქიმიური და არატოქსიკური საშუალებაა „ახალბედა“ ჰიპერტონიკებისთვის. წამალი ადვილი მოსამზადებელია:

■ აიღეთ 100 გრამი ქიშმიში და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაასხით 1 ლიტრი ადუღებული წყალი და 10 წუთს გააჩერეთ დაბალ ცეცხლზე. შემდეგ ნახარში გადაასხით, ქიშმიში კი კარგად გაწურეთ დოლბანდში. მიღებული ნახარში უნდა დალიოთ დღეში რამდენჯერმე ჩაის ჭიქით.

ქიშმიშის ნახარში ამაგრებს სისხლძარღვთა კედლებს, აუმჯობესებს მათ ელასტიკურობას, აწესრიგებს ნივთიერებათა ცვლას. მისი ხანგრძლივი მიღების შემთხვევაში შესაძლოა სულმთლად გათავისუფლდეთ წნევის მატებასთან დაკავშირებული პრობლემებისგან.

უეგარი კუნელი

ძალიან მძიმეა ცხოვრების თანამგზავრის დაკარგვა, მეტადრე მოხუცებულისთვის. ამ რამდენიმე წლის წინ უბედურება მეც დამატყდა თავს — მეუღლე დავკარგე. მას შემდეგ ხშირად მაწუხებდა გული, ნერვებიც მღალატობდა. ღმერთი გაახარებს ჩემს უმცროს დას

— ბურჯივით ამომიდგა მხარში. რომ შემატყო, კარგად ვერ ვიყავი, სოფლიდან მთელი ტომარა კუნელის ყვავილი ჩამომიტანა — თურმე მისი ნაყენი გულისა და ნერვული სისტემისთვის ძალიან სასარგებლო ყოფილა: აფართოებს სისხლძარღვებს, აძლიერებს სისხლის მიმოქცევას გულსა და თავის ტვინში, ამბობენ, ქოლესტერინსაც ამცირებსო. ასეა თუ ისე, რაც ამ ნაყენის სმა დავიწყე, გამოვკეთდი. მინდა, ეს რეცეპტი თქვენც გასწავლოთ:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი კუნელის ყვავილი ან ნაყოფი, დაასხით 1/2 ჭიქა სპირტი, დააყენეთ ერთი კვირა. მიიღეთ 15 წვეთი (ცოტაოდენ წყალთან ერთად) დღეში 2-ჯერ, ჭამამდე.

შეიძლება ნაყენის სხვაგვარად მომზადებაც: აიღეთ ერთი სუფრის კოვზი კუნელი, დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი და დააყენეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

წნევის დასაწევად

გთავაზობთ წნევის დამწევ უებარ საშუალებათა რეცეპტებს:

■ აიღეთ 2 ჭიქა ჭარხლის წვენი, 1,5 ჭიქა წითელი მოცხარის წვენი, 1 ჭიქა არაყი, 250 გრამი თაფლი და 1 ცალი ლიმონი. ლიმონს წვენი გამოადინეთ და ყველაფერი კარგად აურიეთ ერთმანეთში. უნდა მიიღოთ თითო სადილის კოზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე.

■ აიღეთ 1 ჭიქა სტაფილოსა და ჭარხლის წვენი, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა წითელი მოცხარის წვენი და სპირტი, 1 ჭიქა თაფლი. აურიეთ ერთმანეთში და 3 დღით დადგით სიბნელეში. უნდა მიიღოთ დღეში 3-ჯერ თითო სადილის კოვზი.

ჰიპერტონიას ძახველის ნაყენი შველის

ერთი წლის წინ ოპერაცია გავიკეთე — საშვილოსნო და საკვერცხეები მთლიანად ამომიღეს. რამდენიმე თვეში დამეწყო თავის ტკივილი. მიზეზი წნევა აღმოჩნდა. მეგობარმა მირჩია, წამალი ხალხურ მედიცინაში მომეძებნა. დავიწყე ძებნა და მივაგენი კიდეც — ეს წამალი ძახველი აღმოჩნდა.

■ აიღეთ 10 გრამი ძახველი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დაახურეთ სარქველი და მოათავსეთ წყლის აბაზანაში 15 წუთით. გააცივეთ, გადაწურეთ, დარჩენილი მასაც გამოწურეთ და ნახარში ანადუღარი წყლით 1 ჩაის ჭიქამდე შეავსეთ. მიიღეთ 1/3 ჩაის ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ. ორ დღეზე მეტხანს არ შეინახოთ.

გოლოკი ოსტეოქონდროზის წამალია

ამ რამდენიმე წლის წინ დამეწყო ტკივილები კისრის არეში, მერე თავის ტკივილებიც დაერთო. ვიზომავდი წნევას — ნორმალური მქონდა. მივედი ექიმთან და კისრის ოსტეოქონდროზის დიაგნოზი დამისვა. ერთხანს წამლებსაც ვიღებდი, მაგრამ კუჭი გამიღიზიანა, ამიტომ გადავწყვიტე, ხალხური საშუალებები მეცადა. აი იმ წამლის რეცეპტი, რომელიც ყველაზე მეტად მომიხდა:

■ აიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა ბოლოკის წვენი, დაუმატეთ 1 ჩაის ჭიქა ნატურალური თაფლი, ნახევარი ჩაის ჭიქა არაყი, 1 სუფრის კოვზი მარილი, ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ. მიიღეთ 100 გრამი ნარევი ძილის წინ. შეგიძლიათ, ადგილობრივადაც გამოიყენოთ — მტკივან ადგილას შეიზილოთ.

თუ დაბალ წნევას უჩივით

რამდენიმე წელია, მაწუხებს დაბალი წნევა, განსაკუთრებით — გადაღლილობისას და დატვირთული სამუშაო დღის შემდეგ. მედიკამენტების მუდმივად სმა არ მინდა, ამიტომ შევიმუშავე დაბალი წნევის სამკურნალო ჩემეული მეთოდი, რომელსაც დიდი სიამოვნებით გავუზიარებ სხვებსაც:

■ აიღეთ 50 გრამი ყავის მარცვალი, მოხალეთ და დაფქვით, დაუმატეთ 0,5 კგ თაფლი, 1 ცალი ლიმონის წვენი და კარგად აურიეთ. მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი ჭამიდან 2 საათის შემდეგ. შეინახეთ მაცივარში.

წნევას ბალახებით ვებრძვი

ვარ დიდი ხნის ჰიპერტონიკი. წინათ ჯანმრთელობას არ ვუფრთხილდებოდი — ახალგაზრდა ვიყავი და სხვა საფიქრალი მქონდა, ახლა კი, რაც ასაკში შევედი, წნევის მცირედ მომატებასაც კი ვგრძნობ. იძულებული ვარ, თავს მოვუარო. ბუნებრივია, ვსვამ წამლებს, მაგრამ პარალელურად ბალახებითაც ვმკურნალობ და უნდა გითხრათ, რომ რაც მათი მიღება დავიწყე, თავს გაცილებით უკეთ ვგრძნობ — წნევა სულ ნორმაში მაქვს, წამლები, ფაქტობრივად, აღარც კი მჭირდება. აი ჩემი რეცეპტი:

■ ვიღებთ მარწყვის ფოთლებს ან გველის სუროს, ვაქუცმაცებთ, 1 სუფრის კოვზს ვასხამთ 1 ჭიქა მდუღარეს, ვაყენებთ 45 წუთით (სუროს — 2 საათით), ვწურავთ და ვსვამთ: მარწყვის ფოთლების ნაყენს — თითო ჭიქას დილა-საღამოს, გველის სუროსას კი 1 სუფრის კოვზს დღეში 3-ჯერ.

თუ მცენარეების მიღებას დროზე დაიწყებთ, წნევა არ აგიწევთ, ხოლო თუ მაღალი წნევისას დალევთ, აუცილებლად დაგიწევთ და ძლიერი პრეპარატების მიღება აღარ დაგჭირდებათ.

ვინც ქოშინს უჩივის

სტენოკარდიის ფონზე ქოშინი მეწყება ხოლმე. დიდხანს ვიწვალე, ერთ დღეს კი ხალხური მედიცინის კრებულში ერთ რეცეპტს წავაწყდი, გამოვცადე და საუკეთესო შედეგი მივიღე:

■ ჭინჭრის დედისგან უნდა მოამზადოთ სქელი ფაფა და დაუმატოთ იმავე ოდენობის თაფლი, კარგად აურიოთ და ორი კვირით ოთახის ტემპერატურაზე, სიბნელეში დადგათ, დროდადრო ურიოთ. დანიშნული დრო რომ გავა, ეს მასა გააცხელეთ წყლის აბაზანაზე და

თხიერ მდგომარეობამდე მიიყვანეთ, შემდეგ დოლბანდში გაწურეთ და მაცივარში შედგით. ნახევარ-ნახევარი ჩაის კოვზი დღეში რამდენიმეჯერ ნელა მოწუწნეთ.

გაითვალისწინეთ: ეს საშუალება მხოლოდ მაშინ გიშველით, თუ სისხლის შესქელებისკენ არ ხართ მიდრეკილი (ეს მკურნალ ექიმთან ერთად უნდა გაარკვიოთ).

სტენოკარდია ველარ შეგაშინებთ

ვარ 82 წლის. მთელი სიცოცხლე ხალხურ რეცეპტებს ვაგროვებ. მრავალი მათგანი გასაჭირში მეც გამომადგა და ჩემს ახლობლებსაც. მინდა, თქვენც გასწავლოთ. რამდენიმე წლის წინ სტენოკარდიით საავადმყოფოში მოვხვდი. გამომიწერეს ნიტროსორბიდის 4 ტაბლეტი, მაგრამ შინ დაბრუნებულმა ერთი ხალხური რეცეპტი აღმოვაჩინე. მოვაგროვე ყველაფერი, რაც საჭირო იყო, მოვამზადე ნაყენი და დავიწყე დილა-საღამოს თითო კოვზის სმა. მესამე დღეს ტაბლეტების მიღება შევწყვიტე. ამ ნაყენით ვმკურნალობდი წელიწად-ნახევარი. სამაგიეროდ, 6 წელია, არავითარი წამალი არ დამჭირვებია. აი, ეს რეცეპტიც: ცალკე სამ ჭიქა წყალში მოხარშეთ არყის კვირტები და ცაცხვის ყვავილი. გადაწურეთ. როდესაც თაფლი გაგრილდება, ჩაამატეთ ნახარში და ცოტა ხნით ისევ შედგით ნელ ცეცხლზე. მზა ნარევი ჩაასხით ორ მუქ ბოთლში, დაუმატეთ ზეითუნის ზეთი, შედგით მაცივარში, მიღებამდე შეანჯღრიეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ, ჭამამდე.

სტენოკარდიულ შეტევას შველის...

ბოლო ხანს სტენოკარდიული შეტევები გამიხშირდა. სამსახურის შეცვლაც კი მომიწია — ელექტრომექანიკოსი ვიყავი, მაგრამ მას შემდეგ, რაც მკერდში დამეწყო მოჭერითი ხასიათის ტკივილი, რომელიც მარცხენა ხელსაც გადაეცემოდა, მუშაობა გამიჭირდა. ახლა, რასაკვირველია, ვმკურნალობ და ექიმის დანიშნულებას ვასრულებ, ექიმისავე მითითებით ვვარჯიშობ, პარალელურად კი ვსვამ სამკურნალო ნაყენებს, რომლებიც გულის კუნთს ამაგრებს.

■ ჩემმა მეუღლემ მდგომარეობის შემსუბუქების მარტივი და ეფექტური გზა იპოვა: სტენოკარდიის შეტევის დროს ხელისგულზე ისხამს 5-6 წვეთ სოჭის ზეთს და მკერდში, ძუძუსთავის ქვემოთ, შემაზელს ხოლმე (როგორც გავიგე, ეს გულის მკვებავი სისხლძარღვების მიდამო ყოფილა). შეიძლება ამის გაკეთება პროფილაქტიკის მიზნითაც, დღეში 2-3-ჯერ.

გულის დაავადებები დაგავიწყდებათ

■ აიღეთ 0,5 კგ ნატურალური თაფლი და 0,5 ლიტრი არაყი. ჩადგით წყლის აბაზანაში, დაბალ ცეცხლზე, და ქაფის გაჩენამდე ურიეთ.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით გვირილის, მატიტელას, შავბალახას, ბერულას ფოთლები, კატაბალახას ძირები, ერთმანეთში აურიეთ, აიღეთ 6 ს.კ. ნარევი, დაასხით 1 ლიტრი

ადუღებული წყალი, დააყენეთ 30 წუთით, გაწურეთ და შეურიეთ პირველ ნარევს. დააყენეთ სიბნელეში 3 დღით, შემდეგ დაიწყეთ სმა. პირველ კვირას მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დილით, უზმოზე, და საღამოს, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მეორე კვირასაც ასევე, ოღონდ სუფრის კოვზით. ნაყენი რომ გათავდება, ახალი მოამზადეთ. მისი სმა შეიძლება მთელი წლის განმავლობაში. თავიდან მოგეჩვენებათ, რომ წამალი არ გაძლევთ ეფექტს, მაგრამ სმა განაგრძეთ. გული სად გაქვთ, დაგავიწყდებათ.

არსებობს უფრო მარტივი რეცეპტიც:

■ მოხარშეთ 2 სუფრის კოვზი კარგად დაქუცმაცებული ასკილი, დაამატეთ ამდენივე კუნელი და შავბალახა, ცაცხვის ყვავილი ან კრაზანა, ეს ყველაფერი 10 წუთი ადუღეთ, 3-4 საათით დააყენეთ და მაცივარში შედგით. მიიღეთ იმავე წესით.

სისხლძარღვებზე ათეროსკლეროზული ფოლაქები გაგიქრებათ

დღეს ჰიპერტონიული დაავადებით ვერავის გააკვირვებ. თითქმის ყველამ იცის, რამხელა მნიშვნელობა აქვს ამ დაავადების მკურნალობისთვის დიეტასა და ათეროსკლეროზული ფოლაქებისგან სისხლძარღვების გაწმენდას. უამრავი წამალი არსებობს, მაგრამ მე ასეთ ნარევს ვიყენებ და კმაყოფილი ვარ:

■ გახეხეთ ან ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ 200 გრამი ნიორი, 100 გრამი ხახვი, 3 ცალი ლიმონი (ქერქიანად) და დაამატეთ 1 ჩაის ჭიქა თაფლი. ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ ერთმანეთში, მოათავსეთ მინის ჭურჭელში, თავზე დაახურეთ და მაცივარში შედგით. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი ჭამამდე, დააყოლეთ წყალი.

ეს ნარევი სასარგებლოა არა მარტო ასაკოვანთათვის, არამედ ახალგაზრდებისთვისაც, ათეროსკლეროზის საპროფილაქტიკოდ.

დაბალ წნევას უკვდავა შველის

ჩემი გოგონა 18 წლისაა. დაბალი წნევა აქვს და ძალიან აწუხებს. როცა მეტისმეტად დაუწევდა, ხან ყავას ვასმევდი, ხან შაქრიან წყალს. იმწუთას კი შველოდა, მაგრამ რამდენიმე ხნის შემდეგ წნევა ისევ უვარდებოდა.

ამ გაზაფხულის დამდეგს სოფლიდან დედამთილი ჩამომივიდა და რომ დაინახა, რა დღეში იყო მისი შვილიშვილი, მისაყვედურა, მე სოფელში სხვებს ვშველი და ჩემი გოგო ასე თუ იყო, რატომ არ შემატყობინეთო. მართალი გითხრათ, არც გამხსენებია, ჩემი დედამთილი სამკურნალო მცენარეების შეგროვებით რომ იყო გატაცებული... მან ასეთი საშუალება გვასწავლა:

■ 1 სუფრის კოვზ უკვდავას ყვავილს უნდა დავასხათ 1 ჩაის ჭიქა წყალი და ვადუღოთ 5 წუთი. სულ ორი კვირა სვა ჩემმა გოგონამ ეს ნახარში (2 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე) და წნევა მოუწესრიგდა. ყოველ შემთხვევაში, მას შემდეგ აღარ შეუწუხებია.

ვენების წამალი

ასაკში რომ შევედი, ფეხებში სიმძიმის შეგრძნება გამიჩნდა. ძალიან ადვილად მეღლებოდა და მიშუპდებოდა. თანდათანობით ვენებიც გამომებერა. ერთხანს მხოლოდ ზაფხულობით მახსენებდა თავს, მერე კი უფრო და უფრო ხშირად. დამისვეს ვენების ვარიკოზული გაგანიერების დიაგნოზი. ექიმმა მირჩია ფეხების შებანდვა და ბევრი სიარული ოდნავ ქუსლიან ფეხსაცმელზე, რაღაც წამლებიც დამინიშნა. მე ამას არ დავჯერდი და დავიწყე ისეთი მცენარეების ძებნა, ჩემს გამობერილ ვენებს რომ უშველიდა. რამდენიმე ეფექტურ საშუალებასაც მივაგენი. უკვე რამდენიმე წელია ვხმარობ. მათი წყალობით ფეხები აღარ მიშუპდება, აღარ მეღლება და აღარც ვენები მაქვს ისე საშინლად დაბერილი.

■ დააქუცმაცეთ და აურიეთ ერთმანეთში თითო ჩაის კოვზი: კოთხუჯის ფესვი, კულმუხოს ფესვი, ძიძო, ძახველის ნაყოფი ან ქერქი, მრავალძარღვა, შვიტა; ან: არყის ხის ფოთოლი, ძიძო, სამყურას ყვავილი, ჟოლოს ფოთოლი, ბაბუაწვერას ფესვი, ფურისულას ფესვი, ლობიოს პარკი; ან: მოცვის ფოთოლი, გულყვითელას ყვავილი, მარმუჭის ფოთოლი,მრავალძარღვა, შვიტა.

■ 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 10 წუთი თავდახურული ჭურჭლით ძალიან ნელ ცეცხლზე, შემდეგ გადაასხით თერმოსში, გააჩერეთ 6 საათი და მიიღეთ დღის განმავლობაში 100-150 მლ ნაყენი ჭამის წინ.

პირველ წელს ნაყენი რეგულარულად, ყოველდღე უნდა მიიღოთ, თან ნაკრები 2-3 თვეში ერთხელ უნდა ცვალოთ. მომდევნო წლიდან ნაყენი ასევე ყოველდღე სვით, მაგრამ 1,5-2 თვეში ერთხელ 10 დღით შეისვენეთ.

გამობერილ ვენებზე დაიდეთ წყლისა და ვაშლის ძმრის ხსნარის (1:1) საფენები. ვაშლის ძმარი უმჯობესია თავად დაამზადოთ. მე ვენებზე წასასმელად სპეციალურ მალამოსაც ვამზადებ. ვიღებ რომელიმე ნაკრებს ამ სამიდან: კრაზანა, ქაფურა, მარმუჭის ფოთოლი, ფურისულასფესვი, აბზინდა, ორკბილა; ძიძო, სამყურას ყვავილი, ოროვანდის ფესვი, ჟოლოს ფოთოლი,ბეგქონდარა; კრაზანა, გულყვითელას ყვავილი, ქაფურას ყვავილი, მარმუჭის ფოთოლი, ვირისტერფა, გვირილა, ვარდკაჭაჭა;

■ 3 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნარევს ვასხამ 100 მლ მდუღარე წყალს, 5 წუთის განმავლობაში ვადუღებ ნელ ცეცხლზე და თან განუწყვეტლივ ვურევ, შემდეგ ვამატებ 75 გ გამდნარ ღორის მუცლის ქონს და ამდენსავე მცენარეულ ზეთს. ვინახავ მაცივარში.

მალამო სქლად უნდა დაიდოთ ვენებზე, დაიფაროთ ორფა დოლბანდი, ზემოდან — ცელოფანი და შეიხვიოთ. ნახვევი დღეში 3-ჯერ უნდა გამოიცვალოთ.

ბრინჯი ძალიან სასარგებლოა

ამბობენ, რომ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებით დღეს ყველაზე მეტი ხალხი იღუპება. სტატისტიკასთან ვერაფერს გააწყობ, მაგრამ არც ფარ-ხმლის დაყრა შეიძლება,

განსაკუთრებით მაშინ, როცა თავად გაქვს მაღალი წნევა, გულის უკმარისობა და სხვა პრობლემები. რამდენიმე წლის წინ მეც დამისვეს ჰიპერტონიის დიაგნოზი და მას შემდეგ ახალ-ახალ სამკურნალო საშუალებებს ვეძებ. ხალხურ რეცეპტებს ვამჯობინებ, მაგრამ არც ოფიციალურ მედიცინას უარვყოფ და კრიტიკულ ვითარებაში ყოველთვის ექიმს მივმართავ. მიმაჩნია, რომ კაცი ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო ყველა მეთოდს უნდა იყენებდეს. ზოგჯერ აფთიაქში ნაყიდი წამალია საჭირო, ზოგჯერ ხალხურ მედიცინას უნდა ენდო, საუკეთესო გზა კი მათი შეჯერებაა. მინდა მოგიყვეთ, როგორ ვმკურნალობ ბრინჯით. იაპონელებს ტყუილად კი არ სწამთ, რომ ბრინჯში დღეგრძელობისა და ჯანმრთელობის საიდუმლო იმალება... გარდა ამისა, ბრინჯი არ ასუქებს, სიმსუქნე კი ჰიპერტონიკის უპირველესი მტერია. ერთი სიტყვით, გადავედი ბრინჯის დიეტაზე და არც მინანია, რადგან გამაოგნებელ შედეგს მივაღწიე: ერთ წელიწადში ისე გამოვკეთდი, რომ მკურნალი ექიმიც კი გავაოცე. ამ ხნის განმავლობაში არ მქონია არც ერთი შეტევა ანუ კრიზი, როგორც ექიმები უწოდებენ, ადრე კი ხშირად მემართებოდა. დღის განმავლობაში პურ-ფუნთუშეულის ნაცვლად უნდა მივიღოთ სპეციალური წესით მომზადებული 300 გრამი ბრინჯი. აი ეს წესი:

■ ბრინჯი ჩაყარეთ ქვაბში, დაასხით ბევრი წყალი, ძალიან სწრაფად ამოურიეთ ხელი და წყალი იმწამსვე გადაღვარეთ, ისევ დაასხით და გულდასმით გარეცხეთ. ასე მოიქეცით 3-ჯერ. შემდეგ ბრინჯი წყალში გააჩერეთ. ზაფხულში 30 წუთიც საკმარისია, ზამთარში კი არანაკლებ საათ-ნახევრისა. ეს წყალიც გადაღვარეთ, ახალი დაასხით (იმდენი, რომ კარგად დაფაროს) და წამოადუღეთ. ჯერ 5-6 წუთი ძლიერ ცეცხლზე ადუღეთ, შემდეგ 6-7 წუთი — ნელზე. ამის შემდეგ ცეცხლს მაქსიმალურად დაუწიეთ და ბრინჯი (არც კი უნდა დუღდეს) კიდევ 10 წუთი გააჩერეთ. შემდეგ ცეცხლი ჩააქრეთ, მაგრამ ქვაბს კიდევ რამდენიმე წუთს თავსახური არ ახადოთ.

არავითარ შემთხვევაში არ უყოთ ბრინჯს მარილი. მართალია, გემრიელი არ იქნება, მაგრამ გახსოვდეთ, რომ იდეალურია გულით ავადმყოფებისთვის: სისხლძარღვები დღიდან დღემდე გასუფთავდება და ნორმას დაუბრუნდება. ზოგჯერ ბრინჯს ბოსტნეულს ვამატებ — ძალიან გემრიელი გამოდის. 300 გრამს ორ ულუფად ვჭამ, ზოგჯერ — უზმოზე და შუადღისას, ზოგჯერ კი ვახშმად. აი, ეს არის ჩემი თერაპია. თქვენც სცადეთ. თუ არ გარგოთ, ნამდვილად არ გავნებთ.

ტაქიკარდიის დროს კუნელი შვებას მოგგვრით

გულს არასოდეს შევუწუხებივარ, ამიტომ არც ექიმთან მივსულვარ ოდესმე, მაგრამ რამდენიმე თვეა, დამეწყო ნერვიულობის შემდეგ გულის აჩქარება — ტაქიკარდია, რომელიც ზოგჯერ მთელი დღე გასტანს. მეგობარმა, პროფესიით ბიოლოგმა, კუნელის ნაყენის მიღება მირჩია.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი კუნელის ყვავილი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და 20 წუთით დადგით. მიიღეთ ყოველდღე ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

გაიმაგრეთ სისხლძარღვები

52 წლის ქალი გახლავართ. რამდენიმე წლის წინ თავი შეუძლოდ ვიგრძენი — ხშირად მტკიოდა თავი, ვგრძნობდი სისუსტეს, ზაფხულობით ხელ-ფეხზე საშინლად მემჩნეოდა სისხლძარღვები. ერთ დღესაც მეგობარს დახმარება ვთხოვე. ის ბიოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორია, გატაცებულია ფიტოთერაპიით, ბევრი რამ გაეგება ადამიანის ორგანიზმისა და იცის, როგორ გაუმკლავდეს ავადმყოფობას. მეგობარმა კარგად მომისმინა და მითხრა, რომ ჩემს სისხლძარღვებს გამაგრება სჭირდებოდა, რადგან ელასტიკურობა ჰქონდა დაკარგული და თავის ფუნქციას სათანადოდ ვერ ასრულებდა. ამის შემდეგ მასწავლა უმარტივესი წამლის რეცეპტი, რომელიც ძალიან მომიხდა — თავის ტკივილი და სისუსტე აღარ მაწუხებს და სისხლძარღვებიც ამ ზაფხულს ადრინდელივით აღარ მაქვს დაბერილი. ეს წამალი ნიორი გახლავთ, რომელიც თურმე სისხლძარღვების გასამაგრებელი საუკეთესო საშუალებაა. თქვენც გასწავლით მის მომზადებას, იქნებ სხვასაც მოჰგვაროს შვება:

■ გაარჩიეთ ერთი თავი ნიორი, დააქუცმაცეთ და დაასხით 1 ჭიქა ზეითუნის ზეთი. დადგით სიბნელეში ოთახის ტემპერატურაზე 24 საათით, შემდეგ დაამატეთ 1 სუფრის კოვზი ახალგამონურული ლიმონის წვენი და კარგად აურიეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი ჭამიდან საათის-საათნახევრის შემდეგ, დღეში ერთხელ მაინც (უმჯობესია 2-ჯერ). მკურნალობის მინიმალური კურსი ერთი თვეა.

თრომბოფლებიტს შეგიმსუბუქებთ

ისეთი სამსახური მაქვს, სულ ფეხზე დგომა მიწევს, ამიტომ, ბუნებრივია, მაწუხებს ვენები, განსაკუთრებით — ზაფხულობით. ამ დროს მდგომარეობას მცენარეული საფენებით ვიმსუბუქებ:

■ აიღეთ აბზინდა — 1 წილი, კალანჭოეს ფოთოლი — 4 წილი, ბარამბოს ფოთოლი — 2 წილი. 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაუმატეთ 3 სუფრის კოვზი მაწონი, კარგად აურიეთ და მტკივან ადგილზე დაიდეთ.

თრომბოფლებიტის დროს კარგია მტკივან ფეხზე ოროვანდის, კომბოსტოს, ჭარხლის ახალი ფოთლების დადება, ოციოდე წუთით წამოწოლა და ფეხების მაღლა აწევა.

ყვავილი — წამალი

დიდი ხანია, მაწუხებს არითმია. რასაკვირველია, ვცდილობ, თავი ავარიდო ძლიერ ფიზიკურ დატვირთვასა და სტრესს, ვიკვებები ასე თუ ისე სწორად, ვცდილობ ნაკლები მივირთვა მსუყე და მლაშე საკვები, მაგრამ ასეთი ცხოვრების ნირმაც ვერ მიშველა, სანამ მეგობრის რჩევით აივანზე კალენდულა არ გავახარე. ზაფხულში ისე გაიზარდა, მის ყურებას არაფერი სჯობდა. დავიწყე მისი ყვავილების კრეფა, ნაყენის დაყენება და სმა. როგორ ფიქრობთ, რა მოხდა? — შეტევები გაიშვიათდა და თავს შესანიშნავად ვგრძნობ. აი რეცეპტიც:

■ აიღეთ 2 ჩაის კოვზი კალენდულას ყვავილი, დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი და დააყენეთ 15 წუთი, გაწურეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში სამჯერ.

დადგება თუ არა შემოდგომა, წნევაც თავს მახსენებს. ექიმის გამოწერილ წამალს, რა თქმა უნდა, ვსვამ, მაგრამ ამასთან ერთად მკურნალობის საკუთარი მეთოდებიც შევიმუშავე. კარგა ხანია შევამჩნიე, რომ ჰიპერტონიის თავიდან ასაცილებლად, ასევე — ადრეულ სტადიაში მის სამკურნალოდ ძალიან ეფექტურად შეიძლება მოძრაობითი აქტივობის გამოყენება. ის უნდა მოიცავდეს თვითმასაჟს, რიტმულ-პლასტიკურ ტანვარჯიშს (მხრის ან იდაყვის სახსრებში მოხრილ ხელებს ნაზად ვატრიალებთ; გამართული ხელები მონაცვლეობით გადაგვაქვს უკან და წინ, მუხლებში ვხრით და ვშლით ფეხებს და ა.შ.), ასევე — წყლისა და სათხილამურო პროცედურებს, საინტერესო შემოქმედებით და ნაკლებად დატვირთულ შრომას — ხატვას, ქსოვას, კერვას, ხეზე კვეთას და სხვა. ისიც შევამჩნიე, რომ სტრესული სიტუაცია ჩვენზე მოქმედებს არა თავისთავად, არამედ იმის მიხედვით, როგორ აღვიქვამთ მას ჩვენ. ამის საუკეთესო წამალი კი იუმორი და მოთმინებაა. უფრო უკეთესი იქნება, თუ უსიამოვნებებს, კონფლიქტურ ადამიანებსა და სიტუაციებს თავს ავარიდებთ. მუდმივი კეთილგანწყობილი ღიმილი ერთ-ერთი ეფექტური მეთოდია სტრესული სიტუაციების ნეიტრალიზაციისთვის. ჰიპერტონიის საწინააღმდეგო მესამე საშუალებაა რაციონალური დიეტა: ძირითადად — მცენარეული საკვები, ნაკლები ცხარე, შემწვარი და ხორციანი კერძი. განსაკუთრებით უხდება წნევას სტაფილო, ოხრახუში, საზამთრო, ნესვი, გოგრა, ჭარხალი, ნიორი და კენკრა, ყველაზე მეტად კი კუნელი და შავი მოცხარი. ძალიან სასარგებლოა კუნელის ყვავილების, ყვითელი ძიძოს, პიტნისა და თავშავას ჩაი. არტერიული წნევის მომატებისას მიიღეთ კუნელის ყვავილებისა და კარგად დაქუცმაცებული ასფურცელას ნაყოფის ნაყენი. კარგია ასევე შავბალახას ფოთლებისა და კატაბალახას ფესვების ნახარში. არტერიული წნევის უეცარი მომატებისას, მაგალითად, უსიამოვნების მოლოდინში ან ამინდის ცვლილებისას, რეკომენდებულია სახის თვითმასაჟი: ცხვირის ფუძიდან ყურებისკენ, შუბლიდან ნიკაპისკენ (პირის დაბანა), კეფიდან ბეჭებისკენ, ასევე შუა და საჩვენებელი თითების წვერებით საფეთქლების დაზელა. ხელსმას იმეორებენ 15-ჯერ, ამოსუნთქვის სინქრონულად. თან გულში იმეორეთ: „მშვიდად ვარ, არ ვშფოთავ. ჩემი გულისა და ტვინის სისხლძარღვები მოდუნებულია. თავი თავისუფლდება, გული ცემს თანაბრად და მშვიდად. ჩემი სისხლძარღვები მოდუნებულია. თავი გათავისუფლდა. გულში კი ვგრძნობ, რომ სითბო მეღვრება“. ეს ყველაფერი მედიკამენტებს ვერ შეცვლის, მაგრამ მათი დოზების შემცირებაში ნამდვილად დაგეხმარებათ.

ᲨᲔᲛᲝᲓᲒᲝᲛᲐᲖᲔ ᲡᲘᲡᲮᲚᲫᲐᲠᲦᲕᲔᲑᲡ ᲛᲝᲛᲐᲒᲠᲔᲑᲐ ᲡᲭᲘᲠᲓᲔᲑᲐ

შემოდგომაზე სისხლძარღვებს მომაგრება რომ სჭირდება, კარგა ხანია ვიცი და უკვე 4 წელია, ამას რეგულარულად ვაკეთებ. თქვენც იმავეს გირჩევთ, მით უმეტეს, რეცეპტი არც ისე რთულია:

■ აურიეთ ერთმანეთში 100 გრამი ნატურალური თაფლი, 100 გრამი კამის თესლი და 3 სადილის კოვზი კატაბალახას ხმელი, დაფხვნილი თესლი. დაასხით 2 ლიტრი ადუღებული

წყალი და გააჩერეთ მთელი ღამის განმავლობაში. დილით გადაწურეთ. მიიღეთ 2 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

მკურნალობის კურსი 2 კვირაა. შემდეგ 10 დღე შეისვენეთ და კურსი ერთხელ კიდევ გაიმეორეთ.

ხახვის ნახარში ჰიპოტონიკებისთვის

უამრავი რჩევა იბეჭდება მათთვის, ვისაც მომატებული არტერიული წნევა აწუხებს, ხოლო მათთვის, ვინც დაბალ წნევას უჩივის, რეკომენდაციას აქა-იქ თუ წააწყდებით. არტერიული წნევის დაქვეითებისას თავდაპირველად ფინჯან ყავას ნამდვილად შეუძლია მდგომარეობის გამოსწორება, მოგვიანებით კი საქმეს ველარც ის შველის. დიდხანს ვეძებდი ხალხურ წამალს, რომელიც წნევას სამუდამოდ თუ არა, დიდი ხნით მაინც დაუბრუნებდა ნორმას და, როგორც იქნა, მივაგენი — აღმოჩნდა, რომ წნევის დაქვეითებისას ძალიან კარგია ნიახურის ფესვი და ცოცხალი მარწყვი. სამწუხაროდ, შემოდგომაზე და ზამთარში ორივე ძნელად საშოვნია, ამიტომ არჩევანი ხელმისაწვდომ საშუალებაზე — ხახვის ნახარშზე შევაჩერე.

■ აიღეთ 2 საშუალო ზომის ხახვის თავი, — დაახლოებით ქათმის მოზრდილი კვერცხისოდენა. გაუფცქვნელსვე დაასხით 1 ლიტრი წყალი და 100 გრამი შაქრის ფხვნილი დააყარეთ. შედგით საშუალო ცეცხლზე და 15 წუთი ხარშეთ. სვით დღეში ნახევარი ჭიქა, ვიდრე არ გამოილევა.

ნახარშს სპეციფიკური გემო და სუნი არ აქვს. რაც მთავარია, მისი მიღება საკმაოდ დიდხანს შეიძლება. დროთა განმავლობაში წამალი ისე მოქმედებს სისხლძარღვებზე, რომ არტერიულ წნევას ასტაბილურებს. ნახარშის სმას ოქტომბერში ვიწყებ და ზამთრის დამდეგს ვამთავრებ. კურსს ვიმეორებ გაზაფხულზე. შევამჩნიე, რომ წნევასთან ერთად სხვა პრობლემებმაც იკლო. მაგალითად, გრიპი და გაციება უფრო იშვიათად მემართება.

ჭარხალი ქოლესტერინის მტერია

ჭარხალი საუკეთესო საშუალებაა ცხიმოვანი ცვლის მოსაწესრიგებლად და ჭარბი წონის მოსაცილებლად. ის, როგორც ახლახან შევიტყვე, ნატრიუმსა და კალციუმს უნიკალური თანაფარდობით — 10:1 — შეიცავს. გარდა ამისა, ის მდიდარია იოდით — ამ მიკროელემენტის შემცველობით ბოსტნეულს შორის ერთ-ერთი პირველი ადგილი უჭირავს. უხვად არის მასში მაგნიუმიც, რომელიც არეგულირებს სისხლძარღვთა ტონუსს და თრომბების წარმოქმნას უშლის ხელს. ჭარხალში არსებულ უჯრედისსა და პექტინებს ორგანიზმიდან სწრაფად გამოჰყავთ მავნე ქოლესტერინი.

■ მავნე ქოლესტერინისა და ათეროსკლეროზისგან ორგანიზმის დასაცავად ყოველდღე უნდა მიირთვათ 0,5 კგ-დან 1 კგ-მდე მოხარშული ჭარხალი — უნდა გაყოთ სამად ან ოთხად (რამდენჯერაც ტრაპეზობთ დღეში) და ყოველი ჭამის შემდეგ შეუკაზმავად დააყოლოთ ძირითად ულუფას. კურსი 15 დღიდან თვემდე გრძელდება.

ნიორი ათეროსკლეროზს თავიდან აგვაცილებთ

ნიორი რომ სასარგებლოა, ყველამ იცის. მას უძველესი დროიდან იყენებდნენ სამკურნალოდ, ხოლო ძველ ეგვიპტეში ამ ბოსტნეულს მხოლოდ ფარაონები და ქურუმები მიირთმევდნენ. მე პროფესიით გეოლოგი ვარ და მედიცინისა ბევრი არაფერი გამეგება, მაგრამ ათეროსკლეროზი რომ გულ-სისხლძარღვთა სისტემასა და ტვინს აზიანებს, ვიცი. გადავწყვიტე, მას ხალხური საშუალებებით ვებრძოლო. მეზობელმა ამისთვის ნივრის ნაყენი მირჩია. ვერ გეტყვით, რამდენად დაიკლო ათეროსკლეროზის განვითარების რისკმა, მაგრამ რაც ამ ნაყენის მიღება დავიწყე, თავს ნამდვილად უკეთ ვგრძნობ.

■ აიღეთ 250 გრამი ნიორი, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაასხით 0,5 ლიტრი სპირტი ან 1 ლიტრი არაყი და მჭიდროდ დაახურეთ თავსახური. დადგით ბნელ, თბილ ადგილას. დღეში 2-3-ჯერ შეაჯანჯღარეთ. 14 დღის შემდეგ გადაწურეთ. ნაყენი მზად არის. მიიღეთ 20-25 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

ნივრის ნაყენი სისხლძარღვებს უხდება

ბევრი სახალხო მკურნალი მიიჩნევს, რომ სკლეროზისა და სისხლნაკლებობის დროს ნიორზე უკეთესი წამალი არ არსებობს, მაგრამ ყველას როდი შეუძლია მისი ჭამა. ბებიამ, რომელიც ჩვენი სოფლის მკურნალი იყო, ნივრის ასეთი ნაყენის მომზადება მასწავლა:

■ აიღეთ 300 გრამი ნიორი, გაასუფთავეთ და დანაყეთ, დაასხით 1 ლიტრი სუფთა სპირტი და დააყენეთ ბნელ, გრილ ადგილას 3 კვირის განმავლობაში. ამის შემდეგ გააზავეთ 20 წვეთი ნახევარ ჭიქა წყალში და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ. წყლის მაგივრად შეიძლება რძის გამოყენება.

სისხლძარღვებს შვრიის ნაყენი წმენდს

დედას გული აწუხებდა. მივიდა ექიმთან. უთხრეს, რომ ათეროსკლეროზისგან სისხლძარღვები ჰქონდა შევიწროებული, დაუნიშნეს წამლები და დიეტა. დავიწყეთ ამ წამლების სმა. შედეგი მოგვცა, მაგრამ დიდი ვერაფერი. დავიწყე ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო ხალხური საშუალებების ძებნა. მივაგენი რამდენიმე რეცეპტს. დედამ ერთ-ერთი მათგანი აირჩია და დაიწყო მიღება. მალე შესამჩნევად მომჯობინდა. გთავაზობთ ამ რეცეპტს:

■ 1/2 ჭიქა კარგად გარეცხილ და წვრილად დაჭრილ შვრიის ღერებს დაასხით 3 ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 5 წუთი, გააჩერეთ 1 საათი, გაწურეთ და ჩაისავით დალიეთ ცხელ-ცხელი. თუ გნებავთ, მიატანეთ თაფლი ან მურაბა. 2-თვიანი კურსი წელიწადში 2-ჯერ უნდა ჩაიტაროთ.

ჰაერის უკმარისობას ლიმონი შველის

ერთხანს გამუდმებით მაწუხებდა ჰაერის უკმარისობა, სულ მამთქნარებდა, ღამით ხშირად მელვიძებოდა და აივანზე გავდიოდი ჰაერის ჩასაყლაპავად. ისე შევწუხდი, რომ ყველგან ამაზე ვლაპარაკობდი. ერთხელ ნაცნობმა ლიმონისა და ნივრის წამალი მასწავლა. რაც მისი მიღება დავიწყე, ჰაერის უკმარისობა აღარ მაწუხებს.

■ აიღეთ 1 ლ თაფლი, ჩააწურეთ 10 ლიმონი, ჩაახეხეთ 10 თავი ნიორი. კარგად აურიეთ და გააჩერეთ 1 კვირა თავდახურულ მინის ქილაში, მერე კი დღეში ერთხელ აუჩქარებლად მიიღეთ 4 კოვზი. გეყოფათ 2 თვე.

ნივრის კომპრესები ვენებს უხდება

ეს რამდენიმე ხანია, ვენები მაწუხებს, ზაფხულში კი ტკივილი და ფეხების სიმძიმე სულმთლად გაუსაძლისი გახდა. მეგობარმა ეს კომპრესი მირჩია. ვსინჯე და მართლაც მიშველა — მიუხედავად მძიმე ფიზიკური შრომისა, კარგა ხანია, ვენებს თავი აღარ წამოუყვიათ. აი რეცეპტიც:

■ აიღეთ თეთრი ნიორი (ნივრის კანი უნდა იყოს თეთრი და არა მონაცრისფრო), დანაყეთ ან გახეხეთ, შემდეგ 1 წილს შეურიეთ 2 წილი ნაღების კარაქი, კარგად აურიეთ და ეს ნარევი დაიდეთ გამობერილ ვენებზე. დააფარეთ პერგამენტი, შეიხვიეთ და მთელი ღამით გაიჩერეთ.

ასეთი კომპრესი გაიკეთეთ ყოველ საღამოს 1 თვის განმავლობაში. დილით ფეხები დაიბანეთ, გადაიხვიეთ ელასტიკური ბანდი და ჩაიცვით წინდები.

როგორ ვუშველოთ გულს

გამიგონია, რომ სტენოკარდიას წინათ ადონისით წამლობდნენ. აი რეცეპტი:

■ 1 ჩაის კოვზ ადონისს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, დააყენეთ 1 საათით, შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში ორჯერ. ადონისი ძალიან კარგად ხსნის ზეწოლის შეგრძნებას მკერდის ძვლის უკან და ხელს უწყობს გულის მკვებავ სისხლძარღვებს, რომ მუდმივად ტონუსში იყვნენ.

ავწიოთ წნევა

ბევრს წერენ მაღალი წნევის მკურნალობაზე, დაბალი წნევის შესახებ სტატიები კი რატომღაც იშვიათად მხვდება. მინდა, ბებიაჩემისგან ნასწავლი რამდენიმე რეცეპტი შემოგთავაზოთ, რომლებიც დაბალწნევიან ადამიანებს გამოადგებათ:

■ დილით, უზმოზე, უნდა მიიღოთ 1 ჩაის კოვზი ბროწეულის წვენი ან სირჩა კონიაკი, თუ იტანთ და გული არ გაწუხებთ.

■ ძალიან სასარგებლოა მსუბუქი ფიზიკური ვარჯიში, დატვირთვა, კონტრასტული შხაპი, სეირნობა სუფთა ჰაერზე, რეგულარული დასვენება და სრულფასოვანი ძილი. დაბალწნევიანებისთვის არ შეიძლება გამოუძინებლობა, არარეგულარული კვება, უჰაერო ოთახში, კომპიუტერთან დიდხანს ჯდომა, პასიური დასვენება (დივანზე წოლა და ტელევიზორის ყურება).

■ დაბალი წნევის დროს სასარგებლოა პორტვეინის მიღება — 100 მლ-ისა დღეში ერთხელ.

მერყევი წნევის დროს:

■ 1 ს/კ მატიტელას დაასხით 1 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ ნახევარი საათი და გადაწურეთ. მიიღეთ 1 ს/კ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

გრეიპფრუტი სისხლძარღვების საიმედო მცველია

არაერთხელ გავუოცებივარ იმ მცენარეთა მრავალფეროვნებას, რომლებიც ადამიანს ჯანმრთელობის შენარჩუნებასა თუ სხვადასხვა დაავადებისგან განკურნებაში ეხმარება. მთელი ეს საგანძური ჩვენს ხელთაა; მთავარია, ვიცოდეთ, რომელი რაში გამოვიყენოთ. ციტრუსები რომ სასარგებლოა, ყველამ იცის, მაგრამ როგორც კი მათზე ჩამოვარდება საუბარი, ყველა რატომღაც ლიმონს, ფორთოხალსა და მანდარინს იხსენებს. გრეიპფრუტს ჩვენში იშვიათად მიირთმევენ, არადა იგი გაცილებით მდიდარია სასარგებლო კომპონენტებით, ვიდრე მისი რომელიმე თანამოძმე.

ჩემი და გამუდმებით მირჩევდა, მესვა გრეიპფრუტისგან მომზადებული წამალი, რადგან ქოლესტერინი მომატებული აღმომაჩნდა. თავდაპირველად, ცოტა არ იყოს, მეზარებოდა, ამიტომ თვითონვე მომიმზადა და მეც თვინიერად მივიღე. შედეგი გამაოგნებელი აღმოჩნდა — რამდენიმე ხნის შემდეგ სისხლში ქოლესტერინის დონის მაჩვენებლებმა საგრძნობლად დაიწია. გრეიპფრუტში დიდი რაოდენობით არის ასკორბინის მჟავა (C ვიტამინი), რომელიც აძლიერებს და არეგულირებს ქოლესტერინულ ცვლას. გარდა ამისა, ეს ვიტამინი აძლიერებს ორგანიზმის იმუნურ, თავდაცვით ძალებს.

■ აიღეთ 3-3 ცალი საშუალო ზომის გრეიპფრუტი და ლიმონი, დაჭერით სქლად და კურკები გამოაცალეთ. გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაამატეთ 3 სადილის კოვზი თაფლი, აურიეთ, ნარევი მოათავსეთ მინის ჭურჭელში და 24 საათით სიბნელეში, ოთახის ტემპერატურაზე დადგით. მიიღეთ 1-2 ჩაის კოვზი დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

მკურნალობა ასეთი სქემით მიმდინარეობს: 1 კვირა წამალს იღებთ, მეორე კვირას ისვენებთ, შემდეგ ისევ იღებთ. მას, ვისაც გასტრიტი ან კუჭის წყლულოვანი დაავადება აქვს, ანდა, უბრალოდ, ალერგიის გამო ვერ იტანს ციტრუსებს, ეს წამალი, სამწუხაროდ, არ გამოადგება, დანარჩენებს კი მისი მიღება თამამად შეგიძლიათ.

სიბერე ათეროსკლეროზის გარეშე

ზამთრის დაწყებისთანავე მწვავედ ვრეაგირებდი ამინდის ცვლილებაზე: ხან თავის ტკივილი მტანჯავდა, ხან — წნევის მატება. ექიმმა მითხრა: ათეროსკლეროზის გამო მეტეომგრძნობელობა გაქვთ მომატებულიო. თან დაამატა, საკმაოდ ასაკოვანი ბრძან-

დებით და ეს თქვენს სისხლძარღვებში მიმდინარე ასაკობრივი ცვლილებების ბრალიაო. ასაკოვანი ნამდვილად გახლავართ, — უკვე 70-ს გადავაბიჯე, — მაგრამ გულხელდაკრეფილი ჯდომა მაინც არ მსურდა. მთელი ცხოვრება წამლებს გავურბოდი, მაშინაც კი, როცა მათი თავისუფლად ყიდვის საშუალება მქონდა, საპენსიო ასაკში კი წამლების კიდევ უფრო დიდი მოძულე შევიქენი. გადავწყვიტე, საშველი მამის ბიბლიოთეკაში მომეძებნა — ის სამედიცინო შინაარსის წიგნებს ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნის ბოლოდან აგროვებდა. დიდი ხნის ძიება არ დამჭირვებია — ჩემი ყურადღება ერთ-ერთ წიგნში ჩადებულმა სანიშნემ მიიპყრო. გავშალე და სწორედ ის რეცეპტი აღმოვაჩინე, რომელიც მჭირდებოდა:

■ აიღეთ 1 ლ წითელი მშრალი ღვინო, 0,5 კგ შაქარი, 150 გრამი გახეხილი პირშუშხა და 2 ცალი კანიანად გახეხილი ფორთოხალი. ეს ყველაფერი მოათავსეთ ერთ ჭურჭელში და ძალიან დაბალ ცეცხლზე ადუღეთ 20 წუთის განმავლობაში. გააცივეთ, გაწურეთ და შედგით მაცივარში.

მიღებული ნახარში უნდა დალიოთ დღეში 3-ჯერ, 2 სადილი კოვზი ჭამიდან ნახევარი საათის შემდეგ. ორიოდე კვირაში შევამჩნიე, რომ წამალი მართლა მომიხდა. გახსოვდეთ: ნახარში უნდა დალიოთ უნალექოდ, ასე რომ, დალევის წინ ნუ შეანჯღრევთ. ყველას ვურჩევ, წელიწადში ერთხელ ათეროსკლეროზის ასეთი პროფილაქტიკა ჩაიტაროს.

გულის გემრიელი წამალი

ეს რეცეპტი ვისაც ვასწავლე, ყველამ არასერიოზულად მიიღო და როგორც დესერტი, ისე გასინჯა, მაგრამ ეფექტმა ყოველგვარ მოლოდინს გადააჭარბა:

■ აიღეთ თითო ჩაის ჭიქა ნიგოზი, შავი ქლიავის ჩირი, კურაგა და უკურკო ქიშმიში, 2 ცალი ლიმონი. ეს ყველაფერი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში (ჩირი წინასწარ დაალბეთ, ლიმონი კი კანიანად გაატარეთ), შეურიეთ 1 ჭიქა თაფლი, მოათავსეთ მინის ქილაში, თავზე დაახურეთ და მაცივარში შედგით. დილით, უზმოზე, მიიღეთ თითო დესერტის კოვზი, სანამ არ გათავდება. მერე 2-3 კვირა შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ.

ინფარქტის შემდგომ გამოკეთებაში დაგეხმარებათ

რამდენიმე წელია, მაწუხებს გული. თავდაპირველად სტენოკარდიული შეტევები მქონდა, შემდეგ მიოკარდიუმის ინფარქტი დამემართა. ცხადია, ექიმების მეთვალყურეობის ქვეშ ვიმყოფები, მაგრამ არც ბუნებრივ სამკურნალო საშუალებებზე ვამბობ უარს, რადგან მათი მიღების შემდეგ თავს აშკარად უკეთ ვგრძნობ.

■ მომინანქრებულ ქვაბში ჩაყარეთ 10 სუფრის კოვზი კუნელი, 5 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული ასკილის ნაყოფი. დაასხით 2 ლიტრი მდუღარე წყალი, თავზე დაახურეთ, კარგად შეფუთეთ და 24 საათი სითბოში გააჩერეთ, შემდეგ დოლბანდში გაწურეთ და მიიღეთ 1 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ჰიპერტონიული დაავადების დროს შვებას მოგგვრით

ბოლო დროს, განსაკუთრებით — გაზაფხულსა და შემოდგომაზე, წნევა ხშირად მიწევს. თანამშრომელმა მასწავლა ეს ნაყენი, რომელიც ეფექტიანიც არის და მარტივადაც მზადდება:

■ აიღეთ თითო ჩაის ჭიქა სტაფილოს, ჭარხლისა და პირშუშხას წვენი (გახეხილი პირშუშხა წვენის გამოსვლამდე 1 დღე-ღამით უნდა გააჩეროთ, ამიტომ ის წინა დღეს მოამზადეთ), 1 ლიმონის წვენი, 1 ჩაის ჭიქა თაფლი და კარგად აურიეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

გულის ფრიალის დროს დინდგელი მოიშველიეთ

მე ერთ-ერთი იმათგანი ვარ, ვისაც უმნიშვნელო მღელვარების დროსაც კი გული უჩქარდება. დროთა განმავლობაში ეს გულის ფრიალი მუდმივი გახდა და ძალიან შემაწუხა. სადღაც ამოვიკითხე, გულის აჩქარებას დინდგელი და კუნელი უხდებაო, ვსინჯე და მართლა მომიხდა. მინდა, ჩემი გამოცდილება თქვენც გაგიზიაროთ.

■ შეიძინეთ აფთიაქში დინდგელის 30%-იანი ნაყენი, დაამატეთ კუნელის წვეთები, თანაფარდობით 1:1, და ორი კვირის განმავლობაში დღეში 2-3-ჯერ მიიღეთ 30-30 წვეთი. კურსს რომ დაასრულებთ, 3 თვით შეისვენეთ და გაიმეორეთ.

მაღალ წნევას ჟოლოს ჩაი უხდება

ჟოლო გაციების საწინააღმდეგო ცნობილი საშუალებაა, მაგრამ ცოტამ თუ იცის, რომ ის ჰიპერტენზიასაც უხდება.

■ დიდხანს მაწუხებდა მაღალი წნევა. წავიკითხე, რომ მაღალ წნევას აქვეითებს ჟოლოს ჩაი და გადავწყვიტე, საკუთარ თავზე გამომეცადა. კოჯორში, აგარაკზე, ჟოლოც მაქვს დარგული. დავკრიფე ფოთლები, მოვხარშე და მთელი დღის განმავლობაში 1,5 ლიტრი დავლიე. როდესაც წნევა გავიზომე, 210/110-დან 115/75-მდე ჩამოსულიყო. თვითონ ჩაიც ძალიან მომეწონა.

თუ ამგვარად მკურნალობას გადაწყვეტთ, გაითვალისწინეთ, რომ ჟოლოს ფოთლების ჩაის მიღებისას სიფრთხილეა საჭირო — წნევა მკაცრად აკონტროლეთ და საჭიროების შემთხვევაში წამალიც მიიღეთ.

ბაბუაწვერა ათეროსკლეროზთან ბრძოლას გაგიადვილებთ

ათეროსკლეროზი ერთ-ერთი იმ დაავადებათაგანია, რომლის დამარცხებაც შეუძლებელია, თუმცა არსებობს უამრავი რეცეპტი, რომლებიც ამ დაავადებასთან ბრძოლას გაგიადვილებთ. მეც მაქვს ერთი საიდუმლო რეცეპტი და მინდა, თქვენი ჟურნალის მკითხველებს გავანდო.

■ ყოველ წელიწადს მოუთმენლად ველი ბაბუაწვერას სეზონს. საქმე ის არის, რომ ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა ბაბუაწვერას ახალგამოწურული წვენი. უნდა მიიღოთ მთელი სეზონის განმავლობაში, 50 მლ დღეში 4-ჯერ, აუცილებლად ბრინჯის ახალმომზადებულ ნახარშთან ერთად, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

ერთი შეხედვით, მკურნალობა დამღლელია, რადგან ყველაფერი უშუალოდ მიღების წინ უნდა მოამზადოთ: ფესვები და ფოთლები გარეცხოთ, გააშროთ, გამოწუროთ წვენი. ამავე დროს უნდა მოხარშოთ ბრინჯიც და ასე — დღეში 4-ჯერ მთელი სეზონი, მაგრამ მერწმუნეთ, ძალიან ეფექტური საშუალებაა. მისი წყალობით დაგიბრუნდებათ ნათელი გონება და არაჩვეულებრივი მეხსიერება, ახალგაზრდობა, ჯანმრთელობა, განურჩევლად თქვენი ასაკისა.

წნევას თავიდანვე უნდა მიხედვა

აფთიაქებში წნევის დამწევი უამრავი საშუალება იყიდება, მაგრამ მაღალი წნევა მაინც არ ითვლება დამარცხებულად. ჩემი დაკვირვებით, წნევას თავიდანვე უნდა მიხედვა, ანუ როგორც კი შეამჩნევ, რომ მაღლა გიწევს, უნდა დაიწყო ზრუნვა მის დასამარცხებლად. მე ასე მოვიქეცი და, როგორც აღმოჩნდა, არც შევმცდარვარ. ახალბედა წნევიანებს ჩემი რეცეპტი ნამდვილად გამოადგებათ:

■ აიღეთ 1 თავი გაფცქვნილი ხახვი, დაასხით 100 გ მდუღარე წყალი, დატოვეთ მთელი ღამე და დილით, უზმოზე, ნაყენი დალიეთ. მკურნალობის კურსი 2 კვირაა.

თურმე ხახვი მხოლოდ არტერიულ წნევას კი არ სწევს დაბლა, არამედ სისხლძარღვების მდგომარეობასაც აუმჯობესებს. ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს დიეტას — უნდა შეზღუდოთ მარილის მოხმარება. თავიდან მეც ძალიან მიჭირდა, მაგრამ მერე მივეჩვიე უმარილო საკვებს. ახლა მარილს აღარაფერს ვაყრი და არც მარილიან საჭმელებს (კონსერვს, მწნილს, შაშხს) გეახლებით. ვგრძნობ, როგორ დამიცხრა შეშუპებული ფეხები და სახე, სხეული შემიმსუბუქდა. მერწმუნეთ, თუ მარილზე უარს იტყვით, შვებას თქვენც იგრძნობთ.

ვენების გაგანიერებას თხილის ფოთლებით ვმკურნალობ

რამდენიმე წელია, მაწუხებს ვენების გაგანიერება (ფეხებზე ვენები ემჩნევა). მდგომარეობა უფრო მეტად დამიმძიმდა მშობიარობის შემდეგ. მეგობრის დედამ რომ შეამჩნია ჩემი პრობლემა, ერთი საშუალება მასწავლა, რომელიც ძალიან მომიხდა:

■ უნდა შეაგროვოთ თხილის ნორჩი, მწვანე ფოთლები, გაახმოთ ჩრდილში და მისგან ჩაი მოამზადოთ: 1 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული ფოთოლი ჩაყაროთ ფაიფურის ჭურჭელში, დაასხათ ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დაახუროთ სახურავი და 15-20 წუთი დადგათ. შემდეგ ეს ნაყენი გადაწურეთ და მიიღეთ დღეში 4-ჯერ 1/2-1/2 ჭიქა. გადაწურული ფოთლები არ გადაყაროთ, ფეხებზე დაიდეთ, სადაც ვენები გემჩნევათ.

გაგანიერებულ ვენებს თაფლი და ნიორი უხდება

ვენების ვარიკოზული გაგანიერება ფართოდ გავრცელებული დაავადებაა, რომელსაც უმეტესად ქირურგიულად მკურნალობენ, თუმცა, როგორც ექიმმა მითხრა, ზოგჯერ ფონს გასვლა ოპერაციის გარეშეც შეიძლება, თუ ვენების სიგანე კანის ზედაპირზე არ აღემატება 5 მმ-ს, ვენური კვანძების დიამეტრი კი 6-7 მმ-ს.

თაფლისა და ნივრისგან მომზადებული საშუალება ააქტიურებს ვენის დრენაჟულ ფუნქციას, რაც უხდება როგორც თავად ვენებს, ისე მთელ ორგანიზმს.

■ აიღეთ 250 გრამი გარჩეული, გახეხილი ნიორი და დაასხით 350 გრამი თაფლი, კარგად აურიეთ, დადგით 1 კვირით და მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 40 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 2 თვეა.

აძლიერებს და ვენურ ტონუსს ზრდის სვიის გირჩების ნახარშიც:

■ 1 სადილის კოვზ დანაწევრებულ გირჩას უნდა დაასხათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, 5 წუთით გაათბოთ წყლის აბაზანაში და მიიღოთ თითო ჭიქა დღეში 2-ჯერ, ჭამამდე. რაკი სვიას სუსტი ძილის მომგვრელი თვისება აქვს, სასურველია, მეორედ ძილის წინ დალიოთ. შეგიძლიათ, ამავე ნაყენში დასველებული დოლბანდი ვარიკოზულად გაფართოებულ ვენებზე დაიდოთ.

ფეხების შეშუპების დროს შარდმდენია აუცილებელი

კარგა ხანია, რაც დიდხანს დგომის შემდეგ ფეხები მიშუპდება. ექიმმა მირჩია, პერიოდულად შარდმდენი მიიღეო. არ მიყვარს წამლები, მით უმეტეს — ქიმიური. მიმაჩნია, რომ თუ მცენარეული საშუალებებით მათი შეცვლა შესაძლებელია, ამით უნდა ვისარგებლოთ. ჰოდა, დავიწყე შარდმდენი ეფექტის მქონე ბუნებრივი საშუალებების ძებნა და მივაგენი კიდეც. ეს საზამთროს ქერქი აღმოჩნდა.

■ 1 წილ დაქუცმაცებულ საზამთროს ქერქს უნდა დაასხათ 10 წილი წყალი და ხარშოთ, მერე გააცივოთ, გაფილტროთ და მიიღოთ დღეში 3-4-ჯერ, 1/2-1/2 ჩაის ჭიქა.

აღიდგინეთ ძალები ინფარქტის შემდგომ

რამდენიმე ხნის წინ მიოკარდიუმის ინფარქტი გადავიტანე. კარგა ხანს ვერ მოვმჯობინდი, ისე დავსუსტდი, აღარც კი მეგონა, თუ საწოლიდან წამოვდგებოდი. მერე და მერე ვისწავლე, როგორ უნდა მებრძოლა, მხოლოდ სიცოცხლისთვის კი არა, ცხოვრების ხარისხისთვისაც. გთავაზობთ რეცეპტს, რომელმაც სიცოცხლის ხალისი დამიბრუნა.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით კატაბალახას ფესვი, კამის თესლი, პიტნა, გულყვითელას ყვავილები, წითელი მოცვი და სვია. აურიეთ ერთმანეთში. 2 სადილის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი. 2 საათით დააყენეთ და გაწურეთ. სვით ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

თავდაპირველად ჩაიტარეთ სამი ათდღიანი კურსი თითოკვირიანი შესვენებით, მერე და მერე კი, როდესაც მომჯობინდებით, მხოლოდ წელიწადის გარდამავალ პერიოდში — შემოდგომასა და გაზაფხულზე, როდესაც გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები მწვავდება. დარწმუნებული ვარ, სწორედ ამ ნაყენმა ითამაშა გადამწყვეტი როლი ჩემს მომჯობინებაში და მომცა საშუალება, კვლავ სრულფასოვანი ადამიანის ცხოვრებით მეცხოვრა.

დავამარცხოთ ვარიკოზი ფიტოთერაპიით

ვენების ვარიკოზული გაგანიერება ის სენია, რომელიც ყველას შეიძლება დაემართოს. მეც მათ რიცხვში ვარ. გარდა იმისა, რომ ულამაზოა, ფეხების შემაწუხებელი ტკივილი და სიმძიმის შეგრძნებაც სდევს თან. ვენების სამკურნალო თითქმის ყველა პრეპარატი ცხენისწაბლაზეა დამზადებული. ცხენისწაბლას ნაყოფისა თუ ყვავილისგან შინ წამლის მომზადება ძნელი არ არის:

■ აიღეთ 2-3 სუფრის კოვზი ცხენისწაბლას ყვავილი ან ნაყოფი, დაასხით 100 მლ არაყი, დაახურეთ თავზე და 5 დღე გააჩერეთ გრილ, ბნელ ადგილას. მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

გახშირებულ გულისცემას კულმუხო დაგიწყნარებთ

რამდენიმე ხნის წინ შევამჩნიე, რომ გული მიჩქარდებოდა, ჰაერი არ მყოფნიდა და ისეთი შეგრძნება მქონდა, თითქოს საგულედან მივარდებოდა. მეგობარმა მირჩია, კულმუხოს ნაყენი მიმეღო, რომლის მომზადებაც თვითონვე მასწავლა.

■ აიღეთ 100 გრამი კულმუხოს ფესვი, დაასხით 200 გრამი არაყი და 2 კვირა გააჩერეთ ბნელ, გრილ ადგილას. გადაწურეთ და მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

ინფარქტის შემდეგ გულს მეტად უნდა გაუფრთხილდეთ

მიოკარდიუმის ინფარქტი გადავიტანე. გულმკერდის არეში ტკივილების, უძილობისა და ფორიაქისგან გვირილის, კამის თესლის, პიტნისა და კატაბალახას ფესვების ნაყენმა მიხსნა.

■ ნაყენის მოსამზადებლად თითოეული კომპონენტი თანაბარი რაოდენობით უნდა აიღოთ. 10 გრამ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და 30 წუთით ჩადგით წყლის აბაზანაში, გააციეთ და გადაწურეთ.

მიიღეთ მეოთხედი ჭიქა დილით და საღამოს, დაძინებამდე 30 წუთით ადრე. სასურველია, ნაყენი 3-4 კვირა მაინც სვათ.

■ აჩქარებული გულისცემისას აიღეთ 15-15 გრამი კატაბალახას ფესვი და შავბალახა, დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და გაათბეთ წყლის აბაზანაში 15 წუთით, დადგით 45 წუთით, გაწურეთ. მიიღეთ მეოთხედი ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, 3-4 კვირის განმავლობაში.

■ ნერვული სისტემის დასამშვიდებლად ამ ნაყენის სმა მირჩიეს: უნდა აიღოთ 1 სადილის კოვზი გამომშრალი და დაქუცმაცებული მინდვრის პიტნის ფოთოლი და დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა ადუღებული ცხელი წყალი. ჭიქა კარგად უნდა შეფუთოთ და გააჩეროთ 20 წუთი. შემდეგ გახსნათ და გადაწუროთ. მიღებული ნაყენი უნდა გაყოთ ორად, თითოეულ ულუფას დღეში ორჯერ, დილა-საღამოს, უნდა დაასხათ ადუღებული წყალი და ჩაისავით სვათ.

ᲥᲝᲚᲔᲡᲢᲔᲠᲘᲜᲡ ᲚᲘᲛᲝᲜᲘᲡ ᲜᲐᲧᲔᲜᲘ ᲛᲝᲣᲕᲚᲘᲡ

გადავწყვიტე, გამეცნო თქვენთვის ერთი მეტად საინტერესო და, ჩემი აზრით, ძალიან სასარგებლო რეცეპტი, რომლის მეშვეობითაც მშვენივრად რეგულირდება სისხლში ქოლესტერინის დონე.

■ აიღეთ 5 ცალი ლიმონი, გარეცხეთ და გამოწურეთ წვენი. დარჩენილი რბილობი კანიანად მოათავსეთ ორლიტრიან ქილაში, დაამატეთ 1 თავი დანაყილი ნიორი და დაასხით იმდენი მდუღარე წყალი, რომ კარგად დაიფაროს.

ქილა საგულდაგულოდ შეფუთეთ და დილამდე სითბოში დადგით. დილით გადაწურეთ, დაამატეთ ლიმონის გამონაწური და 2-3 სადილის კოვზი ნატურალური თაფლი, კარგად აურიეთ და დაიწყეთ ამ ნარევის მიღება ასეთი რეჟიმით: 30 გრამი დღეში ერთხელ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობა 3 კვირა გრძელდება. შემდეგ 1 კვირა შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ. ქოლესტერინი საგრძნობლად დაგიქვეითდებათ.

ᲚᲘᲛᲝᲜᲘ ᲓᲐ ᲜᲘᲝᲠᲘ ᲐᲗᲔᲠᲝᲡᲙᲚᲔᲠᲝᲖᲘᲡ ᲬᲐᲛᲐᲚᲘᲐ

ათეროსკლეროზი, ალბათ ყველამ იცის, სისხლძარღვების ქრონიკული დაავადებაა. დედაჩემსაც დაუსვეს ასეთი დიაგნოზი, დაუნიშნეს მედიკამენტები. დავიწყე ამ დაავადების შესახებ ლიტერატურის კითხვა და აღმოვაჩინე, რომ მას უხდება ლიმონი და ნიორი. მოვამზადე წამალი და მივაღებინე დედას ისე, როგორც რეცეპტში ეწერა. გთავაზობთ ამ რეცეპტს:

■ აიღეთ ერთი თავი ნიორი, გახეხეთ, დაუმატეთ ერთი ცალი ლიმონის გამონაწური და ორი ჩაის კოვზი თაფლი. ნარევი გაყავით ორად და მიიღეთ დილით და საღამოს, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ᲒᲣᲚᲘᲡ ᲣᲙᲛᲐᲠᲘᲡᲝᲑᲐ ᲜᲣᲚᲐᲠ ᲨᲔᲒᲐᲨᲘᲜᲔᲑᲗ

ასაკში რომ შევედი, გულმა ნიშანი მომცა, დიდი დატვირთვისას ჩემი იმედი ნუღარ გექნებაო. სოფლად დიდი მეურნეობა მაქვს, ამიტომ გულის ნება-სურვილს ვერ დავემორჩილებოდი და მის მომაგრებაზე დავიწყე ზრუნვა. ვცადე რამდენიმე ხალხური რეცეპტი და, თქვენ წარმოიდგინეთ, მიშველა — საგაზაფხულო სამუშაოებისა უკვე აღარ მეშინია, რადგან ვგრძნობ, გული უწინდებურად ძგერს. სიამოვნებით გაგიზიარებთ ამ რეცეპტებს.

■ დანაყეთ 350 გრამი ნიორი და მოათავსეთ ფართოყელიან ქილაში, 24 საშუალო ზომის ლიმონი გამოწურეთ და წვენი დანაყილ ნიორს დაასხით. ქილას თავზე დოლბანდის ნაჭერი შემოახვიეთ და 24 საათით სიბნელეში დადგით.

წამალი სვით დღეში ერთხელ, ძილის წინ. დალევამდე 1 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 100 მლ წყალი, კარგად აურიეთ და ისე მიიღეთ. პირველ ეფექტს მკურნალობის დაწყებიდან 15-17 დღის შემდეგ შეამჩნევთ: მოგიწესრიგდებათ ძილი, შეგიმცირდებათ ქოშინი და დაღლილობის შეგრძნებაც გაგიქრებათ.

■ ამავე მიზნისთვის გამოდგება მეორე წამალიც: აიღეთ 10 ლიმონი და ნივრის 10 საშუალო ზომის თავი. გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და დაასხით 1 კგ თაფლი. ფართოყელიან ჭურჭელში მოთავსებული ნარევი, ასევე დოლბანდით პირმოკრული, შვიდი დღით დადგით სიბნელეში. შვიდი დღის შემდეგ მიიღეთ 4 ჩაის კოვზი ნარევი დღეში ერთხელ, ერთ ჯერზე, ძილის წინ, ოღონდ ერთბაშად კი არ ჩაყლაპოთ, ჯერ ერთი კოვზი გაიჩერეთ პირში, ნელ-ნელა გაღეჭეთ და გადაყლაპეთ, შემდეგ — მეორე, მესამე და მეოთხე.

მკურნალობის კურსი 2 თვეს გრძელდება, ამ ხნის განმავლობაში ერთი დღის გამოტოვებაც კი არ შეიძლება.

ჰიპერტონიის წამალს ბუნების წიაღში იპოვით

გამუდმებით მაწუხებს მაღალი წნევით გამოწვეული დისკომფორტი. მივმართე ექიმებს, გამომიწერეს უამრავი წამალი, მაგრამ წნევის დარეგულირება ვერ მოვახერხე. ჩემი მოსისხლე მტრები იყვნენ ნერვები, ამინდი, ელექტრომაგნიტური დღეები... როგორც კი რამე მოხდებოდა, წნევა მაშინვე 200-მდე ამივარდებოდა ხოლმე. ბოლოს გადავწყვიტე, ხალხური საშუალებები მეცადა. უამრავი წიგნი წავიკითხე ჰიპერტონიის ხალხური მეთოდებით მკურნალობაზე და ბევრი რეცეპტიც ვსინჯე. ჰოდა, ამ სინჯვა-სინჯვაში ერთ ძალიან ეფექტურ წამალს მივაგენი:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი გახეხილი ლიმონი, შეურიეთ 1 სუფრის კოვზი შტოში და ნახევარი სუფრის კოვზი დანაყილი ასკილი. ამ ნარევს დაუმატეთ 1 ჩაის ჭიქა თაფლი. მიიღეთ დილა-საღამოს თითო სუფრის კოვზი.

ვარიკოზმა ახალგაზრდებსაც შეუტია

წლების განმავლობაში გამყიდველად ვმუშაობდი და რა გასაკვირია, რომ საპენსიო ასაკისთვის უკვე ჩამოყალიბებული ვარიკოზი მქონოდა. დიდხანს არ ვაქცევდი სათანადო ყურადღებას, ექიმთან მისულმა კი აღმოვაჩინე, რომ სხვა საშველი, გარდა ქირურგიული მკურნალობისა, არ იყო. ექიმმა მირჩია, ამომეკვეთა ვარიკოზულად გაგანიერებული ვენები. მოგეხსენებათ, რა ემართება ადამიანს, როდესაც ეუბნებიან, ოპერაცია გჭირდებაო.

ერთადერთი, რაც ამ დროს აზრად მოგდის, ის არის, რომ ცდილობ, ალტერნატიულ გზას მიაგნო და მეც მივაგენი. მინდა, ყველას გავაცნო ეს წამალი, რომლის წყალობითაც ოპერაციას გადავურჩი.

■ აიღეთ 250 გრამი გახეხილი ნიორი და დაასხით 350 გრამი თაფლი, საგულდაგულოდ აურიეთ, გააჩერეთ 1 კვირა. მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 40 წუთით ადრე, 2 თვის განმავლობაში.

გაითვალისწინეთ, ეს წამალი ეფექტიანია მხოლოდ მაშინ, თუ პათოლოგიური პროცესი არც ისე ღრმად და შორს არის წასული — ვენების სიგანე კანის ზედაპირზე არ აღემატება 5 მმ-ს, ვენური კვანძების დიამეტრი კი 6-7 მმ-ს.

■ ვენების ტონუსს ამაღლებს სვიის გირჩების ნახარშიც: 1 სადილის კოვზ დანაწევრებულ გირჩას დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, ჩადგით წყლის აბაზანაში 5 წუთით და გადაწურეთ. მიიღეთ 2 ჭიქა დღეში 2-ჯერ, ჭამამდე,

სვიას სუსტი საძილე თვისება აქვს, ამიტომ სასურველია, მეორედ ძილის წინ დალიოთ. ამავე ნაყენში დასველებული დოლბანდი შეგიძლიათ გაფართოებულ ვენებზეც დაიდოთ.

გულის ტკივილსა და ქოშინს დაგავიწყებთ

რამდენიმე თვის წინ დამჩემდა სისუსტე, გულის ტკივილი, მაღალი წნევა, თავის ტკივილი, დროდადრო წნევაც მიწევდა, მაწუხებდა ქოშინი. წავედი ექიმთან, ჩამიტარეს გამოკვლევები, დამინიშნეს მკურნალობა, მაგრამ ბუნებრივი საშუალებები ვამჯობინე, მით უმეტეს, მის ეფექტურობაში მეზობლის მაგალითზე დავრწმუნდი.

■ აიღეთ თითო ჩაის ჭიქა თაფლი, ხახვისა და პირშუშხას ახალგამოწურული წვენი, დაუმატეთ 2 სუფრის კოვზი ვაშლის ძმარი და 2 კბილი დანაყილი ნიორი. მიიღეთ 1-2 ჩაის კოვზი დილით, უზმოზე, მზის ამოსვლამდე, და 2 ჩაის კოვზი — საღამოს, მზის ჩასვლის შემდეგ. მკურნალობის კურსი 1-2 თვეა. წამალი შეინახეთ მინის ან თიხის ქილაში.

ოროვანდი გულის რიტმს აწესრიგებს

65 წლის კაცი ვარ. ეს წამალი მეგობარმა მასწავლა და მინდა, თავადაც გავუზიარო მათ, ვისაც სტენოკარდია და მოციმციმე არითმია აწუხებს.

■ ამოთხარეთ ოროვანდის ფესვი მზის ამოსვლამდე ან მზის ჩასვლისთანავე, 22 მაისიდან 1 ივნისამდე. მოაცილეთ ტალახი და მიწა, მოაჭერით ბუსუსები და კარგად გარეცხეთ. დაჭერით წვრილად და გამოაშრეთ. აიღეთ 4 სუფრის კოვზი გამომშრალი ფესვი, დაასხით ნახევარი ლიტრი არაყი, მჭიდროდ დაახურეთ თავზე, შეფუთეთ და 40 დღით დატოვეთ სიბნელეში. ყოველდღე შეანჯღრიეთ. ამის შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

ათეროსკლეროზს კუნელი უხდება

ასაკოვანი ვარ და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პრობლემები არ მიკვირს. ჩემი ჩივილების ჩამოთვლას მთელი გვერდი არ ეყოფა. ისიც ვიცი, რომ გამოჯანმრთელება შეუძლებელია — მხოლოდ ის შემიძლია, თავს ხელი შევუწყო და სიტუაცია უფრო მეტად არ დავამძიმო. სისხლძარღვების ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი პრობლემაა ათეროსკლეროზი, რომელსაც მე კუნელით ვებრძვი.

■ კუნელის ნაყოფი წვრილად დაჭერით ან დანაყეთ, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა სპირტი, გააჩერეთ 5 კვირა, გადანურეთ, 1/4 ჩაის ჭიქა წყალში გახსენით 1 ჩაის კოვზი და მიიღეთ საღამოს, ძილის წინ.

თრომბოფლებიტის მოთვინიერებაც შეიძლება

აი, უკვე მერამდენე წელია, სიცხეებს დაიჭერს თუ არა, ფეხები ისე მიშუპდება, ნაბიჯის გადადგმაც კი მიჭირს, ექიმებში სიარულმაც დამღალა, ზოგჯერ კონსულტაციის საფასურის გადახდის საშუალებაც არ მაქვს, ამიტომ საშველს ისევ ხალხურ მედიცინაში დავუწყე ძებნა. ვინც ეძებს, ის ყოველთვის იპოვის და მეც ვიპოვე — მუმიოსგან დამზადებული წამლის რეცეპტი, რომელმაც, თამამად შეიძლება ითქვას, რამდენიმე წლის სიცოცხლე შემმატა.

■ საჭიროა ერთი წილი (0,25-0,3 გრამი) მუმიო, 20 წილი (5 გრამი) თაფლი და ამდენივე რძე. უნდა აურიოთ ერთმანეთში და მიიღოთ დღეში 2-ჯერ. 0,25 გრამი მუმიო არის ერთი მიღების დოზა.

მკურნალობის კურსი 20-25 დღეა, თუმცა საჭიროების შემთხვევაში შეიძლება მისი გამეორება 10 დღის შემდეგ. მკურნალობა ამცირებს ქვედა კიდურების შეშუპებას და მტკივნეულ შეგრძნებებს. მკურნალობის კურსის შემდეგ შეგიძლიათ გაიკეთოთ სისხლის საერთო ანალიზი — თავად დარწმუნდებით, რომ ეს წამალი ზრდის სისხლში ერითროციტების რაოდენობას და, შესაბამისად, ჰემოგლობინის მაჩვენებელსაც.

ცხენისწაბლა გაგანიერებული ვენების წამალია

სუპერმარკეტში გამყიდველ-კონსულტანტად ვმუშაობ და, ბუნებრივია, მთელი დღე ფეხზე მიწევს დგომა. ერთ დღეს შემისივდა, ამეწვა და ამტკივდა ფეხები. მალე წვივებზე ვენებიც დამაჩნდა... რაღა ბევრი გავაგრძელო, დამიდგინეს ვენების ვარიკოზული გაგანიერება. მოგეხსენებათ, ვენებს მუდმივი მკურნალობა სჭირდება ძვირად ღირებული წამლებით, მე კი ამის საშუალება არ მაქვს, ამიტომ ცხენისწაბლას წვენს ვსვამ და კმაყოფილი ვარ. ფეხს ჩვეული სისქე დაუბრუნდა, აღარც ისე მეწვის და მტკივა.

■ ცხენისწაბლას ყვავილები დაჭყლიტეთ და გამონურეთ. დღეში 2-ჯერ 1 სუფრის კოვზ წყალში გახსენით 25-30 წვეთი წვენი და მიიღეთ.

სტენოკარდიის შეტევის თავიდან ასაცილებლად

რამდენიმე თვის წინ გულის არეში დამეწყო ჩხვლეტა. მივმართე ექიმს, გადავიღე კარდიოგრამა, მაგრამ მნიშვნელოვანი ცვლილებები არ აღმომაჩნდა. ექიმმა მითხრა, შესაძლოა, სტენოკარდიული შეტევები იყოსო. მეგობარმა მირჩია მცენარეული ნაყენი, რომელიც ძალიან ეფექტური აღმოჩნდა:

■ აიღეთ 6 სუფრის კოვზი წვრილად დაჭრილი შავბალახა და ამდენივე კუნელის ნაყოფი. ნარევს დაასხით 7 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, თბილად შეახვიეთ ჭურჭელი და გააჩერეთ ერთი დღე-ღამე. შემდეგ გადაწურეთ, გამონურეთ ნარჩენიც და მიიღეთ 1 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ. მზა ნაყენი შეინახეთ გრილ ადგილას.

წნევა აღარ მაწუხებს

მინდა, გიამბოთ, როგორ მოვიწესრიგე წნევა. გრიპის შემდეგ საკმაოდ დიდხანს ვიწექი საავადმყოფოში. წნევა ვერა და ვერ დამიქვეითეს. იქ ერთი კარდიოლოგი გავიცანი, რომელსაც კურორტის კლინიკაში მუშაობის დიდი გამოცდილება ჰქონდა. წნევით შეწუხებულს, სწორედ მან მასწავლა ეს წამალი არტერიული წნევის მოსაწესრიგებლად:

■ შეიძინეთ აფთიაქში ქრისტესისხლა. აიღეთ მომინანქრებული ჭურჭელი (ბზარი არ უნდა ჰქონდეს, არც მინანქარი იყოს ამოცვენილი), ჩაასხით 1 ლიტრი ცივი წყალი და შეადგით ცეცხლზე. როცა ადუღდება, ჩაყარეთ შიგ 1 სადილის კოვზი ქრისტესისხლა და ადუღეთ 5 წუთი. გადმოდგით, გააცივეთ და გაწურეთ. ნახარში გადაასხით მინის ჭურჭელში და შედგით მაცივარში, მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 30 დღეა. პერიოდულად იზომეთ წნევა. როდესაც დასტაბილურდება, შეგიძლიათ, 3 დღის განმავლობაში მცენარის ნახარში აღარ მიიღოთ.

მკურნალობის ეფექტი 2-2,5 წელიწადს გასტანს, ოღონდ ამ ხნის განმავლობაში არ უნდა გაეკაროთ სასმელს. უკვე 87 წლის ვარ და წნევა ჯერჯერობით კვლავ ნორმის ფარგლებში მაქვს.

ვენები გაწუხებთ? სელის თესლი დაგეხმარებათ

ზაფხული შვებულების, ბუნების წიაღში დასვენებისა და ბანაობის სეზონია, თუმცა მას პრობლემებიც ახლავს თან: საღამოობით მიშუპდება ფეხები, მეწვის წვივის კუნთები... გადავწყვიტე, ექიმთან მისვლამდე შინაური წამლები მესინჯა და შესანიშნავი ეფექტი მივიღე.

■ აიღეთ 4 სუფრის კოვზი სელის თესლი, დაასხით 1 ლიტრი წყალი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 10 წუთის განმავლობაში. ჭურჭელს თავზე დაახურეთ, კარგად შეფუთეთ და 1 საათით დადგით სითბოში. ნახარში მიიღეთ თბილ-თბილი, ნახევარი ჩაის ჭიქა 2 საათში ერთხელ, დღეში 6-8-ჯერ. გემოვნებისამებრ, შეგიძლიათ დაუმატოთ ლიმონის ან რომელიმე ხილის წვენი.

წნევის წამალი, თანაც — გემრიელი!

მინდა, გასწავლოთ ჩემი საყვარელი რეცეპტი, რომელიც აქვეითებს წნევას, თანაც ორგანიზმს ამარაგებს ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით, რომლებიც ზამთარში ყველას გვაკლია. მე მაღალი წნევაც და მისი დამწევი წამლის რეცეპტიც ბებიაჩემისგან მერგო. ეს წამალი ადვილი მოსამზადებელია:

■ აურიეთ ერთმანეთში 200 გ წითელი ჭარხლის წვენი, თაფლი, დაამატეთ 100 გ შტოშის წვენი და 100 მლ სამედიცინო სპირტი. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ამ ნაყენს არავითარი უკუჩვენება და გვერდითი ეფექტი არ აქვს, მისი მიღება შეიძლება დიდხანს. თუ წნევა ნორმას დაუბრუნდა და მისი უეცარი აწევ-დაწევა აღარ გაწუხებთ, შეგიძლიათ, ნაყენის მიღება შეწყვიტოთ. მე ორმაგ დოზას ვამზადებ ხოლმე, ვინახავ მაცივარში და ვიღებ 3-3-კვირიან კურსებად. შუალედში 10-12 დღით ვისვენებ.

ნიგოზი, ჭერმის ჩირი და ქიშმიში სტენოკარდიას ამარცხებს

ამ რამდენიმე თვის წინ ნერვიულობის ფონზე გულის არეში დამჩემდა ტკივილი. ექიმმა ამიხსნა, რომ ეს სტენოკარდიის შეტევაა. მეზობელმა, რომელსაც იგივე სიმპტომები აწუხებდა, მასწავლა შესანიშნავი საშუალება:

■ ნიგოზი, ქიშმიში და კურაგა გავატაროთ ხორცსაკეპ მანქანაში, ავიღოთ თანაბარი ოდენობით, თითოეულ კილოგრამზე დავუმატოთ ხორცსაკეპ მანქანაში ქერქიანად, ოღონდ უკურკოდ გატარებული 1 ლიმონი, 300 გრამი თაფლი, კარგად მოვურიოთ და მივიღოთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, პირველი ულუფა — დილაობით, აუცილებლად უზმოზე.

მაღალ წნევას ქრისტესისხლა დაგირეგულირებთ

ეს რეცეპტი ერთ-ერთმა კარდიოლოგმა მასწავლა, რომელსაც კურორტის კლინიკაში მუშაობის დიდი გამოცდილება ჰქონდა: მომინანქრებულ ჭურჭელში ჩაასხით 1 ლიტრი ცივი წყალი და წამოადუღეთ, ჩაყარეთ შიგ 1 სუფრის კოვზი ქრისტესისხლა და ადუღეთ 5 წუთი. გადმოდგით, გააცივეთ და გაწურეთ. ნახარში გადაასხით მინის ჭურჭელში და შედგით მაცივარში. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 30 დღეა. პერიოდულად იზომეთ წნევა.

მკურნალობის ეფექტი 2-2,5 წელიწადს გასტანს, ოღონდ ამ ხნის განმავლობაში არ უნდა გაეკაროთ სასმელს. უკვე 87 წლის ვარ და წნევა ჯერჯერობით კვლავ ნორმის ფარგლებში მაქვს.

სისხლძარღვებზე ახალგაზრდობაშივე უნდა იზრუნოთ

სისხლძარღვები უმთავრესი გამტარებია, რომელთა მეშვეობით ჟანგბადი და საკვები ნივთიერებები ჩვენი სხეულის ყოველ უჯრედამდე აღწევს. როცა ცხოვრების ჯანსაღ წესს მივდევთ, ისინი დიდხანს და ხარისხიანად გვემსახურებიან, ნეგატიური ფაქტორები კი მათ ადვილად აზიანებს. ამიტომაც რჩება დღემდე ინფარქტი და ინსულტი მსოფლიოში სიკვდილიანობის ორ ყველაზე გავრცელებულ მიზეზად. ბევრი სისხლძარღვებზე ზრუნვას საკმაოდ გვიან იწყებს, არადა ამის გაკეთება ახალგაზრდობიდანვე ჯობს — ამ შემთხვევაში ძალისხმევაც ნაკლები დაგვჭირდება და შედეგიც გაცილებით უკეთესი იქნება. გაგაცნობთ სისხლძარღვთა დაავადებების პროფილაქტიკის ერთ-ერთ მეთოდს. სასურველია, პროფილაქტიკური კურსი ამ მეთოდით წელიწადში ერთხელ მაინც ჩაიტაროთ:

■ აურიეთ ერთმანეთში 100 გრამი ნატურალური თაფლი, 100 გრამი კამის თესლი და 3 სადილის კოვზი კატაბალახას გამომშრალი, დაქუცმაცებული თესლი. დაასხით ამ ყველაფერს 2 ლიტრი ადუღებული წყალი და მთელი ღამით დატოვეთ. დილით გადაწურეთ. მიიღეთ 2 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობის კურსი 2-კვირიანია. ამის შემდეგ 10 დღე შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ.

მათთვის, ვისაც გული და უძილობა აწუხებს

რამდენიმე წელია, შემაწუხა გულმა, დამჩემდა ქოშინი, გულისცემის გახშირება, უძილობა. ექიმმა გულის იშემიური დაავადების დიაგნოზი დამისვა. ზაფხულში, აგარაკზე, ერთმა დამსვენებელმა მირჩია ამ მცენარეული ნაყენის მიღება, რომელიც ძალიან მომიხდა:

■ ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ 1/2 ჩაის ჭიქა კამის თესლი, 1 სუფრის კოვზი კატაბალახას ფესვი, დაასხით ნარევს 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, კარგად შეფუთეთ და გააჩერეთ ერთი დღე-ღამე. შემდეგ ამ ნაყენში გახსენით 1 ჩაის ჭიქა ნატურალური თაფლი. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე, სანამ ნაყენი არ გათავდება.

მათთვის, ვისაც მაღალი წნევა პრობლემად ექცა

დიდი ხანია მაქვს მაღალი წნევა. მინდა, მათ, ვისაც იგივე პრობლემა აწუხებს, ჩემი გამოცდილება გავუზიარო. მკურნალობა ეფექტური რომ იყოს, რაციონი უნდა გავამდიდროთ კალიუმითა და მაგნიუმით მდიდარი საკვებით. ასეთია გარგარი და მისი ჩირი, ქიშმიში, ბანანი, ბადრიჯანი, ასკილი, წიწიბურა, შვრია, რძის და ზღვის პროდუქტები, ჭარხალი და მისი წვენი (შეიძლება, წვენს თაფლიც დავუმატოთ), ოხრახუში, კამა, ნიახური, ვაშლი.

■ მაღალ წნევას უხდება კუნელიც. 1 სუფრის კოვზ ყვავილს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ნახევარი საათის შემდეგ გადაწურეთ და დალიეთ 1/4 ჩაის ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. შეიძლება ასევე, 2 სუფრის კოვზ კუნელის წვრილად დაჭრილ ნაყოფს დავასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გავაჩეროთ 15 წუთი ორთქლის აბაზანაზე, შემდეგ გადავწუროთ და მივიღოთ 1/3 ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

ტაქიკარდიას მცენარეული ნაყენი შველის

ბოლო თვეების განმავლობაში ძალიან შემომიტია ტაქიკარდიამ. გული რომ არ ამჩქარებოდა, ღამღამობით ზოგჯერ წამომჯდარს მეძინა. შემდეგ მეგობარმა მომიმზადა ეს ნახარში, რომელიც ძალიან მომიხდა:

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი გულყვითელას დაქუცმაცებული ყვავილი, 2 სუფრის კოვზი ბარამბოს ფოთოლი, 3 სუფრის კოვზი პიტნის ფოთოლი. 3 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე, წამოადუღეთ, 1 წუთი გააჩერეთ ნელ ცეცხლზე, შემდეგ გადმოდგით და კიდევ 1 საათი აცადეთ. ბოლოს გადაწურეთ. გაყავით 3 თანაბარ ულუფად და მიიღეთ ჭამიდან ჭამამდე შუალედებში. მკურნალობის კურსია 2 კვირა.

ძახველის ნაყენი გულის უკმარისობას და მაღალ წნევას უხდება

გულით ავადმყოფი ვარ. ხშირად მაქვს მაღალი წნევაც. ამ დროს მშველის ძახველის ნაყენი, რომელიც ასე მზადდება:

■ 2 სუფრის კოვზი ძახველი გახეხეთ, ჩაასხით მომინანქრებულ ქვაბში, ნელ-ნელა დაამატეთ 200 მლ მდუღარე წყალი. 15 წუთი გააჩერეთ მდუღარე ორთქლის აბაზანაში. გადმოდგით, გააცივეთ, გადაწურეთ და შეავსეთ გადადუღებული წყლით 200 მლ-მდე. სვით ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ.

დაბალ წნევას მცენარეული საშუალებებითაც შეიძლება ვებრძოლოთ

დიდი ხანია დაბალი წნევა მაწუხებს. ბევრი საშუალება ვცადე, მათ შორის ყავის ხშირი სმა, მაგრამ უშედეგოდ. შინაურ წამლებსაც მივმართე, ზოგიერთმა ეფექტი იქონია.

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი წვრილად დაჭრილი სამყურას ყვავილედი. დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 5 წუთით, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 4-5-ჯერ დღეში.

■ დაბალი წნევის დროს ეფექტურია ბარამბოც. 1 სუფრის კოვზ წვრილად დაჭრილ ბარამბოს ფოთლებს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ. ყოველდღე ახალ-ახალი ნაყენი უნდა გაკეთდეს.

მაღალ წნევას ასეც შეიძლება მოვერიოთ

ერთი წლის წინ კეფის არეში ტკივილები დამეწყო. ერთხანს ყურადღება არ მივაქციე, მაგრამ ძალიან რომ შემაწუხა, გადავწყვიტე, წნევა მაინც გამეზომა. აღმოჩნდა, რომ მთელი ამ ხნის განმავლობაში წნევა მქონდა მომატებული. კოლეგამ მირჩია, ძლიერმოქმედი ქიმიური საშუალებების მიღებას ყოველთვის მოასწრებ, მოდი, ჯერ მცენარეული საშუალებები სინჯეო. მისი რეცეპტი ძალიან მომიხდა და სიამოვნებით გასწავლით:

■ აიღეთ 1 ჩაის ჭიქა მაისის თაფლი და ამდენივე თეთრი ხახვის წვენი, აურიეთ ერთმანეთში და დაამატეთ 50 გრამი ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებული ლიმონის ქერქი. მოათავსეთ ჭურჭელში, მჭიდროდ დაახურეთ თავზე და დადგით სიგრილეში. მიიღეთ ჭამიდან 2-3 საათის შემდეგ ან ჭამამდე 1 საათით ადრე ორი თვის განმავლობაში.

ვენების გაგანიერებას წაბლის ყვავილების წვენი უხდება

ვისაც ვენები გაგანიერება აწუხებს, კარგად იცის, რომ ეს სეზონური არ არის. ვენების ვარიკოზული გაგანიერების უკუგანვითარების იმედი არ მქონია, მაგრამ ის, რომ დაავადებამ პროგრესირება შეწყვიტა, დიდი შვებაა, ამას კი წაბლის ყვავილების წვენს ვუმადლი:

■ 25-30 წვეთი წაბლის ყვავილის ახალგამოწურული წვენი გახსენით 1 სუფრის კოვზ წყალში და დღეში 2-ჯერ მიიღეთ.

ძილი და წნევა ჭარხლითა და თაფლით მოვიწესრიგე

ყოველ გაზაფხულსა და შემოდგომაზე უძილობა და მაღალი წნევა მაწუხებდა. ბოლოს მეგობარმა ეს წამალი მასწავლა და ამოვისუნთქე. სინჯეთ, იქნებ თქვენც გარგოთ:

■ 1-2 სუფრის კოვზ ახალგამოწურულ ჭარხლის წვენს დაუმატეთ ამდენივე თაფლი და მიიღეთ დღეში 3-5-ჯერ.

ვენების ვარიკოზული გაგანიერების დროს ხახვის ფურცლის ნაყენი სცადეთ

ჩემი სამუშაოს წყალობით მთელი დღე ფეხზე დგომა მიხდებოდა. შედეგად მივიღე უამრავი პრობლემა, მათ შორის — ვენების ვარიკოზული გაგანიერება. მდგომარეობა იმდენად სერიოზული იყო, რომ ერთხანს ოპერაციაზეც კი ვფიქრობდი, მაგრამ ამ ხალხურმა საშუალებამ შვება მომგვარა:

■ ხახვის ფურცელი დაფქვით. 2 სუფრის კოვზს დაასხით 100 მლ არაყი, გააჩერეთ 2 კვირა, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 20 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ჰიპოტონიის დროს ვარდისფერი როდიოლას ნაყენი გარგებთ

ძალიან შემაწუხებელია დაბალი წნევა. კეფა მტკივდება, თავბრუ მეხვევა და ძალიან მოდუნებული ვარ, არაფრის თავი არ მაქვს. მეგობარმა მირჩია ვარდისფერი როდიოლას ნაყენის მიღება, რომელიც ასე შეგიძლიათ დაამზადოთ.

■ ვარდისფერი როდიოლას 1 ჩაის კოვზ დაფშვნილ ფესვს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი და 15 წუთით ჩადგით ორთქლის აბაზანაში, შემდეგ გააჩერეთ 30-40 წუთით ოთა-

ხის ტემპერატურაზე, გადაწურეთ და მიიღეთ 150 მლ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. ყოველ მიღებაზე ნაყენს დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი. ნაყენი შეინახეთ მაცივარში არა უმეტეს 2 დღისა.

ჰიპოტონიის სამკურნალო მცენარეული ნაყენი

უკვე 23 წელია, ხალხური მედიცინა ჩემი ცხოვრების მნიშვნელოვანი ნაწილია და სიამოვნებით ვურჩევ სხვებსაც, რაც ამ ხნის განმავლობაში ვისწავლე წიგნებიდან თუ პირადი გამოცდილებით. იმედი მაქვს, ეს წამალი დაეხმარება მათ, ვისაც დაბალი წნევა პრობლემად ექცა.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ჩინური ლიმონიკის თესლი, დაასხით 5 სუფრის კოვზი 96-გრადუსიანი სპირტი, გააჩერეთ 7 დღე, გადაწურეთ და მიიღეთ 10 წვეთი, გახსნილი 30 მლ თბილ, გადადუღებულ წყალში, ჭამამდე 30-40 წუთით ადრე. საღამოს 6 საათის შემდეგ ნაყენის მიღებას ერიდეთ.

ჰიპერტონიის დამარცხებაც შესაძლებელია

რამდენიმე წელიწადია, მაწუხებს წნევა, რომელსაც მცენარეული საშუალებით ვებრძვი. იმედი მაქვს, ეს წამალი სხვებსაც გამოადგებათ:

■ აურიეთ ერთმანეთში 100-100 მლ კატაბალახას და შავბალახას ნაყენი, 50 მლ ევკალიპტის ნაყენი, 25 მლ პიტნის ნაყენი და 10 გრამი დაფქული მიხაკი. ნარევი ჩაასხით მუქი შუშის ნახევარლიტრიან ქილაში, 2 კვირით დადგით ბნელ, გრილ ადგილას, მერე კი მიიღეთ 20-25 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

გულის კუნთის გასამაგრებლად კუნელის ნაყენი მიიღეთ

60 წელს ისე მივაღწიე, არ ვიცოდი, გულის ტკივილი რა იყო. რამდენიმე თვეა, მკერდში, მარცხენა მხარეს, ჩხვლეტის შეგრძნება დამჩემდა. მეუღლემ გულის კუნთის გასამაგრებლად და ტკივილების შესამცირებლად კუნელის ნაყენი მომიმზადა, რომელმაც რამდენიმე დღეში მომგვარა შვება:

■ აიღეთ კუნელი, გახეხეთ ან დანაყეთ. ერთ მწიკვს დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. გაგრილებამდე გააჩერეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 50 მლ დღეში 2-ჯერ.

ყოველდღე ახალ-ახალი ნაყენი უნდა მოამზადოთ.

რას გვთავაზობს ტრადიციული მედიცინა რეინოს დაავადების დროს

ვინაიდან რეინოს დაავადება სისხლძარღვების პრობლემით არის გამოწვეული, ხალხურ მედიცინაში მის სამკურნალოდ ხშირად სისხლძარღვების გაწმენდას მიმართავენ. შინაურ პირობებში სისხლძარღვების გაწმენდა ამგვარად არის შესაძლებელი:

■ ყოველ დილით, უზმოზე, დალიეთ 200-300 მლ ცხელი წყალი.

■ გახეხეთ ლიმონი (კანიანად) და ერთი თავი ნიორი, ერთმანეთში აურიეთ, დაასხით 600 მლ ცივი წყალი და 2-4 დღე გააჩერეთ ოთახის ტემპერატურაზე. მიიღეთ ყოველ დილით, უზმოზე, 50 მლ.

■ გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში 1 კგ ოხრახუშის ძირი, 1 კგ ნიახური (ძირიანად), 2 ცალი ლიმონი. ამ ყველაფერს დაამატეთ 1 ჭიქა თაფლი და აურიეთ. ნარევი შედგით მაცივარში და მიიღეთ ყოველ დილით, უზმოზე, 2-3 სუფრის კოვზი.

■ 5-6 წვეთი აფთიაქის სოჭის ზეთი ჩაასხით ცხელი (37°C) წყლით სავსე აბაზანაში და 15 წუთით ჩაწექით. ამასთანავე, დილაობით მიიღეთ შაქრის ნატეხზე დაწვეთებული 1-2 წვეთი სოჭის ზეთი. გახსოვდეთ, ზეთი კბილის მინანქარს აზიანებს, ამიტომ ზეთიანი შაქრის ნატეხი სწრაფად უნდა გადაყლაპოთ.

■ შესაძლებელია შემდეგი საშუალების გამოყენებაც: აიღეთ თანაბარი რაოდენობის ახალგამოწურული ხახვის წვენი და თაფლი და კარგად აურიეთ ერთმანეთში. ეს ნარევი მიიღეთ 3 კვირის განმავლობაში, დღეში 3-ჯერ, თითო სუფრის კოვზი ჭამამდე ან ჭამის დროს. ორკვირიანი შესვენების შემდეგ კურსი გაიმეორეთ.

ხელის არტერიების შევიწროებისას

ხელის არტერიების შევიწროებისას კარგია ასეთი რეცეპტი: ნაძვის, ფიჭვის ან სოჭის ნორჩი წიწვები დააქუცმაცეთ, დაამატეთ 5 სუფრის კოვზი თაფლი, 2-3 სუფრის კოვზი ასკილის ნაყოფი, 3 სუფრის კოვზი ხახვის ნაფცქვენი, დაასხით 1 ლ წყალი, ადულეთ 10 წუთს, შემდეგ გადაასხით თერმოსში, გააჩერეთ მთელი საღამო, დილით კი გაფილტრეთ. მიიღეთ 0,5 ჭიქა დღეში 4-5-ჯერ. ეს რეცეპტი უკუნაჩვენებია კუჭისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის დაავადებების შემთხვევაში.

■ 1 სუფრის კოვზი კედრის გაურჩეველი, ნაჭუჭიანი კაკალი (გირჩაში არსებული მარცვალი) დაჩეჩქვეთ, დაასხით 200 მლ ახალი რძე (უკეთესია თხისა) და სამჯერ წამოადუღეთ ნელ ცეცხლზე (სამივეჯერ უნდა გაიკეთოს ქაფი და მორევით დააცხროთ), შემდეგ დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი და 1 სუფრის კოვზი გაღვივებული ხორბალი. დალიეთ თბილ-თბილი, 100-100 მლ დღეში 2-ჯერ, დილა-საღამოს, ჭამამდე.

ხორბალი ასე გააღვივეთ: დააფინეთ მაგიდაზე სველი პირსახოცი, ნახევარზე დაყარეთ 1 სუფრის კოვზი ხორბლის მარცვალი, მეორე ნახევარი კი ზემოდან გადააფარეთ. დადეთ სითბოში და დროდადრო დაასველეთ. 2-3 დღის შემდეგ ხორბალი ამოიყრის. როცა ღივი 2-3 მმ სიმაღლისა (მეტი არ შეიძლება) გახდება, რძეში ჩაყარეთ.

■ დაასხით წყლის იელს ვაშლის ძმარი (1:3) და ერთი კვირით სიბნელეში დადგით. შემდეგ ამ ნაყენით დღეში 3-ჯერ დაიზილეთ თითები.

■ ნახევარლიტრიან მინის ბოთლში მესამედზე ჩაასხით დაჭყლეტილი ნიორი და პირამდე აავსეთ სპირტით, ორი კვირით დააყენეთ სიბნელეში (ბოთლი დროდადრო შეაჯანჯღარეთ), შემდეგ გაფილტრეთ. 1 თვის განმავლობაში, დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე, მიიღეთ 1 ჩაის კოვზ წყალში განზავებული 5 წვეთი ნაყენი.

■ მაისში ტყეში მოძებნეთ ჭიანჭველების ბუდე და ხელი, რომელიც გიბუჟდებათ, შიგ ჩაყავით, 20 წუთს გააჩერეთ, შემდეგ დაიზილეთ და შალის ნაჭრით შეიხვიეთ. დაბუჟება 7-10 დღეში გაგივლით.

■ 1 ლ წყალს დაასხით 50 გ ნიშადურისა და 10 გ ქაფურის სპირტი, კარგად ამოურიეთ და ამ ნაყენით ყოველ საღამოს, ძილის წინ, დაიზილეთ ხელი.

■ 0,5 ჭიქა შაქარს დაასხით 0,5 ჭიქა მზესუმზირას ზეთი, კარგად აურიეთ და ამ ნარევით ხელი დაიზილეთ, შემდეგ კი გაიკეთეთ ხელის 15-წუთიანი თბილი მარილიანი აბაზანა (50-60 გ მარილი 1 ლ წყალზე).

ერთი რამ გახსოვდეთ: ხალხური რეცეპტი კარგია როგორც დამატებითი საშუალება, ძირითად მკურნალობას ის ვერ შეცვლის, ამიტომ ექიმის მიერ გამოწერილ წამლებზე უარს ნუ იტყვით.

თავის ტვინის სისხლძარღვების განმეორდის ხუთი უნიკალური მეთოდი

■ თაფლი და ნიგოზი: 5 ცალი წვრილად დაჭრილი ნიგოზი, 1 სუფრის კოვზი თაფლი, მწიკვი კოჭა, დარიჩინი კარგად აურიეთ და 1 დღე შინახეთ მაცივარში. მიიღეთ ეს ნარევი 1 სუფრის კოვზი, 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე, ნახევარი საათით ადრე.

■ ხახვის წვენი და თაფლი: ერთმანეთს შეურიეთ 1/3 ჩაის ჭიქა ხახვის წვენი და 1 ჩაის ჭიქა თაფლი. მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

■ ნატურალური წვენები: ყოველდღე სადილობამდე და ვახშმის წინ, მონაცვლეობით, მიიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა ბროწეულის, ვაშლის და სტაფილოს წვენი.

■ ოროვანდის ნაყენი: 10 გრამი ოროვანდის ფესვი მოათავსეთ თერმოსში, დაასხით მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 8-10 საათი და გადაწურეთ. მიიღეთ 4 სუფრის კოვზი საუზმემდე ნახევარი საათით ადრე.

■ სასარგებლო პროდუქტები: საუზმემდე ნახევარი საათით ადრე მიირთვით 1 ცალი მანდარინი, პეშვი ქიშმიში და ნიგოზი. 15-20 წუთის შემდეგ დალიეთ 1 ჩაის ჭიქა წყალი, რომელსაც დამატებული ექნება 1 ჩაის კოვზი თაფლი და ლიმონის ნაჭერი. 10-15 წუთის შემდეგ კი შეგიძლიათ შეუდგეთ საუზმეს.

ფიტოთერაპია გულის ფრიალისა და აჩქარების დროს

არ არსებობს ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემა, რომლის წამალიც ხალხური მედიცინის წიაღში არ მოიპოვებოდეს. ამ მხრივ არც გულის ფრიალი და მისი რიტმის ცვლილებაა გამონაკლისი. ხალხური მედიცინა ამ დროს უმთავრესად კატაბალახას ფესვებს, კუნელის ნაყოფს, შავბალახას, პიტნას, კრაზანასა და ბარამბოს გვთავაზობს. არსებობს როგორც ამ მცენარეთა ნაკრებისგან შექმნილი, ისე თითოეული მათგანის საფუძველზე დამზადებული ნაყენები და ნახარშები. გთავაზობთ რამდენიმე მათგანის რეცეპტს:

კუნელი

■ 2-2 სუფრის კოვზ კუნელის ყვავილს, შავბალახას და ბარამბოს დაასხით 1 ლიტრი წყალი და 10 წუთის განმავლობაში ადუღეთ. გააცივეთ, გაწურეთ და მიიღეთ 3 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ. ეს ნაყენი ტონუსს მატებს გულის კუნთს, შველის არითმიას და ტაქიკარდიას, აქვეითებს არტერიულ წნევას.

■ 10 გ კუნელის ხმელ ყვავილს დაასხით 100 გ არაყი და 21 დღით დადგით ბნელ, გრილ ადგილას. გაწურეთ და მიიღეთ 7-7 წვეთი, თბილ წყალში გახსნილი. ჩვენებები იგივეა, რაც წინა შემთხვევაში.

■ ერთმანეთში აურიეთ თანაბარი რაოდენობის კამის თესლი, ცაცხვის, კუნელის, კალენდულას ყვავილები და შვრიის ღერო. 5 გ დაქუცმაცებულ ნარევს დაასხით 250 მლ მდუღარე წყალი, 3 საათით გააჩერეთ თერმოსში, გაწურეთ და მიიღეთ თბილ-თბილი, 50 მლ დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ამ ნაყენების მიღება 2-3 თვის განმავლობაში შეგიძლიათ.

■ დინდგელის 30%-იან ნაყენს შეურიეთ კუნელის წვეთები თანაფარდობით 1:1, მიიღეთ 30 წვეთი დღეში 2-3-ჯერ, 2 კვირის განმავლობაში. კურსის ხანგრძლივობა 3 თვეა.

კრაზანა, კატაბალახა და ღიღილო

■ გულის აჩქარებისას ერთმანეთში აურიეთ თითო წილი კრაზანა, ფარსმანდუკი და კატაბალახას ფესვი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, გააჩერეთ 3 საათით, შემდეგ შედგით ცეცხლზე და 5 წუთის განმავლობაში ადუღეთ. გააცივეთ და გაწურეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ.

■ გულის ფრიალის დროს 1-2 ჩ/კ ლურჯ ღიღილოს დაასხით 1 ჩ/ჭ ადუღებული წყალი და 1 საათით გააჩერეთ. მიიღეთ 1/4 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე.

შავი ბოლოკი

■ აიღეთ რამდენიმე ცალი შავი ბოლოკი და გახეხეთ, მიღებული ფაფა კარგად გაწურეთ დოლბანდში. წვენს შეურიეთ იმავე ოდენობის თაფლი.

მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ. შავ ბოლოკს მრავალმხრივი ფარმაკოლოგიური მოქმედება ახასიათებს, რაც სხვადასხვა ბიოაქტიური ნივთიერების შემცველობით აიხსნება. კერძოდ, ეს ბოსტნეული შეიცავს ნახშირწყლებს, ცილებს, ცხიმებს, უჯრედისს. გაითვალისწინეთ: მისი მიღება არ შეიძლება თირკმელკენჭოვანი დაავადების დროს.

ძირა

■ დაფქვით 50 გრამი ძირას თესლი, დაამატეთ 200 გრამი შაქრის ფხვნილი და დაასხით 1 ლიტრი არაყი. დადგით 2 კვირით. დროდადრო ბოთლი შეანჯღრიეთ, რომ ძირას შემადგენლობაში შემავალი ეთერზეთი მთლიანად გადავიდეს ნაყენში. 2 კვირის შემდეგ ნაყენი გაწურეთ. მიიღეთ 25-30 გრამი ჭამის შემდეგ.

სასუნთქი სისტემა

ბრონქიტის დროს გამოგადგებათ

გიამბობთ, როგორ მომარჩინა ბრონქიტისგან ერთმა ხალხურმა საშუალებამ. სხვათა შორის, ამავე წამლით ჩემმა მეზობელმა ორმხრივი პნევმონია მოირჩინა.

■ აურიეთ ერთმანეთში 0,5 კგ თაფლი, 0,5 კგ ღორის მუცლის ქონი, 5 სუფრის კოვზი ძირტკბილას დაფხვნილი ფესვი. შედგით ცეცხლზე, მიიყვანეთ დუღილამდე. გადმოდგით, დაამატეთ 250 მლ კონიაკი და გადაასხით მინის ჭურჭელში. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე.

წამალი ფილტვებისთვის

ჩემთვის მცენარეებით მკურნალობა უფრო მისაღებია, ვიდრე ქიმიური წამლებით — ბუნებრივი საშუალებები უფრო მსუბუქადაც მოქმედებს და გვერდითი მოვლენებიც, ზოგიერთი გამონაკლისის გარდა, არ აქვს. თუმცა ზომიერება ყველაფერში საჭიროა. ცოტა ხნის წინ ფილტვების ანთება დამემართა. ვიმკურნალე, მაგრამ ფილტვებში ნარჩენი მოვლენები მაინც დამრჩა: მქონდა შემაწუხებელი ხველა, მტკიოდა ზურგი. ექიმმა ფიზიოპროცედურები დამინიშნა, მე კი გადავშალე ხალხური მედიცინის კრებულები და აღმოვაჩინე ფილტვების ანთების დროს გამოსაყენებელი მალამოს რეცეპტი:

■ აურიეთ ერთმანეთში 40 გ (7 ჩაის კოვზი) შავი პილპილი, 40 გ (2 სუფრის კოვზი) დაფქული ქინძის თესლი, 30 გ (1 სუფრის კოვზი) მარილი. დაუმატეთ ცოტაოდენი ანადუღარი ცხელი (და არა ქაფქაფა) წყალი და კარგად გახსენით.

წაისვით ეს მალამო საღამოობით მთელ ზურგზე, ბეჭების ქვემოთ, და თბილად შეიხვიეთ. პროცედურა უნდა ჩაიტაროთ ყოველდღე სრულ გამოჯანმრთელებამდე. გადავწყვიტე, მეცადა და რამდენიმე პროცედურის შემდეგ ნარჩენმა მოვლენებმა მართლაც გამიარა. მოგვიანებით ეს რეცეპტი კიდევ რამდენიმეჯერ გამოვიყენე ხველის საწინააღმდეგოდ. ვიმედოვნებ, ჩემი გამოცდილება სხვებსაც გამოადგებათ.

ბრონქიტი იოლად რომ დაამარცხოთ

ვფიქრობ, ამ რეცეპტის დაბეჭდვა სწორედ დროული იქნება — წელიწადის ამ დროს ხომ ბევრი ცივდება. მე კარგა ხანია ვხმარობ შინ მომზადებულ კრაზანას ნაყენს, რომელიც ძალიან უხდება ხველას და ბრონქიტს:

■ 7 სუფრის კოვზ გამხმარ, დაქუცმაცებულ კრაზანას დაასხით 1/2 ლ არაყი, დადგით სიბნელეში 2 კვირით, შემდეგ გაფილტრეთ. ამ ნაყენით დაიზილეთ გულმკერდი, ზურგი და ფეხები.

თუ სიცხე გაქვთ, პარალელურად სვით ოფლმდენი ნაყენი, რომელიც ბეგქონდარას, კრაზანას, პიტნის ან თავშავასგან მზადდება:

■ 1 სუფრის კოვზ ნებისმიერ მცენარეს დაასხით 1/2 ლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 20 წუთი. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა.

კრაზანას ნაყენი შეგიძლიათ წინასწარ მოამზადოთ და მაცივარში შეინახოთ, არ გაფუჭდება.

შავი ბოლოკი მტანჯველი ხველისგან გაგათავისუფლებთ

ძალიან სუსტი ბრონქები მაქვს. როგორც კი ნიავი დამკრავს, ხველას მაწყებინებს. ვსვამდი ხველის საწინააღმდეგო წამლებს, მაგრამ მაინცდამაინც არ მშველოდა, რამდენიმე ხნის წინ კი მეგობარმა შავი ბოლოკის ნაყენის მომზადება მასწავლა. არ დაიჯერებთ და ხველამ რამდენიმე დღეში გამიარა.

სიამოვნებით მოგაწვდით ამ რეცეპტს:

■ აიღეთ 6-8 ცალი შავი ბოლოკი, დაჭერით წვრილად და ბლომად მოაყარეთ შაქარი. 8 საათით დააყენეთ და გადაწურეთ. სვით 1 სუფრის კოვზი საათში ერთხელ. მერწმუნეთ, შედეგით კმაყოფილი დარჩებით.

ვუმკურნალოთ ხველას სწრაფად და გემრიელად

4 წლის შვილიშვილი მყავს, რომელიც საბავშვო ბაღში დადის. საერთოდ, ჯანმრთელი ბავშვია, მაგრამ გვიან შემოდგომაზე ცივდება და დიდხანს ახველებს. ბავშვის მშობლები საზღვარგარეთ არიან, ამიტომ შვილიშვილს მე ვუვლი. ქიმიური საშუალებების მიღებას ვერიდები. შვილებიც ისე დავზარდე, რომ წამალს მხოლოდ უკიდურეს შემთხვევაში ვაძლევდი. შვილიშვილსაც ბუნებრივი საშუალებით ვმკურნალობ, სასარგებლოც არის და გემრიელიც.

■ აიღეთ 2 ცალი ძალიან მწიფე ბანანი, გახეხეთ საწურზე და გახსენით 1 ჩაის ჭიქა ცხელ რძეში. მიეცით ცხელი, როგორსაც გაუძლებს.

თაფლიანი პირშუშხა ზამთარში დატკბება

აცივდება თუ არა, რესპირატორულ-ვირუსული ინფექციები იღვიძებენ და ავადმყოფების რაოდენობაც კატასტროფულად იზრდება. ასეა ყოველ წელს, ამიტომ დროა, ჭკუა ვისწავლოთ და ზამთარს მომზადებულები შევხვდეთ — ვიცოდეთ, როგორ მოვიქცეთ გრიპის დროს, რათა მოთენთილობა, სურდო და სხეულის ტეხა გაჩენამდე გავაქროთ. მსურს, იმ საშუალების შესახებ გამცნოთ, რომელსაც ამაში ბადალი არ მოეპოვება. ეს წამალი პირშუშხასა და თაფლისგან მზადდება. მომზადების წესი ასეთია:

■ უნდა აიღოთ პირშუშხას ფესვები, გაარჩიოთ, კარგად გარეცხოთ და ხორცსაკეპ მანქანაში გაატაროთ. გატარებისას არ დაგავიწყდეთ, მანქანის თავზე პოლიეთილენის პარკი ჩამოაცვათ, რადგან თუ პირშუშხას ფიტონციდები ჰაერში გაიბნა, შესაძლოა, თვალები მარტო თქვენ კი არა, მეზობელ ოთახებში მყოფებსაც შეუშუპდეთ. გატარებული მასა უნდა გადაიღოთ ქილაში, დაამატოთ სულ ცოტა ანადუღარი თბილი წყალი, მჭიდროდ დაახუროთ სახურავი და 5-6 საათით სიბნელეში დადგათ, შემდეგ გამოწუროთ და წვენში იმავე ოდენობის ნატურალური თაფლი აურიოთ. უნდა მიიღოთ დილა-საღამოს თითო სადილის კოვზი.

შეგიძლიათ, ერთბაშად მოამზადოთ ბევრი ნარევი და შეინახოთ, რათა გრიპისა და გაციებისგან მთელი ზამთარი დაზღვეული იყოთ.

ხალხური მედიცინა ბრონქულ ასთმასაც მკურნალობს

რამდენიმე წლის წინ დამისვეს ბრონქული ასთმის დიაგნოზი. რამდენიმე ადგილას ვიმკურნალე, სისტემატურად ვსვამ წამლებს, ვიკეთებ ნემსებს, მუდამ თან ვატარებ აეროზოლს, თუმცა ძალიან მშველის მცენარეული წამალიც, რომლის რეცეპტიც ჩემმა მეგობარმა მასწავლა.

■ ვიღებთ 1 ჩაის კოვზ ნაძვის კვირტს, 1 ჩაის კოვზ მრავალძარღვას, 1 ჩაის კოვზ ვირისტერფას. ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა ანადუღარ ოთახის ტემპერატურის წყალს, ვდგამთ 2 საათით, შემდეგ 5 წუთს ვადუღებთ ნელ ცეცხლზე, კიდევ 15 წუთს დავაყენებთ, გადავწურავთ და ვიღებთ დღის ნებისმიერ მონაკვეთში 3 ულუფად.

ყელის გასაჯანსაღებელი ნაყენი

■ ვიღებთ 1 სუფრის კოვზ გვირილას, ამდენივე კალენდულას და ევკალიპტის ფოთოლს, ერთმანეთში ვურევთ, ვასხამთ 4,5 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ვდგამთ ნელ ცეცხლზე და ვადუღებთ 2 წუთს. ნახევარ საათს ვაყენებთ და შემდეგ ვწურავთ.

გამოვლებას ვიწყებთ 26 გრადუსი ტემპერატურის ნახარშით და თანდათან ტემპერატურას თითო გრადუსით ვამცირებთ, ისე, რომ 10 დღის შემდეგ სავლები სითხის ტემპერატურა 16 გრადუსი იყოს. შემდეგ მთელი თვის განმავლობაში ვივლებთ ყელში ამ ტემპერატურის ნახარშს.

ბრონქიტის მცენარეული წამლები

გაციებას ხშირად სდევს თან მტანჯველი, ხანგრძლივი ხველა. მეც სწორედ ეს პრობლემა მქონდა, მაგრამ წამალს მივაგენი. საერთოდ, უპირატესობას ბუნებრივ, მცენარეულ საშუალებებს ვანიჭებ. კარგად ვიცნობ სხვადასხვა მცენარის სამკურნალო თვისებებს და ვიცი, რომ სალბს ხველის საწინააღმდეგო ეფექტი ახასიათებს, ბრონქიტის სამკურნალო წამალი კი ასე მზადდება:

■ მომინანქრებულ ქვაბში ვყრით 1 სუფრის კოვზ სალბს და ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა რძეს. ვახურავთ სახურავს და წამოვადუღებთ ნელ ცეცხლზე. ცოტა ხანს ვაჩერებთ, გადავწურავთ და ისევ წამოვადუღებთ. უნდა დაილიოს ცხელი, ძილის წინ.

■ ხველის საწინააღმდეგო შესანიშნავი საშუალებაა ასეთი ნარევიც: ვიღებთ 2 სუფრის კოვზ ახალ ნაღების კარაქს, 2 კვერცხის გულს, 1 ჩაის კოვზ პურის ფქვილს, 2 ჩაის კოვზ თაფლს. კარგად ვურევთ ერთმანეთში და ვიღებთ დღეში რამდენიმე ულუფად.

გრიპის მცენარეული წამალი

დადგება შემოდგომა და იწყება გრიპის სეზონიც. ჩვენს აფთიაქებში ბევრ ფართოდ რეკლამირებულ საშუალებას ნახავთ, მაგრამ მე ყველას მაინც ჩემივე ხელით მომზადებული წამალი მირჩევნია:

■ 4 ვიღებთ 1 სუფრის კოვზ ცაცხვის ყვავილს, ამდენივე ძახველს, ვასხამთ 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ვდგამთ ნელ ცეცხლზე და ვადუღებთ 10 წუთს. შემდეგ ვწურავთ. ვსვამთ 1-2 ჩაის ჭიქას, ცხელ-ცხელს, ძილის წინ.

მხსნელი ინჰალაციები

გასწავლით ერთ ძველ ხალხურ საშუალებას, რომლის შესახებაც შეიძლება ზოგიერთ თქვენგანს უკვე სმენია, თუმცა ჩემი რეცეპტი ოდნავ გაუმჯობესებულია და უფრო თამამადაც გთავაზობთ.

იგი სუსხიან ზამთარში ცხვირსა და სასუნთქ გზებთან დაკავშირებული ნებისმიერი პრობლემის მოგვარებაში დაგეხმარებათ.

დიდხანს ვიტანჯებოდი სურდოთი. მეგონა, ჰაიმორიტი მჭირდა, მაგრამ ექიმებმა ეს დიაგნოზი არ დაადასტურეს. საკმარისი იყო, გავციებულიყავი, რომ ცხვირი ისე მეჭედებოდა, აღარც სუნთქვა შემეძლო და აღარც ნორმალურად ლაპარაკი. ცხვირში ჩასაწვეთებელი წამლები ცოტა ხანს მშველოდა, შემდეგ კი ყველაფერი თავიდან იწყებოდა.

ყველას გაგვიგონია, რომ სურდოს დროს სასარგებლოა კარტოფილის ნახარშის ინჰალაცია, ცოტა ხნის წინ კი ამ რეცეპტის გაუმჯობესებულ ვარიანტს გადავაწყდი, რომელსაც უფრო ძლიერი ეფექტი აქვს.

■ კარტოფილი კანიანად მოხარშეთ და დაუმატეთ ნახევარი ჩაის კოვზი პროპოლისი — სწორედ ის ზრდის პროცედურის სამკურნალო ძალას.

მკურნალობის კურსი მოიცავს 10 პროცედურას. ჩაიტარეთ დღეგამოშვებით.

გახსოვდეთ: ინჰალაციის შემდეგ არ შეიძლება შინიდან გასვლა.

ყელის ტკივილისგან მგზავრებმა მიხსნეს

რა არის ყელის ტკივილი, ბავშვობიდან ვიცი. სულ ყელშეხვეული დავდიოდი და მშურდა ჯანმრთელი ბავშვებისა.

ექიმები ჩემს მშობლებს ურჩევდნენ, გლანდები ამოაჭერითო, მაგრამ დედას ძალიან ეშინოდა ქირურგიული ოპერაციის და ინჰალაციებითა და სავლებებით მმკურნალობდა.

შერყეული ჯანმრთელობის მიუხედავად, ისეთი პროფესია ავირჩიე, რომ ზამთარ-ზაფხულ გარეთ ვარ — ავტობუსის მძღოლი გახლავართ — და ბევრი ლაპარაკი, ზოგჯერ ყვირილიც კი მიწევს. ხშირი ანგინის გამო დაუსრულებლად ვწუწნიდი აბებს, ყელში ვიყლებდი ანტისეპტიკურ ხსნარებს, ოპერაციისა კი კვლავინდებურად მეშინოდა. სიბრიყვეა, გეთანხმებით, მაგრამ დღეს ამას აღარ ვნანობ, რადგან, როგორც იქნა, ვიპოვე ეფექტიანი საშუალება ჩემი სუსტი ყელის სამკურნალოდ.

ერთხელ, ჩახლეჩილი ხმით რომ ვლაპარაკობდი, ჩემთან ერთ-ერთი მგზავრი მოვიდა, თანაგრძნობთო, მითხრა და წამალიც მასწავლა.

■ 1 ჭიქა ახალგამონურულ სტაფილოს წვენს უნდა დაამატოთ 2-3 კბილი გახეხილი ნიორი და დალიოთ დღეში ორჯერ, ჭამამდე 40 წუთით ადრე, 3-4 დღის განმავლობაში. ამ

დღეებში დღეში 3-ჯერ მაინც ყელში კარგად უნდა გამოივლოთ 5%-იანი ვაშლის ძმრის წყალხსნარი. ძმარი წყალში 1:1 თანაფარდობით უნდა გააზავოთ.

აუცილებელია, ყელი თბილად გქონდეთ შეხვეული, თუ საშუალება გაქვთ, კარგია მკურნალობის დროს წოლითი რეჟიმიც.

თავი მოვალედ მივიჩნიე, სხვებისთვისაც მესწავლებინა ეს საოცარი წამალი.

გაციების საწინააღმდეგო ეფექტური საშუალება

როდესაც ჩვენს ოჯახში ვინმე ცივდებოდა, ჩემი ტკბილი ჭაღარა ბებო მაშინვე რაღაც ნარევს მოამზადებდა და ორ დღეში ფეხზე წამოაყენებდა ხოლმე. ამ წამალს დღესაც ვსვამთ სურდოს, ხველისა და გაციების დროს. მისი მომზადება ძალიან ადვილია. მინდა, თქვენც გასწავლოთ:

■ აიღეთ ნებისმიერი წარმოშობის (ბატის, ღორის, მაჩვის) 100 გ ცხიმი, 100 გ ნაღების კარაქი, 100 გ ცაცხვის თაფლი და 2 სუფრის კოვზი ალოეს წვენი (მცენარე 3 წლის მაინც უნდა იყოს), კარგად აურიეთ ერთმანეთში და გააჩერეთ წყლის აბაზანაში 1,5-2 საათს, თან განუწყვეტლივ ურიეთ. შემდეგ გააცივეთ, აიღეთ ერთი სუფრის კოვზი და გახსენით ცხელ რძეში. მიიღეთ ჭამამდე.

ვისაც კი ეს რეცეპტი ვასწავლე, ყველა კმაყოფილია. სცადეთ, იქნებ თქვენც გიშველოთ.

ხველის საწინააღმდეგო ნამალი

მინდა შემოგთავაზოთ ერთი რეცეპტი, რომელსაც ძალიან ხშირად ვიყენებ.

რამდენიმე ათეული წლის წინ დამისვეს მწვავე ბრონქიტის დიაგნოზი. ვიმკურნალე და ჩივილებმაც მიკლო, მაგრამ წამოხველების ჩვევა კარგა ხანს დამრჩა. ამის გამო ისევ მივმართე ექიმს, რომელმაც ისეთი რეცეპტი მასწავლა, რომ, მას შემდეგ ხველა რა არის, აღარც კი მახსოვს. აი ეს რეცეპტი:

■ აიღეთ დაახლოებით 1 კგ კაკლის უღელი, დაასხით ნახევარი ლიტრი კონიაკი და მჭიდროდ დაცული მინის ჭურჭლით ერთი კვირით დააყენეთ გრილ და ბნელ ადგილას. შემდეგ გაფილტრეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ, ჭამამდე.

ამ ნაყენმა ქრონიკული მშრალი ხველა ძალიან მალე მომირჩინა. ახლა ველარც წვიმიანი შემოდგომა მაშინებს და ველარც სუსხიანი ზამთარი. ნაყენი, ასევე, უხდება სისხლძარღვებს, აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას, მაგრამ ნუ გადააჭარბებთ.

თუ საერთო სისუსტეს უჩივით, ცოტაოდენი ნაყენი ჩაამატეთ ცხელ ჩაიში ან ყავაში და დალიეთ.

მცენარეული ამოსახველებელი საშუალება

ხშირად ვცივდები, რაც თითქმის ყოველთვის ხანგრძლივ და მტანჯველ ხველას მიტოვებს. დიდ პატივს ვცემ ხალხურ მედიცინას, მიმაჩნია, რომ ბუნებრივი საშუალებები უსაფრთხოც არის და უფრო იაფიც, ამიტომ ჩემი ხველის წამალიც შინაურია:

■ ვიღებ 2 სუფრის კოვზ ტუხტის ფესვს, ამდენივე ძირტკბილას ფესვს და 1 სუფრის კოვზ ცერეცოს თესლს. ამ ნარევს ვასხამ 2 ლიტრ მდუღარე წყალს, ვდგამ სიბნელეში და 20 წუთის შემდეგ ვწურავ. ვიღებ 3 საათში ერთხელ თბილ-თბილს, ჩაის ჭიქის მეოთხედს.

ბრონქიტს უხდება

კარგად ვიცნობ სამკურნალო მცენარეებს და მინდა, მეც შემოგთავაზოთ ნაცადი მცენარეული საშუალება, რომელიც შემაწუხებელი ხველისგან გაგათავისუფლებთ.

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი გაზაფხულის ფურისულას ფესვი, 2 ჩაის კოვზი ცერეცოს თესლი და 2,5 ჩაის კოვზი ვირისტერფას ფოთოლი. ნარევს დაასხით 3 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი და 8 საათს გააჩერეთ. გადაწურეთ და მიიღეთ 3 ულუფად ჭამიდან თითო საათის შემდეგ.

ყელის ტკივილს ანისული დაგიამებთ

აუტანელ ყელის ტკივილს დიდი ხანია კარგად ვიცნობ. გლანდები პატარაობაშივე ამომაჭრეს იმ იმედით, რომ ანგინა და ყელის ტკივილი ამის შემდეგ მაინც დამანებებდა თავს, მაგრამ ნურას უკაცრავად, უკვე 56 წლის კაცი ვარ და აცივდება თუ არა, რამდენიმე დღეში ყელი თუ არ ამტკივდა, მიკვირს კიდეც. თუმცა წლებმა რაღაც-რაღაცები მასწავლა და შემოდგომის მიწურულს უკვე ანგინის დასახვედრად ვემზადები. ძალიან მიხდება ეს ნამალი:

■ ვიღებ ჭიქა-ნახევარ ანისულის თესლს და ვასხამ იმავე ოდენობის ცივ წყალს, ვდგამ ცეცხლზე და ვადუღებ 15 წუთს, რომ შეგრილდება, ვფილტრავ და ვურევ 1 ჭიქა ცაცხვის თაფლს, შემდეგ კვლავ ცეცხლზე ვდგამ და კიდევ ერთხელ წამოვადუღებ, ხოლო ქურიდან გადმოდგმის შემდეგ, ვიდრე გაცივდება, ვამატებ 1 სადილის კოვზ კონიაკს.

სწრაფი ეფექტისთვის უნდა მიიღოთ თითო სადილის კოვზი ყოველ ნახევარ საათში ერთხელ. ნახარშის სმა 10 დღე შეგიძლიათ.

■ ჩემი ერთი ნაცნობი ყელის ტკივილის დროს ნემსიწვერას ნაყენით მკურნალობს: 2 სადილის კოვზ დაქუცმაცებულ ნემსიწვერას უნდა დაასხათ 2 ჭიქა ანადუღარი ცივი წყალი და 6-8 საათით სიგრილეში დადგათ. პერიოდულად კარგად მოურიეთ. სვით მთელი დღის განმავლობაში მცირე ულუფებით. დალევის წინ ოდნავ შეათბეთ.

■ კარგია რძეში მოხარშული ლელვის ჩირის ნახარშიც: 7-8 ცალი ლელვის ჩირი უნდა მოხარშოთ 2 ჭიქა რძეში და თბილ-თბილი დალიოთ ძილის წინ. ეს საშუალება განსაკუთრებით ანგინიან ბავშვებს უხდება.

■ სცადეთ ხახვის ნაფცქვენიც — 3 ჩაის კოვზი მშრალი დაქუცმაცებული ნაფქვენი მოხარშეთ ერთ ჭიქა წყალში, დააყენეთ 4 საათით, გაფილტრეთ და პერიოდულად ყელში გამოივლეთ.

როცა პატარას ბრონქიტი აქვს

ჩემი შვილი საკმაოდ რთული მშობიარობის შედეგად მოევლინა ქვეყნიერებას. ორსულობისას გადატანილმა დაავადებებმა მის ჯანმრთელობას თავისი კვალი დააჩნია — გოგონას სუსტი სასუნთქი გზები აქვს. უკვე 4 წლისაა და საკმარისია, ოდნავ შესცივდეს, რომ ავად ხდება, ეწყება სპაზმური ხველა და იგუდება.

რა აღარ ვცადეთ, ათასი ექიმი გამოვიცვალეთ. ბოლოს გვითხრეს, ისღა დაგრჩენიათ, პატარას სასუნთქი გზების თავდაცვითი მექანიზმი გაუძლიეროთო.

როცა მედიკამენტების იმედი გადამეწურა, წამლის ძიება ხალხურ საშუალებებს შორის დავიწყე და სწორედ მაშინ ვიპოვე რეცეპტი, რომლის წყალობით მთელმა ოჯახმა შვებით ამოვისუნთქეთ.

■ სპაზმური ხველისა და ბრონქიტის დროს აიღეთ ვირისტერფას 2-3 ფოთოლი, დაასხით ნახევარი ლიტრი აუდუღარი რძე და აადუღეთ. შემდეგ დაამატეთ ცოტაოდენი (დანის წვერით) ღორის მუცლის ქონი და დაალევინეთ პატარას თბილი ნახარში ძილის წინ.

■ ბავშვებისთვის კარგია ასეთი საშუალებაც: ერთ ლიტრ წყალში მოხარშეთ საშუალო ზომის კარტოფილი, ერთი თავი ხახვი და ერთი ვაშლი. ადუღეთ, ვიდრე წყალი არ განახევრდება. ასვით ბავშვს დღეში 3-ჯერ თითო ჩაის კოვზი. მკურნალობა შეგიძლიათ მანამდე გააგრძელოთ, ვიდრე ბავშვს ხველა არ გაუვლის.

ზედმეტი არაფერი ვარგა

2 წლის ასაკში მეზობლის ვაჟს ზედმეტი წონის გამო ჯერ სასუნთქი, შემდეგ კი გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციებთან დაკავშირებული პრობლემები გაუჩნდა. რაც დედამ დააკლო, დაუდევარმა პედიატრმა დაამატა — პატარა ჰორმონული პრეპარატებით გაჭყიპეს და სულ მალე ბავშვს კარგად ჩამოყალიბებული ბრონქული ასთმა და სუნთქვის უკმარისობა განუვითარდა.

მეზობლებს ძლიერ გვებრალებოდა. ორიოდე ნაბიჯს გაირბენდა თუ არა, ქოშინი ეწყებოდა და ცუდად ხდებოდა.

დადგა ზაფხული და ბავშვი აგარაკზე წაიყვანეს. იქიდან აშკარად გამოკეთებული დაბრუნდა. ცოტა წონაც მოეკლო და თავისუფლადაც სუნთქავდა.

ყველა დავინტერესდით და შევიტყვეთ, რომ ყველაფერი ერთი ხალხური საშუალების დამსახურება ყოფილა, რომელიც დედისთვის ერთ-ერთ დამსვენებელს ესწავლებინა.

აი, რამ უშველა ჩემს მეზობელს:

■ აიღეთ ვირისტერფას 40 ფოთოლი, ჩაყარეთ 0,5 ლ არაყში (სასურველია, ჭაჭისა იყოს) და 1 ღამით გააჩერეთ. ეს ფოთლები, ვიდრე არ გამოილევა, ყოველ საღამოს დააკარით ბავშვს გულმკერდზე.

ერთი კურსის დასრულების შემდეგ მკურნალობა ასეთი სქემით განაგრძეთ: ვირისტერფას 40 ფოთოლი კვლავ ჩაყარეთ 0,5 ლ არაყში და კვლავ ერთი დღე-ღამე გააჩერეთ, პირველ საღამოს ბავშვს გულმკერდზე დაადეთ ერთი ფოთოლი, მეორე საღამოს — კვლავ ერთი ფოთოლი, ოღონდ არა გულმკერდზე, არამედ ზურგზე — ბეჭებს შორის, მესამე დღეს — ერთი ფოთოლი კვლავ გულმკერდზე, მეოთხე დღეს — კვლავ ზურგზე და ასე გააგრძელეთ, ვიდრე ფოთლები არ გამოგელევათ.

ვუმკურნალოთ სურდოს ბალახებით

დიდი ხანია მესმის, რომ სურდო წელიწადში 2-3-ჯერ ნორმალური და სასარგებლოც კია. ეს იმიტომ, რომ მსუბუქ ვირუსულ ინფექციას ჩვენი ორგანიზმი სამედიცინო დახმარების გარეშეც უმკლავდება, ამ დროს კი ძლიერდება იმუნიტეტი, იზრდება ორგანიზმის თავდაცვითი ძალები. ხატოვნად რომ ვთქვათ, სურდო ორგანიზმისთვის ერთგვარი იმუნური ვარჯიშია, ამიტომ ის მადლიერების გრძნობით უნდა მივიღოთ.

მაგრამ რომელ მადლიერებას უნდა განიცდიდეს ის, ვისაც ცხვირიდან განუწყვეტლივ ჩამოსდის?

■ ბევრი სურდოს დაწყებისთანავე იმარაგებს წვეთებს და უკონტროლოდ იწვეთებს ცხვირში. ეს, რბილად რომ ვთქვათ, დაუდევრობაა. ცხვირის ლორწოვანი გარსი ასეთ ბარბაროსულ დამოკიდებულებას არ იმსახურებს. იქნებ შედარებით რბილი და ბუნებრივი საშუალებები გვესინჯა? მაგალითად, აფთიაქში იყიდება ბალახი — ეფედრა. თუ მისგან ნახარშს კოლოფზე მითითებული რეცეპტით მოამზადებთ და მითითებული წესითვე მიიღებთ, სურდო გაივლის ან შემსუბუქდება.

■ გარდა ამისა, გირჩევთ, მოიკრიბოთ გამბედაობა და ყოველდღიურად (თუ შეძლებთ, დღეში რამდენჯერმეც კი) გამოირეცხოთ ცხვირი ფიზიოლოგიური ხსნარით: ერთ ჭიქა თბილ ანადუღარ წყალში გახსენით ნახევარი ჩაის კოვზი მარილი და ეს ხსნარი მორიგეობით შეისრუტეთ ორივე ნესტოთი, მერე კი პირიდან გადმოღვარეთ. ეს მეთოდი სრულიად უსაფრთხო და ძალიან ეფექტურია. მართალია, პროცედურა საკმაოდ უსიამოვნოა, მაგრამ, ჩემი აზრით, სჯობს, მცირედი დისკომფორტი მოითმინოთ, ვიდრე უკონტროლოდ გამოიყენოთ ქიმიური ნაერთები.

შვრიის ნახარში ბრონქების დაავადების უეგარი წამალია

ბრონქების დაავადება თითქმის 10 წელი მტანჯავდა. დამისვეს ასეთი დიაგნოზი: ქრონიკული ბრონქიტი ასთმური კომპონენტით.

მოსკოვში კლინიკა და საბჭოთა კავშირში სანატორიუმი არ დამიტოვებია, მაგრამ არაფერი მეშველა. კონსილიუმზე მარცხენა ფილტვის ამოკვეთა შემომთავაზეს. კატეგორიული უარი ვუთხარი — 57 წლის ვიყავი და სიკვდილი ჯერ არ მინდოდა. სწორედ მაშინ მოვიძიე ეს რეცეპტი, რომელსაც სიამოვნებით გასწავლით:

■ აიღეთ 0,5 ლ შვრია, კარგად გაარჩიეთ და გამდინარე წყალში გარეცხეთ. ქვაბში ჩაასხით 0,5 ლიტრი წყალი და 2 ლიტრი რძე, დადგით ცეცხლზე და წამოადუღეთ, ჩაყარეთ მასში გარეცხილი შვრია, მჭიდროდ დაახურეთ სარქველი, დაუწიეთ ცეცხლს და დაახლოებით 2 საათის განმავლობაში ადუღეთ. მიიღებთ 2 ლიტრამდე მოცულობის ღია ყავისფერ ნახარშს, რომელიც მაცივარში უნდა შეინახოთ. მიიღეთ ყოველდღე, ძილის წინ, 1 ჩაის ჭიქა. დალევამდე შეათბეთ და დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი ღორის ბადექონის ცხიმი და ამდენივე თაფლი.

წამალი 1 წელი მაინც უნდა სვათ. როდესაც მკურნალობის შემდეგ ჩემს უბნის ექიმს მივმართე გამოკვლევისთვის, მითხრა, რომ ფილტვებიდან არავითარი ხიხინი არ ისმოდა. მას შემდეგ 20 წელიწადზე მეტი გავიდა. 70 წელს რა ხანია გადავაბიჯე, მაგრამ დღემდე არაფერს ვუჩივი.

შვილი ტუბერკულოზისგან ალოეს ნაყენით განვკურნე

ჩემი ვაჟი სამხედრო სამსახურში ჯანმრთელი გავუშვი, იქიდან კი ფილტვების ტუბერკულოზით დამიბრუნდა. ვიცოდი, რომ ტუბერკულოზი მძიმე დაავადებაა, მაგრამ გამოჯანმრთელება შესაძლებელია. შვილი მაშინვე გავგზავნე ტუბდისპანსერში, სადაც რენტგენოლოგიური გამოკვლევა ჩაუტარეს და აღრიცხვაზე აიყვანეს. აღმოჩნდა, რომ დახურული ფორმა ჰქონდა და მდგომარეობა არც ისე მძიმე იყო. დაავადება მხოლოდ მარჯვენა ფილტვს შეხებოდა. წამლები გამოუწერეს და ურჩიეს, გამოკვლევებზე რეგულარულად ევლო. ექიმებს როგორ არ ვენდობი, მაგრამ პარალელურად მაინც დავიწყე ხალხური საშუალებების ძებნა. წამალი, რომელიც ვაჟიშვილის განკურნებაში დამეხმარა, ალოესგან მზადდება. კურსის ბოლომდე მისაყვანად ბევრი ალოე დაგჭირდებათ, ამიტომ გირჩევთ, რამდენიმე ქოთანში გაახაროთ.

■ აიღეთ 3-დან 5 წლამდე ასაკის 1,5 კგ ალოეს დაქუცმაცებული ფოთოლი (მოჭრამდე 5 დღის განმავლობაში არ მორწყოთ), დაამატეთ 2,5 კგ მაისის თაფლი (გამოგადგებათ სხვა თაფლიც, ოღონდ ნამდვილი და ხარისხიანი) და 5 ლიტრი 15-16-გრადუსიანი წითელი ღვინო. ეს ყველაფერი ერთმანეთში კარგად აურიეთ, ჩაასხით მინის ჭურჭელში და თავზე მჭიდროდ დაახურეთ. შეინახეთ სიბნელესა და სიგრილეში.

პირველი 5 დღის განმავლობაში მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დღეში ერთხელ, შემდეგ — თითო სუფრის კოვზი დღეში 2-ჯერ ჭამამდე ერთი საათით ადრე. სასურველია, სვათ 1,5 თვის განმავლობაში. უკიდურეს შემთხვევაში — 2-3 კვირა მაინც, თორემ შედეგი არ იქნება. ჩემი შვილი მას სამი თვე სვამდა.

ეს ნარევი რეკომენდებულია კიბოს, კუჭის წყლულისა და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთებითი დაავადებების დროსაც.

მრავალძარღვა ყივანახველასაც შველის

ჩემს შვილს საბავშვო ბაღში ყივანახველა შეხვდა, მისი მოვლისას კი მეც გადმომედო. გამიგონია, ბატონები ბავშვობაში უნდა მოიხადო, თორემ მონიფულ ასაკში მეტად რთულად მიმდინარეობსო. მართალი ყოფილა — საკუთარ თავზე გამოვცადე. რა არ ვიხმარე, მაგრამ ვერაფერმა მიშველა. ჩემს მეზობლად ძალიან განათლებული მოხუცი ქალბატონი ცხოვრობს, რომელმაც მცენარეული წამლების რეცეპტებიც იცის. სწორედ მან მირჩია მრავალძარღვას ნაყენის მიღება, რომელმაც ნამდვილად მომგვარა შვება.

■ ვიღებთ მრავალძარღვას ქორფა ფოთლების საშუალო ზომის კონას, ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და 1 საათით ვაყენებთ. შემდეგ გადავწურავთ. ვიღებთ 1 სუფრის კოვზს დღეში 3-4-ჯერ.

პიტნა — გაციების ნამალი

დღეს, როდესაც ჩვენი სააფთიაქო ქსელი სავსეა გაციების საწინააღმდეგო საშუალებებით, რომლებსაც არც რეკლამა აკლია, მცენარეული წამლები მნიშვნელობას მაინც არ კარგავს, რადგან არანაკლებ ეფექტიანია და არც ზიანი მოაქვს. პირადად მე არასოდეს

მიხმარია ფართოდ რეკლამირებული საშუალებები. გაციების დროს პიტნის ნაყენს ვსვამ და შედეგით, მერწმუნეთ, მეტად კმაყოფილი ვარ.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი წვრილად დაჭრილი პიტნა, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 1 საათს, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-5-ჯერ. ხველასაც დაგიცხრობთ და ნერვულ სისტემასაც დაგიმშვიდებთ.

ბრონქიტის დროს მრავალძარღვას ნახარში გიშველით

ქიმიური პრეპარატების ეფექტიანობას არავინ უარყოფს, მაგრამ ისიც ვიცით, რომ ერთ დაავადებას თუ კურნავს, შესაძლოა, მეორე გამოიწვიოს, ამიტომ მინდა გასწავლოთ ბრონქიტის სამკურნალო მეტად ეფექტური საშუალება, რომელსაც მრავალძარღვასგან ვამზადებ:

■ გარეცხეთ მრავალძარღვას ქორფა ფოთლები, დაკეპეთ წვრილად და მოსრისეთ, შემდეგ გადაწურეთ, წვენს იმავე ოდენობის თაფლი დაუმატეთ, ჭურჭელს თავზე დაახურეთ და 20 წუთის განმავლობაში ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე. გააცივეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ თითო სუფრის კოვზი.

ვალერიანის ძირები სურდოს უხდება

ერთ კვირაში მოვირჩინე სურდო, რომელიც თვეობით მაწუხებდა. მანამდე სულ ცხვირსახოცი მეჭირა ხელში და ცხვირი სულ გაწითლებული მქონდა. მინდა, ეს საოცარი საშუალება თქვენც გასწავლოთ — ეგებ ვინმეს კიდევ უშველოს.

■ 1 სუფრის კოვზ ვალერიანის ფესვს დაასხით 100 გ მცენარეული ზეთი (უმჯობესია ზეითუნისა) და 10 დღე სიბნელეში გააჩერეთ. ჩაინვეთეთ 1-2 წვეთი თითოეულ ნესტოში დღეში 1-2-ჯერ. სურდო მალე გაგივლით, მაგრამ მკურნალობა კიდევ კარგა ხანს განაგრძეთ.

კალენდულას ნაყენი ყელის ტკივილს არჩენს

კალენდულას არაჩვეულებრივი თვისებები აქვს, ამიტომ მრავალი დაავადების სამკურნალოდ გამოიყენება. ვცდილობ, მისი სპირტიანი ნაყენი შინ მუდამ მქონდეს, რათა საჭიროებისას დრო არ დავკარგო. ყელის ტკივილის დროს ძალიან კარგია ასეთი სავლები:

■ ვიღებთ 1-2 ჩაის კოვზ კალენდულას ნაყენს, ვაზავებთ თბილი ანადუღარი წყლით და დღეში 3-ჯერ ვივლებთ ყელში.

ნაძვის კვირტები ჩინებული ამოსახველებელი საშუალებაა

მინდა გასწავლოთ ერთი შესანიშნავი საშუალება, რომელიც ათხიერებს ნახველს და აადვილებს მის ამოხველებას.

■ აიღეთ 3 ჩაის კოვზი ნაძვის კვირტი, 2 ჩაის კოვზი ალთეს ფესვი და 1 ჩაის კოვზი პიტნა. დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, დაახურეთ სარქველი და დააყენეთ ნახევარ საათს. სვით დღის განმავლობაში თანაბარ ულუფებად.

ბალზამი მწეველთათვის

18 წლიდან ვეწეოდი სიგარეტს. ცოტ-ცოტას ვვარჯიშობდი, სასმელს არ ვეტანებოდი და ამგვარად ფორმას ვინარჩუნებდი, მაგრამ წლებს მაინც თავისი მიაქვს... 55 წლისას ქრონიკული ბრონქიტი დამემართა. ექიმებმა მირჩიეს, რაც შეიძლება სწრაფად დამენებებინა თავი სიგარეტისთვის. რა აღარ ვცადე, სპეციალურ წამლებსაც ვიღებდი, მაგრამ არაფერი გამომივიდა.

ერთ დღეს ეზოში შეკრებილ მეზობლებს შევჩივლე ჩემი გასაჭირი და ერთმა 100 წელს მიტანებულმა პაპამ ასეთი წამალი მასწავლა:

■ ვიღებთ 2 კოვზ შვრიას, ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარეს, წამოვადუღებთ, გავაცივებთ და კიდევ ერთხელ გავაცხელებთ. ცეცხლიდან ისე გადმოვდგამთ, ადუღებას არ დავაცდით. ამის შემდეგ დავდგამთ 1 საათით და გავწურავთ. ვიღებთ 1/3 ჭიქას დღეში ერთხელ, 3-4 კვირის განმავლობაში.

■ კარგია ევკალიპტის ფოთლების ნაყენიც: 1 სადილის კოვზ ფოთოლს ვასხამთ 2 ჭიქა მდუღარეს, 1 საათით ვაყენებთ, გავწურავთ, დავუმატებთ 1 სადილის კოვზ თაფლსა და 1 სადილის კოვზ გლიცერინს. ვიღებთ 1/4 ჭიქას დღეში 5-6-ჯერ, 3-4 კვირის განმავლობაში.

■ რამდენჯერაც სიგარეტის მოწევა მოგინდებათ, პირში სასმელი სოდის წყალხსნარი (1 სადილის კოვზი სოდა 1 ჭიქა წყალზე) გამოივლეთ.

■ ბალზამი მწეველთათვის: აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ჩაი, 0,5 ჩაის კოვზი ვარდკაჭაჭა, 0,5 ჩაის კოვზი ჭინჭარი, 0,5 ჩაის კოვზი პიტნა და 1/4 ჩაის კოვზი კატაბალახა. აურიეთ ერთმანეთში და დახურულ ქილაში შეინახეთ. როცა მოწევა მოგინდებათ, აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ეს ნარევი, დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და 8-10 წუთით დააყენეთ.

1 სადილის კოვზ უმ გახეხილ ჭარხალს დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი ქიშმიში, 1 ჩაის კოვზი თაფლი და წვრილად დაჭრილი ლიმონი, აურიეთ ერთმანეთში და მიაყოლეთ ჩაის. მკურნალობის პირველ სამ დღეს არ შეიძლება მარილიანის, ხორცისა და შებოლილი პროდუქტების მიღება.

ჭარხლის წვენი ანგინისგან გიხსნით

გრიპი და გაციება, როგორც წესი, ყელის ტკივილით მეწყება, რომელიც ხშირად მიხანგრძლივდება. ქიმიურს მცენარეული წამლები მირჩევნია და ყელის ტკივილსაც ჭარხლის წვენით ვმკურნალობ.

■ ჭარხალი გახეხეთ წვრილ სახეხზე და გამოწურეთ 1 ჩაის ჭიქა წვენი. ჩაასხით მასში 1 სუფრის კოვზი ძმარი. ეს ხსნარი გამოივლეთ ყელში დღეში 5-6-ჯერ, ვიდრე ყელის ტკივილი არ გაგივლით.

ხველას მცენარეული ნაკრები შეგიმსუბუქებთ

სუსტი ბრონქების გამო გაციება ყოველთვის ხანგრძლივი და მტანჯველი ხველით მირთულდება. დღეს ტელევიზიით თუ პრესით ხველის საწინააღმდეგო უამრავ პრეპარატს უწევენ რეკლამას, მაგრამ მე უპირატესობას ამ მცენარეულ წამალს ვანიჭებ, რომლის დამზადება მეგობარმა მასწავლა. სხვათა შორის, ჩემს შვილსაც დავალევინე, როდესაც ყივანახველა ჰქონდა და ძალიან მოუხდა.

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ნაძვის კვირტი, 1 ჩაის კოვზი მრავალძარღვას ფოთოლი და ამდენივე ვირისტერფას ფოთოლი, აურიეთ ერთმანეთში და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი. დააყენეთ 2 საათს, შემდეგ დადგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 5 წუთის განმავლობაში. შემდეგ გადაწურეთ. 1 ჩაის ჭიქა 3 ულუფად გაყავით და დღის განმავლობაში მიიღეთ.

ხახვი ძლიერი ხველისგან გიხსნით

სუსტი ჯანმრთელობის გამო იოლად ვცივდები. გაციება ხშირად მირთულდება ხანგრძლივი, მტანჯველი ხველით, ხმის წასვლითა და ჰაერის უკმარისობის შემაწუხებელი შეგრძნებით. ბევრი ქიმიური წამლის მიღება არ მიყვარს. გარდა უკიდურესი შემთხვევებისა, ვცდილობ, გაციებას და მტანჯველ ხველას შინაური, მცენარეული საშუალებით ვუმკურნალო.

■ აიღეთ ნახევარი კილოგრამი გაფცქვნილი, წვრილად დაჭრილი ხახვი, 3 სუფრის კოვზი თაფლი, 2 ჩაის ჭიქა შაქარი და ეს ყველაფერი 3 საათის განმავლობაში ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, 1 ლიტრ წყალში. შემდეგ გააცივეთ, გადაწურეთ ბოთლში, მოუკარით თავი და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 5-ჯერ.

ნიორი და ლიმონი გრიპისგან გიხსნით

მოგეხსენებათ, ზამთარი გრიპის სეზონია. ბევრს საკმაოდ მძიმედ გადააქვს ეს დაავადება. ცხადია, მისგან დაზღვეული არავინ არის, ამიტომაც ყველა გრიპის საპროფილაქტიკო საშუალებებს დაეძებს. მეც ვიცი ამ დაავადების თავიდან აცილების ერთი ხერხი, რომელიც, მინდა, თქვენი ჟურნალის საშუალებით თქვენს მრავალრიცხოვან მკითხველს გავაცნო.

■ აიღეთ 2 კბილი ნიორი და 2 ცალი ლიმონი, გახეხეთ, კარგად აურიეთ ერთმანეთში და დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი. დადგით სიბნელეში, ოთახის ტემპერატურაზე, 3 დღით, შემდეგ გადაწურეთ და მაცივარში შედგით. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი ყოველ დილით, უზმოზე.

ცხვირიდან სისხლდენა

ბავშვობიდან მოყოლებული, თუ ცხვირს ძლიერად მოვიწმენდდი ან წკიპურტი მომხვდებოდა, მაშინვე სისხლდენა მეწყებოდა, თანაც იმდენ ხანს გრძელდებოდა, რომ შეწუხებული ვიყავი. ნესტოებში ხან დამწვარ, ხან კალციუმიან ბამბას მიდებდნენ... დედაჩემმა

გამოსაკვლევად ექიმთან წამიყვანა. სისხლის დაავადება გამორიცხეს და სისხლძარღვებს დააბრალეს. მართლაც, სისხლძარღვთა კედლების გამამაგრებელი საშუალებების მიღებამ მდგომარეობა გააუმჯობესა.

ასაკის მატებასთან ერთად სისხლდენა დავიწყებას მიეცა. ახლა მხოლოდ გრიპის ან გაციების დროს თუ შემახსენებს ხოლმე თავს, ისიც — შედარებით მსუბუქად. კარგად მახსოვს, იმ პერიოდში რა საშუალებებს ხმარობდნენ ჩემი მშობლები, რათა სისხლდენა შეეჩერებინათ. მინდა, რამდენიმე რეცეპტი თქვენც გასწავლოთ.

■ ერთ ჭიქა ცივ წყალში ჩაასხით 1/4 ლიმონის წვენი ან ერთი ჩაის კოვზი ძმარი (მაგრამ არა ესენცია), ან კიდევ ჩაყარეთ 1/3 ჩაის კოვზი შაბი. მიღებული სითხე შეისრუტეთ ცხვირით და შეიკავეთ 3-5 წუთს. ამ დროს ნესტო თითით დაიცეთ. პროცედურისას არ დაწვეთ, იჯექით ან იდექით მშვიდად. შუბლსა და ცხვირზე მიიდეთ ცივ წყალში დასველებული პირსახოცი ან ყინული.

■ თუ სისხლი მარჯვენა ნესტოდან მოგდით, მარჯვენა ხელი ასწიეთ თავს ზემოთ, თუ მარცხენა ნესტოდან — მარცხენა ხელი. ეს მეთოდი სისხლდენას ეფექტურად აჩერებს.

■ ამ მეთოდის გამოყენებისას დამხმარე დაგჭირდებათ. ნესტოდან სისხლდენის დროს ავადმყოფი ორივე ხელს მაღლა სწევს, მეორე ადამიანი კი სისხლმდინარ ნესტოს (თუ სისხლი ორივედან დის — ორივეს) 3-5 წუთით აჭერს ხელს. სისხლდენა მალე შეწყდება.

■ გახეხეთ ფარსმანდუკის ქორფა ფოთლები და ჩაიდეთ ნესტოში. შეგიძლიათ, წვენი გამოწუროთ და ის ჩაიწვეთოთ. წვენი უფრო ეფექტურიც კია.

ლიმონის წვენი ხველას შეგიმსუბუქებთ

ძალიან სუსტი ბრონქები მაქვს. ოდნავი გაციებაც კი მტანჯველი, ხანგრძლივი ხველებით მირთულდება. ჩემი გასაჭირი თითქმის ყველა ახლობელმა იცის. მეგობარმა მასწავლა შინაური წამალი, რომელმაც ძალიან მარგო:

■ 1 ლიმონს დაასხით იმდენი წყალი, რომ დაიფაროს და 10 წუთის განმავლობაში ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. გადმოდგით ქურიდან, გაციებვა აცადეთ, გაჭერით შუაზე და წვენი ჩაის ჭიქაში გამოწურეთ. დაუმატეთ 2 სუფრის კოვზი სასმელი გლიცერინი და ჭიქა თაფლით შეავსეთ. ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ. მიიღეთ 2 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ და ძილის წინ.

ალოე ანგინისგან გიხსნით

ხშირად ვცივდები და პირველივე დღიდან აუტანელი ყელის ტკივილი მაწუხებს. ექიმმა მითხრა, სუსტი გლანდები გაქვსო და ოპერაცია შემომთავაზა. გამოგიტყდებით, ქირურგის დანის სიკვდილივით მეშინია, ამიტომ ვამჯობინე, შინაური წამლებით მემკურნალა. შინ უამრავი ოთახის მცენარე მაქვს. მათი მოშენებისას, გარდა დეკორატიული ეფექტისა, სამკურნალო თვისებებსაც ვითვალისწინებ, ამიტომ ჩემს ორანჟერეაში განსაკუთრებული ადგილი ალოეს უკავია. ეს წამალიც მისგან მზადდება:

■ ნახევარლიტრიანი ქილა სანახევროდ შეავსეთ სამი წლის ალოეს დაქუცმაცებული ფოთლით. დააყარეთ იმდენი შაქრის ფხვნილი, რომ ფოთოლს 1 სმ-ით ფარავდეს. თავი დოლბანდით მოუკარით და 3 დღე-ღამით დადგით სიბნელეში. შემდეგ ქილა შეავსეთ არყით და კიდევ სამ დღეს გააჩერეთ. ბოლოს გადაწურეთ. ალოე გაწურეთ დოლბანდში და გამონაწური ნაყენს დაუმატეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. სვით გამოჯანმრთელებამდე.

ჰაიმორიტის წინააღმდეგ

რაც თავი მახსოვს, მუდამ სურდო მაწუხებდა. გამოგიტყდებით, არც კბილები მქონდა წესრიგში. ბავშვობაში ამას ყურადღებას არ ვაქცევდი, მაგრამ რომ წამოვიზარდე, უსიამოვნებებმა მთელი სიმწვავით იჩინა თავი: ოდნავი გაცივება და შუბლის მიდამოში მეწყებოდა საშინელი ტკივილი, რომელსაც თან სდევდა ხან ლორწოვანი, ხან ჩირქოვანი გამონადენი მარჯვენა ნესტოდან. ამ მხარეს ყნოსვის შეგრძნება დამეკარგა, გამუდმებით სიმძიმეს ვგრძნობდი. შუბლისა და ლოყის მიდამოში ტკივილი თანდათან აუტანელი გახდა. ზოგჯერ კბილი და საფეთქელიც მტკივდებოდა, ტემპერატურაც მიწევდა. გადამილეს რენტგენი და ქრონიკული ფრონტიტის დიაგნოზი დამისვეს. მკურნალობამ წარმატებით ჩაიარა, მაგრამ როგორც კი გაციების ნიშნებს შევამჩნევ, მაშინვე ვიტარებ პროფილაქტიკურ თერაპიას და სატკივარს მანამდე ვუმკლავდები, ვიდრე ძალას მოიკრებს. ეს რეცეპტები ჩემმა ექიმმა მასწავლა.

■ მოხარშეთ კარტოფილი ქერქიანად, წყალი გადაღვარეთ, სახე ქვაბთან მიიტანეთ, თავზე პირსახოცი გადაიფარეთ და ცხვირით ისუნთქეთ კარტოფილის ორთქლი.

■ აადუღეთ წყალი, ჩაასხით 1/2 ჩაის კოვზი დინდგელის სპირტიანი ნაყენი, თავზე პირსახოცი გადაიფარეთ და ორთქლი ცხვირით ისუნთქეთ.

■ აიღეთ მშრალი მენთოლი, გახსენით ადუღებულ წყალში, თავზე პირსახოცი გადაიფარეთ და ორთქლი ცხვირით ისუნთქეთ. პროცედურა მანამდე გრძელდება, ვიდრე ქვაბიდან ორთქლი ამოდის.

■ მოხარშეთ ორი კვერცხი, ცხელ-ცხელი შეახვიეთ პირსახოცში, აქეთ-იქიდან მიიდეთ ცხვირზე და გაცივებამდე დაიტოვეთ. ეს პროცედურა ჩაიტარეთ ღამით.

■ პირშუშხას ფესვი კარგად გარეცხეთ, მოაცალეთ ზედა შრე და გახეხეთ. აიღეთ 1/3 ჭიქა და შეურიეთ 2-3 ლიმონის წვენი. მიიღებთ საკმაოდ სქელ, არაჟნისმაგვარი კონსისტენციის ნარევს. მიიღეთ 1/2 ჩაის კოვზი ყოველ დილით, ჭამიდან 20-25 წუთის შემდეგ. მკურნალობის კურსია 3 თვე. ორკვირიანი შესვენების შემდეგ გაიმეორეთ კურსი. კურსი ჩაიტარეთ წელიწადში ორჯერ — გაზაფხულსა და შემოდგომაზე. დაავადების გამწვავებას არ დაელოდოთ. ორი წლის შემდეგ შეტევები შენყდება.

გრიპს ნივრით დაამარცხებთ

ზამთარი გრიპის სეზონია, გრიპი კი გადამდები ინფექციაა, ამიტომ გვირჩევენ, საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში სიარულისგან თავი შევიკავოთ. მაგრამ რა იღონოს მოსამსახურემ — სამსახურში არ წავიდეს? რა ქნას მოსწავლემ — სკოლა გააცდინოს? და-

მეთანხმებით, ეს შეუძლებელია, მაგრამ გამოსავალი არსებობს: გრიპისგან თავის დაცვა ნივრით შეიძლება. მე და ჩემი ოჯახი წლების განმავლობაში ასე ვიქცევით და გრიპი რა არის, არ ვიცით.

■ ნივრისგან წამლის მომზადება ძალიან ადვილია: 1 ს/კ ნივრის წვენს შეურიეთ ამავე რაოდენობის თაფლი და უზმოზე მიირთვით.

თუ გრიპმა ხელი დაგრიათ

■ აიღეთ საშუალო ზომის ხახვი, გახეხეთ, მიღებული ფაფა მოათავსეთ ორფა დოლბანდზე და 10 წუთით დაიდეთ ცხვირზე (კანი რომ არ დაგწვათ, ცხვირზე წინასწარ წაისვით მცენარეული ზეთი). ეს პროცედურა დღე-ღამეში 3-ჯერ ჩაიტარეთ.

გაციებას არყით ვებრძვი

მინდა, გაციების საწინააღმდეგო ჩემი რეცეპტი შემოგთავაზოთ.

■ პატარა ქვაბში ჩაასხით 15 სუფრის კოვზი არაყი და დადგით ნელ ცეცხლზე. როცა წამოდუღდება, დაამატეთ ერთი სუფრის კოვზი ჩაი, ქვაბს თავი დაახურეთ და ცეცხლიდან გადმოდგით. გაციებისას ერთი ყლუპი თბილი ნაყენი მიიღეთ ერთ ჩაის კოვზ თაფლთან ერთად. სიცხეც რომ გქონდეთ, დილით თავს კარგად იგრძნობთ.

მკურნალობის ეს მარტივი მეთოდი ბევრჯერ გამოვცადე და შედეგს არასოდეს დაუყოვნებია, ამიტომ თქვენც თამამად გირჩევთ.

მარტივი რეცეპტი ფილტვების დაავადებათა სამკურნალოდ

ცხოვრება მუდმივი ფუსფუსი, ქაოსი და ყოველდღიური წვრილმანებია. წუთითაც რომ შეჩერდე, უმალვე შეამჩნევ, რომ ხან თავი წამოგტკივდება, ხან გული დაიწყებს ბაგაბუგს, გაჩერების დრო და უფლება კი არ გვაქვს. ამიტომაც მივყავი ხელი ფიტოთერაპიას. მინდა, დაგროვილი ცოდნა და გამოცდილება სხვებსაც გავუზიარო. ამჯერად სასუნთქი სისტემის დაავადებების მკურნალობის ჩემეულ მეთოდს გთავაზობთ.

■ აიღეთ 100 მლ თაფლი (სასურველია, მაისის), 100 მლ ალოეს წვენი, 100 მლ ძახველის წვენი, 1/2 მწარე წითელი წიწაკა. ალოეს წვენის მოსამზადებლად 3-5 წლის ალოეს ფოთლები გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და მიღებული მასა 2-3 ფენა დოლბანდში გაწურეთ. ჩამოთვლილი კომპონენტები მოათავსეთ მომინანქრებულ ქვაბში, თავი მჭიდროდ დაახურეთ და წინასწარ მომზადებული ცომით „დალუქეთ". ქვაბი ღუმელში შედგით და 2,5 საათს დატოვეთ ნელ ცეცხლზე. შემდეგ ცომის ლუქი მოხსენით (შეგიძლიათ, მიირთვათ), ნაყენი შუშის ბოთლში ჩაასხით და პლევრიტის, ფილტვების ანთების, ბრონქიტის დროს მიიღეთ — 50 მლ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, დღეში 4-ჯერ, ერთი თვის განმავლობაში.

სურდოსი არ მეშინია

სურდოს პროფილაქტიკისთვის საკუთარი მეთოდი მაქვს შემუშავებული. მართალია, ის ძალიან განსხვავდება მედიცინის მიერ შემოთავაზებული საშუალებებისგან, მაგრამ იმდენად ეფექტურია, რომ მინდა, ყველას გავუზიარო.

■ საგანგებოდ ვამზადებ პილპილის ნაყენს, რისთვისაც 50 მლ შინაურ არაყს ვუმატებ ერთ ცალ მწარე წითელ წიწაკას და ერთი კვირის განმავლობაში ვტოვებ. ბანაობის წინ ამ ნაყენს თავის კანში ვიზელ, ცელოფანის ქუდს ვიხურავ და საათ-ნახევრით ვიტოვებ, შემდეგ კი თავს ვიბან. უკვე ხუთი წელია, სურდოთი ავად აღარ გავმხდარვარ.

ამ ნაყენით ოჯახის წევრებსაც ვმკურნალობ — დღეში სამჯერ 10 წვეთს ჩაისთან ერთად ვასმევ. ჩემი წამალი საყოველთაოდ ცნობილ საშუალებებს არაფრით ჩამოუვარდება.

როგორ ვუწამლოთ ჰაიმორის ღრუს

ქრონიკული ჰაიმორიტი მჭირს, აცივებას ყოველ წელს შიშით მოველი და ნოემბერში რომ დიდ ქუდს დავიხურავ, აპრილამდე ვერ ვიხდი. ზოგჯერ მაქვს საშუალება, ექიმთან მივიდე და მკურნალობის კურსი ჩავიტარო, ზოგჯერ კი, ჩემი მწირი პენსიის პატრონი, იძულებული ვარ, შინაურ საშუალებებს დავჯერდე. ძველმა მეგობარმა მასწავლა რეცეპტი, რომლითაც დიდად კმაყოფილი დავრჩი:

■ აიღეთ 3 სუფრის კოვზი მრავალძარღვა, 1 სუფრის კოვზი კაკლის ფოთოლი, 2 სუფრის კოვზი ფარსმანდუკი, დააქუცმაცეთ და ერთმანეთში აურიეთ. 3 სუფრის კოვზ ნაკრებს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, გააჩერეთ 1 საათს. ამ ნაყენით უნდა გამოირეცხოთ ჰაიმორის ღრუ (შეისრუტოთ ცხვირით) დღეში ორჯერ.

■ გაადნეთ პარაფინი 60-65 გრადუსზე ისე, რომ ფუნჯით ადვილი წასასმელი იყოს, შემდეგ თხელ ფენად წაისვით ჰაიმორის ღრუს მიდამოებში. უნდა გაკეთდეს რამდენიმე ფენა, ვიდრე პარაფინის სისქე 1 სმ-ს არ მიაღწევს. შემდეგ ზემოდან დაიფარეთ თბილი ქსოვილი (სასურველია შალი) და 1 საათს გაიჩერეთ. პარაფინი ისეთი ტემპერატურის უნდა იყოს, რომ კანი არ დაწვას. უმჯობესია, მის წასმამდე კანი მზესუმზირას ზეთით ან ვაზელინით დაიზილოთ.

შეგიძლიათ, პარაფინი გაადნოთ, ლავაშივით გააბრტყელოთ და ისე დაიდოთ ჰაიმორის ღრუს მიდამოში.

გაციებისას შინაური თაფლი გამოგადგებათ

მინდა, შემოგთავაზოთ შინაური თაფლის რეცეპტი, რომელსაც გაციებისას წარმატებით გამოიყენებთ.

■ ცაცხვის ყვავილები გარეცხეთ, დაასხით მდუღარე წყალი, 3-5 წუთს ადუღეთ და 10-12 წუთს დააყენეთ. შემდეგ გადაწურეთ (გამოწურეთ ყვავილებიც), დაამატეთ შაქარი (0,5

ლიტრ წყალზე — 1 კგ) და კიდევ ერთხელ წამოადუღეთ. როდესაც შაქარი მთლიანად გალღვება, ცხელ-ცხელი ჩაასხით ქილებში და მოხუფეთ. შეინახეთ სიგრილეში, ზამთარში კი გახსენით და გამოიყენეთ. თაფლი შეგიძლიათ მიიღოთ ჩაის სახით: 1 ჩაის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი და მიირთვით დღეში 2-3-ჯერ.

ისევ გახველებთ?

დაზამთრდებოდა თუ არა, მაშინვე ხველას მაწყებინებდა. დავიტანჯე. საზოგადოებაში ტრიალსაც კი ვერიდებოდი. აბა, რა სასიამოვნოა, გაუჩერებლად რომ ახველებ და ხალხს საუბარს არ აცდი...

ექიმმა ქრონიკული ბრონქიტის დიაგნოზი დამისვა. რით არ ვიმკურნალე: ანტიბიოტიკებით, ამოსახველებელი საშუალებებით... ხალხური რეცეპტებიც ვცადე. რამდენიმე მათგანმა განსაკუთრებით მარგო.

■ ბოლოკში გააკეთეთ პატარა ღრმული, ჩადეთ თაფლი და ბოლოკი ლამბაქზე მოათავსეთ, რათა წვენი არ დაიღვაროს. ერთი დღის შემდეგ ლამბაქი სავსე იქნება სასარგებლო წვენით. დალიეთ იგი სუფრის კოვზით დღეში სამჯერ, ჭამამდე.

■ ერთმა მოხუცმა ქალბატონმა ძილის წინ მშრალი ინჰალაციების გაკეთება მირჩია: ბალიშის ქვეშ ვიდებდი ნაჭრის ტომარაში ჩაყრილ ევკალიპტის ფოთლებს. ევკალიპტის ეფექტი უფრო ძლიერი რომ ყოფილიყო, დაძინებამდე ორი საათით ადრე ბალიშის ქვეშ სათბურასაც ვიდებდი.

ასეთი ინჰალაციები საკმაოდ დიდხანს ვიკეთე, მაგრამ შედეგი ამად ღირდა. ახლა კი ბალიშის ქვეშ ფიჭვის წინვით სავსე ტომარა მიდევს.

თუ ცივდებით და ყელი გტკივათ

როდესაც ვცივდები და ყელიც მაწუხებს, დღეში რამდენჯერმე ვიტარებ ასეთ პროცედურას: თავდაპირველად ყელში ვივლებ თბილ წყალს, რომელშიც გახსნილია ერთი ჩაის კოვზი სუფრის მარილი ან სოდა და რამდენიმე წვეთი იოდი. შემდეგ ვიღებ ერთ სუფრის კოვზ მცენარეულ ზეთს (უმჯობესია ზეითუნისა) და ვივლებ ყელში იმდენ ხანს, რომ კბილებს შორის ქაფი წარმოიქმნას. ამასობაში ზეთი წყალივით თხიერი ხდება და ეღვრი. ამ პროცედურის შემდეგ ყელის ტკივილი გაგივლით და გაცილებით სწრაფად გამოჯანმრთელდებით.

■ როდესაც გრიპის ეპიდემია მძვინვარებს, ყოველ საღამოს, შინ დაბრუნებისთანავე, ჩაიტარეთ ასეთი პროცედურა: ჩაიდანს ადუღებული წყალი გამოავლეთ და ჩაყარეთ შიგ წვრილად დაჭრილი ნიორი ან ხახვი, დაახურეთ სახურავი და ცხვირით ისუნთქეთ ამონაორთქლი. შეიძლება, ჩაიდანი ოდნავ გაახუროთ კიდეც, მაგალითად, შედგათ ნელ ცეცხლზე. ეს მცირედი ეშმაკობა საშუალებას მოგცემთ, გაუმკლავდეთ სასუნთქ გზებში მოხვედრილ მიკროორგანიზმებს და თავი დააღწიოთ დაინფიცირებას.

ხველისგან ეს მარტივი და უვნებელი საშუალება გაგათავისუფლებთ

რომ არ შევწუხდეთ მტანჯველი ხველით და სხვებსაც გული არ გავუწყალოთ, აუცილებელია შესაბამისი პრეპარატების მიღება. მინდა, შემოგთავაზოთ რეცეპტი ხალხური მედიცინიდან. ის იოლი მოსამზადებელია, შედგება ნატურალური კომპონენტებისგან, რომლებსაც სამზარეულოში მოიძიებთ. რაც მთავარია, არ იწვევს საშიშ გართულებებს და არ აქვს უკუჩვენებები.

■ აიღეთ 1 საშუალო ზომის წითელი ხახვი, დაჭერით წვრილად, დაუმატეთ 2 სუფრის კოვზი თაფლი, 200 გრამი შაქარი. ამ ყველაფერს დაასხით 1 ლიტრი წყალი, დადგით დაბალ ცეცხლზე და ხარშეთ 3 საათს. ნარევი გადაწურეთ და გააცივეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 4-6-ჯერ. დალევის წინ სასურველია შეათბოთ.

ქაცვი ანგინასაც უხდება

ბავშვობაში, როგორც კი მე და ჩემს ძმას ყელი აგვტკივდებოდა, დედაჩემი შვრიის რძეში გარეულ ქაცვის წვენს გვასმევდა. ეს ჯადოსნური სითხე ყოველთვის გვიამებდა ყელის ტკივილს. როცა გავთხოვდი და ბავშვები შემეძინა, დედამ შვრიის რძის მომზადება მასწავლა. ამ უებარმა საშუალებამ ბევრჯერ იხსნა ჩემი შვილები (ახლა უკვე შვილიშვილებიც) ანგინისგან:

■ აიღეთ 1 ჭიქა შვრია, გარეცხეთ და დაასხით 1 ლ ახალი რძე, დადგით ნელ ცეცხლზე, ადუღეთ 1 საათის განმავლობაში, შემდეგ გაწურეთ და დაამატეთ 1 ჭიქა ქაცვის წვენი. ასვით ავადმყოფს დღეში 3-ჯერ, თბილ-თბილი, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა. კარგია ძილის წინ მიღება.

შვრიის რძის შენახვა არ შეიძლება, ყოველდღიურად ახალ-ახალი უნდა მოამზადოთ.

მცენარეები ყივანახველის დროსაც დაგეხმარებათ

შარშან ჩემს შვილს ყივანახველა დაემართა. ალბათ იცით, რა მტანჯველია ეს დაავადება. ჩემმა დამ, რომელსაც ოთხი მოზრდილი შვილი ჰყავს, მირჩია, ბავშვისთვის ეს წამალი მომემზადებინა:

■ უნდა ავიღოთ ნივრის 5-6 კბილი, გავარჩიოთ და გავხეხოთ, დავასხათ 1 ჩაის ჭიქა რძე და ნელ ცეცხლზე ვადუღოთ 10 წუთის განმავლობაში. გადავწუროთ, გემოვნებისამებრ დავუმატოთ თაფლი და მივცეთ ბავშვს 1 სუფრის კოვზი დღეში რამდენიმეჯერ, უმჯობესია ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

პროპოლისის ზეთის ფილტვების წამალია

როდესაც სიტყვა ხალხურ მედიცინაზე ჩამოვარდება, ვგრძნობ, როგორ მევსება გული მადლიერებით — საოცარია, მაგრამ ჩვენი ბრძენი წინაპრები მცენარეებით ისეთ დაავადებებსაც კი მკურნალობდნენ, რომელთაც დღესაც გაჭირვებით შველიან. არცთუ ისე დიდი ხნის წინათ ფილტვების ანთება დამემართა. მმკურნალობდნენ, მმკურნალობდნენ, მაგრამ შედეგი აგვიანებდა. უკვე ასაკში ვარ და სპეციალისტები გამოჯანმრთელების პროცესის გახანგრძლივებას ჩემს ასაკს აბრალებდნენ. ვინ იცის, ასე რამდენ ხანს გაგრძელდებოდა, რომ არა ხალხური საშუალება, რომელმაც თვალის დახამხამებაში მიშველა.

ფილტვების უბერი წამალი ასე მზადდება:

■ აიღეთ 100 გრამი ნაღების კარაქი, შეათბეთ 50-60 გრადუსამდე, გადმოდგით და დაუმატეთ 10 გრამი დაქუცმაცებული პროპოლისი. კვლავ შედგით ცეცხლზე და 70 გრადუსზე გააჩერეთ დაახლოებით 8-10 წუთს. ამ ხნის განმავლობაში განუწყვეტლივ უნდა ურიოთ. ქურიდან რომ გადმოდგამთ, გაწურეთ და გაფილტრეთ ორფა დოლბანდში. გაცივდება თუ არა, მისი მიღება უკვე შეგიძლიათ. უნდა სვათ 1 სადილის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ, თბილ რძესთან ერთად, ჭამამდე საათ-ნახევრით ადრე. მკურნალობა 2 თვე გრძელდება.

ყველაფერი წესისამებრ გავაკეთე და მოვიხედე კიდეც. ასაკის მიუხედავად, ყმაწვილი კაცივით ვსუნთქავ და სამსახურშიც უწინდელივით აღარ ვიღლები.

მრავალძარღვას სიკეთე

მართალია, დღეს ბევრი ეფექტური ქიმიური პრეპარატი არსებობს, მაგრამ საყოველთაოდ ცნობილია, რომ ისინი ერთი მხრივ თუ კურნავს დაავადებულ ორგანიზმს, მეორე მხრივ შესაძლოა ჯანმრთელ უჯრედებს ავნოს, ამიტომ მივესალმები, ყურადღებას რომ უთმობთ ძირძველ ხალხურ მედიცინას და საშუალებას გვაძლევთ, ერთმანეთს საკუთარი გამოცდილება გავუზიაროთ. მეც მინდა გასწავლოთ წამალი, რომელსაც მრავალძარღვასგან ვამზადებ და მეტად ეფექტურია ბრონქიტის სამკურნალოდ:

■ გარეცხეთ მრავალძარღვას ქორფა ფოთლები, დაჭერით წვრილად და მოსრისეთ, გადაწურეთ და მიღებულ წვენს დაუმატეთ იმავე ოდენობის თაფლი. ჭურჭელს თავზე დაახურეთ და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 20 წუთის განმავლობაში. გააცივეთ და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ სუფრის კოვზით.

ქრისტესისხლას ნაყენი ანგინას შველის

ხშირად მემართებოდა ანგინა. დედა მიმზადებდა ბალახის ნაყენს, რომელიც ძალიან მალე მიქრობდა ანთებას. ამ რეცეპტით დღემდე ვსარგებლობ — შვილებსა და შვილიშვილებს ვმკურნალობ. ნაყენი იოლი მოსამზადებელია:

■ 1 სუფრის კოვზ გამხმარ ქრისტესისხლას დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავსახური და დააყენეთ, ვიდრე სასიამოვნოდ თბილ ტემპერატურამდე არ გაგრილდება. შემდეგ გაფილტრეთ. დღის განმავლობაში იმდენჯერ გამოივლეთ ყელში, რამდენჯერაც შეძლებთ. რაც უფრო მეტჯერ გაიმეორებთ პროცედურას, მით მალე მორჩებით.

ნაყენი აცხრობს ყელის შეშუპებას, აქრობს ანთებას, აყუჩებს ტკივილს. არ შეგეშინდეთ, რომ ქრისტესისხლა მოგწამლავთ — ვინ მოთვლის, რამდენჯერ გამომიყენებია ეს საშუალება, სხვებისთვისაც მისწავლებია, მაგრამ არასოდეს არავითარი გართულება არ გამოუწვევია.

გრიპისა და გაციების დროს დიდგულა გიშველით

დიდგულა (ანწლი) საუკეთესოა არა მარტო სამკურნალოდ, არამედ საპროფილაქტიკოდაც, მაგრამ არ უნდა აურიოთ ერთმანეთში წითელი და შავი დიდგულა — წითელი შხამიანია, თუმცა ზოგჯერ სამკურნალოდ მასაც იყენებენ. მე შავ დიდგულაზე მოგახსენებთ. მას აქვს გაციების საწინააღმდეგო, ამოსახველებელი, სისხლის მიმოქცევის გამაუმჯობესებელი, ოფლმდენი, შარდმდენი თვისებები. სამკურნალოდ გამოსადეგია მისი თითქმის ყველა ნაწილი, ყვავილიდან ნაყოფამდე. მე ყვავილების ნაყენს ხშირად ვიყენებ გრიპისა და გაციების დროს.

■ 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ დიდგულას ყვავილს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავსახური და ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში 15 წუთით. შემდეგ გადმოდგით, გააჩერეთ 45 წუთს და გაფილტრეთ. მიიღეთ თბილ-თბილი, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

ცივი ნაყენით შეგიძლიათ ამოიბანოთ დაღლილი და მტკივანი თვალები. მერწმუნეთ, ყოველგვარი გაღიზიანება გაქრება. თუ დიდგულას ნაყენით გაიწმენდთ სახეს, გაგიქრებათ ჭორფლი და პიგმენტური ლაქები.

ადენოიდების დროს გიშველით...

შარშან ჩემს რვა წლის შვილს შევამჩნიე, რომ პირღიას ეძინა და დღისითაც სულ ღია ჰქონდა პირი. როცა ვეტყოდი, პირი მოკუმე-მეთქი, მპასუხობდა, ასე ვერ ვსუნთქავო. მივიყვანე ყელ-ყურ-ცხვირის ექიმთან. მითხრა, ადენოიდები აქვს გადიდებული და იმის ბრალიაო. განსაზღვრულ ასაკში ისინი თავისთავად დაპატარავდება და გადაგვარდება, მაგრამ ვიდრე ბავშვი ამ ასაკამდე მიაღწევს, შესაძლოა გართულებები განვითარდეს, მაგალითად, სუნთქვა რომ უჭირს, ტვინმა სათანადო რაოდენობის ჟანგბადი ვერ მიიღოს და სწავლა გაუჭირდესო. ოპერაციისგან მაინც თავი შევიკავე, ვიფიქრე, ცოტა ხანს დავაკვირდები, თუ მდგომარეობა დამძიმდა, ქირურგთან მისვლას ყოველთვის მოვასწრებ-მეთქი. ეს ამბავი გაიგო ჩემმა მეგობარმა, რომელსაც ჩემი შვილის კბილა გოგონა ჰყავს, დამამშვიდა და მასწავლა სასწაულმოქმედი საშუალება, რომლის წყალობითაც დღეს ჩემი ბიჭი უპრო-

ბლემოდ სუნთქავს. ძალიან გამიხარდება, თუ ეს რეცეპტი კიდევ ვინმეს გამოადგება და ოპერაციას თავიდან ააცილებს.

მკურნალობა სამ ციკლად ტარდება:

I — ორი კვირის განმავლობაში თითოეულ ნესტოში დღეში 3-ჯერ ჩააწვეთეთ ნახევარ-ნახევარი პიპეტი ქაცვის ზეთი;

II — ორი კვირის განმავლობაში თითოეულ ნესტოში დღეში 3-ჯერ ჩააწვეთეთ 3-3 წვეთი კედრის წიწვების ზეთი;

III — ორი კვირის განმავლობაში თითოეულ ნესტოში დღეში 3-ჯერ ჩააწვეთეთ ჩაის ხის ზეთი (ანოტაციის მიხედვით).

ზეთის ჩაწვეთების წინ ნესტო უნდა გამოირეცხოს მარილწყლით (1 ჩაის კოვზი მარილი ერთ ჭიქა გადადუღებულ წყალზე) — ბავშვმა ცხვირით უნდა შეისრუტოს ეს ხსნარი და პირიდან გადმოაფურთხოს. თუ ცხვირი გაჭედილი დარჩა, 15 წუთის შემდეგ უნდა ჩააწვეთოთ ნაფტიზინი ან პინოსოლი. ამ პროცედურიდან 15 წუთის შემდეგ შეგიძლიათ ჩააწვეთოთ ზეთი. გისურვებთ ჯანმრთელობას.

ბრონქიტის საწინააღმდეგო მიქსტურა

ეს რეცეპტი ერთმა ნაცნობმა მასწავლა. ჩემს 3 წლის გოგონას ბრონქიტი დაემართა და არაფერი შველოდა, არც ექიმის მიერ გამოწერილი წამალი და არც შინაური საშუალებები, ამ მიქსტურამ კი მოარჩინა.

■ უნდა აიღოთ 2 თავი საშუალო ზომის ხახვი, გაფცქვნათ, დაჭრათ ალყა-ალყა, ჩაყაროთ ჭიქაში და მოაყაროთ 2 სუფრის კოვზი შაქარი. გააჩეროთ მთელი ღამე, დილით დასრისოთ და გაფილტროთ. უნდა შეინახოთ სითბოში, მაგალითად, სამზარეულოში. ჩემს გოგონას ვასმევდი 1 ჩაის კოვზს დღეში 6-7-ჯერ და რამდენიმე დღეში ხველამ სულმთლად გაუარა. მოგვიანებით ეს საშუალება საკუთარ თავზე გამოვცადე და ძალიან მომიხდა, ოღონდ მე 1 სუფრის კოვზს ვსვამდი დღეში ასევე 6-7-ჯერ.

ხველის წამლები ბებოს ჩანაწერებიდან

ბებოს ჩანაწერებში ვიპოვეთ ხველისა და გაციების საწინააღმდეგო რეცეპტები, რომელთა წაკითხვის შემდეგაც სურვილი გამიჩნდა, ისინი მთელი ქვეყნისთვის გამეცნო.

■ თუ მშრალი ხველა გაწუხებთ, ყოველთვის თან უნდა გქონდეთ ფიჭვის წიწვები. როგორც კი ხველა შემოგიტევთ, აიღეთ 15 ცალი წიწვი და კარგად გაღეჭეთ, წვენი გადაყლაპეთ, დანარჩენი კი გადმოაფურთხეთ.

თუ ამ პროცედურას დღეში 3-4-ჯერ გაიმეორებთ, მშრალი ხველა 3 დღეში გაგივლით. თუ ვინმეს ქრონიკული ტონზილიტი აქვს, შეუძლია, ფიჭვის წიწვები ძილის წინ ღეჭოს, 10 დღის შემდეგ 1 კვირით შეისვენოს და ისევ განაგრძოს. 5-6 თვეში ტონზილების მდგომარეობა ისე შეიცვლება, რომ ამოჭრა აღარ დაგჭირდებათ.

მყეფავი ხველისგან თალგამი მოგარჩენთ

აიღეთ რამდენიმე საშუალო ზომის თალგამი და წვრილ სახეხზე გახეხეთ. მიღებულ ფაფას წვენი უნდა გამოადინოთ და დაამატოთ თაფლი. 1 ჭიქა წვენზე 100 გრამი თაფლია საჭირო. უნდა სვათ 2 სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

■ თუ ხველა საღამოობით გიტევთ და არ გაძინებთ, აიღეთ ადუღებული წყალი, ჩაასხით მასში 3 წვეთი იოდი და დალიეთ ნელ-ნელა, პატარ-პატარა ყლუპებით ძილის წინ.

კარგია ძილის წინ ყაყაჩოს რძის დალევაც. უნდა აიღოთ 3 ჩაის კოვზი ყაყაჩოს თესლი, დანაყოთ და დაუმატოთ 1 ჭიქა ცხელი რძე. დადგით 15-20 წუთით, გაწურეთ და დალიეთ მთელი ჭიქა.

ცხვირის გაჭედვისას

ბავშვობაში ჩხუბში ცხვირი გამიტყდა. ცოტა კი ვიმკურნალე, მაგრამ ძგიდე მაინც გამრუდებული დამრჩა და ახლა საკმარისია, ოდნავ გავცივდე, რომ სურდოს გამო ცხვირით პრაქტიკულად ვეღარ ვსუნთქავ.

ამას წინათ თანამშრომელმა შემამჩნია და მითხრა, თავს რატომ იკლავ, მეც იგივე პრობლემა მაქვს და საკმარისია ცხვირი ოდნავ გამეჭედოს, რომ მიხაკის ნაყენს ვიწვეთებო.

■ ვიღებთ 1 ჩაის კოვზ მიხაკის თესლს, ვყრით ჭიქაში და ვასხამთ ადუღებულ წყალს. ვაყენებთ, ვიდრე წყალი ყავისფერი არ გახდება. შემდეგ გადავწურავთ და ნაყენს მინის ჭურჭელში ვასხამთ. როგორც კი ცხვირით სუნთქვა გაგვიძნელდება, თითოეულ ნესტოში, დღის განმავლობაში რაც შეიძლება ხშირად, 2-2 წვეთი უნდა ვიწვეთოთ.

ყელის გასაკაჟებელი ნაყენი

აცივებისთანავე მტკივდება ყელი. ზაფხულობითაც, საკმარისია, ცივი წყალი დავლიო ან ნაყინი შევჭამო, რომ ეს ჩემი აქილევსის ქუსლი მაშინვე მახსენებს თავს. რა არ ვცადე. ზოგიერთი საშუალება თითქოს მომიხდა, მაგრამ ოდნავ შემცივდა თუ არა, ტკივილი ხელახლა გამიმწვავდა. მეგობარმა მირჩია, ყელი ამ მეთოდით გამეკაჟებინა:

■ ვიღებთ 1 სუფრის კოვზ გვირილას, ამდენივე კალენდულას და ევკალიპტის ფოთოლს. ვურევთ ერთმანეთში და ვასხამთ 4,5 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს. ვდგამთ ნელ ცეცხლზე და ვადუღებთ 2 წუთის განმავლობაში. ვაყენებთ ნახევარი საათით და ვწურავთ. გამოვლებას ვიწყებთ 26 გრადუსი ტემპერატურის ნახარშით და ტემპერატურას ნელ-ნელა, თითო გრადუსით ვამცირებთ, ისე, რომ 10 დღეში 16 გრადუსამდე ჩამოვიდეთ. შემდეგ მთელი თვის განმავლობაში ყელში ამ ტემპერატურის ნახარშს ვივლებთ. ეს სავლები აცხრობს ანთებას და აკაჟებს ყელს.

ბრონქიტის მცენარეული წამლები

ადვილად ვცივდები და ხშირად მემართება ბრონქიტი. წამლებს ბუნებრივი, მცენარეული საშუალებები მირჩევნია, კარგად ვიცნობ მრავალი მცენარის სამკურნალო თვისებებს და ვიცი, რომ სალბს. ხველის საწინააღმდეგო ეფექტი აქვს. მისგან ბრონქიტის წამალი ასე მზადდება:

■ მომინანქრებულ ქვაბში ჩაყარეთ 1 სუფრის კოვზი სალბი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა რძე. დაახურეთ თავსახური და ნელ ცეცხლზე წამოადუღეთ. ცოტა ხანი გააჩერეთ, გადაწურეთ და ისევ წამოადუღეთ. დალიეთ ცხელ-ცხელი, ძილის წინ.

■ ხველის დროს შესანიშნავია ასეთი ნარევიც: აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ახალი ნაღების კარაქი, 2 კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი პურის ფქვილი, 2 ჩაის კოვზი თაფლი. კარგად აურიეთ და მიიღეთ რამდენიმეჯერ დღის განმავლობაში.

ხველის საუკეთესო წამალი

რამდენიმე ათეული წლის წინ მწვავე ბრონქიტი გადავიტანე. ვიმკურნალე, მაგრამ, როგორც ჩანს, ბოლომდე ვერ განვიკურნე. მას შემდეგ ხველა ყოველ ზამთარს მიმწვავდებოდა. ისევ მივმართე ექიმს, რომელმაც ერთი ხალხური რეცეპტი მასწავლა. ძალიან მომიხდა და ვინც კი ქრონიკულ ხველას უჩივის, სიამოვნებით ვასწავლი. აი ეს რეცეპტი:

■ აიღეთ დაახლოებით 1 კგ კაკლის უღელი, დაასხით ნახევარი ლიტრი კონიაკი და მჭიდროდ თავდაცული მინის ჭურჭლით ერთი კვირით დააყენეთ გრილ და ბნელ ადგილას. შემდეგ გაფილტრეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ, ჭამამდე.

ეს ნაყენი, გარდა ხველისა, უხდება სისხლძარღვებს, აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას. ზოგადი სისუსტის დროს შეგიძლიათ ცოტაოდენი ცხელ ჩაიში ან ყავაში ჩაასხათ და ისე მიიღოთ.

ნაყენი საკმაოდ გემრიელია, თუმცა მისი უზომო სმა, ისევე როგორც ნებისმიერი სხვა მედიკამენტისა, არ შეიძლება.

■ ბრონქიტს შველის ალთეს ფესვის ნაყენიც: 1 კოვზს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი. 20 წუთით დააყენეთ, შემდეგ დაუმატეთ გახეხილი ხახვი, კიდევ 20 წუთი გააჩერეთ და დოლბანდში გაწურეთ. მიიღეთ 1 ს/კ, დღეში 3-4-ჯერ.

ჰაიმორიტი თავს აღარ შეგახსენებთ

სიცივეში ჰაიმორიტი ხშირად მიმწვავდებოდა. ათასი წამალი ვსინჯე, მაგრამ ამაოდ. ბოლოს მივაგენი ბებიაჩემის ჩანაწერებს, სადაც რამდენიმე საინტერესო რეცეპტი აღმოვაჩინე. მათი გამოყენება თქვენც შეგიძლიათ.

■ აკაციის პარკებიდან თესლი გადმოყარეთ, პარკები კი გაახმეთ და დაფქვით. იყნოსეთ ბურნუთივით. შესაძლებელია ამგვარად მიღებაც: ცოტაოდენი ფქვილი დანის წვერით აიღეთ და პენიცილინის ხსნარში გახსენით. ჩაიწვეთეთ ცხვირში დღეში ერთხელ, ერთი წვეთი, ვინაიდან საკმაოდ მტკივნეულია.

ჰაიმორიტის დროს ცხვირი, შუბლი და თავი თბილად უნდა გქონდეთ. თავსაფარი და შარფი მოიხვიეთ არა მხოლოდ ქუჩაში, არამედ ღამითაც. ძილის წინ ისუნთქეთ ცხელი ორთქლით, გამოირეცხეთ ცხვირი თბილი მარილწყლით ან გულყვითელასა და გვირილის სუსტი ნახარშით.

ტკივილი დაცხრება, თუ ერთი საათის განმავლობაში შვიდჯერ დალევთ ერთ ჭიქა წყალში გახსნილ 1 ჩაის კოვზ ვაშლის ძმარს.

გაციებასა და სურდოს ასე მოერევით...

დღეს ფარმაცევტული ბაზარი გრიპის საწინააღმდეგო საშუალებებით არის სავსე. დარწმუნებული ვარ, ეს პრეპარატები ეფექტიანიც იქნება, მაგრამ ჩემთვის, საზოგადოდ, ბუნებრივი საშუალებები უფრო მისაღებია და მინდა, ისინი თქვენს მკითხველსაც გავაცნო.

■ გრიპის პროფილაქტიკისთვის სასარგებლოა ასეთი პროცედურა: ხახვი გახეხეთ და 10-15 წუთის განმავლობაში ისუნთქეთ მისი ფაფის არომატი.

■ გაციების დროს კი ეს საშუალება გამოიყენეთ: აიღეთ რამდენიმე კბილი ნიორი, დანაყეთ და 1 ჩაის ჭიქა რძეში გახსენით, შემდეგ ეს ნარევი აადუღეთ და გააცივეთ. მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი დღეში 4-6-ჯერ. იგი საგრძნობ შვებას მოგგვრით.

გულძმარვას ანისურას ნაყენით უმკურნალეთ

კუჭ-ნაწლავი ახალგაზრდობიდანვე მაწუხებს. ამის მიზეზი ალბათ ჩემი ცხოვრების წესი და კვების რეჟიმია: მიყვარს მშრალი, შემწვარი, მჟავე და ცხარე საკვები და აი შედეგიც... განსაკუთრებით შემაწუხებელია გულძმარვა. ცოტა ხნის წინ თანამშრომელმა ანისურას თესლის ნაყენი მირჩია. მართალია, მის მომზადებას საკმაო ხანი სჭირდება, მაგრამ არ დავიზარე, მოვამზადე და არც მინანია. აი ეს რეცეპტი:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ანისურას თესლი, დაფქვით და დაასხით 1 ლიტრი არაყი. ჭურჭელი 1 თვით დადგით გრილ და ბნელ ადგილას. დაუმატეთ დარიჩინი ან ლიმონის ქერქი (გემოვნებით), 200-400 გრამი შაქრის ფხვნილი, ურიეთ, ვიდრე შაქარი მთლიანად არ გაიხსნება და გადაწურეთ. მიიღეთ 1 ლიქიორის ჭიქა ყოველი ჭამის შემდეგ.

ბრონქიტის სამკურნალო ხალხური საშუალება

ამ რამდენიმე კვირის წინ გავცივდი. სიცხე არ მქონია, ავადმყოფობამ იოლად ჩაიარა, მაგრამ დამრჩა საშინელი, შემაწუხებელი ხველა. რა საშუალება არ ვცადე, მაგრამ დიდად ვერც ერთმა ვერ მარგო. ბოლოს მეგობრის ბებიამ მასწავლა უმარტივესი წამალი, რომლითაც იგი თავის შვილებსა და შვილიშვილებს წარმატებით მკურნალობდა:

■ აიღეთ ნახევარი კილოგრამი ხახვი, 400 გრამი შაქარი, 50 გრამი თაფლი და დაუმატეთ 1 ლიტრი წყალი. ეს ნარევი დადგით ნელ ცეცხლზე და 3 საათი ადუღეთ. გადმოდგით, გადაწურეთ და ბოთლში გადაასხით. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 4-6-ჯერ.

გრიპს ნივრითა და რძით ვამარცხებ

ყოველ ზამთარს ახალ-ახალი გრიპით გვაშინებენ, მაგრამ სულ არ მადარდებს, რისი გრიპი დაგვატყდება თავს — ღორისა თუ ქათმისა, რადგან მასთან ბრძოლის საკუთარი მეთოდი მაქვს:

■ 8 წვეთ ნივრის წვენს შეურიეთ 1 სუფრის კოვზი რძე და წყლის აბაზანაში 45-50 გრადუსამდე შეათბეთ. მიიღეთ ძილის წინ 4-5 დღის განმავლობაში.

ხველას კვერცხის გული უხდება

სუსტი ბრონქები მაქვს, ერთი თუ გავცივდი, ხველა კარგა ხანს მიმყვება. მართალია, დღეს ხველის უამრავი წამალი არსებობს, მაგრამ მედიკამენტების შეძენა ყოველთვის არ შემიძლია, ვცდილობ, ჩემს პრობლემებს ბუნებრივი საშუალებებით მოვერიო. ხველის წამალსაც თავად ვიმზადებ:

■ ვიღებ 2 კვერცხის გულს და 3 სუფრის კოვზ შაქარს, ვთქვეფ გათეთრებამდე და ვიღებ უზმოზე, დღეში 2-ჯერ.

გაითვალისწინეთ: ნარევი უშუალოდ მიღების წინ უნდა მომზადდეს.

ანგინას ლეღვის ჩირის ნაყენი უხდება

აცივებისას ჩემი უდიდესი პრობლემა ყელის ტკივილია. ნუშურები არ ამომიჭრია და ალბათ ამიტომაც მაქვს სუსტი ყელი. ყელის ატკივებასთან ერთად ხმაც მიმდის... ამ პრობლემის მოსაგვარებლად მეგობარმა საკუთარი ხელით მომიმზადა ლეღვის ჩირი და რეცეპტიც მასწავლა:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ლეღვის დაქუცმაცებული ჩირი, დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და 10 წუთი ადუღეთ. გააცივეთ, გადაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჩაის ჭიქა დღეში 4-ჯერ.

დარწმუნებული ვარ, თქვენც მოგიხდებათ.

როგორ ვუშველოთ ხველას

ჩემი უფროსი ბიჭუნა ხშირად ცივდებოდა, მაშინვე ხველა უვარდებოდა და საშინელ ბრონქიტში გადაეზრდებოდა ხოლმე. ამდენ წამალს ან რა ჯიბე აუვიდოდა, ან რა ჯანმრთელობა... იძულებული გავხდი, ხალხური საშუალებების ძებნა დამეწყო და რამდენიმე ეფექტურ რეცეპტს მართლაც მივაგენი. იქნებ სხვებსაც გამოადგეთ:

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ახალი კარაქი, 2 კვერცხის გული, ერთი ჩაის კოვზი ხორბლის ფქვილი და 2 ჩაის კოვზი სუფთა თაფლი, ერთმანეთში კარგად აურიეთ და მიიღეთ დღეში რამდენჯერმე თითო ჩაის კოვზი.

■ აიღეთ 1 ნილი თალგამის ან სტაფილოს წვენი, დაამატეთ 1 წილი რძე ან თაფლი და კარგად აურიეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 6-ჯერ.

■ ნახველის გასათხიერებლად და ამოსახველებლად ძალიან კარგია წითელი მოცვის სიროფი თაფლით.

■ კარგია გოგლი-მოგლიც: კვერცხის გულებს კარგად შეათქვიფეთ შაქარი და დაუმატეთ ცოტაოდენი კონიაკი. მიეცით ბავშვს უზმოზე და ჭამის წინ, დღეში რამდენჯერმე.

■ გახანგრძლივებული მკერდისმიერი ხველის დროს მკერდი დაიზილეთ მაუდის მშრალი ნაჭრით, შემდეგ კანში კარგად შეიზილეთ ღორის მუცლის ქონი ან გამდნარი ნაღების კარაქი. თუ გაქვთ, დაამატეთ ცაცხვის ზეთიც.

■ აიღეთ ჭვავი, შვრია, ქერი ან ვარდკაჭაჭა და გარჩეული მწარე ნუში, დაფქვით, ყავასავით მოადუღეთ და დალიეთ. შეგიძლიათ, ცხელი რძეც დაამატოთ.

■ ძალიან კარგია მოდუღებული, შაქარ ან თაფლგარეული თალგამის წვენიც.

როგორ ვუმკურნალოთ სიცხესა და ყელის ტკივილს აბებისა გარეშე

ჩემი გოგონა სულ პატარა იყო, როდესაც სიცხემ აუწია და უბნის ექიმმა გართულების თავიდან ასაცილებლად ანტიბიოტიკი დაუნიშნა. შემდგომაც, საკმარისი იყო, ტემპერატურას ოდნავ მოემატა, რომ ექიმი ანტიბიოტიკის მიცემას მირჩევდა. მოგვიანებით, როდესაც ანტიბიოტიკების მიმართ მგრძნობელობაზე ანალიზი გავუკეთეთ, აღმოჩნდა, რომ მათი უმრავლესობა ჩემს შვილზე აღარ მოქმედებდა. როცა ბიჭი შემეძინა, ყოველგვარ წამალზე უარი ვთქვი. როცა ბავშვებს სიცხე უწევთ, ფილტვების მოსასმენად ექიმს ვიძახებ და თუ ანთება არ აქვთ, მაღალ ტემპერატურას საკუთარი მეთოდებით ვებრძვი. მინდა, რამდენიმე მათგანი თქვენც გასწავლოთ:

■ აიღეთ ჭარხალი, გახეხეთ (1 ჭიქა უნდა გამოვიდეს), დაამატეთ 2 სუფრის კოვზი ვაშლის ძმარი, კარგად აურიეთ და ნახევარი საათი გააჩერეთ, შემდეგ დოლბანდში გაწურეთ და მიეცით ბავშვს 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-5-ჯერ, ჭამის შემდეგ. ანგინის დროს ყელშიც გამოავლეთ.

სიცხეს და ყელის ტკივილს ეს საშუალება ძალიან უხდება.

■ თუ ბავშვებს ახველებთ კიდეც, ვუკეთებ ინჰალაციას და ვასმევ გულყვითელას ჩაის: 1 სუფრის კოვზ გამომშრალ, დაფშვნილ გულყვითელას ყვავილს ვასხამ 1 ჭიქა მდუღარეს, ვახურავ თავზე და 15 წუთს ვაჩერებ. ვატკბობ 1-2 ჩაის კოვზი თაფლით ან მურაბით და ვასმევ თბილ-თბილს მთელი დღის განმავლობაში.

როცა ასთმური ხველა შემოგიტევთ

სუსტი ბრონქები და რესპირატორული დაავადებებისადმი განწყობა მემკვიდრეობით მერგო, ამიტომ, აცივდებოდა თუ არა, ასთმური ხველა გასაქანს არ მაძლევდა. ასე გრძელდებოდა, ვიდრე მეგობარმა ხახვისა და ჭინჭრისგან დამზადებული წამლის შესახებ არ მიამბო. ამ წამალს ყოველ წელს ვიმზადებ. როგორც კი ხველა შემომიტევს, მეც ვუტევ. ჯერჯერობით ორთაბრძოლა ჩემს სასარგებლოდ სრულდება. ზამთრობით ბევრს აწუხებს ასეთი ხველა. მსურს დავეხმარო და ჩემი გამოცდილება გავუზიარო.

■ 40 თავ გაფცქვნილ ხახვს დაასხით მდუღარე წყალი, რომ დარბილდეს, შემდეგ მოშუშეთ 0,5 ლ ზეითუნის ზეთში და კარგად დასრისეთ. მიიღეთ ეს პიურე დილით, უზმოზე, და საღამოს თითო სუფრის კოვზი.

■ 25 გ დაქუცმაცებულ იელსა და 10 გ ჭინჭრის ფოთოლს დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი, 8 საათით დააყენეთ და გაფილტრეთ. მიიღეთ 1 ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამის შემდეგ. სასარგებლოა ყივანახველის დროსაც — დაალევინეთ ბავშვებს 1 ჩ. კ. დღეში 3-ჯერ.

მტანჯველი ხველისგან გაგათავისუფლებთ

ამ ზამთარს გრიპი შემხვდა. ხუთიოდე დღეში კი გამიარა, მაგრამ დამიტოვა საშინელი ხველა და სისუსტე. რა საშუალება არ ვიხმარე, რა წამალი არ მივიღე, მაგრამ ხველას არაფერი ეშველა. დავდიოდი კლინიკებში, ვიტარებდი გამოკვლევებს... ყველა მეუბნებოდა, ბრონქიტის მეტი არაფერი გჭირსო, მე კი თავს ძალიან ცუდად ვგრძნობდი. კიკეთში აგარაკი მაქვს. იქაურმა მეზობელმა მომინახულა და ჩემი გასაჭირის წამალიც მასწავლა:

■ ერთმანეთში აურიეთ 300 გრამი თაფლი და წვრილად დაჭრილი ალოეს 1 ფოთოლი, დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, შედგით ქურაზე, წამოადუღეთ და 2 საათი ნელ ცეცხლზე გააჩერეთ. გადმოდგით ქურიდან, გააცივეთ და კარგად ამოურიეთ. შეინახეთ გრილ, ბნელ ადგილას. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

როგორ ვებრძოდი ტუბერკულოზს

ჩემს შვილს ტუბერკულოზური ბრონქოადენიტის დიაგნოზი დაუსვეს და სამთვიანი მკურნალობა დაუნიშნეს. ექიმის გამონერილ წამლებს, ჩემი მხრივ, ტუბერკულოზის სამკურნალო ხალხური საშუალება დავუმატე. მინდა, ეს რეცეპტი თქვენს მკითხველსაც გავაცნო:

■ აიღეთ 1200 გ ცაცხვის ან მაისის თაფლი, 1 ჭიქა დაქუცმაცებული ალოეს ფოთოლი, 150 გ არყის კვირტი, 100 გ ცაცხვის ყვავილი. თაფლი ქვაბში ჩაასხით, შედგით ნელ ცეცხლზე და გაალღვეთ. ქვაბშივე ჩაამატეთ 3-4 მოზრდილი, კარგად დაქუცმაცებული ალოეს ფოთოლი, აურიეთ და კარგად მოხარშეთ.

ჰაიმორიტი ნუ შეგაშინებთ

ჰაიმორის ღრუს გამოსარეცხად ძალიან კარგი ყოფილა მცენარეთა ასეთი ნაკრებისგან მომზადებული ნაყენი:

■ აიღეთ 3 სუფრის კოვზი მრავალძარღვა, 1 სუფრის კოვზი კაკლის ფოთოლი, 2 სადილის კოვზი ფარსმანდუკი, დააქუცმაცეთ და ერთმანეთში აურიეთ. 3 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე და 1 საათი გააჩერეთ.

ამ ნაყენით უნდა გამოირეცხოთ ჰაიმორის ღრუ — ცხვირით შეისრუტოთ და გადმოღვაროთ — დღეში ორჯერ.

ჰაიმორიტს სოჭის ზეთით მოირჩენთ

ალბათ ზედმეტია იმაზე ლაპარაკი, რამდენად სასარგებლოა წიწვოვანი ეთერზეთები. ქრონიკული ჰაიმორიტი მაწუხებს და გამწვავებისას წიწვოვანი ეთერზეთები, განსაკუთრებით — სოჭის ზეთი, მშველის, ხოლო თუ თავიდანვე ამით იმკურნალებთ, ეგებ ქრონიკულ ფორმაში აღარც გადავიდეს.

■ ჰაიმორიტის გამწვავებისას თითოეულ ნესტოში ვიწვეთებ 3-4 წვეთ ზეთს. ძალზე ეფექტურია ინჰალაციაც: მდულარე წყლით სავსე ქვაბში ვაწვეთებ 8-10 წვეთ სოჭის ზეთს, კარგად ვიფუთნები პირსახოცით და 15 წუთი ვისუნთქავ ცხელ ორთქლს.

ბრონქიტს უხდება...

აცივდება თუ არა, მეწყება ხველა. საერთოდ, ბრონქები ჩემი სუსტი წერტილია, ალბათ იმიტომაც, რომ დიდხანს ვეწეოდი. იძულებული გავხდი, ნებისყოფა მომეკრიბა და სიგარეტისთვის თავი დამენებებინა, მაგრამ ამ მავნე ჩვევამ ჩემს ორგანიზმზე კვალი მაინც დატოვა. ხველასა და ბრონქიტს მე ჩემებურად, ხალხური საშუალებებით ვებრძვი და, მერწმუნეთ, წარმატებითაც.

■ ყველა ქვემოთ ჩამოთვლილი ინგრედიენტი აიღეთ 0,5 კგ-ის ოდენობით. ნაღების უმარილო კარაქი გაადნეთ და გაწურეთ საწურში, დაუმატეთ ღორის ბადექონი (მუცლის ქონს რომ ეძახიან), თაფლი და შაქრის ფხვნილი, შედგით ნელ ცეცხლზე და 5 წუთი ადუღეთ. დაუმატეთ 3 სუფრის კოვზი კაკაო და კარგად მოურიეთ. ამის შემდეგ კვლავ ადუღეთ 5-7 წუთი. 1 სუფრის კოვზი ნარევი დაამატეთ 1 ჩაის ჭიქა ცხელ რძეს და მიიღეთ დილით, უზმოზე.

რით ვუმკურნალოთ ბრონქულ ასთმას

ჩემი შვილი დაბადებიდან ბრონქული ასთმით არის დაავადებული. დედაჩემსაც ასთმა ჰქონდა. წამლების გარეშე ვერ ძლებდა. მათ სამკურნალოდ ხშირად ვიყენებდი ხალხურ რეცეპტებს. მინდა, ერთ-ერთი მათგანი გაგაცნოთ:

■ მოკრიფეთ ზაფხულში წითელი სამყურას ყვავილი, გააშრეთ, მოხარშეთ და სვით. 1 სუფრის კოვზ სამყურას ყვავილს 2 ჩაის ჭიქა წყალი უნდა დაასხათ და 1-2 წუთის განმავლობაში ადუღოთ.

გაციებისას კრაზანა დაიხმარეთ

ვფიქრობ, ჩემი მარტივი რეცეპტი ყველას გამოადგება, რადგან არ მინახავს ადამიანი, წელიწადში ერთხელ მაინც რომ არ ციცდებოდეს. მე უკვე კარგა ხანია ვხმარობ შინ მომზადებულ კრაზანას ნაყენს, რომელიც ხველასა და ბრონქიტს ძალიან უხდება.

■ 7 სუფრის კოვზ გამხმარ, დაქუცმაცებულ კრაზანას დაასხით 1/2 ლ არაყი, 2 კვირა გააჩერეთ სიბნელეში და გაფილტრეთ. გამოიყენეთ გულმკერდის, ზურგისა და ფეხების დასაზელად.

■ თუ გაქვთ სიცხე, სურდო და თან გახველებთ, დაზელის პარალელურად სვით ოფლმდენი ნაყენი, რომელიც ბეგქონდარას, კრაზანას, პიტნის ან თაეშავასგან მზადდება. 1 სუფრის კოვზ ნებისმიერ მცენარეს დაასხით 1/2 ლ მდუღარე წყალი და გააჩერეთ 20 წუთი. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა.

კრაზანას ნაყენს ადრე ფილტვების ანთების სამკურნალოდაც იყენებდნენ და საკმაოდ ეფექტურადაც. ნაყენი შეგიძლიათ წინასწარ მოამზადოთ და მაცივარში შეინახოთ — არ გაფუჭდება.

გაციება გაზაფხულზე

მართალია, ვირუსებსა და ბაქტერიებთან საბრძოლველად დღეს უამრავი ფარმაკოლოგიური საშუალება არსებობს, მაგრამ თითქმის ყველა ოჯახში ინახება გაციების საწინააღმდეგო შინაური რეცეპტი. მინდა, მეც შევიტანო მცირე წვლილი თქვენი მკითხველის ჯანმრთელობაში და ჩემ მიერ ნაცადი ხალხური რეცეპტები შემოგთავაზოთ.

■ გაციების დროს უსიამოვნო სიმპტომებს შეგისუსტებთ სანელებლებიანი ჩაი: თერმოსში ჩაყარეთ თითო ჩაის კოვზი გვირილა, სალბი, პიტნა, დაფნის ფოთოლი, კატაბალახას ფესვი, 1-2 მიხაკი, მწიკვი დაფქული კოჭა, ქინძი და შავი პილპილი, დაამატეთ ერთი ჩაის კოვზი თაფლი და დაასხით ერთი ლიტრი მდუღარე წყალი. ერთი საათით დააყენეთ და ჩაიც მზად არის. გაწურეთ ბადეში და სვით მთელი დღის განმავლობაში პატარ-პატარა ყლუპებით. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ჩაი იყოს ზომიერად ცხელი. ასეთი სასმელი ამცირებს სხეულის ტემპერატურას, აცხრობს ხველას და აჩქარებს გამოჯანმრთელებას.

■ სურდოს ნიშნების გაჩენისთანავე ცხვირი მარილიანი წყლით გამოირეცხეთ: გრილ ანადუღარ წყალში ჩაყარეთ ერთი ჩაის კოვზი სუფრის მარილი. პირსაბანთან თავი გვერდულად დახარეთ, ზევით მოქცეულ ნესტოში ნელ-ნელა ჩაისხით მარილიანი წყალი. ცხვირიდან წყალი თანდათანობით გადმოვა. შემდეგ თავი მეორე მხარეს მიაბრუნეთ და იგივე გააკეთეთ მეორე ნესტოთი. თუ პროცედურებს დროულად დაიწყებთ და დღეში რამდენჯერმე გაიმეორებთ, სურდო მალე გაგივლით.

■ ადუღებული სამკურნალო ნახარში (ევკალიპტისა, სალბისა, გვირილისა, სოდიანი ან სხვა) ჩაასხით მცირე ზომის ტაშტში (უმჯობესია, პროცედურა სააბაზანოში ჩაიტაროთ, რათა ჰაერი წინასწარ გაათბოთ ცხელი წყლის ნაკადით), შემდეგ წელამდე გაშიშვლდით, ტაშტისკენ დაიხარეთ და ხაოიანი პირსახოცი გადაიფარეთ. ისუნთქეთ თბილი ჰაერით 10-15 წუთი. ბოლოს სწრაფად გადაივლეთ თბილი შხაპი, თბილად ჩაიცვით და საწოლში ჩაწექით. კარგი იქნება, თუ საწოლშივე მოგართმევენ თბილ, თაფლიან ბალახის ჩაის. ანდა ჩაი წინასწარ მოიმზადეთ, ჩაასხით თერმოსში და დაიდგით საწოლთან, რათა ინჰალაციის შემდეგ სიარული არ მოგიწიოთ. დალიეთ და დაიძინეთ. დილით თავს უკეთ იგრძნობთ.

კალციუმიტი ფილტვებს საიმედოდ დაიცავს

მე-19 საუკუნეში, როდესაც ფილტვების ტუბერკულოზს ათასობით ადამიანი ეწირებოდა, საქართველოში იყო სოფლები, სადაც დაავადება ფეხს ვერ იკიდებდა. ერთ-ერთი ასეთი სოფლიდან აღმოჩნდა ჩემი მეუღლის ნათესავი, რომელმაც, სიტყვამ მოიტანა და, გაგვანდო, ჩვენს სოფელში ისეთი წამალი იცოდნენ, ტუბერკულოზი სათოფეზეც ვერ გვეკარებოდაო. ამ წამალს თურმე კალციუმიტს ეძახდნენ. ნათესავმა მისი რეცეპტიც მოგვცა:

■ უნდა აიღოთ 10 ლიმონი, 6 კვერცხი (აუცილებლად თეთრნაჭუჭიანი), 300 გრამი თაფლი (უმჯობესია, ცაცხვისა იყოს) და 3/4 ჭიქა კონიაკი. კვერცხები უნდა ჩააწყოთ ქილაში და დაასხათ 10 ცალი ლიმონის გამონაწური, ქილას თავზე დაახუროთ, მუქ და სქელ ქაღალდში გაახვიოთ და მოათავსოთ ბნელ, გრილ ადგილას, მაგრამ არა სიცივეში. ასე უნდა გააჩეროთ, ვიდრე კვერცხის ნაჭუჭი ლიმონის წვენში არ გაიხსნება. ამას დაახლოებით 6-8 დღე დასჭირდება. შემდეგ გადმოიღეთ, თაფლი იქამდე შეათბეთ, რომ გადნეს და მიღებულ მასას დაასხით, კარგად მოურიეთ და კონიაკიც დაამატეთ. ისევ კარგად მოურიეთ, გადაასხით მუქ ქილაში და აუცილებლად მშრალ, ბნელ და გრილ ადგილას შეინახეთ.

უნდა მიიღოთ დესერტის კოვზით დღეში სამჯერ, როგორც კი ჭამას დაამთავრებთ. 3 კვირაში კალციუმიტი სამკურნალო თვისებებს კარგავს, ასე რომ, ამ ხნის შემდეგ ახალი ულუფის მომზადებაა საჭირო. წამლის მიღება შეგიძლიათ ფილტვებისა და ბრონქების ნებისმიერი ტიპის დაავადების დროს, აგრეთვე მათი პროფილაქტიკის მიზნით.

რინიტს იოლად მოირჩენთ

სურდო ვის არ ჰქონია, ასე რომ, ყველამ იცის, რამდენი უხერხულობა მოაქვს ამ თითქოსდა უმნიშვნელო პრობლემას. სამკურნალოდ უამრავი ფართოდ რეკლამირებული საშუალება ვცადე, მაგრამ მათი ხმარებისას ცხვირში წვასა და სიმშრალეს ვგრძნობდი, ამიტომ ისევ ბუნებრივ საშუალებებს დავუბრუნდი. ახლა, როგორც კი ცხვირში მომიჭერს, ამ ნაყენს ვიმზადებ:

■ ვიღებთ 1 სუფრის კოვზ ვალერიანის ძირს, ვასხამთ 100 გრამ ზეთს (უმჯობესია, ზეითუნისა იყოს) და 10 დღით ვაჩერებთ სითბოში. შემდეგ ვიწვეთებთ 1-2 წვეთს ორივე ნესტოში დღეში 1-2-ჯერ. წამლის მომზადებას დიდი დრო სჭირდება, მაგრამ შედეგი ამად ღირს.

მყეფავი ხველის ნამალი თალგამია

ქრონიკული ბრონქიტი მაქვს, აცივდებოდა თუ არა, ისეთი ხველა მეწყებოდა, არ მაძინებდა. ბოლოს, როგორც იქნა, გავიგე, რომ მკერდისმიერ, მყეფავ ხველას თალგამი არჩენს.

■ აიღეთ რამდენიმე საშუალო ზომის თალგამი და წმინდად გახეხეთ, მიღებულ ფაფას გამოადინეთ წვენი და დაამატეთ თაფლი. 1 ჭიქა წვენზე 100 გრამი თაფლია საჭირო. უნდა მიიღოთ 2 სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

სურდოთი გაჭედილ ცხვირს მშვენივრად ხსნის მიხაკის ნაყენი, რომელიც ასე მზადდება:

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი მიხაკის თესლი, ჩაყარეთ ჭიქაში და დაასხით ადუღებული წყალი, დააყენეთ, ვიდრე წყალი არ გაყავისფრდება. შემდეგ გადაწურეთ და ნაყენი მინის ჭურჭელში ჩაასხით. როგორც კი ცხვირი გაგეჭედებათ, ნესტოებში რაც შეიძლება ხშირად იწვეთეთ 2-2 წვეთი.

ბრონქიტის უბრალო და ეფექტური ნამალი

ახალგაზრდობისას ბრონქიტი გადავიტანე. როგორც ჩანს, სათანადოდ ვერ ვიმკურნალე, რადგან ავადმყოფობამ ხველა და სულხუთვა დამიტოვა. ძალიან რომ შევწუხდი, ვიკადრე და ექიმთან მივედი. ასეთი დიაგნოზი დამისვეს: ქრონიკული ბრონქიტი ასთმური კომპონენტით. ერთ დღეს ქმარს სამსახურში დავურეკე, მაგრამ საუბრისას ისეთი ხველა ამიტყდა, სული ძლივს მოვიბრუნე. ჩემი მეუღლის თანამშრომელმა, რომელიც ამ ამბავს შეესწრო, შინაური რეცეპტი მომცა. იმდენად მარტივი მომეჩვენა, გამიკვირდა კიდეც, მაგრამ როდესაც მივიღე და ექიმთან ხელმეორედ მივედი, გაკვირვებული დარჩა — ასე მალე თუ მომჯობინდებოდი, არ მეგონაო. მას შემდეგ თითქმის ოცი წელიწადი გავიდა, ამ ნამალს კი გაციებისას ოჯახში დღემდე ვიყენებთ.

■ მომინანქრებულ ჭურჭელში ჩააგდეთ 300 გრამი ნაღების კარაქი და ნელ ცეცხლზე შედგით. როდესაც გადნება (არ უნდა ადუღდეს!), დაამატეთ 300 გრამი ნატურალური თაფლი და კარგად ამოურიეთ. მიიღებთ ერთგვაროვან მასას, რომელსაც უნდა დაუმატოთ 1 ჩაის ჭიქა შაქარი, ხოლო როდესაც გადნება — 100 გრამი კაკაო. მიიღებთ 800 გრამამდე შოკოლადის მსგავს მასას. ვიდრე თბილია, გადაასხით ქილაში და შედგით მაცივარში. შეგიძლიათ, 1 წელიც კი შეინახოთ. 1 სუფრის კოვზი 1 ჩაის ჭიქა ცხელ რძეში გახსენით და მიიღეთ. სვით, რამდენიც გნებავთ, ოღონდ არა შინიდან გასვლის წინ.

ნაღების კარაქის მაგივრად შეგიძლიათ გამოიყენოთ ღორის უმარილო ბადექონი.

ლუდი ნამალიც ყოფილა

ლუდს, ბევრისთვის საყვარელ ამ სასმელს, მრავალი სამკურნალო თვისებაც ჰქონია. გრიპის ეპიდემიების დროს პროფილაქტიკის მიზნით შეგიძლიათ 1 ჭიქა ღია ფერის ლუდში ჩააწვეთოთ ლიმონის წვენი, დალიოთ დღეში რამდენჯერმე.

■ მადისა და საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად: მუქი ფერის ლუდში გახსენით 2 სადილის კოვზი არაჟანი, ცოტაოდენი მარილი, კარგად მოურიეთ და მიიღეთ ყოველდღე, სადილისა და ვახშმის წინ. მკურნალობის კურსი 3 თვეა.

■ დანაყეთ 3 კაკალი, დაასხით 1 ჭიქა ლუდი და დაამატეთ ცოტაოდენი მარილი. მიიღეთ დღეში ერთხელ, სადილის წინ. ეს წამალი ძალიან მოუხდებათ ნაავადმყოფარ, დასუსტებულ და გამხდარ ადამიანებს. მარილის ნაცვლად შეგიძლიათ დაამატოთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი.

■ ნაღრძობისა და დაჭიმულობის დროს: აიღეთ 1 ლიტრი ლუდი, ჩაასხით მომინანქრებულ ჭურჭელში და 50 გრადუსამდე გააცხელეთ. გადაასხით თასში. დაასველეთ თხელი დოლბანდი, გაწურეთ, ჭრილობის მხარეს დააყარეთ შავი პილპილი, დაიდეთ დაზიანებულ ადგილზე და გადაიხვიეთ თხელი პირსახოცით.

საფენი 5-10 წუთი გააჩერეთ, შემდეგ მოიხსენით და პროცედურა გაიმეორეთ. ჩვეულებრივ, სამი გამეორება საკმარისია.

თუ გაციება მოგერიათ

მოგეხსენებათ, შემოდგომა და ზამთარი ვირუსული ინფექციების პერიოდია. როგორც კი აცივდებოდა, ჩემს მეუღლეს მაშინვე ვირუსული ინფექცია ხვდებოდა. ზოგჯერ ბავშვებიც მხარს აუბამდნენ ხოლმე... აფთიაქში წამლების ყიდვას ვერ ავუდიოდი. მაგრამ მათ ხველასა და სურდოს ვერ ეშველოდი. ჩაცხრებოდა, ცოტა ხნის შემდეგ კი თავიდან იწყებოდა. თან მედიკამენტებიც ისეთი ძვირია... ჩვენს ოჯახს ამდენის თავი ნამდვილად არ აქვს. ბოლოს და ბოლოს მივმართე ჩემს მეზობლად მცხოვრებ ექიმს, რომელიც, გარდა წამლებისა, ხალხური საშუალებებითაც არაჩვეულებრივად მკურნალობს თავის პაციენტებს. მან ჩემი სატკივარი გულთან მიიტანა და ბევრი ხალხური რეცეპტი მასწავლა. მინდა, ზოგიერთი მათგანი მისი თანხმობით თქვენს მკითხველსაც გავაცნო — ეგებ მათაც გამოადგეთ.

■ სურდოს დროს: აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ჭარხლის წვენი, გააზავეთ იმავე ოდენობის ადუღებული წყლით და დღეში რამდენჯერმე ჩაიწვეთეთ 2-3 წვეთი ორივე ნესტოში.

■ ხველის დროს ძალიან კარგია ასეთი სასმელი: მოხარშეთ ნახევარ ლიტრ რძეში საშუალო ზომის ხახვი და დაამატეთ ერთი კოვზი თაფლი. ეს ნარევი მიიღეთ ღამით, ძილის წინ. ძალიან გემრიელია, ხახვის სუნი საერთოდ არ აქვს და ბავშვებიც კი ძალიან ადვილად სვამენ. ამის შემდეგ მშრალი ხველა ძალიან რბილდება და სწრაფად გაივლის.

■ გაჭედილი ცხვირის გასაწმენდად მიმართეთ ასეთ მეთოდს: მდუღარე წყალში დანის წვერით ჩააგდეთ ვიეტნამური ბალზამი „ოქროს ვარსკვლავი", თავი ჭურჭელზე დახარეთ, გადაიფარეთ პირსახოცი და ისუნთქეთ ჭიქიდან ამომავალი ორთქლით. რამდენიმე წუთის შემდეგ სურდო გაივლის, თითქოს არც კი ყოფილაო, თუმცა შემდეგ შეიძლება ცხვირით სუნთქვა გაგიჭირდეთ. ეს მეთოდი ძლიერმოქმედია, ამიტომ მისი ხშირად გამოყენება არ შეიძლება.

■ ხანგრძლივი ხველის დროს ვიკეთებ მდოგვის „ნამცხვარს": რამდენიმე ფენა გაზეთზე ვაფენ მდოგვის საფენებს, ოდნავ ვასველებ, ზემოდან ვაფარებ რამდენიმე ფენა გაზეთს, ამ „ნამცხვარზე" ზურგით ვწვები და ვიძინებ. ღამით მდოგვის საფენები გამოყოფს მუდმივ, მაგრამ სუსტ სითბოს, რომელიც ათბობს ბრონქებს, მაგრამ არ წვავს კანს. თუ ღამით წიწკნამ გაგაღვიძათ, საფენი მოიცილეთ. პროცედურა არ გაიმეოროთ მეორე დღეს — უმჯობესია რამდენიმე დღე შეისვენოთ. 1-2 პროცედურა საკმარისია, რომ უკეთესობა იგრძნოთ.

ანგინა გაქვთ? მიხედეთ ნუშურებს

რაც ასაკში შევედი, უფრო და უფრო მეტად დავაფასე ხალხური მედიცინა. მინდა, ერთი შინაური რეცეპტი მეც შემოგთავაზოთ. ასე ვმკურნალობდი ჩემს შვილებს ანგინის დროს. არ მახსოვს, რომელიმე მათგანს ანთება ერთხელ მაინც გართულებოდეს.

წამლის მოსამზადებლად საჭიროა:

- 1 ჩაის კოვზი 70°C-იანი სპირტი;
- 1 ჩაის კოვზი ლუგოლის ხსნარი;
- 1 ჩაის კოვზი გლიცერინი.

ეს ყველაფერი ერთმანეთში უნდა აურიოთ და ამ ხსნარით დაიმუშაოთ ნუშურა ჯირკვლები ანგინის დროს. პროცედურის ჩატარება აუცილებელია 3 დღე ზედიზედ.

წყლის იელის ზეთი ჰაიმორიტს ამარცხებს

გაგანდობთ ჰაიმორიტის სამკურნალო მეტად ეფექტური წამლის რეცეპტს, რომელიც ერთმა ღრმად მოხუცებულმა ადამიანმა მასწავლა.

- აიღეთ 2 სადილის კოვზი წყლის იელი (ზამთარში — გამომშრალი, ხმელი, ზაფხულში — ნედლი), დაასხით 2 სადილის კოვზი ზეთი, მჭიდროდ დაახურეთ თავზე და ძალიან დაბალ ცეცხლზე ხარშეთ 40 წუთის განმავლობაში. გადმოდგით, გააცივეთ ისე, რომ თავსახური არ მოხადოთ და 2 საათის შემდეგ გადაწურეთ. ვიდრე მკურნალობას შეუდგებოდეთ, ჰაიმორის წიაღების არეში დაიდეთ თოფრაკი, რომელშიც გახურებული მარილი ყრია, რომ გაფართოვდეს. მერე კი თითოეულ ნესტოში 3-4 წვეთი წამალი ჩაიწვეთეთ. ეს პროცედურა უნდა ჩაიტაროთ დღეში 2-ჯერ, სააბაზანოში, ნიჟარასთან, რადგან ამ ზეთის ჩაწვეთების შემდეგ ცხვირიდან გამონადენი უხვად დაიწყებს დენას. მე 5 პროცედურა მეყო — დამავიწყდა კიდეც, ჰაიმორიტი რა არის.

ჰაიმორიტმა რომ არ შეგაწუხოთ

წლების განმავლობაში ყოველი გაციების დროს შუბლისა და თვალბუდის მიდამოში აუტანელი ტკივილი მეწყებოდა. ტკივილი იმდენად ძლიერი იყო, რომ იმ დღეებში პრაქტიკულად მოწყვეტილი ვიყავი ყოველგვარ საქმიანობას, ვიწექი და ბალიშიდან თავის წამოწევაც კი არ შემეძლო. ერთ მშვენიერ დღეს ეს ამბავი ჩემმა დედამთილმა გაიგო და სკივრიდან დედამისისა თუ ბებიამისის ნაქონი კარაბადინი ამოიღო. იმედი უკვე გადაწურული მქონდა, მაგრამ დედამთილს ხათრი ვერ გავუტეხე და მის მიერ შერჩეული მეთოდით მკურნალობა ვცადე. ჰოი, საოცრებავ — მომიხდა და თქვენ წარმოიდგინეთ, კარგა ხანია, ტკივილს თავი აღარც შეუხსენებია. აი ეს მეთოდიც:

- აკაციის პარკებიდან გადმოყარეთ თესლი, გაახმეთ ეს პარკები, დაფქვით და ბურნუთივით იყნოსეთ. გარდა ამისა, შეგიძლიათ, მწიკვი ფხვნილი გახსნათ პენიცილინის ხსნარში და ორივე ნესტოში ჩაიწვეთოთ — დღეში ერთხელ, მხოლოდ ერთი წვეთი, ვინაიდან

ძალზე მტკივნეულია. დაცემინების შედეგად შუბლის არე დაგროვილი ჩირქისგან თავისუფლდება.

■ ამასთანავე, საღამოობით ისუნთქეთ ცხელი ორთქლით, გამოირეცხეთ ცხვირი მარილიანი წყლით ან გულყვითელასა და გვირილის სუსტი ნახარშით. ჰაიმორიტის დროს ცხვირს, შუბლსა და თავს ზომიერი სითბო სჭირდება, ამიტომ შარფი არა მხოლოდ ქუჩაში, არამედ ღამითაც მოიხვიეთ.

როგორ მოვერიოთ გაციებას

გრიპის სეზონი დაიწყო და მინდა, ჩემი გამოცდილება გაგიზიაროთ. მე ვიცი ერთი რეცეპტი, რომლის წყალობითაც გაციებას იოლად მოერევით.

■ წვრილ სახეხზე გახეხეთ 1 კგ სტაფილო და ვაშლი, აურიეთ ერთმანეთში, დაამატეთ 0,5 კგ დაქუცმაცებული კურაგა, 300 გ ქიშმიში, ხორცის მანქანაში კანიანად გატარებული 2 ლიმონი, 3 სუფრის კოვზი ხარისხიანი თაფლი და გულდასმით აურიეთ. მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, და ღამით, ძილის წინ.

ამოსახველებელი ჩაი

ჩემი სუსტი წერტილები წელიწადის გარდამავალ პერიოდში მახსენებს ხოლმე თავს. აგრილდება თუ არა, ვცივდები, ხმა მიმდის, მეწყება ხველა და სურდო. დღეს უამრავ ნამალს უკეთებენ რეკლამას, მაგრამ მე შინაურ, მცენარეულ საშუალებებს ვამჯობინებ და გაციების დროსაც მცენარეულ ჩაის ვსვამ.

■ აიღეთ: ალთეს ფესვი — 2 წილი, ვირისტერფა — 2 წილი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 1 საათით, გადაწურეთ და მიიღეთ თბილ-თბილი, 1/2 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

ხველის სამი ნამალი

■ ნავახშმევს მიირთვით ერთი კბილი ნიორი თაფლთან ერთად — მოკბიჩეთ ნიორი და დააყოლეთ თაფლი. ამის შემდეგ არაფერი შეჭამოთ. დილით გაცილებით უკეთ იქნებით.

■ სამლიტრიანი ქილა ნახევრამდე აავსეთ დაჭრილი ბოლოკით, დაუმატეთ მეოთხედი ქილა შაქარი, დააყენეთ დაახლოებით ერთი დღე-ღამით, სანამ ბოლოკი წვენს არ გამოუშვებს. მიიღეთ ეს წვენი 2-2 სუფრის კოვზი ჭამის შემდეგ, დღეში რამდენჯერმე.

■ ერთ ჭიქა ნებისმიერ ჩაის დაუმატეთ ერთი ცალი დაქუცმაცებული ბანანი, დააყენეთ დაახლოებით 2 საათით, მიიღეთ ჭამის შემდეგ ჭიქის მესამედი.

ეს რეცეპტები მარტივი და ხელმისაწვდომია, თანაც ძალიან ეფექტური. მე და ჩემი ოჯახი ზამთარს მათი წყალობით ვუძლებთ.

ხველა დაფნის ნაყენმა მომიხსნა

ამ შემოდგომაზე გრიპი დამემართა. საშინლად ვახველებდი. ხუთიოდე დღეში გრიპმა გამიარა, მაგრამ ხველა დამრჩა. პერიოდულად მიტევდა, ისეთი შეგრძნება მქონდა, თითქოს ნახველის ამოღება მინდოდა, მაგრამ ვერ ვიღებდი. მეზობელმა მასწავლა ხალხური წამალი, რომელმაც ძალიან მარგო. გთავაზობთ ამ რეცეპტს:

■ 8 ცალი დაფნის ფოთოლი და ამდენივე მიხაკი ჩაყარეთ მომინანქრებულ ქვაბში, დაასხით ერთი ლიტრი ცივი წყალი, დაახურეთ თავზე, შედგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ, სანამ წყალი არ განახევრდება. სვით თბილ-თბილი, სურვილისამებრ. კარგი იქნება, თუ დღეში 1 ლიტრ (ანუ 2 ულუფა) ასეთ ნაყენს დალევთ. 3-4 დღის შემდეგ ხველა გაგივლით.

ანგინა სამუდამოდ დამავიწყა

მალალმთიანი სოფლის მკვიდრი ვარ. მიუხედავად იმისა, რომ მთელი სიცოცხლე სუფთა ჰაერით ვსუნთქავდი, წვრილ-წვრილ დაავადებებს მაინც ვერ გადავურჩი. წლების განმავლობაში მტანჯავდა ანგინა. ერთ წელიწადს დასასვენებლად ბორჯომში წასვლა გადავწყვიტე, გზაში კვლავ გავცივდი და ანგინაც დამეწყო. დიდი გაჭირვებით ვიშოვე სანატორიუმის საგზური, ამიტომ უკან დაბრუნება არც მიფიქრია. ექიმი იქვე გავიკითხ-გამოვიკითხე. იქაურებმა ერთ 102 წლის ბებოსთან მისვლა მირჩიეს. ბებომ გულდასმით მომისმინა და მითხრა, 10 დღეში მოგარჩენო.

■ მიმატანინა თაფლი, წითელი და მწვანე წიწაკა, 2 თაფლის სანთელი და დაანთო. გასანთლული ქაღალდი, ადრე კომპრესის ქაღალდს რომ ეძახდნენ, ორად გადაკეცა და სანთლის ალზე კიდეები მოუწვა. გააკეთა მისგან პატარა, ძაბრივით ჭურჭელი, ჩაასხა შიგ ნახევარი ჭიქა თაფლი და ჩადო საჩვენებელი თითისოდენა წიწაკა. ასე ეჭირა ნელ ცეცხლზე, ისე, რომ ქაღალდი არ იწვოდა. თაფლი და წიწაკა 3 წუთის განმავლობაში ხარშა, შემდეგ ჭიქაში გადმოასხა, წიწაკა ამოიღო, თაფლი გააცივა და კოვზით დამალევინა.

ამ წამალს მასმევდა დღეში ერთხელ, ნავახშმევს, რადგან ამის შემდეგ არც რამის დალევა და არც ჭამა არ შეიძლებოდა. 3 დღის შემდეგ თავს უკეთ ვგრძნობდი, 10 დღეში კი ანგინა სამუდამოდ გაქრა. მკურნალობის დროზე ადრე შეწყვეტა არაფრით არ შეიძლება — შესაძლოა, მოჩვენებითი გამოჯანმრთელების შემდეგ ანგინამ ძალა მოიკრიბოს და უფრო მეტი ძალით შემოგიტიოთ.

გრიპის დროს ევკალიპტი გიშველით

გრიპის სეზონისთვის წინასწარ ვამზადებ ნაყენს, რომელიც ძალიან კარგია იმუნიტეტის მოსაძლიერებლად:

■ აიღეთ 20 გრამი ევკალიპტის დაქუცმაცებული ფოთოლი, დაასხით 100 გრამი სპირტი, ჭურჭელს მჭიდროდ დაახურეთ თავსახური და 8 დღით დააყენეთ. მერე გადაწურეთ, კარგად გამოწურეთ ფოთლებიც და გამონაწური ნაყენს დაამატეთ. 25 წვეთი გახსენით 1/4 ჩაის ჭიქა წყალში და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ.

ხველისას სასარგებლოა თალგამი

ნებისმიერი სახის ხველისგან გაგათავისუფლებთ თალგამი. ის უნდა გახეხოთ და ფენა-ფენა ჩადოთ ნახევარლიტრიან მინის ქილაში. თითოეულ ფენას უნდა მოაყაროთ 1 ჩაროზე კოვზი შაქარი. ასე უნდა აავსოთ ქილა და 24 საათით დადგათ სითბოში, დაახლოებით 20 გრადუსზე. მიღების წესი კი ასეთია: პატარებისთვის — 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ, მოზრდილებისთვის კი 1 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

ანგინის სამკურნალო შინაური საშუალება

ბავშვების პატრონებმა იციან, რომ სწორედ სიცხეში, ნაყინისა თუ ცივი ლიმონათის წყალობით, ხშირად იჩენს თავს ყელის ტკივილი. ამ დროს ჩემს შვილებს ასე ვმკურნალობ:

■ ვიღებ ერთ ჩაის ჭიქა კალიუმის პერმანგანატის (მარგანცოვკის) ძალიან ბაც ხსნარს, ვამატებ 4-5 წვეთ იოდს და ცოტაოდენ (ჩაის კოვზზე ნაკლებ) სოდას, თბილ-თბილს ვავლებინებ ყელში ბავშვებს 2 საათში ერთხელ, ვიდრე ტკივილი და უსიამოვნო შეგრძნება არ გაივლის.

სცადეთ, დარწმუნებული ვარ, კმაყოფილი დარჩებით.

ანგინისგან გიხსნით

მართალია, ზაფხულში ცხელა, მაგრამ ყელის ტკივილი მაინც არ არის იშვიათი — სიცხეში დიდ-პატარა ცივ წყალსა და ნაყინს ეტანება, ანგინა კი, მოგეხსენებათ, გაცივების თანამდევი პრობლემაა. ამ რამდენიმე ხნის წინ ჩემს შვილს კონცერტზე უნდა ემღერა, არადა სწორედ წინა დღეებში ასტკივდა ყელი. ხმა გაებზარა და ჩაეხლიჩა. მისმა სიმღერის მასწავლებელმა გადაგვარჩინა — გვასწავლა წამალი, რომელმაც ჩემს შვილს სულ მალე მოურჩინა ყელი.

■ აიღეთ 200-200 გრამი კაკაო, ღორის მუცლის ქონი, თაფლი და ნაღების კარაქი. ეს ყველაფერი მოათავსეთ ქვაბში, შედგით ნელ ცეცხლზე, გაადნეთ და კარგად აურიეთ. ნარევი რომ გაცივდება, გადაიღეთ მინის ქილაში. 1 ჩაის კოვზი გახსენით 1 ჩაის ჭიქა ცხელ რძეში და სვით დღეში 3-4-ჯერ.

დიდგულა ჩემი ოჯახის მკურნალია

დიდგულა (ანწლსაც უწოდებენ) დიდი ხანია ჩემი მარჯვენა ხელია — ის მარტო კი არ კურნავს დაავადებებს, არამედ მათ პროფილაქტიკასაც ეწევა. ამ მცენარეზე თითქმის ყველაფერი ვიცი. წინათ ამ მცენარეს სიცოცხლის გამახანგრძლივებელ საშუალებად მიიჩნევდნენ. მაგრამ არ უნდა აურიოთ ერთმანეთში წითელი და შავი დიდგულა. წითელი შხამიანია, თუმცა ზოგჯერ მასაც იყენებენ სამკურნალოდ. მე შავ დიდგულაზე გესაუბრებით. მას აქვს ანთების საწინააღმდეგო, ამოსახველებელი, სისხლის მიმოქცევის მასტიმულირე-

ბელი, ოფლმდენი, შარდმდენი თვისებები. მისი თითქმის ყველა ნაწილი (ყვავილიდან დაწყებული, ნაყოფით დამთავრებული) გამოსადეგია. ყვავილების ნაყენს მე ხშირად ვიყენებ გრიპისა და გაციების შედეგების სამკურნალოდ. ნაყენს ასე ვამზადებ:

■ 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ დიდგულას ყვავილს ვასხამ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, თავზე ვახურავ და ვტოვებ მდუღარე წყლის აბაზანაში 15 წუთით. შემდეგ 45 წუთის განმავლობაში ვაგრილებ, ბოლოს ვფილტრავ.

ზედა სასუნთქი გზების დაავადების დროს უნდა მიიღოთ თბილ-თბილი, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ. ამ ნაყენით შეიძლება ფილტვის დაავადებების მკურნალობაც. ცივი ნაყენით შეგიძლიათ ჩამოიბანოთ დაღლილი და ანთებითი თვალები — სიწითლე გაქრება. ეს ნაყენი სასარგებლოა გინეკოლოგიური დაავადებების დროსაც. ქალებს გაგიმხელთ კიდევ ერთ საიდუმლოს: თუ დიდგულას ნაყენით გაიწმენდთ სახეს, გაგიქრებათ არა მარტო ჭორფლი, არამედ პიგმენტური ლაქებიც. ხოლო თუ ნაყენს სპირტზე მოამზადებთ, მუდამ ხელთ გექნებათ არაჩვეულებრივი წამალი გაციებისა და გრიპის სამკურნალოდ.

ამოსახველებელი მცენარეული საშუალება

გაციებასთან ერთად მეწყება ხველა, რომელიც რამდენიმე კვირა აღარ მანებებს თავს. ჩვენი ტელევიზიები უამრავ ამოსახველებელ და ხველის საწინააღმდეგო საშუალებას უკეთებენ რეკლამას, მაგრამ მე ამ ბუნებრივ საშუალებას ვამჯობინებ, რადგან რამდენიმეჯერ გამოვცადე და შედეგით კმაყოფილი დავრჩი:

■ აიღეთ 500 გ ხახვი, 400 გ შაქარი, 1ლ წყალი და 50 გრამი თაფლი. გარჩეული, გარეცხილი ხახვი წვრილად დაჭერით და მოათავსეთ წყლიან ქვაბში. დაუმატეთ შაქარი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 3 საათის განმავლობაში. შემდეგ გააცივეთ და თაფლი დაუმატეთ. კარგად აურიეთ, ჩაასხით ბოთლში, მჭიდროდ დაახურეთ თავი და მიიღეთ 4-5 სუფრის კოვზი ჭამის შემდეგ.

ცხვირის ღრუს პოლიპების დროს

ცხვირში პოლიპი აღმომაჩნდა და რა გასაკვირიც უნდა მოგეჩვენოთ, მე თვითონ, უოპერაციოდ მოვიშორე. ამაში ქრისტესისხლა დამეხმარა.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობის ქრისტესისხლა და გვირილა, დაასხით ცივი წყალი და წამოადუღეთ, გააჩერეთ ნელ ცეცხლზე 1 საათი და გაწურეთ. გამოივლეთ ცხვირში.

დავამარცხოთ ფილტვების ტუბერკულოზი

24 წლის ასაკში დამისვეს ფილტვების ტუბერკულოზის დიაგნოზი, რომელიც ჩემთვის სასიკვდილო განაჩენის ტოლფასი იყო, რადგან ამ დაავადებით გარდაიცვალა დედაჩემი. მაშინ 19 წლის ვიყავი და საკუთარი თვალით ვხედავდი, როგორ გამოხრა ამ სენმა. სიცო-

ცხლე აღარ მინდოდა, მაგრამ მკურნალმა ექიმმა დამამშვიდა, რომ თუ დავიცავდი მის ყველა მითითებას, რეგულარულად მივიღებდი დანიშნულ წამლებს, არ გავცივდებოდი, არ გადავიღლებოდი, კარგად გამოვიკვებებოდი — ავადმყოფობას მოვერეოდი და ღრმა სიბერემდე ვიცოცხლებდი. რამდენიმე წლის განმავლობაში ზედმიწევნით ვიცავდი ექიმის რეკომენდაციებს, 4 თვე აბასთუმანშიც ვიმკურნალე. 10 კგ მოვიმატე, ძალ-ღონეც დამიბრუნდა. 5 წლის შემდეგ აღრიცხვიდან მომხსნეს, თუმცა რეგულარულად გავდიოდი სამედიცინო შემოწმებას. ახლა 75 წლის ვარ და ამ ხნის განმავლობაში ტუბერკულოზს მართლაც აღარ შეუხსენებია თავი. საავადმყოფოში წოლისას ვიღებდი ნარევს, რომელიც ასე მზადდება:

■ ორლიტრიან ქილაში ჩააწყვეთ კარგად გარეცხილი 10 ცალი კვერცხი. 10 ცალი ლიმონი გათალეთ, გამოაცალეთ კურკები და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. ჩაასხით ქილაში (კვერცხები უნდა დაიფაროს) და ქილა 2 კვირით შედგით მაცივარში. ამ ხნის განმავლობაში კვერცხის ნაჭუჭი უნდა გაიხსნას. აიღეთ 3 წლის ალოეს ფოთლები, კარგად გარეცხეთ, ეკლები დააჭერით და ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ. გაწურეთ და წვენი კვერცხიან ქილაში ჩაასხით. დაამატეთ 150 გრამი თაფლი, 150 გრამი კონიაკი და გააჩერეთ კიდევ 3 დღე.

მიღების წინ ნარევს კარგად ამოურიეთ, რადგან კვერცხის ნაჭუჭი ფსკერზე ილექება. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ. შეინახეთ მაცივარში.

ფილტვების ტუბერკულოზის დროს ლიმონი სინჯეთ

თუ ტუბერკულოზის დიაგნოზი დაგისვეს, აიღეთ 13-14 ლიმონი, გაფქვიენით, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და გაწურეთ. გარეცხეთ 6 შინაური კვერცხი, ჩააწყვეთ მინის ქილაში, დაასხით ლიმონის გამონაწური, თავზე დაახურეთ და დადგით სიბნელეში 10 დღით. როდესაც კვერცხის ნაჭუჭი გადნება, დაამატეთ 1 კგ თაფლი (სასურველია მაისისა), 1 კგ უმარილო ნაღების კარაქი, 1 კგ შაქარი, 0,5 კგ ღორის მუცლის ქონი (უმარილო), 300 გრამი კაკაო და 250 გრამი კონიაკი (ხუთვარსკვლავიანი), კარგად აურიეთ ერთმანეთში, დაამატეთ ცოტაოდენი ლიმონის წვენი და მინისავე თავდახურული ქილით დადგით სიბნელეში 12 დღით. 12 დღის შემდეგ წამალი მზადაა. უნდა მიიღოთ თითო სადილის კოვზი დღეში 4-ჯერ.

იოდი გაციების წამალიც ყოფილა

ამა თუ იმ დაავადებისგან სწრაფად განკურნება ზოგჯერ უბრალო საშუალებებითაც შესაძლებელია. ასეთია იოდის სპირტხსნარი. ვერასოდეს წარმოვიდგენდი, რომ იოდი ამდენი რამისთვის არის სასარგებლო. ვიცოდი, რომ იოდით ამუშავებენ ჭრილობებს, რომ მტკივან ადგილას კეთდება იოდის ბადე, ასევე ისიც, რომ თუ გინდა განსაზღვრო, გაქვს თუ არა იოდის დეფიციტი, უნდა დააკვირდე, რამდენად სწრაფად ქრება იოდი კანიდან: თუ სწრაფად გაქრა, მაშასადამე, ორგანიზმში იოდის დეფიციტია... მაგრამ იმაზე, რომ იოდი ორგანიზმის იმუნურ სისტემას აძლიერებს, არაფერი გამეგონა. ერთხელ მე და ჩემი მეგობრები რამდენიმე დღით ლაშქრობაში წავედით.

გზად საშინელმა წვიმამ მოგვისწრო და გვარიანად გავცივდი. „საველე აფთიაქში“ აღმოგვაჩნდა ტაბლეტები მუცლისა და თავის ტკივილისთვის, საგულე საშუალებები, კალიუმის პერმანგანატი და იოდი — მეტი არაფერი. არადა, ყელში მფხაჭნიდა, მაცემინებდა, ამ დროს ერთმა ჩემმა მეგობარმა აიღო იოდის ბოთლი, ფეხზე გამახდევინა და ქუსლებზე იოდი წამისვა. წავედი დასაძინებლად, დილით კი გაციებისა აღარაფერი მეტყობოდა. ჩემს მეგობარს ვკითხე, საიდან იცოდა, რომ იოდი მიშველიდა. აღმოჩნდა, რომ ჯერ კიდევ ომის დროს ამ ნივთიერებას ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობის გასაძლიერებლად იყენებდნენ. მოგვიანებით ეს მეთოდი კიდევ რამდენჯერმე გამოვიყენე დიდი წარმატებით და მიმაჩნია, რომ ყველამ უნდა იცოდეს ეს მარტივი და სანდო წამალი.

ვირისტერფა ანგინას უხდება

პატარა ბავშვები მყავს და, როგორც ყველა ბავშვი, ხშირად ცივდებიან. ზოგჯერ ემართებათ ანგინაც. არ მინდა, ჩემი შვილები პატარაობიდანვე შევაჩვიო ანტიბიოტიკებს, ამიტომ ანგინას ვირისტერფათი ვმკურნალობ.

■ ვირისტერფას ნედლი ფოთლები კარგად გარეცხეთ, დააქუცმაცეთ და წვენი გამოადინეთ. დაუმატეთ იმავე ოდენობის ხახვის წვენი და წითელი ღვინო. ეს ნარევი შედგით მაცივარში, გამოყენების წინ კარგად შეანჯღრიეთ. 1 სუფრის კოვზი ნარევი გააზავეთ 3 სუფრის კოვზ წყალში და მიიღეთ დღეში 2-3-ჯერ.

ჰაიმორიტის მცენარეული ნამალი

გაციების შემდეგ სურდო ველარ მოვირჩინე. მქონდა საშინელი მწვანე გამონადენი ორივე ნესტოდან. გადავიღე რენტგენი და ჰაიმორიტის დიაგნოზი დამისვეს. ამ დაავადების მკურნალობა ჩემეული, შინაური წამლით გადავწყვიტე და, როგორც აღმოჩნდა, სწორადაც მოვიქეცი.

■ აურიეთ ერთმანეთში თანაბარი რაოდენობით ალოეს წვენი, წვრილად დაჭრილი ქრისტესისხლა და თაფლი. მიღებული ხსნარი ჩაიწვეთეთ დღეში 3-5-ჯერ, 5-10 წვეთი თითოეულ ნესტოში.

ხველას ლელვითა და თხილით მოათვინიერებთ

ჩემმა შვილმა ცოტა ხნის წინ ფილტვების ანთება გადაიტანა. ანთება კი მოვურჩინეთ, მაგრამ ხველა დაუტოვა, რომელსაც ვერაფერი ვუშველეთ. არადა, ეს არც ისე ძნელი ყოფილა:

■ 2 ჭიქა რძეში უნდა მოხარშოთ 4 ცალი ლელვის ჩირი (უნდა დააქუცმაცოთ და ისე ჩაყაროთ რძეში). უნდა მისცეთ ბავშვს თითო ჭიქა ცხელ-ცხელი ნახარში დღეში 2-ჯერ, ჭამის შემდეგ. გამოდგება თხილიც: 100 გრამი უნდა გაატაროთ ხორცსაკეპ მანქანაში და დაამატოთ ამავე ოდენობის თაფლი. კარგად აურიეთ და მიეცით პატარას ჭამის დროს 1-2 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

ნიორი ანგინასაც შველის

როგორც კი შემცივდება, მაშინვე ანგინა მემართება, ყელი მტკივდება და ყლაპვა მიჭირს. ვმკურნალობ ნივრის ინჰალაციით, რომელიც ასე მზადდება:

■ წვრილად დაჭერით 1 თავი ნიორი, ჩაყარეთ ქვაბში, დაასხით 1 ლიტრი წყალი და შედგით ქურაზე. როგორც კი დუღილს დაიწყებს, ჩაყარეთ 1 ჩაის კოვზი საჭმელი სოდა და გაიკეთეთ ინჰალაცია. გაიმეორეთ დღეში 3-ჯერ. მეორე დღიდან ანგინა უკან დაიხევს.

ასთმა ნუ შეგაშინებთ

ბრონქული ასთმა ჩვენი ოჯახური დაავადებაა. დიდი ხანია გვაწუხებს, განსაკუთრებით კი ისეთ გარემოში გვიტევდა, სადაც ნესტია და ტენიანობა მაღალია. არავინ იცის, ასე რამდენ ხანს გაგრძელდებოდა, ვირისტერფას საოცარი თვისებების შესახებ რომ არ შემეტყო. მისი ფოთლებისგან დამზადებულმა წამალმა მთელი ოჯახი ამოგვასუნთქა. მინდა, ეს რეცეპტი სხვებმაც იცოდნენ.

■ აიღეთ ვირისტერფას 40 ფოთოლი, ჩაყარეთ 0,5 ლ არაყში (სასურველია, ჭაჭისა იყოს) და ერთი დღე-ღამე გააჩერეთ.

ამგვარად დამუშავებული ფოთლები, სანამ არ გათავდება, ყოველ საღამოს დააკარით ბავშვს გულმკერდზე. ერთი კურსის ჩათავების შემდეგ მკურნალობა ასეთი სქემით გააგრძელეთ: ვირისტერფას 40 ფოთოლი ისევ ჩაყარეთ 0,5 ლ არაყში და ისევ ერთი დღე-ღამე გააჩერეთ. პირველ საღამოს ბავშვს გულმკერდზე დააკარით ერთი ფოთოლი, მეორე საღამოსაც ერთი ფოთოლი, ოღონდ არა გულმკერდზე, არამედ ზურგზე — ბეჭებს შორის, მესამე დღეს — ერთი ფოთოლი ისევ გულმკერდზე, მეოთხე დღეს — ისევ ზურგზე და ასე გააგრძელეთ, ვიდრე ფოთლები არ გამოგელევათ. ეს რეცეპტი ასთმით დაავადებული პატარებისთვისაა. რაც შეეხება ასთმით დაავადებულ მოზრდილებს, მათთვის გთავაზობთ ასეთ ნაყენს:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი მარწყვის ფოთოლი, დაასხით 1 ჭიქა წყალი, დიდხანს ადუღეთ, გააცივეთ და გადაწურეთ. ნაყენი უნდა მიიღოთ ყოველდღე, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა.

ჭარხალი ყელის ტკივილსაც შველის

ზამთარს შიშით მოველი — შემცივდება თუ არა, ყელი მტკივდება, ამიტომ ვაგროვებ და ვიწერ იმ სამკურნალო საშუალებათა რეცეპტებს, რომლებიც ყელის ტკივილს შველის. ორ რეცეპტს თქვენც სიამოვნებით გაგაცნობთ:

■ გახეხეთ წითელი ჭარხალი, გამოწურეთ 1 ჩაის ჭიქა წვენი, დაასხით 1 სუფრის კოვზი ძმარი, დააყენეთ 2-3 საათით და გაფილტრეთ. გამოივლეთ ყელში, 1-2 სუფრის კოვზი გადაყლაპეთ კიდეც.

■ მოხარშეთ 3 ჩ.კ. მშრალი დაქუცმაცებული ხახვის ფურცელი 1 ჭიქა წყალში, დააყენეთ 4 საათით, გაფილტრეთ და გამოივლეთ ყელში.

იოლად მოსამზადებელი წამლებია, მაგრამ შედეგით ნამდვილად კმაყოფილი დარჩებით. ხახვიც და ჭარხალიც უხვად შეიცავს იმუნიტეტის მომაძლიერებელ ბუნებრივ ნივთიერებებს და ორგანიზმს ძლიერ უხდება.

■ აიღეთ 2 ჭიქა ჭარხლის წვენი, 1,5 ჭიქა წითელი მოცხარის წვენი, 1 ჭიქა არაყი, 250 გრამი თაფლი და 1 ცალი ლიმონის გამონაწური. ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ ერთმანეთში და მიიღეთ თითო სადილის კოზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე.

■ კარგია ეს რეცეპტიც: აიღეთ 1 ჭიქა სტაფილოსა და ჭარხლის წვენი, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა წითელი მოცხარის წვენი და სპირტი, 1 ჭიქა თაფლი. ეს ყველაფერი ერთმანეთში აურიეთ და 3 დღით დადგით სიბნელეში. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ თითო სადილის კოვზი.

გაციების დროს გამოგადგებათ

ვირუსების სეზონი კარგა ხანია დაიწყო. მინდა, ჩემი შინაური მეთოდები თქვენი ჟურნალის სხვა მკითხველებსაც გავუზიარო.

■ აიღეთ 0,5 ლიტრი წყალი, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი მარილი და 40-50 გრამი 10%-იანი ნიშადურის სპირტი. ცალკე ჭურჭელში ჩაასხით 0,5 ლიტრი წყალი და მასში გახსენით 10 გრამი ქაფურის სპირტი. ამის შემდეგ ეს ორი ნაზავი ერთმანეთში აურიეთ და კარგად შეანჯღრიეთ, რათა წარმოქმნილი ფიფქები დაიშალოს. მიღებული ნარევით დაიზილეთ ზურგი და გულმკერდი.

ამ მიქსტურის დალევაც შეიძლება: წლამდე ასაკის ბავშვს შეგიძლიათ მისცეთ 1 წვეთი, გაზავებული 1 სუფრის კოვზი წყლით; ერთი წლიდან კი ერთ ჭიქა წყალში იმდენი წვეთი ჩააწვეთეთ, რამდენი წლისაც არის ბავშვი; მოზრდილებისთვის 1 ჩაის კოვზი მიქსტურა 1 ჭიქა წყალში გააზავეთ.

■ გრიპის დროს 1 სუფრის კოვზ ჟოლოს წვრილად დაჭრილ ტოტებს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და ადუღეთ 10 წუთი, შემდეგ 1,5 საათით დააყენეთ. მიიღეთ 1 ჭიქა დღეში სამჯერ.

■ ყელის ანთებისას აიღეთ გახეხილი ვაშლი და ხახვი თანაბარი ოდენობით, შეურიეთ იმავე ოდენობის თაფლს და მიიღეთ 2-3 ჩაის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ.

■ მაღალი სიცხის დროს კარგია ვაშლის კომპრესი: ვაშლი გახეხეთ წვრილად, თხლად წაუსვით ორფა დოლბანდს და შუბლზე დაიდეთ.

ცოტამ თუ იცის, რომ სპირტი არაჩვეულებრივი სიცხის დამწევი საშუალებაა. ავადმყოფს ზურგი და გულმკერდი სპირტით გაუწმინდეთ, მაგრამ საბანი არ დააფაროთ; ეთანოლი სწრაფად აორთქლდება და სხეულის ტემპერატურა დაიწევს.

მიირთვით ნაყინი და ყელის ტკივილი ნუღარ შეგაშინებთ

ქრონიკული ტონზილიტი მაქვს, მაგრამ უზომოდ მიყვარს ნაყინი, ზაფხული ჩემთვის ნამდვილი დღესასწაულია, რომელიც ნაირ-ნაირ ნაყინთან ასოცირდება. თუმცა, სამწუხაროდ, ჩემი დღესასწაული დიდხანს არ გრძელდება, რადგან ნაყინისა და გამაგრილებე-

ლი სასმელების წყალობით ყელის ტკივილი მალევე მახსენებს თავს. შარშან ანტალიაში ვისვენებდი. იქ ნაყინის საოცარი ასორტიმენტია, მაგრამ ძალიან ცოტას ვჭამდი, რადგან შინიდან ასე შორს ყელის ტკივილი უფრო დიდი პრობლემაა. ეს შემატყო ერთმა დამსვენებელმა და მასწავლა, როგორ მომეველო ყელისთვის ისე, რომ ნაყინის ჭამისა აღარ შემშინებოდა.

■ გახეხეთ წითელი ჭარხალი, გამოწურეთ 1 ჩაის ჭიქა წვენი. დაასხით 1 სუფრის კოვზი ძმარი, დააყენეთ 2-3 საათით, შემდეგ გაფილტრეთ. გამოივლეთ ყელში, თან 1-2 სუფრის კოვზი დალიეთ კიდეც.

■ მოხარშეთ 3 ჩ.კ. მშრალი ხახვის ფურცელი 1 ჭიქა წყალში, დააყენეთ 4 საათით, გაფილტრეთ და ყელში გამოივლეთ.

ეს მარტივად მოსამზადებელი წამლები ისე აძლიერებს იმუნიტეტს, რომ ყელის ტკივილი დღესასწაულს ვეღარ ჩაგაშხამებთ.

ხველის დროს ამ ნარევის მიღებას გირჩევთ

მტანჯავს ხველა. ათასი საშუალება ვცადე — აფთიაქში ნაყიდიც, შინაურიც, მაგრამ ყველაზე ეფექტური ეს ნარევი აღმოჩნდა:

■ აურიეთ ერთმანეთში 2 სუფრის კოვზი ნაღების კარაქი, 2 კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი ხორბლის ფქვილი, 2 ჩაის კოვზი ნატურალური თაფლი. მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი ნარევი დღეში რამდენიმეჯერ.

ყივანახველას ასე უმკურნალეთ

ჩემი პატარა დისშვილისგან ყივანახველა გადმომედო. პროცესი მეტისმეტად გამიხანგრძლივდა. ჩემმა დამ გამიკეთა შინაური წამალი, რომელმაც მტანჯველი ხველისგან გამათავისუფლა.

■ აიღეთ ნახევარი კილო ხახვი, წვრილად დაჭერით ან გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაამატეთ 50 გ თაფლი, 100 გ შაქარი და 1 ლ წყალი. ეს ყველაფერი ჩაუშვით მომინანქრებულ ქვაბში, შედგით ნელ ცეცხლზე და 3 საათის განმავლობაში ადულეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 4-6-ჯერ, გამოჯანმრთელებამდე.

ხველასა და გაციებას ასე მოერევით

სუსტი იმუნიტეტი მაქვს და ხშირად ვცივდები. გაციება მიტოვებს ხანგრძლივ, მტანჯველ ხველას. მშველის წამალი, რომელსაც ბებიაჩემი ბავშვობიდანვე მასმევდა:

■ 0,5 ლიტრ რძეში მოხარშეთ 10 ცალი წვრილად დაჭრილი ხახვი და 1 თავი ნიორი, გემოვნებით დაამატეთ პიტნის წვენი და თაფლი. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი საათში ერთხელ.

ყივანახველის დროს შვებას მოგგვრით

საბავშვო ბაღის მასწავლებელი ვარ. ერთ-ერთი აღსაზრდელისგან ყივანახველა გადამედო. დამტანჯა ხველის შეტევებმა. თანამშრომელმა რძისა და ნივრის ნახარში მირჩია. ვცადე და შედეგით კმაყოფილი დავრჩი. გთავაზობთ ამ ნახარშის რეცეპტს:

■ საშუალო ზომის 5 კბილი ნიორი წვრილად დაჭერით და მოხარშეთ 1 ჩაის ჭიქა რძეში. გააგრილეთ და სვით ყლუპ-ყლუპად მთელი დღის განმავლობაში.

ტონზილიტი უკან დაიხევს

დიდი ხანია მაწუხებს ნუშურა ჯირკვლები. ხშირად მიცივდება და მტკივდება ყელი, ზოგჯერ ამასთან ერთად მაღალი სიცხეც მაქვს. ამ დროს მშველის ნაძვის გირჩების სავლები, რომლის წყალობითაც ტონზილიტი უკან იხევს:

■ ნაძვის გირჩა დააქუცმაცეთ. 1 წილს დაასხით 5 წილი წყალი, მიიყვანეთ დუღილამდე, ნახევარი საათი ადუღეთ, გადაწურეთ და გამოივლეთ ყელში დღეში 5-6-ჯერ.

თუ ფილტვები ცუდად იშლება

წლების განმავლობაში მტვრიან საწარმოში ვმუშაობდი. მიუხედავად საწარმოს მესვეურთა დაპირებისა, რომ შრომის უსაფრთხოების წესებს დაიცავდნენ, ვენტილაციის პრობლემა მაინც იყო. სამ წელიწადში ფილტვები მძიმედ დამიავადდა. გამიუარესდა სუნთქვა. მცირედი დატვირთვა და ქოშინი ამივარდებოდა ხოლმე, გავწამდი კაცი. მეგობარმა მის მიერ ნაცადი ფიტორეცეპტით მკურნალობა მირჩია. დავუჯერე და მივხვდი, რა სიმდიდრე იმალება სამკურნალო მცენარეთა სამყაროში. ფილტვების უებარი წამალი ასე მზადდება:

■ აიღეთ 100 გრამი ნაღების კარაქი, შეათბეთ 50-60 გრადუსამდე, გადმოდგით და დაუმატეთ 10 გრამი დაქუცმაცებული დინდგელი (პროპოლისი). ნარევი კვლავ შემოდგით ცეცხლზე, 70 გრადუსზე, და გააჩერეთ 8-10 წუთი. ამ ხნის განმავლობაში განუწყვეტლივ უნდა ურიოთ. შემდეგ გადმოდგით, გაწურეთ და ორფა დოლბანდში გაფილტრეთ. გააცივეთ და მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ, თბილ რძესთან ერთად, ჭამამდე საათ-ნახევრით ადრე.

მკურნალობა 2 თვე გრძელდება. სცადეთ, არ ინანებთ!

ბრონქული ასთმა და ხველა

ბებიაჩემს ახალგაზრდობაში ერთ რვეულში თითქმის ყველა დაავადების სამკურნალო რეცეპტის თავმოყრა დაუწყია. მინდა, ჩვენი საოჯახო კრებულიდან რამდენიმე წამლის მომზადება თქვენს მკითხველსაც ვასწავლო.

■ 1 კგ ახალ თაფლს დაამატეთ ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებული 1 კგ ჟოლო და სამწლიანი ალოეს ფოთოლი. შეინახეთ გრილ, ბნელ ადგილას. სამ დღეში წამალი მზად იქნება. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. სხვათა შორის, გემრიელია და ბავშვებსაც კი ძალიან მოსწონთ.

■ აურიეთ ერთმანეთში გახეხილი ვაშლი, ხახვი და ნახევარი ჭიქა თაფლი, წამოადუღეთ ნელ ცეცხლზე. მიიღეთ 2-2 სუფრის კოვზი დღეში 2-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

■ ხველის დროს ასევე ძალიან სასარგებლოა წინდებში ჩაყრილი მშრალი მდოგვი. ასეთი წინდები უნდა ამოიცვათ წინდიან ფეხებზე. ფეხები მთელი დღე სითბოში გექნებათ. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მოხუცებისა და ბავშვებისთვის.

ლარინგიტისგან მზესუმზირა გიხსნით

გაზაფხულზე ძლიერ გავცივდი. დამრჩა ყელში ჩახეხვის შეგრძნება და ჩახლეჩილი ხმა. პოლიკლინიკის ექიმმა ლარინგიტის დიაგნოზი დამისვა. ძალიან მიყვარს მცენარეების შეგროვება და ბევრი რამ წამიკითხავს მათ სამკურნალო თვისებებზე, ამიტომ გადავწყვიტე, ხალხური საშუალებები მესინჯა. ძალიან მომიხდა ეს წამალი:

■ აურიეთ ერთმანეთში თითო ჩაის კოვზი მზესუმზირას დანაყილი ფოთოლი და თესლი. დაასხით 1 ლიტრი წყალი, მიიყვანეთ დუღილამდე და საათ-ნახევარი დატოვეთ ნელ ცეცხლზე. გადაწურეთ, დაუმატეთ, გემოვნებისამებრ, თაფლი და მიიღეთ 30 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

გაციების, გრიპის, ჰაიმორიტის, სინუსიტის დროს ჯანჯაფილი გიშველით

ზამთრობით პრობლემებს თავს ვერ ვაღწევდი, გაციება ხშირად მირთულდებოდა ჰაიმორიტით ან სინუსიტით. მეზობელმა ჯანჯაფილი მირჩია. მე ეს მცენარე წონის საკორექციო საშუალება მეგონა, მაგრამ გაციების დროსაც ეფექტური აღმოჩნდა.

■ 1 ჩაის კოვზ ჯანჯაფილის დაფხვნილ ფესვს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 10 წუთი, გადაწურეთ, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი და გემოვნებისამებრ — ლიმონის წვენი. ნახევარი ჩაის ჭიქა მიიღეთ დილით, უზმოზე, საუზმემდე ნახევარი საათით ადრე, ხოლო მეორე ნახევარი — მცირე ყლუპებით მთელი დღის განმავლობაში, კვებათა შორის.

■ ჯანჯაფილის ჩაი ათბობს, ამხნევებს, ააქტიურებს ორგანიზმის დამცველობით ფუნქციებს და აუმჯობესებს განწყობას. 10-20 გრამ ჯანჯაფილის ფესვის ბურბუშელას დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დაამატეთ მწიკვი პიტნა, ბარამბო, ფარსმანდუკის და დიდგულას ყვავილი, ცოტა ლიმონის წვენი, გააჩერეთ 10-15 წუთი, გადაწურეთ და დალიეთ.

ქრისტესისხლას ნაყენი ანგინის წინააღმდეგ

ბავშვობაში ხშირად მემართებოდა ანგინა. დედა ბალახისგან ნაყენს მიმზადებდა და ამით მომარჩენდა ხოლმე. ამ რეცეპტით დღემდე ვმკურნალობ ჩემს შვილებსა და შვილიშვილებს.

■ ყელში გამოსავლები ნაყენი ძალიან იოლი მოსამზადებელია: 1 სუფრის კოვზ გამხმარ ქრისტესისხლას დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავზე და დააყენეთ, სანამ სასიამოვნოდ თბილ ტემპერატურამდე არ გაგრილდება. შემდეგ გაფილტრეთ და ყელში გამოივლეთ. რაც უფრო მეტჯერ გაიმეორებთ ამ პროცედურას დღის განმავლობაში, მით მეტ სარგებლობას მოგიტანთ იგი.

კატაბალახას ძირები სურდოს შველის

სურდო თვეობით მაწუხებდა, გამუდმებით ცხვირსახოცი მეჭირე ხელში და ცხვირი სულ გაწითლებული მქონდა. მერე კი ეს წამალი აღმოვაჩინე და ერთ კვირაში მოვირჩინე. მინდა, თქვენს მკითხველსაც ვასწავლო — ეგებ გამოადგეს:

■ 1 სუფრის კოვზ კატაბალახას ფესვს დაასხით 100 გ მცენარეული ზეთი (უმჯობესია ზეითუნისა). 10 დღე გააჩერეთ სიბნელეში. ჩაიწვეთეთ ცხვირში 1-2 წვეთი დღეში 1-2-ჯერ. სურდო მალე გაგივლით, მაგრამ მკურნალობა ერთხანს კიდევ განაგრძეთ.

ქრონიკული რინიტის უბრალო და იაფი წამალი

რამდენიმე წელია, მაწუხებდა ქრონიკული სურდო. სულ ცხვირსახოცი მეჭირა ხელში, მიჭირდა ძილი, ხვრინვით ვაწუხებდი ოჯახის წევრებს... როგორც იქნა, ვიპოვე გამოსავალი და ერთ თვეში სურდოს ნასახიც აღარ დამრჩა:

■ დღეში ორჯერ ნესტოებში ვისვამ ქაცვის ზეთით გაჟღენთილ ბამბის ტამპონს. დღეში 1-ხელ ვიწვეთებ 3 წვეთ ქაცვის ზეთს ცოტაოდენ წყალთან ერთად. სცადეთ, იქნებ თქვენც მოგიხდეთ.

ნაძვის გირჩების მურაბა ხველის უებარი წამალია

შემოდგომის დადგომისთანავე მეწყებოდა მტანჯველი ხველა, რომელიც გაზაფხულამდე მიგრძელდებოდა. რა არ ვიღონე, მაგრამ ყველაფერი ამაო გამოდგა. ბოლოს დედაჩემს ურჩიეს, ჩემთვის ნაძვის გირჩების მურაბა მოეხარშა და შეებით ამოვისუნთქე.

■ ნაძვის გირჩა შეაგროვეთ 15 მაისიდან 15 ივნისამდე. 50-60 ცალი ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით ორი ლიტრი წყალი, მიიყვანეთ დუღილამდე და ხარშეთ ორი საათის განმავლობაში ნელ ცეცხლზე. ამის შემდეგ გირჩები ამოიღეთ, ნახარში გააცივეთ,

დაუმატეთ 2 კგ შაქარი და კიდევ საათ-ნახევარი ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 10 წუთით ადრე გამოჯანმრთელებამდე.

ნიახურის თესლი ხველას შველის

გაციებისა და გრიპის შემდეგ დამრჩა ხველა, რომელსაც ვერაფერი მოვუხერხე. მიშველა ნიახურის თესლის ნაყენმა, რომელიც ასე მზადდება:

■ 1 ჩაის კოვზ ნიახურის თესლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ნახევარი საათი გააჩერეთ ორთქლის აბაზანაში, გადაწურეთ და მიიღეთ საათში ერთხელ 2 სუფრის კოვზი.

ჰაიმორიტის მკურნალობა ხალხური მეთოდებით

თუ ჰაიმორიტი ქრონიკულ პრობლემად გექცათ, რომელიც პერიოდულად გახსენებთ თავს, გირჩევთ, ჰაიმორის ღრუ მცენარეთა ნაკრებისგან მომზადებული ნაყენით გამოირეცხოთ:

■ აიღეთ 3 სუფრის კოვზი მრავალძარღვა, 1 სუფრის კოვზი კაკლის ფოთოლი, 2 სადილის კოვზი ფარსმანდუკი, დააქუცმაცეთ და აურიეთ ერთმანეთში. 3 სუფრის კოვზ ნაკრებს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, გააჩერეთ 1 საათით. შეისრუტეთ ეს ნაყენით ცხვირით დღეში ორჯერ.

■ შავი ბოლოკი კარგად გარეცხეთ, კანიანად გახეხეთ მსხვილ სახეხზე. 1-2 სუფრის კოვზი გაახვიეთ სელის ნაჭერში და მიიდეთ ჰაიმორის წიაღებზე. წინასწარ შეიზილეთ ამ ადგილას საბავშვო კრემი ან ვაზელინი. დაითბილეთ და გაიჩერეთ 5-7 წუთი. პროცედურა ჩაიტარეთ საღამოს, ძილის წინ. 3-4 ყოველდღიური სეანსის შემდეგ ჰაიმორიტი აღარ შეგაწუხებთ.

მშრალ ხველას ძირტკბილას ნაყენი უხდება

მშრალ ხველას ბევრი უჩივის. მისი მიზეზი შეიძლება იყოს ანთება, ტრავმა, ინფექცია და ალერგიული რეაქცია. მშრალი ხველა, მიზეზის კვალობაზე, რამდენიმე დღიდან 2-3 თვე და მეტიც შეიძლება გაგრძელდეს. მე ვირუსული ინფექციის გადატანის შემდეგ ორ კვირაზე მეტხანს გამიგრძელდა. მას ძირტკბილას ფესვების ნაყენით მოვერიე. გთავაზობთ რეცეპტს:

■ აიღეთ ძირტკბილას ფესვი, დაასხით მდუღარე წყალი, გააჩერეთ გაგრილებამდე და დღეში 3-ჯერ მიიღეთ. მკურნალობის კურსი 3-4 დღეა. თუ არ დაიზარებთ, შესამჩნევ შვებას იგრძნობთ.

მან, ვისაც დიაბეტი ან ჰიპერტონიული დაავადება აქვს, ძირტკბილას ნაყენის მიღებამდე ექიმის კონსულტაცია უნდა გაიაროს, რადგან ეს მცენარე წნევის მატებას უწყობს ხელს.

გახანგრძლივებული სურდოს მორჩენა ასე შეიძლება

ახალგაზრდობაში ხშირად მეჭედებოდა ცხვირი. თავდაპირველად ეს ბანალური სურდოს ბრალი მეგონა. ასე ფიქრობდნენ სპეციალისტებიც, მაგრამ როდესაც გაირკვა, რომ გაჭედილობა მთელი წელი გრძელდებოდა, ალერგიული რინიტის დიაგნოზი დამისვეს და მკურნალობაც დამინიშნეს. არ ვიცი, მუდმივმა სურდომ და ცხვირის წვეთების ხშირმა გამოყენებამ მავნო თუ რამ, მაგრამ სერიოზულად დამიზიანდა ცხვირის ლორწოვანი გარსი, რამდენიმე ხანში კი ყნოსვაც დავკარგე. ვისაც ეს არ გამოუცდია, ვერაფრით წარმოიდგენს, რას ნიშნავს სურნელის შეგრძნების უუნარობა. დიდი კვლევა-ძიების შემდეგ მივაგენი ერთ შინაურ საშუალებას, რომელმაც ყნოსვა და სიცოცხლის ხალისი დამიბრუნა.

■ აიღეთ 10 გრამი პროპოლისი და 50 გრამი ნაღების კარაქი, 2 საათით ჩადგით წყლის აბაზანაში, გაწურეთ, გააცივეთ, დაამზადეთ მისგან პატარა, ოვალური სანთლები და დილა-საღამოს ნახევარი საათით ტამპონებივით ჩაიდეთ ცხვირში.

თალგამის უბრალო ბოსტნეული როდია

■ მას ხველის საწინააღმდეგო საოცარი თვისებებიც აქვს. ამაში იოლად დარწმუნდებით, თუ გახეხავთ თალგამს და ფენა-ფენად ჩააწყობთ ნახევარლიტრიან მინის ქილაში. თითოეულ ფენას მოაყარეთ 1 საჩაიროზე კოვზი შაქარი. ასე შეავსეთ ქილა და 24 საათით დადგით სითბოში, დაახლოებით 20 გრადუსზე.

მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, პატარებმა — 1 ჩაის კოვზი, მოზრდილებმა კი 1 სადილის კოვზი.

ნუშურა ჯირკვლებს შეიძლება მცენარეული ნაყენითაც ვუმკურნალოთ

ნუშურა ჯირკვლები (გლანდები) ბევრ ბავშვს აწუხებს, რასაც თან ახლავს ხშირი გაციება, ყელის ტკივილი, მაღალი სიცხე. მოგვიანებით ამას შეიძლება დაერთოს სახსრებისა და გულის პრობლემებიც, ამიტომ მნიშვნელოვანია, ადენოიდებს დროულად და სათანადოდ ვუმკურნალოთ, რადგან ეს წარმონაქმნები დიდ როლს ასრულებენ იმუნიტეტის ჩამოყალიბების პროცესშიც. ჩემს შვილს ძალიან მოუხდა ასეთი წამალი:

■ აიღეთ 2 წილი მუხის ქერქი, 1 წილი პიტნის ფოთოლი და ამდენივე კრაზანას ბალახი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი, წამოადუღეთ და 3-5 წუთი გააჩერეთ ნელ ცეცხლზე, გადმოდგით ქურიდან, გადაწურეთ და გამოიყენეთ ცხვირ-ხახაში დღეში 1-2-ჯერ.

ტონზილიტის გამწვავებისას ანისული და ნემსინწვერა გიშველით

ჩემს 5 წლის შვილს გადიდებული აქვს ნუშურა ჯირკვლები. ექიმმა მითხრა, მდგომარეობა ისეთი არ არის, რომ სასწრაფო ოპერაცია სჭირდებოდესო და 6 წლამდე მოცდა მირჩია. შიშით მოველი ზამთარს, რადგან თითქმის ყოველ წელს 1-2-ჯერ მაინც უმწვავდება ან-

თება, თუმცა გამოცდილებამ რაღაც-რაღაცები მასწავლა და შემოდგომის მიწურულიდან უკვე ანგინის დასახვედრად ვემზადები. ამაში კი, აი, ეს წამალი მეხმარება:

■ აიღეთ 1,5 ჭიქა ანისულის თესლი და დაასხით იმავე მოცულობის ცივი წყალი, შედგით ცეცხლზე და ადუღეთ 15 წუთი. როცა შეგრილდება, გაფილტრეთ და შეურიეთ 1 ჭიქა ცაცხვის თაფლი, მერე კვლავ ცეცხლზე შემოდგით და კიდევ ერთხელ წამოადუღეთ. ცეცხლიდან გადმოდგმის შემდეგ, ვიდრე გაცივდება, დაამატეთ 1 სადილის კოვზი კონიაკი.

სწრაფი ეფექტისთვის უნდა ასვათ თითო ჩაის კოვზი ნახევარ საათში ერთხელ. ნახარშის სმა 10 დღემდე შეიძლება, ვიდრე ყელი არ დაცხრება და ანგინა უკან არ დაიხევს. ტონზილიტის დროს კარგია ნემსიწვერას ნახარშიც:

■ 2 სადილის კოვზ დაქუცმაცებულ ნემსიწვერას უნდა დაასხათ 2 ჭიქა თბილი ანადუღარი წყალი და 6-8 საათით სიგრილეში დადგათ. დროდადრო კარგად მოურიოთ. ნაყენი უნდა სვათ მთელი დღის განმავლობაში მცირე ულუფებით, ოდნავ შემთბარი.

ლეღვის ჩირი გახანგრძლივებულ ხველას ამარცხებს

გახანგრძლივებული ხველისას, განსაკუთრებით — ვირუსული ინფექციების შემდეგ, კარგია რძეში მოხარშული ლეღვის ჩირის ნახარში:

■ 7-8 ცალი ლეღვის ჩირი უნდა მოხარშოთ 2 ჭიქა რძეში და თბილ-თბილი ნახარში ძილის წინ დალიოთ.

განსაკუთრებით უხდება ანგინით ხშირად მოავადე ბავშვებს. სცადეთ ხახვის ნაფცქვენიც:

■ მშრალი ხახვის ნაფცქვენი დააქუცმაცეთ, 3 ჩაის კოვზი მოხარშეთ ერთ ჭიქა წყალში, დააყენეთ 4 საათით, გაფილტრეთ და დროდადრო ყელში გამოივლეთ.

მათთვის, ვისაც ტონზილიტი, ბრონქიტი ან ანგინა აქვს

წელინადის ცივ პერიოდში მე და ჩემი ოჯახის წევრები ხშირად ვცივდებით. ზოგჯერ გაციება გვირთულდება ანგინით, სურდოთი, ხველებით და ფილტვების ანთებითაც კი. ანტიბიოტიკების მიღებისგან თავის შეკავებას ვცდილობთ, მით უფრო, რომ ამ შინაური წამლის წყალობით მათი გამოყენება აღარც კია აუცილებელი:

■ დაგჭირდებათ 3-5 წლის ალოე. 2 კვირის განმავლობაში ნუ მორწყავთ. მერე მოაჭერით ტოტი და 7 დღით შეინახეთ მაცივრის ქვედა თაროზე ბოლოთი ზემოთ. მერე წვრილად დაკეპეთ. დაკეპილი ალოეთი ნახევრამდე შეავსეთ მინის ქილა, დააყარეთ იმდენი შაქარი, რომ ალოეს 2 სმ-ით ასცდეს, ქილას თავი მოუკარით ორფა დოლბანდით და 3 დღით დატოვეთ ოთახის ტემპერატურაზე. ამის შემდეგ ქილა ბოლომდე შეავსეთ წყლით, მჭიდროდ დაახურეთ თავსახური და კიდევ 3 დღე გააჩერეთ.

მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი (ბავშვებს მიეცით 1 ჩაის კოვზი) დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, გამოჯანმრთელებამდე.

ყელის ტკივილი ნუ შეგაშინებთ

თუ სეზონური ყელის ტკივილი ცხოვრების განუყოფელ ნაწილად გექცათ, გამოსცადეთ უამრავი წამალი, მაგრამ პრობლემას თავი ვერ დააღწიეთ, ნუ შეშინდებით:

■ აიღეთ წითელი ჭარხალი, გამოწურეთ 1 ჩაის ჭიქა წვენი, დაასხით 1 სუფრის კოვზი ძმარი და 2-3 საათით დააყენეთ, შემდეგ გაფილტრეთ. გამოივლეთ ყელში. შეგიძლიათ, 1-2 სუფრის კოვზი დალიოთ კიდეც.

■ მოხარშეთ 1 ჭიქა წყალში 3 ჩაის კოვზი მშრალი, დაქუცმაცებული ხახვის ფურცელი. დააყენეთ 4 საათით. გაფილტრეთ და ყელში გამოივლეთ.

ჭარხალიც და ხახვიც უხვად შეიცავს იმუნიტეტის მოსაძლიერებელ ბუნებრივ საშუალებებს, ამიტომ მათი დახმარებით არათუ უკვე ჩამოყალიბებულ ანგინას დაამარცხებთ, არამედ მის განმეორებასაც აღუდგებით წინ.

გაციების საწინააღმდეგო შინაური რეცეპტები

ოფლის მოსადენად

■ აიღეთ ორი წილი ვირისტერფა, ერთი წილი ცაცხვის ყვავილი და ერთი წილი თაშაშავა, ჩაისავით დააყენეთ და მიიღეთ ძილის წინ.

■ სამ სუფრის კოვზ ცაცხვის ყვავილს დაასხით ადუღებული წყალი და 15 წუთის განმავლობაში ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, 20 წუთით დააყენეთ, გაწურეთ, დაამატეთ თაფლი, ლიმონის წვენი და მიიღეთ ცხელ-ცხელი ძილის წინ.

დასაზელად

■ 0,5 ლიტრ წყალში ჩაყარეთ 1 სუფრის კოვზი მარილი და ჩაასხით 40-50 გრამი 10%-იანი ნიშადურის სპირტი. ცალკე ჭურჭელში ჩაასხით 0,5 ლიტრი წყალი და მასში გახსენით 10 გრამი ქაფურის სპირტი. ამის შემდეგ ორივე ნარევი შეაერთეთ და კარგად შეანჯღრიეთ, რათა წარმოქმნილი ფიფქები დაიშალოს. ამ ნარევით დაიზილეთ გულმკერდი და ზურგი.

შეიძლება ამ მიქსტურის დალევაც: წლამდე ასაკის ბავშვს შეგიძლიათ მისცეთ 1 წვეთი, გახსნილი 1 სუფრის კოვზ წყალში, ერთ წელს გადაცილებულს ერთ ჭიქა წყალში ვუწვეთებთ იმდენ წვეთს, რამდენი წლისაც არის, ხოლო მოზრდილებმა უნდა მიიღონ 1 ჭიქა წყალში გახსნილი 1 ჩაის კოვზი მიქსტურა.

■ ჟოლოს ტოტები წვრილად დაჭერით, 1 სუფრის კოვზს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და ადუღეთ 10 წუთს, დააყენეთ 1,5 საათით. მიიღეთ 1 ჭიქა დღეში სამჯერ.

თუ ხველა გაგიხანგრძლივდათ

■ გახანგრძლივებული მკერდისმიერი ხველის დროს მკერდი დაიზილეთ მაუდის მშრალი ნაჭრით, შემდეგ კანში კარგად შეიზილეთ ღორის მუცლის ქონი ან გამდნარი ნაღების კარაქი. თუ გაქვთ, დაამატეთ ცაცხვის ზეთიც.

■ აიღეთ ჭვავი, შვრია, ქერი ან ვარდკაჭაჭა და გარჩეული მწარე ნუში, დაფქვით, ყავასავით მოადუღეთ და დალიეთ. შეგიძლიათ, დაამატოთ ცხელი რძე.

■ თალგამის წვენი აადუღეთ, დაატკბეთ შაქრით ან თაფლით და დალიეთ. შაქართან ერთად კარგად ათქვიფეთ, დაამატეთ ცოტაოდენი რომი ან კონიაკი. მიიღეთ დღეში რამდენჯერმე, უზმოზე.

■ თალგამის ან სტაფილოს წვენს დაამატეთ იმავე მოცულობის რძე ან თაფლი და კარგად აურიეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 6-ჯერ.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ახალი ნაღების კარაქი, 2 კვერცხის გული, ერთი ჩაის კოვზი ხორბლის ფქვილი და 2 ჩაის კოვზი სუფთა თაფლი, კარგად აურიეთ ერთმანეთში. მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი დღეში რამდენჯერმე.

■ ნახველის გამოყოფის გასაადვილებლად მიიღეთ თაფლგარეული წითელი მოცვის სიროფი.

ბრონქიტის სამკურნალო რეცეპტები

ჩირქოვანი ბრონქიტის დროს

■ ერთმანეთში აურიეთ თანაბარი რაოდენობის ნაძვის ან ფიჭვის კვირტი, მრავალძარღვასა და ვირისტერფას ფოთოლი. 4 ჩაის კოვზი ნარევი დააყენეთ 2 საათის განმავლობაში 1 ჩაის ჭიქა ადუღებულ წყალზე, შემდეგ 5 წუთს ხარშეთ. მიიღეთ 1/3 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ. მრავალძარღვას ნახარში აკრძალულია ჰიპერაციდული გასტრიტისა და მაღალი მჟავიანობით მიმდინარე კუჭის წყლულოვანი დაავადების დროს.

ქრონიკული ბრონქიტის დროს

■ 5 გ ან 1 ს/კ ვირისტერფას ფოთოლს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და დააყენეთ. მიიღეთ თბილი, 1/3-1/2 ჩაის ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე.

■ 6 გ ან 2 ს/კ ტუხტის ფესვს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და 2-3 საათს დააყენეთ, მიიღეთ ცხელი, 1/3-1/2 ჩაის ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში, ჭამის შემდეგ.

■ ტუხტის ფესვის ცივი ნაყენი ასე მზადდება: 5-6 გრამ ნედლეულს უნდა დაასხათ 100 მლ ოთახის ტემპერატურის წყალი, 1 საათის განმავლობაში დააყენოთ და მიიღოთ 1 სადილის კოვზი ყოველ 2 საათში ერთხელ.

■ ტუხტის ფესვის ცხელი ნაყენი: 1 სადილის კოვზ ნედლეულს დაასხით 200 მლ ოთახის ტემპერატურის წყალი, დააყენეთ 4 საათის განმავლობაში, ადუღეთ 6-7 წუთს, გააცივეთ. მიიღეთ თბილი, 2 სადილის კოვზი დღეში 2-4-ჯერ.

■ ნახევარლიტრიან ქილაში მოათავსეთ ალოეს ოთხი დიდი ფოთოლი და დააყენეთ ოთხი დღის განმავლობაში. შემდეგ დანაყეთ და მიიღეთ 1 დესერტის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

მწეველთა ბრონქიტის დროს

■ 1 ჩ/კ ცხენისწაბლას ყლორტის დაქუცმაცებულ ქერქს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა ცივი ანადუღარი წყალი, დააყენეთ 8 საათის განმავლობაში, გაწურეთ და მიიღეთ 30 მლ დღეში 4-ჯერ.

ქრონიკული მშრალი ბრონქიტის დროს

■ აურიეთ ერთმანეთში მაყვლის ფოთოლი და გულყვითელას ყვავილი თანაფარდობით 2:1. 4 ჩ/კ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და 10 წუთს დააყენეთ. მიიღეთ 1/4 ჩაის კოვზი დღეში 4-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

გახანგრძლივებული ბრონქიტისას

■ ერთმანეთში აურიეთ ალოეს ფოთოლი, ღორის ქონი და თაფლი თანაფარდობით 1:2:2, გემოვნებისამებრ დაამატეთ ნიგოზი ან ვანილი და 5 საათით შედგით ღუმელში მაღალ ტემპერატურაზე. მიიღეთ რძით, თითო ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ. აურიეთ ერთმანეთში ხახვის წვენი და თაფლი (თანაფარდობით 1:1), მიიღეთ 1 ჩ/კ დღეში 3-4-ჯერ.

ბავშვებისთვის

■ ღორის ქონში შეწვით 2 კვერცხი და მოაყარეთ მარილი. როდესაც გაცივდება, ბავშვს მკერდზე დაადეთ და მთელი ღამით დაუტოვეთ.

■ აიღეთ 500 გ ხახვი, წვრილად დაკეპეთ, დაამატეთ 400 გ შაქარი და 50 გ თაფლი, კარგად აურიეთ და დაასხით 1 ლიტრი წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და წამოადუღეთ, ხარშეთ 3 საათს. გააცივეთ, გაწურეთ და ჩაასხით ბოთლში. მიიღეთ 1 ს/კ დღეში 4-6-ჯერ. მკურნალობის კურსი 30-40 დღეა. შეგიძლიათ, კურსი ერთი თვის შემდეგ გაიმეოროთ.

ამოსახველებელი საშუალებები

■ 1-2 ჩ/კ ანისულის ნაყოფს დაასხით 200 მლ მდუღარე და მიიღეთ თითო ჩაის ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

■ 10 გ (2 ს/კ) ევკალიპტის ფოთოლს დაასხით 200 მლ მდუღარე. მიიღეთ თბილი, თითო ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

■ სპირტზე ხარისჩლიქას ფესვის ნაყენის მოსამზადებლად 20 გ ნედლეულს დაუმატეთ 200 მლ სპირტი. მიიღეთ 15-25 წვეთი დღეში 3-4-ჯერ.

ხარისჩლიქა შხამიანი მცენარეა, ამიტომ გამოიჩინეთ სიფრთხილე და მკაცრად დაიცავით დაწესებული დოზები როგორც პრეპარატის მომზადებისას, ისე მისი მიღებისას!

ხარისჩლიქას მიღება აკრძალულია სტენოკარდიისა და ორსულობის დროს!

■ 20 გ (1 ს/კ) ფურისულას ფესვს დაასხით 200 მლ ადუღებული წყალი და მიიღეთ 1-2 ჩაის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე.

■ 2 ს/კ ძირტკბილას ფესვს დაასხით 400 მლ მდუღარე, 2 საათით დააყენეთ, გაწურეთ და მიიღეთ თითო ჩაის ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე.

■ 20 გ სალბის ბალახს დაასხით 200 მლ წყალი, ადუღეთ და მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

სალბის პრეპარატების მიღება აკრძალულია ნეფრიტის (თირკმლის ანთება) და ძლიერი ხველის დროს!

ხახვი ხველის სამკურნალოდ

ხველის სამკურნალო საშუალებების ფართო არჩევანის მიუხედავად, ხახვით მკურნალობის ხალხური ტრადიცია კვლავაც დიდი პოპულარობით სარგებლობს.

გთავაზობთ რამდენიმე რეცეპტს:

■ ორი თავი ხახვი წვრილად დაჭერით, დაამატეთ ნახევარი ჭიქა შაქრის ფხვნილი და ორი ჩაის ჭიქა წყალი, შემოდგით ნელ ცეცხლზე და შესქელებამდე ადუღეთ. მიიღეთ სამ საათში ერთხელ თითო სადილის კოვზი.

■ გახანგრძლივებული ხველისა და, საზოგადოდ, ბრონქიტის დროს მეტად ეფექტურია რძეში მოხარშული ხახვი: 1-2 საშუალო ზომის თავი გაფცქვენით, ჩაუშვით რძეში, შემოდგით ნელ ცეცხლზე და 3-4 წუთს, ხახვის დარბილებამდე ადუღეთ. შემდეგ ამოიღეთ, შეგრილებისთანავე დაჭერით და მიირთვით.

არსებობს მომზადების სხვა წესიც:

აიღეთ იმავე ოდენობის ხახვი, წვრილად დაჭერით და რძეში მოხარშეთ. ნახარში 4 საათით გააჩერეთ, მერე კი დოლბანდში გაწურეთ. მიიღეთ თითო სადილის კოვზი 2-3 საათში ერთხელ.

■ წინაპართაგან შემოგვრჩა ასეთი რეცეპტი: 1-2 თავი ხახვი რგოლებად დაჭერით და ცოტაოდენ (დაახლოებით ერთ სადილის კოვზ) ცხიმში, უმჯობესია, ღორის ქონში, დარბილებამდე და შევარდისფერებამდე შუშეთ. მიირთვით თბილი, უმჯობესია, ორ ულუფად — დილით და საღამოს, ჭამის წინ.

■ არსებობს ასეთი რეცეპტიც: ერთ სადილის კოვზ ალთეს ფესვს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, 20 წუთით გააჩერეთ, მერე დაამატეთ გახეხილი ხახვი (1-2 თავი), კიდევ 20 წუთით გააჩერეთ და დოლბანდში გაწურეთ. მიიღეთ დღეში 3-4-ჯერ თითო სადილის კოვზი. ალთეს ნაცვლად შეგიძლიათ გამოიყენოთ ვირისტერფა.

სინუსიტის (წიაღის ანთება) მკურნალობა ხალხური მეთოდებით

მწვავე და მორეციდივე (ანუ პერიოდული გამწვავებებით მიმდინარე) ქრონიკული სინუსიტების სამკურნალოდ არატრადიციული მედიცინა უამრავ საუკეთესო საშუალებას ფლობს.

ხახვიანი ზეთის წვეთები

სინუსიტების, რინიტებისა და ზედა სასუნთქი გზების დაავადებათა სამკურნალოდ ერთი მეტად მარტივი მეთოდი არსებობს. აიღეთ 50 გრამი ნებისმიერი სახის მცენარეული ზეთი, მაგალითად, მზესუმზირასი. ჩაასხით პატარა ბოთლში და მოათავსეთ წყლის აბაზანაზე (ამისათვის გირჩევთ, ბოთლი წყლით სავსე ქვაბში მოათავსოთ). სასურველია, ქვაბის ძირში რამდენიმე შრედ დაკეცილი ნაჭერი ჩააფინოთ, ხოლო წყლის ბოთლის სიმაღლის ნახევარზე მეტი დაფაროს. წყლის 3-4-წუთიანი დუღილის შემდეგ ბოთლი გადმოდგით და გააცივეთ (ამით ერთგვარ პასტერიზებულ ზეთს მიიღებთ). წვრილ სახეხზე ჩახეხეთ ხახვი. გამოწურეთ მისგან 1/2 ჩაის კოვზი წვენი და დაამატეთ 1 ჩ.კ. გაცივებული ზეთი. ფაქიზად მოურიეთ.

აღნიშნული ნარევის 5-5 წვეთი თითოეულ ნესტოში დღეში სამჯერ ჩაიწვეთეთ. თუ ბევრი ჩირქი და სისხლი გამოგეყოფათ, შეგიძლიათ ყოველ 2 საათში იწვეთოთ. პროცედურის შემდეგ 5-10 წუთის განმავლობაში სასურველია თავი შეიკავოთ ცხვირის მოხოცვისგან.

დაძინების წინ შეგიძლიათ მხოლოდ პასტერიზებული ზეთი, ხახვის წვენის გარეშე, ჩაიწვეთოთ. ამ მეთოდით სინუსიტი 1-2 კვირაში მთლიანად ქრება. პატარებისათვის სხვა პროპორციები გამოიყენეთ: შედარებით ნაკლები ხახვის წვენი და გაცილებით მეტი ზეთი.

თაფლიანი ფიჭის ღეჭვა სინუსიტის სამკურნალოდ

ჰაიმორიტისა და, საზოგადოდ, სინუსიტების წინააღმდეგ ერთი ძველი ხალხური მეთოდი არსებობს თაფლითა და ფიჭით. აიღეთ ფიჭა და თაფლთან ერთად საათში ერთხელ 15-17 წუთის განმავლობაში ინტენსიურად დაღეჭეთ. შემდეგ სახეშეცვლილი მასა გადმოაფურთხეთ. პროცედურა 4-6 საათის განმავლობაში უნდა გაგრძელდეს. დღის ბოლოს ცხვირით თავისუფლად სუნთქვას შეძლებთ, ტკივილი და ყველა უსიამოვნო შეგრძნება გაგიქრებათ. მდგომარეობის გაუმჯობესების შემდეგ ერთი კვირის განმავლობაში დღეში ერთხელ ისევ შეასრულეთ ე. წ. პროფილაქტიკური ღეჭვები, მაქსიმალურად გადაღეჭილი მასის გადმოფურთხების შემდეგ კი ყოველ ჯერზე ერთი სადილის კოვზი თაფლი გადაყლაპეთ; ამით სინუსიტის შესაძლო რეციდივსაც თავიდან აიცილებთ და იმუნიტეტსაც აიმაღლებთ.

გაციების, სურდოსა და ყელის ტკივილის გემრიელი ნამალი

მაღალი ტემპერატურის დროს კარგია ქიშმიშის უშაქრო ნახარში. ის ავსებს სითხისა და მიკროელემენტების მარაგს, რომელსაც ოფლთან ერთად კარგავს სიცხიანი ორგანიზმი.

■ გაციების, სურდოსა და ყელის ტკივილის დროს კარგია ასეთი ნაყენი: 100 გ ქიშმიშს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ცხელი წყალი, გააჩერეთ 10 წუთი, გადაწურეთ, გააგრილეთ და დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი ხახვის გამონაწური. მიეცით პატარას 50 მლ დღეში 3-ჯერ.

ძლიერი ხველისა და ბრონქიტის დროს

■ 30 გ ქიშმიში დაფარეთ ცივი, ანადუღარი წყლით, გააჩერეთ 45 წუთი, შემდეგ გადაწურეთ და მიეცით პატარას ძილის წინ ცხელ რძესთან ერთად.

■ 100 გ ქიშმიში 10 წუთი ადუღეთ 1 ჩაის ჭიქა წყალში, გააგრილეთ და მიეცით პატარას 3 სადილის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში.

ქიშმიში აძლიერებს იმუნიტეტს. მასში უხვად არის ანტიოქსიდანტები, რომლებიც უჯრედებს თავისუფალი რადიკალებისგან იცავს. ქიშმიში სასარგებლოა ბავშვებისთვის, რომლებსაც ცუდად სძინავთ და ხშირად ჭირვეულობენ. B ჯგუფის ვიტამინები — B_1, B_2 და B_6, ასევე — მიკროელემენტები, რომლებიც ქიშმიშში ბევრია, აწესრიგებს ცენტრალური ნერვული სისტემის მუშაობას, ბავშვი წყნარდება, ღრმად და მშვიდად სძინავს. ქიშმი-

ში რკინის ერთ-ერთი საუკეთესო წყაროა. რკინა ჰემოგლობინის შემადგენლობაში შედის, ჰემოგლობინი კი სისხლის წითელი უჯრედების მთავარი კომპონენტია. ქიშმიში შეიცავს იშვიათ მიკროელემენტს — ბორს, ურომლისოდაც შეუძლებელია კალციუმის — ძვლების ძირითადი საშენი მასალის — ნორმალური ათვისება. გაითვალისწინეთ: ქიშმიში რეკომენდებული არ არის სიმსუქნისკენ მიდრეკილი და შაქრიანი დიაბეტის მქონე ბავშვებისთვის!

ხველის მკურნალობა ხალხური მეთოდებით

ხველა ყელში ღიტინისა და სიმშრალის შეგრძნებით იწყება. როგორც კი ამ ნიშნებს იგრძნობთ, მაშინვე დაიწყეთ სალბის, მენთოლისა და ძირტკბილას შემცველი აბების წუწნა (მათ ნებისმიერ აფთიაქში შეიძენთ). ინფექციას გავრცელების საშუალება არ მისცეთ, ეს აბები რაც შეიძლება ხშირად წუწნეთ.

თუ სანუწნი აბების ყიდვის საშუალება არ გაქვთ, თავად მოამზადეთ: ნელ ცეცხლზე გააცხელეთ 1 ჩაის კოვზი შაქარი; როცა გადნება და თაფლისფერი გახდება, შაქრიანი კოვზი ცივ წყალში ჩადეთ. ასეთი შაქარყინული ძალიან უხდება ახალდაწყებულ ხველას.

მშრალი ხველა

მშრალი ხველა უფრო შემაწუხებელია, ვიდრე სველი. ის თითქოს შიგნიდან გიგლეჯს ყელს, ამოხველებას კი ვერ ახერხებ. ამ დროს ასე მოიქეცით: ჩაისუნთქეთ საშუალო სიღრმეზე და მუცლის კუნთების შეკუმშვით რამდენჯერმე წამოახველეთ. ეცადეთ, დაუძაბავად ახველოთ, რომ ბრონქები არ გაიღიზიანოთ. დაძაბულობის მოსახსნელად შეგიძლიათ ხველისას ხელისგული მუცელზე მიიჭიროთ.

■ მშრალი ხველის დროს დღეში 2-3-ჯერ გაიკეთეთ ორთქლის ინჰალაცია: ისუნთქეთ ცხელი ტუტე მინერალური წყლის ორთქლი. საინჰალაციო წყალს დაუმატეთ რამდენიმე წვეთი ანისულის და სოჭის ზეთი.

ნახველიანი ხველა

თუ ხველა ნახველიანია, მაგრამ ნახველის ამოღება გიჭირთ, ნახველის გამათხიერებელი საშუალებები დაგეხმარებათ.

აურიეთ ერთმანეთში თანაბარი რაოდენობის (კოვზის წვერით) ანისული, დარიჩინი, ბეგქონდარა, დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, გაგრილებამდე დატოვეთ თავდახურულ ჭურჭელში და დალიეთ.

სველი ხველის დროს ეფექტურია ასეთი სასმელიც: 3/4 ჭიქა ცხელ რძეს დაუმატეთ 1/4 ჭიქა ბორჯომი და პატარ-პატარა ყლუპებით დალიეთ.

■ კარგია ამოსახველებელი და ანთების საწინააღმდეგო თვისებების მქონე სამკურნალო მცენარეებიც: ვირისტერფა, მრავალძარღვა, გვირილა, წიწინაურის (ქაცბალახა) ფესვები, ტუხტის ფესვები, კამა.

ბრონქიტისა და ფილტვების ანთების დროს რაციონი გაამდიდრეთ რძის ნაწარმით — მათში ბევრია კალციუმი, რომელიც ძალიან უხდება სასუნთქი გზების ანთებას, და ადვილად ასათვისებელი სპეციფიკური ცხიმი.

როგორ მოვიქცეთ გახანგრძლივებული ხველის დროს

თუ ხველა დიდხანს გაგრძელდა, მიიღეთ იასამფერას, ფიჭვის თესლისა და ბერულას ნაყენი (ამ ნედლეულის შეძენაც აფთიაქშია შესაძლებელი). მათი ნაყენი კარგად ათხიერებს ნახველს.

■ აიღეთ ყველა ინგრედიენტი თანაბარი რაოდენობით (კოვზის წვერით), აურიეთ ერთმანეთში, დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, გაგრილებამდე დატოვეთ თავდახურულ ჭურჭელში და დალიეთ.

თუ გაქვთ ბრონქიტი ასთმის კომპონენტებით, ხველასთან გამკლავებაში ბაღის პიტნა, კრაზანა და წყლის იელი დაგეხმარებათ (მათაც აფთიაქში შეიძენთ). სასარგებლოა კულმუხოს ნაყენიც, რომელიც, მართალია, ძალიან მწარეა, მაგრამ ხველას იოლად აცხრობს.

საჭმლის მომნელებელი სისტემა

ალოე და თაფლი ყაბზობის წამალია

ხშირად მაწუხებს ყაბზობა. ვიცი, რომ კვების რეჟიმზე ბევრი რამ არის დამოკიდებული, მაგრამ წვნიანი კერძები არ მიყვარს. ერთ ძველ ჟურნალში საინტერესო რეცეპტი ამოვიკითხე, წამალი მოვამზადე და მივიღე. თქვენ წარმოიდგინეთ, მიშველა. იქნებ თქვენც გარგოთ:

■ აიღეთ ალოეს მოზრდილი ფოთოლი, დაახლოებით 150 გრამს რომ იწონიდეს, დაჭერით წვრილად, დაასხით 300 გრამი შემთბარი ნატურალური თაფლი, 1 დღე-ღამით დააყენეთ, შემდეგ გააცხელეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ დილით, ჭამამდე 1 საათით ადრე, თითო სუფრის კოვზი.

ვუმკურნალოთ წყლულს

წლობით მტკიოდა კუჭი. ბოლოს გასტროფიბროსკოპი გადამაყლაპეს და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის დიაგნოზი დამისვეს.

სად არ მივედი, რით არ ვიმკურნალე... გამუდმებით დიეტაზე ვიყავი, მაგრამ შედეგი ყოველთვის ხანმოკლე გახლდათ. გამოგიტყდებით, ეს ნაწილობრივ ჩემი ბრალიც იყო — დროდადრო დიეტასაც ვარღვევდი და არც მკურნალობა მიმყავდა ბოლომდე.

დეიდაჩემმა მასწავლა წყლულის სამკურნალო მცენარეული რეცეპტი. მინდა ჩემი ცოდნა თქვენც გაგიზიაროთ.

■ აიღეთ 50 გ დინდგელი და 0,5 კგ ახალი კარაქი. გაალღვეთ კარაქი ცხელი წყლის აბაზანაში და წამოადუღეთ. დინდგელი დაჭერით წვრილად (შეგიძლიათ, გაყინოთ და წვრილად გახეხოთ). როგორც კი კარაქი დუღილს დაიწყებს, ჩაამატეთ დინდგელი და გადნობამდე ურიეთ (ამას დაახლოებით ნახევარი საათი დასჭირდება). მიიღებთ ერთგვაროვან მასას. ეს მასა გააცივეთ, გაწურეთ ორფა დოლბანდში, ჩაასხით მინის ქილაში, კარგად გააცივეთ და მაცივარში შედგით. მიიღეთ საჭაროზე კოვზით ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. როცა გაგითავდებათ, ახალი ულუფა მოამზადეთ და ასე, ვიდრე სულმთლად არ მორჩებით.

როგორ გავიწმინდოთ მსხვილი ნაწლავი

ადამიანის ორგანიზმში ყველაზე მეტად მსხვილი ნაწლავი ბინძურდება, ამიტომ დროდადრო საჭიროა მისი გაწმენდა განავლოვანი მასებისგან. ბევრი ამისთვის ოყნას იყენებს, რაც შეცდომაა, რადგან გამწმენდი ოყნის გამოყენებას თავისი წესი აქვს: არ შეიძლება ოყნის გაკეთება სისხლმდინარი ბუასილის, სიმსივნის, მწვავე კოლიტის, კუჭიდან და ნაწლავებიდან სისხლდენის დროს. ყველაფერს სჯობს, მსხვილი ნაწლავი ბალახების ნახარშით გაიწმინდოთ. მას კარგად ასუფთავებს და კვებავს გვირილის, პიტნის, ფარსმანდუკისა და სალბის ნახარში.

■ აიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი მშრალი ბალახი, დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი და ადუღეთ 1-2 წუთი. 15-20 წუთის შემდეგ გადაწურეთ და დალიეთ.

■ ასევე კარგია მსხვილი ნაწლავის გაწმენდა ლიმონისწვენიანი ოყნით — ლიმონმჟავა ხელს უშლის ნაწლავის ხაოებში ობის სოკოების გამრავლებას.

აიღეთ 1-2 ლიმონი, გამოწურეთ წვენი და დაასხით 1 ლიტრი წყალი. ასეთი ნაზავი კარგად არბილებს და შლის ნაწლავში ჩარჩენილ ნალექს.

ლიმონიანი ოყნა არ შეიძლება მათთვის, ვისაც გაღიზიანებული აქვს სწორი ნაწლავი.

■ ნაწლავის გაწმენდა ბალახების ნაკრებითაც შეიძლება. აიღეთ 6 წილი სენამაქის ფოთოლი, 5 წილი ხეჭრელის ქერქი, 2 წილი ხეშავის კენკრა და 2 წილი ანისულის ნაყოფი, 1 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, გააჩერეთ 20-30 წუთი, გადაწურეთ და დალიეთ.

მაყვლის ფოთლები კუჭის აშლილობის წამალია

ძალიან სუსტი კუჭ-ნაწლავი მაქვს. როგორც კი დიეტას დავარღვევ, მაშინვე ფაღარათი მეწყება. წამლების სმა მაინცდამაინც არ მიყვარს — ვიცი, რომ ერთს თუ შველის, მეორეს ვნებს, ამიტომ ისევ ხალხურ მედიცინაში მოვიძიე რეცეპტი და მას მერე სადაც წავალ, ეს ნაყენიც თან მიმაქვს.

■ მაყვლის რამდენიმე ფოთოლი წვრილად დაჭერით, 1 სუფრის კოვზს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დადგით დაბალ ცეცხლზე და 3-5 წუთის განმავლობაში ადულეთ. შემდეგ შეფუთეთ და 30-40 წუთს დააყენეთ. გადაწურეთ და სვით 1/2-1 ჩაის ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

ნაწლავებმა კარგად რომ იმუშაონ

კარგი ჭამა-სმა ყველას გვიყვარს, მაგრამ ამის შემდეგ ნაწლავებს რა ემართება, ამაზე არავინ ფიქრობს. ერთ დროს მეც დიდი გურმანი ვიყავი. ჭამა-სმის სიყვარულმა ჩემს ნაწლავებს სულ რამდენიმე წელიწადში დაატყო კვალი — საშინლად გააზარმაცა. რა არ ვცადე, ოყნას ხომ ნუღარ იკითხავთ, მაგრამ საშველი მანამდე არ დამადგა, ვიდრე კვების ნირი და რეჟიმი არ შევცვალე. ახლა დილაობით 10-15 წუთის განმავლობაში ვვარჯიშობ, შემდეგ უზმოზე ვსვამ 1 ჭიქა თბილ წყალს, რომელშიც 2 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი და 1 ჩაის კოვზი თაფლია გახსნილი. ნახევარი საათის შემდეგ მსუბუქად ვსაუზმობ. გარდა ამისა, დილით, ადგომამდე, საწოლშივე ვიკეთებ მუცლის მასაჟს: საათის ისრის მიმართულებით წრიული მოძრაობით 20-30-ჯერ ვიზელ ნაწლავებს და ამით მათ უვარგისი ნარჩენების დაუყოვნებლივ მოცილებისკენ ვუბიძგებ. უკვე რამდენიმე წელია, ასე ვიწყებ ყოველ დღეს და, მერწმუნეთ, ამ ხნის განმავლობაში ერთხელაც არ დამჭირვებია ის საზიზღარი ოყნა, რომლის გარეშეც ოდესღაც ერთ კვირასაც კი ვერ ვძლებდი.

ღვიძლი გაწუხებთ? — ეძებეთ შვრია!

თუ გავითვალისწინებთ, როგორ ვშრომობთ და ვიკვებებით, ადვილი მისახვედრი გახდება, რა ჯაფა ადგას საბრალო ღვიძლს. თუ გსურთ, ამ სასიცოცხლოდ აუცილებელმა ორგანომ გამართულად იმუშაოს, ნუ დაიზარებთ და როგორც კი ღვიძლის დაზიანების პირველ ნიშნებს: მარჯვენა ფერდქვეშ ტკივილსა და სიმძიმის შეგრძნებას — შეამჩნევთ, ეს ნახარში მოამზადეთ:

■ აიღეთ 2 სადილის კოვზი შვრია და კარგად გარეცხეთ, დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი და 10 წუთის განმავლობაში ხარშეთ დაბალ ცეცხლზე. გადაწურეთ და მიიღეთ თბილ-თბილი, 1/3 ჭიქა. დალევამდე ნაყენს ჭიქაში დაამატეთ 15 წვეთი კალენდულა, რომელიც მზა სახით იყიდება აფთიაქში.

გადაწურული შვრია კვლავ ცეცხლზე უნდა შემოდგათ, დაამატოთ წყალი და კიდევ ნახევარ საათს ხარშოთ. შემდეგ 2 საათს გააჩეროთ, გადაწუროთ და მიიღოთ 1/4 ჭიქა სადილის წინ.

შეღავათს მალე იგრძნობთ და დარწმუნდებით, რომ ხალხური მედიცინა უდიდესი საგანძურია.

მრავალძარღვა წყლულს კურნავს

მოგიყვებით, როგორ მომირჩინა მრავალძარღვამ თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული, შევიტყვე თუ არა ამ რეცეპტის შესახებ, ბევრი აღარ მიფიქრია, მის გამოცდას შევუდექი.

■ ავიღე ერთი და იმავე ოდენობის მრავალძარღვა და სალბი, წვრილად დავჭერი და ერთმანეთში ავურიე. 1 სადილის კოვზ ნარევს დავასხი 2 ჭიქა მდუღარე წყალი და კიდევ 5 წუთს ვადუღე, შემდეგ 1 საათს დავაყენე და წამალიც მზად იყო.

ზამთრის მიწურულს, როდესაც მოსალოდნელია დაავადების გამწვავება, ვსვამ ნახევარ ჭიქა ნაყენს დღეში ერთხელ, 10 დღის განმავლობაში, ხოლო გაზაფხულსა და შემოდგომაზე — ცოტა უფრო მეტს: ნახევარ ჭიქას დღეში სამჯერ.

თუ წამლის მომზადებას მხოლოდ მრავალძარღვასგან აპირებთ, უნდა მოაგროვოთ ფოთლები, გარეცხოთ ცივი წყლით, გააშროთ, დაასხათ ადუღებული წყალი და მაშინვე ამოიღოთ, დააწყოთ ვარცლზე და ოდნავ დაიწრიტება თუ არა, გაატაროთ ხორცსაკეპ მანქანაში. მიღებული მასა უნდა გაწუროთ.

სიცხეში მოკრეფილ მრავალძარღვას უფრო სქელი წვენი აქვს, ასე რომ, თუ წვენი სქელი და წელვადი გამოვიდა, ნუ შეშინდებით, დაასხით ერთი იმდენი წყალი და კარგად შეანჯღრიეთ.

გამოწურული წვენი ადუღეთ 1 წუთს. მიიღეთ დღეში 4-ჯერ, თითო სადილის კოვზი ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

ვუმკურნალოთ ყაბზობას ცირცელით

ბავშვობიდან მაწუხებს კუჭის შეკრულობა. ისეთი სამსახური მაქვს, დიეტის დაცვაზე ლაპარაკი ზედმეტია. ხშირად მიხდება სახელდახელოდ ნახემსებაც, ძირითადად — მშრალი საკვებით. შედეგად მივიღე ის, რომ ყაბზობა ჩემი ცხოვრების განუყრელ თანამგზავრად იქცა. ვსვამ ბებიაჩემის ნასწავლებ წამალს და ძალიან მშველის:

■ აიღეთ ცირცელის მწიფე ნაყოფი, გარეცხეთ და ფენა-ფენა ჩაყარეთ მინის ქილაში შაქართან ერთად. მოუკარით თავი დოლბანდით და დადგით მზეზე 3-4 კვირით. შაქარი გადნება და წარმოიქმნება სიროფი. ვიდრე სიროფი დულილს დაიწყებს, გადაწურეთ. გაწურეთ ნაყოფიც. ადუღება თავიდან რომ აიცილოთ, დაუმატეთ სპირტი (25 გრამი 500 გ სირო-

ფზე). მიიღეთ 50 გრამი უზმოზე, თუ გნებათ, დააყოლეთ ცივი წყალი. როცა კუჭის მოქმედება მოგიწესრიგდებათ, შეგიძლიათ შეისვენოთ, ხოლო თუ ყაბზობა ისევ შეგაწუხებთ, განაგრძოთ მკურნალობა.

თავი დავაღწიოთ ქოლეცისტიტს

ქოლეცისტიტი ჩვენი ოჯახური დაავადებაა. მე და დედაჩემს ის წლების განმავლობაში გვტანჯავდა. ვიმკურნალეთ, მაგრამ ამაოდ. ერთხელ სოფლიდან ნათესავი გვესტუმრა და მოგვიყვა, როგორ დაამარცხა ქოლეცისტიტი. თურმე საკმარისი ყოფილა შემოდგომაზე და ზამთარში პროფილაქტიკისთვის მცენარეული ჩაის სმა. გთავაზობთ ამ ჩაის რეცეპტს:

■ აურიეთ ერთმანეთში 2 კოვზი პიტნა, თითო კოვზი ნეგო და გვირილა. 1 სადილის კოვზ ნარევს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, 30 წუთს გააჩერეთ დაბალ ცეცხლზე და შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ თითო ჭიქა ჭამამდე 1/2 საათით ადრე.

მკურნალობის დროს უნდა მიირთვათ ხშირ-ხშირად და ცოტ-ცოტა.

მე და დედას ქოლეცისტიტი უკვე აღარ გვაწუხებს, მაგრამ პროფილაქტიკისთვის ყოველ წელს ვიტარებთ „ჩაის სეანსებს“.

ნაღვლის გუშტის კენჭოვანი დაავადების დროს...

რამდენიმე წლის წინ მარჯვენა ფერდი ამტკივდა. ექოსკოპიაზე მითხრეს, რომ ნაღვლის ბუშტში კენჭები მქონდა და ოპერაცია შემომთავაზეს, მაგრამ ჯერჯერობით თავს ვიკავებ. ჩემმა თანამშრომელმა, რომელსაც იგივე პრობლემა აქვს, ამ ნარევის მიღება მირჩია:

■ უნდა აიღოთ თითო სუფრის კოვზი დათვის კენკრას ფოთოლი, მატიტელას ბალახი, სიმინდის ულვაში, ლობიოს ჩენჩო (პარკები უმარცვლოდ), ქაფუნას ბალახი. ამ ნარევს დაასხათ 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააცივოთ, გადაწუროთ და მიიღოთ თბილ-თბილი, ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

როგორ მოვირჩინოთ ჰიპერაციდური გასტრიტი

რამდენიმე წლის წინ შემაწუხა გულძმარვამ, ბოყინმა და უსიამოვნო შეგრძნებებმა კუჭის არეში. მივმართე ექიმს, ჩავიტარე გამოკვლევა. აღმომაჩნდა გასტრიტი კუჭის ნვენის მაღალი მჟავიანობით. დამინიშნეს მკურნალობა და ზოგიერთი კერძის მიღება ამიკრძალეს, მე კი კარგი ჭამა-სმა ძალიან მიყვარს. ერთხელ ავტობუსში შემთხვევით მოვკარი ყური ამ რეცეპტს და მოვსინჯე. მართალია, საკვებს მაინც შეზღუდვით ვიღებ, მაგრამ პირვანდელ დიეტასთან რა შედარებაა...

აი ეს რეცეპტი:

■ აიღეთ თითო სუფრის კოვზი ცაცხვის ყვავილი, სელის თესლი, ძირტკბილას ფესვი, კოთხუჯის ფესურა, პიტნის ბალახი, ცერეცოს თესლი. დაასხით 6 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ თითო ჩაის ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

კუჭის აშლილობის წამალი

სუსტი კუჭ-ნაწლავი მაქვს და კუჭი ხშირად მეშლება. ჩამიტარეს გამოკვლევა, დამისვეს ქრონიკული კოლიტის დიაგნოზი და მკურნალობაც დამინიშნეს, მაგრამ სულ მუდამ წამლებზე ხომ არ ვიქნებოდი, ამიტომ მივმართე ჩემს მეზობელს, რომელიც კარგად იცნობს მცენარეთა სამკურნალო თვისებებს. მან ეს წამალი მომიმზადა:

■ ვიღებთ თითო სუფრის კოვზ მოცვის ნაყოფს, პიტნის ბალახს, 1,5 სუფრის კოვზ გვირილის ყვავილს. ამ ნარევს ვასხამთ 3,5 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ვაცივებთ, ვწურავთ და ვიღებთ ნახევარ ჭიქას დღეში 3-4-ჯერ.

თავშეუკავებლობის შედეგებს ყოველთვის ვიმკით

ჩემს სისუსტეს გაგიმხელთ: ძალიან მიყვარს ჭამა. მსუქანი არ გახლავართ, ალბათ იმიტომ, რომ ჩემი ორგანიზმი ზედმეტ კალორიებს ადვილად წვავს, მაგრამ ამ ჩემმა მავნე გატაცებამ თანდათან გამოიღო საკადრისი ნაყოფი და დამეწყო გულძმარვა. თავიდან რეკლამირებულ წამლებს წავეტანე. ვიფიქრე, რაკი ასეთ რეკლამას უკეთებენ, მართლაც მიშველის-მეთქი, მაგრამ გულძმარვაზე მეტად ჯიბე შემიმსუბუქა. შემდეგ დავიწყე რძისა და პიტნის ნახარშის სმა, მაგრამ უშედეგოდ. შემდეგ ბორჯომს მივეტანე, დღეში ერთ ბოთლს მაინც ვცლიდი. შვება ვიგრძენი, მაგრამ წვის შეგრძნება მაინც არ გამქრობია. არ მოვეშვი და ძიება განვაგრძე. უამრავი საშუალება ვცადე და რამდენიმე თვეში ვიპოვე კიდეც ჩემი მხსნელი. ახლა კი მინდა, გამოცდილება თქვენც გაგიზიაროთ. გულით გირჩევთ, ჩაიწეროთ ეს რეცეპტი და საჭიროების შემთხვევაში გამოიყენოთ, დარწმუნებული ვარ, გიშველით.

■ უნდა აურიოთ ერთმანეთში 2 ჩაის კოვზი კრაზანა, 2 ჩაის კოვზი მრავალძარღვას ფოთოლი და 1/2 ჩაის კოვზი გვირილა. 1 ჩაის კოვზ ნარევს უნდა დაასხათ 1/2 ჩაის ჭიქა ქაფქაფა წყალი, გააჩეროთ 10 წუთს, შემდეგ გაფილტროთ და მიიღოთ დღეში 3-ჯერ თითო სუფრის კოვზი.

საფუარი დისბაქტერიოზისგან განგკურნავთ

ანტიბიოტიკებით ფილტვების ანთების ხანგრძლივი მკურნალობის შემდეგ დისბაქტერიოზი დამემართა.

რაიონული ცენტრიდან საკმაოდ მოშორებულ სოფელში ვცხოვრობ, ამიტომ გადავწყვიტე, თავისთვის თვითონ მეშველა.

შინ ყოველთვის მაქვს რძე, მაწონი, შრატი, ხაჭო, არაჟანი. ვჭამდი, მაგრამ გამოჯანმრთელების ნიშნები იგვიანებდა, ნაწლავისთვის აუცილებელი ბაქტერიები გამრავლებაზე უარს ამბობდნენ.

ჩემს სოფელში ბრძენი ხალხი ცხოვრობს. ხმა ჩემი ავადმყოფობის შესახებ სწრაფად გავრცელდა და რეცეპტიც თავისი ფეხით მოვიდა ჩემამდე.

■ უნდა აიღოთ ნახევარი ლიტრი შემთბარი წყალი, გახსნათ მასში 1 სადილის კოვზი ნატურალური თაფლი და ამდენივე შაქარი, შემდეგ დაამატოთ 2 გრამამდე ლუდის საფუარი და საათ-ნახევრით სითბოში დადგათ. ჭურჭელში წარმოქმნილი სითხე დუღილს დაიწყებს. ეს სითხე უნდა დალიოთ ერთბაშად, ჭამამდე 3-4 საათით ადრე.

მე რამდენიმე მიღება დამჭირდა, ვიდრე ცხოვრების ჩვეულ რიტმს დავუბრუნდებოდი.

აი, ასე დავასახლე ხელახლა ჩემს ნაწლავებში სასარგებლო საფუარის ბაქტერიები. მოგვიანებით შევიტყვე, რომ ამ საშუალებით წელიწადში ერთხელ უნდა ჩაიტარონ პროფილაქტიკა იმ ადამიანებმა, რომელთაც დისბაქტერიოზისადმი მიდრეკილება აქვთ. რეკომენდებულია ძლიერმოქმედი ანტიბიოტიკებით ხანგრძლივად მკურნალობის შემდეგაც.

კუჭის შეკრულობის დროს

ჩემი ცხოვრების მთავარი პრობლემა კუჭ-ნაწლავის მოუწესრიგებლობაა. რაც თავი მახსოვს, სულ ყაბზობით ვიტანჯები, მებერება მუცელი, ზოგადად, ცუდად ვგრძნობ თავს და ვამჩნევ, რომ განწყობაც მეცვლება ხოლმე.

ერთ-ერთი ასეთი ეპიზოდის დროს ჩემი გასაჭირი მეგობარს შევჩივლე, რომელმაც ასეთი წამალი მასწავლა:

■ ვიღებთ 1 სუფრის კოვზ დიდგულას ყვავილს და ამდენივე ხეშავას ნაყოფს. ვასხამთ 2 ჩაის ჭიქა წყალს, ვდგამთ ნელ ცეცხლზე და ვადუღებთ 15-20 წუთის განმავლობაში. გაცივებულ, გადაწურულ ნახარშს ვყოფთ ორ ულუფად და ვიღებთ დილა-საღამოს.

ნაღვლის ბუშტის ანთების დროს

ჩვენში, ცხარე და ნოყიერი სამზარეულოს წყალობით, ბევრს აწუხებს ნაღვლის ბუშტი. არც მე ვარ გამონაკლისი და ამ პრობლემას მცენარეული საშუალებით ვებრძვი.

■ ვიღებ 1 ჩაის კოვზ ასისთავას, ამდენივე კოთხუჯის ფესურას და ნეგოს ყვავილს. ნარევს საღამოს ვასხამ 3 ჩაის ჭიქა ცივ წყალს, დილით 5-7 წუთის განმავლობაში ვადუღებ ნელ ცეცხლზე, ვაცივებ, ვწურავ და ვიღებ უზმოზე 1 ჩაის ჭიქას, დანარჩენს კი ვყოფ ოთხ თანაბარ ულუფად და ვსვამ ჭამიდან თითო საათის შემდეგ.

როგორ ვუწამლოთ მაღალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტს

რამდენიმე წელია, მაწუხებს კუჭი. დამისვეს მაღალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტის დიაგნოზი და მკურნალობაც დამინიშნეს. პერიოდულად დიეტის დაცვასაც ვცდილობდი, მაგრამ ცხოვრების წესად ვერ ვაქციე — ისეთი სამსახური მაქვს, ნაირ-ნაირ კერძს ვინ ჩივის, თავის დროზე ჭამასაც ვერ ვახერხებ. რამდენჯერ ფეხზე წამიხემსებია...

დიდი ხანია, მაინტერესებს ტრადიციული მედიცინა და რეცეპტებსაც ვაგროვებ. ერთგან ამ რეცეპტს მივაგენი და მოვსინჯე. ძალიან მომიხდა, ამიტომ მინდა, თქვენც გაგაცნოთ.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ქრისტესისხლა, 2-2 სუფრის კოვზი ფარსმანდუკი, გვირილის ყვავილი და კრაზანა. ამ ნარევს დაასხით 7 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და დააყენეთ. გააგრილეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ თითო ჩაის ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

როგორ გავინმინდოთ ღვიძლი შტოშით

თუ შტოში მოვიძიე, აუცილებლად ვიტარებ ღვიძლის გასაწმენდ კურსს. მიმაჩნია, რომ შტოშის პროცედურები უფრო ნაკლებსახიფათოა ორგანიზმისთვის, ვიდრე ზეთისა და ლიმონის წვენისა. ამასთანავე, ეს კენკრა ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების მდიდარი საბადოა.

■ ახლა — როგორ მოვამზადოთ წამალი: ხორცსაკეპ მანქანაში ვატარებთ ნახევარ კილოგრამ შტოშს, 300 გრამ ნიორს, 2 ვაშლს ან ლიმონს ქერქიანად, ვამატებთ 400 გრამ თაფლს, კარგად ვურევთ და წამალიც მზად არის. ვასხამთ ქილაში და ვიღებთ ყოველდღე ერთი თვის განმავლობაში, თითო ჩაის კოვზს დილა-საღამოს.

ამ რეცეპტის გამოყენება თამამად შეუძლიათ როგორც ავადმყოფებს, ისე ჯანმრთელებსაც საპროფილაქტიკოდ.

ნითელი ძახველი ბუასილის წამალია

ძახველში იმდენი ვიტამინია, ვერც კი ჩამოთვლით, არტერიულ წნევასაც ძალიან შველის, მაგრამ მინდა, ამჯერად მის სხვა თვისებებზე გესაუბროთ.

უამრავი სასარგებლო თვისება აქვს ძახველის არა მარტო ნაყოფს, არამედ ქერქსაც. შესაძლოა, ქალბატონებმა იცოდეთ კიდეც, რომ ძახველის ქერქის ნახარში საშვილოსნოდან სისხლდენას აჩერებს. მე კი მისი მეშვეობით ბუასილს ვმკურნალობდი.

■ აიღეთ სამი ჩაის კოვზი ხეჭრელი, 2 ჩაის კოვზი ძახველი და ერთი ჩაის კოვზი ფარსმანდუკი. ორ სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი, 2 საათით დააყენეთ თერმოსში. დალიეთ მეოთხედ-მეოთხედი ჭიქა სადილის წინ და ღამით ბუასილის კვანძებიდან სისხლდენის შემთხვევაში.

თუ მკურნალობას გულისყურით მოეკიდებით და ორი-სამი კვირა მაინც გააგრძელებთ, მდგომარეობა საკმაოდ შეგიმსუბუქდებათ, ხოლო თუ დამატებით სხვა საშუალებებს, მაგალითად, სანთლებსაც გამოიყენებთ, სავსებით შესაძლებელია, დაავადებამ სამუდამოდ დაგანებოთ თავი. ყოველ შემთხვევაში, მე, რაც ამ ნაყენის სმა დავიწყე, ბუასილს აღარ შევუწუხებივარ.

მეტეორიზმის დროს მდგომარეობას შეგიმსუბუქებთ

ბავშვობიდან მაწუხებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის პრობლემები. საკმარისია, არადიეტური საკვები მივიღო, რომ მუცელი მებერება და მოვლითი ტკივილები მეწყება. არადა, სულ დიეტაზე ხომ არ ვიქნები?!

მეგობარმა ერთი მცენარეული საშუალება მირჩია და მომზადებაც თვითონვე მასწავლა:

■ იღებთ 2 ჩაის კოვზ პიტნის წვრილად დაკეპილ ფოთოლს, 1 ჩაის კოვზ ცერეცოს თესლს და 2 ჩაის კოვზ ასევე წვრილად დაჭრილ კატაბალახას ფესვს. ამ ნარევს ვასხამთ 1,5 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და 20 წუთს ვაჩერებთ, შემდეგ გადავწურავთ და ვიღებთ თითო ჩაის ჭიქას დილა-საღამოს.

ნაყენს, გარდა იმისა, რომ აირების დაგროვებით გამოწვეული დისკომფორტი მომიხსნა, არაჩვეულებრივი დამამშვიდებელი ეფექტიც აღმოაჩნდა.

ნაღვლის ბუშტის ანთების დროს მიიღეთ...

თუ ცხარე და ნოყიერი კერძების მოყვარული ბრძანდებით, ნაღვლის ბუშტის ანთება ადრე თუ გვიან აუცილებლად შეგაწუხებთ.

აღარც კი მახსოვს, როდიდან ვუჩივი ქოლეცისტიტს. სისტემატურად ვიტარებ ნაღვლის ბუშტის გამორეცხვას და ვცდილობ, მცენარეული საშუალებებით ვიმკურნალო — ისინი არანაკლებ ეფექტური და უფრო ხელმისაწვდომია.

■ აიღეთ თითო ჩაის კოვზი ასისთავა, კოთხუჯის ფესურა და ნეგოს ყვავილი. საღამოს ამ ნარევს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი, დილამდე ასე დატოვეთ, დილით კი წამოადუღეთ, 5-7 წუთს გააჩერეთ ნელ ცეცხლზე, შემდეგ გადმოდგით, გააცივეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ 1 ჩაის ჭიქა უზმოზე, დანარჩენი კი ოთხ ულუფად გაყავით და სვით დღის განმავლობაში, ჭამიდან თითო საათის შემდეგ.

ბაყაყურა — ღვიძლის მკურნალი

მთელი ახალგაზრდობა ვსვამდი და ვეწეოდი. შედეგად შერყეული ჯანმრთელობა და დაზიანებული ღვიძლი მივიღე. ახლა კი ვნანობ, მაგრამ რაღა დროს... ექიმთან სიარული, დიეტის დაცვა და წამლების სმა საჭიმო საქმე არ არის. ახლობელმა ბაყაყურა მირჩია. ვცადე და საგრძნობლად მოვმჯობინდი.

წამლისთვის საჭიროა ბაყაყურას თესლი. ის ღვიძლს ალკოჰოლისა და თამბაქოს მავნე ზემოქმედებისგან იცავს.

■ ბაყაყურას თესლი ყავის საფქვავში დაფქვით, 2 სუფრის კოვზს დაასხით ნახევარი ლიტრი წყალი, ნელ ცეცხლზე 2-ჯერ წამოადუღეთ, გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ, 1 თვის განმავლობაში.

თუ გულძმარვა და ბოყინი გაწუხებთ

დილიდან საღამომდე ოფისში ვმუშაობ. შესვენებაზე სახელდახელოდ თუ წავიხემსებ. ბუნებრივია, კუჭისთვის ასეთი რეჟიმი მავნეა — დამეწყო ყაბზობა, დისკომფორტი, გულძმარვა და ბოყინი. მშველის წამალი, რომელიც პირშუშხასაგან მზადდება:

■ აიღეთ 300 გრამი პირშუშხა, გაარჩიეთ, გარეცხეთ, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და მოათავსეთ სამლიტრიან ქილაში. დაასხით სამი ლიტრი ანადუღარი ნელთბილი წყალი. დაახურეთ დოლბანდი და 24 საათით დადგით სიბნელეში. გაწურეთ 4 ფენა დოლბანდში, დაახურეთ თავზე და შედგით მაცივარში. სვით 50-70 გრამი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ხურტკმელი კუჭ-ნაწლავის პრობლემას მოგიწესრიგებთ

ჩემი სადარდებელი ქრონიკული ყაბზობაა. ისეთი სამსახური მაქვს, კვების რეჟიმს ვერ ვიცავ, ხშირად ვერ ვჭამ წვნიან კერძებს, უმეტესად, სადაც მომხვდება, სახელდახელოდ წავიხემსებ ხოლმე. საბედნიეროდ, დედაჩემი მიმზადებს ხურტკმლის ნაყენს, რომელიც შვებას მგვრის და ტკივილს მიყუჩებს.

■ ვიღებთ 1 სუფრის კოვზ ხურტკმელს, ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ვდგამთ ნელ ცეცხლზე და ვადუღებთ 10 წუთს. ვაცივებთ და ვწურავთ. შეგვიძლია, გემოვნებისამებრ შაქარიც დავამატოთ. ვიღებთ 1/4 ჩაის ჭიქას დღეში 4-ჯერ.

თაფლიანი წყლის სიკეთე

უკვე რამდენიმე წელია, რაც თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებით ვიტანჯები. ხნიერი კაცი ვარ და გულის მდგომარეობა ოპერაციის ჩატარების ნებას არ მაძლევს. რამდენჯერმე კლინიკაში ვიწექი, ორჯერ სანატორიული მკურნალობის კურსიც გავიარე. ცოტა ხნით გამოვკეთდები, შემდეგ კი დაავადება ისევ მახსენებს თავს.

რამდენიმე თვის წინ ჩემს მეუღლეს იმერეთის მაღალმთიან სოფელში სტუმრობისას ასწავლეს წყლულის სამკურნალო რეცეპტი. მართლაც, ყოველ დილით უთენია მაღვიძებდა და საუზმემდე საათნახევრით ადრე მასმევდა 1 ჭიქა თბილ წყალს, რომელშიც 3 სადილის კოვზი თაფლი იყო გახსნილი. შემდეგ საუზმემდე ისევ ვიძინებდი.

იმავეს ვსვამდი საღამოს, ძილის წინ. ასე გაგრძელდა 3 თვე. შემდეგ 1 თვე შევისვენე და კვლავ ჩავიტარე სამთვიანი კურსი. პირდაპირ გეტყვით, შვებით ამოვისუნთქე. ტკივილებმა თანდათან მიკლო და ბოლოს გაქრა. აღარც გულძმარვა მაწუხებს. როცა სპეციალისტს გავესინჯე და მითხრა, წყლული შეხორცებულიაო, ჩემზე ბედნიერი არავინ მეგონა. შედეგით აღფრთოვანებულმა მეუღლემ კვლავ მიყიდა თაფლი. მისი დანახვაც აღარ შემიძლია, მაგრამ თავს ზემოთ ძალა აღარ მაქვს — წელიწადში ორჯერ 3-3 თვე ვსვამ და ჯანმრთელობასაც აღარ ვუჩივი.

დაეხმარეთ ღვიძლს

მამაჩემი ციროზით გარდაიცვალა. გამიგონია, რომ ეს დაავადება უმთავრესად ალკოჰოლიანი სასმელების მოყვარულებს ემართებათ, არადა, მამაჩემზე, მსმელი კაციაო, ვერავინ იტყოდა. მე, მისგან განსხვავებით, სასმელზე უარს არასოდეს ვამბობდი. ალბათ, გენეტიკამაც შემიწყო ხელი და 46 წლისას ღვიძლის გადაგვარების პირველი ნიშნებიც გამომაჩნდა. ქალიშვილი ექიმია, დროულად მიმკურნალეს და, შეიძლება ითქვას, სიკვდილს ხელიდან გამომტაცეს. დღეს სასმელს ახლოსაც არ ვეკარები, წელიწადში ორჯერ კი ციროზის საწინააღმდეგო ფიტოთერაპიას ვიტარებ. საქართველო ღვინის ქვეყანაა, ამიტომ ჩვენში ალკოჰოლური ჰეპატიტით დაავადებულიც ბევრია. სწორედ მათთვის გთავაზობთ ამ რეცეპტებს, რომლებიც მედიკამენტური თერაპიის დასრულების შემდეგ წელიწადში ორჯერ, პროფილაქტიკის მიზნით უნდა ჩატარდეს. ამოარჩიეთ, რომელიც გსურთ:

■ აიღეთ თანაბარი ოდენობის (20-25 გრამი) შვიტა, კრაზანა, ვარდკაჭაჭა და ფარსმანდუკი, დააქუცმაცეთ, 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა წყალი და 20 წუთს გააჩერეთ, შემდეგ 10-15 წუთს ადულეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

■ აიღეთ ქალის რძე და შეურიეთ ცოტაოდენი პურის ფქვილი, რომ მიიღოთ თხელი, სუსპენზიის მაგვარი მასა. სვით ყოველ დილით, უზმოზე, თითო სუფრის კოვზი და ამდენივე — საღამოობით, მშიერ კუჭზე.

■ აიღეთ ვარდკაჭაჭას ფესვი და ღერო, დააქუცმაცეთ, 2 სადილის კოვზს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი, 15 წუთის განმავლობაში ხარშეთ და გადაწურეთ, დაამატეთ 2 სადილის კოვზი ნატურალური თაფლი და 1 ჩაის კოვზი ძმარი. მიიღეთ თითო ყავის ჭიქა სადილამდე 1 საათით ადრე 1 კვირის განმავლობაში.

კრაზანას ნაყენი კოლიტს კურნავს

ისევე, როგორც ჩემს თანამემამულეთა უმრავლესობას, კუჭ-ნაწლავი მაწუხებს. წვნიანი კერძები არ მიყვარს და იშვიათად გეახლებით, სამუშაოს გამო კი ხშირად მიხდება ქუჩაში წახემსება, რამაც მდგომარეობა კიდევ უფრო დამიმძიმა. მეგობრის მეუღლემ მირჩია, მცენარეული საშუალება მესინჯა და რეცეპტიც მასწავლა:

■ ხმელი კრაზანა დააქუცმაცეთ, 2 სუფრის კოვზს დაასხით 1,5 ჩაის ჭიქა წყალი, ჭურჭელს თავზე დაახურეთ, შედგით ნელ ცეცხლზე და 10 წუთს ადულეთ. გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ ნახევარი ღვინის ჭიქა (დაახლოებით 50 გრამი) დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. რაც ამ წამლის სმა დავიწყე, თავს გაცილებით უკეთ ვგრძნობ. თქვენც სცადეთ.

ბაბუაწვერას ყვავილი ყაბზობისგან გიხსნით

დიდი ხანია, ყაბზობა მაწუხებს. სამწუხაროდ, ისეთი სამუშაო გრაფიკი მაქვს, რომ კვების რეჟიმის მოწესრიგებაზე ოცნებაც არ შეიძლება. ვსინჯე სხვადასხვა საფაღარათო საშუალება, მაგრამ ვერაფერმა მიშველა. სრულიად შემთხვევით წავაწყდი ამ ხალხურ რეცეპტს, ვცადე და მომიხდა:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული ბაბუაწვერას ყვავილი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, დაახურეთ თავზე, დადგით დაბალ ცეცხლზე და 15 წუთის განმავლობაში ადუღეთ. შემდეგ ნახევარი საათით დააყენეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ.

დავამარცხოთ ყაბზობა

პროფესიით ეკონომისტი ვარ, ფირმაში ვმუშაობ და დილიდან საღამომდე მაგიდასთან მიწევს ჯდომა. ბავშვობიდან ყაბზობისკენ ვიყავი მიდრეკილი, ცხოვრების ასეთმა წესმა კი პრობლემა კიდევ უფრო გამიმწვავა. მშვენივრად ვიცი, რომ საფაღარათო მედიკამენტების უსასრულო მიღება არ შეიძლება, ამიტომ ძალიან გამიხარდა, როდესაც ყაბზობის სანინააღმდეგო ვარჯიშისა და მცენარეული საშუალებების შესახებ შევიტყვე. მათი წყალობით, შეიძლება ითქვას, შვებით ამოვისუნთქე. ყაბზობა, მართალია, ახალი დაავადება არ არის, მაგრამ ცხოვრების თანამედროვე წესმა ის მილიონობით ადამიანის პრობლემად აქცია, ამიტომ მინდა, ეს საშუალებები სხვებსაც გავაცნო.

■ დილით, გაღვიძებისთანავე, საწოლში ივარჯიშეთ: მწოლიარემ ასწიეთ ზედატანი და წამოჯექით, ოღონდ ისე, რომ ხელებს არ დაეყრდნოთ. ეს 20-30-ჯერ მაინც უნდა გააკეთოთ. შემდეგ წამოდექით, ხელები თეძოებზე შემოიწყვეთ და 30-ჯერ შეასრულეთ ჩაჯდომა-ადგომა.

■ აიღეთ 2 სადილის კოვზი ხორბლის ქატო, დაასხით 1 ჭიქა ცხელი რძე, 30-40 წუთს შეფუთული გააჩერეთ. მიიღებთ ფაფისებრ მასას, რომელიც უნდა მიირთვათ ყოველ დილით, უზმოზე, 1 თვის განმავლობაში.

■ 2 სუფრის კოვზ ბაბუაწვერას ფესვს დაასხით 1 ლიტრი წყალი. ადუღეთ 20 წუთის განმავლობაში. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამის წინ.

■ უმი სტაფილოს, ისპანახისა და ჭარხლის წვენების ნარევი საუკეთესო საშუალება ყოფილა ყაბზობის სამკურნალოდ. წვენები ახალგამონურული უნდა იყოს. მიიღეთ ჭამამდე 1 საათით ადრე, დღეში 2-3-ჯერ, თითო ჩაის ჭიქა. აქედან ნახევარი სტაფილოს წვენი უნდა იყოს, ნახევარი კი ისპანახისა და ჭარხლისა.

ჭინჭრის წვენი — უეგარი წამალი

მიყვარს მაძღრისად ჭამა. დიეტის დაცვა არასოდეს მიცდია — ერთადერთ ამქვეყნიურ სიამოვნებაზე უარის თქმას ვერ ვახერხებდი. შედეგად კი მივიღე ის, რომ ძალიან შემაწუხა ღვიძლმა და ნაღვლის ბუშტმა. თბილისის ახლოს აგარაკი მაქვს. მისახედად იშვიათად ვიცლი, ამიტომ ეზო ჭინჭრით არის სავსე. ბევრი ამ მცენარეს სარეველად მიიჩნევს, მე კი მგონია, რომ ის ადამიანის ერთ-ერთი საუკეთესო მწვანე მეგობარია. ყოველ შემთხვევაში, მისი წვენი ძალიან მშველის. ჩემი რეცეპტი ასეთია:

■ წვენსაწურში ვათავსებ ჭინჭრის ფოთლებს და ვწურავ. 20 წვეთ წვენს ვაზავებ 1/4 ჭიქა თბილ წყალში ან რძეში და ვსვამ დღეში სამჯერ, ჭამის წინ. ვმკურნალობ 1 თვის განმავლობაში. შემდეგ ვისვენებ 3კვირა.

ჭაობის ბერულა კუჭის წყლულს შველის

ეს რამდენიმე წელია, კუჭი მაწუხებს. ისეთი სამსახური მაქვს, რომ დიეტის დაცვა და კვების რეჟიმის მოწესრიგება ძალიან მიჭირს. დაავადება თავს განსაკუთრებით გაზაფხულსა და შემოდგომაზე მახსენებს. თანასოფლელმა, რომელსაც ჩვენს მხარეში სამკურნალო მცენარეების ზედმიწევნით მცოდნედ იცნობენ, მომცა თავისი მომზადებული წამალი, რომელიც ძალიან მომიხდა. მანვე მასწავლა ამ წამლის მომზადება:

■ აიღეთ 50 გრამი ასკილი, თითო სუფრის კოვზი შავბალახა, ჭაობის ბერულა, კრაზანა და პიტნა, დაასხით 1,5 ლიტრი წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და 5 წუთს ადუღეთ. შემდეგ 2 საათით გააცივეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 2-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

გოგრის თესლი ჭიების მკურნალია

3 შვილი და 6 შვილიშვილი მყავს, ასე რომ, ჭიებს კარგად ვიცნობ. ჩემს შვილებს პატარაობისას ბუნებრივი საშუალებებით ვმკურნალობდი და მიუხედავად იმისა, რომ დღეს პარაზიტების საწინააღმდეგო უამრავი ქიმიური საშუალება არსებობს, შვილიშვილებსაც ამ მეთოდით ვმკურნალობ.

■ 100-150 გრამი გარჩეული გოგრის თესლი დანაყეთ და ცოტაოდენ რძეში გასრისეთ. მიიღებთ ფაფას, რომელიც უნდა მიირთვათ უზმოზე, ჩაის კოვზით, 1 საათის განმავლობაში.

ჭიებს გოგრა და ხახვი შველის

ყველას, ვისაც პატარა ბავშვი ჰყავს, ჭიების ხსენებაც კი თავზარს სცემს, თანამედროვე მედიცინა კი ყოველთვის ეფექტურად ვერ უმკლავდება ამ დაავადებას. ჩემს შვილს ხშირად სტკიოდა მუცელი, პერიოდულად პირიდან სუნი ამოსდიოდა, ძილში კბილებს აკრაჭუნებდა. ექიმმა მითხრა, ჭიები ეყოლებაო. მართლაც გლისტები აღმოაჩნდა. გამომიწერეს წამალი, დავალევინე ბავშვს და მოვარჩინე. გავიდა დრო და იგივე სიმპტომები გაუმეორდა. მივხვდი, რომ ამის მიზეზი ისევ ჭია იქნებოდა, გავიხსენე წამლის სახელწოდება, გადავწყვიტე, მეყიდა, მაგრამ თავი შევიკავე, რადგან გამახსენდა, რომ მისი მილება ძალიან საფრთხილო იყო — თუ არ ვცდები, მხოლოდ სამჯერ უნდა მიმეცა განსაზღვრული შუალედებით.

ვიფიქრე, მართალია, ჭიებს სპობს, მაგრამ ალბათ სხვა რამეს ვნებს-მეთქი და ხალხური საშუალებების ძიება დავიწყე. მასწავლეს გოგრის თესლი — ვხალავდი, მანქანაში ვატარებდი, 1 ჩაის ჭიქას ვურევდი 1 ჩაის კოვზ თაფლსა და 1 ჩაის კოვზ სოდას, ვდებდი მინის ჭურჭელში და 10 დღეს ვაჩერებდი, ამის შემდეგ ბავშვს უზმოზე ვაძლევდი 1 ჩაის კოვზს და 3 საათის შემდეგ ვასაუზმებდი. ასე ვიქცეოდი, ვიდრე ჭიებისგან საბოლოოდ არ განთავისუფლდა (3 თუ 4 კვირა დამჭირდა). ჩემმა მეგობარმა კი შვილი ჭიებისგან ხახვით მოარჩინა. მის რეცეპტსაც შემოგთავაზებთ: საღამოს აიღეთ საშუალო ზომის ხახვი, გაფცქვენით, წვრილად დაჭერით, ჩაყარეთ ჭიქაში, დაასხით ოთახის ტემპერატურის ანადუღარი წყალი და დილამდე გააჩერეთ. დილით გაფილტრეთ და ბავშვს უზმოზე დაალევინეთ.

ნაძვის გირჩები კენჭებისგან გაგათავისუფლებთ

მრავალ თქვენგანს ეცოდინება, რა საშინელებაა ნაღვლის ბუშტში კენჭების დაგროვება. რამდენიმე წელია, რაც ნაღველკენჭოვანი დაავადება დამიდგინეს და ოპერაცია შემომთავაზეს. ერთი მხრივ — შიშის, მეორე მხრივ — უსახსრობის გამო ქირურგიულ ჩარევაზე უარი ვთქვი და გადავწყვიტე, ის წამალი მეცადა, მეზობელმა რომ მასწავლა. თქვენ წარმოიდგინეთ, დამავიწყდა კიდეც, ოდესღაც კენჭები რომ მაწუხებდა...

აი ამ წამლის რეცეპტი:

■ გაზაფხულზე, როდესაც ნაძვის გირჩები ჯერ კიდევ პატარა და მწვანეა, მოკრიფეთ, ჩააწყვეთ ქვაბში, დაასხით იმდენი წყალი, რომ კარგად დაიფაროს. ადუღეთ 5 წუთს. ნახარში რომ გაცივდება, მიიღეთ 1/3 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ. მკურნალობა არანაკლებ 3 კვირას უნდა გაგრძელდეს.

კრაზანა — ავადმყოფობის მტერი

დედაჩემმა 85 წლამდე იცოცხლა და დამეფიცება, რომ არც მეხსიერებას, არც ჯანმრთელობას არასოდეს ემდუროდა. რაც თავი მახსოვს, ჩვენს ოჯახში ყოველთვის აგროვებდნენ სამკურნალო მცენარეებს. მათი მოხმარება დედამ ჩინებულად იცოდა. ყველაზე ხშირად კრაზანას ჩაის ამზადებდა. ამ მცენარეს, რომელიც ფართოდ გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში, ბევრი იცნობს. ის აუმჯობესებს მადას, აქვს შარდმდენი და ნაღველმდენი თვისებები, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას.

■ ჩაის მომზადების წესი ასეთია: 1 სუფრის კოვზი გამხმარი კრაზანა მოვათავსოთ მომინანქრებულ ქვაბში, დავასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დავახუროთ თავსახური და 30 წუთით შევდგათ მდუღარე წყლის აბაზანაზე. შემდეგ გავაცივოთ და გადავწუროთ. მივიღოთ 1/3 ჩაის ჭიქა დღეში ერთხელ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

კარგია კრაზანას ზეთიც, რომელიც ხელს უწყობს ნაღვლის დენას. ის ასე მზადდება. ვიღებთ 5 სუფრის კოვზ კრაზანას ნედლ ყვავილსა და ფოთოლს, ვატარებთ ხორცსაკეპ მანქანაში და ვასხამთ ნახევარ ლიტრ მზესუმზირას ზეთს. 10 დღით ვდგამთ სიბნელეში, შემდეგ გადავწურავთ. ვიღებთ დილაობით, უზმოზე, თითო სუფრის კოვზს ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

პარაზიტების გამოსადევნად

გაგონილი მქონდა, რომ ხალხური საშუალებებით ზოგიერთი ჭიის მოცილება შეიძლებოდა, მაგრამ ზუსტი რეცეპტი არ ვიცოდი. როცა ჩემი შვილიშვილი მახვილათი დაავადდა, პარაზიტების მოსაცილებელი ხალხური საშუალებებით განსაკუთრებით დავინტერესდი და რამდენიმე საინტერესო რეცეპტსაც მივაგენი.

■ მახვილა ჭიის საწინააღმდეგო შესანიშნავი საშუალება ყოფილა რძიანი ნივრის ოყნა — 1 ჩაის ჭიქა რძეში უნდა ჩააგდოთ 1 თავი გარჩეული ნიორი, დარბილებამდე ხარშოთ, გადაწუროთ, გააცივოთ და ბავშვს ნახევარი ჭიქის ოყნა გაუკეთოთ. მოზრდილებს მთლიანი ულუფა უკეთდებათ. პროფილაქტიკისთვის შეიძლება ნივრის ოყნა გაიმეოროთ ერთი კვირის შემდეგ.

■ მახვილა ჭიას ბროწეულის ქერქის დახმარებითაც გამოდევნით: ერთი ბროწეულის ქერქს უნდა დაასხათ 150 მლ მდუღარე წყალი, ნაყენი გაყოთ 3 ულუფად და მიიღოთ მშიერ კუჭზე, 30 წუთის განმავლობაში. 3-4 საათის შემდეგ საჭიროა საფაღარათო საშუალების მიღება, რაც პარაზიტის გამოდევნას გააადვილებს.

■ შედარებით დიდი პარაზიტების გამოდევნა ასე შეიძლება: უნდა აიღოთ 100 გრამი გოგრის გული, გაატაროთ ხორცსაკეპში და დაუმატოთ 50 გრამი თაფლი. უნდა მიიღოთ თითო სუფრის კოვზი უზმოზე 10-14 დღის განმავლობაში. ბოლო დღეს ნარევს 1 საათის შემდეგ უნდა დააყოლოთ 1 ჩაის ჭიქა თბილი რძე, რომელშიც წინასწარ უნდა მოხარშოთ 1 თავი გარჩეული ნიორი, 30 წუთის შემდეგ კი მიიღოთ ძლიერი საფაღარათო საშუალება, მაგალითად, ინგლისური მარილი. კიდევ 1 საათის შემდეგ კი საჭიროა გვირილის ყვავილის ნაყენის თბილი ოყნა.

გასტრიტის სამკურნალო მცენარეული ნაკრები

გაზაფხული და შემოდგომა საკმაოდ მძიმე პერიოდია ჩემი კუჭ-ნაწლავისათვის. ცხადია, დიეტასაც ვიცავ და გამოკვლევებსაც სისტემატურად ვიტარებ. ექიმებმა გასტრიტის დიაგნოზი დამისვეს. უპირატესობას მცენარეულ, ხალხურ წამლებს ვანიჭებ და ჯანმრთელობის პრობლემების მოგვარებას ბუნებრივი საშუალებებით ვცდილობ. მინდა, გასტრიტის სამკურნალო წამლის რეცეპტი თქვენც გაგაცნოთ:

■ აიღეთ თითო სუფრის კოვზი დიდი კამის ნაყოფი, ალთეს ფესვი, ჭანგას ფესვი და ძირტკბილას ფესვი. ეს ყველაფერი კარგად დააქუცმაცეთ, აურიეთ და დაასხით 5 ჩაის ჭიქა წყალი.შედგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 10 წუთის განმავლობაში, შემდეგ შეფუთეთ და დადგით 3 საათს. გადაწურეთ და მიიღეთ ძილის წინ 1 ჩაის ჭიქა.

კარტოფილის ფქვილი შეკრულობის წამალიც ყოფილა

ძალიან სუსტი კუჭ-ნაწლავი მაქვს და სულ დიეტას ვიცავ. საკმარისია, კვების რეჟიმი ოდნავ დავარღვიო, რომ მაშინვე კუჭი მეშლება, ქიმიური პრეპარატების მიღების შემდეგ კი მეორე გასაჭირი მადგას — შეკრულობა მეწყება, ამიტომ ვხმაროშ ჩემივე ხელით მომზადებულ კარტოფილის ფქვილის ნახარშს, რომელიც სწრაფად მშველის:

■ 1 ჩაის კოვზი კარტოფილის ფქვილი გავხსნათ 1/2 ჩაის ჭიქა ცივ, გადადუღებულ წყალში, კარგად ავურიოთ, დავდგათ ნელ ცეცხლზე და ვადუღოთ 10 წუთს. მივიღოთ ერთ ულუფად.

ჭარხალი ნაღველკენჭოვანი დაავადების სამკურნალო საშუალებაა

რამდენიმე წლის წინ ნაღვლის ბუშტმა შემაწუხა. ჩავიტარე გამოკვლევები, რომლებმაც აჩვენა, რომ ნაღვლის ბუშტში კენჭები მქონდა. არც ოპერაციის გაკეთების საშუალება მქონდა და ვერც ხანგრძლივ მკურნალობას შევძლებდი, ამიტომ ისევ ხალხურ წამლებს მი-

ვანიჭე უპირატესობა, მით უმეტეს, რომ სოფლად ეცხოვრობ და ჩემთვის ეს უფრო ხელმისაწვდომია.

■ აიღეთ 5-6 საშუალო ზომის ჭარხალი, გარეცხეთ, გათალეთ, დაჭერით და მოხარშეთ 5ლ წყალში. ხარშეთ დიდხანს, ვიდრე ნახარში არ გასქელდება და სიროფს არ დაემსგავსება. მიიღეთ 1/4 ჩაის ჭიქა ნახარში დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. ამბობენ, რომ ეს სიროფი ნაღვლის ბუშტში კენჭებს ნელ-ნელა შლის და შედარებით უმტკივნეულოდ გამოაქვს. გამოკვლევა ვეღარ ჩავიტარე, მაგრამ თავს გაცილებით უკეთ ვგრძნობ.

სლოკინმა რომ არ შეგაწუხოთ

■ შეიკავეთ სუნთქვა, ხელები გადაიტანეთ ზურგის უკან და მტევნები გადააჭდეთ ერთმანეთს. გადაიხარეთ წინ და მოსვით რამდენიმე ყლუპი დაბალ სკამზე მდგარი ჭიქიდან. სლოკინი მაშინვე გაგივლით.

■ მუდმივი სლოკინის შემთხვევაში ყოველ დილით, ჭამამდე 1,5-2 საათით ადრე, შესვით ერთი ჭიქა ცივი ანადუღარი წყალი. სლოკინი 3-5 დღეში გაივლის, მაგრამ წყლის სმა ორი კვირა მაინც უნდა განაგრძოთ.

■ ერთ ჭიქა ადუღებულ წყალს დაუმატეთ 1 ს/კ გარეული პიტნის წვენი და ისევ წამოადუღეთ, შემდეგ გააცივეთ და დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი ნატურალური თაფლი. მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ.

მჟავე კომბოსტოს მარილწყალი მხოლოდ ნაბახუსევზე როდია კარგი

ხომ არიან სუსტი ღვიძლის პატრონებიც, ვისთვისაც დალევა კატეგორიულად აკრძალულია? ალბათ მეც ასეთი ვიყავი და მომიწია კიდეც ექიმთან სიარულმა. მითხრეს, დიეტას თუ არ დაიცავ, ღვიძლს ისე დაიზიანებ, ვეღარაფერი გიშველისო. დავიწყე დიეტა, მაგრამ მარჯვენა მხარეს უსიამოვნო შეგრძნება და ტკივილი თავს არ მანებებდა.

იმ ზაფხულს მე და ჩემი მეუღლე იმერეთში წავედით ბებიას მოსანახულებლად. ბებიაჩემმა ჩემი სატკივარი რომ შეიტყო, მაშინვე წამლობას შეუდგა. არ დაიჯერებთ და მისი უებარი წამალი მჟავე კომბოსტოს მარილწყალი აღმოჩნდა. ბებიას რჩევით, ორი კვირის განმავლობაში დილა-საღამოს ნახევარ-ნახევარ ჭიქა მჟავე კომბოსტოს წყალს ვსვამდი. მას მერე ღვიძლი სად მაქვს, ისიც კი დამავიწყდა. სხვათა შორის, ნაწლავების მოქმედებასაც ვუჩიოდი (ხან ფაღარათი მაწუხებდა, ხან შეკრულობა). მჟავე კომბოსტოს წვენმა ეს პრობლემაც მომიხსნა.

როგორ დავიხსნათ თავი გულძმარვისგან

უკვე 10 წელია, ქრონიკული გასტრიტი მაქვს. პერიოდულად ვმკურნალობ, მაგრამ ახალნამკურნალევზეც კი, განსაკუთრებით — დილაობით, ხშირად მაწუხებს გულძმარვა, რომელსაც ახლობლის რჩევით ასე ვშველი:

■ ყოველდღე, ჭამამდე რამდენიმე წუთით ადრე, 2-3 სადილის კოვზ უმი კარტოფილის წვენს ვსვამ და ვცდილობ, კვირაში სამჯერ მაინც მივირთვა საუზმედ წყალში მოხარშული წიწიბურას უცხიმო ფაფა.

■ კვირაში სამჯერ მაინც ვსვამ ასისთავას ნაყენს, რომელსაც კუჭიდან აირები გამოაქვს, არეგულირებს კუჭის წვენის მჟავიანობას და კარგად მოქმედებს ღვიძლსა და თირკმელებზე.

■ ასევე კარგია ფარსმანდუკის, კრაზანას, პიტნისა და გვირილის ნაყენი. აიღეთ თანაბარი რაოდენობის მცენარეთა ნარევი, 1 სადილის კოვზს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, წამოადუღეთ და გადაწურეთ. ნაყენის ნახევარი დალიეთ სადილის წინ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე, ნახევარი კი — სამხრის ან ვახშმის წინ.

ბუასილი რომ არ გაგვირთულდეს

ჩვენებური სამზარეულოს წყალობით ჩვენს მხარეში ოჯახს ვერ ნახავთ, ერთი წევრი მაინც რომ არ უჩიოდეს სწორი ნაწლავის ამა თუ იმ დაავადებას. ყველაზე მეტად ბუასილი გვტანჯავს, ამიტომ რომელიმე ჩვენგანი რამე ახალ რეცეპტს შეიტყობს თუ არა, მაშინვე ყველას უზიარებს. რამდენიმე წლის განმავლობაში საკმაო გამოცდილება დაგვიგროვდა და ადვილად ვიცილებთ თავიდან ბუასილის გართულებებს, რომლებიც, დარწმუნებული ვარ, კიდევ ბევრს უმწარებს სიცოცხლეს.

■ აღეთ 2-3 სუფრის კოვზი გვირილის ყვავილი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 1 საათს გააჩერეთ და გადაწურეთ. დაიდეთ ამ ნაყენის საფენები ჰემოროიდულ კვანძებზე, ვიდრე სულმთლად არ შეგიხორცდებათ.

■ გათლილი კარტოფილისგან გამოჭერით სწორი ნაწლავის სანათურის ფორმის სანთლები და ყოველ საღამოს, ძილის წინ, უკანა ტანში გაიკეთეთ, ოღონდ წინასწარ აუცილებლად გამოირეცხეთ სწორი ნაწლავი ცივი წყლით.

■ დააქუცმაცეთ ფარსმანდუკი, ჩაყარეთ მინის ქილაში და დაასხით სპირტი, დატოვეთ 2 კვირა. მიიღეთ სწორი ნაწლავიდან სისხლდენისას, 30 წვეთი, გაზავებული ცოტაოდენი წყლით, დღეში 3-ჯერ. რამდენიმე დღეში სისხლდენა შეწყდება.

■ სწორი ნაწლავიდან სისხლდენისას ასევე კარგია ჭინჭარი და ძახველი.

■ ჭინჭრის 2 სუფრის კოვზ მშრალ ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე და 1 საათს გააჩერეთ, შემდეგ გადაწურეთ. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 2-ჯერ.

■ 4 ჩაის კოვზ ძახველის დაქუცმაცებულ ქერქს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი და 30 წუთს ადუღეთ, გადაწურეთ და ანადუღარი წყლით საწყის მოცულობამდე შეავსეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

როგორ მოვიშოროთ პირში უსიამოვნო სუნი?

თვითონაც იცით, რა შემაწუხებელია ისეთ ადამიანთან ურთიერთობა, ვისაც პირიდან უსიამოვნო სუნი ამოსდის. ღმერთმა სწორედ ეს განსაცდელი გამომიგზავნა — დიაბეტის ფონზე მთელი ორგანიზმი დამისუსტდა. კბილებიც გამიფუჭდა. ვამჩნევდი, თანამოსაუ-

ბრეები ხშირად პირს იბრუნებდნენ ხოლმე. გავგიჟდი კაცი! მხსნელად მეზობელი სტომატოლოგი მომევლინა, რომელმაც შესანიშნავი ხალხური საშუალებები მასწავლა, მაგრამ გაფრთხილებთ: მათ გამოყენებამდე სტომატოლოგთან მკურნალობა აუცილებელია, რათა ანთებითი კერები ჩაიცხროთ. აი ეს რეცეპტები:

■ ანთებითი პროცესის დროს პირში თბილი წყლის გამოვლება ვერ გვიშველით. საკმაოდ ცხელი წყალია საჭირო, მაგრამ არც ისეთი ცხელი, რომ დაგწვათ. არ არის საჭირო მისი ბუყბუყი და მთელ პირის ღრუში გადაადგილება, რადგან აქედან არავითარი სარგებელი არ არის. გამოსავლები ნაყენი უნდა ჩაიგუბოთ პირში და დაავადებული კბილის მხარეს გააჩეროთ 30-40 წამის განმავლობაში, შემდეგ გადმოაფურთხოთ და ყველაფერი თავიდან გაიმეოროთ.

პროცედურები უნდა გაიმეოროთ 10-15-ჯერ. მხოლოდ ამ შემთხვევაში ექნება შედეგი. გამოვლება უნდა გაიმეოროთ ყოველ 2 საათში ერთხელ. უმჯობესია ერთ ჭიქა ცხელ წყალში ჩაყაროთ 1 ჩ/კ მარილი და 1 ჩ/კ სოდა, 5 წვეთი იოდი.

კარგი ეფექტი აქვს კრაზანას, მუხის ქერქის, არყის ფოთლების ნაყენს, გამოსავლებად კარგია აგრეთვე მწვანე ჩაიც.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი რომელიმე ბალახი და დაასხით მას ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი. დააყენეთ 30 წუთის განმავლობაში, გაწურეთ და გამოიყენეთ ცხელი.

■ თუ კბილი ამოგიღეს, მაშინ ხსნარი უნდა იყოს აუცილებლად თბილი — სხეულის ტემპერატურის. ამ დროს გირჩევთ: ანტისეპტიკური (კრაზანა, გვირილა, ვარდის ფურცლები, მწვანე ჩაი) ხსნარების გამოყენებას. გამოვლების კურსი გააგრძელეთ 2-3 დღე.

■ აიღეთ 3 სუფრის კოვზი კრაზანა, დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე და ასე დატოვეთ 2 საათით. დამზადებული ხსნარი გამოიყენეთ პირში ღრძილების გამაგრებისა და უსიამოვნო სუნისათვის დღეში სამჯერ.

მე ამ სავლებებმა საკმაოდ მიშველა. იქნებ თქვენც დაგეხმაროთ.

ხახვის ფურცლები სტომატიტს კურნავს

ჩემს პატარა გოგონას სტომატიტი დაემართა და მეც გადმომედო. საშინელი დაავადებაა — გშია და ვერ ჭამ, გწყურია და წყალი ვერ დაგილევია... მეგობარმა მირჩია, ხახვის ფურცლების ნაყენი გამოგვეყენებინა. ასეც მოვიქეცი და სტომატიტმა ორიოდე დღეში გაგვიარა.

■ აიღეთ 3 ჩაის კოვზი ხახვის ფურცელი, დააქუცმაცეთ, დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი და წამოადუღეთ. დააყენეთ 7-8 საათს, გადაწურეთ და დღის განმავლობაში რამდენიმეჯერ გამოიყენეთ პირის ღრუში.

ბროწეული ჭიების უსაფრთხო და ეფექტური წამალია

ამჟამად ჭიების საწინააღმდეგო უამრავი საშუალება არსებობს, მაგრამ ათიოდე წლის წინ ასე განებივრებულები არ ვიყავით, ამიტომ შინაურ, ნაცად და უვნებელ წამლებს ვიყენებდი. ერთ-ერთს თქვენც გასწავლით, ვინიცობაა, ქიმიას ხალხური საშუალებები გერჩიოთ:

■ აიღეთ ბროწეულის ნაყოფი, გახლიჩეთ ორად. ნახევარს (ქერქითურთ) დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 5 წუთს ადუღეთ და 2 საათით დააყენეთ. მიეცით ბავშვს რამდენიმე ყლუპი დღეში 3-4-ჯერ. ჭიების მოსასპობად 3-4 ჩაის ჭიქა ნახარშის მიღება საკმარისია.

ცაცხვის ყვავილის ნახარში კბილებს ასუფთავებს

კბილის ქვა შესახედავადაც უსიამოვნოა და მინანქარსაც აზიანებს, მაგრამ კბილების გასაწმენდად სტომატოლოგთან სიარული ყველას არ შეუძლია — ზოგი ვერ იცლის, ზოგს ჯიბე არ აძლევს საშუალებას... სცადეთ ცაცხვის ყვავილის სავლები, რომელსაც მე დიდი ხანია წარმატებით ვიყენებ. აიღეთ 4 სუფრის კოვზი ცაცხვის ყვავილი და მზესუმზირას მშრალი, თესლამოცლილი კალათა, დაასხით 1 ლიტრი წყალი და ნახევარი საათი ადუღეთ. გაიხეხეთ კბილები და შემდეგ პირის ღრუში ეს ნახარში გამოივლეთ (სასურველია, ნახარში ცივი იყოს). ის ქვებს არბილებს და აშორებს.

კოლიტის წინააღმდეგ

კოლიტს თითქმის ყოველთვის ახლავს ყრუ, შემაწუხებელი ტკივილი მუცლის ქვედა ნაწილში. მინდა, შემოგთავაზოთ ეფექტური რეცეპტი ამ არასასიამოვნო სიმპტომის წინააღმდეგ.

■ 1 ჩაის კოვზ მრავალძარღვას, სალბს და გვირილას დაამატეთ 1 ჭიქა მდუღარე წყალი. 1 სუფრის კოვზი ნაყენი მიიღეთ ყოველ 2 საათში, დღეში დაახლოებით 7-8-ჯერ. 1-3 თვის შემდეგ, თქვენი თვითშეგრძნების გათვალისწინებით, დოზა შეამცირეთ, მიღებათა შორის შუალედები გაზარდეთ. ამასთანავე, გაითვალისწინეთ, რომ აუცილებლად უნდა დაიცავთ დიეტაც — უარი თქვით შემწვარ, მეტისმეტად ცხელ და მეტისმეტად ცივ საკვებზე, ღორის ხორცზე, კანიან ხილზე, მწარე, ცხარე საკვებზე, ყავასა და შოკოლადზე. თუ ამ რეკომენდაციებს დაიცავთ, ეფექტი არ დააყოვნებს.

ნაღვლის გუშტმა თუ შეგვაწუხა

ახალგაზრდობიდანვე მაწუხებდა გულისრევის შეგრძნება, უსიამოვნო, მომწარო გემო პირში, განსაკუთრებით — დილაობით, და ტკივილი კუჭის თავიდან ოდნავ მარჯვნივ. ხანდახან ტკივილი იმდენად აუტანელი ხდებოდა, რომ საწოლიდანაც კი ვერ ვდგებოდი. ეს სიმპტომები განსაკუთრებით მიმწვავდებოდა ცხარე და ცხიმიანი საკვების მიღების შემდეგ.

რამდენიმე წლის წინ ტკივილი და გულისრევა გამიხშირდა. იძულებული გავხდი, ექიმთან მივსულიყავი. აღმოჩნდა, რომ სანაღვლე გზების დისკინეზია მქონდა. ექიმმა დამინიშნა დიეტა და ნაღველმდენი ბალახების ნაყენი, მაგრამ მის სმას ვერაფრით შევეჩვიე — ხან დაყენება მავიწყდებოდა, ხან ნახარშის გემოს ვერ ვიტანდი. ჩემი გასაჭირი მეგობარს შევჩივლე. სულ წიგნებში იქექება, რვეულებში აქვს ამოწერილი საინტერესო გამონათქვამები, მნიშვნელოვანი თარიღები და ხალხური სამკურნალო საშუალებები. ვიფიქრე, იქნებ რამე

საჩემოც მოიძიოს-მეთქი. დახმარებას დამპირდა. რამდენიმე დღეში მართლაც დამირეკა და მახარა, სწორედ საშენო რეცეპტი აღმოვაჩინეო. თურმე გრეიპფრუტი არაჩვეულებრივი ნაღველმდენი ყოფილა.

საკმარისია, ადამიანმა გრეიპფრუტის წვენისა და წყლის ნაზავი მიიღოს, რომ ნაღვლის შეგუბება აღარასოდეს შეაწუხებს. ეჭვი კი შემეპარა, მაგრამ ვიფიქრე, ცდა ბედის მონახევრეა-მეთქი. დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, ვსვამდი ნახევარ ჭიქა წყალში გაზავებულ (1:3) გრეიპფრუტის წვენს. სამიოდე კვირის შემდეგ შევამჩნიე, რომ ტკივილმა გამიარა. წავედი ექიმთან. მითხრა, თუ გიშველა, განაგრძეო. მას შემდეგ ტკივილი რა არის, არ ვიცი. სხვათა შორის, რაც გრეიპფრუტის წვენის სმა დავიწყე, არც გავცივებულვარ და არც გრიპი შემხვედრია.

მცენარეული ნარევი კუჭის წყლულის წამალია

რამდენიმე წლის წინ დამჩემდა ტკივილი მუცლის არეში, რომელიც დიდხანს გრძელდებოდა, თან ახლდა ღებინების შეგრძნება და გულძმარვა. გაზაფხულსა და შემოდგომაზე ტკივილები მიმწვავდებოდა. ჩავიტარე გამოკვლევები და კუჭის წყლულის დიაგნოზი დამისვეს. აბა რა მომივიდოდა — წლების განმავლობაში არასწორად ვიკვებებოდი, არც ალკოჰოლსა და თამბაქოსთან ვიყავი მწყრალად. დამინიშნეს მედიკამენტები, რომლებმაც მდგომარეობა შემიმსუბუქა, მომიწესრიგა საჭმლის მონელება და ტკივილებიც შემიწყდა. მაგრამ მუდამ წამლებზე ხომ არ ვიქნებოდი? გარდა მათი სიძვირისა, მოსალოდნელი გვერდითი ეფექტებისაც მეშინოდა. ამიტომ მოვიძიე მცენარეული რეცეპტები და ამ საშუალებებით გავაგრძელე მკურნალობა. თავდაპირველად ყველას მინდა ვურჩიო, მოიწესრიგოს კვების რეჟიმი, საკვები მიიღოს ხშირად და მცირე ულუფებით, უარი თქვას ალკოჰოლსა და სიგარეტზე. სამკურნალო ნახარში კი ასე მზადდება:

■ აიღეთ თითო ჩაის კოვზი გვირილა, პიტნის ფოთოლი და ცაცხვის ყვავილი, დაასხით 1,5 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 5 წუთის განმავლობაში. შემდეგ დააყენეთ 2 საათით. ნახარში გადაწურეთ და მიიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ. მკურნალობის კურსი 1 თვეა.

ნიორი კუჭის დაბალი მჟავიანობის დროს დაგეხმარებათ

ჩემი სამსახურის გამო კვების რეჟიმის დაცვას ვერ ვახერხებ, ხშირად მიწევს სახელდახელოდ წახემსება მშრალი საკვებით, რამაც ჩემს კუჭ-ნაწლავს ძალიან ავნო — დამეწყო მუცლის შებერილობა, ყაბზობა. მივედი ექიმთან, ჩავიტარე გამოკვლევები და აღმომაჩნდა ქრონიკული გასტრიტი კუჭის წვენის დაბალი მჟავიანობით. ჩემმა მეგობარმა მირჩია, ეს წამალი მომემზადებინა და მიმეღო. დავუჯერე მას და თქვენც გიზიარებთ ამ რეცეპტს, რადგან მართლაც შედეგიანი აღმოჩნდა.

■ აიღეთ 2 თავი ახალი ნიორი, დაჭერით წვრილად, მოათავსეთ მინის ქილაში და დაასხით 2 ჩაის ჭიქა არარაფინირებული ზეთი. ერთი დღე-ღამის შემდეგ ამ ნარევს დაამატეთ 2 ლი-

მონის წვენი. ამის შემდეგ ქილას მჭიდროდ დაახურეთ თავსახური და მოათავსეთ ბნელ, გრილ ადგილას. 1 კვირის შემდეგ ნაყენი მზადაა. გემო, რასაკვირველია, სპეციფიკური აქვს. სამაგიეროდ, მაღლა სწევს მჟავიანობას და გაგათავისუფლებთ ყაბზობისგან. მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. შეგიძლიათ, 3 თვე მიიღოთ, შემდეგ 1 თვე შეისვენოთ, მერე კი სურვილის შემთხვევაში გააგრძელოთ.

მოერიეთ გულძმარვას მცენარეებით

მაქვს ქრონიკული გასტრიტი და მომატებული მჟავიანობა, ამიტომ გამუდმებით მაწუხებს გულძმარვა. ადრე მინერალური და სოდიანი წყლით ვშველოდი თავს, მაგრამ შვება რამდენიმე საათს თუ გრძელდებოდა... ომეპრაზოლითაც ვმკურნალობდი. კი მშველოდა, მაგრამ მთელი სიცოცხლე ხომ არ დალევ წამალს?! მაინც ქიმიაა და ერთს რომ შველის, იქნებ სხვა რამეს ვნებს?! ამიტომ სერიოზულად დავინტერესდი ხალხური მედიცინით და დავიწყე კუჭის მჟავიანობის დამწევი საშუალებების ძებნა. მრავალი რეცეპტი მოვსინჯე, მაგრამ მხოლოდ ერთმა მცენარეულმა ნაკრებმა მარგო. გთავაზობთ ამ რეცეპტს.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობის გამხმარი და დაფშვნილი პიტნა, კამა და კრაზანა, აურიეთ ერთმანეთში, 2 სუფრის კოვზს დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 2 საათს, გაფილტრეთ და სვით დღის განმავლობაში, მაგრამ გაითვალისწინეთ, რომ ერთ ჯერზე მხოლოდ 1-2 სუფრის კოვზის მიღება შეიძლება.

მე ამ ნაყენს ვიღებ ჭამის წინ, მაგრამ მომხდარა ისეც, რომ ჭამის შემდეგ დამილევია და არაფერი დაშავებულა.

ჰემოროის დროს შვებას მოგგვრით...

ორსულობისა და მშობიარობის შემდეგ ჰემოროი დამემართა, რომელიც პერიოდულად მიმწვავდება და ძალიან მაწუხებს. დიეტასაც ვიცავ — არ ვჭამ მჟავე, ცხარე, ძნელად მოსანელებელ საკვებს, მაგრამ წელიწადში ერთხელ მაინც იჩენს ხოლმე თავს ჩემი სატკივარი. ასეთ შემთხვევაში ვიღებ ნაყენს, რომელიც ასე მზადდება:

■ 1 სუფრის კოვზ ბაბუაწვერას დაქუცმაცებულ ფოთოლს, ამდენივე ბარამბოს და 2 სუფრის კოვზ კალენდულას ყვავილს ვასხამთ 4 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ჭურჭელს თავზე ვახურავთ და 40 წუთს ვაჩერებთ. გადავწურავთ და ვიღებთ თანაბარი რაოდენობით დღის განმავლობაში, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

მტკივან კუჭს აბზინდა უშველის

ცოტა ხნის წინ მეგობრებთან საუბრისას გავიხსენე ერთი არაჩვეულებრივი ხალხური საშუალება, რომელმაც თავის დროზე კუჭის ნორმალური მუშაობა აღმიდგინა. ახალგაზრდა, გამოუცდელი დიასახლისი ვიყავი. ერთ დღესაც ძლიერად მოვიწამლე. მე მგონი, რომელიღაც

შინაურმა კონსერვმა მომწამლა... კუჭი ამომირეცხეს და რამდენიმე დღეში ნორმალურ ცხოვრებას დავუბრუნდი, მაგრამ მადა დავკარგე. ნებისმიერი, სულ ცოტა საკვებიც კი საშინელ დისკომფორტს მიქმნიდა. ვცდილობდი, ყურადღება არ მიმექცია, მაგრამ რაც დრო გადიოდა, კუჭი უფრო და უფრო მაწუხებდა. დედა გატაცებული იყო მცენარეების შეგროვებით და ბევრი ხალხური რეცეპტი იცოდა. მისი რჩევით დავიწყე აბზინდის ნაყენით მკურნალობა.

■ ვიღებთ 6 სუფრის კოვზ ხმელ, დაქუცმაცებულ აბზინდას, 2 ჩაის კოვზ მიხაკს, 1 ჩაის კოვზ შაქრის ფხვნილს, ვურევთ ერთმანეთში და ვასხამთ 1 ჭიქა არაყს, ვდგამთ სიბნელეში 15 დღით, თან დროდადრო ვანჯღრევთ. ვიღებთ დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე, თითო ჩაის კოვზს. ვაყოლებთ წყალს.

სამი კვირის შემდეგ ყველა პრობლემა დამავიწყდა. ეს რეცეპტი გავიხსენე, როცა მეგობარმა საჭმლის მონელების გაძნელებაზე დაიწყო წუწუნი. მაინცდამაინც არ ენდო ჩემს რეცეპტს, მაგრამ ჩემი დაჟინებული თხოვნით მაინც ჩაიტარა ერთი კურსი და სამიოდე კვირაში არაჩვეულებრივი ეფექტი მიიღო.

კუჭ-ნაწლავის პრობლემებს ნივრის ქერქი მოგიგვარებთ

ხალხური მედიცინის თითქმის ყველა კრებულში უხვად არის ნივრისგან დამზადებული წამლების რეცეპტები, მაგრამ დარწმუნებული ვარ, ბევრს არ ეცოდინება, რომ ნიორზე არანაკლებ სასარგებლოა მისი ნაფცქვენი, ზოგი რამით კი აღემატება კიდეც ნიორს, კერძოდ, შეიცავს გაცილებით მეტ პექტინს, რომელსაც ორგანიზმიდან მძიმე ლითონთა მარილების, რადიაქტიური ნივთიერებებისა და ქოლესტერინის ნარჩენების გამოძევება შეუძლია.

ნივრის ქერქს ტკივილგამაყუჩებელი და ანთების საწინააღმდეგო ეფექტი აქვს.

დაფხვნილი ნაფცქვენი სასარგებლოა, თუ მარილივით მოაყრით სხვადასხვა კერძს ისეთი დაავადებების დროს, როგორებიც არის ქრონიკული დაღლილობის სინდრომი, მძიმე ლითონთა მარილებით ინტოქსიკაცია. ასევე კარგია გრიპისა და სხვა რესპირაციული დაავადებების პროფილაქტიკისთვის, გაზაფხულზე დასუსტებული იმუნიტეტის მოსაძლიერებლად და სხვა. განსაკუთრებით აღსანიშნავია ნივრის ქერქის დადებითი ეფექტი დიარეისა და კვებითი მოწამვლის დროს. საკმარისია, მიიღოთ დღეში სამჯერ, თითო სადილის კოვზის ოდენობით და პრობლემაც ორიოდე დღეში გაივლის.

■ ნივრის ქერქის ნაფხვენის დამზადება ადვილია: მოაცალეთ ნიორს ჭუჭყიანი გარეთა ფენა, მომდევნო ფენა კი მოაგროვეთ, გააშრეთ, გაახმეთ და ჩვეულებრივ ყავის საფქვავში დაფქვით.

გახსოვდეთ: დიდი ოდენობით მისი მიღება ყაბზობას იწვევს. მიღება უნდა დაიწყოთ ფრთხილად, თანდათანობით, მაქსიმუმი დღეში 1 ჩაის კოვზია.

ზარმაცი ნაწლავების გამოსაცოცხლებლად

ქართველებს ჭამა-სმა რომ გვიყვარს, არახალია. აი, რა დღე ადგება ჩვენს ნაწლავებს გემრიელი ტრაპეზის შემდეგ, ამაზე ცოტა თუ ფიქრობს. არადა, არარაციონალური კვების შედეგად შესაძლოა ნაწლავებმა საერთოდ აიღონ ხელი საჭმლის მონელებაზე და ფუნქ-

ციონირება შეწყვიტონ. ასეთი რამ დამემართა მე. რას აღარ ვაკეთებდი ქრონიკული ყაბზობის დასამარცხებლად. ნაწლავები ისე გამიზარმაცდა, რომ ბოლოს სპეციალური ვარჯიში, ნაწლავების პერისტალტიკის გამაძლიერებელი საკვები და პრეპარატებიც კი აღარ მშველოდა. ბოლოს ერთ-ერთ კრებულში ამოვიკითხე რეცეპტი, რომელმაც ერთხელ და სამუდამოდ მომიგვარა ეს პრობლემა და ნორმალური ცხოვრების რიტმში დამაბრუნა.

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი მწარე აბზინდა, დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და 20-30 წუთი გააჩერეთ, შემდეგ გადაწურეთ და დალიეთ ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

მკურნალობა უნდა გააგრძელოთ 3-4 კვირა, ვიდრე თავად არ შეამჩნევთ, რომ გაზარმაცებულმა ნაწლავებმა ნელ-ნელა მუშაობას მიჰყვეს ხელი.

საქმეს გასტრიტამდე ნუ მიიყვანთ

დიდი ხანია, გატაცებული ვარ ხალხური მედიცინით, ბევრი მცენარეული რეცეპტი ვიცი და წარმატებითაც ვიყენებ. რამდენიმე წლის წინ წნევის დამწევი წამლის რეცეპტი შემოგთავაზეთ. ახლა მსურს, გამოცდილება გავუზიარო მათ, ვისაც კუჭი აწუხებს. კუჭის პრობლემები პირდაპირ ტკივილით როდი იწყება — მას წინ უძღვის მუცელში სიმძიმის შეგრძნება, შებერილობა, მაგრამ ამას ყურადღებას არ ვაქცევთ და მაშინღა მივდივართ ექიმთან, როცა ტკივილი აუტანელი ხდება, თან გვიკვირს — გასტრიტი, თანაც ქრონიკული, რამ გამიჩინა, ასე უცებ საიდან მეტაკაო. ჩემო კარგებო, კუჭს უნდა გავუფრთხილდეთ! მერწმუნეთ, ამას პირადი გამოცდილების საფუძველზე გეუბნებით. ვიდრე ახალგაზრდა ვიყავი, ჯანმრთელობა არც მახსოვდა. შედეგმაც არ დააყოვნა — გასტრიტი დამემართა. გადავწყვიტე, მცენარეებით მემკურნალა. უამრავი საშუალება ვცადე და მივაგენი კუჭის სპაზმისა და მუცლის შებერილობის მოსახსნელ შესანიშნავ საშუალებას.

■ აიღეთ ერთი ჩაის კოვზი ანისულის ნაყოფი, ერთი ჩაის კოვზი ცერეცოს ნაყოფი, ერთი ჩაის კოვზი კვლიავის ნაყოფი და ორი ჩაის კოვზი პიტნა. ამ მცენარეების შეძენა მთელი წლის განმავლობაში ნებისმიერ აფთიაქში შეიძლება. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და გააჩერეთ ნელ ცეცხლზე 15 წუთს. გააცივეთ და გაფილტრეთ. მიიღეთ 1/3-1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, კუჭის სპაზმის ან შებერილობის დროს.

ეს მცენარეები სრულიად უსაფრთხოა და არავითარი გვერდითი ეფექტი არ გააჩნია. საკმარისია, ნაყენი ერთი კვირა მაინც სვათ, რომ თავს უკეთ იგრძნობთ.

თუ თავს დროზე მიხედავთ, გასტრიტამდე საქმე არ მივა.

მატიტელამ ტკივილებისგან მიხსნა

არსებობს დაავადებები, რომლებიც წლობით ტანჯავს ადამიანს. ასეთია ქოლეცისტიტი — ნაღვლის ბუშტის ანთება, რომლის შეტევებიც ზოგჯერ ისე გფიტავს, აღარ იცი, რა გზას დაადგე. იცი, რომ შენი ბრალია, მაგრამ ამის ცოდნა ვერაფერი შეღავათია... ქოლეცისტიტის სამკურნალო უამრავი საშუალება გამოვცადე, მაგრამ წამლები, რომლებმაც ჩემს ნაცნობებს უშველა, ჩემზე რატომღაც არ მოქმედებდა. ასე გაგრძელდა, ვიდრე შემთხვევით მატიტელას ფესვის სამკურნალო თვისებების შესახებ არ შევიტყვე.

■ წამლის მოსამზადებლად უნდა დააქუცმაცოთ 1 სადილის კოვზი მატიტელას ფესვი და დაასხათ 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის წყალი, ჭურჭელი ჩადგათ ორთქლის აბაზანაში და გააჩეროთ 15 წუთს, გადმოდგათ და გადაწუროთ. წამალი მზად არის. უნდა სვათ დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე, თითო სადილის კოვზი.

2-3 კვირის შემდეგ აშკარა შვება ვიგრძენი, შეტევები უფრო და უფრო გაიშვიათდა, თვალდათვალ გამოვკეთდი. როგორც შემდეგ შევიტყვე, მატიტელას ბალახისა და ფესვის ნაყენი, თუ დიდხანს მივიღებთ, ნაღვლის სადინარებს, ღვიძლსა და თირკმელებსაც კი ასუფთავებს.

ᲐᲤᲗᲘᲐᲥᲘ ᲤᲘᲜᲯᲐᲜ ᲩᲐᲘᲨᲘ

რაც არ უნდა შეგემთხვეთ, ისე ვერავინ დაგეხმარებათ, როგორც მცენარეთა ნაკრებისგან მომზადებული ჩაი.

■ უნდა აიღოთ 250 გრამი ჩვეულებრივი შავი ჩაი, დაუმატოთ 2-2 სადილის კოვზი კრაზანა, სალბი, ბაღის პიტნა, თითო სადილის კოვზი გვირილა და ბეგქონდარა. ასეთი ნაკრები ყოველთვის უნდა იქონიოთ შინ და საჭიროებისას დღეში 2-3-ჯერ დალიოთ მასზე დაყენებული ჩაი. კარგია დიარეის დროს, ასევე — ნაწლავთა სპაზმის მოსახსნელად.

ნაყენით შეგიძლიათ გაიწმინდოთ თვალები კონიუნქტივიტისა და ქუთუთოების ანთების დროს, ასევე — მტვრისა და უცხო სხეულების მოსაცილებლად.

ᲛᲝᲬᲐᲛᲕᲚᲘᲡᲐᲡ ᲙᲐᲛᲘᲡ ᲗᲐᲤᲚᲘᲐᲜᲘ ᲜᲐᲮᲐᲠᲨᲘ ᲛᲘᲘᲦᲔᲗ

ზაფხული რამდენადაც სასიამოვნოა, იმდენადვე საშიშია. მეც გამომიცდია წელიწადის ამ დროისთვის დამახასიათებელი უსიამოვნებანი. მოწამვლისას ვიყენებ წამალს, რომელსაც ჯერ კიდევ ბებიაჩემი მასმევდა. ეს ძალიან ძველი და კარგად ნაცადი საშუალებაა:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი წვრილად დაჭრილი კამა ან 1/2 ჩაის კოვზი დაფქული კამის თესლი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა თაფლიანი წყალი (წყალს დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი) და სვით მთელი დღის განმავლობაში.

ᲙᲐᲛᲐ ᲓᲐ ᲗᲔᲗᲠᲘ ᲦᲕᲘᲜᲝ ᲛᲐᲓᲐᲡ ᲛᲝᲒᲒᲕᲠᲘᲗ

დიდხანს ვიავადმყოფე. რაც შემეძლო, ვითრიე ფეხი, მაგრამ ოპერაციას მაინც ვერ გადავურჩი. ხანგრძლივმა მკურნალობამ და ზღვა წამლების სმამ დამასუსტა და მადა დამაკარგვინა. ამის სამკურნალო წამლების სმაც რომ დამეწყო, წარმოიდგინეთ, რა დღე დაადგებოდა ან ჩემს ღვიძლს და ან ჯიბეს... საშველი ისევ ხალხურ მედიცინაში ვიპოვე.

■ ვიღებთ 200 გრამ კამას, ვჭრით წვრილად, ვასხამთ 1 ლიტრ მშრალ თეთრ ღვინოს, 1 თვით ვდგამთ ბნელ, გრილ ადგილას, პერიოდულად ვაჯანჯღარებთ. შემდეგ კარგად გადავწურავთ და ვიღებთ 25-30 გრამს დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე.

ენტერიტისგან განკურნება ბალახებითაც შესაძლებელია

ნაწლავების მძიმე დაავადება რომ მქონდა, შემთხვევით შევიტყვე. ყველაფერი იმით დაიწყო, რომ წამდაუწუმ მეშლებოდა კუჭი, ზოგჯერ კი შეკრულობა მტანჯავდა. მოგვიანებით შევამჩნიე, რომ ჩემი ორგანიზმი ვერ იტანდა რძეს, ცხარე და ცხიმიან საკვებს. შევამჩნიე, რომ ჭამიდან 2-4 საათის შემდეგ მუცელი მტკივდებოდა და მებერებოდა, თითქოს შიგნიდან რაღაც მჭრიდა. მივედი ექიმთან, ჩავაბარე ანალიზები, ჩავიტარე გამოკვლევები და აღმოჩნდა, რომ ქრონიკული ენტერიტი მქონია. დავიწყე მკურნალობა, მაგრამ არა ჩვეულებრივი წამლებით, არამედ ბალახებით და უკვე რამდენიმე წელია, მათი წყალობით ვუმკლავდები ავადმყოფობას.

■ 3 სუფრის კოვზ კრაზანას დაასხით 1/2 ჭიქა ანადუღარი წყალი და ერთი საათით დააყენეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. თუ განავლოვანი მასა თხელია, კრაზანას ნაყენი შედეგს 3-4 კვირის შემდეგ გამოიღებს.

■ ყაბზობისა და ბუასილის დროს ნაყენს ჩაამატეთ 1,5 ჭიქა მინდვრის წალიკას (მატიტელას) არყიანი ექსტრაქტი: აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ბალახი და დააყენეთ 100 გრამ არაყზე 12 დღის განმავლობაში. მზა ნაყენში ჩაამატეთ 1 ჩაის კოვზი კრაზანას ნაყენი. სვით 4 კვირის განმავლობაში, შემდეგ ერთი-ორი კვირა დაისვენეთ და კვლავ ოთხკვირიანი კურსი ჩაიტარეთ.

ჭინჭრის წვენი ნაღვლის ბუშტის უებარი წამალია

ყოველთვის მიყვარდა გემრიელად და მაძღრისად ჭამა, დიეტის დაცვა დღესაც მიჭირს, შედეგად კი ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადება მივიღე. თბილისის ახლოს აგარაკი მაქვს და ეზოში ყოველ წელს უამრავი ჭინჭარი იზრდება. ზოგს ეს მცენარე სარეველად მიაჩნია, ჩემთვის კი ის ნამდვილი მწვანე მეგობარია. ჯანმრთელობის პრობლემების მოსაგვარებლად ვიყენებ მის წვენს, რომელსაც ასე ვამზადებ:

■ წვენსაწურში ვათავსებ ჭინჭრის ფოთლებს და ვწურავ. გამონაწურის 20 წვეთს ვუმატებ 1/4 ჭიქა თბილ წყალს ან რძეს და ვიღებ დღეში სამჯერ, ჭამის წინ. მკურნალობის ხანგრძლივობა 1 თვეა.

ნაღვლის ბუშტმა თუ შეგაწუხათ

კუჭ-ნაწლავი ყოველთვის მაწუხებდა, წვეულებების შემდეგ ხომ ვკვდებოდი — კარგა ხანს მტანჯავდა გულისრევა და პირღებინება. ვერანაირ კერძს ვერ ვიტანდი, თუ პომიდორი ან ბადრიჯანი ჰქონდა. წინაკიანსა და ნივრიანზე ხომ ლაპარაკიც ზედმეტი იყო. ჩემმა ექიმმა ბალახეული პრეპარატები მირჩია, მივიღე და მდგომარეობა შემიმსუბუქდა. მინდა, თქვენც გასწავლოთ:

■ აიღეთ 0,5 კგ სტაფილო და ამდენივე ქიშმიში, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაუმატეთ 500 გ თაფლი და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ თითო სუფრის კოვზი.

■ ნაღვლის ბუშტის გამოსარეცხად: 1 სუფრის კოვზ უკვდავას დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 10 წუთს, გააცივეთ და გაწურეთ. მიიღეთ ერთ ულუფად. დააყოლეთ 100 გ ზეითუნის ზეთი. ამის შემდეგ დაწექით მარჯვენა გვერდზე, ფერდქვეშ დაიდეთ სათბური და ასე დარჩით საათნახევრის განმავლობაში.

როგორ ვებრძვი პანკრეატიტს

1991 წელს მძიმედ გავხდი ავად, გავყვითლდი და ერთ კვირაში 13 კილოგრამი დავიკელი. დიაგნოზი მთელი 4 თვე ვერ დამისვეს, რადგან ანალიზებმა არაფერი აჩვენა. მხოლოდ ტომოგრაფიის შედეგად გაირკვა, რომ პანკრეასის თავში კისტა მქონია. იმ დროისთვის პრაქტიკულად აღარ მიმუშავებდა საჭმლის მომნელებელი სისტემა, ერთკილოგრამიანი ტვირთის დაჭერაც კი არ შემეძლო, მარჯვენა გვერდში აუტანელი ტკივილის შეტევა მეწყებოდა. გასტროენტეროლოგიური განყოფილებიდან გამოწერის შემდეგ მკურნალმა ექიმმა მითხრა, რომ მთელი სიცოცხლე მომიწევდა ფერმენტებისა და წამლების მიღება, თანაც 6 თვეში ერთხელ გამოკვლევა უნდა ჩამეტარებინა. წარმოიდგინეთ, რა დღეში ჩავვარდებოდი, მაგრამ ერთმა ახალგაზრდა ექიმმა მირჩია, ძირითადი მკურნალობის პარალელურად მიმეღო მცენარეული საშუალებები, ერთი ნაყენის მომზადებაც კი მასწავლა, თანაც მირჩია, საკუთარ თავს დავკვირვებოდი — მიხვდები, რა გწყენს და რა გიხდებაო. გადავყარე ტაბლეტები, დავიწყე მცენარეებით მკურნალობა და ეკლესიაში სიარული. ვაკვირდებოდი, ამა თუ იმ პროდუქტზე როგორ რეაგირებას მოახდენდა ჩემი ორგანიზმი. შევამჩნიე, რომ მარჯვენა ფერდის ქვეშ ტკივილის ხანგრძლივი შეტევები მაშინ მეწყებოდა, როცა საჭმელში წვეთი რძე მაინც ერია ან მძიმე ტვირთს (მაგალითად, სურსათის ჩანთას) ავწევდი. ეჭამდი მხოლოდ მოხარშულ ხორცს და ბოსტნეულს (თავდაპირველად ვაქუცმაცებდი კიდეც), რუხ პურს, უარი ვთქვი ტკბილეულზე. შემდეგ აღმოვაჩინე, რომ ძალიან მრგებდა წითელი მოცხარისა და ხურტკმლის მურაბა. თუ გულძმარვას ვგრძნობდი, ნაბეღლავს ან ბორჯომს ვსვამდი. ჯანმრთელობა თანდათან დამიბრუნდა. საავადმყოფოდან გამოწერის შემდეგ ერთხელაც არ მიმიმართავს ექიმისთვის და არც გამოკვლევა ჩამიტარებია, ვენდობი ინტუიციასა და საკუთარ გამოცდილებას. ახლა 56 წლის ვარ, თავს მშვენივრად ვგრძნობ. ახლა კი იმ ნაყენის რეცეპტს გაგაცნობთ, რომელსაც დიეტის პარალელურად ვსვამდი:

■ ერთმანეთში აურიეთ თანაბარი რაოდენობის სიმინდის ულვაში, გულყვითელა, გვირილა, ჰიტნა, თუ მუავიანობა დაქვეითებული გაქვთ, მრავალძარღვაც. 1 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით დახლოებით 800 მლ მდუღარე წყალი და 15 წუთით ჩადგით ცხელი წყლის აბაზანაში. შემდეგ 45 წუთის განმავლობაში დააყენეთ, ბოლოს გაფილტრეთ. ნაყენი შეგიძლიათ შეინახოთ მაცივარში 5 დღის განმავლობაში. მიღების წესი: 1/4 ჭიქა უნდა გააზავოთ 3/4 ჭიქა წყალში და მიიღოთ თბილი, დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

ქრისტესისხლასა და რძის ბურახი შეკრულობის დროს გამოგადგებათ

ხშირად მაწუხებდა შეკრულობა. კოლიტიაო, მითხრეს ექიმებმა, თანაც ნაწლავებში რაღაც ბაქტერიები გაკლიაო. დამინიშნეს წამლები — არ მიშველა, თუმცა, უნდა ვაღიარო, ჩემი ბრალიც არის, რადგან ბოლომდე არ შევასრულე ექიმის დარიგება. შეკრულობამ ძალიან რომ შემაწუხა, — დღეში 6 ტაბლეტი სენადეც კი აღარ მშველოდა, — ისევ მივაკითხე ექიმს. მან ხელახლა დამინიშნა წამლები და თან საოცარი ბურახის მომზადება მასწავლა, შეკრულობას შველისო. წამლები არ დამილევია, სამაგიეროდ ბურახს გეახლებოდით ხშირ-ხშირად და კუჭ-ნაწლავის პრობლემა გამიქრა.

■ სიამოვნებით გასწავლით მისი მომზადების წესს: 3 ლ რძის შრატში შეურიეთ 1 ჭიქა შაქარი. 1 ჭიქა დაჭრილი ქრისტესისხლა (ნედლიც შეიძლება და გამხმარიც) შეახვიეთ დოლბანდში, სიმძიმისთვის მიამაგრეთ მომცრო ტვირთი და ჩაუშვით შრატიან ქილაში. ქილას დააფარეთ მარლა და სიბნელეში დადგით. ორი კვირის შემდეგ ნაყენი გაფილტრეთ (მიიღებთ მომჟავო სასმელს), ჩაასხით ისევ მინის ქილაში, დაახურეთ პოლიეთილენის სახურავი და მაცივარში შედგით.

უნდა სვათ 0,5-0,5 ლიტრი დღეში 2-ჯერ, დილა-საღამოს, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობის კურსი 2 კვირას შეადგენს. შემდეგ 10 დღე უნდ დაისვენოთ და დარჩენილი ნაყენიც იმავე წესით დალიოთ. დილით, გაღვიძებისთანავე, ვიხეხავ კბილებს ზღვის მარილით, ენიდან ჩაის კოვზით ვიშორებ ნადებს, რამდენიმე წუთის განმავლობაში ვწუწნი მცენარეულ ზეთს (კანფეტივით), შემდეგ ვაფურთხებ და პირში თბილ წყალს ვივლებ. ამის შემდეგ ვსვამ ქრისტესისხლას ბურახს, ხოლო ნახევარი საათის შემდეგ ვსაუზმობ. გარდა ამისა, ვჭამ ბევრ ხილსა და ბოსტნეულს, მეტწილად — გახეხილს და მცენარეული ზეთით შეზავებულს. წლობით მაწუხებდა შეკრულობა და აირების დაგროვება, ზოგჯერ მეგონა, მუცელი გამისკდებოდა. ახლა ჩემი კუჭ-ნაწლავი საათივით მუშაობს.

ჭარხალი მხოლოდ ყაბზობის წამალი როდია

ჭარხალი რომ სასარგებლოა, ყველამ იცის, მაგრამ ბევრისთვის უცნობია, რომ იგი შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც ნივთიერებათა ცვლის თითქმის ყველა რგოლზე დადებითად მოქმედებს. იოდის შემცველობით ჭარხალს ვერც ერთი ბოსტნეული ვერ შეედრება. ამიტომაც არის, რომ უკანასკნელ ხანს მას აქტიურად იყენებენ ზოგიერთი დაავადების, მათ შორის — ავთვისებიანი სიმსივნის სამკურნალო დიეტაში. სამკურნალო მიზნით ჭარხლის გამოყენებისას აუცილებელია გავითვალისწინოთ რამდენიმე რეკომენდაცია:

■ დღე-ღამეში აუცილებელია 60 მლ-მდე წვენის დალევა;

■ წვენი უნდა დაილიოს დროის ერთნაირი შუალედებით, თითოეულ ჯერზე — 100-200 მლ დღეში 5-6-ჯერ;

■ ხუთჯერადი მიღებისას 4 მიღება უნდა მოხდეს 4-საათიანი შუალედებით, მეხუთე კი ღამით;

■ ჯობს, წვენი დალიოთ მშიერ კუჭზე, ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე, ოდნავ შემთბარი;

■ წვენი უნდა დაილიოს პატარა ყლუპებით, უნდა ეცადოთ, რაც შეიძლება მეტხანს გააჩეროთ იგი პირის ღრუში;

■ არაფრით არ შეიძლება, წვენს დააყოლოთ პური ან რაიმე სხვა წვენი;

■ არ შეიძლება ეს-ესაა გამოწურული წვენის დალევა. ჭარხლის ახალგამოწურული წვენი შეიცავს ეთეროვან ნივთიერებებს, რომლებიც ორგანიზმზე მომწამვლელად მოქმედებს. ისინი იწვევს გულისრევის შეგრძნებას, ღებინებას, სლოკინს, ზოგად სისუსტეს, მაჯისცემის დაქვეითებას და არტერიული წნევის შესუსტებას, ამიტომ აუცილებელია, წვენი რამდენიმე საათით მოვათავსოთ სიცივეში, თუნდაც მაცივარში.

■ ძლიერ დასუსტებული ონკოლოგიური პაციენტებისთვის ხალხური მედიცინა გვირჩევს: ავიღოთ 50-50 გრამი ალოე, წითელი ჭარხალი, სტაფილო, თალგამი, შავი მოცხარი, კრაზანას მიწისზედა ნაწილი, 10 ლიმონის წვენი, 200 მლ სამედიცინო სპირტი, 500 გრამი თაფლი, საგულდაგულოდ ავურიოთ ერთმანეთში და სამი კვირით მოვათავსოთ მუქ ჭურჭელში, პერიოდულად ვურიოთ. შემდეგ დოლბანდში გადავწუროთ. მიიღება 30 გრამი, დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

ბუასილის დროს ჭინჭრის ნახარში შვებას მოგგვრით

პრობლემებმა პირველად ორსულობისას იჩინა თავი — ნაყოფი დიდი იყო, ამიტომ მშობიარობა გამიჭირდა, შემდეგ კი ბუასილი გამიჩნდა. ისეთი მტკივნეული იყო, რომ მშობიარობის საშინელება დამავიწყა. ამას დაერთო შეკრულობაც... ბევრი რომ არ გავაგრძელო, გაუსაძლის დღეში ვიყავი. შემდეგ მარტვილიდან დედამთილი ჩამომივიდა, ჭინჭრის ნახარში დამალევინა და ამოვისუნთქე.

■ ვიღებთ ჭინჭრის ხმელ ფოთლებს, ვკუწავთ და 1 სუფრის კოვზს ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ვდგამთ ნელ ცეცხლზე და ვადუღებთ კიდევ 10 წუთს. გავაცივებთ და გადავწურავთ. ვიღებთ 1 სუფრის კოვზს დღეში 4-5-ჯერ.

სლოკინის შესახებ ყველაფერი ვიცი

ძვირფასო რედაქციავ, ძალიან გთხოვთ, გამოაქვეყნოთ ჩემი რჩევები სლოკინისგან თავის დაღწევის შესახებ — გარწმუნებთ, ამაზე მე ყველაფერი ვიცი. ცოტა ხნის წინ თავად ვიტანჯებოდი სლოკინის მოულოდნელი შეტევებით. ჯერ მეგონა, ნერვიულობის ნიადაგზე მეწყებოდა, შემდეგ ცოტა არ იყოს შევშინდი, რადგან ვიფიქრე, რომ კუჭ-ნაწლავი მქონდა დაზიანებული. გამოვცადე სლოკინის საწინააღმდეგო ყველა საშუალება, შეშინებიდან დაწყებული, ენაზე მდოგვის ნასმის ბარბაროსული მეთოდით დამთავრებული. სასაცილო მოგეჩვენებათ, მაგრამ ასეთი შელოცვაც კი მასწავლეს: „სლოკინო, სლოკინო, მე გამეყარე და სხვას შეეყარე“... ერთი სიტყვით, სლოკინი ჩემთვის აუღებელ ციხესიმაგრედ იქცა, მაგრამ ერთ დღეს უმარტივეს საშუალებას მივაგენი და მას მერე ვიყენებ: როგორც კი სლოკინი ამივარდება, ვუშვებ ცივი წყლის ონკანს, ველოდები, როდის წამოვა კარგად გაცივებული წყალი, ვასველებ მასში ბამბას და ყურის ბიბილოებზე ვიდებ. ამ მეთოდში ყველაზე მნიშვნელოვანი ყურის ბიბილოების გაცივებაა. შეტევა მყისვე გაივლის. ალბათ საამისოდ ყინულის ნატეხების გამოყენებაც შეიძლება, მაგრამ მე არ მიცდია.

კუჭის წყლული ასე მოვათვინიერე

როდესაც ტონა ქიმიური პრეპარატი მივიღე და დავრწმუნდი, რომ წელიწადში რამდენიმეჯერ კუჭის წყლულის გამწვავებას ვერსად ვემალებოდი, მაშინღა დავიწყე ხალხურ საშუალებებს შორის წამლის ძებნა. ვინც ეძებს, ყოველთვის პოულობს. მეც ვიპოვე და ახლა მსურს, სხვებსაც დავეხმარო.

■ საჭიროა 1 ჭიქა სტაფილოს წვენი, 1 ჭიქა უმი ჭარხალი, 1 სადილის კოვზი ალოეს წვენი (მცენარე 3 წელზე მეტისა უნდა იყოს), 250 გრამი ნატურალური თაფლი, 2 ჭიქა ღვინო.

ყველა ჩამოთვლილი კომპონენტი უნდა ჩაასხათ მუქ ჭურჭელში და დადგათ 7 დღე ბნელ და ცივ ადგილას. 7 დღის შემდეგ წამალი მზადაა. უნდა მიიღოთ 1 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე. სამი ლიტრი წამლის დალევის შემდეგ 20 დღე შესვენებაა საჭირო, შემდეგ — მკურნალობის კურსის გამეორება და კვლავ 20-დღიანი შესვენება. სულ სამი კურსის ჩატარებაა აუცილებელი. შეტევებს აიშვიათებს და გამწვავებებს შორის პერიოდს ახანგრძლივებს ასეთი რეცეპტით მომზადებული წამალი:

■ აიღეთ 0,5 ლიტრი ახალი, აუდუღარი თხის ან ძროხის რძე. მოძებნეთ რკინის დიდი ლურსმანი, ცეცხლზე ისე გაახურეთ, რომ გაწითლდეს და ჩააგდეთ რძეში, გააჩერეთ, ვიდრე გაცივდება. ასე გაიმეორეთ 3-ჯერ. შემდგომ ეს რძე დალიეთ ერთ ჯერზე, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ეს პროცედურა უნდა გაიმეოროთ დღეში 2-ჯერ, დილა-საღამოს. 20 დღის შემდეგ შედეგს თავად დაინახავთ.

შეუკავებელი სლოკინის წინააღმდეგ

ბებიაჩემი წლების განმავლობაში საკუთარი მეთოდებით, მხოლოდ ბალახეული საშუალებებით მკურნალობდა ახლობლებს. მინდა, შემოგთავაზოთ მისი რამდენიმე რჩევა, რომლებიც სლოკინის დროს გამოგადგებათ:

■ სლოკინს ადვილად შეიჩერებთ, თუ წყალს ჭიქის საპირისპირო მხრიდან მოსვამთ. ნიკაპი ჭიქაში ღრმად ჩაყავით, ოდნავ დაიხარეთ და კისერი რაც შეიძლება წინ წასწიეთ.

■ დალიეთ რამდენიმე ჭიქა ცივი წყალი — ეს მეთოდი ხშირად აჩერებს სლოკინს.

■ 2 წვეთი თეთრი ღანძილის სპირტიანი ნაყენი გახსენით 1 ჩაის კოვზ წყალში და დალიეთ. სლოკინი შეწყდება.

■ ნახევარი ჩაის კოვზი მდოგვი აურიეთ 1 სუფრის კოვზ ძმარში და წაისვით ენის მესამედზე. ცხადია, არცთუ სასიამოვნო შეგრძნებაა, მაგრამ შედეგს უმალვე მიიღებთ. შემდეგ პირი თბილი წყლით გამოირეცხეთ.

მეთოდი არ გამოიყენოთ ბავშვებისა და ალერგიული ადამიანებისთვის.

■ აადუღეთ ჭიქა წყალი და ჩაამატეთ 1 სუფრის კოვზი პიტნის წვენი. კიდევ წამოადუღეთ, გააცივეთ და დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი ნატურალური თაფლი. მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ.

უკვდავას ნაყენი ნაღვლის ბუშტს მოგირჩენთ

ნაღვლის ბუშტი ბავშვობიდან მაწუხებდა. ცხიმიან კერძს შევჭამდი თუ არა, ტკივილი და გულისრევა მეწყებოდა. ჩემი ახლობელი ხალხური მედიცინით არის გატაცებული. სწორედ მან მირჩია უკვდავას ნაყენის მიღება. მისი წყალობით დღეს აღარც კი მახსოვს, ნაღვლის ბუშტი სად მაქვს. გთავაზობთ რეცეპტს:

■ 3 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ უკვდავას ყვავილს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი და თავდახურულ ჭურჭელში, ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 15 წუთი. დროდადრო ურიეთ. შემდეგ გადმოდგით, გააცივეთ, გადაწურეთ, ანადუღარი წყლით საწყის მოცულობამდე შეავსეთ და 2 დღით ბნელ, გრილ ადგილას დადგით. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

ბუასილის დროს ტკივილს შეგიმსუბუქებთ

ახალგაზრდობიდან მოყოლებული, მჯდომარე სამუშაო მაქვს. საკვებიც უფრო მშრალი მიყვარს, ცხარე და მარილიანი. ალბათ, ცოტ-ცოტა ყველაფერმა იმოქმედა და საბოლოოდ ბუასილი დამემართა. საშინელ ტკივილებს წონასწორობიდან გამოვყავდი, ვეღარაფერს ვაკეთებდი, სამსახურშიც კი ვეღარ დავდიოდი. ოპერაციისა გასროლილ ტყვიასავით მეშინია... ათასი საშუალება ვსინჯე და ბოლოს ამ ნახარშზე შევჩერდი:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ჭინჭრის ფოთოლი და ამდენივე ხეჭრელას ქერქი. დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი და 10 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. გადმოდგით, შეფუთეთ, ნახევარი საათით დააყენეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ 1 ჩაის ჭიქა დღეში 4-ჯერ ძლიერი ტკივილების დროს.

ქოლეცისტიტის სანინააღმდეგო საშუალება

წლების განმავლობაში მაწუხებდა გულისრევა, ხშირი პირღებინება და მუცლის ტკივილი. ექიმმა დამიდგინა ნაღვლის ბუშტის ანთება — ქრონიკული ქოლეცისტიტი. რა თქმა უნდა, დანიშნულებაც მომცა, მაგრამ ხან ვერ მოვიცალე შესასრულებლად, ხან დამეზარა... რაღა ბევრი გავაგრძელო, ერთ მშვენიერ დღეს სოფლად ღორის მსუქანი ხორცი და ნიგვზიანი მხალი მივირთვი, მეორე დღეს კი ნაღვლის ბუშტმა ისე შემომიტია, სიკვდილი მანატრებინა. დედაჩემმა ჯერ თავად მომიმზადა, შემდეგ კი მეც მასწავლა ერთი უებარი საშუალება — არყის ხის ფოთლებისა და კვირტების ნახარში, რომელმაც ძალიან დიდი სამსახური გამიწია.

■ ერთ სუფრის კოვზ არყის ფოთოლს ან კვირტს დაასხით ერთი ჭიქა ცხელი წყალი, ადუღეთ ორთქლის აბაზანაში ნახევარი საათი, გააცივეთ და ანადუღარი წყლით ერთ ჭიქამდე შეავსეთ. მიიღეთ მეოთხედი ჭიქა დღეში სამჯერ, ჭამამდე.

■ ღვიძლის დაავადების დროს პირში ჩაიგუბეთ მზესუმზირას ზეთი (ოღონდ არ გადაყლაპოთ) და კანფეტივით წუწნეთ 15-20 წუთის განმავლობაში. ზეთი ჯერ გასქელდება, შემდეგ გაწყალდება. ამის შემდეგ პირიდან გადმოღვარეთ. თუ ხსნარი რძესავით თეთრია, მაშასადამე, პროცედურა დასრულებულია. თუ მოყვითალო დაჰკრავს, ნაადრევად გადმოგიღვრიათ და მთელი პროცედურა ხელახლა გაიმეორეთ, ბოლოს კი პირში წყალი გამოიველეთ. გააკეთეთ ეს დღეში ორჯერ — დილით, უზმოზე, და საღამოს, ძილის წინ. ამ დროს ზეთიდან ორგანიზმი სასარგებლო ნივთიერებებს შეიწოვს, ხოლო ორგანიზმიდან ზეთი დაავადებულ მიკროფლორას გამოიტანს.

■ ესეც ღვიძლისთვის არის კარგი: დაკრიფეთ ქორფა ვარდკაჭაჭა, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, გაწურეთ, დაუმატეთ შაქრის ფხვნილი და მიიღეთ დღეში სამჯერ 20-20 გრამი.

კუჭის ტკივილი აღარ მაწუხებს

ქრონიკული გასტრიტი მაქვს. ბუნებრივია, კუჭი ხშირად მტკიოდა, გულძმარვაც მაწუხებდა. ერთხანს მინერალურ და სოდიან წყალს ვსვამდი, მაგრამ რამდენიმე საათით თუ მგვრიდა შვებას. ერთ დღესაც ხალხურ მედიცინას ჩავუჯექი და გულძმარვის საწინააღმდეგო საშუალების ძებნა დავიწყე. მრავალი რეცეპტი ვსინჯე, მაგრამ ერთი განსაკუთრებით მომიხდა:

■ აურიეთ ერთმანეთში 1 ჩაის კოვზი გამხმარი და დაქუცმაცებული პიტნა, 1 ჩაის კოვზი კამა, 2 ჩაის კოვზი კრაზანა. 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, 2 საათი გააჩერეთ, გაფილტრეთ და სვით მთელი დღე, თითო ჯერზე — 1-2 სუფრის კოვზი.

გულძმარვისა და კუჭის ტკივილის პროფილაქტიკისთვის ამ ნაყენს ჭამის წინ ვიღებ, მაგრამ მომხდარა ისეც, რომ ჭამის შემდეგ დამილევია და არაფერი დაშავებულა.

ქრონიკულ გასტრიტს უმი კარტოფილი უხდება

დიდი ხანია, მაწუხებს კუჭ-ნაწლავი. მთავარი უბედურება ის არის, რომ კვების რეჟიმის მოწესრიგებას ვერაფრით ვახერხებ, ისეთი სამუშაო მაქვს, ხშირად მიხდება ფეხზე წახემსება, რა თქმა უნდა, მშრალი საკვებით, რაც ჩემს ჯანმრთელობაზეც აისახება. რამდენიმე ხნის წინ მეგობარმა მირჩია, უმი კარტოფილის წვენი მესვა. ვსინჯე და აღმოვაჩინე, რომ მართლა უებარი საშუალება ყოფილა ქრონიკული გასტრიტის გამწვავების პროფილაქტიკისთვის.

■ რეცეპტი ასეთია: დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე, მიიღეთ 1/4 ჭიქა უმი კარტოფილის წვენი. 2-3 კვირის შემდეგ გულძმარვა აღარ შეგაწუხებთ. ამის შემდეგ მკურნალობა გნებავთ შეწყვიტეთ, გნებავთ გააგრძელეთ კუჭის მოქმედების რეგულაციისთვის, ოღონდ წვენი უკვე დღეში 2-ჯერ უნდა მიიღოთ.

როგორ დავამარცხოთ პარაზიტები

რამდენიმე შვილიშვილი მყავს, რომლებიც საბავშვო ბაღისა და სკოლის ასაკისანი არიან, ამიტომ მოვიძიე ყველა იმ ავადმყოფობის წამალი, რაც კი შეიძლება ამ ასაკის ბავშვებს დაემართოთ. გთავაზობთ ჭიების საწინააღმდეგო საშუალების რეცეპტს:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ხეჭრელა, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შეფუთეთ და 2-3 საათი გააჩერეთ. გადაწურეთ და მიეცით ბავშვს 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ.

გასტრიტს კარტოფილის წვენი უხდება

დამიდგინეს გასტრიტი მომატებული მჟავიანობით. ჩამომიწერეს დიეტა, დანიშნულება და გამომიშვეს. რა თქმა უნდა, ექიმის ყველა რჩევა შევასრულე, წამლებიც მივიღე, მაგრამ ეს ქრონიკული გასტრიტი თურმე არ იკურნება და პერიოდულად მწვავდება. ყოველი გამწვავებისას ექიმის გამოწერილი წამლები რომ მესვა, წარმოიდგინეთ, ან ჩემს ორგანიზმს რა დღე დაადგებოდა, ან ბიუჯეტს... გადავწყვიტე, პრობლემის მოგვარების გზა ხალხურ მედიცინაში მეძებნა და ვიპოვე კიდეც:

■ დილით, უზმოზე, მიიღეთ 3/4 ჭიქა ახალგამოწურული კარტოფილის წვენი. ამის შემდეგ ნახევარი საათით წამოწექით, ხოლო 1 საათის შემდეგ შეგიძლიათ ისაუზმოთ კიდეც. მკურნალობის კურსი 10 დღეა, შემდეგ 10 დღით უნდა შეისვენოთ. აუცილებლობის შემთხვევაში შეგიძლიათ ზედიზედ მკურნალობის 2-3 კურსი ჩაიტაროთ.

გვირილა მეტეორიზმისგან გაგათავისუფლებთ

ნაწლავებში აირების დაგროვება საკმაოდ მტკივნეული პრობლემაა — გარდა იმისა, რომ საშინელ დისკომფორტს იწვევს, შესაძლოა, უხერხულ დღეშიც ჩაგაგდოს. მეგობარმა მირჩია, ნაწლავების შებერილობის დროს გვირილის ნაყენი მესვა. ძალიან მომიხდა და მინდა, თქვენც გასწავლოთ:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი გვირილის გამხმარი ყვავილი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და 5 წუთი ადუღეთ, გადმოდგით, 4 საათით დააყენეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 10-20 წუთით ადრე.

გულძმარვას პიტნისა და კრაზანას ნაყენი აცხრობს

ხშირად მაწუხებდა გულძმარვა. კარგა ხანს შვებისთვის მინერალურ ან სოდიან წყალს ვსვამდი, მაგრამ რამდენიმე საათს თუ მშველოდა... ბოლოს ხალხური მედიცინის შესწავლას მივყავი ხელი და კუჭის მჟავიანობის დამწევი საშუალებების ძებნა შინაურ წამლებს შორის დავიწყე. მრავალი რეცეპტი ვსინჯე, მაგრამ მხოლოდ ერთი მომიხდა. გაგაცნობთ ამ რეცეპტს:

■ აურიეთ ერთმანეთში 1 სუფრის კოვზი პიტნა, 1 სუფრის კოვზი კამა, 2 სუფრის კოვზი კრაზანა (ეს ყველაფერი გამომშრალი და დაქუცმაცებული უნდა იყოს), 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, 2 საათს გააჩერეთ, გაფილტრეთ და სვით მთელი დღის განმავლობაში, თითო ჯერზე — 1-2 სუფრის კოვზი.

მე ამ ნაყენს ჭამის წინ ვიღებ, მაგრამ მომხდარა ისეც, რომ ჭამის შემდეგ მიმილია და ამით არაფერი დაშავებულა.

გასტრიტის უებარი წამალი

ახალგაზრდობიდან მოყოლებული, მაწუხებდა კუჭი. ექიმებმა ასეთი დიაგნოზი დამისვეს: ქრონიკული გასტრიტი მჟავიანობის დაქვეითებითო. ქიმიური წამლების სმა მაინცდამაინც არ მიყვარს, ამიტომ ხალხურ მედიცინას მივმართე და უამრავი რეცეპტი მოვიძიე, რომელთაგანაც ყველაზე ხელმისაწვდომს და მოხერხებულს ვირჩევ. მინდა, გაგაცნოთ ის რეცეპტები, რომლებიც ყველაზე მეტად მიხდება:

■ აიღეთ მრავალძარღვას ფოთლები, დანაყეთ ან ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ. დაამატეთ იმდენი თაფლი, რომ არაჟნის კონსისტენციის ნარევი მიიღოთ. მიირთვით ჩაის კოვზით დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე. მისი წინასწარ მომზადებაც შეიძლება, რადგან კარგად ინახება და სამკურნალო თვისებებს ოთახის ტემპერატურაზე დაახლოებით ერთი წლის განმავლობაში არ კარგავს.

ამ წამლის წყალობით დაავადება სულ უფრო იშვიათად მახსენებს თავს. სცადეთ, იქნებ თქვენც მოგიხდეთ.

სალბის ნაყენი კბილის ტკივილს შეგიმსუბუქებთ

კბილის ტკივილი ნებისმიერ დროს აუტანელია, მაგრამ განსაკუთრებით შემაწუხებელია დღესასწაულზე, როცა შენი კბილისთვის არავის სცალია და არც თავად გინდა, უქმე დღე სტომატოლოგიურ კლინიკაში გაატარო. ახალ წლამდე რამდენიმე საათი იყო დარჩენილი, როცა კბილი საშინლად ამტკივდა. მთელი ოჯახი ფეხზე დადგა. საბედნიეროდ, შინ სალბი აღმოგვაჩნდა და დედაჩემმა მისგან ნაყენი მომიმზადა, რომელმაც ტკივილი გამიყუჩა და შვება მომგვარა.

■ 1 სუფრის კოვზ ბალახს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 40-50 წუთით დააყენეთ, მერე კი საათში ერთხელ პირში გამოივლეთ. იმავდროულად მტკივან კბილზე დაიდეთ ამ ნაყენში დასველებული ბამბის ტამპონი.

კვებითი მოწამვლის დროს

თუ პატარა ბავშვები გყავთ, შინ ყოველთვის უნდა გქონდეთ ისეთი მცენარეების მარაგი, რომელთაც შემბოჭავი მოქმედება აქვთ. ასეთია კრაზანა, ავშანი, გვირილა, კალენდულა, მუხის ქერქი, ასკილი, მარწყვის ფოთლები და ფესვები, მრავალძარღვა. ამას მას

შემდეგ მივხვდი, რაც აგარაკზე მთელ ოჯახს წინა დღის გაკეთებულმა ბადრიჯანმა გვაწყინა და საშინელი ფაღარათი დაგვემართა. კიდევ კარგი, მეზობელმა ქალმა მოგვისწრო და გვასწავლა, როგორ მოვქცეულიყავით. მისი რეცეპტის წყალობით მთელი ოჯახი თითქოს მკვდრეთით აღვდექით. ახლა კი მინდა, გამოცდილება თქვენც გაგიზიაროთ:

■ ძლიერი კვებითი მოწამვლის დროს, პირველ რიგში, აუცილებელია კუჭის ამორეცხვა. ავადმყოფს მიეცით რაც შეიძლება მეტი სითხე, სასმელი ან ზემოთ ჩამოთვლილი ბალახების ნაყენი (1/2 ჭიქა დღეში რამდენჯერმე). ერთი-ორი დღის შემდეგ ნაწლავების მოქმედება სავსებით აღდგება, გაქრება ტკივილი, გულისრევა, საჭმლის აუტანლობა, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, დიეტის დაცვა აუცილებელია.

გულძმარვის დროს კარტოფილი გიშველით

ვარ 44 წლის ქალი. ეს რამდენიმე წელია, მეტისმეტად შემაწუხა გულძმარვამ. დღეში 2 ბოთლ „ნაბეღლავს“ ან „ბორჯომს“ მაინც ვსვამდი, მაგრამ მაინცდამაინც არ მშველოდა. ამ 3-4 თვის წინ მასწავლეს, კარტოფილის წვენი სვიო. ვცადე, რას ვკარგავდი, და, თქვენ წარმოიდგინეთ, მიშველა. ახლა, გულძმარვა რა არის, აღარც კი მახსოვს. თუ ვინმეს ეს პრობლემა აწუხებს, დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, მიიღოს 2-3 სუფრის კოვზი უმი კარტოფილის წვენი.

ხელმისანვდომი და ეფექტურია

თუ გაქვთ კუჭის წყლული დაბალი მჟავიანობით, გასწავლით ერთ რეცეპტს:

■ 50 გ გულყვითელას გამხმარ ყვავილს დაასხით 3 ლ არყის ხის წვენი (ამ წვენს თურმე გაზაფხულობით აგროვებენ არყის გადაჭრილი მერქნიდან), თავზე დაახურეთ და 10 წუთი გააჩერეთ ნელ ცეცხლზე, შემდეგ შეფუთეთ და 12 საათით დადგით. ამის შემდეგ გაფილტრეთ, დაამატეთ 200 გ თაფლი, გულდასმით აურიეთ და შედგით მაცივარში. მიიღეთ 1/4 ჭიქა ჭამამდე, დღეში 2-3-ჯერ.

თუ შეკრულობა გაწუხებთ

წლობით მაწუხებდა შეკრულობა, წამლების გარეშე კვირაში ერთხელ ძლივს გავდიოდი კუჭში. ერთხელ მეგობარს გავანდე ჩემი გასაჭირი და მისგან ისეთი რჩევა მივიღე, რომლის წყალობითაც კუჭის მოქმედება დღეს საათივით მაქვს აწყობილი. ძალიან მინდა, სხვებსაც დავეხმარო ამ პრობლემის დამარცხებაში, ამიტომ გიგზავნით რეცეპტს:

■ აიღეთ 150 გ ალოეს ფოთლების გამონაწური (ალოე მოჭრამდე ორი კვირის განმავლობაში არ უნდა მოირწყოს), დაამატეთ ოდნავ შემთბარი 300 გ თაფლი და მაცივარში შედგით. მიირთვით თითო სუფრის კოვზი დილით, უზმოზე, და საღამოს, ძილის წინ, აუცილებლად დააყოლეთ წყალი.

კუჭის სიმსივნის საწინააღმდეგო საშუალება

35 წლისას ექიმებმა კუჭზე კიბოსწინარე დაავადებისთვის დამახასიათებელი ნიშნები აღმომიჩინეს. საფუძვლიანად ვიმკურნალე და რამდენიმე წელი საკმაოდ მკაცრ დიეტასაც ვიცავდი, მაგრამ მედიკამენტური მკურნალობა რომ დავასრულე, გადავწყვიტე, კუჭისთვის მცენარეული საშუალებებითაც შემეწყო ხელი, რომ დაავადება აღარ გამწვავებულიყო, ამაში კი ქრისტესისხლა დამეხმარა:

■ ფრთხილად ამოთხარეთ ქრისტესისხლა, ჩამორეცხეთ ტალახი, გააშრეთ და ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ. დოლბანდში გაწურეთ და გამონაწურს შეურიეთ არაყი თანაფარდობით 1:1. ნარევი 10 დღით დააყენეთ ბნელ, გრილ ადგილას. მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი წყლის მიყოლებით ჭამამდე 1 საათით ადრე, მერე და მერე, ორგანიზმის შეგუების შესაბამისად, დოზა 1 სადილის კოვზამდე გაზარდეთ და ასე გააგრძელეთ გამოჯანმრთელებამდე.

■ პროფილაქტიკისთვის კარგია თავშავას ნაყენიც: 3 სადილის კოვზ ნედლეულს დაასხით 600 მლ წყალი, წამოადუღეთ, თბილად შეფუთეთ, 8 საათით დააყენეთ და გაწურეთ. წყალივით სვით დღის განმავლობაში.

უკანა ტანის ნახეთქს მოგირჩენთ

ალბათ, ყველა ქალი, ვისაც კი ბავშვი გაუჩენია ან მჯდომარე, ნაკლებად მოძრავ ცხოვრებას ეწევა, შეჯახებია ყაბზობის პრობლემას, რომლის შედეგადაც შესაძლოა უკანა ტანის არეში ნახეთქები გაჩნდეს, სისხლდენა, ტკივილი დაიწყოს. მინდა გასწავლოთ რეცეპტი, რომელიც ამ პრობლემის მოგვარებაში დაგეხმარებათ.

■ თავდაპირველად უნდა შეზღუდოთ ისეთი პროდუქტებით კვება, რომლებიც მდიდარია ნახშირწყლებით (თეთრი პური, ფუნთუშები, მაკარონი), რაციონში შეიტანოთ მეტი ხილი და ბოსტნეული, წვენები და ჩირი. დილა დაიწყეთ გადადუღებული წყლის სმით — ეს ნაწლავებს ერთგვარად გაასუფთავებს; დღის განმავლობაში ერიდეთ სახელდახელოდ წახემსებას, მით უმეტეს, ისეთი საკვებით, როგორიც არის ჩიპსები, გაზიანი წყალი და სხვა. ორგანიზმისთვის სრულფასოვანი სადილი აუცილებელია.

■ ტუალეტის შემდეგ უკანა ტანი ჩაიბანეთ ნელთბილი წყლით. აიღეთ პროპოლისი (მე მას მეფუტკრეებისგან ვყიდულობ), გააცივეთ და გახეხეთ, 1 ჩაის კოვზს დაამატეთ 2 სუფრის კოვზი ნაღების კარაქი, კარგად აურიეთ და ჩადგით წყლის აბაზანაში 20 წუთით. შემდეგ გადმოდგით, კარგად (ერთგვაროვანი მასის მიღებამდე) აურიეთ და მაცივარში (არა საყინულეში!) შედგით. რომ გაცივდება, პატარ-პატარა ნაჭრები ჩამოაჭერით და ძილის წინ სანთლებივით გაიკეთეთ უკანა ტანში. ნახეთქები ძალიან მალე შეგიხორცდებათ, სისხლდენაც შეჩერდება.

ღვიძლის ტკივილის დროს

ახალგაზრდობაში ღვიძლი და სანაღვლე გზები მაწუხებდა. ვმკურნალობდი, დიეტას ვიცავდი და თანდათან ყველაფერმა გამიარა. მიუხედავად ამისა, დიეტას დღემდე ვიცავ, თან პროფილაქტიკისათვის ვსვამ ერთ ხალხურ წამალს, რომელიც გემრიელიც არის და,

რაც მთავარია, სავსებით ხელმისაწვდომიც. მინდა, თქვენი ჟურნალის საშუალებით მისი რეცეპტი სხვებსაც გავაცნო:

■ აიღეთ ერთი კილოგრამი ფუტკრის თაფლი, ერთი ჭიქა ზეითუნის ზეთი და ოთხი ცალი საშუალო ზომის ლიმონი. 2 ლიმონი გათალეთ, 2 კი ქერქიანად გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. დაამატეთ ზეთი და თაფლი. ეს ყველაფერი ერთმანეთში კარგად აურიეთ და ჩაასხით ორლიტრიან ქილაში. შეინახეთ მაცივარში, ქვედა თაროზე. მიღებამდე ნარევი კარგად შეანჯღრიეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ, ჭამამდე 30-40 წუთით ადრე.

ეს ნარევი ძალიან კარგია ჰეპატიტის, ქოლეცისტიტისა და ღვიძლის ციროზის პროფილაქტიკისთვის.

შეკრულობის დროს

ძალიან დიდხანს მაწუხებდა შეკრულობა და სპასტიკური კოლიტი. მიშველა ერთმა უბრალო რეცეპტმა:

■ აიღეთ 100 გრამი ჭერმის ჩირი და ამდენივე ქიშმიში, 400 გრამი შავი ქლიავის ჩირი, 200 გრამი ლელვი, 50 გრამი სინემაქის ფოთოლი (იყიდება აფთიაქებში), 100 გრამი ასკილი (მის ნაცვლად შეგიძლიათ გამოიყენოთ 100 მლ ასკილის სიროფი, იყიდება აფთიაქებში). ეს ყველაფერი კარგად გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, 200 გრამი თაფლი გაათბეთ წყლის აბაზანაში, რომ გათხიერდეს, მაგრამ არ გააცხელოთ. ამის შემდეგ ყველა კომპონენტი მასში ჩაყარეთ და კარგად აურიეთ. ნარევი შეინახეთ მაცივარში. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი უზმოზე, დილა-საღამოს. მისი წყალობით ნაწლავები საათივით ამუშავდება.

კბილებისა და ღრძილების სიჯანსაღისთვის

დიდი ხანია, გატაცებული ვარ ხალხური მედიცინით. ბევრი სამკურნალო საშუალება ვიცი და მათი უმეტესობა საკუთარ თავსა და ოჯახის წევრებზე მაქვს გამოცდილი. მინდა, შემოგთავაზოთ საშუალება, რომელიც კბილებისა და ღრძილების სიჯანსაღის შენარჩუნებაში დაგეხმარებათ. კბილებსა და ღრძილებს მოვლა სჭირდება. თუ მათ წესისამებრ მოვუვლით, შესაძლოა ხანდაზმულ ასაკშიც კი საკუთარი კბილებით ვიამაყოთ. მე და ჩემი ოჯახის წევრები ყოველ დილა-საღამოს ვიხეხავთ კბილებს (საგულდაგულოდ); პერიოდულად (კვირაში ერთხელ) დილაობით ზეთს ვიგუბებ ხოლმე პირში რამდენიმე წუთით; გარდა ამისა, კიდევ ორ საშუალებას ვხმარობ:

■ ვურევ ერთმანეთში 1 სუფრის კოვზ კოთხუჯის ნაყენს და 1 ჩაის კოვზ პროპოლისის ნაყენს (აფთიაქში იყიდება). ვიგუბებ პირში და დიდხანს ვიჩერებ. შეგიძლიათ, დახაროთ თავი ხან ერთ, ხან მეორე მხარეს, რათა უკეთ გამოირეცხოთ ღრძილები ყოველი მხრიდან.

■ ბამბაზე ვყრი გაცრილ მარილს და წრიული მოძრაობით ვიწმენდ კბილებს. შეგიძლიათ, საჩვენებელი თითი დაისველოთ, მარილში ჩაყოთ და ღრძილები დაიზილოთ. პარალელურად კბილებიც გაიწმინდეთ.

ორივე საშუალება ძალიან ეფექტურია, მაგრამ უნდა გამოიყენოთ რეგულარულად, კვირაში 2-3-ჯერ. შეგიძლიათ, მონაცვლეობითაც ჩაიტაროთ — ხან ერთი პროცედურა, ხან მეორე.

ღვიძლს დროზე უნდა შველა

46 წლის ვიყავი, ღვიძლის დაავადების პირველი ნიშნები რომ დამეტყო. ღვიძლის ციროზის საწყისი სტადია — ასეთი იყო ექიმის ვერდიქტი. მკურნალობა დროულად ჩავიტარე და დაავადების პროგრესიც შეჩერდა, თუმცა წელიწადში ორჯერ, ძირითადი მედიკამენტური თერაპიის დასრულების შემდეგ, პროფილაქტიკისთვის ასეთ მკურნალობას ვიტარებ:

■ ვიღებ ვარდკაჭაჭას ფესვებსა და ღეროებს, ვაქუცმაცებ, 2 სადილის კოვზს ვასხამ ნახევარ ლიტრ მდუღარე წყალს, 15 წუთის განმავლობაში ვხარშავ, შემდეგ ვწურავ, ვამატებ 2 სადილის კოვზ ნატურალურ თაფლს და 1 ჩაის კოვზ ძმარს.

ნახარში უნდა დალიოთ ყავის ჭიქით, სადილამდე 1 საათით ადრე 1 კვირის განმავლობაში.

გასტრიტის დროს ბაბუაწვერას ფესვები დაიხმარეთ

რამდენიმე წლის წინ გასტრიტი აღმომაჩნდა. ეს ჩემი ცხოვრების წესსა და მოუწესრიგებელ კვებას დავაბრალე. წამხდარ საქმეს რაღა ეშველებოდა, მაგრამ გადავწყვიტე, ამიერიდან მაინც მეზრუნა საკუთარ თავზე. ჩემი მეგობარი კარგად იცნობს მცენარეთა სამკურნალო თვისებებს. სწორედ მან მირჩია, ბაბუაწვერას ფესვების ნაყენი მიმეღო. დავუჯერე და მისი მადლიერი დავრჩი.

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ბაბუაწვერას წვრილად დაჭრილი ფესვები, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და წამოადუღეთ. გააჩერეთ 20 წუთი, გადაწურეთ და გააცივეთ. მიიღეთ 1/4 ჩაის ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

პროფილაქტიკა ბალახებით

ყოველ წელს ვიტარებ სამკურნალო ბალახების პროფილაქტიკურ კურსს. გთავაზობთ ერთ რეცეპტს, რომელიც პირადად მე საუკეთესოდ მიმაჩნია:

■ აურიეთ ერთმანეთში თანაბარი რაოდენობის ასკილის ნაყოფი, ნეგოსა და გულყვითელას ყვავილი, ძირტკბილა, პიტნა და ქრისტესისხლას ბალახი. ძილის წინ აიღეთ 2 სადილის კოვზი ნარევი, დაასხით 0,5 ლიტრი ადუღებული წყალი და დილამდე დატოვეთ. დილით გაფილტრეთ. სვით პატარ-პატარა ყლუპებით 70-80 მლ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე დღეში 3-ჯერ ერთი თვის განმავლობაში.

ალბათ იკითხავთ: რას მოგვცემს ეს. უპირველეს ყოვლისა, ნაყენი უხდება ღვიძლს. გარდა ამისა, ალაგებს ორგანიზმში არსებულ ანთებით კერებს, მათ შორის — კბილის კისტებს. ისეთებსაც კი, რომელთა არსებობას არც კი ვეჭვობთ. ხშირად მცირე მენჯის ღრუში არსებული ანთებითი კერებიც კი ჩამცხრალა. ასევე, აღადგენს კუჭისა და ნაწლავების ლორწოვან გარსს. თუ ნაწლავში პატარა პოლიპებია, შესაძლოა, ისინიც გაქრეს.

კბილის ტკივილს დაგიცხრობთ

რაც თავი მახსოვს, სულ კბილებს ვმკურნალობ. ჯერ დედაჩემს დავყავდი სტომატოლოგთან, მერე უკვე საკუთარი ნებით გავდიოდი ამ უსიამოვნო პროცედურებს... რაღა ბევრი გავაგრძელო და დავიტანჯე კაცი, თუმცა ამ ხნის განმავლობაში ცოდნაც დამიგროვდა. მინდა, ის სხვებსაც გავუზიარო:

■ კბილის ტკივილს სწრაფად აცხრობს გამხმარი მუხის ქერქის ნახარშის პირში ჩაგუბება. ღრძილების ტკივილის დროს ხომ პირდაპირ მისწრებაა. კარგი იქნება, თუ ცოტა ბერთოლეს მარილსაც შეურევთ. ღრძილების ტკივილს ასევე უხდება მასაჟი — მტკივანი ადგილის ზელა და სრესა. თუ პირში გამოივლებთ თბილ მარილწყალს, ტკივილი მალე დაცხრება. მტკივან, გამოხრულ კბილში ჩაიდეთ დინდგელის ბურთულა. შესაძლოა, ის კბილი აღარასოდეს აგტკივდეთ.

ნეგო (უკვდავა) ჩინებული ნაღველმდენია

ბავშვობიდან მაწუხებდა ნაღვლის ბუშტი. საკმარისი იყო, მსუქანი ხორცი ან ნიგვზიანი კერძი მეჭამა, რომ შეტევა მეწყებოდა. ექოსკოპიაზე მითხრეს, კენჭი არ გაქვს, უბრალოდ, ნაღველს უჭირს გადინება და ამიტომ ნაღველმდენები უნდა სვაო. ქიმიურ წამლებს მცენარეული მირჩევნია, ამიტომ წიგნებში დავიწყე ძებნა და აღმოვაჩინე, რომ უკვდავას (ნეგო) ჰქონია ნაღველმდენი თვისებები. წიგნში ეწერა, თუ მას სამყურასთან, პიტნასა და ქინძის თესლთან ერთად გამოიყენებთ, უკეთეს შედეგს მიიღებთო. ვცადე, მოვამზადე აღწერილი რეცეპტით ნაყენი, ვსვი 2 კვირა და არაჩვეულებრივი შედეგი მივიღე, ახლა წელიწადში 4-ჯერ პროფილაქტიკისთვის ვიტარებ 2-2-კვირიან კურსს. მინდა თქვენც გასწავლოთ ეს რეცეპტი, დარწმუნებული ვარ, ბევრს გამოადგება.

■ აიღეთ: 3,0 გ ნეგოს ყვავილი; 3,0 გ სამყურას ფოთოლი; 2,0 გ პიტნის ფოთოლი; 2,0 გ ქინძის თესლი. 1 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი და თავდახურულ ჭურჭელში 20 წუთი გააჩერეთ, შემდეგ გაფილტრეთ, გააგრილეთ და დალიეთ თბილ-თბილი, 1/2-1/2 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

ნაღვლის ბუშტს ნეგო უშველის

რამდენიმე წლის წინ ძლიერ შემაწუხა ნაღვლის ბუშტმა. არც დღე და არც ღამე მოსვენება არ ვიცოდი. საკმარისი იყო, რაიმე ცხიმიანი ან ცხარე შემეჭამა, რომ ტკივილი, გულისრევა და პირღებინება მაწამებდა. ამან მაიძულა, ექიმისთვის მიმემართა. ექიმმა მირჩია, შემეცვალა კვების რეჟიმი, ხასიათი და მესვა ბალახების ნაყენი. შემომთავაზა ნეგოს ყვავილის ნაყენი და მისი მომზადების წესიც მასწავლა. მინდა, ცოდნა თქვენც გაგიზიაროთ.

■ 1 ს. კ. გამხმარი ბალახი მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში და დაასხით 1 ჩ. ჭ. მდუღარე წყალი. ჭურჭელი ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში და 5 წუთი გააჩერეთ. ამის შემდეგ გადმოდგით, შეფუთეთ და გაგრილებამდე დატოვეთ. გაგრილებული ნაყენი გაწუ-

რეთ ორმაგ დოლბანდში და მიიღეთ სუფრის კოვზით დღეში 3-4-ჯერ, ჭამიდან ნახევარი საათის შემდეგ.

იმავე ექიმმა მასწავლა ნაღვლის ბუშტის სამკურნალო კიდევ რამდენიმე ხალხური მეთოდი:

■ აიღეთ 0,5 კგ სტაფილო, ამდენივე ქიშმიში და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. დაუმატეთ 500 გ თაფლი და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ თითო სუფრის კოვზი.

■ ნაღვლის ბუშტის გამოსარეცხად: 1 ს. კ. უკვდავას დაასხით 1 ჩ. ჭ. მდუღარე წყალი, ადუღეთ 10 წუთი, გააცივეთ, გაწურეთ და მთლიანად დალიეთ. დააყოლეთ 100 გ ზეითუნის ზეთი. ამის შემდეგ დაწექით მარჯვენა გვერდზე, დაიდეთ სათბურა და ასე დარჩით საათ-ნახევრის განმავლობაში.

სტომატიტი ვერ შეგაშინებთ

რამდენიმე თვის წინ პირის ღრუში მტკივნეული ბუშტუკები გამიჩნდა. სტომატოლოგმა მითხრა, სტომატიტიაო და დამინიშნა უამრავი პროცედურა, რაც საკმაოდ დიდ ხარჯს მოითხოვდა, ამიტომ მათი ჩატარება ვერ შევძელი. ჩემმა მეგობარმა ეს რომ გაიგო, ლამის ძალით წამიყვანა თავის სტომატოლოგთან, რომელმაც რამდენიმე სავლები მასწავლა და პირის ღრუ აბსოლუტურად გამისუფთავა. მას შემდეგ თითქმის წელიწადი გავიდა და ამ მხრივ პრობლემა აღარ მქონია. მინდა, ეს საშუალებები თქვენც გასწავლოთ.

■ 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ მუხის ქერქს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 15 წუთი დაბალ ცეცხლზე, როცა გაგრილდება, გაფილტრეთ და საათში ერთხელ გამოივლეთ პირში.

■ 10 გრამ არყის გამომშრალ კვირტს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 20 წუთი ორთქლის აბაზანაზე, გაფილტრეთ, მდუღარე წყლით საწყის მოცულობამდე (200 გრამამდე) შეავსეთ და გააგრილეთ. რაც შეიძლება ხშირად ივლეთ პირის ღრუში.

■ არყის ფოთლები მოამზადეთ ისევე, როგორც კვირტები და ხშირ-ხშირად ივლეთ პირის ღრუში.

წყლულოვანი კოლიტის სამკურნალო მცენარეები

ჩემს ვაჟს წყლულოვანი კოლიტი აქვს. ყველა რეკომენდაციასა და რჩევას ზედმიწევნით ასრულებს, მუდმივად დიეტაზეა. ერთხანს თითქოს უკეთესობას იგრძნობს, მერე კი კვლავ გაუარესება იწყება. დავიღალეთ ამდენი წამლის ჯერ შეძენით და შემდეგ — მიღებით. დავინტერესდი, ფიტოთერაპიაში თუ არსებობდა ამ დაავადების საწინააღმდეგო რეცეპტები და აღმოვაჩინე, რომ წყლულოვანი კოლიტით დაავადებულებმა ყოველდღე უნდა მიიღონ კომბოსტოს ახალგამოწურული წვენი, გოგრა, თაფლი, პიტნა და საზამთროს ქერქის ფხვნილი. რამდენიმე მცენარეულ რეცეპტსაც წავაწყდი და წარმატებით ვიყენებ.

■ აიღეთ თითო ჩაის კოვზი დაფქული გვირილა, სალბი და ასისთავა, აურიეთ ერთმანეთში და დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი. დადგით დაახლოებით 1 საათით, გაწურეთ და მიი-

ღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ოდნავ უკეთესობას რომ შეატყობთ, შეგიძლიათ შუალედები ცოტა გაზარდოთ და ნახარში დღეში 3-ჯერ მიიღოთ.

■ წყლულოვანი კოლიტისთვის დამახასიათებელ ნაწლავის ტკივილებს კარგად უმკლავდება ასეთი ნაკრებიც: კრაზანა — 100 გრამი, თალგამი — 100 გრამი, მინდვრის პიტნა — 400 გრამი. ყველაფერი — გამომშრალი. დააქუცმაცეთ და აურიეთ ერთმანეთში, 1 სადილის კოვზს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, 1 საათით დადგით, გადაწურეთ და მიიღეთ მესამედი დღეში 3-ჯერ.

■ თუ ამ საშუალებას 150 გრამ ჩაის (მნიშვნელობა არ აქვს, მწვანესა თუ შავს) დაამატებთ, თირკმელებისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის გამწმენდ საშუალებას მიიღებთ.

ქოლეცისტიტი ბავშვობიდან მაწუხებდა

ნაღვლის ბუშტი ბავშვობიდან მაწუხებს, სულ გულისრევის შეგრძნება მაქვს. ვსვამდი ალოქოლს, ნოშპას, ვიკეთებდი ყრუ ამორეცხვებს, მაგრამ შედეგი დროებითი იყო. შემდეგ დავიწყე ნაყენის სმა, რომელსაც მეგობარი მიმზადებდა. ძალიან მომიხდა. მეგობარმა ამ ნაყენის მომზადება მასწავლა და მას აქეთ წელიწადში 1-2-ჯერ აუცილებლად ვიტარებ მკურნალობის კურსს.

■ დააქუცმაცეთ და ერთმანეთში აურიეთ თანაბარი რაოდენობის ასისთავა, კოთხუჯის ფესვი და ნეგოს — უკვდავას ყვავილები (ეს ყველაფერი აფთიაქში იყიდება). 3 სუფრის კოვზი ნარევი ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 2 ჭიქა ცივი წყალი, გააჩერეთ მთელი ღამე, დილით შედგით ნელ ცეცხლზე და 7 წუთი ადუღეთ. გააცივეთ, გაწურეთ და მიიღეთ თითო ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამის წინ. კურსი 7-დღიანია.

მუცლის შეგერილობას კამის ნაყენი შველის

სოფლად სიდედრ-სიმამრს ვესტუმრე. რა თქმა უნდა, ქართული ადათისამებრ გამიმასპინძლდნენ. ნოყიერი ვახშმის შემდეგ გულძმარვამ და მუცლის შებერილობამ შემაწუხა. უახლოეს აფთიაქამდე ალბათ რამდენიმე კილომეტრი იქნებოდა, თანაც გვიანი საღამო იყო... სხვა გზა უნდა მომენახა და მოვნახე კიდეც.

■ ჩემი სიდედრ-სიმამრი, როგორც სოფლის ყველა მცხოვრები, მეურნე ხალხია, პატარა ბოსტანიც აქვთ. გამოვართვი 1 სუფრის კოვზი კამის თესლი, დავასხი 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ნახევარი საათი გავაჩერე და გადავწურე. 20 წუთში ერთხელ ყლუპ-ყლუპად ვსვამდი. ასე დავაღწიე თავი უხერხულობას.

ნაღვლის ბუშტის ანთებას ვეღარ შეგაშინებთ

ნაღვლის ბუშტის ანთებით წლობით ვიტანჯებოდი, ყოველ ლუკმას შიშით ვიდებდი პირში და კვირაში 4-5-ჯერ გამოწერილივით მქონდა შეტევა. უამრავი წამალი ვსინჯე, ბოლოს კი აი, რამ მიშველა:

■ უნდა დააქუცმაცოთ 1 სადილის კოვზი მატიტელას ფესვი და დაასხათ ოთახის ტემპერატურის 1 ჭიქა წყალი. ჭურჭელი ჩადგათ ორთქლის აბაზანაში და გააჩეროთ 15 წუთი, გადმოდგათ და გადაწუროთ. წამალი მზად არის. უნდა სვათ დღეში 3-4-ჯერ, ჭამის წინ, 1 სადილის კოვზი. 2-3 კვირის შემდეგ შესამჩნევ შვებას იგრძნობთ.

ბუასილის დროს წაბლის ქერქი გამოგადგებათ

მძღოლი ვარ და, ბუნებრივია, დღის უდიდეს ნაწილს მჯდომარე ვატარებ. რამდენიმე ხნის წინ შემაწუხა შეკრულობამ, უკანა ტანის ქავილმა, ტკივილმა, სისხლდენამ კუჭის მოქმედების დროს. მიეედი ექიმთან — დამისვეს ბუასილის დიაგნოზი. ისე ვიყავი გაწამებული, მჟავეს, ცხარეს, ალკოჰოლს სათოფეზე აღარ ვეკარებოდი. გარდა ამისა, მირჩიეს დეფეკაციის შემდეგ უკანა ტანის ნელთბილი წყლით დაბანა, ხოლო დაწოლამდე 1 საათით ადრე — 1 ჩაის ჭიქა კეფირის დალევა 20 გრამ მზესუმზირას ზეთთან ერთად.

ამასთანავე, ამიკრძალეს დიდხანს ჯდომა, მაგრამ ამ მოთხოვნას ნამდვილად ვერ შევასრულებ — მაშინ სამსახურზე უარი უნდა ვთქვა, მე კი ოჯახი მყავს სარჩენი, ამიტომ მეგობრის რჩევით ამ საშუალებას ვხმარობ:

■ ვიღებ 10 გრამ წაბლის ქერქს, ვასხამ 1 ჩაის ჭიქა წყალს, ვდგამ ნელ ცეცხლზე და 10 წუთის განმავლობაში ვადუღებ. რომ გაცივდება, გადავწურავ. ამ ხსნარში დასველებულ ტამპონს ყოველ საღამოს 1-2 საათით ვიდებ ვარიკოზულ კვანძებზე.

საკუთარ თავზე გამოვცადე

მინდა შემოგთავაზოთ ბუასილის წამალი, რომელიც საკუთარ თავზე გამოვცადე:

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობის ჭინჭრის ფოთოლი და ხეჭრელის ქერქი. 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ლიტრი ადუღებული წყალი და ნელ ცეცხლზე 10 წუთი ადუღეთ, შემდეგ შეფუთეთ, 30 წუთით დააყენეთ და გაწურეთ. მიიღეთ 1 ჭიქა დღეში 4-ჯერ ძლიერი ტკივილის დროს.

■ უმი კარტოფილისგან გამოჭერით სანთელი და ჩაიდგით უკანა ტანში.

■ აიღეთ ასეთი ნაკრები: მუხის ქერქი — 3 წილი, სელის თესლი — 3 წილი, გვირილის ყვავილი — 4 წილი. 1 სუფრის კოვზს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, 40 წუთით ჩადგით ორთქლის აბაზანაში, გადაწურეთ და მიიღეთ 0,5 ჭიქა დილა-საღამოს, ჭამის შემდეგ — გაგიუმჯობესებთ ნაწლავთა მოქმედებას.

ამას წინათ ჩემი ქმარი გაცივდა, დაეწყო საშინელი ხველა. ჩვეულებრივმა მკურნალობამ არ უშველა. ეს ამბავი ერთ ნაცნობ ბებოს შევჩივლეთ. ამ ქალბატონმა გვასწავლა წამალი, რომელსაც აქამდე ჰიპერტონიის საწინააღმდეგო საშუალებად ვიცნობდით. ეს არის შავნაყოფიანი ცირცელი. ქმარმა დაიწყო ამ კენკრის ჩაის სმა და ხველამაც გაუარა.

მუცლის შებერილობის დროს

მინდა, შემოგთავაზოთ მუცლის შებერილობის საწინააღმდეგო რამდენიმე საშუალება. ყველა საკუთარ თავზე მაქვს გამოცდილი. მუცლის შებერილობა ისე მაწუხებდა, ჭამისაც კი მეშინოდა. არ ვეკარებოდი ბოსტნეულს, რძის ნაწარმს და, თქვენ წარმოიდგინეთ, ხილსაც კი. ბოლოს, მეტისმეტად რომ შევწუხდი, დავიწყე ხალხური რეცეპტების მოძიება და რამდენიმე შესანიშნავ საშუალებას მართლაც მივაგენი. ყოველ შემთხვევაში, მე მიშველა. კერძს აუცილებლად ჩააჭერით კამა. საზამთროდ გაახმეთ, დაფქვით და ისე გამოიყენეთ. დაწვით ალვის ხის მერქანი და მისი ნახშირი მიიღეთ ჭამამდე და ჭამის შემდეგ, დღეში მხოლოდ 2 ჩაის კოვზი.

■ ყოველ დილით, უზმოზე, დალიეთ 1 ჩაის ჭიქა კარტოფილის წვენი, შემდეგ 30 წუთით დაწექით, ერთი საათის შემდეგ კი ისაუზმეთ. ასე განაგრძეთ 10 დღე, მერე 10 დღით შეისვენეთ და კიდევ ერთხელ ჩაიტარეთ 10-დღიანი კურსი. ნიორი წვრილად დაჭერით, თხელ ფენებად დაალაგეთ, გაახმეთ, დაფქვით, ჩაყარეთ მინის ჭურჭელში, თავსახური მჭიდროდ დაახურეთ და შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილას. მიიღეთ დანის წვერით დღეში 2-ჯერ, ჭამის შემდეგ. აიღეთ თანაბარი რაოდენობის პიტნა, კამა, ცერეცო და ძირა, 2 ჩ/კ ნარევს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი და დალიეთ.

ჭიებს ნივრით მოიშორებთ

დაახლოებით 3 წლის წინ პირში სუნი გამიჩნდა. მივედი სტომატოლოგთან, მაგრამ კბილები და ღრძილები წესრიგში აღმომაჩნდა. ყველაფერი გამოვიკვლიე და ბოლოს და ბოლოს ჭიების დიაგნოზი დამისვეს. უნდა დამელია სპეციალური წამალი გარკვეული სქემით, მაგრამ თავი შევიკავე — მრავალ მედიკამენტზე მაქვს ალერგია და შემეშინდა. მივმართე ხალხურ მედიცინას. ბევრი რამ ვცადე, მათ შორის — გოგრის თესლიც, მაგრამ ყველაზე ეფექტური აღმოჩნდა ნიორი. ყოველ დილით, უზმოზე, თითო პატარა კბილს ვყლაპავდი. 10 დღეში დაუჯერებელი ეფექტი გამოიღო — სუნიც გამიქრა პირიდან და იმედია, ჭიებიც, რადგან აღარც სხვა სიმპტომები (მუხლების ტკივილი, ქავილი) მაწუხებს.

კაკალი კუჭის ტკივილს უხდება

■ წვრილად დაჭერით 30 გ კაკალი, ჩაყარეთ ბოთლში და დაასხით 1 ლიტრი 40%-იანი სპირტი. ბოთლი 14 დღით დადგით მზეზე, ამ ხნის შემდეგ ნაყენი გაფილტრეთ და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, თითო სუფრის კოვზი, აუცილებლად ჭამის წინ, თან წყლით გააზავეთ — პროპორციით 1:3.

მცენარეები ღრძილებსაც მოგვიშუშებენ

ღრძილების ტკივილი ჭამის დროს, სისხლდენა, პირის ღრუში უსიამოვნო სუნი და, აქედან გამომდინარე, ხალხთან ურთიერთობის შიში — ეს ყველაფერი მჭირდა ორი წლის წინ, რამაც კინაღამ დეპრესიამდე მიმიყვანა. ერთ დღესაც თავს შევუძახე, ავადმყოფობას თავი

არ დააჩაგვრინო-მეთქი და სამკურნალო მცენარეების შესახებ წიგნების კითხვას მივყავი ხელი. უამრავი სასარგებლო რეცეპტი ამოვიწერე, ცხადია, არამარტო ღრძილებისთვის. თქვენ კი მინდა გაგაცნოთ ის საშუალებები, რომლებმაც ღრძილების დაავადებისგან განმკურნა და ხალხთან ურთიერთობა ისევ შემაყვარა:

- სალბის ნაყენი — 1 ჩაის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე;
- გვირილის ყვავილის ნახარში — 1 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე;
- მარწყვბალახას ნაყენი — 20 გ 1 ჭიქა წყალზე;
- ბეგქონდარას ნახარში — 15 გ 1 ჭიქა წყალზე;
- ცაცხვის ყვავილის ნახარში — 2 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე;
- კრაზანას ნახარში — 2 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე;
- აბზინდის ნაყენი — 2 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე;
- გულყვითელას ყვავილედის ნახარში — 10 გ 1 ჭიქა წყალზე;
- ოროვანდის ფესვის ნაყენი — 2 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე;
- ჟოლოს ფოთლების ნახარში — 2 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე;
- მაყვლის ფოთლების ნახარში — 2 ჩაის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე;
- შავი მოცხარის ფოთლების ნაყენი — 5 გ 1 ჭიქა წყალზე;
- შოთხვის ყვავილის ნაყენი — 1 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე;
- მოცვი, ძახველი, პირშუშხა, ხახვი, ნიორი — ანადუღარ წყალში გახსნილი.

■ ნაყენი ასე მზადდება: მშრალი დაქუცმაცებული ნედლეული ჩაყარეთ მომინანქრებულ ქვაბში, დაასხით ოთახის ტემპერატურის ანადუღარი წყალი და 10-15 წუთით ორთქლის აბაზანაში ადუღეთ, შემდეგ ოთახის ტემპერატურაზე გააცივეთ (ამისთვის 30-45 წუთია საჭირო), 2-3 ფენა დოლბანდში გაწურეთ და ანადუღარი წყლით თავდაპირველ მოცულობამდე შეავსეთ.

■ ნახარშის მომზადების წესი კი ასეთი გახლავთ: მშრალი დაქუცმაცებული ნედლეული ჩაყარეთ მომინანქრებულ ქვაბში, დაასხით ოთახის ტემპერატურის ანადუღარი წყალი, თავდახურული 30-45 წუთი ადუღეთ ორთქლის აბაზანაში, შემდეგ ოთახის ტემპერატურაზევე გააგრილეთ (10-15 წუთით), 2-3 ფენა დოლბანდში გაწურეთ და ანადუღარი წყლით თავდაპირველ მოცულობამდე შეავსეთ.

ფაღარათის დროს

■ უბრალო, ხელმისაწვდომი, მაგრამ ეფექტური საშუალებაა დამწვარი პურის ჩაი: დაწვავთ პურს ნაკვერჩხალზე და მისგან დააყენებთ ჩაის, 2-3 ჭიქა საკმარისია, რომ ფაღარათი შეგიწყდეთ. ამავე დროს კარგია მუცელზე თბილი კომპრესი.

■ აიღეთ კაკლის უღელი, ჩაყარეთ ბოთლში, დაასხით სპირტი და 2-3 დღე თავდახურული დატოვეთ. მიიღეთ 6-10 წვეთი, თბილ წყალში გახსნილი, დღეში 3-4-ჯერ. როგორც კი მკურნალობა შედეგს გამოიღებს, წამლის მიღება მაშინვე შეწყვიტეთ, თორემ შესაძლოა, ფაღარათი ყაბზობაში გადაიზარდოს. ნაყენი შეგიძლიათ წინასწარ მოამზადოთ და სიგრილეში შეინახოთ.

■ წინასწარ შეიძლება ასეთი წამლის მომზადებაც: ქათმის კუჭს მოაცილეთ შიგნითა, ყვითელი გარსი, კარგად გარეცხეთ და მზეზე გააშრეთ. საჭიროების შემთხვევაში მიიღეთ დანაყილი, 0,5 ჩ/კ ერთ ჯერზე. საკმარისია, 2-3-ჯერ მიიღოთ, რომ ფაღარათი გაგივლით. ოღონდ გაითვალისწინეთ: ეს წამალი მხოლოდ მოზრდილებისთვის შეიძლება.

ოქროს ულვაში ნაწლავის პოლიპებს გაგიქრობთ

დიდხანს ვმკურნალობდი ნაწლავებში გაჩენილ პოლიპებს, მაგრამ უშედეგოდ. ბოლოს და ბოლოს სპეციალისტებმა გამომიცხადეს, რომ ჩემი ხსნა მხოლოდ ქირურგიული ოპერაცია იყო. ოპერაციის ხსენებამ შემაშინა. გადავწყვიტე, ჯერ ხალხური საშუალებები მეცადა, ხოლო თუ არ მიშველიდა, ოპერაციას წინ რაღა დაუდგებოდა... მეგობრის რჩევისამებრ, დავიწყე ოქროს ულვაშით მკურნალობა. ვსვამდი მის ნაყენს, მოგვიანებით კი ბურახს. 5-6 თვეში პოლიპები თანდათან დაპატარავდა და ბოლოს ისეთი ზომისა გახდა, რომ ჯანმრთელობისთვის სერიოზული ზიანის მიყენება აღარ შეეძლო.

■ ნაყენი ასე მზადდება: პატარა ნაჭრებად უნდა დაჭრათ ოქროს ულვაშის 18 მუხლი, დაასხათ ნახევარი ლიტრი არაყი და 12 დღე გააჩეროთ. როცა ნაყენი ფერს შეიცვლის — გაიისფრდება, უკვე მზად არის. უნდა მიიღოთ 1 საჩაროზე კოვზი დღეში ერთხელ, უზმოზე, საუზმემდე 30-40 წუთით ადრე.

ბურახის მომზადების წესი კი ასეთია:

■ აიღეთ ოქროს ულვაშის რამდენიმე მუხლი და წვრილად დაჭერით. დაჭრილი ნედლეული არწყეთ 200-გრამიანი ჭიქით. ერთი სავსე ჭიქა ჩაყარეთ დოლბანდის თოფრაკში, ჩააყოლეთ ერთი საშუალო ზომის ქვა და თოფრაკი სუფთა წყლით სავსე სამლიტრიან ქილაში მოათავსეთ. ამავე ქილაში ჩაყარეთ 1 სადილის კოვზი შაქარი და ჩადეთ 1 სადილის კოვზი სქელი არაჟანი. ქილას გადააფარეთ დოლბანდი და სითბოში დადგით. ბურახი დუღილს დაიწყებს. რამდენიმე დღის შემდეგ, როცა დუღილი შეწყდება, ბურახი თითქმის მზად არის, მაგრამ სრულ დადუღებამდე 14-16 დღე სჭირდება.

უნდა სვათ მთელი თვის განმავლობაში, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 2-ჯერ, ჭამამდე 10 წუთით ადრე. მერე ერთი თვე შეისვენოთ და კურსი გაიმეოროთ.

დისბაქტერიოზს მცენარეული ნაყენიც შველის

როგორც დედა მიყვებოდა, ერთი წლის რომ ვიყავი, აღმომაჩნდა დისბაქტერიოზი. პოლიკლინიკის პედიატრმა დედას ურჩია, ჩემთვის მცენარეული ნაყენით ემკურნალა და მისცა კიდეც მზა ნარევი. მას შემდეგ მრავალი წელი გავიდა, მაგრამ როგორც კი საჭმლის მონელების დარღვევა შემაწუხებს, მაშინვე ამ წამალს ვიმზადებ.

■ ნარევის შემადგენლობა ასეთია: კრაზანა — 1 წილი, გვირილა — 2 წილი, პიტნა — 2 წილი, მრავალძარღვა — 2 წილი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს უნდა დაასხათ ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი და გააჩეროთ 30 წუთი. გადაწუროთ და მიიღოთ შეუზღუდავი რაოდენობით. კუჭის მოქმედება ორ დღეში მოგიწესრიგდებათ. თუ წამალს მოზრდილი ადამიანისთვის ამზადებთ, მაშინ 1 ჩაის ჭიქა წყალი 1 სუფრის კოვზ ნარევს უნდა დაასხათ.

კბილების გასათეთრებლად

ბევრი განიცდის დისკომფორტს იმის გამო, რომ ქათქათა კბილები არ აქვს. ამჟამად კბილების გათეთრების უამრავი გზა არსებობს. მართალია, მათი უმეტესობა დიდ დროსა და თანხას მოითხოვს, მაგრამ ზოგიერთი მათგანი ყველასთვის ხელმისაწვდომია და სახლის პირობებშიც შეიძლება გამოვიყენოთ. ვიდრე მათ შესახებ მოგახსენებდეთ, დაიხსომეთ რამდენიმე რჩევა:

- კბილები ყოველი ჭამის შემდეგ უნდა გაიხეხოთ.
- დღის განმავლობაში სვით ბევრი წყალი.
- ერიდეთ შავ ჩაისა და ყავას.
- ჭამეთ რაც შეიძლება მეტი ვაშლი, სტაფილო და კიტრი.

ახლა კი გთავაზობთ დაპირებული მათეთრებელი საშუალებების რეცეპტებს:

- კბილებზე კარგად წავისვათ სუფრის მარილი და გამოვიხეხოთ.
- იმავე დანიშნულებით შეიძლება გამოვიყენოთ საჭმელი სოდა, რომელიც კბილებს მინერალური ნივთიერებებით გაამდიდრებს.
- კიდევ ერთი მარტივი და ეფექტური საშუალებაა კბილების გამოხეხვა ასეთი ნარევით: აიღეთ 1/2 ჩაის კოვზი ძმარი, ამდენივე სოდა და მწიკვი მარილი. წაისვით ეს ნარევი კბილებზე და 3-5 წუთის შემდეგ წყალი გამოიტყლეთ. ნარევი აშორებს კბილებიდან მუქ ლაქებს და ბაქტერიულ ნადებს.

როგორ განვკურნე ქმარი ბუასილისგან

როდესაც მეუღლეს ბუასილის დიაგნოზი დაუსვეს, ვიფიქრე, ოპერაციის გარეშე ვერ გადავრჩებოდით. მაინც დავიწყე ხალხური საშუალებების ძებნა. მოვიძიე სხვადასხვა რეცეპტი, რამდენიმე მათგანი გამოვიყენეთ კიდეც, მაგრამ შედეგი ვერ მივიღეთ, ალბათ, დაავადება შორს იყო წასული და იმიტომ. ერთხელ მული გვესტუმრა. რასაკვირველია, მოვუყევი ამ ამბავს. სწორედ მან მასწავლა რეცეპტი:

- ჭიქაში ჩაასხით 1 სუფრის კოვზი თაფლი, 1 სუფრის კოვზი ნაღების კარაქი და გაათბეთ წყლის აბაზანაზე. მოჭერით დაახლოებით ხელის თითის ოდენა ალოეს ფოთოლი, მოაცილეთ წამახვილებული კიდეები, ამოავლეთ თბილ, გამლღვალ ნარევში და მოათავსეთ ანუსში. ეს პროცედურა გაიმეორეთ ყოველდღე. პირველი რამდენიმე დღის განმავლობაში შვება თითქოს არც ისე შესამჩნევი იყო, მაგრამ თანდათანობით დაავადებამ უკან დაიხია. მკურნალობას დასჭირდა თვეზე ცოტა მეტი, მაგრამ შედეგი აღმოჩნდა ძალიან კარგი. მომზადებული ნარევი ჩემს მეუღლეს მთელი კურსის განმავლობაში ეყო.

ეს იყო 2 წლის წინ. მეუღლე ჯერჯერობით ჰემოროის აღარ შეუწუხებია.

ვცხოვრობ ტკივილის გარეშე

მრავალი წლის განმავლობაში საკუთარი ჯანმრთელობისთვის არ მეცალა. ამის გამო მწარედ დავისაჯე და ისეთი დიაგნოზი „დავიმსახურე“, როგორიც არის ქრონიკული პანკრეატიტი. მართალია, წლების განმავლობაში, განსაკუთრებით — ცხიმიანი საკვე-

ბის ან ალკოჰოლური სასმლის მიღების შემდეგ, ხშირად ვგრძნობდი ტკივილს მარცხენა ფერდში, მაგრამ ყურადღებას არ ვაქცევდი და არც მეცალა. ნაჩქარევად გადავყლაპავდი ხოლმე გამაყუჩებელს, ეს იყო და ეს. ასეთი უყურადღებობით იმას მივაღწიე, რომ დაავადება ქრონიკულ ფორმაში გადავიდა, ვერაგულად ჩამისაფრდა და უდროოდ მომდრიკა. აი, მაშინ კი გამოჩნდა თავისუფალი დრო, მაგრამ... არ გადაგეცლით ჩემი ტანჯვის მოყოლით; რეციდივის თავიდან ასაცილებლად მასწავლეს ასეთი მეთოდი:

■ ვიღებთ 1 ს/კ მარწყვის ფოთოლს, 1 ს/კ ჭინჭარს, 1 ს/კ მაყვლის ფოთოლს, 2 ს/კ არყის ფოთოლს. ამ ყველაფერს ერთმანეთში ვურევთ და მინის ქილაში ვყრით. 1 სუფრის კოვზს ვასხამთ 1 ჭიქა ცივ წყალს და ასე ვტოვებთ 6 საათით. ამის შემდეგ 15 წუთს ვადუღებთ და მზად არის. ეს დღიური ულუფაა. უნდა მიიღოთ ყლუპ-ყლუპად მთელი დღის განმავლობაში. სვით ყოველდღე პანკრეატიტის სიმპტომების სრულ გაქრობამდე, მერე კი ყოველ სამ თვეში ერთხელ ერთკვირიანი პროფილაქტიკური კურსი ჩაიტარეთ.

სავლები პირის ღრუსთვის

რამდენჯერ მომხდარა — მტკივანი, გასივებული კბილის მოსარჩენად პირში სოდიანი ხსნარი გამოგივლიათ, მაგრამ მეორე დღეს ისევ სტომატოლოგთან გაქცეულხართ. საქმე ის არის, რომ სოდიანი წყალი არათუ არ ხსნის ანთებას, არ შველის შეშუპებას, პირიქით, აფაშრებს კიდეც ღრძილის ქსოვილს. არასწორი გამოვლება განსაკუთრებით მაშინ არის საშიში, თუ კბილი ამოიღეთ. კბილის ამოღების შემდეგ მალევე წარმოიქმნება სისხლის კოლტი, მაგრამ ინტენსიური გამოვლებისას ის ძერება და სისხლდენა ძლიერდება.

■ ანთების დროს თბილი წყლის გამოვლება ვერ გიშველით. აქ ცხელი წყალია საჭირო, ოღონდ არა იმდენად ცხელი, რომ დაგწვათ (1 ჭიქა ცხელ წყალში გახსენით 1 ჩ/კ მარილი ან 1 ჩ/კ სოდა და 5 წვეთი იოდი), კბილის ამოღების შემდეგ კი თბილი — სხეულის ტემპერატურისა. ასევე, არ შეიძლება მისი ბუყბუყი და მთელ პირის ღრუში გადაადგილება. გამოსავლები ნაყენი უნდა ჩაიგუბოთ პირში მტკივანი კბილის მხარეს, გააჩეროთ 30-40 წამი, შემდეგ გადმოაფურთხოთ და ეს ყველაფერი გაიმეოროთ.

პროცედურა უნდა გაიმეოროთ 10-15-ჯერ — მხოლოდ ამ შემთხვევაში ექნება შედეგი გამოვლებას.

■ გამოვლება სასურველია ყოველ 2 საათში ერთხელ. კარგია აგრეთვე კრაზანის, მუხის ქერქის, არყის ფოთლების ნაყენი, მწვანე ჩაი. აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ნედლეული, დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი და დააყენეთ 30 წუთით, გაწურეთ და გამოივლეთ ცხელ-ცხელი.

■ კბილის ამოღების შემდეგ გირჩევთ კრაზანას, გვირილის, ვარდის ფურცლების, მწვანე ჩაის ნაყენს. ივლეთ 2-3 დღე.

ღვიძლის მოსარჩენად ბუნებამ ბაყაყურათი დაგვასაჩუქრა

სახალხო მკურნალები ღვიძლის დაავადებებს ძველთაგანვე მცენარე ბაყაყურათი (სილიმარინი) მკურნალობდნენ. რამდენიმე წლის წინ ვირუსული ჰეპატიტის დიაგნოზი დამისვეს. ამ დაავადების მკურნალობას საკმაო თანხა სჭირდება, მე კი ამდენი არ გამაჩნია,

ამიტომ გადავწყვიტე, მეგობრის რჩევით, რომელიც პროფესიით ბიოლოგია, ბუნებრივი საშუალება მესინჯა. გამოვიყენე ბაყაყურა, მით უმეტეს, რომ ღვიძლის სამკურნალო ძვირადღირებული პრეპარატების უმრავლესობა ამ მცენარეზეა დამზადებული. მინდა, რამდენიმე რეცეპტი თქვენს მკითხველსაც შევთავაზო.

■ აიღეთ 30 გრამი ბაყაყურას თესლი, დაასხით ნახევარი ლიტრი წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და ადულეთ, სანამ სითხის ნახევარი არ აორთქლდება. გააჩერეთ 10-15 წუთი, გადაწურეთ და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი საათში ერთხელ. მკურნალობის კურსი 2-3-კვირიანია. დაგჭირდებათ 450 გრამი ბაყაყურას თესლი.

■ მეორე მეთოდი: ბაყაყურას თესლი დაფქვით ყავის საფქვავში და მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი ფხვნილი დღეში 4-5-ჯერ. მკურნალობის კურსი 3-4-კვირიანია.

■ მესამე მეთოდი: 1 ჩაის კოვზ ბაყაყურას თესლს ან წვრილად დაჭრილ ბაყაყურას დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 10-20 წუთი, გადაწურეთ და მიიღეთ თბილ-თბილი, 1/2 ჩაის ჭიქა დღეში სამჯერ — დილით, უზმოზე, სადილად, ჭამამდე 1 საათით ადრე, და ძილის წინ. მკურნალობის კურსი შეადგენს 3-4 კვირას.

მოვიწესრიგოთ კუჭის მოქმედება

რაც თავი მახსოვს, სულ შეკრულობა მტანჯავდა. კვირაში ერთხელ ძლივს გავდიოდი კუჭში, ისიც — წამლების ან ოყნის დახმარებით. ბოლოს ვიკადრე, დავიწყე ხალხური საშუალებების ძებნა და რამდენიმე ეფექტურ რეცეპტს მართლაც მივაგენი. მოხარული ვიქნები, თუ ეს რეცეპტები სხვებსაც გამოადგებათ.

■ 20 გ დაქუცმაცებულ ხეჭრელის ქერქს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, წამოადუღეთ, გადმოდგით ცეცხლიდან, 30 წუთით დატოვეთ თავდახურულ ჭურჭელში, გაფილტრეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა ძილის წინ.

■ მიიღეთ 1 ჭიქა ყურძენი ან ყურძნის წვენი დღეში 3-ჯერ: პირველად — დილით, უზმოზე, მეორედ — სადილამდე 1 საათით ადრე, ბოლოს — საღამოს.

■ 180 გ მანონს შეათქვიფეთ 10 გ მცენარეული ზეთი და ჩაის კოვზით ნელ-ნელა მიირთვით ძილის წინ.

■ დილით 1 ს/კ თაფლი გახსენით 1 ჭიქა ცივ (ოთახის ტემპერატურის) წყალში და პატარა-პატარა ყლუპებით დალიეთ.

■ 150 გ ალოეს წვენს შეურიეთ 300 გ თაფლი. შეინახეთ მაცივარში. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 2-ჯერ (დილით, უზმოზე, და ძილის წინ), თან წყალი მიაყოლეთ.

■ შეკრულობის დროს მიიღეთ 1/4-1 ჭიქა უმი კარტოფილის წვენი.

■ საფაღარათო თვისებები აქვს მჟავე კომბოსტოს წვენს. მიიღეთ დღეში 1/2 ჭიქა, თბილი.

ქრონიკული კოლიტის დასამარცხებლად

მამაჩემს ქრონიკული გასტროდუოდენიტი აქვს, ამიტომ ხშირად უჩივის კუჭის ტკივილს. გამუდმებით მკურნალობს. ერთხელ გადავწყვიტე, ექიმის დანიშნულებასთან ერთად

ხალხური მეთოდებიც მეცადა და კმაყოფილი დავრჩი. გამოცდილებას დიდი სიამოვნებით გავუზიარებ თქვენს მკითხველს.

■ კუჭის ქრონიკული დაავადებების — გასტრიტის, წყლულის — დროს, აგრეთვე — მსხვილი ნაწლავის ანთების დროსაც, მთელი თვის განმავლობაში ყოველდღიურად მიიღეთ 8 გრამამდე დინდგელი. უნდა ღეჭოთ დიდხანს. კარგი იქნება, თუ ამას გააკეთებთ უზმოზე.

■ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების დროს კარგია ასეთი ნაკრები: საპონა, ვირისტერფა, ასფურცელა, უკვდავა, გვირილა, წითელი მოცვი, აბზინდა, მოცვი, კატაბალახა. ჩვეულებრივი წესით დააყენეთ და დალიეთ.

■ კუჭის ტკივილის დროს აიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი კრაზანა, ჭინჭარი ან კაკლის უღელი, დაასხით 1 ჭიქა წყალი და ადუღეთ 5 წუთის განმავლობაში. გააგრილეთ და მიიღეთ უზმოზე, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

■ მაღალი მჟავიანობის დროს აიღეთ 2-2 სუფრის კოვზი ბალის პიტნა, ფარსმანდუკი, კრაზანა, 1/4 სუფრის კოვზი კამის თესლი, ქონდარა ნუში. 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, 20 წუთით დააყენეთ და მიიღეთ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. სვით 2-3 თვის განმავლობაში.

■ დაბალი მჟავიანობის დროს აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ბალის პიტნა, გვირილა, კამის თესლი, კვლიავი, კატაბალახა (ნახევარი წილი), სვია. ჩვეულებრივი წესით დააყენეთ და სვით უზმოზე 2-3 თვის განმავლობაში.

ღვიძლის გასაწმენდი მცენარეული საშუალება

რამდენიმე ხნის წინ ღვიძლმა შემაწუხა. უნდა გამოგიტყდეთ, ჩემი ცხოვრების წესიდან გამომდინარე, ამას ველოდი კიდეც. არ დამიკლია სმა, სიგარეტი; სამსახურის გადამკიდე, ნორმალურად ჭამასაც ვერ ვახერხებდი და აი, ნაყოფიც მოვიმკე... ჩემმა მეგობარმა, რომელსაც იგივე პრობლემა აწუხებს, ღვიძლის გასაწმენდი საშუალება მასწავლა, რომელიც ასე მზადდება:

■ აიღეთ 3 ჩაის ჭიქა შვრია, გარეცხეთ თბილი წყლით, ჩაყარეთ მომინანქრებულ ქვაბში, დაუმატეთ 3 სუფრის კოვზი არყის ხის კვირტი და 2 სუფრის კოვზი წითელი მოცვის ფოთოლი. დაასხით 4 ლიტრი ცივი წყალი და გააჩერეთ 1 დღე-ღამე. შემდეგ ნაყენი შედგით ნელ ცეცხლზე, მჭიდროდ დაახურეთ თავზე და ადუღეთ 15 წუთი. ნაყენს დაუმატეთ 2 სუფრის კოვზი მატიტელა და ამდენივე სიმინდის ულვაში. კიდევ ადუღეთ 15 წუთი. ბოლოს გადმოდგით და 45 წუთი ოთახის ტემპერატურაზე გააჩერეთ.

■ ცალკე მოამზადეთ დანაყილი ასკილის ნაყენი. 1 ჩაის ჭიქა ასკილს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი და 1 დღე-ღამე გააჩერეთ. ორივე ნაყენი გაწურეთ დოლბანდში და ერთმანეთში აურიეთ. უნდა მიიღოთ 3-4 ლიტრი სითხე, ანუ იმდენი, რამდენიც სჭირდება მოზრდილი ადამიანის ღვიძლის გაწმენდას. სვით 10 დღის განმავლობაში — დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე 150 მგ. დალევის წინ შეათბეთ წყლის აბაზანაზე. ბოლო ულუფა 19 საათზე გვიან არ მიიღოთ.

ათ წელს გადაცილებული ბავშვებისთვის ერთჯერადი ულუფაა 50 მგ, 5-დან 10 წლამდე — 25 მგ, 5 წლამდე — 1 სუფრის კოვზი. ნაყენი მუქი მინის ბოთლში უნდა ჩაასხათ და მაცივარში შეინახოთ. გაითვალისწინეთ: მომზადებიდან 5 დღის შემდეგ ნაყენის გამოყენება რეკომენდებული არ არის.

ბაბუაწვერას ფესვების ნაყენი ყაბზობისა და მეტეორიზმის წამალია

დიდი ხანია, მაწუხებს საჭმლის მომნელებელი სისტემა. ყველაფერი დაზიანებული მაქვს: ნაღვლის ბუშტი, ღვიძლი, კუჭი... ხშირად მაწუხებს ყაბზობა და აირების დაგროვება. დამინიშნეს უამრავი წამალი, რომელთა შეძენის საშუალება მე არ მაქვს, ამიტომ ისევ ხალხურ მედიცინას მივმართე და ბაბუაწვერას ფესვებში ვიპოვე შველა.

■ 2 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ ბაბუაწვერას ფესვს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ანადუღარი ცივი წყალი. გააჩერეთ 8 საათი, გადაწურეთ. მიიღეთ 50 მლ დღეში 4-ჯერ, ჭამის წინ. ეს ნაყენი აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას და საჭმლის მონელებას.

შეიყვარეთ გვირილა

საფთიაქო გვირილის სასიამოვნო სუნს ყველა ჩვენგანი ბავშვობიდან იცნობს. მან უამრავი დაავადება დამამარცხებინა, მათ შორის — ენტერიტიც, რომელიც რამდენიმე წლის განმავლობაში სიცოცხლეს მიმწარებდა. ენტერიტი წვრილი ნაწლავების დაავადებაა. გვირილას კი ანთების საწინააღმდეგო, დამარბილებელი და გამომრეცხავი თვისებები აქვს. იგი კუჭსა და ნაწლავებს შესანიშნავად აცილებს დაზიანებულ ლორწოვან გარსს, აქრობს ანთებას და აამებს ტკივილს, ამცირებს ნაწლავებში დუღილის პროცესს.

■ აიღეთ 2 სადილის კოვზი გვირილის დაქუცმაცებული ყვავილი, დაასხით 500 მლ მდუღარე წყალი და ჩაასხით თერმოსში. 1-2 საათი გააჩერეთ და გაწურეთ. მიღების წინ გახსენით მასში 50 გრამი თაფლი და დალიეთ. მიიღეთ 3-4 ულუფად დღის ნებისმიერ მონაკვეთში.

მკურნალობის კურსი ერთი თვეა, აუცილებლობის შემთხვევაში შეგიძლიათ გაიმეოროთ ორკვირიანი შუალედის შემდგომ. ორი კურსის შემდეგ ენტერიტისგან განიკურნებით და მერე მისი მიღება უკვე წელიწადში ერთხელ მოგიწევთ პროფილაქტიკის მიზნით. გვირილის ნაყენმა მე ტრაქეიტისგანაც კი მიხსნა. გარდა ამისა, დიდი დახმარება გამიწია კრიტიკულ დღეებში — მისი ჩაი ამ პერიოდში სასიამოვნოდ მიმსუბუქებდა ტკივილს. შეიყვარეთ გვირილა, ის ამას უდავოდ იმსახურებს!

ვაჯობოთ „ნაწლავურ გრიპს“

ბოლო ხანს რით აღარ გვაშინებენ: ეს — ფრინველის გრიპიო, ეს — ღორისაო, ახლა კი მათ ნაწლავთა გრიპიც დაერთო. ენტეროვირუსული ინფექცია ზაფხულის თანამდევი დაავადებაა. თან ახლავს გულისრევა, ღებინება, ფაღარათი, ზოგჯერ — ტემპერატურის მომატებაც. ყველაზე საშიში ამ დროს ორგანიზმის გაუწყლოებაა. სწორედ ორგანიზმის სითხისგან დაცლა უქმნის ადამიანის სიცოცხლეს რეალურ საფრთხეს. მე გაუწყლოებას მარილიანი წყლით ვებრძვი, რომელშიც შტოშის ნაყენს ვურევ. შტოშის ნაყენი იმდენად მჟავეა, რომ მასში ნაწლავის ჩხირი კი არა, ქოლერის გამომწვევებიც კი იღუპებიან.

■ აიღეთ 1 ჭიქა კარგად გარეცხილი შტოში და კარგად გაჭყლიტეთ. დაასხით 1 ლიტრი ანადუღარი, ოთახის ტემპერატურამდე გაცივებული წყალი და კარგად აურიეთ. ნაყენი მზადაა. გაწურეთ, თუმცა შეგიძლიათ, გაუწურავადაც მიიღოთ.

შაქარი არ დაამატოთ. თუ იმდენად მჟავე მოგეჩვენათ, რომ დალევა ვერ შეძელით, შეგიძლიათ დაატკბოთ ძალიან ცოტა თაფლით. მარილიანი წყალი, უპირველეს ყოვლისა, ნაწლავის საუკეთესო მადეზინფიცირებელია, გარდა ამისა, შეიცავს სასარგებლო მიკროელემენტებს — სწორედ მათ, რომლებიც ასეთ დროს ორგანიზმს ყველაზე მეტად სჭირდება.

■ მარილიანი წყლის მოსამზადებლად 1 ჩაის კოვზ სუფრის მარილს დაასხით 1 ჭიქა წყალი და ოდნავ შეანჯღრიეთ. როგორც კი ნაწლავური გრიპისთვის დამახასიათებელი პირველი ნიშნები იჩენს თავს, მაშინვე დალიეთ მარილიანი წყალი, რომელშიც 1 ჩაის კოვზ შტოშის ნაყენს გაურევთ. ასეთი კოქტეილის მიღება შეგიძლიათ დღეში 3-4-ჯერ.

კუჭიდან სისხლდენის დროს

კარგა ხანს მტკიოდა კუჭი. შიმშილს ხომ საერთოდ ვერ ვიტანდი. ცალკე გულძმარვა მკლავდა... სატკივარი უმთავრესად გაზაფხულსა და შემოდგომაზე მიმწვავდებოდა. ერთ დღეს გულისრევის შეგრძნებას პირღებინება მოჰყვა. ღონემიხდილმა ძლივს გავარჩიე, რომ მასა ყავისფერი იყო. ძალიან შემეშინდა და სასწრაფოდ ექიმთან მივედი. აღმომაჩნდა თორმეტგოჯა ნაწლავის სისხლმდინარე წყლული, მაგრამ საავადმყოფოში დარჩენა ვერ მოვახერხე და შინ, ხალხური მეთოდებით ვცადე მკურნალობა. მდგომარეობა გამომისწორდა, სისხლდენაც შეწყდა. რამდენიმე ხნის შემდეგ, როცა ხელს აღარაფერი მიშლიდა, კიდევ ერთხელ მივმართე ექიმს და მკურნალობის სრული კურსი ჩავიტარე, მაგრამ სისხლდენა არც მკურნალობამდე და არც მკურნალობის შემდეგ აღარ გამმეორებია. მინდა, გამოცდილება თქვენც გაგიზიაროთ:

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ჭინჭრის, მრავალძარღვასა და ფარსმანდუკის ფოთლები და სელის თესლი, აურიეთ ერთმანეთში, 1 ს. კ. ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და ნახევარი საათით დააყენეთ. მიიღეთ ცივი, თითო სუფრის კოვზი 30 წუთში ერთხელ.

მაკურნებელი ხილი

ხილი რომ ძალიან სასარგებლოა, ყველამ ვიცით. ცოტა ხნის წინ გავიგე, რომ მას მაკურნებელი ძალაც ჰქონია. მაგალითად, მსხალი მდიდარია ტანინით — ნივთიერებით, რომელსაც შემბოჭავი მოქმედება ახასიათებს. ახალმოკრეფილი მსხალი აჩქარებს ნაწლავთა პერისტალტიკას, მაგრამ ნამდვილი სამკურნალო თვისებები აქვს არა ქორფა ხილს, არამედ ჩირს. ამ რამდენიმე ხნის წინ კუჭ-ნაწლავმა შემაწუხა. მიჭირდა კუჭის მოქმედება. დავიტანჯე კაცი. ჩემი გასაჭირი რომ შევჩივლე, მეზობელმა მსხლის ჩირი მირჩია. თქვენ წარმოიდგინეთ, მომიხდა. მას შემდეგ, როცა შეკრულობა ისევ შემაწუხებს, ამავე რეცეპტით ვმკურნალობ. ჩემი მეზობლის რეცეპტი ასეთია:

■ მსხლის ჩირისგან მოხარშეთ კომპოტი ან, უბრალოდ, დაასხით წყალი, დააყენეთ მთელი ღამით და დილით მიირთვით.

დისბაქტერიოზს მცენარეული ნაყენითაც მოერევით

ერთი წლისას დისბაქტერიოზი დამემართა. იმხანად ცოცხალი ბაქტერიებისგან დამზადებული ათასნაირი წამალი არ არსებობდა. პოლიკლინიკის პედიატრმა დედას ერთი მცენარეული ნაყენის რეცეპტი ასწავლა და მზა ნაყენიც მისცა. მას შემდეგ მრავალი წელი გავიდა, მაგრამ როგორც კი საჭმლის მონელება დამერღვევა, მაშინვე ამ ნაყენს ვამზადებ:

■ აიღეთ: 1 წილი კრაზანა, 2 წილი გვირილა, 2 წილი პიტნა და 2 წილი მრავალძარღვა. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი და გააჩერეთ 30 წუთი. გადაწურეთ და მიიღეთ შეუზღუდავი რაოდენობით. კუჭის მოქმედება ორ დღეში მოგიწესრიგდებათ. თუ მოზრდილი ადამიანისთვის ამზადებთ წამალს, მაშინ 1 ჩაის ჭიქა წყალი უნდა დაასხათ 1 სუფრის კოვზ ნარევს.

ბუასილსაც აჯობებთ

დიდი ხნის წინ მასწავლეს ქრონიკული ბუასილის სამკურნალო საშუალება, რომელსაც სიამოვნებით გასწავლით თქვენც.

■ აგვისტოს ბოლოს, 15-20-დან, დაკრიფეთ, უფრო სწორად, ფესვიანად ამოიღეთ მიწიდან ტყის მარწყვი (ბაღისა არა). გადაარჩიეთ, რომ ბალახი არ შეჰყვეს, 15 ძირი (ფესვიან-ფოთლიანად) გარეცხეთ, დააქუცმაცეთ და მოხარშეთ 1 ლიტრ წყალში, მომინანქრებულ ქვაბში. ადუღეთ 10-15 წუთი, შემდეგ გადმოდგით და თავდახურული შეაგრილეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ ნახევარი ღვინის ჭიქა 1 თვის განმავლობაში. საჭიროების შემთხვევაში შეგიძლიათ გააგრძელოთ. შედეგი გასაოცარია.

დაზიანებულ ღვიძლს ასკილი უხდება

რამდენიმე წლის წინ ვირუსული ჰეპატიტი გადავიტანე. ცხადია, დავიცავი დიეტა, ვიმკურნალე, მაგრამ ყურადღება ამ დაავადების შემდეგ ღვიძლს მაინც სჭირდება. მეც მას პერიოდულად ასკილის ნაყენს ვაშველებ.

■ 1 ჩაის ჭიქა წვრილად დაჭრილ ასკილის ნაყოფს დაამატეთ 1 ჩაის ჭიქა შაქრის ფხვნილი, დაასხით 3 ჩაის ჭიქა 70%-იანი სპირტი და 5 დღით დადგით მზის გულზე. მეექვსე დღეს კიდევ 2-3 ჭიქა სპირტი დაუმატეთ და 5 დღით დატოვეთ მზეზე. მეათე დღეს გადაწურეთ. სპირტით გაჟღენთილი ასკილიც გამოწურეთ. მიიღეთ 20 მლ დღეში 2-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

ჭარხალი ყაბზობის წამალია

ასაკთან ერთად კუჭის მოქმედება უფრო და უფრო გამიუარესდა. საბოლოოდ საქმე შეუპოვარ ყაბზობამდე მივიდა. ვიცავ დიეტას, ვცდილობ, მეტი ხილი და ბოსტნეული ვჭამო, მაგრამ სპეციალური საშუალებების გარეშე ამ პრობლემას მაინც ვერ ვაგვარებ. ერთხელ ჩემმა რძალმა უებარი წამლის რეცეპტი მიშოვა და შვებით ამოვისუნთქე:

■ 5 ლიტრ მდუღარე წყალში ჩაყარეთ ნახევარი კილო გაფცქვნილი, გარეცხილი, დაჭრილი ჭარხალი, დაახურეთ თავზე და 3 საათი გააჩერეთ. შემდეგ ნაყენი გადაწურეთ, დაამატეთ 150 გრამი შაქარი და 1 ჩაის კოვზი საფუარი, ისევ დაახურეთ თავზე და 1 დღე-ღამე დააყენეთ. ნაყენი შეგიძლიათ სვათ შეუზღუდავად, ყოველდღე.

ასისთავა ნაწლავებს უკეთ ამუშავებს

გამოზამთრების შემდეგ, გადავედი თუ არა საგაზაფხულო რაციონზე — მივეძალე მწვანილს: წიწმატს, ტარხუნას, კიტრს — ნაწლავებმა მაშინვე სიგნალი მომცეს: მუცელი შემებერა, დამეჭიმა; ჭამის შემდეგ ისეთი შეგრძნება მქონდა, თითქოს ტონა საკვები მივიღე. ბოლოს მითხრეს, მწვანილეული, რომელიც მდიდარია უჯრედისით, ცოტა ძნელი მოსანელებელია, მით უმეტეს — ნაზამთრევსო, და ასისთავას ბალახის ნაყენის სმა მირჩიეს.

■ 1 სადილის კოვზ ბალახს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, თბილად შეფუთეთ, ნახევარი საათით დააყენეთ და გაწურეთ. მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

2 კვირის შემდეგ გადადით ასისთავას ბალახის სპირტიან ნაყენზე, რომელიც ასე მზადდება:

■ აიღეთ 20 გრამი დაქუცმაცებული ბალახი, დაასხით 40%-იანი სპირტი, დააყენეთ 7-14 დღე, ყოველდღე რამდენჯერმე შეანჯღრიეთ, ბოლოს გადაწურეთ. მიიღეთ 15-20 წვეთი ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე.

4-კვირიანი მკურნალობის შემდეგ საჭმლის მონელებასთან დაკავშირებული ყველა პრობლემა გამიქრა.

ჰეპატიტის დროს სალბის ნაყენიც მიიღეთ

ბავშვობაში ორჯერ გადავიტანე ჰეპატიტი. დიეტაც დავიცავი, მაგრამ მოგვიანებით მაინც შემაწუხა ღვიძლმა. მას შემდეგ 10 წელი გავიდა. პერიოდულად ვიტარებ პროფილაქტიკურ მკურნალობას, მაგრამ ამ მცენარეულ საშუალებას არასოდეს ვღალატობ:

■ აიღეთ 2 ჩაის კოვზი სალბის დაქუცმაცებული ფოთოლი, დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთი და გადაწურეთ. ნაყენი მიიღეთ 2 საათში ერთხელ, თითო სუფრის კოვზი.

ასისთავა — კუჭ-ნაწლავის წამალი

მადის მოსაგვრელად, საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად და კუჭ-ნაწლავის ზოგიერთი ანთებითი დაავადების სამკურნალოდ შეიძლება გამოვიყენოთ ასისთავას როგორც ნაყენი, ისე ნახარში და ნაყენი სპირტზე.

■ ნაყენი: 1 სადილის კოვზ ბალახს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, თბილად შეფუთეთ, ნახევარი საათი გააჩერეთ და გაწურეთ. მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

■ ნახარში: 2 სადილის კოვზ ბალახს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, 15 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე წყლის აბაზანაში, გაწურეთ, შეავსეთ მდუღარე წყლით საწყის მოცულობამდე. მიიღეთ მესამედი ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ასისთავას ნახარში უხდება კუჭის წვენის მაღალ მჟავიანობას, დიზენტერიას, დისპეფსიურ მოვლენებს, მეტეორიზმს, გულძმარვასა და პირღებინებას.

ასკარიდას ასე მოერევით

მინდა გასწავლოთ არაჩვეულებრივი საშუალება, რომელიც ასკარიდასგან თავის დაღწევაში დაგეხმარებათ. რვა შვილიშვილი მყავს, ასე რომ, ხუთი თითივით ვიცნობ ამ საძაგელ პარაზიტს.

■ აიღეთ ნახევარი ბროწეული ქერქიან-ძგიდიანად და გაყავით ორად. ნახევარს დასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 5 წუთი და 2 საათი გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში. მიღებული ნაყენი ასვით ბავშვს დღეში 3-4-ჯერ, რამდენიმე ყლუპი (ეს ერთი დღის ულუფაა). 4 ფინჯანი ნაყენი საკმარისია, რომ ჭია გაქრეს. კარგი იქნება, თუ პარალელურად ბავშვს 3-4 ოყნასაც გაუკეთებთ — ეს ასკარიდას მოსპობას დააჩქარებს. იყიდეთ აფთიაქში ასფურცელას ფხვნილი, დაასხით 2 სუფრის კოვზი რძე, ჩაამატეთ რამდენიმე კბილი ნიორი, თავზე დაახურეთ და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 10 წუთი. შემდეგ გაფილტრეთ და თბილ-თბილი ნაყენით ბავშვს ოყნა გაუკეთეთ. საჭიროა დღეში ერთი პროცედურა.

■ ასვით ბავშვს დღეში ერთი სუფრის კოვზი სტაფილოს წვენი სრულ განკურნებამდე. კარგი იქნება, თუ პარალელურად პატარა უმ სტაფილოსაც შეჭამს. ეცადეთ, ბავშვს მსხალი კურკიანად აჭამოთ.

■ თუ ბავშვის დაყოლიებას მოახერხებთ, ძალიან სასარგებლოა მჟავე კომბოსტოს მარილწყალიც. 0,5 ჭიქა ჭამამდე 30 წუთით ადრე უნდა დაალევინოთ. შეგიძლიათ მისცეთ უზმოზე მჟაუნას რამდენიმე ფოთოლიც.

მე ეს რეცეპტები არაერთხელ გამოვიყენე და მინდა, სხვა ბებიებმაც იცოდნენ, როგორ იხსნან შვილიშვილები ჭიებისგან.

ისევ კბილმა შეგაწუხათ?

გთავაზობთ კბილებისა და პირის ღრუს დაავადებების სამკურნალო რამდენიმე შინაურ საშუალებას.

■ ჭაობის კოთხუჯის ფესურების ნაყენი (როგორც წყალზე, ასევე სპირტზე) კარგია პირის ღრუში გამოსავლებად კბილის ტკივილის, ღრძილების დაავადებების, პირის ღრუში უსიამოვნო სუნის დროს.

■ კარგია სალბის ნაყენიც. უნდა ივლოთ თბილ-თბილი, ხშირ-ხშირად და დიდხანს გაიჩეროთ პირის ღრუში.

■ აიღეთ წვრილად დაჭრილი ჟოლოსა და პიტნის ფოთლები და დაასხით 30 გრამი ღვინის ძმარი. სამი დღით დააყენეთ მინის ჭურჭელში, მერე საწურში გაწურეთ და პირის ღრუში გამოივლეთ.

■ ლემას ფოთლების ნაყენი და ფხვნილი კბილის ტკივილს აყუჩებს. ნაყენი 40-გრადუსიან სპირტზე მზადდება. აიღეთ 3 სუფრის კოვზი კარგად დაქუცმაცებული ფოთოლი, დაასხით 100 მლ 40-გრადუსიანი სპირტი და დააყენეთ 10 დღით ბნელ, გრილ ადგილას. შემდეგ გადაწურეთ. რამდენიმე წვეთი დააწვეთეთ დოლბანდზე ან ბამბაზე და მტკივანი კბილის ღრმულში ჩაიდეთ — ტკივილი გადის. ფხვნილის მწიკვი ჩაიდეთ ღრმულში და ზემოდან ბამბა დააფარეთ.

კბილის ტკივილს აყუჩებს თავშავას ნაყენიც. კბილების გასათეთრებლად და კარიესის პროფილაქტიკისთვის კარგია ასეთი რამ:

■ აიღეთ მწიკვი ზღვის ან სუფრის მარილი და კარგად დანაყეთ. დაამატეთ 2-3 წვეთი ზეითუნის ზეთი. მიღებული მასა 5 წუთის განმავლობაში თითით შეიზილეთ ღრძილებსა და კბილებში. პროცედურა ჩაიტარეთ თვეში 1-2-ჯერ, დილა-საღამოს.

საჭმლის მონელებას ასისთავა მოგიწესრიგებთ

საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად და კუჭ-ნაწლავის ზოგიერთი ანთებითი დაავადების სამკურნალოდ გამოგადგებათ ასისთავა.

■ ასისთავას ბალახის ნაყენი: 1 სადილის კოვზ ბალახს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, თბილად შეფუთეთ და ნახევარი საათით დააყენეთ. მერე გაწურეთ.

მიიღეთ 1 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

■ ასისთავას ბალახის ნახარში: 2 სადილის კოვზ ბალახს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, ადუღეთ წყლის აბაზანაში, ნელ ცეცხლზე, 15 წუთის განმავლობაში, გაწურეთ, შეავსეთ მდუღარე წყლით საწყის მოცულობამდე. მიიღეთ მესამედი ჩაის ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ასისთავას ბალახის ნახარში უხდება კუჭის წვენის მაღალ მჟავიანობას, დიზენტერიას, დისპეფსიურ მოვლენებს, მეტეორიზმს, გულძმარვასა და პირღებინებას.

■ ასისთავას ბალახის ნაყენი სპირტზე ასე მზადდება: აიღეთ 20 გრამი დაქუცმაცებული ბალახი, დაასხით 40%-იანი სპირტი, დააყენეთ 7-14 დღე, ყოველდღე რამდენჯერმე შეანჯღრიეთ. გაწურეთ.

მიიღეთ 15-20 წვეთი ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. გაითვალისწინეთ: ასისთავას მადის მომგვრელი თვისებაც აქვს, ამიტომ ჭარბწონიანები ფრთხილად უნდა იყვნენ.

კუჭის წყლულს სწრაფად ახორცებს ასფურცელა

კუჭის წყლული სწრაფად რომ შეხორცდეს, მიიღეთ ჩვეულებრივი ასფურცელას ნაყენი. 1 სადილის კოვზ ყვავილს დაასხით 1,5 ჭიქა მდუღარე წყალი, გააცივეთ და მიიღეთ 50 მლ დღეში 2-3-ჯერ. ასფურცელაში არსებული მწებავი ნივთიერებები აცხრობს ანთებას და ანადგურებს კუჭში არსებულ მიკრობებს, თუმცა არ შეიძლება მისი სმა ორ კვირაზე მეტხანს, რადგან იგი ტოქსიკურია და დოზის გადაჭარბება სახიფათოა. ორსულებისა და მცირე ასაკის ბავშვებისთვის ასფურცელას ნაყენი არ შეიძლება.

■ კუჭის წყლულით გამოწვეული ტკივილების დროს შეგიძლიათ ასე მოიქცეთ: აურიეთ ერთმანეთში 1 წილი საფთიაქო გვირილა და 1 წილი კრაზანა, აიღეთ ორი სადილის კოვზი ნარევი და დაასხით 2 ჭიქა ადუღებული წყალი, დადგით სითბოში 1 საათით და გადაწურეთ. მიიღეთ თბილ-თბილი, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა უზმოზე და ჭამიდან 1-1,5 საათის შემდეგ, თუ ტკივილმა შეგაწუხათ — ძილის წინაც.

კუჭის ტკივილებს უხდება სელის თესლის ნახარშიც. ხარშეთ სელის თესლი წყალში გასქელებამდე და მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 5-7-ჯერ ჭამის რეჟიმისგან დამოუკიდებლად. 2-3 მიღების შემდეგ ტკივილმა შესაძლოა გაიაროს, მაგრამ არ შეჩერდეთ, გააგრძელეთ სმა კიდევ 4-5 დღე, რათა ტკივილები აღარ განმეორდეს.

რა მოუხდება კუჭს

ბავშვობიდან სუსტი კუჭი მქონდა. რაიმე ცხარეს ან ცხიმიანს შევჭამდი თუ არა, მაშინვე მტკივდებოდა მუცელი. წვეულებაზე წასვლა აღარ მინდოდა — სხვები დროს ატარებდნენ, შემწვარ-მოხრაკულს შეექცეოდნენ, მე კი ვიჯექი და დიეტურ საკვებს ვცივცქნიდი. ერთხელ სტუდენტები შესვენებაზე კაფეში წავედით. აღარ მახსოვს, რა ვჭამეთ, მაგრამ ორიოდე საათის შემდეგ მუცელი ისე ამტკივდა, ის სიმწარე დღესაც მახსოვს. ლექცია შეწყდა, სასწრაფოც კი გამოიძახეს. მეორე დღეს ჩემმა მეგობარმა ერთი შესანიშნავი საშუალების რეცეპტი მასწავლა. მას შემდეგ ეს უებარი წამალი მუდამ მაქვს შინ და ტკივილისა აღარ მეშინია. გიგზავნით რეცეპტს, იმ იმედით, რომ სხვებსაც გამოადგება.

■ წვრილად დაჭერით 30 გ კაკალი, ჩაყარეთ ბოთლში და დაასხით 1 ლიტრი 40%-იანი სპირტი. 14 დღით დადგით მზეზე, შემდეგ გაფილტრეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ თითო სუფრის კოვზი, აუცილებლად ჭამის წინ და აუცილებლად წყლით გაზავებული (1:3).

■ კუჭისა და თორმეტგოჯას წყლულის დროს კარგი იქნება, თუ დილით, უზმოზე, და სადილის წინ დალევთ 100 გ ქრისტესისხლას ნაყენს. ის ასე მზადდება: ჭურჭელში ჩაყარეთ ბალახი და წვრილად დაჭრილი ფესვი, თუ ნედლია, აავსეთ სანახევროდ, თუ ხმელი — მესამედზე. შეავსეთ ადუღებული წყლით და დააყენეთ. მიიღეთ დილით უზმოზე. კურსი გრძელდება 2-3 კვირა.

ნეგო კარგი ნაღველმდენია

ბავშვობიდან მაწუხებდა ნაღვლის ბუშტი. დამისვეს ქოლეცისტიტის დიაგნოზი. ცხიმიანი, ცხარე და ნიგვზიანი ვერაფერი მეჭამა — მაშინვე შეტევა მეწყებოდა. ჩავიტარე ექოსკოპიური გამოკვლევა — მითხრეს, კენჭი არ გაქვს, მხოლოდ ანთებააო. ეს იმის ბრალია, რომ ნაღველს უჭირს ნაღვლის ბუშტიდან გადინება, ამიტომ ნაღველმდენები უნდა სვაო. ქიმიურ წამლებს, რა თქმა უნდა, მცენარეები მერჩივნა, მოვიძიე წიგნები, გადავიკითხე და შევიტყვე, რომ უკვდავას (ნეგოს) ნაღველმდენი თვისებები ჰქონია. ისიც ეწერა, თუ მას სამყურასთან, პიტნასა და ქინძის თესლთან ერთად გამოიყენებთ, უკეთეს შედეგს მიიღებთო. ვცადე, მოვამზადე მითითებული რეცეპტით, ვსვი ორი კვირა და საოცარი შე-

დეგი მივიღე. ახლა წელიწადში ორჯერ მაინც პროფილაქტიკისთვის ვიტარებ 2-2-კვირიან კურსს. მინდა, ეს რეცეპტი თქვენც გასწავლოთ, დარწმუნებული ვარ, ბევრს გამოადგება.

■ ნაღვლის დენის გამაძლიერებელი ჩაი ასე მზადდება: უნდა ავიღოთ 3 ჩ/კ ნეგოს ყვავილი; 3 ჩ/კ სამყურას ფოთოლი; 2 ჩ/კ პიტნის ფოთოლი; 2 ჩ/კ ქინძის თესლი. ეს ყველაფერი ერთმანეთში ავურიოთ, ამის შემდეგ 1 ჩაის კოვზ ნარევს დავასხათ 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, გავაჩეროთ თავდახურულ ჭურჭელში 20 წუთი, გავფილტროთ, გავაგრილოთ და ვსვათ თბილ-თბილი, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

კუჭსა და თორმეტგოჯას უხდება

ყოველ შემოდგომა-გაზაფხულზე მეწყებოდა კუჭის ტკივილი და გულძმარვა. ტკივილი განსაკუთრებით მშიერ კუჭზე მაწუხებდა. მივედი ექიმთან, დამიდგინეს გასტროდუოდენიტი და მჟავიანობის მომატება. დავიწყე მკურნალობა წამლებით, მივაშველე ხალხური საშუალებებიც. რამდენიმე კურსის შემდეგ შვება ვიგრძენი. მინდა, თქვენც მოგაწოდოთ ეს რეცეპტები, იქნებ გამოგადგეთ.

■ თუ კუჭმა შეგაწუხათ, მოიმარაგეთ მარწყვი, ძახველი, შინდი და ხურტკმელი. აიღეთ თანაბარი რაოდენობით, ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, მოადულეთ და ჩაისავით სვით.

■ კუჭის მაღალი მჟავიანობის დროს აიღეთ 1 კგ სტაფილო, გახეხეთ და კარგად გაწურეთ. მიიღეთ წვენი დღეში 2-ჯერ, დილა-საღამოს, სუფრის კოვზით.

■ კუჭის დაბალი მჟავიანობის დროს კარგია მოცვისა და ახალი მარწყვის ნაყენი. აიღეთ ორივე კომპონენტი თანაბარი რაოდენობით, დაასხით ადუღებული წყალი და 30 წუთით დააყენეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში. მიიღეთ უზმოზე სუფრის კოვზით.

■ მწვავე გასტრიტის დროს დაკრიფეთ მრავალძარღვა, კარგად გარეცხეთ და გააშრეთ. აიღეთ 200 გრამი, კარგად დასრისეთ, ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 0,5 ლიტრი ჭაჭის არაყი და 5 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. ქურიდან გადმოდგით, გააგრილეთ, გაწურეთ და ჩაასხით ბოთლში. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დილით, უზმოზე, საწოლიდან ადგომამდე 1 საათით ადრე.

გახსოვდეთ: სანამ წამალს იღებთ, სიგარეტის მოწევა არ შეიძლება.

ბაყაყურას თესლი ჰეპატიტის წამალია

რამდენიმე წლის წინ ლაბორატორიული გამოკვლევა ჩავიტარე. სულ სხვა მიზეზით, მაგრამ პასუხმა აჩვენა, რომ ვირუსული ჰეპატიტი მქონდა. არაფერი მაწუხებს, მაგრამ პერიოდულად სისხლის ანალიზს ვიკეთებ და რეგულარულად ვიმოწმებ ღვიძლის ფუნქციას. ჰეპატიტის სამკურნალო მედიკამენტების შემადგენლობაში, როგორც წესი, შედის სილიმარინი, რაც სხვა არაფერია, თუ არა ჩვენებური ბაყაყურა. წამლები ძალიან ძვირია, მათი ყიდვის საშუალება არ მაქვს, ამიტომ გადავწყვიტე, ბაყაყურას თესლის ნაყენი თავად მომემზადებინა და მიმეღო. შედეგით კმაყოფილი დავრჩი — ღვიძლის ფუნქციური სინჯები საგრძნობლად გამიუმჯობესდა.

■ აიღეთ 30 გრამი ბაყაყურას თესლი, დაფქვით, დაასხით ნახევარი ლიტრი წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ, ვიდრე ნახევარი წყალი არ აორთქლდება. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი საათში ერთხელ დილის 8-იდან 20 საათამდე. მკურნალობის კურსი 21 დღეა. ამის შემდეგ 2 კვირა შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ.

ხელები ხშირად დაიბანეთ

ყოველ ზაფხულს — ერთი და იგივე: რამდენიც არ უნდა იმეორო, ჭამის წინ ხელების დაბანა აუცილებელიაო, ბავშვები მაინც დაუბანელი ხელებით ჭამენ. ჰოდა, ნაწლავური ინფექციებიც არ აყოვნებს. გასაგებია, რომ პატარებს ჭამის წინ ხელის დაბანის მნიშვნელობა ჯერ კიდევ არ ესმით, მაგრამ როდესაც 30 წლის მამაკაცი შუა ქუჩაში დაუბანელი ხელებით გემრიელად შეექცევა საკვებს, ეს უკვე გაუნათლებლობაა და მეტი არაფერი. ჩემს სიძეს ასეთი რამ დაემართა: სამსახურიდან მომავალმა ვერ მოითმინა და ქუჩაში რაღაც შეჭამა. შინ მოსვლისთანავე მუცელი ისე ასტკივდა, რომ კუჭის გამორეცხვა დასჭირდა. წამლებიც მიიღო, მაგრამ სპაზმებმა არ უკლო. ბედად, გამახსენდა საშუალება, რომელიც დიარეის გამომწვევ ბაქტერიებზე დამლუპველად მოქმედებს.

■ 1 ჭიქა ცხელ წყალში ჩაყარეთ 2 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული ღოლო, თავზე დაახურეთ და ნახევარი საათით ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში, მერე გაწურეთ და ანადუღარი წყლით საწყის მოცულობამდე შეავსეთ. მიიღეთ მესამედი ჭიქა დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

თუ კბილი ხშირად გტკივათ

კბილები ჩემი სატკივარია. ჯერ დედაჩემს დავყავდი სტომატოლოგებთან, მერე უკვე თავად გახლდით მათი მუდმივი სტუმარი... თუკი რამ კბილის ტკივილის წამალი არსებობს, არც ერთი არ დამიტოვებია უყურადღებოდ. უამრავი ხალხური რეცეპტიც მოვაგროვე. აი რამდენიმე მათგანი:

■ კბილის ტკივილს სწრაფად აცხრობს გამხმარი მუხის ქერქის ნახარშის პირში ჩაგუბება. ღრძილების ტკივილისთვის ხომ ეს ნახარში მისწრებაა. კარგი იქნება, თუ შიგ ცოტა ბერთოლეს მარილსაც გაურევთ.

■ აიღეთ წვრილად დაჭრილი ჟოლოსა და პიტნის ფოთლები, დაასხით 30 გრამი ღვინის ძმარი და დააყენეთ მინის ჭურჭელში სამი დღით. ამის შემდეგ გაწურეთ და პირის ღრუში გამოივლეთ.

■ აიღეთ სალბი, დაასხით მდუღარე წყალი და დააყენეთ. თბილ-თბილი ნაყენი ხშირად ივლეთ პირის ღრუში. გაიჩერეთ დიდხანს.

■ გამოხრულ კბილში ჩაიდეთ დინდგელის ბურთულა — შესაძლოა, აღარასოდეს აგტკივდეთ.

კაკალი პილორუსის ჰელიკობაქტერიის წინააღმდეგ

6 თვის წინ დედაჩემს დაეწყო კუჭ-ნაწლავთან დაკავშირებული პრობლემები. გავუკეთეთ ყველანაირი ანალიზი და გამოკვლევა, შედეგად დაუდგინეს ენტერიტი და პილორუსის ჰელიკობაქტერია. დაუნიშნეს მკურნალობა, მათ შორის — ძლიერი ანტიბიოტიკებითაც, მაგრამ დედამ გადაწყვიტა, ხალხური საშუალებებით ემკურნალა. ეს რეცეპტი ეფექტურია კუჭის წყლულის დროსაც.

■ აიღეთ 16 ცალი უმწიფარი კაკალი (შეაგროვეთ მაისის ბოლოს-ივნისის დასაწყისში), კარგად დაჭერით, დაასხით ნახევარი ლიტრი სპირტი და გააჩერეთ 2 კვირა. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ, 1 საჩაროზე კოვზი.

ამასთან ერთად მიიღეთ ქაცვის ზეთიც — 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. სწორედ კაკალი ებრძვის ბაქტერიას. ქაცვის ზეთი კი შეიცავს ბევრ C ვიტამინს, ამაღლებს იმუნიტეტს და ამაგრებს ორგანიზმს. მკურნალობის ხანგრძლივობა 21 დღეა.

ხეჭრელი კუჭ-ნაწლავს კურნავს

დისბაქტერიოზსა და მასთან დაკავშირებულ უსიამოვნო სიმპტომებს ხეჭრელის ჩაის წყალობით გავუმკლავდი.

■ აიღეთ 50 გრამი ხეჭრელის დაქუცმაცებული ქერქი და დაასხით 50 მლ 30%-იანი სპირტი, დააყენეთ 5-6 დღე, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 20-40 წვეთი ჭამამდე დღეში ერთხელ. მოქმედება ნაყენის მიღებიდან 8-10 საათის შემდეგ დაიწყება.

■ აიღეთ 3 წილი ხეჭრელის ქერქი, 2 წილი ჭინჭრის ფოთოლი და 1 წილი ფარსმანდუკის ბალახი, ამ მცენარეთა 1 სადილის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩ. ჭ. მდუღარე, ადუღეთ 15 წუთი, გააცივეთ და მიიღეთ 1/2 ჩაის ჭიქა ძილის წინ როგორც ქრონიკული შეკრულობის, ისე სხვადასხვა სახის კოლიტისა და ენტეროკოლიტის დროს.

ხეჭრელის დიდხანს მიღება არ შეიძლება ორსულთათვის. ამასთან, იგი შეჩვევას იწვევს, ამიტომ ერთი თვის შემდეგ სასურველია სხვა წამლით შეცვალოთ.

თაფლი კუჭის წყლულის მორჩენაში დაგვეხმარა

მსურს შემოგთავაზოთ რეცეპტი, რომელმაც ბიძაჩემს კუჭის წყლული მოურჩინა. იგი 76 წლის გახლდათ და ორგანიზმი დასუსტებული ჰქონდა, წყლული კიდევ უფრო ამძიმებდა მის მდგომარეობას. ამ წამალმა 6 თვეში შეუხორცა წყლული და მას შემდეგ თავი აღარც შეუხსენებია.

■ აურიეთ ერთმანეთში 1 ჩაის კოვზი 10-20%-იანი პროპოლისის სპირტხსნარი, 50 მლ 0,25%-იანი ნოვოკაინი და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე საათ-ნახევრით ადრე. განსაკუთრებით ძლიერი ტკივილის დროს წამლის სმა 1-2 თვეა რეკომენდებული.

■ ჩაყარეთ თასში 2 სადილის კოვზი ასკილი და 4 სადილის კოვზი შაქარი, გასრისეთ კარგად, მოათავსეთ მინის ქილაში და შედგით მაცივარში. უნდა მიიღოთ 1 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე. ამ ნარევის მიღება შეიძლება დაახლოებით 20 დღის განმავლობაში. უხდება გასტრიტსაც.

■ კუჭის წყლულს უხდება თაფლიც: დილით, საუზმემდე 1,5-2 საათით ადრე — 30-60 გრამი, სადილამდე 2 საათით ადრე — 40-80 გრამი, ვახშმიდან 3 საათის შემდეგ კი 30-60 გრამი. მკურნალობის კურსი 26 დღეა. მიღებამდე თაფლი უნდა გააზავოთ თბილ ანადუღარ წყალში.

ღვიძლს ცხიმიანი საკვების მონელებაში დაეხმარება...

ბავშვობაში ბოტკინის დაავადება გადავიტანე. ცხადია, დიეტაც დავიცავი, მაგრამ მთელი ცხოვრება ასეთი რეჟიმით კვება ჩემთვის შეუძლებელი აღმოჩნდა. განსაკუთრებით მიჭირდა ცხიმიანი საკვების მონელება, მაგრამ ამ რამდენიმე ხნის წინ ასეთი წამალი მასწავლეს:

■ აიღეთ 1/2 ჩაის კოვზი ანისულის დანაყილი თესლი და ამდენივე პიტნა, დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ ნახევარი საათი და გადაწურეთ. რეკომენდებულია მიიღოთ თბილ-თბილი, პატარა ყლუპებით.

თუ ცხიმიანი საკვების მონელება სისტემატურად გიჭირთ, უმჯობესია ეს ნაყენი ჭამამდე მიიღოთ.

ჭინჭრის ნახარში ჰემოროისგან გიხსნით

მჯდომარე სამსახური მაქვს, ამიტომ ჰემოროი ხშირად მიმწვავდება. ჩემი ცხოვრების წესის გამო დიეტის დაცვაც მიჭირს, ამიტომ გადავწყვიტე, მცენარეული საშუალებები მესინჯა. რეცეპტი კოლეგებსაც გავუზიარე — ყველა კმაყოფილი დავრჩით.

■ აიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა ჭინჭარი, დაასხით მდუღარე წყალი, თავზე დაახურეთ და გაგრილებამდე გააჩერეთ, დროდადრო ურიეთ. შემდეგ გადაწურეთ. მიიღეთ დილით, შუადღისას და საღამოს.

ქაცვის ზეთი გასტრიტისგან გიხსნით

ქაცვის ნაყოფი გამოწურეთ და წვენი დააკონსერვეთ. ზეთის მისაღებად კი თესლი უნდა გამოიყენოთ. გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, ჩაყარეთ მინის ქილაში, დაასხით იმდენი მზესუმზირას ზეთი, რომ დაიფაროს, 1 საათით შედგით ღუმელში 60 გრადუსზე, გამოიღეთ და გააცივეთ, გაწურეთ და მიღებული ზეთი თესლის ახალ ულუფას დაასხით. ასე უნდა გაიმეოროთ 3-ჯერ. მიიღებთ ქაცვის ზეთს, რომელიც გაჯერებული იქნება ამ მცენარისთვის დამახასიათებელი ყველა სასარგებლო ნივთიერებით. მისი გამოყენება შეიძლება

კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების, ასევე — გასტრიტის შემთხვევაში. განსაკუთრებით სასარგებლოა მისი ღრძილებზე წასმა პაროდონტოზის დროს. კარგია ტამპონებისთვისაც საშვილოსნოს ყელის ეროზიის დროს, შველის მოუშუშებელ ჭრილობებს. გარდა ამისა, ქაცვის ზეთი ამცირებს სისხლშიქოლესტეროლის დონეს და ამით აქვეითებს ათეროსკლეროზის რისკს. ამისთვის უნდა მიიღოთ 1 ჩაის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ.

მოცვის ნაყენი ფაღარათის დროს შველას მოგგვრით

ძალიან სუსტი კუჭ-ნაწლავი მაქვს. ხშირად მაწუხებს ფაღარათი. მაცივარში მუდამ მიდგას მოცვის ნაყენი, რომელსაც ასეთ დროს ვიღებ და შედეგით კმაყოფილი ვარ. გთავაზობთ რეცეპტს:

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ხმელი მოცვი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ცივი ანადუღარი წყალი და გააჩერეთ 8 საათი. შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 0,5 ჩაის ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ.

ნაღვლის ბუშტის ანთებას ჭარხლის სიროფი აცხრობს

სამოცს გადაცილებული ქალი ვარ. ათი წელია, მაწუხებს ნაღვლის ბუშტი. ექიმმა ნაღვლის ბუშტის ანთება დამიდგინა. წამლებთან ერთად დამინიშნეს დიეტა, რომელსაც, შეძლებისდაგვარად, ვიცავ, მაგრამ რაკი გემრიელი ჭამა-სმა მიყვარს, ხშირად ვარღვევ, შემწვარსაც გეახლებით და ცხიმიანსაც. ასეთ დროს ნაღვლის ბუშტს შინაურ წამლებს ვაშველებ, რომ ხელახლა არ გაღიზიანდეს. ერთ მათგანს თქვენც გასწავლით:

■ აიღეთ 2 ცალი საშუალო ზომის ჭარხალი, გათალეთ, ჩაყარეთ დიდ ქვაბში და დაასხით 3 ლიტრი წყალი. შემოდგით ქურაზე, მიიყვანეთ დუღილამდე და 5-6 საათი ნელ ცეცხლზე შუშეთ. შემდეგ ნახარში სხვა ჭურჭელში გადაასხით, ხოლო ჭარხალი გახეხეთ და გაწურეთ. გამონაწურს შეურიეთ სიროფი. მიიღეთ თბილ-თბილი, 1/3 ჩაის ჭიქა ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობის კურსი 2 კვირაა.

მათთვის, ვისაც ღვიძლი აწუხებს

■ აიღეთ 2 სადილის კოვზი შვრია და კარგად გარეცხეთ, დაასხით 2 ჭიქა ადუღებული წყალი და 10 წუთი ხარშეთ ნელ ცეცხლზე. გადაწურეთ და სვით მესამედი ჭიქა, თბილ-თბილი. დალევამდე დაამატეთ 15 წვეთი გულყვითელას ნაყენი, რომელიც მზა სახით იყიდება აფთიაქში.

გადაწურული შვრია კვლავ უნდა შედგათ ცეცხლზე, დაამატოთ წყალი და ხარშოთ კიდევ ნახევარი საათი, მერე 2 საათით დააყენოთ, გადაწუროთ და მიიღოთ 1/4 ჭიქა სადილის წინ. შედეგს 10 დღეში ელოდეთ.

ანდეთ პანკრეასი მცენარეებს

■ პანკრეატიტისთვის დამახასიათებელი მწვავე ტკივილის დროს აურიეთ ერთმანეთში 3 სადილის კოვზი ასკილი, 1 სადილის კოვზი სიმინდის ულვაში, 1 სადილის კოვზი კრაზანა, 1 სადილის კოვზი კატაბალახას ფესვი და 1 სადილის კოვზი კამის თესლი. 1 სადილის კოვზ ნარევს დაასხით 0,5 ლიტრი მდუღარე წყალი, 12 საათით გააჩერეთ, გაყავით სამად, მიიღეთ თითო ულუფის მესამედი დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, ანუ ერთ ჯერზე ამზადებთ 3 დღის სამყოფ წამალს.

მკურნალობა გრძელდება ერთი თვე.

კუჭის წყლულის სამკურნალო რეცეპტები

უმი კომბოსტო გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, მიღებული მასა გაწურეთ და მიიღეთ ნახევარი ჭიქა ჭამამდე 30 წუთით ადრე დღეში სამჯერ, ერთი თვის განმავლობაში.

■ 1 ს/კ კარაქი, 1 ს/კ სპირტი, 1 ს/კ სუფთა თაფლი. დილით, უზმოზე, ჭამამდე 20 წუთით ადრე, მიიღეთ იმ თანმიმდევრობით, როგორითაც ჩამოთვლილია. შემდეგ მიირთვით ნებისმიერი საკვები. მკურნალობის კურსი 1 თვეა.

■ 10 გ დაქუცმაცებულ დინდგელს დაასხით 100 გ სპირტი, ჩაასხით მუქ ბოთლში. შეინახეთ ბნელ, მშრალ ადგილას 10 დღე. შეანჯღრიეთ დღეში რამდენჯერმე. დოზა: 1 ჩ/კ ნაყენი გახსენით 1/2 ყავის ჭიქა წყალში და მიიღეთ დღეში სამჯერ, სასურველია, უზმოზე, ჭამამდე 20-25 წთ-ით ადრე. თუ ტკივილი გაგიგრძელდათ, დასაწყისში ჭამის შემდეგ მიიღეთ და მოგვიანებით შეცვალეთ მიღების წესი. მკურნალობის ხანგრძლივობა 2 თვეა.

■ ტუხტის (ალთეს) ფესვები დაანამცეცეთ. 2 ს/კ-ზე დაასხით 1,5 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, ადუღეთ 30 წუთი დაბალ ცეცხლზე. გააცივეთ. გაწურეთ და მიიღეთ თბილ-თბილი, 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის დროს.

■ მიირთვით ნატურალური თაფლი საუზმემდე 1,5 საათით ადრე 30 გრამი, სადილამდე 2 სთ-ით ადრე 40 გრამი, ვახშმიდან 3 საათის შემდეგ კი 30 გრამი. მკურნალობის კურსია 15-20 დღე.

■ ნიახურის ნაყენი (2 ს/კ დანამცეცებულ ძირებიან ნიახურს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, დადგით 2 სთ, გადაწურეთ) მიიღეთ 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში, ჭამის შემდეგ.

■ 100-100 გრამი კარაქის, კაკაოსა და თაფლის ნარევს დაამატეთ 50 გრამი ალოეს წვენი. ნელ ცეცხლზე დაადნეთ, კარგად მოურიეთ და თავდახურული მინის ქილით შეინახეთ მაცივარში. მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

■ გარეცხილი, კარგად გამშრალი ქაცვი გაწურეთ წვენისაწურში. წვენს დაუმატეთ იმავე რაოდენობის შაქარი. ნარევი უნდა შეათბოთ ცეცხლზე 40°C-მდე (მეტი არ შეიძლება) და განუწყვეტლივ ურიოთ, ვიდრე შაქარი არ გაიხსნება. შემდეგ ცხელი ნარევი ჩაასხით გასტერილებულ ქილებში. ამგვარად მომზადებული ჟელე კარგად ინახება და თანაც ვიტამინებს ინარჩუნებს. მას იყენებენ ორგანიზმის დასუსტებისას, იმუნიტეტის დაქვეითებისას, ნებისმიერი დაავადებისას, ალერგიის გარდა. ქაცვის ზეთი აფთიაქებში

იყიდება. თითო ჩაის კოვზი მიიღეთ ყოველ დილით, უზმოზე, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

როგორც კი მრავალძარღვა პირველ ფოთლებს გამოიღებს, მოაგროვეთ (ოღონდ ეკოლოგიურად სუფთა ადგილებში), გარეცხეთ, გააშრეთ, გაატარეთ ხორცსაკეპში და შაქართან (1:1) ერთად ფენა-ფენა ჩააწყვეთ მშრალ მინის ქილაში. შეავსეთ ქილა პირამდე, მჭიდროდ დაახურეთ სახურავი და სამი თვით მიწაში ჩაფალით. შემდეგ წვენი დოლბანდში კარგად გაწურეთ, მიღებული ვაჟინი ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში და გააჩერეთ შიგ წყლის ადუღებიდან ნახევარი საათის განმავლობაში. შემდეგ ჩაასხით ბოთლებში და შეინახეთ მაცივარში. ეს წამალი უნდა მიიღოთ თითო სუფრის კოვზი ჭამამდე 30-40 წუთით ადრე, დღეში ერთხელ, სამი თვე.

■ 100 გ კოთხუჯის ფესვებს დაასხით 500 გ არაყი ან 40°-იანი სპირტი. დადგით 2 კვირა, გაწურეთ ორმაგ დოლბანდში და შეინახეთ გრილ, ბნელ ადგილას. მიიღეთ 15-20 წვეთი 2-3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 40 წუთით ადრე, 1 თვე. აჯობებს, თუ უწყლოდ დალევთ. ნაყენს იყენებენ დაბალი მჟავიანობით მიმდინარე ქრონიკული გასტრიტების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების, ფაღარათის დროს. იგი შედეგიანია ქოლეცისტიტის, ღვიძლის ანთების და თირკმელში კენჭის დროსაც. ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, უხდება გულის აჩქარებას.

■ 5 ლ თხის რძე დადგით სითბოში დასამჟავებლად. შემდეგ შემოდგით დაბალ ცეცხლზე და მიიყვანეთ ადუღებამდე. როგორც კი რძე შეხაჭოებას დაიწყებს, გადმოდგით ცეცხლიდან. გაწურეთ ხაჭო. შრატი ჩაასხით ჯამში და ჩაყარეთ კარგად გარეცხილი შვრია (შრატისა და შვრიის თანაფარდობა უნდა იყოს 1:5), ხარშეთ 4-5 საათი ძალიან დაბალ ცეცხლზე. როცა მოიხარშება და გაცივდება, კარგად გაწურეთ, შვრია გადაყარეთ. ნახარშს დაუმატეთ 300 გ თაფლი, 125 გ 70%-იანი სპირტი, კარგად მოურიეთ და შეინახეთ გრილ ადგილას. მიიღეთ 30 მლ ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე, დღეში 3-ჯერ. მიღების წინ აუცილებლად შეანჯღრიეთ. მკურნალობის ერთი კურსისთვის დაგჭირდებათ სამი ასეთი ულუფა.

თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება

თანაბარი რაოდენობის თაფლი, შავი ღვინო და ნახევარი წილი ალოეს წვენი ჩაასხით მინის ქილაში, მჭიდროდ დაახურეთ თავსახური და დადგით სიბნელეში 3 დღით. შემდეგ მიიღეთ თითო ღვინის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე. ნარევი შეინახეთ ბნელ ადგილას. ჩაიტარეთ ორკვირიანი კურსი.

თორმეტგოჯა ნაწლავის ეროზია

1 ს/კ მშრალი, დაქუცმაცებული ბალახი ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 1 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, 15-20 წუთით გააჩერეთ მდუღარე წყლის ორთქლზე, მერე გადმოდგით, შეაგრილეთ, გაწურეთ და სვით თითო ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამის წინ.

დავიცვათ ღვიძლი და ნაღვლის ბუშტი

სადღაც წამიკითხავს: ძველ ჩინეთში სწამდათ, ადამიანის სული ღვიძლში ბუდობდაო. ამისა რა მოგახსენოთ, მაგრამ ღვიძლის ნორმალური მუშაობის გარეშე ჯანმრთელობაზე ლაპარაკიც რომ ზედმეტია, კარგად ვიცი. ამიტომაც არის მისი დაცვა და დროული მკურნალობა ასე მნიშვნელოვანი. ორგანიზმში ღვიძლს მრავალმხრივი ფუნქცია აკისრია: ის გამოიმუშავებს ნაღველს, წმენდს სისხლს, მონაწილეობს სისხლის წარმოქმნაში, პასუხისმგებელია იმუნიტეტზე... მისი ნორმალური მუშაობა რომ დაირღვეს, სულაც არ არის აუცილებელი, დავავადდეთ ჰეპატიტით, ციროზით... ხშირად უნებლიეთ ვვნებთ ამ ორგანოს. მაგალითად, არასწორად ვიკვებებით, ღამით ვნაყრდებით, ვეტანებით სპირტიან სასმელს, მერე კი ღვიძლს ვუჩივით. ჩემს მეუღლეს ქრონიკული ჰეპატიტი დაუდგინეს. მედიკამენტებით მკურნალობის შემდეგ გადავწყვიტე, კარგად შემესწავლა ღვიძლის როლი ჩვენს ორგანიზმში, რათა მეუღლეს ამ მძიმე დაავადებასთან გამკლავებაში დავხმარებოდი. წლების განმავლობაში ვსწავლობდი და ვეცნობოდი ხალხურ რეცეპტებს. თურმე ხალხურ მედიცინას უამრავი წამალი აქვს ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების საპროფილაქტიკოდ. მინდა, თქვენი ჟურნალის საშუალებით მკითხველს გავაცნო ყველაზე მარტივი და ადვილად მოსამზადებელი წამლები, რომლებიც გამოაჯანსაღებს, გაწმენდს და გააკაჟებს ღვიძლსა და ნაღვლის ბუშტს.

■ აიღეთ ერთი ჭიქა კანგაუცლელი შვრიის მარცვალი, გარეცხეთ თბილი წყლით და ჩაყარეთ ხუთლიტრიან ქვაბში. დაამატეთ 2 სუფრის კოვზი გამომშრალი, დაქუცმაცებული წითელი მოცვის ფოთოლი, 2 სუფრის კოვზი არყის ხის ფოთოლი ან კვირტი. დაასხით 4 ლიტრი წყალი და დადგით სიგრილეში. მეორე ქვაბში ჩაყარეთ 1 ჭიქა დაქუცმაცებული ასკილის ნაყოფი და დაასხით 1 ლიტრი წყალი. ადუღეთ 10 წუთი. ერთი დღის შემდეგ პირველი ქვაბი (რომელშიც შვრიაა) მიიყვანეთ ადუღებამდე, დაამატეთ 2 სუფრის კოვზი სიმინდის ულვაში, 2 სუფრის კოვზი მატიტელა და ადუღეთ 15 წუთი, შემდეგ 45 წუთი დააყენეთ. ორივე ქვაბის შიგთავსი აურიეთ ერთმანეთში, გაფილტრეთ და შედგით მაცივარში. ეს ნაყენი უნდა მიიღოთ თბილ-თბილი, დღეში ერთხელ, ჭამამდე, პირველ დღეს — 50 გ, მეორე დღეს — 100 გ, მესამე დღიდან მოყოლებული კი ყოველდღიურად 150-150 გ. კურსი 10-დღიანია. ორკვირიანი შესვენების შემდეგ გაიმეორეთ.

■ 3 სუფრის კოვზი ნეგოს ყვავილედი, 2 სუფრის კოვზი შვიტა, 3 სუფრის კოვზი ვარდკაჭაჭას ყვავილი და 3 სუფრის კოვზი ფარსმანდუკი აურიეთ ერთმანეთში. 1 სუფრის კოვზი ნარევი ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 1,5 ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 საათი. შემდეგ გაფილტრეთ და მიიღეთ მესამედი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე, 3 კვირის განმავლობაში.

■ ინფექციური დაავადებების, ჰეპატიტის, მოწამვლის შემდეგ ღვიძლის აღმდგენ და გამწმენდ საუკეთესო საშუალებად მიჩნეულია ქრისტესისხლა. იგი შხამიანი მცენარეა, ამიტომ ყურადღება უნდა მიექცეს დოზირებას. 1 ჩაის კოვზ გამომშრალ, დაქუცმაცებულ ქრისტესისხლას დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში 1 საათი და მიიღეთ ყოველი ჭამის წინ პატარა ყლუპი.

■ ბაყაყურაც ძალიან სასარგებლოა ღვიძლისთვის — აწესრიგებს მის ფუნქციას, იცავს უჯრედებს, აქვს მსუბუქი ნაღველმდენი ეფექტი. 1 ჩაის კოვზ ბაყაყურას დაფქულ თესლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, თავდახურულ ჭურჭელში გააჩერეთ 15-20 წუთი,

მერე გაფილტრეთ. მიიღეთ ცხელ-ცხელი, ყლუპ-ყლუპად, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში სამჯერ, პირველად — უზმოზე, მეორედ — სადილობამდე 30 წუთით ადრე, მესამედ — ძილის წინ. სვით 4-6 კვირა.

■ ღვიძლის დამცავ მცენარეებს შორის გამორჩეული ადგილი უჭირავს ყირღანს. მისი ნაყენი ასე მზადდება: მომინანქრებულ ქვაბში ჩაყარეთ 2 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული მცენარე, დაასხით 200 მლ ოთახის ტემპერატურის წყალი, მჭიდროდ დაახურეთ თავზე, ჩადგით მდუღარე წყალის აბაზანაში 15 წუთით, შემდეგ გაფილტრეთ და შეავსეთ საწყის მოცულობამდე მდუღარე წყლით. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ. ნაყენი ინახება მაცივარში, არა უმეტეს 2 დღისა. უნდა სვათ თვეზე მეტხანს.

■ ნაღვლის დენას ბაბუაწვერას ფესვების ნაყენიც არეგულირებს. 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ფესვს (შეიძლება მთელი ბალახის გამოყენებაც) დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, თავზე დაახურეთ და ჩადგით ცხელი წყლის აბაზანაში, რომ ადუღდება, გააჩერეთ კიდევ 3 წუთი, მერე ცეცხლიდან გადმოდგით და თავდახურულ ჭურჭელშივე გააჩერეთ დაახლოებით 1 საათი. გაფილტრეთ და გადადუღებული წყლით საწყის მოცულებამდე შეავსეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე. რეკომენდებულია შემოდგომასა და გაზაფხულზე თითო 6-8-კვირიანი კურსის ჩატარება.

■ თუ გრძნობთ, რომ ნაღვლის ბუშტი თავის მოვალეობას ვერ ასრულებს, სვით არყის ხის ფოთლებისა და კვირტების ნაყენი — ის კარგი ნაღველმდენი საშუალებაა. 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ არყის ხის ფოთოლს და 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ არყის ხის კვირტს დაასხით 0,5 ლიტრი მდუღარე წყალი, დაამატეთ დანის წვერით საჭმელი სოდა და ერთი საათით გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში, შემდეგ გაფილტრეთ და მიიღეთ 1/4-1/4 ჭიქა ნაყენი დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

■ თუ ნაღვლის დენა შეფერხდა არასაკმარისი ფიზიკური აქტივობისა და არასწორი ცხოვრების რიტმის გამო, ეს ნაყენი დაგეხმარებათ. აურიეთ ერთმანეთში 5-5 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული ცისკარას თესლი, ფითრის ფოთოლი და ყლორტი და ვარდკაჭაჭა, 4-4 სუფრის კოვზი წყლის სამყურა და ნაღველას დაქუცმაცებული ფესვი. 3 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავზე და გააჩერეთ 10 წუთი. ამის შემდეგ გაფილტრეთ. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა ჭამამდე 15 წუთით ადრე და ჭამის შემდეგ. ნაყენის მიღების შემდეგ 5-ჯერ დაიხარეთ წინ და შეასრულეთ წრიული მოძრაობები.

■ სამკურნალო ბარისპირას მრავალი სამკურნალო თვისება აქვს. ის მხოლოდ ღვიძლს კი არა, თირკმელებსაც უხდება, აქვეითებს წნევას, ამშვიდებს და სხვა. ღვიძლის ანთებითი დაავადებების დროს ძალიან ეფექტურია ასეთი ნაყენი: დაასხით 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ბარისპირას ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, 30 წუთი გააჩერეთ (მეტი არა!) შეფუთული, მერე გაფილტრეთ და მიიღეთ 1/3-1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

რძისა და შვრიის კოქტეილი ღვიძლის ნამალია

რამდენიმე წლის წინ დამემართა ბოტკინის დაავადება, რომელმაც ღვიძლზე გართულებები დამიტოვა და ახლა ჰეპატიტის დიაგნოზი დამისვეს. პერიოდულად ღვიძლს ამ საშუალებით ვმკურნალობ და შედეგით კმაყოფილი ვარ:

■ აიღეთ 1 ჩაის ჭიქა შვრია, გარეცხეთ და დაასხით 1 ლიტრი ადუღებული რძე. შედგით ნელ ცეცხლზე და 10-15 წუთი ადუღეთ. მიიღეთ სურვილისამებრ, დღის განმავლობაში. მკურნალობის კურსი 20 დღეა.

ბარდა გულძმარვის დროს სოდას შეგიცვლით

ბოლო ხანს მეტისმეტად შემაწუხა გულძმარვამ. დავიწყე სოდიანი წყლის სმა, შემდეგ წამლებზე გადავედი, მაგრამ მათ შესაძენად ჯიბე მუდამ სავსე უნდა გქონდეს. აღარ მახსოვს, ვინ მირჩია ჩვეულებრივი ბარდის გამოყენება. თავიდან არ დავუჯერე, მაგრამ როდესაც ვსინჯე, დავრწმუნდი, რომ მართლაც ეფექტურია. მინდა, ეს რეცეპტი თქვენც გასწავლოთ:

■ ერთ მუჭა ბარდას დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. 2 საათის შემდეგ წყალი გადაღვარეთ. როგორც კი გულძმარვა შეგაწუხებთ, მაშინვე ჩაიდეთ პირში 2-3 ბარდის მარცვალი და ღეჭეთ. რამდენიმე წუთში გულძმარვა გაგივლით. დამდუღრული ბარდა შეინახეთ მაცივარში.

ღვიძლსა და სანაღვლე გზებს გულყვითელას ნაყენი უხდება

ჩემი ვაჟი დიდხანს ცხოვრობდა საზღვარგარეთ. სამუშაოს სპეციფიკის გამო ყურადღებას ვერ აქცევდა კვების რეჟიმს, დროდადრო არც სასმელზე ამბობდა უარს. შინ დაბრუნებულმა აღმოაჩინა, რომ ღვიძლი და ნაღვლის ბუშტი აწუხებდა. ამას დაერთო საჭმლის მონელების სირთულეებიც. ცხადია, ვენდობი წამლებს, მაგრამ გადავწყვიტე, ჯერ მცენარეებით მკურნალობა მეცადა. გულყვითელას ნაყენი ვსინჯე და დიეტასთან ერთად მართლაც შედეგიანი აღმოჩნდა:

■ 2 ჩაის კოვზ წვრილად დაჭრილ გულყვითელას ყვავილს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. 4 საათით დააყენეთ, მერე გადაწურეთ და მიიღეთ 1/4 ჩაის ჭიქა დღეში 4-ჯერ.

მოათვინიერეთ მადა

წონის დაკლების მსურველთათვის სიახლე არ იქნება, თუ ვეტყვი, რომ დიეტის დროს მთავარია, მადა „მოათვინიეროთ". ყველაზე დიდ პრობლემას სწორედ ის გვიქმნის, გამუდმებით გვიშლის ხელს დასახული მიზნის მიღწევაში. გთავაზობთ მადის მოსათვინიერებელ საშუალებას, რომელიც დიეტის პერიოდში რამდენჯერმე შეგიძლიათ გამოიყენოთ:

■ აიღეთ 50 გრამი სიმინდის ულვაში და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 1-2 საათი და გადაწურეთ.

როგორც კი შიმშილის შემოტევას იგრძნობთ, მაშინვე უნდა დალიოთ 2-3 სადილის კოვზი — მადას აქვეითებს და შიმშილიც გაცილებით ადვილი ასატანი ხდება.

ჭიებს ბროწეულის ქერქით გამოდევნით

მახვილა ჭიები თუ ასეთი ძნელი მოსაცილებელი იქნებოდა, არ მეგონა. საკმარისი იყო, ჩემი პატარა საბავშვო ბაღში გამეშვა, იმავე თვეში ენტერობიოზი ეწყებოდა. საბედნეროდ, დღეს უამრავი მედიკამენტი არსებობს მის საწინააღმდეგოდ, მაგრამ ბაღში სიარულის დროს ჭიების გადადების ალბათობა იმდენად დიდი იყო, მკურნალობიდან 2-3 თვეში ხელახლა სამკურნალო ვხდებოდით. არადა, ანტიჰელმინთური პრეპარატების უმრავლესობის მიღება მხოლოდ 6 თვის შემდეგ არის ნებადართული და მათი ხშირი გამოყენებაც არ არის სასურველი. ამით შეწუხებულმა, ერთ ნაცნობს შევჩივლე ჩემი გასაჭირი და მან მასწავლა საშუალება, რომელიც შეუზღუდავად შეიძლება გამოიყენოთ მახვილა ჭიების მოსაცილებლად. იგი ყველასათვის კარგად ნაცნობი და ხელმისაწვდომი ბროწეულისგან მზადდება.

■ ერთი ბროწეულის ქერქს უნდა დაასხათ 150 მლ მდუღარე წყალი. მიღებული ნაყენი უნდა გაყოთ 3 ნაწილად და მიიღოთ 30 წუთის განმავლობაში, მშიერ კუჭზე. 3-4 საათის შემდეგ საჭიროა საფაღარათო საშუალების მიღება — ეს პარაზიტების გამოდევნას გააადვილებს.

ასე შეიძლება მოვირჩინოთ ქოლანგიტი

ბოლო ხანს არასასურველი ეკოლოგიისა და უხარისხო საკვების გამო თითქმის ყოველ მეორეს ქოლანგიტი — ღვიძლშიდა ან ღვიძლგარე ნაღვლის სადინარების ანთება — ემართება. მეც ეს პრობლემა მაწუხებს. ხშირად მაქვს ნაწლავთა აშლილობა, გულისრევა, ღებინება, ტკივილი მარჯვენა ფერდქვეშა არეში, ზოგჯერ ტემპერატურაც მიწევს. გამწვავებას ასე ვუმკლავდები:

■ ვიღებ 1 ჩაის კოვზ წვრილად დაჭრილ ბაბუაწვერას ფესვს, ვასხამ 200 მლ მდუღარე წყალს, ვაჩერებ 1 საათს, ვწურავ და ვიღებ 50 მლ-ს დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ნიგვზის უღელი დიარეას უხდება

სუსტი კუჭ-ნაწლავი მაქვს, საკმარისია, ხილი და ბოსტნეული ცოტა ზედმეტი მომივიდეს, რომ მაშინვე კუჭის აშლილობა მეწყება. ყველაზე ეფექტური წამალი კაკლის უღლების სპირტიანი ხსნარი აღმოჩნდა:

■ აიღეთ 300 გრამი ნიგვზის უღელი, დაასხით 250 მლ სპირტი, გააჩერეთ 3 დღე. 6-10 წვეთი 50 გრამ თბილ წყალში გახსენით და მიიღეთ.

საჭმლის მონელება რომ არ დაგერღვეთ

ძნელად მოიძებნება ზრდასრული ადამიანი, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ერთი პათოლოგია მაინც რომ არ აწუხებდეს. რა გასაკვირია — ჩვენ ხომ უკიდურესად დაბინძურებულ გარემოში გვიწევს ცხოვრება და რით ვიკვებებით, ღმერთმა უწყის. მე ყველაზე მეტად კუჭი და კუჭქვეშა ჯირკვალი — პანკრეასი მაწუხებს. წლობით ვეძებდი შესაფერის რეცეპტებს

ხალხური მედიცინიდან, რადგან კარგა ხანია მივხვდი, რომ ქრონიკულ დაავადებას მუდმივი მკურნალობა სჭირდება. საბოლოოდ შევარჩიე წამალი, რომელიც გამწვავების დროს ძალიან მშველის. წამლისთვის საჭიროა მწარე აბზინდა, მომზადების წესი კი ასეთია:

■ ვიღებ 1 სადილის კოვზ გამომშრალ აბზინდის ბალახს და ვასხამ 2 ჭიქა მდუღარე წყალს, ვდგამ ნახევარი საათით და ამ ნაყენის ერთ მესამედს ვსვამ ჭამამდე 15 წუთით ადრე დღეში 2-3-ჯერ.

თუ კუჭისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის დაავადებები გაწუხებთ, ჩაიტარეთ ორკვირიანი კურსი წელიწადში ორჯერ.

კარტოფილის წვენი კუჭის წყლულს შველის

რამდენიმე წელია, მაწუხებდა მაღალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტი. ამ რამდენიმე თვის წინ, მორიგი გამოკვლევისას, დამიდგინეს კუჭის წყლულოვანი დაავადება. მეუღლემ კარტოფილის წვენით მიმკურნალა და ძალიან მომიხდა. მინდა, ვურჩიო სხვებსაც:

■ ყოველ დილით, უზმოზე, ჭამამდე 1 საათით ადრე, მიიღეთ ახალგამოწურული კარტოფილის წვენი — 3/4 ჩაის ჭიქა. ამის შემდეგ ნახევარი საათით წამოწექით. ასე გააგრძელეთ 10 დღის განმავლობაში. მერე 10 დღე შეისვენეთ და კვლავ ჩაიტარეთ 10-დღიანი კურსი.

როცა კოლიტი გაგიმწვავდებათ

დიდი ხანია, მაქვს კოლიტი — მოვლითი ტკივილები, აირების დაგროვება, ბუყბუყი... როდესაც ეს სიმპტომები განსაკუთრებით შემაწუხებელი ხდება, ამ წამალს ვიშველიებ:

■ ვიღებ თითო ჩაის კოვზ წვრილად დაჭრილ ასისთავას, სალბსა და გვირილას, ვასხამ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, თავზე ვახურავ და ვაყენებ. როცა გაცივდება, გადავწურავ და ნახარშს ცალკე ჭურჭელში ვინახავ. ვიღებ 1 სუფრის კოვზს დღეში 5-7-ჯერ.

იმედი მაქვს, თქვენც გარგებთ.

ღვიძლი რომ არ გადაგვეტვირთოს

ზრდასრული ადამიანის ღვიძლს წელიწადში ერთხელ მაინც სჭირდება გაწმენდა. გთავაზობთ წამლის რეცეპტს, რომელიც ძალიან კარგია ღვიძლის გასაწმენდად, განსაკუთრებით მათთვის, ვისაც ვირუსული ჰეპატიტი აქვს.

■ აიღეთ 40-40 გრამი გარეული ვარდკაჭაჭა, ბაყაყურა და სიმინდის ულვაში, 20 გრამი ასფურცელა და აურიეთ ერთმანეთში.

■ აიღეთ 2 სადილის კოვზი ნაკრები და დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი, შეფუთეთ და დააყენეთ 2 საათით.

მიიღეთ 50 მლ დღეში 3-4-ჯერ. მკურნალობის კურსი 2 თვეა, შემდეგ 20 დღე ისვენებთ და კურსს იმეორებთ.

ფაღარათის დროს შვებას მოგგვრით

არ ვიცი, რატომ — დამეწყო ფაღარათი. ჩავიტარე გამოკვლევები, გამოირიცხა ყოველგვარი დაავადება, მათ შორის — ინფექციურიც, მაგრამ დიარეას ვერაფერი ვუშველე. გავხდი, მომბეზრდა ერთფეროვანი, უგემური საჭმელი, რომელიც არც მერგებოდა. ერთ დღეს თანამშრომელმა მომცა ეს რეცეპტი, რომელიც ძალიან მომიხდა:

■ აიღეთ გვირილის ყვავილი — 3 წილი, კოთხოჯის ფესურა — 2 წილი, ვალერიანის ფესვები და ფენხელის ნაყოფი — თითო წილი. ამ ნარევის 1 სუფრის კოვზს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ ნახევარი საათი, გადაწურეთ და დალიეთ თბილ-თბილი, ნახევარ-ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

დავამარცხოთ ბუასილი

მშობიარობის შემდეგ ბუასილი დამემართა. დიდხანს მტანჯა, მაგრამ ბოლოს მივაგენი რეცეპტს, რომელიც ამ უსიამოვნების გადალახვაში დამეხმარა. მინდა, თქვენც გაგიზიაროთ:

■ აიღეთ 20 სმ სიგრძის მუხის ახალი ყლორტები, დაჭერით წვრილად, აავსეთ ქვაბი მესამედზე ან ნახევრად და ბოლომდე შეავსეთ წყლით. აადუღეთ, ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 20 წუთის განმავლობაში, გადმოდგით და 10-12 საათი გააჩერეთ. ამ ხნის განმავლობაში ნახარში მიიღებს ყავისფერს. შეათბეთ ასატანად ცხელ ტემპერატურამდე, გადაასხით ტაშტში, ჩადგით ცხელი წყლის აბაზანაში და დაჯექით ამ ტაშტზე ნახარშის გაცივებამდე. საკმარისია 1-2 ამგვარი პროცედურა, რომ სამუდამოდ დაივიწყოთ ჰემოროი.

გულძმარვა და მისი წამალი

გამუდმებით მაწუხებს გულძმარვა. ერთხანს მინერალური წყლებითა და სოდიანი წყალხსნარით ვშველოდი თავს, მაგრამ შვება რამდენიმე საათს თუ გაგრძელდებოდა. სადაც არ უნდა მივსულიყავი, ან ბორჯომს ვითხოვდი, ან სოდიან წყალს. ერთ დღეს ხალხური მედიცინით დავინტერესდი და დავიწყე კუჭის მჟავიანობის დამწევი საშუალებების ძებნა. რამდენიმე რეცეპტი მოვსინჯე, მაგრამ შვება მხოლოდ ერთმა მომგვარა. გაგაცნობთ ამ რეცეპტს:

■ აურიეთ ერთმანეთში გამომშრალი და დაქუცმაცებული 1 სუფრის კოვზი პიტნა, 1 სუფრის კოვზი კამა, 2 სუფრის კოვზი კრაზანა. 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, 2 საათი გააჩერეთ, გაფილტრეთ და სვით მთელი დღის განმავლობაში, თითო ჯერზე — 1-2 სუფრის კოვზი.

გულძმარვისა და კუჭის ტკივილის პროფილაქტიკისთვის ამ ნაყენს ვიღებ ჭამის წინ, მაგრამ მომხდარა ისეც, რომ ჭამის შემდეგ მიმიღია და არაფერი დაშავებულა.

თუ პირის ღრუში ნყლულები გაგიჩნდათ

ზოგჯერ პირის ღრუს ლორწოვანი წყლულდება, იფარება სითხიანი ბუშტუკებით, რაც ძლიერ ტკივილს და დისკომფორტს იწვევს. დროდადრო ბუშტუკები სკდება და ენაზე წყლულები ჩნდება, რომლებიც წყლის მიმართაც კი მგრძნობიარეა. მდგომარეობა ძალიან წააგავს სტომატიტს, მაგრამ მისგან განსხვავებულად მიმდინარეობს. მისი განვითარების ხელშემწყობი მიზეზები ჯერჯერობით დაუდგენელია. გავრცელებული მოსაზრებით, ის ზოგიერთ დაავადებას ახლავს თან. ხალხურ მედიცინაში ამ წყლულების წამალიც მოიპოვება.

■ ჭიქაში — სასურველია, იყოს კერამიკული და სქელკედლიანი — ჩაყარეთ 2 სადილის კოვზი კრაზანა და დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი. დადგით თავდახურული 1 საათით. როდესაც ნაყენი ლამაზ მონითალო ფერს მიიღებს, გაწურეთ და გამოივლეთ პირის ღრუში.

■ 1 სადილის კოვზი გულყვითელა ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში და დაასხით 1 ჭიქა ქაფქაფა წყალი, ადუღეთ 10 წუთი ძალიან დაბალ ცეცხლზე, გააცივეთ და გაწურეთ. ეს ნახარში გამოივლეთ პირის ღრუში.

■ პირის ღრუში დღეში რამდენჯერმე გამოისვით ნატურალური თაფლი. ეს ხერხი საკმაოდ ეფექტიანია, თუმცა მხოლოდ მაშინ, როდესაც პროცესი ეს-ესაა დაიწყო და პირის ღრუში მხოლოდ თითო-ოროლა ბუშტუკია.

■ კარგია ახალგამოწურული კომბოსტოს წვენიც. გამოწურეთ, გააზავეთ იმავე ოდენობის თბილი ანადუღარი წყლით და დროდადრო გამოიევლეთ პირის ღრუში.

კუჭის დაავადებების დროს ქრისტესისხლას ნაყენი სცადეთ

ქრისტესისხლას სამკურნალო თვისებები საყოველთაოდ არის ცნობილი. არაერთხელ გამომიყენებია ეს მცენარე ჯანმრთელობის სხვადასხვა პრობლემის მოსაგვარებლად, ამიტომ ვცდილობ, საზამთროდ ყოველთვის გადავინახო მისი წვენი, რომელიც კუჭის დაავადებებს ძალიან უხდება.

■ ქრისტესისხლა — ღერო და ყვავილები — გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და გამოწურეთ. 1 ლიტრ წვენს დაასხით 500 გრამი არაყი და 250 გრამი სპირტი. ჭურჭელს მჭიდროდ დაახურეთ ხუფი.

პირველ დღეს მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე, მომდევნო დღეებში — 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ღვიძლს კონახურის ფესვი გაგიწმენდთ

ბავშვობაში ჰეპატიტი გადავიტანე. ცხადია, ვიმკურნალე და დიეტაც დავიცავი, მაგრამ მაინც ვცდილობ, გულისყურით მოვეკიდო ღვიძლის მდგომარეობას, რადგან გარემო მავნე ნივთიერებებით არის გაჯერებული და ჩვენი საჭმელ-სასმლის ხარისხიც ვერავითარ კრიტიკას ვერ უძლებს, ამიტომ დროდადრო ღვიძლს კონახურის ფესვების ნაყენით ვიწმენდ.

■ კონახურის ფესვები კარგად გაასუფთავეთ, გარეცხეთ, დაჭერით, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და მიღებული მასა გააშრეთ. 1 ჩაის კოვზ ამ ნედლეულს დაასხით 200 გრამი მდუღარე წყალი, დადგით, გადაწურეთ და მიიღეთ 100 მლ დღეში 3-ჯერ.

ბუასილის ეფექტური ნამალი

პროფესიით მძღოლი ვარ. მჯდომარე ცხოვრების წესის გამო გამიჩნდა ბუასილი. მდგომარეობას ისიც ამძიმებს, რომ კვების რეჟიმიც მოუწესრიგებელი მაქვს და ხშირად მიწევს წახემსება მშრალი საკვებით. ბუასილის გამწვავების დროს ვხმარობ ამ მალამოს, რომლის მომზადება ჩვენი პოლიკლინიკის მედდამ მასწავლა:

■ თუჯის ჭურჭელში მოათავსეთ 1 სუფრის კოვზი თაფლი, 10 გრამი სუფთა პროპოლისი, 50 მლ ზეთი, 50 გრამი თაფლის სანთელი. ჭურჭელი შედგით კარგად გახურებულ ღუმელში, ვიდრე ყველა კომპონენტი კარგად არ გალღვება, მერე გამოიღეთ და გააცივეთ. ძილის წინ ამ ნარევით გაჟღინთეთ დოლბანდის ტამპონი და ჩაიდეთ ანალურ ხვრელში მთელი ღამით. ასე გაიმეორეთ ყოველ ღამე ჩივილების გაქრობამდე.

პირში უსიამოვნო სუნი რომ არ გვქონდეს

ბევრს ჰგონია, რომ კბილის ტკივილს პირში სოდიანი წყლის გამოვლება შველის. ეს შეცდომაა. თბილი სოდიანი წყალი არათუ არ აქრობს ანთებას, არამედ მავნეც კია — ღრძილის ქსოვილს აფაშრებს. ანთებითი პროცესების დროს პირში გამოსავლებად უკეთესია მარილიან-იოდიანი ხსნარი — 1 ჩ/კ მარილი და 5 წვეთი იოდი ერთ ჭიქა წყალზე. წყალი ცხელი უნდა იყოს, მაგრამ არა იმდენად, რომ დაგწვათ. არ შეიძლება მისი ბუყბუყიც და მთელ პირში გადაადგილება — უნდა ჩაიგუბოთ დაავადებული კბილის მხარეს და გააჩეროთ 30–40 წამი, მერე გადმოაფურთხოთ და ახალი ულუფა ჩაიგუბოთ. ასე გაიმეოროთ 10–15-ჯერ. გამოვლება კი 2 საათში ერთხელ არის საჭირო. კარგია აგრეთვე კრაზანას, მუხის ქერქის, არყის ფოთლების ნაყენი, მწვანე ჩაი.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი რომელიმე ბალახი და დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი. დააყენეთ 30 წუთით, გაწურეთ და გამოივლეთ.

■ აიღეთ 3 სუფრის კოვზი კრაზანა, დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე და გააჩერეთ 2 საათი. გამოივლეთ პირში დღეში სამჯერ ღრძილების გასამაგრებლად და უსიამოვნო სუნის გასაქრობად.

თუ კბილი ამოგიღეს, ხსნარი სხეულის ტემპერატურისა უნდა იყოს. ამ დროს კარგია ანტისეპტიკური ხსნარები: კრაზანას, გვირილის, ვარდის ფურცლების, მწვანე ჩაის ნაყენი. ივლეთ 2–3 დღე. მე ეს სავლებები მშველის. იქნებ თქვენც მოგიხდეთ.

ყაბზობას ასე ვშველი

ცხოვრების არასწორი წესით, მჯდომარე სამსახურით და მშრალი კვებით ისე დავიავადე ნაწლავები, რომ 35 წლისას დახმარების გარეშე კუჭის მოქმედება მიჭირდა. სწორედ ამ მდგომარეობაში მყოფმა აღმოვაჩინე ხეჭრელის ჩაის რეცეპტი, რომელიც ასე მზადდება:

■ აიღეთ 50 გრამი ხეჭრელის დაქუცმაცებული ქერქი და დაასხით 50 მლ 30%-იანი სპირტი, დააყენეთ 5-6 დღე, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 20-40 წვეთი ჭამამდე დღეში ერთხელ. კუჭის მოქმედება ნაყენის მიღებიდან 8-10 საათის შემდეგ იწყება.

გასნავლით მეორე რეცეპტსაც:

■ აიღეთ 3 წილი ხეჭრელის ქერქი, 2 წილი ჭინჭრის ფოთოლი და 1 წილი ფარსმანდუკის ბალახი, 1 სადილის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, ადუღეთ 15 წუთი, გააცივეთ და მიიღეთ 1/2 ჩაის ჭიქა ძილის წინ. კარგია ქრონიკული კუჭშეკრულობის, კოლიტისა და ენტეროკოლიტის დროს.

ამ ნაყენის დიდხანს მიღება არ შეიძლება ორსულთათვის, ამასთან, იგი, სხვა საშუალებათა მსგავსად, იწვევს შეჩვევას, ამიტომ 1 თვის შემდეგ, სასურველია, სხვა წამლით შეცვალოთ. გახსოვდეთ, ეს მხოლოდ დროებითი დახმარებაა, პრობლემის საბოლოოდ მოსაგვარებლად სპეციალისტს უნდა მიმართოთ.

ღვიძლს დროულად სჭირდება შველა

ჰეპატიტის ძირითადი მედიკამენტური თერაპიის შემდეგ წელიწადში ორჯერ პროფილაქტიკის მიზნით ასეთ კურსს ვიტარებ:

■ ვიღებ ვარდკაჭაჭას ფესვებსა და ღეროებს, ვაქუცმაცებ, 2 სადილის კოვზს ვასხამ ნახევარ ლიტრ მდუღარე წყალს, ვხარშავ 15 წუთის განმავლობაში და ვწურავ, შემდეგ ვამატებ 2 სადილის კოვზ ნატურალურ თაფლს და 1 ჩაის კოვზ ძმარს.

ნახარშს ვიღებ ყავის ჭიქით, სადილამდე 1 საათით ადრე 1 კვირის განმავლობაში. ის რამდენადმე ცვლის ქიმიურ პრეპარატებს, რომლებიც დაზიანებული ღვიძლისთვის ორმაგ საშიშროებას წარმოადგენს. ასე რომ, სცადეთ, ნამდვილად არ ინანებთ.

არყის ხის ფოთლები ნაღველკენჭოვანი დაავადებისგან გიხსნით

დიდხანს მაწუხებდა ტკივილი და სიმძიმის შეგრძნება მარჯვენა ფერდქვეშ. ბოლოს და ბოლოს მივედი ექიმთან, ჩავიტარე ექოსკოპიური გამოკვლევა და დამისვეს ნაღველკენჭოვანი დაავადების დიაგნოზი. გადავწყვიტე, მცენარეული საშუალებით მემკურნალა და მართლაც მივაგენი რამდენიმე ეფექტურ რეცეპტს:

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი არყის ხის გამხმარი ფოთოლი (ფოთლები გაზაფხულზე უნდა დაიკრიფოს), დაფშვენით, ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით მდუღარე წყალი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, ვიდრე სითხე არ განახევრდება. გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 საჩაროზე კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე 3 თვის განმავლობაში.

მცენარეები პანკრეტიტსაც შველის

პანკრეატიტი მეტად უსიამოვნო დაავადებაა. ამ დროს არ შეიძლება ბევრის ჭამა, მეტადრე — ღამით, ასევე უნდა ვერიდოთ ცხიმიან და შემწვარ კერძებს. დაავადების პროგრესირების შეჩერება მცენარეული წამლებითაც შეიძლება:

■ წვრილად დაჭერით და ერთმანეთში აურიეთ თანაბარი ოდენობის ნეგოს ბალახი, გულყვითელას ყვავილი, სიმინდის ფუჩეჩი და ასკილი. 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი. 40 წუთის შემდეგ გადაწურეთ. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ 2 კვირის განმავლობაში.

ᲕᲘᲡᲐᲪ ᲧᲐᲑᲖᲝᲑᲐ ᲐᲬᲣᲮᲔᲑᲡ

დიდხანს მაწუხებდა კუჭის შეკრულობა. ზოგჯერ კვირაში ერთხელ ძლივს გავდიოდი კუჭში. ყველაფერი მაღიზიანებდა, ხასიათიც კი გამიფუჭდა. ვიცავდი დიეტას, რომელიც ხან მშველოდა, ხან — არა. მეზობელმა მირჩია ნაზავი, რომელიც ძალიან მომიხდა:

■ საღამოს დანაყეთ და ერთმანეთში აურიეთ თითო ჩაის კოვზი კალენდულას ყვავილი, პიტნის ფოთოლი, კუნელის ნაყოფი და ნეგოს ბალახი. დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, გააჩერეთ მთელი ღამე, ხოლო დილით გადაწურეთ და მიიღეთ 3 ჯერზე თანაბარი ულუფებით. სვით კუჭის მოქმედების მოწესრიგებამდე.

ᲞᲐᲠᲝᲓᲝᲜᲢᲝᲖᲡ ᲛᲪᲔᲜᲐᲠᲔᲣᲚᲘ ᲜᲐᲙᲠᲔᲑᲘᲗ ᲕᲣᲛᲕᲔᲚᲘᲗ

რამდენიმე წლის წინ შევამჩნიე, რომ კბილების გამოხეხვისას მდიოდა სისხლი. თავდაპირველად ყურადღება არ მიმიქცევია, ვიფიქრე, თავისით გაივლის-მეთქი, მაგრამ როდესაც უკეთესობა ვერ შევამჩნიე, მივმართე სტომატოლოგს, რომელმაც პაროდონტოზის დიაგნოზი დამისვა, თანაც ამიხსნა, რამდენად სერიოზული იყო ეს დაავადება. მეგობარმა ერთი მცენარეული წამალი მირჩია. მისი წყალობით ღრძილებიდან სისხლდენა შემიწყდა. გთავაზობთ რეცეპტს:

■ აიღეთ და დააქუცმაცეთ 1 პეშვი ნაძვის წიწვი, 1 სუფრის კოვზი ხახვის ფურცელი და ასკილი. ყველაფერი მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 1,5 ლ წყალი, ადუღეთ 15 წუთი ნელ ცეცხლზე. მიიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, გამოიცლეთ პირის ღრუშიც.

ᲔᲡ ᲩᲐᲘ ᲭᲘᲔᲑᲡ ᲛᲝᲒᲐᲪᲘᲚᲔᲑᲗ

ისე მოხდა, რომ განავალში ჭიის კვერცხები აღმომაჩნდა. ვიცოდი, რომ ჭიის საწინააღმდეგო წამლები ძალზე ტოქსიკურია, ამიტომ გადავწყვიტე, მესინჯა შინაური, მცენარეული წამალი, რომელიც მეზობელმა მასწავლა:

■ ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ და ერთმანეთში აურიეთ 1/4 ჩაის კოვზი ნიგოზი, კოჭა, ტკბილი წითელი წიწაკა, კარდამონი, 1/2 ჩაის კოვზი მარილი და დაფქული ყავა. ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, კარგად აურიეთ და დალიეთ. მიიღეთ თითო ულუფა დილით, უზმოზე, და საღამოს, ძილის წინ.

ნაღვლის ბუშტი უკვდავათი მოვირჩინე

ბავშვობიდან მაწუხებს ნაღვლის ბუშტი. ოდნავ ცხიმიან საჭმელს შევჭამდი თუ არა, მეწყებოდა ტკივილი და გულისრევა. მეზობელმა, რომელიც ხალხური მედიცინით არის გატაცებული, მასწავლა წამალი, რომელიც უკვდავასგან მზადდება. დავიწყე მისი მიღება და დღეს აღარც კი მახსოვს, ნაღვლის ბუშტი სად მაქვს. გთავაზობთ რეცეპტს:

■ აიღეთ 3 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული უკვდავას (ნეგოს) ყვავილი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი და თავდახურული ჭურჭლით ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 15 წუთი, დროდადრო ურიეთ. შემდეგ გადმოდგით, გააცივეთ, გაწურეთ, ანადუღარი წყლით შეავსეთ საწყის მოცულობამდე და ბნელ, გრილ ადგილას 2 დღით დადგით. ამის შემდეგ მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

დიარეას ასე მოერევით

ამ ზაფხულს, აგარაკზე — არ ვიცი, რამ მაწყინა — დამემართა ფაღარათი. დღეში 4-5-ჯერ გავდიოდი კუჭში. ისე დავსუსტდი, ფეხზე ვეღარ ვდგებოდი. მეზობელმა შემომიტანა თავისი მომზადებული წამალი, რომელმაც ნელ-ნელა შემიჩერა აშლილობა და რამდენიმე დღეში ფეხზე წამომაყენა. გთავაზობთ ამ წამლის რეცეპტს:

■ დანაყეთ მუხის ქერქი, კოთხუჯისა და ანგელოზას ფესვი. აიღეთ თითო სუფრის კოვზი და ერთმანეთში აურიეთ, დაასხით 500 მლ მდუღარე წყალი, ადუღეთ 3 წუთი ნელ ცეცხლზე. როდესაც გაცივდება, გადაწურეთ ორფა დოლბანდში. მიიღეთ 100 მლ დღეში 3-4-ჯერ ერთი კვირის განმავლობაში.

ჰეპატოზით დაზიანებულ ღვიძლს ეს ნაყენი მიაშველეთ

რამდენიმე წლის წინ ჩემს მეუღლეს ღვიძლის ჰეპატოზის დიაგნოზი დაუსვეს, რომელიც, როგორც ექიმმა აგვიხსნა, ღვიძლის უჯრედებში ზედმეტი ცხიმის ჩალაგებისა და ამ ორგანოს უჯრედების კვდომის შედეგია. დაავადება საკმაოდ მძიმეა. გადავწყვიტე, ექიმის დანიშნული წამლებისა და დიეტისთვის მცენარეული საშუალებებიც წამეშველებინა და ასეთ რეცეპტს მივაგენი:

■ წვრილად დაჭერით და ერთმანეთში აურიეთ 3-3 სუფრის კოვზი კამა და პიტნა, 2-2 სუფრის კოვზი გვირილისა და ნეგოს ყვავილი, კუნელისა და ასკილის ნაყოფი. 2 სუფრის კოვზ ამ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ ნახევარი საათი ორთქლის აბაზანაში, გადაწურეთ, გამოწურეთ დარჩენილი ნედლეულიც, შეავსეთ მიღებული ნაყენი ანადუღარი წყლით 1 ჩაის ჭიქამდე და მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამიდან 1 საათის შემდეგ. მკურნალობა უნდა გაგრძელდეს 3 კვირა, შემდეგ 1 კვირა შეისვენოთ და გაიმეოროთ. ასეთი შესვენებებით იმკურნალეთ ნახევარი წელი.

რაც შეეხება კვების რეჟიმს და დიეტას, საჭიროა დღეში 5-6-ჯერ ჭამა მცირე ულუფებით. რაციონში უნდა იყოს ბოსტნეულის წვნიანი, ფრინველის კანგაცლილი ხორცი,

უცხიმო თევზი, რძის ნაწარმი, მცენარეული ზეთით შეზავებული ახალი ბოსტნეულის სალათები, ზღვის პროდუქტები, ხილი. ერიდეთ ახალ პურს, ხორცის ნახარშს, შაშხს, ძეხვეულს, ნაღებს, არაჟანს, ცხიმიან ხაჭოს და ყველს, კვერცხს, მწნილს და ცხარე სანელებლებს.

თხმელის ქერქი კუჭის აშლილობის დროს გიშველით

ხშირად მაწუხებს დიარეა. საკმარისია, ხილი, ბოსტნეული ან ტკბილეული ცოტა ზედმეტი მომივიდეს, რომ მაშინვე კუჭი მეშლება. ქიმიური მედიკამენტების წამდაუწუმ სმა არ მინდა, ამიტომ ისევ ბუნებას მივმართე და ეს რეცეპტი ვიპოვე:

■ თხმელის ქერქი დააქუცმაცეთ, 1 სუფრის კოვზს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, მიიყვანეთ ადუღებამდე და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 20 წუთის განმავლობაში. გადაიღეთ თერმოსში, 3-4 საათი გააჩერეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 4-ჯერ.

ბაყაყურა ქოლეცისტიტის წამალია

ბაყაყურა მრავალი დაავადების სამკურნალოდ შეიძლება გამოვიყენოთ. მე მისი მეშვეობით ნაღვლის ბუშტის ანთებას ვმკურნალობ. ეს დაავადება წლებია მაწუხებს. როგორც კი რამე ცხიმიანს ან შემწვარ-მოხრაკულს შევჭამ, მაშინვე შეტევა მეწყება. ასეთ დროს ვიმზადებ ბაყაყურას ნაყენს:

■ 1 სუფრის კოვზი წვრილად დაჭრილი ბაყაყურას ფესვი ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, ჭურჭელს თავზე დაახურეთ და ნახევარი საათი გააჩერეთ ორთქლის აბაზანაში. ცხელი ნახარში გადაწურეთ სამფა დოლბანდში, მიიყვანეთ მდუღარე წყლით თავდაპირველ მოცულობამდე და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

ნეგო შეიძლება ღვიძლის ციროზის სამკურნალოდ გამოვიყენოთ

ჩემი მეუღლე, ვიდრე შეეძლო, სვამდა. შედეგად მიიღო დანგრეული ჯანმრთელობა და ფსიქიკა. ერთ-ერთი დიაგნოზი ღვიძლის ციროზია, რომელსაც ნეგოთი ვმკურნალობთ. გაითვალისწინეთ: ნეგო უნდა დავკრიფოთ ყვავილობის დაწყებიდან არა უგვიანეს 2 კვირის განმავლობაში — უფრო გვიან მოკრეფისას მცენარის სამკურნალო აქტივობა მცირდება.

■ მომინანქრებულ ქვაბში ჩაყარეთ 2 ჩაის კოვზი ნეგოს ყვავილი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შედგით ძალიან დაბალ ცეცხლზე და ადუღეთ 1 საათის განმავლობაში. გადაწურეთ და მიიღეთ 1/3 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

შინაური ნამალი მათთვის, ვინც შეკრულობას უჩივის

მთელი სიცოცხლე ყაბზობას ვებრძვი. ახალგაზრდობაში, ასე თუ ისე, ვუმკლავდებოდი, მაგრამ ასაკთან ერთად მდგომარეობა დამიმძიმდა. ჩემმა რძალმა, ჩემი გასაჭირი რომ შეიტყო, ეს უბრალო წამალი მასწავლა და შეკრულობაც უკვალოდ გაქრა:

■ 1 ჩაის ჭიქა კეფირში გახსენით 3-4 ჩაის კოვზი მზესუმზირას ზეთი და დალიეთ საუზმემდე ნახევარი საათით ადრე.

კრაზანას ნაყენი სტომატიტს უხდება

ცოტა ხნის წინ დამემართა სტომატიტი. არათუ ჭამა, წყლის სმაც კი მიჭირდა. მეგობარმა კრაზანას ნაყენის სავლები მირჩია. ვცადე და მართლაც მომიხდა. მინდა, რეცეპტი თქვენს მკითხველსაც ვასწავლო — იქნებ კიდევ ვინმეს გამოადგეს.

■ აიღეთ 2-3 სუფრის კოვზი კრაზანას ბალახი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 10-15 წუთი, გადაწურეთ და პირში გამოივლეთ. პროცედურა ჩაიტარეთ რაც შეიძლება ხშირად, სანამ გამონაყარი არ გაგივლით და პირის ღრუ მთლიანად არ მოგიშუშდებათ.

ყაბზობა აბზინდის დახმარებით დავამარცხე

უკვე წლებია, ქრონიკული შეკრულობა მაწუხებს. ზოგი ექიმი ამას ჩემს მჯდომარე ცხოვრების წესს აბრალებს, ზოგი — გენეტიკურ განწყობას, ზოგი — დისბაქტერიოზს, ნამდვილი მიზეზი კი დღემდე ვერ დაუდგენიათ. რეგულარულად ვიღებდი საფაღარათო საშუალებებს და არც სპეციალური ვარჯიშების შესრულება მეზარებოდა, მაგრამ ადრე თუ გვიან ყველა კარგავდა ეფექტს. გამიჩნდა თავსატეხი, რა მეღონა. ბოლოს აღმოვაჩინე რეცეპტი, რომელმაც საგრძნობლად გამომიკეთა საჭმლის მონელება. ვიცი, ყაბზობას ბევრი უჩივის, ამიტომ მინდა, ეს რეცეპტი სხვებსაც გავაცნო.

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი მწარე აბზინდა, დაასხით 1 ჭიქა ანადუღარი წყალი და 20-30 წუთი გააჩერეთ, შემდეგ გადაწურეთ და დალიეთ ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

სვით 3-4 კვირა, ვიდრე არ შეამჩნევთ, რომ ნაწლავთა მუშაობა მოგიწესრიგდათ.

ქოლეცისტიტს მატიტელა უხდება

ქოლეცისტიტი ანუ ნაღვლის ბუშტის ანთება ლამის ქართველების ეროვნულ დაავადებად არის მიჩნეული. არც მე აღმოვჩნდი გამონაკლისი... ტკივილმა ბოლო რომ მომილო, სწორედ მაშინ აღმოვაჩინე ეს რეცეპტი. გთავაზობთ ყველას, ვისაც ამ დაავადებამ ცხოვრება გაგიმწარათ:

■ დააქუცმაცეთ 1 სადილის კოვზი მატიტელას ფესვი და დაასხით 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის წყალი. ჩადგით ჭურჭელი ორთქლის აბაზანაში და გააჩერეთ 15 წუთი. გადმოდგით და გადაწურეთ.

სვით თითო სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე. უკეთესობას 2-3 კვირის შემდეგ იგრძნობთ, მკურნალობა კი შეგიძლიათ 6 თვე გააგრძელოთ.

ღვიძლს დროულად სჭირდება შველა

ჰეპატიტის ძირითადი მედიკამენტური თერაპიის შემდეგ წელიწადში ორჯერ პროფილაქტიკის მიზნით ასეთ კურსს ვიტარებ:

■ ვიღებ ვარდკაჭაჭას ფესვებსა და ღეროებს, ვაქუცმაცებ, 2 სადილის კოვზს ვასხამ ნახევარ ლიტრ მდუღარე წყალს, ვხარშავ 15 წუთის განმავლობაში და ვწურავ, შემდეგ ვამატებ 2 სადილის კოვზ ნატურალურ თაფლს და 1 ჩაის კოვზ ძმარს.

ნახარშს ვიღებ ყავის ჭიქით, სადილამდე 1 საათით ადრე 1 კვირის განმავლობაში. ის რამდენადმე ცვლის ქიმიურ პრეპარატებს, რომლებიც დაზიანებული ღვიძლისთვის ორმაგ საშიშროებას წარმოადგენს. ასე რომ, სცადეთ, ნამდვილად არ ინანებთ.

კბილებისა და ღრძილების სიჯანსაღისთვის

კბილის ტკივილი უმრავლესობას ყველაზე გაუსაძლის ტკივილად მიაჩნია. რასაკვირველია, ყველაზე მართებული ამ დროს სტომატოლოგთან მისვლაა, მაგრამ ეს ყოველთვის ვერ ხერხდება. ამ შემთხვევაში კბილის ტკივილს შეიძლება ხალხური მეთოდებით ვუმკურნალოთ. მე ხშირად მაწუხებდა კბილები, ამიტომ უამრავი ხალხური რეცეპტი მაქვს ჩაწერილი უბის წიგნაკში. მინდა, თქვენც გაგიზიაროთ:

■ ნაცადი საშუალებაა კრაზანას მაგარი ნაყენი. ასეთივე ნაყენი შეიძლება მომზადდეს სალბის, ჟოლოს ან პიტნის ფოთლებისგან. ეს ყველაფერი შეიძლება ერთმანეთშიც ავურიოთ თანაბარი რაოდენობით. ნაყენი უნდა იყოს რაც შეიძლება თბილი, ოღონდ არა ცხელი. ივლეთ პირში რაც შეიძლება ხშირად.

ზოგიერთი მტკივან ღრძილზე მრავალძარღვას ფოთოლს იდებს. ტკივილი ნახევარ საათში გაივლის. ჩირქგროვის გახეთქვაში დაგეხმარებათ შემწვარი ხახვი. მიიდეთ იგი მტკივან კბილზე. ძალზე უსიამოვნო რამაა პაროდონტოზი — სუსტი და სისხლმდენი ღრძილები. არსებობს უამრავი საშუალება ღრძილების გასამაგრებლად. კარგია, მაგალითად, ნივრისა და უმი კარტოფილის ჭამა. ღრძილების გაფაშრების დროს კარგია მჟავე კომბოსტო. რაც შეიძლება მეტხანს გააჩერეთ იგი პირში და ღეჭეთ. კომბოსტო სასარგებლოა კუჭისა და ღვიძლისთვის, ხელს უწყობს წონის დაკლებას.

■ ფიჭის თაფლი უძველესი დროიდან ფასობს ხალხში — არა მარტო არაჩვეულებრივი გემოსა და არომატის, არამედ საუკეთესო სამკურნალო თვისებების გამოც. ცნობილია, რომ მას გაცილებით ძლიერი გამაჯანსაღებელი უნარი აქვს, ვიდრე გამოწურულს. ის ძა-

ლიან უხდება პირის ღრუს ანთებით დაავადებებს. ფიჭის ღეჭვა ამაგრებს ღრძილებს. თაფლიანი ფიჭა ცვილის საცობითურთ უნდა დაღეჭოთ. მოჭერით პატარა ნაჭერი და ღეჭეთ 10-15 წუთი. 2-3 საათის შემდეგ აიღეთ ახალი ულუფა. ცვილი არ გადაყლაპოთ. გაიმეორეთ დღეში 3-4-ჯერ. მწვავე ანთება 2-3 დღეში გაგივლით.

ყაბზობის დროს ხეჭრელის ნაყენი მიიღეთ

რაც ასაკში შევედი, ძალიან გამაწვალა კუჭის შეკრულობამ. რა არ ვცადე: დიეტა, მცენარეული საშუალებები, საფაღარათო პრეპარატები, — მაგრამ ყველაზე ეფექტური ხეჭრელის ნაყენი აღმოჩნდა.

■ აიღეთ ხეჭრელის ქერქი და დააქუცმაცეთ ან წვრილად დაჭერით. 2 სუფრის კოვზს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი. 1 საათის შემდეგ გადაწურეთ და დალიეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დილით, უზმოზე, და ღამით, ძილის წინ.

ნაღვლის ბუშტის ტკივილს მატიტელა დაგიამებთ

■ დააქუცმაცეთ 1 სადილის კოვზი მატიტელას ფესვი და დაასხით 1 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის წყალი. ჭურჭელი ჩადგით ორთქლის აბაზანაში 15 წუთით. გადმოდგით და გადაწურეთ. წამალი მზად არის. უნდა სვათ თითო სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე.

2-3 კვირის შემდეგ შესამჩნევ შვებას იგრძნობთ, შეტევები უფრო და უფრო გაიშვიათდება და თვალნათლივ დაგეტყობათ გამოკეთება. მატიტელას ბალახი და ფესვი წმენდს ნაღვლის სადინარებს, ღვიძლს და თირკმელებსაც კი.

გაღიზიანებულ კუჭს ასე დაამშვიდებთ

თუ კუჭის ტკივილი გაწუხებთ და ამასთან ეს დაქვეითებული მჟავიანობის წყლულოვანი დაავადების შედეგია, გირჩევთ ასეთი წამალი სცადოთ.

■ აიღეთ ერთნაირი რაოდენობით მრავალძარღვასა და სალბის ბალახი. წვრილად დაჭერით და ერთმანეთში აურიეთ. 1 სადილის კოვზ მცენარეთა ნარევს დაასხით 2 ჭიქა ადუღებული წყალი და ადუღეთ 5 წუთი, შემდეგ ეს ნაყენი 1 საათით გააჩერეთ და მზად არის.

გაზაფხულის დადგომისთანავე, როცა დაავადების გამწვავების რისკი ჩნდება, დალიეთ ნახევარი ჭიქა ნაყენი ერთხელ დღეში და ასე გააგრძელეთ 10 დღის განმავლობაში. შემოდგომაზე, როცა გამწვავების ალბათობა კიდევ უფრო მატულობს, იგივე ნაყენი კვლავ 10 დღის განმავლობაში უნდა მიიღოთ, ოღონდ შედარებით გაზრდილი დოზით — ნახევარი ჭიქის ოდენობით დღეში სამჯერ.

კბილის ტკივილის დასაამებლად

კბილის ტკივილი ყველას გამოუცდია, ამიტომ აღარ მოვყვები იმის აღწერას, როგორი მტანჯველია. ერთხელ სოფელში კბილი ამტკივდა. ექიმთან წასვლის არც დრო მქონდა და არც საშუალება. მეზობელმა შინაური წამალი მომიმზადა, რომელმაც იმავე წუთს მომგვარა შვება. წამლის მომზადება თავადაც ვისწავლე და არაერთხელ დავხმარებივარ ოჯახის წევრებს.

■ ვალიდოლის აბი დაფხვენით, დაასხით ცოტაოდენი წყალი — იმდენი, რომ სქელი ფაფისებრი მასა მიიღოთ — და მტკივანი კბილის ირგვლივ ღრძილზე დაიდეთ. ექიმთან მისვლა მაინც მოგიწევთ, მაგრამ მტანჯველ ტკივილს რამდენიმე საათით დააღწევთ თავს.

ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის გასაწმენდად

რამდენიმე წელია, მაწუხებს ღვიძლი და ნაღვლის ბუშტი. დავდივარ ექიმთან, ვიტარებ სათანადო მკურნალობას, მაგრამ ამ პრობლემის დროს რეკომენდებულია პერიოდულად ნაღვლის ბუშტის გაწმენდაც. ამისთვის:

■ დილით, უზმოზე, დალიეთ 1 ჩაის ჭიქა მინერალური წყალი. შეგიძლიათ, 30 მლ ზეთს შეურიოთ ერთი ლიმონის წვენი და მინერალური წყლის მაგივრად ის მიიღოთ. ნახევარი საათის შემდეგ დაწექით მარჯვენა გვერდზე, დაიდეთ სათბური და ერთი საათი ასე დარჩით. ამის შემდეგ აუცილებელია აქტიური მოძრაობა.

ეს პროცედურა ჩაიტარეთ კვირაში 1-ხელ, 5 კვირის განმავლობაში.

ნაღვლის ბუშტის დისკინეზიის დროს გიშველით

ძალიან შემაწუხა მწვავე, შეტევითმა ტკივილებმა მარჯვენა ფერდქვეშ; ამას დაემატა უსიამოვნო სუნი პირში, გულისრევა, ღებინება, მწარე გემო. მივმართე ექიმს, ჩავიტარე ექოსკოპია და სხვა გამოკვლევები. დამიდგინეს ნაღვლის ბუშტის დისკინეზია. მკურნალობისას გარკვეულ სირთულეებს წავაწყდი, ამიტომ გადავწყვიტე, დაწვრილებით შემესწავლა ეს დაავადება და აქცენტი ხალხურ საშუალებებზე დავსვი. უპირველესად, აუცილებელია დამზოგველი კვებითი რეჟიმი — ამ ფონზე შინაური წამლები დისკინეზიას ადვილად მოერევა.

■ წვრილად დაჭერით და ერთმანეთში აურიეთ თითო ჩაის კოვზი გვირილა, პიტნა, კატაბალახას ფესვი და ფიჭვის გირჩა. დაასხით ამ ნარევს 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30–40 წუთი, გადაწურეთ და სვით პატარ-პატარა ყლუპებით თითო ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

კუჭის აშლილობისას გამოგადგებათ

მეგობარს ვესტუმრე აგარაკზე. არ ვიცი, გზაში წახემსებისას მაწყინა რამემ თუ მანამდე — ამეშალა კუჭი და დასვენების მაგივრად მთელი დღე საპირფარეშოში გავატარე. თან არავითარი წამალი არ მქონდა. იძულებული გავხდით, შინაური საშუალება მოგვეძებნა.

ნახარში მართლაც ეფექტური აღმოჩნდა. დიარეა მაშინვე შემიჩერდა და მალე კუჭის მოქმედებაც მომიწესრიგდა. სიამოვნებით გაგიზიარებთ ამ რეცეპტს:

■ ერთი პეშვი ხახვის ფურცელი დააქუცმაცეთ, დაასხით ნახევარი ლიტრი წყალი, 10 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, გადმოდგით ქურიდან, შეფუთეთ და 20 წუთი გააჩერეთ. სვით პატარ-პატარა ყლუპებად დღის განმავლობაში.

ქრონიკული ჰეპატიტის მკურნალობა ქერითაც შესაძლებელია

ჩემს მეუღლეს ქრონიკული ჰეპატიტის დიაგნოზი დაუსვეს. მდგომარეობა ძალზე სერიოზული იყო, რეალური გახლდათ ციროზის განვითარების საშიშროება. ექიმის დანიშნულ მედიკამენტებს იღებდა, მაგრამ მაინც ვეძებდი ხალხურ წამლებს და მივაგენი კიდეც:

■ 3 კგ ქერს დავასხათ 6 ლიტრი წყალი, 2 საათით გავაჩეროთ, შემდეგ ნელ ცეცხლზე შევდგათ და ვადულოთ, სანამ წყალი არ განახევრდება. გადმოვდგათ ქურიდან, გავაცივოთ, გადავწუროთ და გამოვწუროთ. მივილოთ მეოთხედი ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე.

გაღიზიანებული ნაწლავის დასამშვიდებლად

მოგიყვებით, როგორ დავამარცხეთ უმარტივესი რეცეპტით მამაჩემის ავადმყოფობა. მას გაღიზიანებული ნაწლავის სინდრომისა და დისბაქტერიოზის დიაგნოზი დაუსვეს. უამრავი წამალი ვცადეთ, მაგრამ მამას ვერაფერმა მისცა შვება. საიდანღაც მახსოვდა, რომ ნაწლავებს ძალიან უხდება ნიორი და ქრისტესისხლა. ისიც გამეგონა, რომ ნიორს კიბოს უჯრედების ზრდის შეჩერება შეუძლია და ანადგურებს ნაწლავებში არსებულ ყველა უვარგის მიკრობს. ავდექი და მამას ნივრითა და მაწვნით დავუწყე მკურნალობა:

■ აადუღეთ 1 ლ რძე, ჩაასხით მაიონეზის ქილებში და დადგით. ოდნავ რომ შეგრილდება, ჩაამატეთ თითოეულ ქილაში 1/2 ჩაის კოვზზე ოდნავ მეტი მაწონი, მოურიეთ, შეფუთეთ თბილად და 4-5 საათით დატოვეთ სითბოში. შემდეგ 5-6 საათით მაცივარში შედგით. მაწონი კარგად რომ ჩადედდება, ორცხობილას რამდენიმე ნაჭერს დაახეთ ნიორი და ქილებში ჩააწყვეთ. შეინახეთ მაცივარში და მიიღეთ ძილის წინ.

ნივრიანი მაწონი გემრიელი და სასარგებლოა, შედეგს კი რამდენიმე დღეში დაინახავთ: გაქრება არასასიამოვნო შეგრძნება მუცელში, შებერილობა, მუცლის ყურყურო. მე ნივრიანი მაწვნით მარტო მამას კი არა, მთელ ოჯახს ვკვებავ. ვისაც მამაჩემისმაგვარი პრობლემები გაქვთ, გირჩევთ, ჩემი რეცეპტით ისარგებლოთ — მერწმუნეთ, კმაყოფილი დარჩებით.

შეკრულობის დროს სინჯეთ

ხშირად მაწუხებდა შეკრულობა. კოლიტიაო, მითხრა ექიმმა. დამინიშნა წამლები — არ მიშველა, თუმცა ჩემი ბრალიცაა, რადგან დანიშნულება ბოლომდე არ შევასრულე. შეკრულობამ მეტისმეტად რომ შემაწუხა, კეთილი ვინებე და ისევ მივაკითხე ექიმს. მან ხელახლა

დამინიშნა წამლები, თან საოცარი ბურახის მომზადებაც მასწავლა — შეკრულობას შველისო. წამლები არ დამილევია, სამაგიეროდ, ბურახს ვსვამდი და კუჭ-ნაწლავის მოქმედება სავსებით მომიწესრიგდა. გასწავლით ამ საოცარი ბურახის მომზადების წესს:

■ აიღეთ 3 ლ რძის შრატი, დაამატეთ 1 ჭიქა შაქარი. 1 ჭიქა დაჭრილი ქრისტესისხლა (შეიძლება ნედლიც და ხმელიც) გაახვიეთ დოლბანდში, სიმძიმისთვის მიამაგრეთ მომცრო ტვირთი და ჩაუშვით შრატიანი ქილის ფსკერზე. ქილას გადააფარეთ დოლბანდი და სიბნელეში დადგით. ორი კვირის შემდეგ ნაყენი გაფილტრეთ, ჩაასხით მინის ქილაში, თავი პოლიეთილენით მოუკარით და მაცივარში შედგით. სვით 0,5-0,5 ლ დღეში 2-ჯერ, დილა-საღამოს, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

მკურნალობის კურსი 2 კვირაა, შემდეგ 10 დღე უნდა შეისვენოთ, მერე კი დარჩენილი ნაყენიც იმავე წესით დალიოთ. დილით, გაღვიძებისთანავე, ვიხეხავ კბილებს ზღვის მარილით, ენიდან ნადებს ვიშორებ ჩაის კოვზით, ვწუწნი მცენარეულ ზეთს (კანფეტივით) რამდენიმე წუთის განმავლობაში, შემდეგ გადმოვაფურთხებ და პირში თბილ წყალს ვივლებ. ამის შემდეგ ვსვამ ქრისტესისხლას ბურახს და ნახევარ საათში ვსაუზმობ. ასე იწყება ჩემი დილა ამ უებარი ბურახით მკურნალობის პერიოდში. გარდა ამისა, ვჭამ ბევრ ხილსა და ბოსტნეულს, მეტწილად — გახეხილს, მაგალითად, ვხეხავ ჭარხალს, სტაფილოს და ვაზავებ მცენარეული ზეთით. ახლა ჩემი კუჭ-ნაწლავი საათივით მუშაობს.

დავიცვათ ღვიძლი ჰეპატიტისა და ციროზისგან

მამაჩემი მთელი სიცოცხლე სოფლის მეურნეობას მისდევდა. ჰქონდა საკუთარი ვენახი, ყოველ წელიწადს აყენებდა ღვინოს და ბლომადაც სვამდა. როგორც ჩანს, მისმა ღვიძლმა დატვირთვას ველარ გაუძლო — რამდენიმე წლის წინ ექიმებმა ქრონიკული ჰეპატიტისა და ციროზის დიაგნოზი დაუსვეს. ცხადია, დაუნიშნეს მკურნალობაც, რომელიც საკმაოდ ძვირი ჯდებოდა. ერთხანს სვა ექიმის გამოწერილი წამლები, მაგრამ მერე ველარ აუვიდა ხარჯს და თავი მიანება. გადავწყვიტეთ, შინაური საშუალება გვეცადა. ცოტა — ექიმის წამალმა, ცოტა — ჩვენმა, მდგომარეობა, ასე თუ ისე, მოუწესრიგა. გთავაზობთ ამ რეცეპტს — იქნებ თქვენც გამოგადგეთ.

■ აიღეთ 3 კგ ქერი, გაარჩიეთ, გაასუფთავეთ, დაასხით 6 ლ წყალი და 2 საათი გააჩერეთ. შედგით ქურაზე და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, სანამ წყალი არ გამეოთხედდება. გადმოდგით ქურიდან, გააცივეთ და გადაწურეთ. გამოწურეთ დარჩენილი ქერიც. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე.

თუ პატარას უმადობა დასჩემდა

მცირე ასაკის ბავშვებში უმადობა გავრცელებული პრობლემაა, ამიტომ არ გამკვირვებია, როცა ჩემი შვილიშვილების კვება ოჯახის მთავარ საზრუნავად იქცა.

ბოლოს და ბოლოს, მივაგენით საშუალებას, რომელიც ამ პრობლემის მოგვარებაში დაგვეხმარა.

გთავაზობთ ამ წამლის რეცეპტს:

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი ასისთავას ბალახი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, 15 წუთი ადუღეთ წყლის აბაზანაში, ნელ ცეცხლზე, მერე გაწურეთ და საწყის მოცულობამდე შეავსეთ მდუღარე წყლით. ასვით ბავშვს 1/3 ჩაის ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

უფროსებისთვის ნაყენის მომზადება ასეც შეიძლება:

■ აიღეთ 20 გრამი დაქუცმაცებული ბალახი, დაასხით 100 მლ 40%-იანი სპირტი და 7-14 დღით დააყენეთ. ყოველდღე რამდენჯერმე შეანჯღრიეთ. მერე გაწურეთ და მიიღეთ 15-20 წვეთი ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე.

ეფექტს რამდენიმე დღეში შეამჩნევთ.

კუჭის წყლულის გამწვავების დროს ფარსმანდუკის ნაყენი მოგიხდებათ

რამდენიმე წლის წინ კუჭის წყლულის დიაგნოზი დამისვეს. ვცდილობ, დავიცვა დიეტა, მივიღო ექიმის მიერ დანიშნული მედიკამენტებიც, მაგრამ უარს არც ბუნებრივ, მცენარეულ საშუალებებზე ვამბობ. ბევრი რამ ვსინჯე. ერთ-ერთი ეფექტური საშუალება ფარსმანდუკის ნაყენი აღმოჩნდა:

■ აიღეთ მწიკვი ფარსმანდუკის გამხმარი, დაფქული ყვავილი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, როცა გაცივდება, გადაწურეთ და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ეს წამალი კუჭ-ნაწლავის მუშაობას მოგინესრიგებთ

კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის პრობლემები მოსახლეობის უმრავლესობას აწუხებს. სიამოვნებით გაგიზიარებთ ამ ნაცად რეცეპტს:

■ აიღეთ 100 გრამი ნატურალური თაფლი და ამდენივე ზეითუნის ზეთი, დაუმატეთ ერთი ლიმონის წვენი, 1-2 სუფრის კოვზი ვაშლის ძმარი, კარგად აურიეთ და 5 წუთი გააჩერეთ ორთქლის აბაზანაში. გადმოდგით და დაუმატეთ 50-70 მლ შტოშის წვენი. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 2-ჯერ.

მყარ ყაბზობას ხეჭრელი შველის

უნივერსიტეტის დამთავრების შემდეგ სულ საოფისე ტიპის სამსახურში მიწევდა ყოფნა და სამიოდე წლის შემდეგ ასეთი სამსახურისთვის დამახასიათებელმა უსიამოვნო შედეგებმაც იჩინა თავი.

შესვენებაზე მხოლოდ საცხობების პროდუქციის ჭამას და მშრალ საკვებზე გადავლას უკვალოდ არ ჩაუვლია. გაღიზიანებული ნაწლავის სინდრომი — ასეთი იყო დიაგნოზი, რომელიც ხანგრძლივი მკურნალობის შემდეგ მყარი ყაბზობის სახით პერიოდულად მახსენებს თავს.

საფაღარათო პრეპარატები ავკრძალე და დღემდე შინაური წამლით ემკურნალობ, რომელიც ხეჭრელისგან მზადდება:

■ აიღეთ 50 გრამი ხეჭრელის დაქუცმაცებული ქერქი და დაასხით 50 მლ 30%-იანი სპირტი, დააყენეთ 5-6 დღით, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 20-40 წვეთი დღეში ერთხელ, ჭამამდე.

მოქმედებას ნაყენი მიღებიდან 8-10 საათის შემდეგ იწყებს.

დაბალი მჟავიანობის დროს შტოში სცადეთ

დილაობით, ახალგაღვიძებულს, ხშირად მქონდა გულისრევის შეგრძნება. ჩავიტარე გამოკვლევა და აღმოჩნდა, რომ კუჭის წვენის მჟავიანობა მქონდა დაქვეითებული. მის მოსაწესრიგებლად ვსვამ შტოშის წვენს — 1 სუფრის კოვზს დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

თუ კუჭ-ნაწლავი გაწუხებთ

დიდი ხანია, მაწუხებს კუჭ-ნაწლავი, ამიტომ იძულებული ვარ, ხშირად დავიცვა დიეტა, უარი ვთქვა საყვარელ კერძებზე, ვსვა წამლები. დროდადრო ქიმიას ბუნებრივ საშუალებებს ვუნაცვლებ. მაგალითად, როცა მუცელი მტკივა ან სიმძიმის შეგრძნება მიჩნდება, ვიღებ ამ ნაყენს:

■ აიღეთ 5 გრამი კატაბალახას ფესვი, ამდენივე კამის თესლი, 10 გრამი პიტნა, 30 გრამი გვირილის ყვავილი. 2 ჩაის კოვზი ნარევი ჩაყარეთ თერმოსში და დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი. 1 საათის შემდეგ გადაწურეთ და სვით ყლუპ-ყლუპად მთელი დღის განმავლობაში.

ალოე ყაბზობასაც შველის

ხუთი წელი მტანჯავდა ყაბზობა. ზაფხულში ხილითა და ბოსტნეულით თავად ვიწესრიგებდი კუჭის ნორმალურ მოქმედებას, ზამთარში კი ჩემი ტანჯვა ხელახლა იწყებოდა. მას შემდეგ, რაც ამ წამალს მივაგენი, შეკრულობა აღარ მაშინებს. მინდა ყველას ვამცნო, რომ ალოე ყაბზობასაც შველის.

■ დაკრიფეთ ალოეს ქვედა ფოთლები, გულდასმით გარეცხეთ ანადულარი, გრილი წყლით, დააჭერით ეკლები, დაკეპეთ წვრილად, გაახვიეთ დოლბანდში და გაწურეთ. მიიღეთ 1-2 ჩაის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 1-2 თვეა.

ყაბზობის საწინააღმდეგო ეფექტური საშუალება

დიდი ხანია მაწუხებს კუჭის შეკრულობა, რამაც, თავის მხრივ, სხვა პრობლემებიც გამოიწვია. ვასრულებდი ყველა რჩევას, რასაც კი ყურს მოვკრავდი, ვიცავდი დიეტას, მაგრამ ყველაზე ეფექტური აღმოჩნდა ეს მცენარეული საშუალება, რომლის მიღების შემდეგ კუჭის მოქმედება მომიწესრიგდა:

■ აიღეთ 300 გრამი მოხარშული ჭარხალი, გახეხეთ, დაამატეთ 3 სუფრის კოვზი თაფლი და მიიღეთ 3 ულუფად დღის განმავლობაში. ძილის წინ დალიეთ 1 ჩაის ჭიქა კეფირი, რომელშიც წინასწარ გახსნით 1 ჩაის კოვზ სიმინდის ზეთს.

დისბაქტერიოზის სამკურნალო რეცეპტი „კარაბადინიდან“

ძალიან მიყვარს კომში. ყვავილობის დროს კი თვალს ვერ ვწყვეტ მის მშვენიერ ყვავილებს. ბოლო დრომდე არც კი ვიცოდი, თუ ამ მცენარეს ხალხური მედიცინა სამკურნალოდ იყენებდა. ჩემს შვილს დისბაქტერიოზი დაუდგინეს. ძალიან ბევრი წამალი დაუნიშნეს, მაგრამ მკურნალობა სულ რამდენიმე კვირას გასტანდა ხოლმე, მერე ყველაფერი თავიდან იწყებოდა. გადავწყვიტე, ხალხური რეცეპტებითაც მივხმარებოდი და დავიწყე ძებნა. ჩემდა გასაკვირად, ასეთი საშუალება კომშის თესლი აღმოჩნდა:

■ 2 ჩ/კ თესლს (კურკებს) დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, 10 წუთით დადგით დაბალ ცეცხლზე, შემდეგ გადაწურეთ, დადგით 6 საათი. სვით ნახევარ-ნახევარი ჭიქა ნახარში 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ამ ნაყენის სმა ჩემმა შვილმა მედიკამენტური კურსის დამთავრების შემდეგ დაიწყო. დაავადება აღარ გამწვავებია და აღარც წამალი დასჭირვებია.

კომშის თესლის ნაყენი კარგი ყოფილა ხველისა და ხმის ჩახლეჩის დროსაც.

დისბაქტერიოზით შეწუხებულ ყველა ადამიანს ვურჩევ, გამოიყენოს ეს რეცეპტი.

კუჭის წყლულოვანი დაავადება

კუჭის წყლულოვანი დაავადება დღეს აღარავის უკვირს. ჩემ გარშემო არ მეგულება ადამიანი, ვისაც, წყლული თუ არა, გაღიზიანებული მაინც არ ჰქონდეს კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის ლორწოვანი გარსი. სწორედ ასეთ ადამიანებს მინდა ვურჩიო მრავალძარღვას წამალი, რომელიც იოლი მოსამზადებელი და საკმაოდ ეფექტურია.

■ მოაგროვეთ მრავალძარღვას ფოთლები, გარეცხეთ ცივ წყალში, გააშრეთ, დაასხით ადუღებული წყალი და მაშინვე ამოიღეთ, დააწყვეთ ვარცლზე და მალევე გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. ბოლოს გაწურეთ.

თუ მრავალძარღვა ცხელ ამინდებშია მოკრეფილი, უფრო სქელი წვენი აქვს, ამიტომ, თუ სქელი და წელვადი წვენი მიიღეთ, ნუ შეშინდებით, დაასხით იმავე ოდენობის წყალი და კარგად შეანჯღრიეთ. გამოწურული წვენი უნდა ადუღოთ 1 წუთის განმავლობაში. მიღების წესი კი ასეთია: 1 სადილის კოვზი დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

ფარსმანდუკი, გვირილა და ჭინჭარი მეტეორიზმს შველის

მეტეორიზმი ბევრისთვის ნაცნობი უხერხულობის მომგვრელი პრობლემაა. მასთან საბრძოლველად უამრავი საშუალება არსებობს — როგორც მცენარეული, ისე მედიკამენტური. პირადად მე ყველაზე მეტად ეს მცენარეული ნაყენი მომეწონა:

■ ერთმანეთში აურიეთ 75 გრამი ფარსმანდუკი, 100-100 გრამი გვირილა და ჭინჭარი. 3 სუფრის კოვზი ნარევი ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 600 მლ მდუღარე წყალი, დატოვეთ მთელი ღამით, დილით კი გადაწურეთ, გაყავით 4 ულუფად და მიიღეთ დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე.

ნაღვლის ბუშტის ანთების სამკურნალო ხალხური ნამალი

რაც თავი მახსოვს, ნაღვლის ბუშტი სულ მაწუხებდა. ექიმთანაც ვიყავი, გამოკვლევებიც ჩავიტარე. ნაღვლის ბუშტის ანთების დიაგნოზი დამისვეს. ცხადია, კლინიკიდან ისე არავინ გამომიშვა, რომ მკურნალობის სქემა არ ჩამოეწერათ ორ თაბახის ფურცელზე. ჩემმა მეგობარმა, რომელიც სახალხო მკურნალების შთამომავალია, ბებიის დავთარი გადმოიღო და რაღაც წამალი მომიმზადა. მართლაც მარგო.

■ აიღეთ 1 კგ თაფლი, 200 მლ ზეითუნის ზეთი, 4 ცალი ლიმონი (2 ცალი უნდა გაეფცქვნათ, 2 კი კანიანად გამოვიყენოთ). ლიმონი ხორცსაკეპ მანქანაში გავატაროთ და კარგად ავურიოთ თაფლსა და ზეითუნის ზეთში. მოვათავსოთ მინის თავდახურულ ჭურჭელში და შევდგათ მაცივარში. მიღების წინ კარგად მოვურიოთ. ვიღებთ 1 სუფრის კოვზს დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30-40 წუთით ადრე.

ეს არის ერთი კურსის სამყოფი დოზა — ანუ, კურსი გრძელდება მანამ, სანამ ნარევი გათავდება. წლის განმავლობაში სასურველია 4 ასეთი კურსის ჩატარება.

ანუსის ნახეთქებს ამ მალამოთი შეიხორცებთ

მშობიარობის შემდეგ კუჭ-ნაწლავის მოქმედება დამერღვა, მაწუხებდა შეკრულობა, რის გამოც ჩამომიყალიბდა ბუასილი და ანუსის ნახეთქები. დედამ გამიკეთა მალამო, რომელიც ძალიან ეფექტური აღმოჩნდა:

■ ერთმანეთში შეურიეთ 50 გ თაფლი, ნაღების კარაქი და 25 გრამი პროპოლისი. ეს საცხი წაისვით კუჭის მოქმედების შემდეგ და ძილის წინ.

თუ ბუასილი გაგიმწვავდათ

ვისაც ქრონიკული ჰემოროი აქვს, კარგად უწყის გამწვავების პერიოდში მასთან დაკავშირებული უხერხულობანი. გთავაზობთ ამ პრობლემის სწრაფად მოგვარების საშუალებას:

■ 2-3 სუფრის კოვზ გვირილის ყვავილებს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 საათი, გადაწურეთ და დაიდეთ საფენები ჰემოროიდულ კვანძებზე სრულ შეხორცებამდე.

■ სწორი ნაწლავიდან სისხლდენისას შეგიძლიათ დააქუცმაცოთ ფარსმანდუკი და დაასხათ სპირტი, უნდა გააჩეროთ 2 კვირა და მიიღოთ 30 წვეთი მცირე წყლით გაზავებული, დღეში 3-ჯერ. რამდენიმე დღეში ეს წვეთები სისხლდენას შეაჩერებს.

■ სწორი ნაწლავიდან სისხლდენისას კარგია ჭინჭარი და ძახველიც. 2 სუფრის კოვზ ჭინჭრის მშრალ ფოთლებს უნდა დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე და გააჩეროთ 1 საათი, შემდეგ გადაწუროთ და მიიღოთ ნახევარი ჭიქა დღეში 2-ჯერ.

ღრძილებიდან სისხლდენას მუხის ქერქი და ცაცხვის ყვავილი შეგიჩერებთ

ღრძილებიდან სისხლდენით შეწუხებულებს ჩემი რეცეპტები მინდა გავაცნო. მათი შესრულება მარტივი და იაფია:

■ დაგჭირდებათ თანაბარი რაოდენობის მუხის დაქუცმაცებული ქერქი და ცაცხვის ყვავილი. მათი ნარევის 1 ჩ.კ-ს დაასხით 1 ჭ. მდუღარე წყალი. დააყენეთ 1 საათით, გაწურეთ და თბილი გამოიყლეთ პირის ღრუში.

■ 20 გ მუხის დაქუცმაცებული ქერქი ადუღეთ 2 ლ წყალში. დააყენეთ 3 საათით, გაფილტრეთ, დაუმატეთ 2 ლ წყალი და ნახარში გამოიყლეთ პირის ღრუში.

■ ღრძილების ტკივილის დროს უებარი საშუალებაა ველური ქონდრის ნაყენის სავლები, რომელშიც დამატებული იქნება გამომწვარი შაბი.

მრავალძარღვა და სალბი კუჭის წყლულის სამკურნალოდ

მკითხველმა კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის დაქვეითებული მჟავიანობით მიმდინარე წყლულოვანი დაავადების გამწვავების პროფილაქტიკისათვის მცენარეული ნაყენის რეცეპტი გაგვიზიარა:

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობის მრავალძარღვასა და სალბის ბალახი, წვრილად დაჭერით და ერთმანეთში აურიეთ. 1 სადილის კოვზ ნარევს დაასხით 2 ჭიქა ადუღებული წყალი და ადუღეთ 5 წუთი, შემდეგ ეს ნაყენი 1 საათით გააჩერეთ და მზად არის.

გაზაფხულის დადგომისთანავე, როცა დაავადების გამწვავებაა მოსალოდნელი, მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში ერთხელ 14 დღის განმავლობაში. შემოდგომაზეც უნდა ჩაიტაროთ 14-დღიანი კურსი, ოღონდ შედარებით მოზრდილი დოზებით — ნახევარი ჭიქა დღეში სამჯერ.

წამლის მომზადება მხოლოდ მრავალძარღვასგანაც შეიძლება.

ამისთვის მრავალძარღვას ფოთლები უნდა გარეცხოთ ცივი წყლით, გააშროთ, დაასხათ ადუღებული წყალი და მაშინვე ამოიღოთ, დადოთ ვარცლზე დასაწრეტად და მალევე გაატაროთ ხორცსაკეპ მანქანაში.

მიღებული მასიდან უნდა გამოწუროთ წვენი. თუ სქელი და წელვადი წვენი მიიღეთ, დაასხით იმავე რაოდენობის წყალი და კარგად შეანჯღრიეთ. გამოწურული წვენი უნდა ადუღოთ 1 წუთის განმავლობაში. მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

ფაღარათის დროს რეკომენდებული ფიტორეცეპტები

■ აიღეთ 3 სადილის კოვზი ჟოლოს ნაყოფი ან ფოთოლი, დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შეფუთეთ და გააჩერეთ 30 წუთი, გადაწურეთ. დალიეთ დღეში 4-ჯერ 1/2-1/2 ჭიქა.

■ მოზრდილებისა და ბავშვებისათვის (5 წლის ზემოთ) ფაღარათის საწინააღმდეგოდ რეკომენდებულია დაფქვილი „კუტი კულას“— ქათმის კუჭის შიგნითა გარსის მიღება. ამისათვის, სასურველია, გარსი წინასწარ გქონდეთ მომზადებული. ის ნაზად უნდა მოაცილოთ ქათმის კუჭს, კარგად გარეცხოთ და გააშროთ (გაახმოთ). გამოყენების წინ ქვასანაყში დანაყოთ და ფხვნილის სახით მიიღოთ 2-ჯერ დღეში თბილი წყლის მიყოლებით.

სასურველია ოჯახში გქონდეთ წინასწარ მომზადებული შოთხვის ნაყენი, რომელსაც ფაღარათის დროს გამოიყენებთ.

■ აიღეთ 2 ჩაის კოვზი წვრილად დაქუცმაცებული შოთხვის ქერქი, დაასხით 1 ჭიქა არაყი, გააჩერეთ 2 კვირა. ფაღარათის დროს მიიღეთ დღეში 4-ჯერ 1 ჩაის კოვზის ოდენობით.

■ სასარგებლოა მოცვის ნაყენის მიღებაც. მოცვის ნაყოფს უნდა დაასხათ მდუღარე წყალი, ცოტა ხანს გააჩეროთ ჩაის ნაყენის მსგავსად და შემდეგ მიირთვათ.

■ კარგი საშუალებაა ფაღარათის დროს ცირცელის ახალგამოწურული წვენი — დღეში 3-ჯერ 1/3 ჭიქა.

■ მუხის ქერქის ნაყენი მხოლოდ მოზრდილებისათვის (ბავშვებს ნუ დაალევინებთ) — აიღეთ 1 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული მუხის ქერქი, დაასხით 2 ჩაის ჭიქა ადუღებული და შეგრილებული წყალი, გააჩერეთ 8 საათი, გადაწურეთ და დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ მიირთვით ყლუპ-ყლუპად.

ქაცვი კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის სამკურნალოდ

■ გარეცხილი, კარგად გამშრალი ქაცვი გაწურეთ წვენსაწურში. წვენს დაუმატეთ იმავე რაოდენობის შაქარი. ნარევი უნდა შეათბოთ ცეცხლზე 40°C-მდე (მეტი არ შეიძლება) და განუწყვეტლივ ურიოთ, ვიდრე შაქარი არ გაიხსნება. შემდეგ ცხელი ნარევი ჩაასხით გასტერილებულ ქილებში. ამგვარად მომზადებული ჟელე კარგად ინახება და თანაც ვიტამინებს ინარჩუნებს. მას იყენებენ ორგანიზმის დასუსტებისას, იმუნიტეტის დაქვეითებისას, ნებისმიერი დაავადებისას, ალერგიის გარდა. ქაცვის ზეთი აფთიაქებში იყიდება. თითო ჩაის კოვზი მიიღეთ ყოველ დილით, უზმოზე, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ქაცვის ზეთი აჩქარებს ჭრილობებისა და წყლულების შეხორცებას, გარდა ამისა, მას აქვს ანტიბაქტერიული თვისებები — აფერხებს არაერთი ბაქტერიის ზრდას. ქაცვის ზეთი აქვეითებს კუჭის წვენის სეკრეციას, აწესრიგებს ცხიმოვან ცვლას ღვიძლში, აჩერებს ათეროსკლეროზული პროცესის პროგრესირებას, მდიდარია E, B_1, B_2, B_6 და P ვიტამინებით, ორგანული მჟავებით, ფოსფოლიპიდებით, მცენარეული სტერინებით.

ქაცვის ზეთს იყენებენ გინეკოლოგიაში ანთებითი დაავადებების სამკურნალოდ. ეს საშუალება ეფექტიანია დამწვრობის დროს, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი პათოლოგიის სამკურნალოდ. ქაცვისზეთიან სანთლებს იყენებენ პროქტოლოგიაში ეროზიულ-წყლულოვანი პროქტიტების, ჰემოროის სამკურნალოდ. ქაცვის ზეთი გამოიყენება აგრეთვე ჰაიმორიტის, ქრონიკული ტონზილიტის მკურნალობისას.

ხალხური რეცეპტები ბუასილის, შეკრულობისა და ფაღარათის დროს

ბუასილს შველის ცირცელის ნაყოფის ახალგამონურული წვენი. დალიეთ ეს წვენი დღეში სამჯერ 2-2 სირჩის ოდენობით, ოღონდ უნდა დაამატოთ შაქარი და მიაყოლოთ ერთი ჭიქა წყალი.

ბუასილის დროს: ხარშეთ ჭარხალი 1 საათის განმავლობაში, შემდეგ ჭარხლიანი ქვაბი ცივი წყლის ჭავლის ქვეშ გააცივეთ. უკვე მზა ჭარხალს მოაშორეთ კანი და დაჭერით მომცრო ნაჭრებად. ჭამეთ თითო-თითო ნაჭერი დღეში 3-ჯერ ბუასილის კვანძის სრულ გაქრობამდე. სასურველია საკვები რაციონიდან ცხარე, მჟავე და მლაშე საკვების გამორიცხვა.

შეკრულობის დროს: 20 გ ხეჭრელის ნაყენს დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ გაგრილებამდე, შემდეგ გაფილტრეთ და ჩაისავით დალიეთ.

მკვეთრად გამოხატული შეკრულობის დროს: დღეში 2-3-ჯერ მიიღეთ 5 გრამი ჭინჭრის ფხვნილი და მიაყოლეთ 1 სუფრის კოვზი მცენარეული ზეთი.

ფაღარათის დროს: ნახევარი ჩაის კოვზი მწვანე ან შავი ჩაი კარგად დაღეჭეთ და გადაყლაპეთ 2-3 ყლუპი წყლით. თუ ასე მოიქცევით დღეში 2-3-ჯერ, ფაღარათი აღარ შეგაწუხებთ.

როგორ დავაღწიოთ თავი გულძმარვას სახლის პირობებში

გულძმარვით მიმდინარე დაავადებების დროს ძირითად მკურნალობასთან ერთად ფიტოთერაპია ძალიან კარგ შედეგს იძლევა.

მომატებული მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტის დროს რეკომენდებულია შემდეგი საშუალებების მიღება: კარტოფილის წვენის, სელის თესლის ნაყენის, ძირტკბილას ფესვების ნახარშის.

გულძმარვა შეიძლება ადამიანს დაქვეითებული მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტის დროსაც აწუხებდეს. ასეთ დროს მკურნალობა კუჭში ჭარბი მჟავიანობის გასანეიტრალებლად არ უნდა იყოს მიმართული; უნდა ვიზრუნოთ საჭმლის მონელების გაუმჯობესებაზე და არ დავუშვათ ნაღველის წვენის კუჭსა და საყლაპავში უკუგადასვლა. დაქვეითებული მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტის დროს რეკომენდებულ მცენარეულ ნაკრებში უნდა შედიოდეს მრავალძარღვა.

ახლა შემოგთავაზებთ რამდენიმე რეცეპტს ქრონიკული გასტრიტისა და წყლულოვანი დაავადების დროს გულძმარვის თავიდან ასაცილებლად.

■ კარტოფილის წვენი:

დალიეთ დღეში 3-4-ჯერ ახალგამოწურული უმი კარტოფილის წვენი, 15-20 წუთით ადრე ჭამამდე. მკურნალობის კურსი შეადგენს 2-3 კვირას.

ეს არის ქრონიკული გასტრიტის დროს გულძმარვისგან გათავისუფლების ყველაზე იოლი და იაფი მეთოდი, ის ყველასთვის კარგადაა ცნობილი.

■ ძირტკბილას ფესვების ნახარში:

10 გ დაქუცმაცებული ძირტკბილას ფესვები და 6 გ ფორთოხლის დაფქული ქერქი აურიეთ ერთმანეთში, დაასხით ორი ჭიქა მდუღარე წყალი და ადუღეთ, ვიდრე ნახევარი არ

აორთქლდება. შემდეგ დაამატეთ 60 გ თაფლი და დალიეთ 3 ჯერზე, ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი ერთი თვეა. ეს რეცეპტი ეფექტიანია კუჭში მაღალი მჟავიანობის დროს.

■ სხვადასხვა ბალახის ნახარში:

აურიეთ ერთმანეთში თანაბარი რაოდენობის დაქუცმაცებული მრავალძარღვა, ალთეს ფესვები, თავშავა, კრაზანა, კვლიავის ნაყოფი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით ერთი ჭიქა წყალი, ნელ ცეცხლზე მიიყვანეთ ადუღებამდე და ადუღეთ 15 წუთი. გაგრილების შემდეგ გაფილტრეთ. 2-2 სუფრის კოვზი ნაყენი დალიეთ დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე. რეკომენდებულია დაბალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტის დროს.

■ სელის თესლის ნაყენი:

2 სუფრის კოვზ სელის თესლს დაასხით ნახევარი ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში 2-3 საათი, გაფილტრეთ. შემთბარი ნაყენი დალიეთ ძილის წინ, თუ გულძმარვა უპირატესად ღამე გივითარდებათ. ეს რეცეპტი ეფექტურია კუჭის ძლიერი სეკრეციის დროს.

■ სხვადასხვა ბალახის ნაყენი კუჭის მომატებული სეკრეციის დროს:

ერთმანეთში აურიეთ თანაბარი რაოდენობით ფარსმანდუკი, სააფთიაქო გვირილა, კრაზანა, ძირტკბილას ფესვები. ამ ნარევის 10 გრამს (ერთი სუფრის კოვზი) დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი. გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში 2-3 საათი, შემდეგ გაფილტრეთ. ნაყენი დალიეთ შემთბარი, თითო ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობის კურსი შეადგენს 2-4 კვირას. ეს რეცეპტი ეფექტურია კუჭის ძლიერი სეკრეციის დროს.

■ სხვადასხვა ბალახის ნაყენი კუჭის დაქვეითებული სეკრეციის დროს:

აურიეთ ერთმანეთში ერთი წილი კრაზანა, 4 წილი მელისა, 3 წილი მრავალძარღვა, 2 წილი ახალი ჭინჭარი, 2 წილი თავშავა. 1 სუფრის კოვზ ნაყენს დაასხით 2/3 ჭიქა წყალი, მიიყვანეთ ადუღებამდე, გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში 2-3 საათი, შემდეგ გაფილტრეთ. მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი ნაყენი დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე. რეკომენდებულია დაბალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტისას.

■ კოთხუჯის ფესვების ნაყენი:

1 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ კოთხუჯის ფესვებს შეურიეთ 4 სუფრის კოვზი დაფხვნილი მელისა. 1 ჩაის კოვზი ნარევი გააზავეთ 1/3 ჩაის კოვზი თბილი წყლით და დალიეთ დღეში 3-ჯერ ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე. ეს საშუალება რეკომენდებულია გულძმარვის, მუცლის შებერილობისა და მეტეორიზმის დროს.

მოცვის ნაყენი ფაღარათის დროს

მკითხველი გვწერს, რომ ძალიან სუსტი კუჭ-ნაწლავი აქვს და ხშირად აწუხებს ფაღარათი. მისი თქმით, მაცივარში მუდამ უდგას მოცვის ნაყენი, რომელსაც ასეთ დროს იღებს და შედეგით კმაყოფილია. გთავაზობთ რეცეპტს:

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ხმელი მოცვი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ცივი ანადუღარი წყალი და გააჩერეთ 8 საათი. შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 0,5 ჩაის ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ.

ᲔᲜᲓᲝᲙᲠᲘᲜᲣᲚᲘ ᲡᲘᲡᲢᲔᲛᲐ

როცა შაქრის კონტროლი გიჭირთ

დიაგნოზის დასმიდან რამდენიმე წლის შემდეგ მივხვდი, რომ დიაბეტი ცხოვრების წესია, დაავადება გამუდმებით უნდა აკონტროლო. ბევრი ძებნის შემდეგ აღმოვაჩინე საშუალება, რომლის წყალობითაც სისხლში შაქრის დონის კონტროლი აღარ მიჭირს. გირჩევთ, თქვენც სცადოთ:

■ აიღეთ 500 გრამი სიმინდის მარცვალი, კარგად გარეცხეთ, ჩაყარეთ ჭურჭელში და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე. რომ მოიხარშება, გაყავით 4 თანაბარ ულუფად და მიიღეთ დღეში 4-ჯერ.

არსებობს ასეთი წამალიც:

■ აიღეთ 10 ხახვის თავი, გაასუფთავეთ, გარეცხეთ, დამდუღრეთ, დააქუცმაცეთ, დაამატეთ ცოტაოდენი მცენარეული ზეთი, გაყავით ორად და მიიღეთ დღის განმავლობაში ძირითად კერძთან ერთად.

მათთვის, ვისაც შაქრიანი დიაბეტი აქვს

ხუთი წელია, რაც II ტიპის შაქრიანი დიაბეტის დიაგნოზი დამისვეს. მას შემდეგ ჩემი ცხოვრების რეჟიმი დიამეტრულად შეიცვალა. ბევრ რამეზე მომიწია უარის თქმა, ხოლო წამლების სმა სასიცოცხლო აუცილებლობად მექცა, ამიტომ განსაკუთრებით ყურადღებით ვეცნობი მცენარეულ რეცეპტებს და საჭიროებისამებრ ვიყენებ. გთავაზობთ ერთ-ერთ მათგანს:

■ აიღეთ 3 სუფრის კოვზი ხეჭრელის ქერქი, 1 სუფრის კოვზი არყის ფოთოლი, ამდენივე ბაბუაწვერას ფესვი, ოხრახუშის ფესვი, ცერეცოს თესლი და პიტნა. ამ ნარევს დაასხით 2 ლიტრი მდუღარე წყალი, შეფუთეთ და ნახევარი საათით დააყენეთ. მიიღეთ დღეში ნახევარი ლიტრი რამდენიმე ულუფად.

ანდეთ შაქრის კონტროლი მცენარეებს

შაქრიანი დიაბეტი ჩვენი საგვარეულო სენია, ამიტომ როდესაც ასაკში შესულს მისი პირველი ნიშნები გამომაჩნდა, არ გამკვირვებია. ჯანმრთელობის ფასი მშვენივრად ვიცი, ამიტომ ენდოკრინოლოგს დროულად მივაკითხე. მან სისხლში შაქრის დონის დამარეგულირებელი პრეპარატები გამომიწერა. მალე თავი უკეთ ვიგრძენი, მაგრამ ექიმმა მითხრა, რომ ანტიდიაბეტური აბები მთელი სიცოცხლე უნდა მესვა. სწორედ ამის შემდეგ დავიწყე ხალხურ საშუალებებს შორის შაქრის დონის დამაქვეითებელი რეცეპტების ძებნა და რამდენიმე საჩემო ვიპოვე კიდეც. უკვე ხუთი წელია, რაც ფონს მათი წყალობით გავდივარ. ანტიდიაბეტური აბებით მკურნალობის სრულ კურსს წელიწადში მხოლოდ ორჯერ ვიტარებ, დანარჩენ დროს კი მცენარეთა ნაყენს ვსვამ.

აი ჩემი მხსნელი რეცეპტები:

■ აიღეთ 15-20 გრამი მწვანე ლობიოს გამხმარი პარკი, დააქუცმაცეთ, დაასხით 1 ლიტრი წყალი და 3-4 საათს ადუღეთ. შემდეგ გაფილტრეთ და მიიღეთ ნახევარი ჭიქა 4-5-ჯერ დღეში.

■ 20-20 გრამ მოცვის, ჭინჭრისა და ბაბუაწვერას წვრილად დაჭრილ, ერთმანეთში არეულ ფოთლებს დაასხით 1-1,5 ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ, შემდეგ გაფილტრეთ, გააგრილეთ და დალიეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

ამ რეცეპტების მიხედვით მომზადებული წამლების დალევამდე აუცილებლად სთხოვეთ ნებართვა მკურნალ ექიმს, მათი დალევისას კი შაქრის კონტროლი არ დაგავიწყდეთ, რადგან ისინი სხვადასხვა ადამიანზე სხვადასხვა ძალით მოქმედებს.

სალათი მხოლოდ ქალბატონებისთვის

ადამიანი ჯანმრთელობის ფასს მხოლოდ ავად გახდომის შემდეგ იგებს. არადა, რამდენ პრობლემას ავიცილებდით თავიდან, დროდადრო ორგანიზმის დასვენებაზეც რომ გვეფიქრა! მსურს, ყველა ქალს შევთავაზო E ვიტამინით მდიდარი სალათის რეცეპტი, რომელიც ქალის ორგანიზმის ჰორმონულ ბალანსს აწესრიგებს. ეს რეცეპტი უკვე კარგა ხანია ვიცი, მისი გამოყენება კი მეგობართან ერთად ახლახან დავიწყე და პირადად დავრწმუნდი მის ჯადოსნურ თვისებებში. სალათის მოსამზადებლად დაგჭირდებათ: ნახევარი ჭიქა ქაცვის ცოცხალი ნაყოფი; 1 სადილის კოვზი ასკილის ნაყოფი; 2 სადილის კოვზი მინდვრის ლობიო; 1 სადილის კოვზი ბარდა; 2 სადილის კოვზი წიწიბურა; 1-2 თავი საშუალო ზომის ხახვი; 100 გრამი ქაცვის ზეთი; მარილი.

კარგად გარეცხილი ლობიო და ბარდა ერთად მოხარშეთ. ასკილს ადუღებული წყალი დაასხით, შემდეგ ნელ ცეცხლზე შემოდგით და 3-4 წუთს ადუღეთ. გადაწურეთ წყალი და ასკილის ნაყოფი შეურიეთ მოხარშულ ლობიოსა და ბარდას. შემდეგ ცალკე კარგად მოხარშეთ წიწიბურა, გააცივეთ და ისიც ლობიოსთან, ბარდასა და ასკილთან ერთად ჩაყარეთ ჭურჭელში, დაამატეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, ქაცვი, მარილი და ქაცვის ზეთი. ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ.

წლების განმავლობაში მოსვენება მქონდა დაკარგული ქალური პრობლემებისგან. მას შემდეგ კი, რაც მენიუში ეს სალათი ჩავრთე, — კვირაში ერთხელ მაინც ვამზადებ, — შვებით ამოვისუნთქე. ყოველ ზაფხულს წინასწარ ვიჭერ თადარიგს და ვაგროვებ ქაცვის ნაყოფს, რომლის ნაწილსაც პატარა პაკეტებში ვაწყობ და ვყინავ, ნაწილისგან კი ზეთს ვხდი. დამეთანხმებით, საკუთარი ჯანმრთელობა ამად ნამდვილად ღირს.

ალუბლის კვირტები ფარისებრ ჯირკვალს უხდება

ჩვენს რაიონში ყოველ მეორეს ჩიყვი აქვს. დაავადებამ არც მე ამიარა გვერდი. ვგრძნობდი, უარესობისკენ მივდიოდი, ჯირკვალი უკვე ისე გაიზარდა, რომ თვალში გეცემოდათ. კომპლექსური მკურნალობის შემდეგ გადავწყვიტე, ხალხური მეთოდებიც მეცადა. უამრავი რეცეპტი მოვიძიე, ბევრიც მაჩუქეს, მაგრამ ყველაზე ხშირად ერთი მათგანი მხვდებოდა თვალში. გადავწყვიტე, პირველად სწორედ ის მესინჯა. დაველოდე გაზაფხულს, დავკრიფე ალუბლის დაბერილი კვირტები, ნაწილი მარაგად მოვამზადე, ნაწილი კი მაშინვე გამოვიყენე. აი ეს რეცეპტი:

■ აიღეთ 100 გ ალუბლის დაკვირტული ტოტები, დაასხით 0,5 ლიტრი ადუღებული წყალი და ნახევარ საათს ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. შემდეგ გააცივეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ სუფრის კოვზით დღეში სამჯერ, ჭამამდე.

ზუსტად ერთი თვის შემდეგ ექიმმა მითხრა, რომ ოპერაცია აუცილებელი აღარ იყო.

ალუბლის კვირტებით კურსობრივად ვმკურნალობდი თვეების განმავლობაში. ფარისებრმა ჯირკვალმა თანდათან დაიბრუნა ნორმალური ზომა. აღარც მაწუხებდა. მოხარული ვიქნები, თუ ეს რეცეპტი სხვასაც გამოადგება.

როცა ფარისებრი ჯირკვალი ინიღბება

ჩემი სიძე სამსახურიდან სულ გაღიზიანებული ბრუნდებოდა, ბოლოს სულაც მიატოვა, რა ვქნა, ყველა და ყველაფერი მაღიზიანებსო. იმ რამდენიმე თვის განმავლობაში, რაც შინ იჯდა, 10 კილოგრამი მაინც დაიკლო, დასჩემდა თავის ტკივილი, მაჯის აჩქარება, დღე-ღამეში 3-4 საათი თუ ეძინა, ჭამითაც თითქმის არაფერს ჭამდა. ბოლოს შევშფოთდით და ექიმთან წავიყვანეთ. გამოგვიცხადა, თქვენს სიძეს ნევრასთენია სჭირსო და ანტიდეპრესანტებით დაუწყო მკურნალობა, მაგრამ არ უშველა. სხვა ექიმთან წავიყვანეთ და მის უსიამოვნებათა ნამდვილი მიზეზიც შევიტყვეთ — ფარისებრი ჯირკვლის გადიდება. ენდოკრინოლოგმა წამლები დაუნიშნა და დასასვენებლად სოფელში გავგზავნეთ. სოფლიდან დაბრუნებული ვეღარ ვიცანით — დამშვიდებულიყო, დაწყნარებულიყო, აღარც მწარე-მწარე სიტყვებით გვწამლავდა უწინდებურად. დავინტერესდით, რა მოხდა, რადგან ვიცოდით, წამლებს ისევ სვამდა. აღმოჩნდა, რომ სოფელში ერთი ბებოს ნასწავლებ ნაყენს სვამდა. გამოვიძიეთ ამ ნაყენის რეცეპტი და სიამოვნებით გთავაზობთ:

■ ერთმანეთში უნდა აურიოთ თანაბარი რაოდენობის სვიის გირჩა, შავბალახა და თავშავა, 1 სადილის კოვზ ნარევს დაასხათ ნახევარი ლიტრი მდულარე, დადგათ და 30 წუთის შემდეგ გადაწუროთ.

ნაყენი დღეში ორჯერ — დილა-საღამოს უნდა დალიოთ.

შაქარს ასე ვინესრიგებ

40 წლისას საყვარელი საქმისთვის თავის დანებება და შინ დაჯდომა მომიწია. ამან ძლიერ იმოქმედა ჩემზე და რამდენიმე თვეში შაქრიანი დიაბეტის პირველი სიმპტომებიც გამომაჩნდა. სამედიცინო დაწესებულებას დროულად მივაკითხე. საბედნიეროდ, II ტიპის დიაბეტი აღმომაჩნდა, რომლის მკურნალობაც ძირითადად ცხოვრების წესის კონტროლსა და განსაზღვრულ რეკომენდაციათა დაცვას ითვალისწინებს. მთავარი სისხლში შაქრის დონის კონტროლი იყო, ამიტომაც ნაცნობ ფიტოთერაპევტს ვთხოვე, რაიმე მცენარეული რეცეპტი მოეცა, რომლითაც შაქარს ქიმიური პრეპარატების გარეშე მოვიწესრიგებდი. მან მართლაც მომცა რამდენიმე ასეთი რეცეპტი, რომელთა დახმარებითაც აგერ უკვე 4 წელია წარმატებით ვიწესრიგებ სისხლში შაქრის დონეს.

■ მაისის მეორე ნახევარში ფესვიანად ამოთხარეთ ქრისტესისხლას ბუჩქი, ასე 18-20 ცალი, მოაცილეთ ყვითელი, ხმელი ფოთლები, ფესვები გაფხიკეთ და ეს ყველაფერი კარგად

გარეცხეთ. შემდეგ გასაშრობად ჩრდილში გაშალეთ. რომ გაშრება, დაჭერით 2 სმ სიგრძის ნაჭრებად, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და გაწურეთ. წვენი 4-5 დღით სიბნელეში დადგით, შემდეგ გადაასხით სუფთა ქილაში (ნალექი არ გააყოლოთ) და შეურიეთ სპირტი ასეთი თანაფარდობით: 2 ჩაის ჭიქა წვენი 100 გრამ სპირტზე. წამალი მზადაა. მიიღეთ დღეში ორჯერ, ჭამის შემდეგ. დაიწყეთ 5 წვეთით და ყოველდღე თითო წვეთი მოუმატეთ, სანამ 15 წვეთს არ გაუტოლდება. თუ ორგანიზმი კარგად აიტანს, შეგიძლიათ, 25 წვეთამდეც გაზარდოთ.

დოზის მაქსიმუმის მიღწევის შემდეგ ერთი თვე შეისვენეთ, შემდეგ კურსი ისევ გაიმეორეთ, შემდეგ ისევ შეისვენეთ და ისევ განაგრძეთ მკურნალობა. ამ ხნის განმავლობაში შაქრის დონე ისე დასტაბილურდება, რომ 3 თვე მკურნალობა აღარ დაგჭირდებათ, 3 თვის შემდეგ კი შაქრის დონის შესაბამისად გადაწყვეტთ, აუცილებელია თუ არა მკურნალობა.

■ აიღეთ 500 გრამი სიმინდის მარცვალი, კარგად გარეცხეთ, ჩაყარეთ ჭურჭელში და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე. კარგად რომ მოიხარშება, გაყავით 4 ტოლ ულუფად და მიიღეთ დღეში 4-ჯერ.

■ 10 თავი ხახვი გაფცქვენით, გარეცხეთ, დამდუღრეთ, დაკეპეთ, დაამატეთ ცოტაოდენი მცენარეული ზეთი, გაყავით ორად და მიიღეთ დღის განმავლობაში ძირითად კერძთან ერთად.

იოდის დეფიციტის აღმოსაფხვრელად

დიდხანს ვცხოვრობდი მთიან რეგიონში, სადაც გარემოში იოდის დეფიციტია. შედეგად თავი იჩინა ფარისებრი ჯირკვლის პრობლემებმა. დიდხანს ვსვამდი საჭირო პრეპარატებს მისი ფუნქციის მოსაწესრიგებლად. პარალელურად ხალხური საშუალებებითაც ვმკურნალობდი. ყველაზე ეფექტური აღმოჩნდა ასეთი ნარევი:

■ აიღეთ ერთი ჭიქა დაფქული წიწიბურა, ერთი ჭიქა გატარებული ნიგოზი და ერთი ჭიქა ნატურალური თაფლი. ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ ერთმანეთში და ჩაასხით მინის ჭურჭელში. კვირაში ერთი დღე საკვების ნაცვლად 1-2 კოვზი ეს ნარევი უნდა მიიღოთ. ჩაი და წყალი შეგიძლიათ სურვილისამებრ სვათ.

პროფილაქტიკის მინიმალური კურსია 6 კვირა. თუ თავს ცვლილებები ვერ შეატყვეთ, კურსი უნდა გაიმეოროთ.

ნორჩი კაკალი ჩიყვს შველის

რამდენიმე წლის წინ აღმომაჩნდა ჩიყვი და მაწუხებდა მისთვის მახასიათებელი სიმპტომები. ამ ხალხური საშუალების წყალობით გამიარა გულის ფრიალმა, აღარ მიოფლიანდება ხელები და აღარც უწინდელივით ადვილად ვღიზიანდები.

■ აიღეთ ნორჩი, ჯერ კიდევ მწვანე კაკალი, ზომით — ლობიოს მარცვალზე ოდნავ მოზრდილი. ჩაყარეთ მინის ქილაში, დაახურეთ სახურავი და დადგით ბნელ, გრილ ადგი-

ლას. ყოველდღე გადაყლაპეთ თითო ცალი — ისე, როგორც ტაბლეტებს ყლაპავთ. მკურნალობის კურსი 25 დღეა. შეგიძლიათ, ნაყოფი ჩრდილში გამოაშროთ და შეინახოთ, რათა მკურნალობა ზამთარშიც გაიმეოროთ.

დიაბეტს ჭინჭარი შველის

წინათ მეგონა, შაქრიანი დიაბეტი მათ ემართებოდათ, ვინც დიდი რაოდენობით ტკბილს მიირთმევდა. ეს დიაგნოზი ჩემს დედამთილს რომ დაუსვეს, მაშინღა შევიტყვე, რომ ტკბილეულს ბრალი არ მიუძღვის — თურმე ამ დროს კუჭქვეშა ჯირკვალი აღარ გამოიმუშავებს საჭირო რაოდენობის ინსულინს ანდა, უბრალოდ, მცირდება უჯრედების მიმღებლობა ამ მეტად საჭირო ჰორმონის მიმართ. გლუკოზა ორგანიზმის თავისებური საწვავი ყოფილა, ინსულინი კი გასაღები, რომელიც უჯრედებს გლუკოზის მისაღებად აღებს. ჩემი დედამთილი პირველ ხანებში აქტიურად იღებდა ყველა წამალს, რომლებიც ექიმმა გამოუწერა. შემდეგ პარალელურად სამკურნალო მცენარეების გამოყენებაც დაიწყო. მის აფთიაქში საპატიო ადგილი ეკავა ჭინჭარს — მცენარეს, რომელსაც მრავალი ჩვენგანი გვერდს ისე ჩაუვლის, ვერც კი წარმოიდგენს, რამდენი სარგებლობის მოტანა შეუძლია ამ მსუსხავ ბალახს. დღეს დაბეჯითებით შემიძლია ვთქვა, რომ სამკურნალო თვისებებით იგი არც ერთ მცენარეს არ ჩამოუვარდება. სპეციალისტებმა მასში მაღალი ბიოლოგიური აქტივობის მქონე 100-მდე ნაერთი აღმოაჩინეს. ჩვენში ჭინჭარს ისეთი ქრონიკული დაავადებების სამკურნალოდ იყენებენ, რომელთა დროსაც დაქვეითებულია დაავადების გამომწვევი ფაქტორებისადმი ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარი. სასარგებლოა იგი სისხლდენებისა და ანემიების დროს, რადგან ზრდის სისხლში ერითროციტებისა და ჰემოგლობინის რაოდენობას. დადგენილია მისი დადებითი გავლენა ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტისა და საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის სხვა ორგანოების ფუნქციობაზე. კარგია ტუბერკულოზის დროსაც. მაგრამ ის, რომ ამ მცენარის ფოთლები სისხლში შაქრის დონეს აქვეითებს, ბევრმა არ იცის.

■ ჭინჭრის 100 გრამი ნედლი ფოთოლი ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხათ 1 ლ მდუღარე წყალი, დააყენეთ მთელი ღამით და გაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. 10-14 დღეზე მეტხანს ნაყენის სმა არ შეიძლება, რადგან ჭინჭარი ზრდის სისხლის შედედების უნარს. ერთ კურსს რომ ჩაიტარებთ, შეგიძლიათ, იმავე წესით მოამზადოთ კრაზანას, მარწყვის ან ხენდროს ფოთლების ნაყენი.

პერიოდულად აუცილებელია სისხლში შაქრის დონის გაზომვა.

როგორ დავიქვეითოთ შაქრის დონე

გთავაზობთ შაქრის დონის დასაქვეითებელ რეცეპტებს მათთვის, ვინც ჯერ კიდევ არ იცის, რომ ასეთი რამ მედიკამენტების გარეშეც შესაძლებელია:

■ სამლიტრიან ქილაში ჩაყარეთ 1 ჭიქა შვრია და დაასხით იმდენი კეფირი, რომ დაიფაროს, ანდა 1 ჭიქა მდუღარე წყალი. დადგით 1 დღით, შემდეგ გადაასხით ქვაბში და შედგით

ცეცხლზე; როგორც კი ადუღდება, მაშინვე გადმოდგით; გააცივეთ, გაწურეთ და სვით თითო ჭიქა დღეში 2-ჯერ — დილით, უზმოზე, და საღამოს, ძილის წინ. მკურნალობის კურსი 2 თვეა.

■ ასეთივე თვისება აქვს პირშუშხას წვენს კეფირთან ერთად: აურიეთ 1 ჭიქა კეფირში 1 სადილის კოვზი პირშუშხას წვენი. დალიეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დილა-საღამოს, ჭამამდე.

■ აიღეთ 60 გრამი მაწყვის ფოთოლი, 40 გრამი ცაცხვის ყვავილი, 30 გრამი გულყვითელას ყვავილი, 100 გრამი მოცვის ფოთოლი. დაასხით 1 სადილის კოვზ ნარევს 1 ჭიქა მდუღარე და რამდენიმე წუთი გააჩერეთ. სვით თითო ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

პარალელურად აუცილებელია სისხლში შაქრის კონცენტრაციის კონტროლი.

გააგრძელოთ თუ არა ნაყენის სმა შაქრის დონის დარეგულირების შემდგომ, ამის თაობაზე კონსულტაცია და რჩევა-დარიგება მკურნალი ექიმისგან მიიღეთ.

დიაბეტურ წყლულს თაფლი და ალოე შველის

მინდა, რამდენიმე რჩევა მივცე დიაბეტით დაავადებულებს. მოგეხსენებათ, შაქრიანი დიაბეტის დროს კანზე უმნიშვნელო ნაკაწრიც კი სერიოზულ პრობლემად იქცევა ხოლმე. არაფერს ვამბობ დიაბეტურ წყლულზე, რომელიც მართლაც რომ დიდ საზრუნავს გვიჩენს. თუ კანზე წყლული გაგიჩნდათ ან გაიჭერით, გირჩევთ, აიღოთ ნატურალური თაფლი და შავი ფქვილი თანაბარი რაოდენობით, მოზილოთ მათგან პატარა ცომის გუნდა, გააბრტყელოთ, დაიდოთ ჭრილობაზე და შეიხვიოთ.

გაიჩერეთ მთელი ღამე, მეორე დღეს ახლით შეცვალეთ. ასე გააგრძელეთ, ვიდრე ჭრილობა არ შეხორცდება. გარდა ამისა, ამ ტიპის ჭრილობების მოსაშუშებლად ძალიან კარგია ალოე — ისვით წვენი ან პირდაპირ შუაზე გაჭრილი ფოთოლი დაიდეთ.

■ სისხლში შაქრის შემცველობის დასაქვეითებლად აიღეთ 75 გრამი ოროვანდი, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და დაასხით მზესუმზირას ზეთი — იმდენი, რომ დაიფაროს, აურიეთ კარგად და დადგით სითბოში 24 საათით. მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

შაქრიანი დიაბეტი ცხოვრების წესია

შაქრიანი დიაბეტი ცხოვრების წესია, რომელშიც განსაკუთრებული ადგილი სისხლში შაქრის ნორმალური დონის შენარჩუნებას უკავია. გასწავლით, როგორ მოიწესრიგოთ შაქრის დონე ქიმიური პრეპარატების გარეშე. გაზაფხულის ბოლოს ფესვიანად მოთხარეთ ქრისტესისხლას ბუჩქები, ასე, 18-20 ცალი, მოაცილეთ ყვითელი, ხმელი ფოთლები, ფესვებს ააფხიკეთ ყველაფერი ზედმეტი და კარგად გარეცხეთ. შემდეგ გასაშრობად ჩრდილში გაშალეთ. რომ გაშრება, დაჭერით 2 სმ სიგრძის ნაჭრებად, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და გაწურეთ. გამონაწური ჩაასხით ქილაში და დადგით სიბნელეში 4-5

დღით. ამის შემდეგ გადაასხით სუფთა ქილაში (ნალექი არ გადაგიყვეთ), დაამატეთ სპირტი — 100 გრამი 2 ჩაის ჭიქაზე — და წამალიც მზადაა. მიიღეთ დღეში ორჯერ, ჭამის შემდეგ. დაიწყეთ 5 წვეთით და ყოველდღე თითო წვეთი მიუმატეთ, სანამ 15-მდე არ ახვალთ. თუ ორგანიზმი კარგად აიტანს წამალს, შეგიძლიათ, დოზა 25 წვეთამდე გაზარდოთ. მაქსიმუმის მიღწევის შემდეგ ერთი თვე შეისვენეთ, მერე კურსი კიდევ ერთხელ გაიმეორეთ, მერე ისევ შეისვენეთ და ისევ იმკურნალეთ. ამ ხნის განმავლობაში შაქრის დონე დასტაბილურდება და სამი თვე მკურნალობა აღარ დაგჭირდებათ, 3 თვის შემდეგ კი ანალიზების პასუხის მიხედვით გადაწყვეტთ მკურნალობის გაგრძელების აუცილებლობას.

■ შაქრის დონის მოწესრიგება ასეც შეიძლება: აიღეთ 500 გრამი სიმინდის მარცვალი, კარგად გარეცხეთ, მოათავსეთ ჭურჭელში და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე. როცა მოიხარშება, გაყავით 4 ტოლ ნაწილად და მიიღეთ დღეში 4-ჯერ.

■ აიღეთ 10 თავი ხახვი, გაფქვენით, გარეცხეთ, დამდუღრეთ, დააქუცმაცეთ, დაამატეთ ცოტაოდენი მცენარეული ზეთი, გაყავით ორად და მიიღეთ დღის განმავლობაში ძირითად კერძთან ერთად.

ფარისებრი ჯირკვლის მოსაძლიერებლად

დედას ფარისებრი ჯირკვალი დაუავადდა და ქირურგიული მკურნალობა დასჭირდა. ოპერაციის შემდეგ ექიმებმა მითხრეს, რომ მას ძლიერ ჰქონდა დაქვეითებული ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქცია. მკურნალობით დაღლილ დედას წამლის დანახვაც აღარ უნდოდა, ამიტომ მისი დახმარება ისევ მცენარეებით ვცადე. აღმოჩნდა, რომ ფარსებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითებას ზღვის კომბოსტო შველის.

■ 1 სადილის კოვზ გამომშრალ და დაფხვნილ ზღვის კომბოსტოს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და გაფუებამდე დაალოდოთ. შემდეგ ზედმეტი წყალი გადაწურეთ, დარჩენილ ფაფისებურ მასას დაუმატეთ 3-ჯერ მეტი ოდენობის ხაჭო, 10 ცალი გახეხილი კაკალი და 1 სადილის კოვზი წვრილად დაკეპილი ნიორი, კარგად აურიეთ და შეაზავეთ ცოტაოდენი მცენარეული ზეთით. მიიღეთ რამდენიმე კოვზი ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

■ ფარისებრი ჯირკვლის დაქვეითებულ ფუნქციას კარგად აბალანსებს ფეიხოაც. გაატარეთ 1 კილოგრამი ხორცსაკეპში, დაამატეთ 2 კგ შაქარი და მიიღეთ — 2-3 სადილის კოვზი დილით, ჭამამდე 30-40 წუთით ადრე.

ინსულინის ნაცვლად

ჩემ გარშემო ბევრია დიაბეტით დაავადებული. ზოგი მათგანი ინსულინს იკეთებს. ძნელია ინექციების რეგულარული კეთება, ამიტომ მსურს გაგაცნოთ რამდენიმე ხალხური მეთოდი, რომლებიც საშუალებას აძლევს ადამიანს, უწამლოდ შეინარჩუნოს სისხლში შაქრის სასურველი დონე, მაგრამ აქვე შეგახსენებთ: ყველას მდგომარეობა ინდივიდუალუ-

რია, ამიტომ ამ რეცეპტის გამოყენებამდე აუცილებლად აიღეთ ნებართვა მკურნალი ექიმისგან.

■ ჩაყარეთ ჩაის ჭიქაში 1 ჩაის კოვზი წინიბურა, დაასხით მჟავე მაწონი — იმდენი, რომ კარგად დაიფაროს — და მიირთვით დილით, უზმოზე, 12 დღის განმავლობაში.

■ აიღეთ 15-20 გრამი მშრალი, დაქუცმაცებული მწვანე ლობიოს ფოჩი, დაასხით 1 ლიტრი წყალი და 3-4 საათი ადრე. შემდეგ გაფილტრეთ და მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში 4-5-ჯერ.

■ 20-20 გრამ მოცვის, ჭინჭრის და ბაბუაწვერას წვრილად დაჭრილ, ერთმანეთში არეულ ფოთლებს დაასხით 1-1,5 ჭიქა მდუღარე წყალი, შემდეგ ნახარში გაფილტრეთ. მიიღეთ გრილი დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

რომელი რეცეპტიც არ უნდა გამოიყენოთ, გახსოვდეთ, რომ პარალელურად უნდა აკონტროლოთ შაქრის დონე, რათა მეტისმეტად არ დაიწიოს.

შაქრიანი დიაბეტს ასე უმკურნალეთ

დიდი ხანია შაქრიანი დიაბეტი მაწუხებს. დიაბეტის სამკურნალო წამლებსაც ვსვამ, მაგრამ ზოგჯერ შაქარი სისხლში ისე თამაშობს, არავითარ წამალს არ ემორჩილება. ამიტომ გადავწყვიტე, წამლებისთვის მცენარეებიც მიმეშველებინა. ჩემ მიერ გამოცდილი მეტად ეფექტიანი რეცეპტები მინდა გავუზიარო მკითხველს.

როცა შაქარი სისხლში მომატებული გაქვთ, შეგიძლიათ რამდენიმე მარტივი მცენარეული ნამალი მოამზადოთ და მონაცვლეობით გამოიყენოთ. შედეგი აუცილებლად გაგაოცებთ:

1) 2 ს/კ დაფქული გამხმარი ასკილის ნაყოფი ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავსახური და დააყოვნეთ 6 საათი. შემდეგ გაწურეთ. ეს ნაყენი ერთ დღეში უნდა დალიოთ. სვით 100-100 გრამი ჭამამდე. მკურნალობის კურსის ხანგრძლივობა სისხლში შაქრის დონეზეა დამოკიდებული;

2) 4-5 ცალ საშუალო ზომის ხახვს მოაცილეთ კანის ზედა ფენა, გარეცხეთ და კანის დარჩენილ ფენასთან ერთად წვრილად დაჭერით. დაასხით თბილი ანადუღარი წყალი და დატოვეთ მთელი ღამით. სვით 1/3 ჭიქა ნაყენი 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. სხვათა შორის, ხახვის ნაყენი ძალიან კარგი ყოფილა არა მხოლოდ შაქრიანი დიაბეტის სამკურნალოდ, არამედ პროფილაქტიკისთვისაც;

3) დღის განმავლობაში შეჭამეთ 3 მცირე ზომის ხახვი შავ პურთან ერთად — ყოველი ჭამის წინ თითო თავი;

4) 1 ს/კ თეთრი ფითრის ტოტებსა და ფოთლებს დაასხით 1 ჭიქა არაყი, დადგით ბნელ ადგილას 7 დღე, შემდეგ გადაწურეთ და ნალექიც გამოწურეთ. სვით 2 ჩ/კ წყალთან ერთად 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე;

5) ამ რეცეპტებიდან ყველაზე ეფექტიანია წიწიბურასა და მაწვნის ნარევი: 2 ს/კ წიწიბურას ფქვილს დაასხით 1 ჭიქა მაწონი და დადგით 10 საათი. ამ ფაფით უნდა ისაუზმოთ და ივახშმოთ. ჩაის მაგივრად სვით ვარდკაჭაჭასა და კალენდულას ნაყენი. მას შემდეგ, რაც მცენარეულ საშუალებებს ვიყენებ, შაქრის დონე სისხლში სულ წესრიგში მაქვს.

ნივრის თესლი დიაბეტის წინააღმდეგ

ვარ 65 წლის ქალი. ბოლო დროს შემაწუხა ხშირმა შარდვამ და წყურვილის გრძნობამ, გული ხშირად მიჩქარდება, წნევაც მიწევს. სისხლის ანალიზმა მომატებული შაქარი აჩვენა. ძალიან შემაშინა ამ დიაგნოზმა, მაგრამ შემდგომ, როდესაც შევიტყვე, თურმე დღეს ძალიან გახშირებულია ასაკოვან ადამიანებში მსგავსი შემთხვევები, ყველა ნაცნობს ვუამბე ჩემი გასაჭირი. ერთმა ქალბატონმა მირჩია, ნივრის თესლის სპირტიანი ნაყენი მიიღეო.

■ ნივრის თესლი ძალიან მცირე ზომისაა — 2-3 მმ-მდე, მაგრამ ეფექტიანი ნაყენის მოსამზადებლად სულ 7-8 ცალი დაგჭირდებათ. თესლს უნდა დაასხათ ნახევარი ლიტრი არაყი, დადგათ გრილ, ბნელ ადგილას 5-6 დღე და ნამალიც მზადაა. ნახევარ ჭიქა თბილ წყალში გახსენით ნაყენის 5-5 წვეთი. სვით დილაობით, უზმოზე, და საღამოობით, ძილის წინ. დაუჯერებელია, მაგრამ ამ ერთი შეხედვით უბრალო ნაყენმა სისხლში შაქარი ისე მომიწესრიგა, რომ უკვე მესამე თვეა, ნამალი აღარ მჭირდება. წნევაც აღარ მაწუხებს, თავის ტკივილი და გულის ფრიალიც მომეხსნა.

სელი დიაბეტიანებისთვის

სელის თესლით ძალიან ეფექტიანად ვმკურნალობ ისეთ სერიოზულ დაავადებას, როგორიც შაქრიანი დიაბეტია.

■ 2 ს/კ სელის თესლს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, ადუღეთ 5 წუთი, გადმოდგით, შეაგრილეთ და თბილ-თბილი დალიეთ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობის დაწყებიდან ერთ თვეში კუჭქვეშა ჯირკვლის მუშაობაში დადებითი ცვლილებები ხდება და ეს ცვლილებები იმდენად შესამჩნევია, რომ დიაბეტიანებს ზოგჯერ ინსულინის დოზის შემცირებაც კი უწევთს. სელის ნაყენის სმა საჭიროა ერთი წლის განმავლობაში. ამასთან ერთად, პერიოდულად უნდა სვათ ვარდკაჭაჭას ნაყენი. იგი აქვეითებს შაქრის დონეს სისხლში და წმენდს ორგანიზმს დიაბეტის დროს წარმოქმნილი შხამებისგან. დიაბეტიანებს პრასის ჭამას ვურჩევ. ეს მცენარეც აწესრიგებს შაქრის დონეს.

კაკლის უღელი ჩიყვის სამკურნალოდ

რამდენიმე წლის წინ ჯანმრთელობის პრობლემებმა შემაწუხა. თერაპევტმა ფარისებრი ჯირკვლის გამოკვლევა მირჩია და ენდოკრინოლოგთან გამგზავნა. ჩამიტარეს ექოსკოპია და დამისვეს პირველი ხარისხის შერეული ჩიყვის დიაგნოზი. ენდოკრინოლოგმა წამლებიც გამომიწერა და რამდენიმე ხალხური საშუალებაც მასწავლა. ამ საშუალებებს წამლებთან ერთად ვიღებდი და მართლა შესანიშნავი შედეგი მომცა.

■ აიღეთ 14 ცალი კაკალი, გარეცხეთ, გააშრეთ, დაამტვრიეთ, უღელი შეინახეთ, ნიგოზი მიირთვით. ნაჭუჭი სქელ ნაჭერში გაახვიეთ და ჩაქუჩით კარგად დაჩეჩქვეთ. შემდეგ ჩაყარეთ ქილაში, დაასხით 0,5 ლ არაყი, დაახურეთ თავსახური და 7 დღის განმავლობაში დად-

გით ბნელ, თბილ ადგილას. შემდეგ გადაწურეთ, ჩაასხით მუქი ფერის ბოთლში და შედგით მაცივარში. სვით დილაობით, უზმოზე, თითო სადილის კოვზი ერთი თვის განმავლობაში. მე თვითნებურად გავზარდე დოზა და დღეში 3-ჯერ ვსვამდი ჭამამდე ერთი საათით ადრე.

■ მრავალკვანძოვანი ჩიყვის დროს: ერთ ჭიქა კაკლის ულელს დაასხით 0,5 ლ არაყი, აურიეთ და მჭიდროდ დაახურეთ ხუფი. დადგით სიგრილესა და სიბნელეში 30 დღით. ამის შემდეგ მიიღეთ დილით, უზმოზე, 1-2 საათით ადრე, თითო სუფრის კოვზი. არც წყალი მიაყოლოთ და არც საჭმელი. ნაყენი რომ გათავდება, 10-15 დღე უნდა შეისვენოთ და კურსი გაიმეოროთ.

ამასთან ერთად, ვცდილობდი, რაციონი ზღვის პროდუქტებით (თევზით, ზღვის კომბოსტოთი) შემევსო. ვერიდებოდი მეტისმეტად ცხიმიან, მწარე, ტკბილ, მარილიან საკვებს. ვმკურნალობდი ბალახებითაც:

■ 1 ს/კ შავბალახას დაასხით 1 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, დაახურეთ ხუფი და 2 საათი გააჩერეთ. სვით თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-5-ჯერ.

■ მიიღეთ კუნელის წვეთები (იყიდება აფთიაქებშიც) — 20-30 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ. ორწლიანი მკურნალობის შემდეგ ისევ ჩავიტარე გამოკვლევა — რამდენიმე მცირე ზომის კვანძიღა აღმომაჩნდა.

გადიდებულ ფარისებრ ჯირკვალს სვია უხდება

ფარისებრი ჯირკვლის გადიდება საქართველოში არავის უკვირს. როდესაც ექიმებმა ჩემს ვაჟს ეს დიაგნოზი დაუსვეს, ძლიერ შევშფოთდი და მაშინვე ხალხური საშუალებების ძებნას შევუდექი, რადგან არ მინდოდა, ისედაც დაზიანებული ღვიძლი ქიმიური პრეპარატების ხანგრძლივი მიღებით გადამეტვირთა. დიდი რჩევა-რჩევის შემდეგ სვიის გირჩების ნაყენზე შევაჩერე არჩევანი და არც მინანია — შედეგმა ყველა გაგვაოცა. ნახარში ასე მზადდება:

■ აურიეთ ერთმანეთში თანაბარი რაოდენობის დაქუცმაცებული სვიის გირჩა, შავბალახა და თავშავა. 1 სადილის კოვზ ნარევს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი, 30 წუთით დააყენეთ და გადაწურეთ.

ნაყენი დღეში ორჯერ, დილა-საღამოს უნდა მიიღოთ. მკურნალობის კურსი გრძელდება 3-4 კვირას.

დიაბეტთან ბრძოლაში მოცვი დაიხმარეთ

როდესაც სისხლში შაქარი მომატებული აღმომაჩნდა, საგონებელში ჩავვარდი. რამე უნდა მეღონა — მე ხომ ალერგიული ვარ, ბევრ წამალს ვერ ვიტან, ამიტომ ვცდილობ, როცა შესაძლებელია, წამლების სმას თავი ავარიდო. ერთმა მხცოვანმა ექიმმა მითხრა, რომ შავი მოცვი მდიდარია ე. წ. ბუნებრივი ინსულინით, რომლითაც შაქრიანი დიაბეტის არა მარტო პროფილაქტიკა, არამედ მისი ზოგიერთი ფორმის მკურნალობაც კია შესაძლებელი. მომზადების წესი უმარტივესია:

■ 1 ს. კ. მოცვის ფოთოლს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა მდუღარე და სვათ რეგულარულად, 1/3 ჭიქა დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

მე უკვე 75 წლის ვარ და მოცვის წყალობით ისე ვუმკლავდები დიაბეტს, რომ თავს სავსებით ჯანმრთელად ვგრძნობ.

საშარდე სისტემა

შარდის შეუკავებლობის უებარი და მარტივი ნამალი

ჩემს შვილს ენურეზი ჰქონდა. უკვე 7 წლის იყო, მაგრამ შარდი ღამღამობით მაინც ეპარებოდა. ორივე ძალიან განვიცდიდით. რა არ ვცადე, ხალხური საშუალებებით დაწყებული, უროლოგებთან მკურნალობით დამთავრებული. შედეგი — არავითარი. შემდეგ ბაღშვის ერთსა და იმავე დროს მოსაშარდავად გაღვიძებაც ვცადე — მაინც ეპარებოდა. ბოლოს ერთმა ღვთისნიერმა ქალბატონმა მასწავლა, ყოველ ღამე, ძილის წინ, ერთი ჩაის კოვზი თაფლი მიეცი, ოღონდ აუცილებლად ნატურალურიო. დიდი იმედი არ მქონდა, მაგრამ რაღა დამრჩენოდა, ვცადე და განსაცვიფრებელი შედეგი მივიღე. მოხარული ვიქნები, თუ ეს ხერხი სხვა მშობლებსაც გამოადგებათ.

ნიახური და ოხრახუში საუკეთესო მკურნალები არიან

მძიმე მშობიარობის შემდეგ თირკმლებმა შემაწუხა, დროთა განმავლობაში კი ქვიშაც გამიჩნდა. მდგომარეობის დამძიმებას აღარ დაველოდე და მეგობრების დახმარებით ოხრახუშითა და ნიახურით დავიწყე მკურნალობა.

■ აიღეთ 1 კგ ახალი ოხრახუში ფესვიანად და ნიახურის მოზრდილი კონა, წვრილად დაჭერით, დაამატეთ 1 კგ ნატურალური თაფლი და 1 ლიტრი წყალი, კარგად აურიეთ, დადგით ნელ ცეცხლზე და წამოადუღეთ. გადმოდგით და 3 დღეს გააჩერეთ, შემდეგ ისევ დაასხით 1 ლიტრი წყალი და ნელ ცეცხლზე წამოადუღეთ. ქურიდან გადმოდგით და გადაწურეთ. მიიღებთ ვაჟინს, რომელიც უნდა სვათ ჭამამდე, ჯერზე — 3 სადილის კოვზი. მკურნალობა ვაჟინის გათავებამდე გრძელდება. კურსის ჩატარება შეიძლება წელიწადში ორჯერ, როგორც პროფილაქტიკისთვის, ისე სამკურნალოდ, დაავადების გამწვავებისას.

შარდის შეუკავებლობისას კრაზანას ნაყენი სცადეთ

ერთი ქალიშვილი მყავს, რომელიც ახლა 19 წლისაა. 11 წლამდე ორივე დატანჯულები ვიყავით — ღამით შარდს ვერ იკავებდა. სარეცხს და ლოგინის შრობას ვერ ავუდიოდი. ვიდრე პატარა იყო, არ წუხდა, მაგრამ როდესაც წამოიზარდა, საშინლად დაირცხვინა — ეგონა, მისი ამბავი მთელმა სოფელმა იცოდა. ჩემმა დამ სადღაც შეიტყო, რომ შარდის შეუკავებლობას კრაზანას ნაყენი შველოდა და რეცეპტიც მოიძია. ძალიან კმაყოფილი ვარ, რომ დავუჯერე და ბავშვს ეს წამალი ვასვი. სცადეთ თქვენც:

■ კრაზანას გამხმარი ბალახი და ყვავილი ერთმანეთში აურიეთ. აიღეთ 4 სუფრის კოვზი ნარევი, დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, შეფუთეთ და 2-3 საათს გააჩერეთ. შემდეგ გადაწურეთ. სვით დღის განმავლობაში წყლისა და ჩაის მაგივრად, ხოლო ძილის წინ დალიეთ 1 ჩაის ჭიქა.

ცისტიტის დროს შვიტა გიშველით

ჩემი ორგანიზმის სუსტი წერტილი შარდის ბუშტია. როგორც კი ნიავი დამკრავს, მაშინვე ცისტიტი მეწყება. იძულებული ვარ, პაპანაქება ზაფხულშიც კი ბამბის წინდები ჩავიცვა, მაგრამ თუ მაინც გავცივდი, მორჩა — ანთებას თავს კარგა ხანს ვეღარ დავაღწევ.

გამუდმებით ქიმიური პრეპარატების სმა არ მინდოდა, ამიტომ გადავწყვიტე, წამალი ხალხური მედიცინის საუნჯეში მეპოვა. მივმართე თანამშრომელს, რომელიც ბიოლოგიის მასწავლებელია და მცენარეთა სამკურნალო თვისებებს კარგად იცნობს. სწორედ მან მირჩია შვიტის ნაყენის მიღება.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი მინდვრის შვიტა, დაასხით 1 ლიტრი წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე, დაახურეთ ხუფი და 10 წუთს ადუღეთ. შემდეგ შეფუთეთ, 2 საათს დააყენეთ, გადაწურეთ და სვით თითო ჩაის ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ. გადაწურვის შემდეგ დარჩენილი ბალახი მოათავსეთ უხეში ქსოვილის ტომარაში და კომპრესივით დაიდეთ შარდის ბუშტზე.

ცისტიტს არყის ხის კვირტი შველის

ცოტა ხნის წინათ ჩემი 30 წლის ქალიშვილი გამომიტყდა, მუცლის ქვედა ნაწილში საშინელი ტკივილები დამეწყოო. მალე მეც შევამჩნიე, რომ საპირფარეშოში სიარულს მოუხშირა. მივხვდი, ცისტიტი სჭირდა. უქმეებზე შვილთან ერთად ექსკურსიაზე იყო ქალაქგარეთ და იქ გაცივდა. ექსკურსიიდან რომ დაბრუნდნენ, ლამის გული გამისკდა გაფითრებული შვილისა და მუხლებგადატყავებული შვილიშვილის დანახვაზე, მაგრამ არ დავბნეულვარ და ორივე ერთი და იმავე წამლით მოვარჩინე.

■ უნდა აიღოთ 20 გრამი არყის კვირტი და დაასხათ 100 მლ 70-პროცენტიანი სპირტი, 3 კვირით დააყენოთ შუქგაუმტარ ჭურჭელში, შემდეგ გადაწუროთ და შეინახოთ მუქი მინის ქილაში გრილ და ბნელ ადგილას.

ცისტიტის სამკურნალოდ 20 წვეთი ნაყენი უნდა გააზავოთ 1 სადილის კოვზ წყალში და სვათ დღეში ერთხელ, ორი კვირის განმავლობაში.

ჩემს შვილიშვილს გადატყავებული მუხლები ამავე ნაყენით დავუმუშავე და ჭრილობები თვალის დახამხამებაში შეუხორცდა.

ძალიან გამიხარდება, თუ ჩემი რეცეპტი ვინმეს გამოადგება.

ჩავიტაროთ თირკმლების პროფილაქტიკა წითელი მოცხარით

ორსულობისას ხშირად მტკიოდა თირკმლები, თუმცა პათოლოგიური ცვლილებები არ მქონია. დედამ ტკივილები გადაღლას და მძიმე ორსულობას დაუკავშირა, მაგრამ წელის არეში დისკომფორტი მშობიარობის შემდეგაც დამრჩა.

პატარას ძუძუთი ვკვებავდი, ამიტომ ხალხური საშუალებებით მკურნალობა ვარჩიე.

ამ რეცეპტით უკვე რამდენიმე წელია ვმკურნალობ, ყოველ წელს ვიტარებ თირკმლების პროფილაქტიკას და დარწმუნებული ვარ, რომ მოცხარი მათი საუკეთესო პროფილაქტიკოსია.

■ 3 სადილის კოვზ წითელი მოცხარის ფოთოლს უნდა დაასხათ 0,5 ლიტრი ადუღებული წყალი, ფოთლები კარგად გამოწუროთ და ნაყენი შემოდგათ ცეცხლზე, წამოადუღოთ და ჩაყაროთ მასში 2 სადილის კოვზი მოცხარის ცოცხალი ან ხმელი ნაყოფი. ისევ წამოადუღოთ, ქურიდან გადმოდგათ და გააცივოთ. უნდა მიიღოთ დღეში ნახევარი ჭიქა.

მკურნალობის ყველაზე დიდი ღირსება ის არის, რომ ნახარშის სმა მანამდე შეიძლება, სანამდეც მოისურვებთ. მას უკუჩვენება არ გააჩნია. თანაც მარტო თირკმლებს კი არ წმენდს, არამედ აუმჯობესებს ორგანიზმის ზოგად მდგომარეობას და განწყობილებას.

თუ თირკმლებსა და საშარდე გზებში კენჭები გაგიჩნდათ

თირკმლები დიდი ხანია მაწუხებს. როცა საშუალება მაქვს, საირმეში მივდივარ და მინერალური წყლით ვმკურნალობ. რამდენიმე წლის წინ სტრესის ფონზე კენჭის გავლაც კი მქონდა. სწორედ მაშინ მასწავლეს მცენარეული საშუალება, რომელიც ასე მზადდება:

■ ვიღებთ თითო სუფრის კოვზ მარწყვაბალახას, წითელი მოცვის ფოთოლს, როზმარინის ფოთოლს, შვიტას ბალახს, ძირტკბილას ფესვს, გრძელწინწვა ღვიის ნაყოფს. ამ ნარევს ვასხამთ 6 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ვდგამთ, ვაგრილებთ, ვწურავთ და ვსვამთ ნახევარ ჩაის ჭიქას დღეში 4-ჯერ.

მცენარეული შარდმდენი

მინდა შემოგთავაზოთ მცენარეული შარდმდენი საშუალებების რეცეპტი, რომელსაც თვითონვე ვიყენებ.

■ აიღეთ თითო სუფრის კოვზი ფშნისეკალის ფესვი, ოხრახუშის ფესვი, ძირტკბილას ფესვი და გრძელწინწვა ღვიის ნაყოფი. ეს ყველაფერი დააქუცმაცეთ, დაასხით 4 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი, დააყენეთ 6 საათს, შემდეგ ნელ ცეცხლზე შემოდგით, 15 წუთს ხარშეთ და გააცივეთ. მიიღეთ დღეში 1 ჩაის ჭიქა რამდენიმე ულუფად. აკრძალულია ორსულობის, ასევე — თირკმლისა და შარდსადინარი გზების მწვავე ანთებითი დაავადებების დროს.

სიმინდის ულვაში შარდის ბუშტის ანთების საუკეთესო წამალია

დიდი ხანია, მაწუხებს შარდის ბუშტისა და საშარდე გზების ანთება. ვისაც ერთხელ მაინც გამოუცდია, დამეთანხმება, რა უსიამოვნო სიმპტომები აქვს ამ დაავადებას: წვა შარდვისას, გახშირებული შარდვა... ჩემმა მეგობარმა სოფლიდან მცენარეები ჩამომიტანა და მათგან წამლის მომზადებაც მასწავლა:

■ ვიღებთ თითო სუფრის კოვზ არყის ფოთოლს, დათვისკენკრას ფოთოლს, სიმინდის ულვაშს, ძირტკბილას ფესვს, ჭანგას ფესურას, ვასხამთ 5 ჩაის ჭიქა ცივ წყალს და 6 საათის განმავლობაში ვაყენებთ, შემდეგ 15 წუთს ვხარშავთ ნელ ცეცხლზე. უნდა მივიღოთ დღეში 1 ჩაის ჭიქა 3-4 ულუფად.

მცენარეული შარდმდენი საშუალება

რამდენიმე ხნის წინ ავად გავხდი. ერთ ავადმყოფობას მეორე მოჰყვა, მეორეს — მესამე... მოკლედ, თუკი რამ ფარული სნეულება მჭირდა, ყველაფერმა ერთად წამოყო თავი. ექიმებმა იმდენი წამალი გამომიწერეს, 2 თაბახი არ ეყო... მათ შორის იყო შარდმდენი საშუალებებიც. მეგობარმა მირჩია, მცენარეული შარდმდენი მიმეღო. დავუჯერე და არც მინანია. მინდა, თქვენც გასწავლოთ მისი მომზადება:

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი გრძელწვერა ღვიის ნაყოფი, 1 სუფრის კოვზი ცერეცოს თესლი და 1 სუფრის კოვზი ძირტკბილა. დაასხით 4 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი და 5 საათით დააყენეთ, შემდეგ შედგით ნელ ცეცხლზე და 15 წუთი ხარშეთ. გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1/3 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

გაითვალისწინეთ: ამ ნაყენის მიღება არ შეიძლება ორსულობის, თირკმლებისა და საშარდე გზების მწვავე ანთებითი პროცესის დროს.

კამა შესანიშნავი შარდმდენია

რამდენიმე წლის წინ წელის ტკივილებმა შემაწუხა. შარდის გამოყოფამ იკლო, შემიშუპდა ფეხები და სახე. ცხადია, მაშინვე მივმართე ექიმს. ჩამიტარეს გამოკვლევები, დამისვეს დიაგნოზი და დამინიშნეს მკურნალობა. დროდადრო პროფილაქტიკური გასინჯვისთვის პოლიკლინიკაში მივდიოდი. ერთ-ერთი ასეთი ვიზიტის დროს, რიგში დგომისას, შევიტყვე წამლის შესახებ, რომელსაც თირკმლის დაავადების დროს შარდის გამოყოფის გაუმჯობესება შეუძლია.

■ ვიღებთ 2 სუფრის კოვზ კამის თესლს და 1 კონა კამას, ვჭრით, ვყრით მომინანქრებულ ქვაბში, ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და 15 წუთით ვდგამთ წყლის აბაზანაზე. ვაცივებთ, ვწურავთ და ვიღებთ 1/3 ჩაის ჭიქას დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

შვიტა ბუნებრივი შარდმდენი საშუალებაა

რამდენიმე წლის წინ აღმომაჩნდა შარდის ბუშტისა და თირკმლების ანთებითი დაავადება, რომელსაც თან ახლდა შარდის შეკავება. ცხადია, დამინიშნეს მკურნალობაც. მარგო კიდეც, მაგრამ როგორც კი მედიკამენტების მიღება შევწყვიტე, მდგომარეობა კვლავ დამიმძიმდა. მთელი ცხოვრება ქიმიურ წამლებზე ხომ არ ვიქნებოდი და გადავწყვიტე, ბუნებრივი საშუალებები მომესინჯა. ყველაზე მეტად შვიტის ნახარში მომიხდა. იგი ასე მზადდება:

■ 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ბალახს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და ნახევარი საათის განმავლობაში ადუღეთ. გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ.

ცისტიტის დამარცხებაში მწვანე მეგობრები დაგეხმარებიან

27 წლისა გავთხოვდი. მიუხედავად იმისა, რომ პატარა გოგო არ ვიყავი და მშვენივრად ვიცოდი, როგორ მომევლო თავისთვის, გაციებას მაინც ვერ გადავურჩი. საქორწინო მოგზაურობიდან დაბრუნებულს უკვე მტანჯავდა შარდის ბუშტის ანთებისთვის დამახასიათებელი შემაწუხებელი სიმპტომები. მოგვიანებით შევიტყვე, რომ ჩემს სნეულებას ახალდაქორწინებულთა ცისტიტი ერქვა და გაციებასთან არავითარი კავშირი არ ჰქონდა. ბედმა გამიღიმა და მალევე დავფეხმძიმდი, მაგრამ სიხარული ისევ ცისტიტის შემაწუხებელმა ნიშნებმა გამინელა. ისიც შევიტყვე, რომ ორსულობის პირველ სამ თვეს არავითარი წამალი არ უნდა მიმეღო, ჰოდა, მეც სხვა რა გზა მქონდა, წამლის ძებნა მცენარეულ საშუალებებს შორის დავიწყე. დიდი ხანი არ დამჭირვებია — ხალხურ რეცეპტებს შორის მრავლად აღმოჩნდა ცისტიტის სამკურნალო საშუალებები. მკითხველს მხოლოდ მათ შევთავაზებ, რომლებიც თავად გამოვცადე და მარგო:

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ასკილის დაქუცმაცებული ფესვი, დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 15 წუთს, გააჩერეთ 2 საათს, გადაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჩაის ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამის წინ. მკურნალობის კურსი 2 კვირაა.

■ 2 სუფრის კოვზ ფარსმანდუკს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, გააჩერეთ 1 საათს, გადაწურეთ და დალიეთ 1/4 ჩაის ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე. მკურნალობის კურსი 7-10 დღეა.

■ აიღეთ შვიტასა და გვირილის ყვავილები თანაბარი რაოდენობით. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 5 წუთს, 1 საათის შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, 1/2 ჩაის ჭიქა ჭამამდე. მკურნალობის კურსი 10 დღეა.

■ აიღეთ 20 გრამი ოხრახუშის თესლი და 30 გრამი დათვის კენკრა, 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი და გააჩერეთ 6 საათს, შემდეგ 7-10 წუთს ხარშეთ, გადაწურეთ და სვით მთელი დღის განმავლობაში. მკურნალობის კურსი 1 კვირაა.

■ აიღეთ ნიახური და ფესვებიანად მოხარშეთ, გადაწურეთ და მოხარშული ფესვები მიირთვით მთელი დღის განმავლობაში, ნახარში კი დღეში 3 ჭიქა მაინც უნდა დალიოთ. მკურნალობის კურსი 10 დღეა.

ცისტიტის მკურნალობის რამდენიმე მეთოდი

რამდენიმე წლის წინათ, გაზაფხულის დამდეგს, მე და ჩემს მეუღლეს გულმა ბუნებისკენ გაგვიწია. ხასხასა ბალახმა, ჩიტების ჟღურტულმა, წყლის ლივლივმა თავი დაგვავიწყა და ტბაში გადავეშვით...

ფილტვების ანთებას კი გადავურჩი, მაგრამ ცისტიტს ველარ დავუძვერი. იმ ღამეს სიცხემ ამიწია, ტკივილმა ლამის კედელზე გამიყვანა... კიდევ კარგი, ჩემს ტანჯვას ჩემი და შეესწრო და ხალხური რეცეპტები მომაშველა. მინდა, ისინი თქვენს მკითხველსაც ვასწავლო.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობის ძირტკბილას ფესვი, სიმინდის ულვაში, ჭანგას, არყისა და დათვისკენკრას ფოთოლი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ცივი წყალი, 6 საათით დააყენეთ, შემდეგ შედგით ნელ ცეცხლზე, 15 წუთს ადუღეთ და გაწურეთ. მიიღეთ დღის განმავლობაში რამდენიმე ულუფად. მკურნალობა დაავადების ჩაცხრობამდე გააგრძელეთ. თუ შედეგი რამდენიმე დღეში ვერ შეამჩნიეთ, ექიმს მიმართეთ.

■ აიღეთ 15 გ მინდვრის შვიტას ბალახი და 20 გ მრავალძარღვას ფოთოლი, 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი. შეფუთეთ, დატოვეთ 1 საათს და გადაწურეთ. მიიღეთ თბილი, 1 ჭიქა დღეში ერთხელ, საღამოს.

როგორ მოვირჩინე ცისტიტი

ახალგაზრდობაში ისეთი პრანჭია ვიყავი, ზამთარშიც კი ლამის საზაფხულოდ ჩაცმული დავდიოდი და დამემართა კიდეც ცისტიტი. მადლობა ღმერთს, ბებიაჩემი მაშინვე მიხვდა, რაც მჭირდა და სასწრაფოდ დამიწყო მკურნალობა. გარდა საყოველთაოდ ცნობილი დათვისყურასი, ბებო მიხარშავდა შვრიას თაფლთან ერთად, მიმზადებდა აბაზანებს, მიორთქლავდა ფეხებს. არ მეგონა, თუ შვრიის ნახარში ასეთი ეფექტური გამოდგებოდა... სამუდამოდ დავიმახსოვრე მისი რეცეპტი:

■ 1 ჭიქა შვრიის მარცვალს ვასხამთ 2 ჭიქა წყალს, ვადუღებთ წყლის აბაზანაში, ვიდრე წყლის ნახევარი არ აორთქლდება. გაწურეთ და დაამატეთ 2 სუფრის კოვზი თაფლი. შემდეგ კიდევ 5 წუთს ადუღეთ და მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

■ აბაზანის მოსამზადებლადაც ბევრი არაფერია საჭირო: აიღეთ 6 სუფრის კოვზი ჩვეულებრივი გვირილის ყვავილი, ჩაყარეთ ერთ ვედრო ადუღებულ წყალში, ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 5 წუთს, შემდეგ ვედროს თავსახური დაახურეთ, ნახევარ საათს დააყენეთ და გაწურეთ. ამ ნახარშის ორთქლით ყოველდღე გაიკეთეთ მჯდომარე აბაზანები, უმჯობესია, ძილის წინ. პროცედურა 15 წუთს უნდა გაგრძელდეს, აბაზანის შემდეგ კი პირდაპირ საწოლში ჩაწექით და კარგად ჩაიფუთნეთ.

ძალიან კარგია გვირილის ნახარშით ფეხების დაორთქვლაც. ბებიაჩემის წყალობით ცისტიტმა ზუსტად ერთ კვირაში გამიარა. მოხარული ვიქნები, თუ ეს რეცეპტები მათაც უშველის, ვისაც დაავადება დღემდე ტანჯავს.

ჭვავის რქის ნაყენი თირკმლებისთვის სასარგებლოა

დიდი ხანია, მაწუხებს თირკმლები. დამისვეს პიელონეფრიტის დიაგნოზი. რამდენიმეჯერ საავადმყოფოშიც მოვხვდი. კლინიკაში, ცხადია, შეტევებს მიხსნიდნენ, მაგრამ სხვა შედეგი მკურნალობამ ვერ გამოიღო. ბოლოს გადავწყვიტე, მეგობრის ბებიის რჩევა მეღო ყურად და მისი ნასწავლები წამალი გამომეყენებინა.

■ ჭვავის რქის მიწისზედა ნაწილი კარგად გავრეცხოთ და გავატაროთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დავასხათ მდუღარე წყალი და გადავწუროთ. მივიღოთ თბილი, 1/4-1/2 ჩაის ჭიქა, დღეში 3-ჯერ.

მალე თავი უკეთ ვიგრძენი, მაგრამ ამ ნაყენს კიდევ რამდენიმე თვეს ვსვამდი და აი, უკვე რამდენი წელია, თირკმლებს აღარ შევუწუხებივარ.

ენურეზს მაყვალი და მოცვი შველის

ჩემი შვილიშვილი დღენაკლული დაიბადა. რამდენიმე თვე ინკუბატორში იწვა და იქ ინაზღაურებდა იმ დროს, რაც დედის მუცელში დააკლდა. მისი შინ მოყვანის დღე ჩვენს ოჯახში დღესასწაულად იქცა, როგორც იქნა, გვეღირსა — ჩვენს სახლშიც გაისმა ჩვილის ტირილი. თავდაპირველად საგანგაშოს ვერაფერს ვამჩნევდით. გვიხაროდა კიდეც — დღენაკლულის კვალობაზე საკმაოდ ჯანმრთელი ჩანდა.

შემაშფოთებელმა ნიშნებმა ოთხი წლის ასაკში იჩინა თავი — პატარა კვლავ შარვალში ისველებდა, თანაც ისე, რომ ვერც კი გრძნობდა. კარგა ხანს გაგრძელდა ასე. არაფერი დაგვიკლია, მაგრამ მხოლოდ იმას მივაღწიეთ, რომ დღისით აღარ ისველებდა, ღამით კი ყველაფერი უწინდებურად დარჩა... სკოლაში მივიყვანეთ თუ არა, პრობლემაც დაგვატყდა თავს: არ ვიცი, სხვა რამის გამო ნერვიულობდა თუ მასწავლებლისა ეშინოდა, უკვე დღისითაც დაეწყო უნებლიე შარდვა. თანაკლასელები დასცინოდნენ და ბავშვმაც სკოლაში სიარულზე უარი გამოგვიცხადა.

საგონებელში ჩავცივდით, რამდენიმე დღე მართლაც აღარ გაგვიშვია სასწავლებელში. ჩვენი ამბავი მეზობლებმაც შეიტყვეს. რჩევები ნიაღვარივით წამოვიდა. ზოგი რას გვთავაზობდა, ზოგი — რას. ერთ დღეს ქმრის ბიძაშვილი გვესტუმრა, რომელმაც გამიმხილა, ასეთი რამ ბავშვობაში ჩემს შვილსაც სჭირდაო, მასწავლა კიდეც, როგორ დაგველწია ამისთვის თავი. არჩევანი რატომღაც სწორედ მის რეცეპტზე შევაჩერე. ისე აგიხდეთ ყველაფერი კარგი, როგორც ჩემი ვარაუდი გამართლდა. რამდენიმე ხნის შემდეგ ჩემმა შვილიშვილმა უნებლიე შარდვას არათუ დღისით, ღამითაც უკლო, სკოლაშიც თავისუფლად დადის და ჩვენც შვებით ამოვისუნთქეთ.

■ მკურნალობა მარტივია: უნდა აიღოთ 1 სუფრის კოვზი მრავალძარღვას დაქუცმაცებული ფოთოლი და დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შეფუთოთ, 1 საათი გააჩეროთ და გადაწუროთ. მიღების წესი კი ასეთია: 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

მკურნალობა 2 კვირა მაინც უნდა განაგრძოთ, თუმცა შედეგი 4-5 დღის შემდეგ გამოჩნდება. მთელი ამ ხნის განმავლობაში აუცილებელია, ბავშვმა ძილის წინ მიიღოს 1 ჩაის კოვზი თაფლი, რომელიც აძლიერებს ნერვული სისტემის ფუნქციებს და ძილის დროს ორგანიზმში სითხეს აკავებს. თუ მკურნალობას ზაფხულში გადაწყვეტთ, გამოგადგებათ მაყვალი და მოცვიც.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ახალმოკრეფილი მაყვალი და ამდენივე მოცვი, დაასხით 500 მლ წყალი, 5-10 წუთი ადუღეთ, ერთხანს გააჩერეთ, შეფუთეთ და ასე დატოვეთ 30-40 წუთი. ასვით ბავშვს თითო ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ.

მკურნალობა 2 კვირა მაინც უნდა გაგრძელდეს. თუ ამაზე მეტხანს განაგრძობთ, უფრო უკეთესი.

ნესვის კურკები ქვიშის წინააღმდეგ

შესაძლოა გაგიკვირდეთ, მაგრამ ამ რეცეპტმა თირკმლის კენჭებისა და ქვიშისგან მიხსნა:

■ ნესვის კურკები უნდა გავრეცხოთ, გავაშროთ და ყავის საფქვავში ან ხორცსაკეპ მანქანაში დავაქუცმაცოთ. ავიღოთ 1 ჩაის კოვზი, დავასხათ 1 ჭიქა მდუღარე რძე და კიდევ 2-3 წუთის განმავლობაში ვადუღოთ. 1 ჭიქა ამ ნახარშს 7 დღის განმავლობაში დღეში სამჯერ ვსვამდი, რასაც თირკმლის მსუბუქი შეტევა და შარდით კენჭის გამოყოფა მოჰყვა.

შარდის ბუშტის ანთება

როგორც კი ფეხები გამიცივდებოდა, მაშინვე მეწყებოდა გახშირებული შარდვა, ტკივილი და წვა მოშარდვისას. მითხრეს, შარდის ბუშტის ანთება გაქვსო. დანიშნულ მკურნალობას ვიტარებდი, მაგრამ შემდეგ გადავწყვიტე, დამატებით ბალახეული მეთოდებიც მეცადა. ამან ძალიან დააჩქარა ჩემი განკურნება და ამჟამად თავს მშვენივრად ვგრძნობ. მინდა, გამოცდილება თქვენს მკითხველსაც გავუზიარო:

■ აიღეთ 200-300 გ სიმინდის ულვაში ან ალუბლის ყუნწი, დაასხით 1 ლიტრი წყალი და ადუღეთ. მიიღეთ თბილი, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში სამჯერ. შეგიძლიათ დაატკბოთ თაფლით. სვით რამდენიმე დღე.

■ 200 გ ნიახურის ძირი ჩაყარეთ 1 ლიტრ წყალში და 2-3 წუთს ადუღეთ, გააცივეთ, გადაწურეთ. სვით დღეში სამჯერ სასურველი შედეგის მიღებამდე.

როგორ მოვირჩინე პიელონეფრიტი

პიელონეფრიტის დიაგნოზი დამისვეს. რასაკვირველია, წამლებიც გამომიწერეს. ძალიან ძვირი ღირდა, ამიტომ ორი დღის სამყოფი შევიძინე და დავლიე, მეტი ვერ შევძელი. მეზობელმა ჩემი ავადმყოფობა გულთან მიიტანა, გამომიტანა თავისი ხელით მომზადებული პროპოლისის კარაქი და მასწავლა, როგორ უნდა მესვა. დავუჯერე და შეიძლება ითქვას, რომ დღეს უკვე განკურნებული ვარ. მეზობელმა ამ წამლის მომზადებაც მასწავლა და მითხრა, რომ დიდი მადლი იქნებოდა, თუ სხვებსაც ვასწავლიდი. ძალიან მინდა, თქვენი ჟურნალის მეშვეობით ყველას გავაცნო ამ წამლის რეცეპტი, ვინ იცის, იქნებ კიდევ ვინმეს გამოადგეს.

■ ერთი კილოგრამი უმარილო ნაღების კარაქი გაალღვეთ მომინანქრებულ ქვაბში და ოდნავ (80 გრადუსამდე) შეაგრილეთ. ამასობაში მჭრელი დანით დაკეპეთ ან გახეხეთ პროპოლისი (ზამთარში დინდგელი მაგრდება და ადვილად იფხვნება, ზაფხულში კი წებოვანი და ძნელი დასაქუცმაცებელია, ამიტომ სითბოში პროპოლისი მაცივარში უნდა შეინახოთ), 150 გრამი ჩაყარეთ 80 გრადუსამდე შეგრილებულ კარაქში და გულდასმით აურიეთ ლითონის კოვზით, დაახურეთ სახურავი და 20 წუთს გააჩერეთ. ამ ხნის განმავლობაში რამდენჯერმე აურიეთ, რათა პროპოლისი ქვაბის კედლებსა და ძირს არ მიეკრას. 20 წუთის შემდეგ მიიღებთ ფაფისმაგვარ მასას. გააცხელეთ 80-90 გრადუსამდე (უფრო მეტადაც) და 15-20 წუთს დატოვეთ ცეცხლზე (მუდმივი ტემპერატურის შესანარჩუნებლად დროდადრო გადმოდგით). მზა მასა გაფილტრეთ ცალფა დოლბანდში ან ლითონის საცერში და გადაიღეთ ქილაში.

■ მზა პროპოლისის კარაქს აქვს მოყვითალო-მომწვანო ფერი, პროპოლისის სპეციფიკური სუნი და სასიამოვნო მომწარო გემო. შედედების შემდეგ ქილის ფსკერზე ჩნდება პროპოლისის ნალექი. ის უვნებელია და მისი ჭამა შეიძლება.

■ თუ პროპოლისის კარაქს დაბალი ხარისხის ნაღების კარაქისგან მოამზადებთ, მაშინ ქილის ძირზე წარმოიქმნება სითხე, რომელიც აუცილებლად უნდა გადაასხათ — პროპოლისის კარაქი რაიმე მჭრელი საგნით (დანით, ჩხირით) გახვრიტეთ და სითხე გადაღვარეთ.

■ ქილის ძირზე წყალი არ გაჩნდება, თუ ნაღების კარაქს წამოდუღების დროს (პროპოლისის გარევამდე) მოხდით ქაფს.

თირკმლების გაწმენდის მარტივი ხერხი

თირკმლები ორგანიზმიდან ყველაზე მომწამვლელ და უვარგის ნარჩენებს გამოდევნიან, ამიტომ ორგანიზმის ამ უდიდეს ფილტრს დროდადრო თვითონვე სჭირდება გაწმენდა.

■ საზამთროთი თირკმლების გაწმენდას იწყებენ ზაფხულში, როცა საზამთრო უკვე კარგა ხნის შემოსულია. ამისთვის საჭიროა, მთელი კვირის განმავლობაში მიირთვათ მხოლოდ საზამთრო და შავი პური. უნდა გვახსოვდეს, რომ ამ მეთოდით თირკმლების გაწმენდა ეკრძალებათ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ქრონიკული დაავადებების მქონეთ.

თუ საზამთროთი და შავი პურით თირკმლების წმენდისას წელის არეში ტკივილი შეიგრძენით, თბილ აბაზანაში უნდა ჩაწვეთ. ასე თირკმლებში დაგროვილი ნალექი და ქვიშა ორგანიზმიდან უმტკივნეულოდ გამოიდევნება შარდთან ერთად.

■ ასკილის ფესვების ნაყენი ეფექტური საშუალებაა ნებისმიერი ქვის დასაშლელად და გამოსადევნად. აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ასკილის დაქუცმაცებული ფესვი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთი და გააცივეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ 1-2 კვირის განმავლობაში.

■ თირკმლებიდან ქვების გამოდევნა ლიმონის დახმარებითაც შესაძლებელია. ამისთვის საშუალო ზომის ლიმონი გაჭერით სამად, ერთი მესამედი გაწურეთ, გამონაწურს დაამატეთ 200 გრამი ცივი ანადუღარი წყალი და მიიღეთ სამ ჯერზე, აუცილებლად ჭამის შემდეგ. სვით 10 დღის განმავლობაში. მომდევნო 10 დღე სვით ნახევარი ლიმონის წვენის ნაზავი. ამასთან ერთად, კვირაში 2-ჯერ (სამშაბათს და პარასკევს) დალიეთ 60 გრამ ზეითუნის ზეთში ჩაწურული 1/2 ლიმონის წვენი.

მე-20 დღეს დაშლილი ქვები ორგანიზმიდან შარდთან ერთად უმტკივნეულოდ გამოვა.

მატიტელამ კენჭებისგან გამათავისუფლა

ხშირად მქონდა წელის არეში აუტანელი ტკივილის შეტევები, რომლებსაც სასწრაფო დახმარების გარეშე ვერ ვიხსნიდი. სასწრაფო დახმარების ექიმმა — კენჭები გექნება თირკმლებში, ექოსკოპია ჩაიტარეო. მართლაც, მცირე ზომის კენჭები აღმომაჩნდა. დამინიშნეს უამრავი წამალი — სითხეები, ტაბლეტები, ნემსები... ცოტა არ იყოს, შევწუხდი და ალბათ სახეზეც შემეტყო. ექიმმა შეამჩნია და მირჩია, მატიტელას ნახარში მეცადა. მისი მომზადებაც მასწავლა. 3 კვირა ვსვი ეს ნახარში. ტკივილები ისევ მქონდა, მაგრამ ყრუ ხასიათი მიიღო. შემდეგ ხელახლა გავიკეთე ექოსკოპია. კენჭები გამქრალიყო, მხოლოდ ქვიშა იყო დარჩენილი. პერიოდულად პროფილაქტიკისთვის ახლაც ვსვამ მატიტელას ნახარშს, რომელსაც ასე ვამზადებ:

■ 2 სუფრის კოვზ ბალახს (აფთიაქში ვყიდულობ) ვასხამ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, 1 საათს ვაჩერებ თავდახურულ ჭურჭელში, შემდეგ ვწურავ და ვიღებ 1/3 ჭიქას დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

შარდში ცილა თუ აღმოგაჩნდათ

ბავშვობიდან მაწუხებს შარდის ბუშტის პრობლემები, რამდენიმეჯერ გადავიტანე ცისტიტი, ამიტომ ყურადღებით ვარ და შარდის ანალიზს ხშირად ვიკეთებ. ერთი ასეთი გასინჯვის დროს შარდში ცილა აღმომაჩნდა. ანალიზის პასუხით შეწუხებულს ერთმა ხანდაზმულმა რუსმა ქალბატონმა მირჩია, მცენარეული საშუალება მომესინჯა. მანვე მასწავლა რეცეპტიც, რომელსაც ძალიან ვემადლიერები:

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ოხრახუშის თესლი, დანაყეთ, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და წამოადუღეთ. 2 საათით დააყენეთ, გააცივეთ და გადაწურეთ. 1 ჩაის ჭიქა ნაყენი 3-4 ჯერზე გაანაწილეთ და მთელი დღის განმავლობაში სვით.

შარდის შეუკავებლობა ნუ შეგაშინებთ

მინდა შემოგთავაზოთ რეცეპტი, რომელიც შარდის შეუკავებლობის დროს გამოგადგებათ:

■ 1 ჩაის კოვზ ზეითუნის ზეთსა და 1 ჩაის კოვზ ნივრის ახალგამოწურულ წვენს დაამატეთ 150 გ მდუღარე წყალი, გაგრილება აცადეთ და დალიეთ ჭამამდე 15 წუთით ადრე. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ. ყოველ ჯერზე ახალ-ახალი ნარევი მოამზადეთ. შეგიძლიათ დაუმატოთ 1 ჩაის კოვზი ლიმონი ან 1 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი. სვით სრულ განკურნებამდე. დამიჯერეთ, შედეგი არ დააყოვნებს.

თუ თირკმელში კენჭი გაქვთ

...მაგრამ მის მოსაცილებელ ძვირადღირებულ პროცედურებზე ხელი არ მიგიწვდებათ, შეგიძლიათ, ხალხური საშუალება სცადოთ:

■ აიღეთ 200 გრამი არაყი, 200 გრამი ზეითუნის ზეთი, 200 გრამი თაფლი, 200 გრამი ლიმონის წვენი. ერთმანეთში აურიეთ, დააყენეთ 10 დღის განმავლობაში, შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილას, გამოყენების წინ კარგად შეანჯღრიეთ. მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, 10-14 დღის განმავლობაში. ერთკვირიანი შესვენების შემდეგ კურსი, საჭიროებისამებრ, გაიმეორეთ.

გაითვალისწინეთ: კენჭი ისეთი დიდი ზომისა არ უნდა იყოს, რომ გამოდევნის დროს შარდსადინარში გაიჭედოს, ამ მხრივ მეტი ყურადღება მამაკაცებს მართებთ. ასე რომ, ნამლის მიღებამდე უმჯობესია სათანადო გამოკვლევა ჩაიტაროთ და ნებართვა სპეციალისტისგან მიიღოთ.

ღილილო საშარდე გზებს უხდება

ზამთარში, თოვლჭყაპში, ფეხები დამისველდა, სველი ფეხსაცმელები დროულად ვერ გავიხადე და ფეხზევე შემაშრა. რამდენიმე დღე — არაფერი; ვიფიქრე, გაციებას გადავურჩი-მეთქი, მაგრამ უცბად მუცლის ქვედა ნაწილი ამტკივდა, ფეხები შემიშუპდა და სიცხე მომცა. გავიკეთე

ანალიზები, მიველი ექიმთან, დამიდგინეს შარდის ბუშტისა და საშარდე გზების ანთება. დროზე მივუსწარი — პროცესი თირკმლებზე ჯერ არ იყო გადასული. დავიწყე მკურნალობა, მაგრამ ვიფიქრე, ურიგო არ იქნება, თუ წამლებს ბუნებრივ საშუალებებსაც მივაშველებ-მეთქი. მეგობარმა ღილილოს ნაყენის რეცეპტი მასწავლა და გამხმარი ღილილოც თვითონვე მომცა. ნაყენი არაჩვეულებრივი შარდმდენი საშუალება აღმოჩნდა, რომელიც თირკმლებისა და შარდგამომყოფი სისტემის ანთებით დაავადებებს და ამ დაავადებებით გამოწვეულ შეშუპებას კურნავს.

■ ღილილოს ხმელი ყვავილები დავაქუცმაცოთ, ავიღოთ 1 ჩაის კოვზი და დავასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დავაყენოთ 1 საათის განმავლობაში, შემდეგ გადავწუროთ და მივიღოთ 2-2 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

თირკმლის კენჭები უმტკივნეულოდ მოვიშორე

ამ რამდენიმე წლის წინ წელის საშინელი ტკივილები დამჩემდა. შეტევა რომ დამეწყებოდა, სანამ სასწრაფო დახმარების ექიმი ბარალგინს არ გამიკეთებდა, ტკივილისგან კედლებზე გავდიოდი. დამისვეს თირკმლის კენჭების დიაგნოზი. უამრავ ექიმთან ვიყავი. ზოგი წამლებით მკურნალობას მირჩევდა, ზოგი — სპეციალური აპარატით დაშლას, მეზობელმა კი მირჩია, ერთი შინაური წამალი მესინჯა და მისი მომზადებაც მასწავლა. დავიწყე ამ წამლით მკურნალობა და კენჭებიც ნელ-ნელა გამოვიდა თირკმლებიდან (შარდს გამოჰყვა), თანაც ისე, რომ ტკივილი არ მიგრძნია. უკვე რამდენიმე წელია, შეტევაც აღარ მქონია. აი ეს რეცეპტი:

■ აიღეთ 200გ მურყნის ქერქისა და 250გ თაფლის ნარევი, ადუღეთ 10-15 წუთი, დაამატეთ ცოტაოდენი სოდა. მიიღეთ ყოველი ჭამის შემდეგ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა.

სხვათა შორის, იმავე მეზობელმა მითხრა, კენჭებს მარწყვიც უხდება, თუ დღეში 6-ჯერ 200-200 გრამს მიირთმევო, მაგრამ ეს მეთოდი არ გამომიცდია.

ქვიშა კენჭებად რომ არ იქცეს

ჩვენს სანათესაოში თითქმის ყველას ჰქონდა კენჭები, ზოგს — თირკმელში, ზოგს — ნაღვლის ბუშტში. ხანდახან თირკმელი მეც გამკრავდა ხოლმე, მაგრამ ყურადღებას არ ვაქცევდი, სანამ ერთ მშვენიერ დღეს თირკმლის ჭვალი არ დამემართა. მაშინ კი ვიკადრე უროლოგთან მისვლა. ექოზე თირკმლებში ქვიშა აღმომიჩინეს. ტკივილებს არც ამის მერე შევუწუხებივარ, მაგრამ ექიმმა გამაფრთხილა, თუ დროულად არ იმკურნალებ, საქმე ცუდად წაგივაო. გადავწყვიტე, ექიმთან მისვლამდე შინაური საშუალებები მესინჯა.

ერთ წიგნში მივაგენი გამაჯანსაღებელ რეცეპტებს, რომლებიც ნატურალური წვენების გამოყენებას ემყარება. შორს წასვლა არ დამჭირვებია — ბოსტანში ყოველგვარი ბოსტნეული მომყავდა. ავირჩიე ყველაზე ადვილად მოსამზადებელი რეცეპტი და მკურნალობას მივყავი ხელი.

■ ჩაასხით ჭიქაში მდუღარე წყალი, აიღეთ ერთი ლიმონი და ჩაანურეთ ამ წყალში მისი წვენი. დაამატეთ თანაბარი რაოდენობით კიტრის, ჭარხლისა და სტაფილოს წვენი. სვით დღეში 3-4-ჯერ მთელი ზაფხული.

ეს ნაზავი წმენდს მთელ საშარდე სისტემას, გამოდევნის სილას, თავიდან აგაცილებთ კენჭების წარმოქმნას, მაგრამ კურსი უნდა ჩაიტაროთ ყოველწლიურად. ნაზავი ძალიან კარგია არა მარტო თირკმლების, არამედ ნაღვლის ბუშტის კენჭების პროფილაქტიკისთვისაც. ნაღვლის შეგუბება თავიდან რომ აიცილოთ, წამალთან ერთად შეიძლება 1-2 კვირის განმავლობაში სვათ ნაღველმდენი საშუალებაც.

■ ამისთვის დაგჭირდებათ 2 წილი კრაზანა და 3 წილი ნეგო. 2 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით ნახევარი ლიტრი წყალი, დააყენეთ 12 საათით, შემდეგ 5 წუთი ადუღეთ და გაწურეთ.

მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამიდან ერთი საათის შემდეგ.

თუ შარდკენჭოვანი დაავადება გაქვთ

დიდი ხანია, თირკმლებში კენჭები მაქვს. კენჭის გავლაც ბევრჯერ მქონია. ეს ისეთი აუტანელი ტკივილია, რომ სიკვდილს განატრებინებს. ერთხელ შეტევა სამსახურში მომივიდა. სასწრაფო დახმარების გამოძახება დაგვჭირდა. სანამ ორი ამპულა ბარალგინი არ გამიკეთეს, ჩემი გმინვა მთელ შენობაში ისმოდა. სამსახურიდან ერთი კვირით გამათავისუფლეს. როცა მოვმჯობინდი და სამსახურში გავედი, თანამშრომელმა ერთი ნაყენის რეცეპტი მასწავლა. მითხრა, კენჭის გავლა აღარასოდეს დაგემართებაო. დავუჯერე და დღემდე მადლიერი ვარ ამ ქალბატონის. გადავწყვიტე, ეს რეცეპტი თქვენს მკითხველსაც გავუზიარო:

■ აურიეთ ერთმანეთში თითო ჩაის კოვზი დაქუცმაცებული სიმინდის ულვაში, დათვის კენკრა და ლობიოს საგდული. 40 გ ნარევს დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი, გაგრილებამდე გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში, შემდეგ გაფილტრეთ, 6 ულუფად გაყავით და მთელი დღის განმავლობაში სვით.

ოხრახუში შესანიშნავი შარდმდენია

საუკეთესო შარდმდენი საშუალება კარგა ხანს ნიახური მეგონა, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ ოხრახუში უფრო ძლიერი ყოფილა. მე პერიოდულად ფეხები მიშუპდება და შარდმდენების სმა მიწევს. ვცდილობ, ქიმიური საშუალებები დროდადრო ბუნებრივი საშუალებებით შევცვალო. აქამდე ნიახურის ძირების ნახარშს ვსვამდი. საკმაოდ ეფექტურია, მაგრამ სულ ერთი და იმავეს სმა მოსაბეზრებელია, თანაც ორგანიზმი ეჩვევა, ამიტომ სულ ახალი საშუალების ძიებაში ვიყავი და მივაგენი კიდეც. გთავაზობთ მისი მომზადების წესს:

■ 80 გ გარეცხილ ოხრახუშს გადაავლეთ მდუღარე წყალი და დაჭერით. ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში და დაასხით იმდენი რძე, რომ მთლიანად დაფაროს. შედგით ცეცხლზე და ადუღებამდე მიიყვანეთ. შემდეგ გაფილტრეთ. უნდა სვათ მთელი დღის განმავლობაში, საათში ერთხელ, 1-2 სუფრის კოვზი.

უნებლიე შარდვას მრავალძარღვა შველის

ჩემი დისშვილი საკმაოდ მოზრდილი გახლდათ, ისევ შარვალში რომ ისველებდა. საკმარისი იყო, თამაშში გართულიყო ან ოდნავ აღელვებულიყო, — ისე გაეპარებოდა ხოლმე შარდი, ვერც კი გრძნობდა. დიდი ხნის უშედეგო მკურნალობის შემდეგ გადავწყვიტეთ, ხალხური მედიცინაც გვეცადა და, თქვენ წარმოიდგინეთ, თაფლითა და მრავალძარღვათი ამ პრობლემას თავი დავაღწიეთ.

■ პირველი პირობა ასეთია: ბავშვმა დაახლოებით 2-3 კვირის განმავლობაში ძილის წინ უნდა მიიღოს 1 ჩაის კოვზი თაფლი, პარალელურად კი უნდა ასვათ მრავალძარღვას ნაყენი, რომელიც ასე მზადდება: უნდა აიღოთ 1 სუფრის კოვზი მრავალძარღვას დაქუცმაცებული ფოთოლი და დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შეფუთოთ, გააჩეროთ ასე 1 საათი და შემდეგ გადაწუროთ. უნდა მისცეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

მკურნალობა აუცილებლად ბოლომდე უნდა მიიყვანოთ, თუმცა შედეგს 5-7 დღეში შეამჩნევთ.

არყის ხის ყვავილების წვენი ცისტიტის წამალია

ზამთარში გავცივდი, დამეწყო გახშირებული შარდვა, წვა და ტკივილი შარდვის დროს. ისე ცუდად ვიყავი, რომ საპირფარეშოში შესვლისა მეშინოდა. ჩავიცვი თბილად, დავითბილე ფეხები და ჩავწექი, საღამოს კი მეზობელმა შემომიტანა არყის წვენი, თან მასწავლა, როგორ უნდა მიმეღო და მომემზადებინა.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული არყის ყვავილი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 2 საათი და გადაწურეთ. მიიღეთ 1 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

არყის წვენი ასტიმულირებს თირკმლების ფუნქციას, წმენდს შარდის გამომყოფ გზებს და აქვს ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება.

ნუში ცისტიტსაც შველის

2-3 წელიწადი უშედეგოდ ვებრძოდი ცისტიტს. ვსვამდი ანტიბიოტიკებს. შედეგს მაძლევდა, მაგრამ წამლის შეწყვეტიდან ორიოდე თვეში პრობლემები თავიდან იწყებოდა. წარმოიდგინეთ, შინიდან ვერ გავდიოდი, რადგან სულ საპირფარეშოში მინდოდა. ტკივილზე აღარაფერს ვამბობ... ჩემი გასაჭირი შეიტყო მეგობარმა და მირჩია, ნუში გამომეყენებინა. დავუჯერე და დღემდე (წელიწადზე მეტია) მისი მადლიერი ვარ. გწერთ რეცეპტს, იქნებ სხვასაც დაეხმაროს:

■ 20 ცალი ნუშის გული გაფცქვენით (დაასხით ქაფქაფა წყალი — ადვილად გაიფცქვნება), შემდეგ გაამშრალეთ და დაჩეჩქვეთ. ჩაყარეთ ჭიქაში და დაასხით მდუღარე წყალი (ჭი-

ქა ბოლომდე აავსეთ წყლით). ეს ნაყენი მოამზადეთ საღამოს. დილით, უზმოზე, დალიეთ ნაყენი და მიაყოლეთ დაჩეჩქვილი ნუში. 10 დღე სვით, შემდეგ 10 დღე შეისვენეთ და კურსი კიდევ ერთხელ გაიმეორეთ. საჭიროა 3 ათდღიანი კურსის ჩატარება.

ვაშლის წვენი კენჭებს შლის

რამდენიმე წლის წინ დამჩემდა წელის ტკივილი. უბნის ექიმის რჩევით ჩავიტარე ექოსკოპიური გამოკვლევა — თირკმლებში ქვიშა და წვრილი კენჭები აღმომაჩნდა. დამინიშნეს დიეტა, მირჩიეს ბევრი სითხის სმა და შეტევის დროს ტკივილგამაყუჩებლის მიღება. რა საკვირველია, ექიმის დანიშნულებას ვასრულებდი, მაგრამ დეიდაჩემის ნასწავლები რეცეპტი უფრო მომიხდა:

■ ვწურავდი მწიფე, ტკბილ ვაშლს; პირველ დღეს დილის 8 საათზე ვსვამდი ერთ ჭიქა ვაშლის წვენს, შემდეგ ყოველ 2 საათში — 2-2 ჭიქას. ბოლო ულუფას საღამოს 8 საათზე ვიღებდი. მეორე დღესაც ზუსტად ამ სქემით ვმკურნალობდი. ამ 2 დღის განმავლობაში არაფერს ვჭამდი. მესამე დღეს დილის 8 საათზე ვსვამდი 2 ჭიქა ვაშლის წვენს, ნახევარი საათის შემდეგ კი 100 მლ ზეითუნის ზეთს და მაშინვე ვაყოლებდი 1 ჭიქა წვენს. 1-2 საათში შარდს ქვიშა და კენჭები მოჰყვებოდა.

ასკილის ფესვები შარდის ბუშტის ანთებას უხდება

ახალგაზრდობაში მწვავე ცისტიტის გამო საავადმყოფოში აღმოვჩნდი. მუცლის საშინელი ტკივილები მქონდა და წამდაუწუმ საპირფარეშოში დავრბოდი. დამინიშნეს მკურნალობა, საავადმყოფოს სანიტარმა კი მასწავლა, როგორ მეწამლა შინ:

■ ვიღებთ 1 სუფრის კოვზ ასკილის წვრილად დაჭრილ ფესვს, ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ვდგამთ ნელ ცეცხლზე და 15 წუთს ვადუღებთ. შემდეგ ვწურავთ და ვიღებთ ნახევარ-ნახევარ ჩაის ჭიქას დღეში 4-ჯერ.

შარდის შეუკავებლობას ასე მოერევით

მინდა შემოგთავაზოთ რეცეპტი, რომელიც მათ გამოადგებათ, ვინც შარდის შეუკავებლობას უჩივის.

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ზეითუნის ზეთი და 1 ჩაის კოვზი ნივრის ახალგამოწურული წვენი, დაამატეთ 150 გ მდუღარე წყალი, კარგად აურიეთ, გააგრილეთ და მიიღეთ ჭამამდე 15 წუთით ადრე. სვით დღეში 3-ჯერ. ყოველ ჯერზე ახალ-ახალი ნარევი მოამზადეთ. შეგიძლიათ, დაუმატოთ 1 ჩაის კოვზი ლიმონი ან 1 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარიც. სვით სრულ განკურნებამდე. დამიჯერეთ, შედეგი არ დააყოვნებს.

მზესუმზირას ფოთლები თირკმლებს უხდება

62 წლის ვარ, ყოფილი მედიცინის მუშაკი. პენსიაზე გასვლის შემდეგ ქალაქგარეთ, ჩემს აგარაკზე გადავსახლდი და პატარა მეურნეობაც წამოვიწყე. ძალიან მომწონს ბუნებასთან ურთიერთობა, არაფერი ისე არ მაწყნარებს, როგორც ჩემს ნაკვეთში ფუსფუსი. ბოლო ხანს ჩემი იდილია თირკმლების ტკივილმა დაარღვია. ექიმების მიერ გამოწერილი წამლები დროთა განმავლობაში აღარ მშველოდა და ტკივილი ისევ მეწყებოდა. ბოლოს გადავწყვიტე, მზესუმზირას ფოთლები მეცადა. აღარც კი მახსოვს, ვინ მომცა ეს რეცეპტი. ადრეც გამეგო, რომ მზესუმზირას ფესვებს სამკურნალო თვისებები ჰქონდა, მაგრამ ფოთლებიც თუ წამალი იყო, არ ვიცოდი. მზესუმზირას ფოთლები შუა ზაფხულში უნდა დაკრიფოთ. სასურველია, თუ ამას დილით ადრე, გამთენიისას გააკეთებთ.

■ ფოთლები უნდა დააქუცმაცოთ ხელით და არა დანით. 1 სადილის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 10 წუთით და დალიეთ.

ასე ვსვამდი დღეში 3-ჯერ 1 თვის განმავლობაში, არც ერთი დღე არ ჩამიგდია. ტკივილებმა თანდათან მიკლო და წელშიც გავიმართე.

კარტოფილი თირკმლებს შველის

უკვე რამდენიმე წელია, თირკმელკენჭოვანი დაავადების დიაგნოზი დამისვეს. რა აღარ ვცადე — ხან არაყზე დამზადებული წამლები ვსვი, ხან შარდმდენი ნაყენები. ყველაზე უვნებელი საშუალება კი კარტოფილი აღმოჩნდა. თურმე ხალხური მედიცინა მას დიდი ხანია თირკმელკენჭოვანი დაავადების სამკურნალოდ იყენებს. ოღონდ გახსოვდეთ, წამლის დასამზადებლად ვარგისია მხოლოდ უსასუქო, ყოველგვარი ქიმიური დანამატის გარეშე მოყვანილი ბოსტნეული.

■ აიღეთ ორი ცალი საღი კარტოფილი და საგულდაგულოდ გარეცხეთ. ძალიან ფრთხილად მოაცილეთ კანი, გაჭერით შუაზე და ხარშეთ, სანამ კარგად არ დარბილდება. ნახარში გადაასხით ჭურჭელში და მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამის წინ.

პიელონეფრიტს ასე დაამარცხებთ

ჩემს შვილს ქრონიკული პიელონეფრიტი აქვს. ყველაფერი იმით დაიწყო, რომ ზამთრის ერთ ცივ დღეს იგი სკოლიდან გაყინული დაბრუნდა. სიცივე მთელ სხეულში ჰქონდა გამჯდარი. ვასვი ცაცხვის ჩაი, ფეხები თბილ აბაზანაში ჩავაყოფინე, დავზილე, მაგრამ არაფერმა უშველა. საღამოს სიცხე უკვე 39 გრადუსზე მაღალი ჰქონდა, შემცივნებას წელის ძლიერი ტკივილიც დაერთო. მეორე დილით თვალებიც შეუშუპდა. რას ვიზამდი, გამოვიძახე უბნის პედიატრი. მან მწვავე პიელონეფრიტის დიაგნოზით საავადმყოფოში გაგვგზავნა. იქ კარგა ხანს ვიმკურნალეთ ანტიბიოტიკებით, გადასხმებით, პერიოდულად ამის შემდეგაც ვიტარებდით მკურნალობის კურსს, მაგრამ ქრონიკული ნეფრიტი მაინც ჩამოყა-

ლიბდა. დროდადრო ბაშვს ექიმის დანიშნულებასთან ერთად, მისივე რჩევით, ბალახეულ პრეპარატებსაც ვაძლევდი. ასეთი მკურნალობა მართლაც ძალიან მოუხდა ჩემს ბიჭუნას. მინდა, ამ ხალხური მეთოდების საიდუმლო თქვენც გაგანდოთ:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი დათვისყურა (დათვისკენკრა), დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, 30 წუთით დააყენეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 4-5-ჯერ, ჭამიდან 30 წუთის შემდეგ. კარგია გლომერულონეფრიტის დროსაც.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი დათვისყურა, დაასხით სამი ჭიქა ცივი წყალი, დადგით ცეცხლზე, წამოადუღეთ და დატოვეთ ნელ ცეცხლზე, სანამ სითხის მესამედი არ აორთქლდება. მიიღეთ სამ ულუფად დღის განმავლობაში.

■ 30-50 გ მინდვრის შვიტას დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 15 წუთის განმავლობაში და გაწურეთ. მიიღეთ 3 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ. კარგი იქნება, თუ აბაზანებსაც გაიკეთებთ.

■ 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ სამყურას დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ ოთახის ტემპერატურაზე 1 საათით, გაწურეთ და მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

თირკმლებს ძლიერ უხდება

■ აიღეთ 1 კგ ოხრახუში ფესვებიანად, კარგად გარეცხეთ, გააშრეთ, დაანაწევრეთ და დაასხით 3 ლიტრი წყალი. დააყარეთ 0,5 კგ შაქარი, წამოადუღეთ, დატოვეთ ძალიან დაბალ ცეცხლზე 30 წუთი. გადმოდგით, შეფუთეთ თბილ ქსოვილში და 24 საათით დააყენეთ. მეორე დღეს გახსენით და გაწურეთ.

გაწურული ნაყენი გაყავით 3 ნაწილად. დღეში თითო წილი უნდა დალიოთ, მაგრამ არაფერი ჭამოთ. შეძლებისდაგვარად ეცადეთ, არც სხვა სითხე მიიღოთ. მესამე დღეს შეისვენეთ, მსუბუქად იკვებეთ. მეოთხე დღეს ისევ მხოლოდ ნახარში სვით.

მეხუთე დღეს დაისვენეთ. მეექვსე დღეს დარჩენილი ნაწილიც დალიეთ. სითხის სმის პროცესში შესაძლოა თავადაც შეამჩნიოთ, როგორ მოჰყვება შარდს ქვიშასავით დაშლილი ქვები. მკურნალობის შემდეგ 2 კვირა უნდა შეისვენოთ, მერე კი კურსის გამეორება შეიძლება.

მოირჩინეთ ცისტიტი

აცივდებოდა თუ არა, შარდის ბუშტი თავს მახსენებდა: მეწყებოდა ხშირი შარდვა, ტკივილი და წვა შარდვის დროს. მოშარდვა ისე ხშირად მინდებოდა, რომ შინიდან, ფაქტობრივად, ვერ გავდიოდი. დამისვეს ცისტიტის დიაგნოზი, დამინიშნეს ანტიბიოტიკები. თითქოს მიშველა, მაგრამ შემცივდებოდა თუ არა, ყველაფერი თავიდან იწყებოდა. ბოლოს ექიმმა მირჩია, ანტიბიოტიკებთან ერთად ხალხური საშუალებებიც მიმეღო — მითხრა, წამლის ეფექტს გააძლიერებსო. მართლაც, უკეთესობა ვიგრძენი. მინდა, ჩემ მიერ ნაცადი რეცეპტები თქვენც გაგაცნოთ.

■ სიმინდის ულვაშს ან ალუბლის ტოტებს დაასხით წყალი და ადუღეთ. ნახარში მიიღეთ თბილ-თბილი. შეგიძლიათ დაატკბოთ თაფლით. სვით რამდენიმე დღე.

■ 200 გ ნიახურის ძირი ჩაყარეთ 1 ლიტრ წყალში და ადუღეთ 2-3 წუთი, გააცივეთ, გადაწურეთ. სვით დღეში სამჯერ სასურველი შედეგის მიღებამდე.

■ 2-3 ჩ/კ წვრილად დაჭრილ ნედლ მატიტელას დაასხით 2 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი, დააყენეთ და რომ გაცივდება, მიიღეთ. სვით გამოჯანმრთელებამდე. ამ წამლის მიღება მიზანშეწონილია შარდის ბუშტში ქვიშისა და კენჭების არსებობის დროსაც.

■ აიღეთ 15 გ მინდვრის შვიტა და 20 გ მრავალძარღვას ფოთოლი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი. შეფუთეთ, გააჩერეთ 1 საათი და გადაწურეთ. მიიღეთ 1 ჭიქა თბილი ნაყენი დღეში ერთხელ, საღამოს.

შარდის ბუშტის ანთება გალახებით მოვირჩინე

რამდენიმე წლის წინ გავცივდი და მას შემდეგ თავი ვეღარ დავაღწიე ცისტიტს — როგორც კი შემცივდებოდა, მაშინვე მიღიზიანდებოდა შარდის ბუშტი, მეწყებოდა ტკივილი. კვირაობით გაუნძრევლად ვიწექი. მკურნალობა მშველოდა, მაგრამ დროებით. ჩემი გასაჭირი მეგობრის დედას შევჩივლე. თურმე ოდესღაც ისიც ჩემს დღეში ყოფილა და მცენარეული ნაყენით განკურნებულა. მეც მასწავლა მისი მომზადება, მე კი თქვენ გასწავლით:

■ აიღეთ საღამო ხანს 1 წილი ვარდკაჭაჭასა და 1 წილი სალბის ნარევი, 3 სუფრის კოვზი ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 3 ჩ/ჭ მდუღარე წყალი. დილით ნაყენი გადაწურეთ. მიიღეთ 3/4 ჩ/ჭ დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

მთელი ზაფხული ვსვამდი ამ ნაყენს და შემოდგომაზე ვიგრძენი, რომ საქმე უკეთესობისკენ მიდიოდა. თავს ვუფრთხილდებოდი, რომ არ გავციებულიყავი. კიდევ რამდენიმე კურსი ჩავიტარე სალბისა და ვარდკაჭაჭას ნაყენით. მას შემდეგ ცისტიტი აღარ გამმწვავებია. არადა ექიმი მეუბნებოდა, დაავადება უკვე ქრონიკულია, აღარ მორჩება და პერიოდულად გამწვავებას უნდა ველოდოთო.

თირკმლის დაავადებების სამკურნალო ხალხური მეთოდები

მოგესალმებით, ძვირფასო რედაქციავ! წლების განმავლობაში ოჯახში თირკმლის პათოლოგიით დაავადებულების მკურნალობა მიწევდა. ჩემს მეუღლეს გლომერულონეფრიტი ჰქონდა, დედამთილს — პიელონეფრიტი და კენჭები საშარდე გზებში. სწორედ ამიტომ დავიწყე ხალხური მეთოდებით ამ დაავადებების მკურნალობის შესწავლა. რასაკვირველია, ექიმის დახმარებითა და რჩევით. მე ახალგაზრდობიდანვე მაწუხებს თირკმლები, ამიტომ დილაობით იმდენად შეშუპებული სახით ვიღვიძებდი, გეგონებოდათ, მთელი ღამე სმაში გავატარე.

ზოგჯერ სამსახურში წასვლაც კი მერიდებოდა. ამიტომ დროდადრო შეშუპების სანინააღმდეგო ნიღბების კეთება მიწევდა. მაგრამ კოსმეტიკური საშუალებები იმდენად არ მშველოდა, როგორც დასალევი. ალბათ იმიტომ, რომ პრობლემა ჩემს ორგანიზმში იყო.

ადრე ვიღებდი შვიტას ან არყის ხის ფოთლების ნახარშს, შემდეგ მასწავლეს მცენარეული ნარევის მომზადება და ძალიან მიშველა. თუ წინათ შეშუპებული სახე დღის ბოლომდე არ მიცხრებოდა, ახლა ეს პრობლემა აღარ მაწუხებს.

ვუმკურნალოთ გლომერულონეფრიტს

■ გლომერულონეფრიტის დროს გაფცქვენით ვაშლი და გაახმეთ. შემდეგ დაფქვით და მისგან მოამზადეთ ნაყენი. მიიღეთ თითო ჭიქა სამჯერ დღეში.

■ დააყენეთ ასკილის ნაყენი (კურკების გარეშე) და მიიღეთ ორი ჭიქა.

■ თირკმლების დაავადების დროს მიირთვით გოგრის თესლისგან მომზადებული ჩაი.

■ დაფქვით 200 გრამი სელის თესლი, გააკეთეთ მშრალი კომპრესი და დაიდეთ მტკივან ადგილას.

მცენარეული შარდმდენები

თუ ორგანიზმში სითხე გრჩებათ, მიიღეთ შარდმდენები და თირკმლები მცენარეული ნაყენებით გაიწმინდეთ:

■ ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ წინასწარ გარეცხილი ნიახური და გამოწურეთ წვენი. მიიღეთ 2 ჩაის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე 1/2 საათით ადრე.

■ ნახევარლიტრიან ბოთლში ჩაყარეთ ასკილი და გაავსეთ არყით, გააჩერეთ 1 კვირა. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზ წყალში გახსნილი 3-5 წვეთი ნაყენი დღეში 2-ჯერ.

■ 1 ჩაის კოვზ ვარდკაჭაჭას დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და გააჩერეთ 5-10 წუთი. უკეთესია მისი უზმოზე მიღება. ნებისმიერი საშუალებით მკურნალობის კურსი 1 თვეა და ტარდება შემოდგომასა და გაზაფხულზე.

■ 40 გრამ ვირისტერფას შეურიეთ ამავე ოდენობის ჟოლოს ნაყოფი და 20 გ თავშავა. 1 ს. კ. ნარევი ჩაყარეთ ნახევარლიტრიან მინის ქილაში, ნახევრამდე ფრთხილად შეავსეთ მდუღარე წყლით და მდუღარე წყლის აბაზანაშივე გააჩერეთ 15 წუთი. შეგრილების შემდეგ რამდენიმე ფენა დოლბანდში გაწურეთ (ბალახები ხელით კარგად გამოწურეთ) და დალიეთ. ეს ნაყენი მოამზადეთ და მიიღეთ უშუალოდ ძილის წინ.

ახლა დილაობით შეშუპებული აღარ ვარ, არც სარკეში ჩახედვის მეშინია და სამსახურშიც ხალისით დავდივარ.

პიელონეფრიტის სამკურნალო ნაყენი

პიელონეფრიტის დროს ნახარში სხვადასხვა მცენარეული ნარევისგან შეგიძლიათ მოამზადოთ. ნარევი 10 კომპონენტს შეიცავს:

■ მარწყვის ნაყოფი — 6 ჩაის კოვზი;

■ მინდვრის შვიტა — 6 ჩაის კოვზი;

- წითელი მოცვის ფოთლები — 2 ჩაის კოვზი;
- ღვიის ნაყოფი — 1 ჩაის კოვზი;
- არყის ფოთლები — 1 ჩაის კოვზი;
- ასკილის ნაყოფი — 6 ჩაის კოვზი;
- დათვისყურას ფოთლები — 2 ჩაის კოვზი;
- მრავალძარღვას ფოთლები — 2 ჩაის კოვზი;
- შავი მოცხრის ფოთლები — 1 ჩაის კოვზი;
- ჭინჭრის ფოთლები — 3 ჩაის კოვზი.

ნახარშის მოსამზადებლად 10 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით ადუღებული წყალი და გააჩერეთ მდუღარე აბაზანაზე 30 წუთი, შემდეგ დააყენეთ ოთახის ტემპერატურაზე 30 წუთი, გაწურეთ და დაამატეთ წყალი თავდაპირველ მოცულობამდე. დალიეთ თბილი,150 მლ, დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ნარევი, რომელიც ღვიის ნაყოფსა და ოხრახუშის ფესვებს შეიცავს, არასასურველია მწვავე პიელონეფრიტიანთა და ორსულთათვის! ქრონიკული პიელონეფრიტის დროს ძალზე ეფექტიანია თანაბარი რაოდენობის ჭინჭრის ფოთლებისა და ფესვების ნარევი და ძირტკბილას ძირები.

საშარდე გზებში კენჭებს დაგიშლით

საშარდე გზებში კენჭები გამიჩნდა. ექიმმა დიაგნოზის დასმისთანავე მითხრა, რომ ეს დაავადება ინდივიდუალურ მიდგომას მოითხოვს, რომ მისი მკურნალობა ადვილი არ არის. ყველაფერს მივხედი და გადავწყვიტე, საკუთარი თავისთვის თვითონვე მიმეხედა. პატარა კენჭები აღმომაჩნდა და ეს გამოჯანმრთელების იმედს მაძლევდა. მკურნალობა დავიწყე წვენებითა და ნაყენებით. 1 ჭიქა ცხელ წყალში ვხსნიდი 1 სუფრის კოვზ ხმელ, დაფქულ ვაშლის ქერქს და დღეში 3-ჯერ ვსვამდი (ვაშლის ნათალს ვახმობდი და ყავის საფქვავში ვფქვავდი). მერე ახალგამოწურულ სტაფილოს წვენზე გადავედი — დღეში 3-4-ჯერ ვიღებდი მესამედ ჭიქას. ყოველ დილით, უზმოზე, 1 სუფრის კოვზ ზეითუნის ზეთს ვსვამდი. ასე გავაგრძელე 5-6 თვე. შვება ვიგრძენი, მაგრამ ერთ საღამოს კენჭი დაიძრა და ისეთი შეტევა დამეწყო, კინაღამ გადამიყოლა. ის ღამე ძლივს გავათენე. მეორე დღეს ექიმთან მივედი, მაგრამ იგივე სიტყვები მოვისმინე — საჭიროა ინდივიდუალური მიდგომა, დრო და მოთმინებაო. შინ დაღონებული დავბრუნდი. ცოლმა დამამშვიდა და ქსენია ბებოსთან მიდიო, მირჩია. ქსენია ბებო ჩვენი კარის მეზობლის დედაა, რაჭაში ცხოვრობს, მაგრამ ზამთარს თბილისში, შვილთან ატარებს. ათასნაირი ბალახი ჩამოაქვს და უამრავი სამკურნალო ნაყენის მომზადება იცის. მართლაც, მივედი და აი, რა მასწავლა ქსენია ბებომ:

- აიღეთ ნახევარლიტრიანი ბოთლი, ნახევრამდე აავსეთ წვრილად დაჭრილი ხახვით, ბოლომდე — არყით და 10 დღით სითბოში დადგით. მერე გაფილტრეთ. მიიღეთ ნაყენი დღეში 2-ჯერ, თითო სუფრის კოვზი ჭამის წინ. სვით, ვიდრე არ გათავდება.

ამ ნაყენის მიღება 10 წლის წინ დავიწყე და მას შემდეგ პერიოდულად ვსვამ. აღარც კი მახსოვს, რა არის შარდკენჭოვანი დაავადება.

შემოდგომაზე შარდის ბუშტს მოფრთხილება სჭირდება

ვისაც ქრონიკული ცისტიტი (შარდის ბუშტის ანთება) აქვს, მშვენივრად იცის, როგორი სიმწვავით იცის თავის შეხსენება ამ დაავადებამ შემოდგომაზე. თუ ასეთი რამ დაგემართათ, გირჩევთ:

■ აიღოთ 1 წილი შვიტისა და 1 წილი გვირილის ყვავილი, 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღოთ 5 წუთი, 1 საათის შემდეგ გადაწუროთ და მიიღოთ ნახევარ-ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში სამჯერ, ჭამამდე.

მკურნალობის კურსი 10 დღეა.

■ აიღოთ 2 წილი ოხრახუშის თესლი და 3 წილი დათვის კენკრა, 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი და გააჩეროთ 6 საათი, შემდეგ ხარშოთ 7-10 წუთი, გადაწუროთ და მთელი დღის განმავლობაში სვათ.

მკურნალობის კურსი 1 კვირაა.

■ შეგიძლიათ, აიღოთ ნიახური და ფესვიანად მოხარშოთ, გადაწუროთ და მოხარშული ფესვი დღის განმავლობაში სურვილისამებრ მიირთვათ, ნახარში კი დღეში 3 ჭიქა მაინც უნდა დალიოთ.

მკურნალობის კურსი 10 დღეა.

თუ თირკმლები გაწუხებთ

ახალგაზრდობიდანვე მაწუხებს თირკმლები. დილაობით ისეთი შეშუპებული სახით ვიღვიძებდი, იფიქრებდით, ღამე სმაში გაუთენებიაო. ზოგჯერ სამსახურში წასვლისაც კი მერიდებოდა. დროდადრო შეშუპების საწინააღმდეგო ნიღაბს ვიკეთებდი, მაგრამ კოსმეტიკა ისე არ მშველოდა, როგორც დასალევი საშუალებები — ალბათ იმიტომ, რომ პრობლემას ორგანიზმში ღრმად ედგა ფესვები. ერთხანს შვიტისა და არყის ხის ფოთლების ნახარშს ვსვამდი, მერე ერთი მცენარეული ნარევი მასწავლეს, რომელიც ძალიან მომიხდა. მინდა, ეს რეცეპტი თქვენს მკითხველსაც ვასწავლო.

■ აიღეთ 5 გ ვირისტერფას ფოთოლი, დაასხით 2 ჭიქა წყალი და ადუღეთ 5-7 წუთი. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე.

■ ვირისტერფას ფოთლები გარეცხეთ, დამდუღრეთ, ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ და გამონწურეთ. შემდეგ გამონაწური წყალში გააზავეთ (1:1) და 2-3 წუთი ადუღეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ. მკურნალობის კურსია 7-10 დღე.

■ 40 გრამ ვირისტერფას შეურიეთ ამდენივე ჟოლოს ნაყოფი და 20 გ თავშავა. 1 სუფრის კოვზი ნარევი ჩაყარეთ ნახევარლიტრიან მინის ქილაში, ნახევრამდე ფრთხილად შეავსეთ მდუღარე წყლით და 15 წუთი მდუღარე წყლისავე აბაზანაში გააჩერეთ. რომ შეგრილდება, რამდენიმეკეც დოლბანდში გაწურეთ (დოლბანდში ჩარჩენილი ბალახიც კარგად გამოწურეთ) და დალიეთ. ეს ნაყენი მოამზადეთ ძილის წინ და მაშინვე მიიღეთ.

თირკმლის ანთებას ფარსმანდუკის ნაყენი ჩაგიცხრობთ

ბავშვობაში გრიპი ცისტიტით და პიელონეფრიტით გამირთულდა. მეზობელმა დედას ფარსმანდუკის ნაყენი შემოუტანა — ასვიო. მართლაც, მალე მოვმჯობინდი. მოგვიანებით დავინტერესდი, რატომ მომიხდა ასე ამ მცენარის ნაყენი. აღმოჩნდა, რომ ფარსმანდუკს შემკვრელი, ანთების საწინააღმდეგო და სისხლის აღმდგენი მოქმედება ახასიათებს. გთავაზობთ მისი სასწაულმოქმედი ნაყენის რეცეპტს:

■ აიღეთ 2 ჩაის კოვზი წვრილად დაჭრილი ფარსმანდუკი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 საათი და გადაწურეთ. მიიღეთ დღის განმავლობაში რამდენიმე ჯერზე.

მზესუმზირა და სიმინდის ულვაში კენჭებისგან გაგათავისუფლებთ

ორი წლის წინ ჩემს მეზობელ ქალბატონს თირკმელში 0,8 მმ ზომის კენჭი აღმოუჩინეს. მაშინვე გადაწყვიტა, კენჭი შინაური მეთოდებით მოეცილებინა.

■ თავდაპირველად ასე მკურნალობდა: იღებდა მზესუმზირას ფესვებს და აქუცმაცებდა, ერთ ჭიქას ყრიდა სამლიტრიან ქილაში და ასხამდა გაცივებულ ანადუღარ წყალს, მერე დგამდა ცეცხლზე და 5 წუთი ადუღებდა, წურავდა და ასხამდა ახლა უკვე ლიტრიან ქილებში, რომლებსაც მაცივარში დგამდა, გაწურვის შემდეგ დარჩენილ ფესვებს კი ცელოფანის პაკეტში აწყობდა და ამასაც მაცივარში ინახავდა, რადგან ფესვების გამოყენება შესაძლებელია სამჯერ, იმ განსხვავებით, რომ მეორედ მოხარშვისას 10 წუთი დუღილია საჭირო, ხოლო მესამედ მოხარშვისას — 15 წუთი. მერე შეგიძლიათ გადაყაროთ.

ამ ნახარშს იღებდა შემდეგი წესით: მკურნალობა გაგრძელდა 63 დღე. ამ ხნის განმავლობაში მას სულ 7 ჭიქა ნედლეული დასჭირდა. ამის შემდეგ ულტრაბგერითი გამოკვლევა ისევ ჩაიტარა — აღმოჩნდა, რომ ქვა დაშლილიყო და ქვიშად ქცეულიყო. ქვიშის გამოსადევნად კი 3 თვის განმავლობაში სვამდა სიმინდის ულვაშის ნაყენს. ახლა თირკმლები სუფთა აქვს და თავს კარგად გრძნობს.

სელის თესლი თირკმლებს კენჭებისგან წმენდს

დიდი ხანია, თირკმლებში კენჭები მაქვს. წინათ სისტემატურად დავდიოდი სამკურნალოდ კურორტებზე, მინერალურ წყლებს ვსვამდი და ფიზიოთერაპიულ პროცედურებსაც ვიტარებდი, ახლა კი ამის საშუალება აღარ მაქვს. დახმარებისთვის ისევ ბუნებას მივმართე და არც მინანია. სიამოვნებით გაგიზიარებთ ჩემ მიერ ნაცად რეცეპტს:

■ აიღეთ 1 ჩაის ჭიქა დაფქული სელის თესლი, დაასხით 3 ჩაის ჭიქა რძე, მიიყვანეთ ადუღებამდე და გააჩერეთ ნელ ცეცხლზე, თან განუწყვეტლივ ურიეთ, ვიდრე ქვაბში 1 ჩაის ჭიქა ნახარში არ დარჩება. გადაწურეთ და მიიღეთ დილით, უზმოზე. სვით ზედიზედ 5 დღის განმავლობაში. მერე 10 დღე შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ. კენჭები ორგანიზმიდან გამოვა. ერთი წლის შემდეგ მთელი კურსი გაიმეორეთ.

მკურნალობა შედეგიანი რომ იყოს, რაციონიდან ამოიღეთ ცხარე და შემწვარი კერძები.

ლიმონის წვენს თირკმლებიდან და შარდის ბუშტიდან კენჭები გამოაქვს

შუაღამისას თირკმლის შეტევა დამემართა. ისეთი ტკივილი ამივარდა, იძულებული გავხდი, სასწრაფო გამომეძახებინა. მეორე დღესვე წავედი ექიმთან. თირკმელსა და შარდის ბუშტში კენჭები აღმომაჩნდა. მეგობარმა გამიკეთა ეს წამალი, რომელმაც არათუ შვება მომცა, კენჭები სულ მთლად გადამავიწყა.

■ ერთმანეთში აურიეთ 1 ცალი ლიმონის, 1 საშუალო ზომის ჭარხლის, სტაფილოსა და კიტრის წვენი. მიიღეთ ყოველდღე 2-4 ჩაის ჭიქა მთელი კვირის განმავლობაში.

თირკმელკენჭოვანი დაავადების დროს შვებას მოგგვრით

რამდენიმე ხნის წინ წელი ამტკივდა. ჩავიტარე ექოსკოპიური გამოკვლევა. აღმომაჩნდა ცისტიტი და თირკმელში — კენჭი. დამინიშნეს მკურნალობა. შარდის ბუშტის ანთება მოვირჩინე, მაგრამ კენჭებს ვერაფერი მოვუხერხე, ამიტომ გადავწყვიტე, ბუნებრივი საშუალებით გამეგრძელებინა მკურნალობა. აი ჩემი რეცეპტი:

■ აადუღეთ ნახევარი ლიტრი რძე და ჩაყარეთ შიგ 100 გრამი ოხრახუშის წვრილად დაჭრილი ფესვი. ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 5 წუთის განმავლობაში, თან განუწყვეტლივ ურიეთ. გადმოდგით ქურიდან და გადაწურეთ. გაყავით სამ ულუფად და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

შარდსასქესო სისტემის ანთებით გამოწვეული შარდის შეკავება

■ აიღეთ 1 წილი ღიღილოს ყვავილის განაპირა ფურცლები, 1,5 წილი ანწლის ფესვები, ერთი ჩ/კ სიმინდის ულვაში, 1,5 ჩ/კ დათვისკენკრას ფოთლები, 1/5 ჩ/კ შვიტას ბალახი, 1 ჩ/კ ქაფუნას ბალახი და 1,5 ჩ/კ არყის კვირტები. მიღებული ნარევის 4 ს/კ-ს დაასხით 1 ლიტრი ცივი წყალი, დაალბეთ მთელი ღამე, დილით 5-7 წუთით წამოადუღეთ. მთელი ეს ნაყენი დალიეთ ერთი დღის განმავლობაში 5-ჯერ. მკურნალობის კურსი გრძელდება 6 კვირა. ნაყენი დალიეთ ცხელი.

თუ შარდკენჭოვან დაავადებას ებრძვით

შარდვასთან დაკავშირებული პრობლემების მოსაგვარებლად და მიზეზის დასადგენად ექიმს მივმართე. ჩავიტარე გამოკვლევაც.

დამისვეს შარდკენჭოვანი დაავადების დიაგნოზი. მეზობელმა, რომელსაც იგივე დაავადება ჰქონდა, მირჩია წამალი, რომელიც, როგორც თვითონ მითხრა, ძალიან მოუხდა და, უნდა ვაღიარო, არც მე დავრჩენილვარ უკმაყოფილო. წამალი ასე მზადდება:

■ აურიეთ ერთმანეთში წვრილად დაჭრილი 300 გრამი არყის ფოთოლი, 150 გრამი სამყურა, ამდენივე ჭანგას ფესვი, შვიტას ბალახი და კამის თესლი. ორი სუფრის კოვზი ნარევი ჩა-

ყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით ნახევარი ლიტრი წყალი, მიიყვანეთ დუღილამდე, ადუღეთ 5 წუთი ნელ ცეცხლზე, მერე გადმოდგით და ერთი საათის შემდეგ გადაწურეთ. მიიღეთ 150 მლ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე 1,5 თვის განმავლობაში. მერე 10 დღე შეისვენეთ და გაიმეორეთ. შეგიძლიათ, შესვენებებით 2-3 ასეთი კურსი ჩაიტაროთ.

თირკმლის კენჭების უებარი წამალი

დიდხანს მაწუხებდა თირკმლების კენჭოვანი დაავადება. ყოფილა შემთხვევა, შეტევის დროს სასწრაფო დახმარებაც კი დამჭირვებია. ერთხელ მეუღლემ გამიკეთა შინაური წამალი, რომელმაც კენჭები დაშალა და უმტკივნეულოდ გამოიტანა თირკმლებიდან. მოხარული ვიქნები, თუ ეს რეცეპტი სხვასაც გამოადგება:

■ ნახევარ ჩაის ჭიქა წვრილად დაჭრილ მურყანის ქერქს დაამატეთ ამდენივე თაფლი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, მიიყვანეთ დუღილამდე და 10-15 წუთი დატოვეთ ნელ ცეცხლზე. გადაწურეთ, დაამატეთ 0,5 ჩაის კოვზი სოდა და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი ყოველი ჭამის შემდეგ.

კენჭებს თავიდან ავიცილებთ

ერთხელ ექოზე თირკმლებში ქვიშა აღმომიჩინეს. მართალია, არაფერი მაწუხებდა, მაგრამ ექიმმა გამაფრთხილა, თუ დროულად არ მიხედე თავს, საქმე ცუდად წაგივაო. ექიმებში სიარულის მოყვარული არ გახლავართ, ამიტომ დიეტა ვამჯობინე, საკუთარ ბოსტანში მომყავს ბოსტნეული ქიმიური სასუქის გარეშე და ნატურალური წვენებით ვმკურნალობ. გთავაზობთ ერთ რეცეპტს. ეს ნარევი ძალიან კარგია არა მარტო თირკმლების, არამედ ნაღვლის ბუშტის კენჭების პროფილაქტიკისთვისაც.

■ აიღეთ ერთი ლიმონი და ჩააწურეთ მეოთხედ ჭიქა მდუღარე წყალში. ჩაამატეთ იმავე რაოდენობის კიტრის, ჭარხლისა და სტაფილოს წვენი. მიიღეთ დღეში 3-4-ჯერ მთელი ზაფხულის განმავლობაში.

წვენების ასეთი კომბინაცია წმენდს მთელ საშარდე სისტემას, გამოდევნის სილას, თავიდან აგაცილებთ კენჭების წარმოქმნას. ნაღვლის შეგუბების თავიდან ასაცილებლად შეიძლება, 1-2 კვირა ამ ნაზავთან ერთად ნაღველმდენი საშუალებაც სვათ.

■ აიღეთ 2 წილი კრაზანა და 3 წილი ნეგო. 2 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით ნახევარი ლიტრი წყალი, დააყენეთ 12 საათის განმავლობაში, შემდეგ 5 წუთი ადუღეთ და გაწურეთ. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამიდან ერთი საათის შემდეგ.

თირკმლის კენჭებს უოპერაციოდ მოიშორებთ

რამდენიმე წლის წინ თირკმელში კენჭები აღმომაჩნდა. ვიდრე შემეძლო, ყოველ წელს დავდიოდი საირმეში, ვიტარებდი ფიზიოთერაპიულ პროცედურებს, ვსვამდი მინერალურ წყალს და არაფერი მაწუხებდა. მერე და მერე გამიჭირდა, ამიტომ გამიხშირდა შეტევები,

ხალხში კენჭის გავლას რომ ეძახიან. მეგობარმა მასწავლა შინაური წამალი, რომლის წყალობით შეტევას იოლად ვაღწევ თავს:

■ აიღეთ 1 ჩაის ჭიქა შვრია, დაასხით 5 ჩაის ჭიქა წყალი და 20 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. გადმოდგით ქურიდან, გააჩერეთ ნახევარი საათი და გადაწურეთ. სვით ნახარში მთელი დღის განმავლობაში. ყოველდღე ახალ-ახალი ულუფა უნდა მოამზადოთ. მკურნალობა 2 თვე უნდა გაგრძელდეს.

რამდენიმე კურსის შემდეგ ჩავიტარე თირკმლების ექოსკოპია, რომელმაც აჩვენა, რომ აღარც ქვიშა და აღარც კენჭები თირკმელში აღარ იყო.

პიელონეფრიტი — ჩვენი სატკივარი

ექიმებმა პიელონეფრიტის დიაგნოზი დამისვეს. რასაკვირველია, წამლებიც გამომიწერეს. ძალიან ძვირი მიჯდებოდა მათი ყიდვა, ამიტომ ორი დღის სამყოფი შევიძინე და დავლიე, მეტი ვერ შევძელი. ჩემი ავადმყოფობა გულთან მიიტანა მეზობელმა, გამომიტანა თავისი ხელით მომზადებული პროპოლისის კარაქი, ამიხსნა, როგორ უნდა მესვა, მეც დავუჯერე და, შეიძლება ითქვას, დღეს უკვე განკურნებული ვარ. მეზობელმა ამ წამლის მომზადებაც მასწავლა და მითხრა, დიდი მადლი იქნება, თუ სხვებსაც ასწავლიო. ძალიან მინდა, თქვენი ჟურნალის მკითხველებს გავაცნო ეს რეცეპტი, ვინ იცის, იქნებ კიდევ ვინმეს გამოადგეს.

■ ერთი კილოგრამი უმარილო ნაღების კარაქი გაალღვეთ მომინანქრებულ ქვაბში და დაელოდეთ, სანამ 80 გრადუსამდე არ გაგრილდება. ამასობაში მჭრელი დანით ან სახეხით დააქუცმაცეთ პროპოლისი. ზამთარში პროპოლისი მაგრდება და ადვილად იფხვნება, ზაფხულში კი წებოვანია და ძნელი დასაქუცმაცებელი, რადგან დანას ან სახეხს ეკვრის, ამიტომ წელიწადის ცხელ დროს მაცივარში უნდა შეინახოთ.

■ 150 გ დაქუცმაცებული პროპოლისი ჩაყარეთ 80 გრადუსამდე შეგრილებულ კარაქში და გულდასმით აურიეთ ლითონის კოვზით. შემდეგ ქვაბს დაახურეთ სახურავი და გააჩერეთ 20 წუთი. ამ ხნის განმავლობაში რამდენჯერმე აურიეთ, რათა პროპოლისი არ მიეკროს ქვაბის კედლებსა და ძირს. 20 წუთის გასვლის შედეგ მიიღებთ ფაფისმაგვარ მასას. შემდეგ ეს მასა გააცხელეთ 80-90 გრადუსამდე (და უფრო მეტად) 15-20 წუთის განმავლობაში. მუდმივი ტემპერატურის შესანარჩუნებლად ქვაბი ხან უნდა გადმოდგათ ცეცხლიდან, ხან ისევ შედგათ. უმჯობესია მიიყვანოთ 90 გრადუსამდე, შემდეგ გადმოდგათ ქურიდან და 80 გრადუსამდე გაგრილებული კვლავ შედგათ. მზა მასა უნდა გაფილტროთ ცალფა დოლბანდში ან ლითონის საცერში და ქილაში გადაიღოთ.

მზა პროპოლისის კარაქს აქვს მოყვითალო-მომწვანო ფერი, პროპოლისის სპეციფიკური სუნი და სასიამოვნო მომწარო გემო. შედედების შემდეგ ქილის ძირზე რჩება პროპოლისის ნაწილაკების ნალექი. ის უვნებელია და მისი ჭამა შეიძლება. თუ პროპოლისის კარაქს დაბალი ხარისხის ნაღების კარაქისგან მოამზადებთ, მაშინ ქილის ძირზე წარმოიქმნება წყალი, რომელიც აუცილებლად უნდა გადაასხათ. ამისთვის კარაქი გახვრიტეთ რაიმე მჭრელი საგნით (დანით, ჩხირით) და წყალი გადმოღვარეთ. ქილის ძირზე წყალი არ გაჩნდება, თუ ნაღების კარაქს წამოდუღების დროს (პროპოლისის გარევამდე) მოხდით ქაფს.

■ ასე ვამზადებდი პროპოლისის კარაქს და ვიღებდი ჭამამდე 1 საათით ადრე დღეში 3-ჯერ 1 ჩაის კოვზს, თან წვენს ან კომპოტს ვაყოლებდი. გარდა ამისა, პერიოდულად ვსვამდი სიმინდის ულვაშის, ნიახურის ან დათვის კენკრას ნახარშს.

შარდის ბუშტის ანთების დროს გამოგადგებათ

მინდა გიამბოთ, როგორ მოვარჩინე ჩემი მეუღლე ცისტიტისაგან. კარგა ხანს სვამდა ექიმის დანიშნულ წამლებს, ანთება ცხრებოდა, მაგრამ მცირე შეცივება და თავიდან იწყებოდა. გადავწყვიტე, სამკურნალო მცენარეებით მეცადა მკურნალობა. უამრავი რეცეპტი ვსინჯე და მივაგენი რამდენიმეს, მართლაც ეფექტურს:

■ დაფქვით ყავის საფქვავში კამის თესლი, 1 სუფრის კოვზ ფხვნილს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, 1 საათით გააჩერეთ, გააგრილეთ და ნალექითურთ დალიეთ. სვით 2 კვირა.

■ აურიეთ ერთმანეთში თანაბარი რაოდენობის თაფლი და ნიახურის თესლი. მიღებული ნარევი საკმაოდ გემრიელია. მიიღეთ 2 კვირის განმავლობაში, დღეში 3-ჯერ თითო ჩაის კოვზი.

■ აიღეთ კედრის გირჩები, დააქუცმაცეთ, დაამატეთ იმავე ოდენობის თაფლი. მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დღეში სამჯერ, ორი კვირის განმავლობაში. ეს ნარევი არა მარტო შარდის ბუშტს, არამედ თირკმლებსაც ასუფთავებს.

შარდკენჭოვანი დაავადება

რამდენიმე წელიწადია, შარდკენჭოვანი დაავადება მაქვს. მაწუხებს თირკმლები, დარღვეული მაქვს შარდის გამოყოფა. უამრავი წამალი ვცადე — შინაურიც და ტრადიციულიც, მაგრამ ეს ხალხური რეცეპტი ყველაზე ეფექტური აღმოჩნდა.

■ აურიეთ ერთმანეთში თანაბარი რაოდენობით თაფლი და ნიახურის დაფქული თესლი. მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ მდგომარეობის გაუმჯობესებამდე.

წითელი მოცვის ფოთლები თირკმლის კენჭოვან დაავადებას უხდება

რამდენიმე წლის წინ მქონდა მწვავე ტკივილის შეტევა. გამოვიძახე სასწრაფო დახმარება, რომელმაც დამისვა თირკმლის ქვალის დიაგნოზი. მეორე დღესვე მივედი ექიმთან, ჩავიტარე გამოკვლევა — თირკმელში აღმომაჩნდა კენჭი. ბევრი ვეძებე და ხალხურ მედიცინაში მივაგენი ეფექტურ წამალს.

■ აიღეთ მომცრო მომინანქრებული ქვაბი, ჩაყარეთ შიგ 1 სუფრის კოვზი წვრილად დაჭრილი წითელი მოცვის ფოთოლი (შეიძლება მზეზე გამხმარიც), დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და 20 წუთის განმავლობაში ადუღეთ. გადმოდგით ქურიდან, გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1/3 ჩაის ჭიქა დილით, უზმოზე, საუზმემდე ნახევარი საათით ადრე.

თუ თირკმლებში კენჭები დაგიგროვდათ

უამრავი ისეთი ადამიანი ვიცი, ვისაც თირკმლისა და შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადება აწუხებს. მინდა, მათ ვასწავლო უებარი წამალი და ცხოვრების ხალისის დაბრუნებაში დავეხმარო. ვისაც კენჭის გავლა გამოუცდია, ეცოდინება, რა არაადამიანური ტკივილი ახლავს მას. ყოველთვის მეგონა, ამტანი ვიყავი, მაგრამ ის, რაც ამ დროს გადავიტანე, ყოველგვარ მოთმინებას აღემატებოდა. კი არ ვტიროდი, ვღმუოდი. მართალია, მედიცინას კენჭების დასაშლელად და გამოსადევნად ფართო არსენალი აქვს, მაგრამ ვერც ერთმა ექიმმა ვერ მომცა იმის გარანტია, რომ ძველი კენჭების ადგილას დროთა განმავლობაში ახალი არ წარმოიქმნებოდა. ამ პროცესის შესაჩერებლად შევიცვალე ცხოვრების წესი, დავიწყე სპეციალური დიეტის დაცვა და ექიმის მიერ გამოწერილ წამლებთან ერთად მცენარეული ნაყენების სმაც, რომელთა მომზადებასაც სიამოვნებით გასწავლით თქვენც. მიმაჩნია, რომ მკურნალობის სწორი მეთოდი ავირჩიე, თუმცა გირჩევთ, მაინც მიმართოთ ექიმს, გაიკეთოთ აუცილებელი ანალიზები, რომელთა მიხედვითაც სპეციალისტი დაადგენს, რა ტიპის ქვების წარმოქმნისკენ არის მიდრეკილი თქვენი ორგანიზმი. ნებისმიერ შემთხვევაში უნდა სვათ ბევრი — დღეში 2 ლიტრი მაინც — სითხე. ეს ხელს შეუწყობს შარდის განზავებას და მარილების უმტკივნეულოდ გამოყოფას. ახლა კი გთავაზობთ დაპირებულ რეცეპტებს:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი არყის ხის წვრილად დაჭრილი ფოთოლი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ, გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1/4 ჩაის ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ყოველდღე მოამზადეთ ახალ-ახალი ნაყენი.

■ წვრილად დაჭრილ, მზეზე გამხმარ 2 სუფრის კოვზ მარწყვის ფოთოლს დაასხით მდუღარე წყალი, გააჩერეთ გაცივებამდე, გადაწურეთ და მიიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

შარდის შეუკავებლობისას გამოგადგებათ

მინდა შემოგთავაზოთ რეცეპტი, რომელიც დაეხმარება მათ, ვისაც შარდის შეუკავებლობა აწუხებს.

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ზეითუნის ზეთი და 1 ჩაის კოვზი ნივრის ახალგამოწურული წვენი, შეურიეთ 150 გ მდუღარე წყალი და გააგრილეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე. ყოველ ჯერზე მოამზადეთ ახალი. შეგიძლიათ, დაამატოთ 1 ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი ან 1 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი. სვით სრულ განკურნებამდე. დამიჯერეთ, შედეგი არ დააყოვნებს.

ცისტიტის დროს გამოგადგებათ

მინდა, გასწავლოთ ცისტიტის შესანიშნავი წამალი. ის არაერთხელ გამომიცდია როგორც საკუთარ თავზე, ისე ოჯახის წევრებზეც და იმედი არასოდეს გამცრუებია. აი, მისი რეცეპტიც:

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ძირტკბილას ფესვი, სიმინდის ულვაში, ჭანგას, არყისა და დათვისკენკრას ფოთლები. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ცივი წყალი, დააყენეთ 6 საათით, ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 15 წუთის განმავლობაში და გაწურეთ. გაყავით რამდენიმე ულუფად და მთელი დღის განმავლობაში სვით.

იმკურნალეთ დაავადების ჩაცხრობამდე. თუ რამდენიმე დღეში უკეთესობა ვერ იგრძენით, ექიმის დახმარება დაგჭირდებათ.

თირკმლის დაავადებებს ალუბლის ტოტების ნახარში უხდება

თირკმლის ნებისმიერ დაავადებას უხდება ალუბლის ტოტების ნახარში. ადრე გაზაფხულზე უნდა მოვჭრათ რამდენიმე ტოტი, დავჭრათ წვრილად და მოვამზადოთ ასეთი ნახარში:

■ ავიღოთ ერთი პეშვი ალუბლის ტოტი, დავასხათ 4 ლიტრი ცივი წყალი, მივიყვანოთ დუღილამდე და 10 წუთი ვადუღოთ ნელ ცეცხლზე. მერე ქურიდან გადმოვდგათ, შევფუთოთ და 1 საათით გავაჩეროთ. ბოლოს გადავწუროთ.

მიიღეთ თითო ჩაის ჭიქა დღეში 5-ჯერ. გემოვნებისამებრ, დაამატეთ თაფლი. მკურნალობის კურსი 10 დღეა. მერე 10 დღით შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ. ასე შესვენებებით ჩაიტარეთ 3 კურსი. მერე ერთი თვე შეისვენეთ და ისევ მიიღეთ ნახარში 10-დღიანი კურსებით.

თირკმლების განმენდა ასკილის ფესვებითაც შესაძლებელია

ასკილის ფესვების ნაყენი ეფექტური საშუალებაა ნებისმიერი ტიპის ქვების დასაშლელად და გამოსადევნად.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ასკილის დაქუცმაცებული ფესვი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთი, გააცივეთ და მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, 1-2 კვირის განმავლობაში.

თუ ზამთრობით ცისტიტი გიტანჯავთ

...ძალიან მოგიხდებათ ასეთი ნარევები:

■ აიღეთ შვიტისა და გვირილის ყვავილი თანაბარი რაოდენობით; 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 5 წუთი, 1 საათის შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 1/2 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე. მკურნალობის კურსი 10 დღეა.

■ აიღეთ 20 გრამი ოხრახუშის თესლი და 30 გრამი დათვისკენკრა. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი და გააჩერეთ 6 საათი, შემდეგ ხარშეთ 7-10 წუთი, გადაწურეთ და სვით მთელი დღის განმავლობაში. მკურნალობის კურსი 1 კვირაა.

■ ნიახური ფესვებიანად მოხარშეთ, გადაწურეთ და მოხარშული ფესვები მთელი დღის განმავლობაში მიირთვით, ნახარში კი სვით — დღეში, სულ მცირე, 3 ჭიქა. მკურნალობის კურსი 10 დღეა.

არყის ხის ყლორტები გლომერულონეფრიტს უხდება

რამდენიმე წლის წინ შემაწუხა თირკმლებმა, დამერღვა შარდვა. მივედი ექიმთან, ჩავიტარე გამოკვლევები და დამისვეს გლომერულონეფრიტის დიაგნოზი. მეგობარმა მასწავლა არყის ხის ყლორტებისგან წამლის მომზადება, რომელიც ძალიან მომიხდა.

■ ჩაასხით ჭურჭელში 600 მლ წყალი, ჩაყარეთ 3 სუფრის კოვზი არყის ხის დაქუცმაცებული ყლორტი, შედგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ, სანამ სითხე არ განახევრდება. გადაწურეთ და მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

ასკილის ფესვები თირკმლებს წმენდს

ასკილის ფესვების ნაყენი ეფექტური საშუალებაა თირკმლებში ნებისმიერი წარმოშობის ქვების დასაშლელად და გამოსადევნად.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ასკილის დაქუცმაცებული ფესვი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი. ადუღეთ 15 წუთი. გააცივეთ და დალიეთ 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ 1-2 კვირის განმავლობაში.

თირკმლებიდან ქვების უმტკივნეულოდ გამოდევნა შესაძლებელია ლიმონის დახმარებითაც:

■ საშუალო ზომის ლიმონი გაჭერით სამად, ერთი მესამედი გამოწურეთ, დაუმატეთ 200 გრამი ცივი ანადუღარი წყალი, გაყავით 3 ულუფად და სვით ყოველი ჭამის შემდეგ 10 დღის განმავლობაში.

მომდევნო 10 დღე მიიღეთ იგივე წამალი, ოღონდ 1/2 ლიმონის წვენისგან მომზადებული. ამასთან, კვირაში 2-ჯერ (სამშაბათს და პარასკევს) სვით 60 გრამ ზეითუნის ზეთში ჩაწურული 1/2 ლიმონის წვენი. მე-20 დღეს დაშლილი ქვები შარდთან ერთად, უმტკივნეულოდ უნდა გამოვიდეს ორგანიზმიდან.

გაითვალისწინეთ: კურსის დაწყებამდე აუცილებლად აცნობეთ ამის თაობაზე თქვენს მკურნალ ექიმს.

ენურეზი უხერხულობას ვეღარ შეგიქმნით

დამეთანხმებით, შარდის შეუკავებლობა დიდისთვის თუ პატარისთვის სერიოზული პრობლემაა, თუმცა ბავშვებზე მეტ უხერხულობას მაინც მოზრდილებს უქმნის. მეგონა, ენურეზს მხოლოდ ოპერაცია შველოდა და ექიმთან მისვლას თავს ვარიდებდი, შარდის შეუკავებლობით გამოწვეული უხერხულობის ატანა კი უფრო და უფრო მიჭირდა, ვიდრე ერთმა ხანდაზმულმა ქალბატონმა რამდენიმე რეცეპტი არ მასწავლა. მათი წყალობით პრობლემას თავი დავაღწიე და დღეს ამ უებარ საშუალებებს თავად ვასწავლი სხვებს:

■ აიღეთ 40 გრამი კრაზანას გამხმარი ყვავილი და ფოთოლი, დაასხით 1 ლიტრი ადუღებული წყალი, შეფუთეთ და 2-3 საათით დააყენეთ. სვით სურვილისამებრ, ჩაის და წყლის ნაცვლად ძილის წინ.

■ მშვენიერი საშუალებაა სალბის ჩაიც. 10 გ ბალახს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა წყალი, 10 წუთი ადუღოთ ნელ ცეცხლზე, შეფუთული 1 საათით გააჩეროთ, შემდეგ გაწუროთ და მიიღოთ 0,5 ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

■ ერთ სადილის კოვზ კამის თესლს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, შეფუთეთ და 2-3 საათით დადგით. გაწურეთ. მიიღეთ მთელი ულუფა ერთ ჯერზე დღეში ერთხელ.

ჩეჩოდუქციუღ ოჩგანოთა სისტემა

როცა პროსტატა შველას ითხოვს

ტემპერატურის მომატება, შარდის გამოყოფის გაძნელება, წვა და დეფეკაციისას სწორი ნაწლავის ტკივილი პროსტატის ანთებას რომ ახასიათებს, ყველა მამაკაცმა იცის, მაგრამ როცა რომელიმეს ეს ნიშნები აღმოაჩნდება, არად აგდებს — ალბათ, იმედი აქვს, რომ თავისით გაუვლის. რამდენიმე წლის წინათ მეც ამ თვითდაჯერებულ მამაკაცთაგანი გახლდით და მჯეროდა, რომ თვითგანკურნება შესაძლებელი იყო. მკურნალობა დავაგვიანე და მწვავე პროსტატიტი ქრონიკულში გადამეზარდა. ახლა იძულებული ვარ, წელიწადში ორჯერ პროფილაქტიკური მკურნალობა ჩავიტარო. არადა, თავისთვის ადრე რომ მიმეხედა, ამდენი წამლის სმა და ამოდენა თანხის ხარჯვა აღარ დამჭირდებოდა.

მწვავე პროსტატიტის პირველივე ნიშნების გაჩენისას:

■ აიღეთ 30 გრამი მსხლის ყვავილი, დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, შეფუთეთ და ნახევარ საათს გააჩერეთ, შემდეგ გადაწურეთ და დალიეთ დღეში 5 ჩაის ჭიქა წყლის მაგივრად.

■ მოამზადეთ დინდგელის ექსტრაქტი: 40 გრამ დინდგელს დაასხით 200 მლ 96%-იანი სპირტი, შემოდგით ცეცხლზე და დატოვეთ, ვიდრე სპირტი სულ მთლად არ აორთქლდება. აიღეთ 0,1 გრამი ექსტრაქტი და 2 გრამი კაკაო, აურიეთ ცოტაოდენ ზეითუნის ზეთში, ისე, რომ მიიღოთ პლასტილინის მაგვარი მასა, გააკეთეთ მისგან 2-3-სმ-იანი სანთლები და 1 თვის განმავლობაში ყოველღამე გაიკეთეთ სწორ ნაწლავში. შემდეგ 2 თვე შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ. თუ მტკივნეული სიმპტომები გაქრა, მკურნალობის წელიწადში ორჯერ ჩატარებაც საკმარისია.

■ აიღეთ ოხრახუშის თესლი და დაფქვით. 4 ჩაის კოვზ ფხვნილს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, 15 წუთს ადუღეთ, გააცივეთ და გადაწურეთ. უნდა მიიღოთ 1 სადილის კოვზი დღეში 5-6 ჯერ.

კუნელი კლიმაქსურ სინდრომს შეგიმსუბუქებთ

რამდენიმე თვეა, დამეწყო თავბრუხვევა, უეცარი ოფლიანობა, წამოხურება, ამინია წნევამ, გავხდი უფრო ემოციური და ნერვიული, ზოგჯერ არითმიაც მაწუხებს. იმ ასაკში ვარ, ასეთი ამბები არ უნდა მიკვირდეს... ჰორმონული თერაპიისგან თავის შეკავება ვამჯობინე და მეგობრის რჩევით დავიწყე წითელი კუნელის ნაყენის სმა, რომელმაც ნამდვილად მომგვარა შვება.

■ აიღეთ წითელი კუნელის თანაბარი რაოდენობის ყვავილი და ნაყოფი, კარგად აურიეთ, 3 სუფრის კოვზს დაასხით 3 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და წამოადუღეთ. 2 საათით დადგით სითბოში და გადაწურეთ. მიიღეთ 1 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე ან ჭამიდან 1 საათის შემდეგ.

ცდა ბედის მონახევრეა

ხალხური მედიცინა მრავალი საუკუნეა ებრძვის უნაყოფობას და ამ ხნის განმავლობაში საკმაოდ ეფექტიანი საშუალებებიც შეიმუშავა. უშვილობა დღეს მრავალი ოჯახის პრობლემაა, ამიტომ მსურს გაგაცნოთ რამდენიმე რეცეპტი, რომლებითაც ჩვენი წინაპრები უშვილობას მკურნალობდნენ. სცადეთ, ცდა ხომ ბედის მონახევრეა.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი მრავალძარღვას თესლი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი და 15-20 წუთით დადგით სითბოში, შემდეგ 5 წუთს ადუღეთ, გააცივეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ, 1-2 თვის განმავლობაში.

■ 1 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ კულმუხოს ფესვს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე და 15 წუთს ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, შემდეგ 4 საათს გააჩერეთ. მიიღეთ სუფრის კოვზით დღეში 3-4-ჯერ ერთი თვის განმავლობაში.

■ მოაგროვეთ ხორბლის ჭყინტი მარცვლები, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და გაწურეთ. სვით ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

კუნელის ყვავილი მამაკაცურ კლიმაქსს შველის

შესაძლოა, გეუცხოვოთ, რადგან ასეთ საკითხებზე მამაკაცები იშვიათად ლაპარაკობენ — ეს რამდენიმე წელია, უსიამოვნო შეგრძნებები და უგუნებობა დამჩემდა. ექიმთან მისვლა ვერ შევძელი. ჩემმა თანამშრომელმა, რომელმაც ეს პრობლემები კარგა ხანია უკან მოიტოვა, ამ წამლის მომზადება და მიღება მირჩია:

■ ვიღებთ კუნელის ყვავილს — 3 სუფრის კოვზს, ვასხამთ 3 ჩაის ჭიქა ონკანის წყალს, ვაჩერებთ 8-10 საათს, შემდეგ 5-7 წუთით წამოვადუღებთ, ვფუთავთ და კიდევ ნახევარ საათს ვაჩერებთ. შემდეგ ნახარში უნდა გადავწუროთ. ვიღებთ თითო ჩაის ჭიქას უზმოზე და ორჯერ — ჭამის შემდეგ.

ფიბრომა დანის გარეშეც რჩება

მინდა გიამბოთ, როგორ მოირჩინა დედაჩემმა საშვილოსნოს ფიბრომა. ექიმები ოპერაციას გვირჩევდნენ, მაგრამ დედა არ დათანხმდა, დაიწყო ბალახებით მკურნალობა და განიკურნა კიდეც. აი როგორ მოიქცა იგი: პირველ რიგში, უარი თქვა ხორციან კერძებზე, იკვებებოდა მხოლოდ ბოსტნეულით, ბურლულითა და ხილით. შემდეგ შევიძინეთ უამრავი წიგნი სამკურნალო მცენარეების შესახებ და ფიბრომის სამკურნალო მრავალი რეცეპტიც აღმოვაჩინეთ.

■ თავდაპირველად მოვამზადეთ ასეთი წამალი: 1 ჭიქა კედრის კაკალს დავასხით 0,5 ლ კონიაკი და შევურიეთ 50გ ტყის გვიმრა (მთის ჩადუნა). 10 დღე გავაჩერეთ სიბნელეში. ამის შემდეგ დედამ დაიწყო ნაყენის მიღება საჭაროზე კოვზით დღეში 3-ჯერ.

გარდა ამისა, მივაგენით რეცეპტს, რომელიც გამოიყენება ქალური დაავადებების, ონკოდაავადებების, პოლიართრიტებისა და ასაკობრივი ცვლილებების დროს.

■ 1 კგ კედრის კაკალი, 0,5 ლ თაფლი და 1 ბოთლი არაყი ერთმანეთში აურიეთ, 21 დღე გააჩერეთ სიბნელეში და დღეგამოშვებით შეანჯღრიეთ. შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე.

ამ ყველაფერთან ერთად დედაჩემი იღებდა ფიჭვის ტოტების აბაზანებს და სვამდა ფიჭვის ნიწვების ჩაის, რომელიც თურმე იმუნიტეტსაც აძლიერებს...

■ 3 სუფრის კოვზი წვრილად დაჭრილი ფიჭვის ნიწვი, ერთი მუჭი ხახვის ფურცელი და 2-3 მუჭი ასკილის ნაყოფი ერთმანეთში აურიეთ, დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი და დილამდე გააჩერეთ თერმოსში, მეორე დღეს გაწურეთ და მიირთვით.

ფიჭვის კვირტებისგან მზადდება უგემრიელესი სიროფიც. აპრილსა და მაისში, როცა ფიჭვის კვირტები საკმაოდ დიდია, მაგრამ გაუხეშებული ჯერ არ არის, დაკრიფეთ, გარეცხეთ ცივი წყლით, გააშრეთ და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, შემდეგ აიღეთ სტერილიზებული სამლიტრიანი ქილა, მესამედი აავსეთ კვირტებით და დაასხით შაქრის ცხელი სიროფი (წყლისა და შაქრის თანაფარდობა — 1:2). დედაჩემი სვამდა 1/2 ჭიქას ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. ეს სიროფი ძალიან კარგია ავიტამინოზისა და გაციების პროფილაქტიკისთვის, ამიტომ დედა ჩვენც გვასმევდა — დილა-საღამოს თითო ჩაის კოვზს.

3 თვის შემდეგ დედაჩემი ისევ მივიდა ექიმთან და გააოცა — ფიბრომა საგრძნობლად დაპატარავებული აღმოჩნდა. დედა ამ წამლებით დღესაც მკურნალობს.

სალგი — კლიმაქსის ნამალი

50 წლისას კლიმაქსი დამეწყო და, რაღა დაგიმალოთ, ძალიან შემაწუხა. ალების გამო შინიდან ცხვირს ვერ ვყოფდი — მრცხვენოდა, რადგან როდესაც ყველას სციოდა, მე, აწითლებული და გაოფლიანებული, სიგრილესა და ცივ წყალს ვეძებდი. დღეს კლიმაქსის საწინააღმდეგო უამრავი მედიკამენტი არსებობს, მაგრამ მათი შეძენის საშუალება არ მქონდა, ამიტომ გადავწყვიტე, ხალხური მეთოდებით მემკურნალა. მივაგენი ერთ მეთოდს, რომელმაც მდგომარეობა შემიმსუბუქა. მინდა, გამოცდილება თქვენს მკითხველსაც გავუზიარო.

■ 1 სუფრის კოვზ ხმელ, დაქუცმაცებულ სალბს დაასხით ორი ჭიქა ადუღებული წყალი. ადუღეთ 1-2 წუთის განმავლობაში. სვით ჩაისავით ყოველი ჭამის დროს — დილით, შუადღისას და საღამოს. მკურნალობის კურსი 12-15 დღეა. შემდეგ 1-2 კვირა შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ. მიიღეთ წამოხურვების დროსაც.

საშვილოსნოს ფიბრომას უხდება...

რამდენიმე თვის წინ საშვილოსნოს ფიბრომა აღმომაჩნდა. სულ სხვა მიზეზით ჩავიტარე ექოსკოპიური გამოკვლევა და აი, ასეთი დიაგნოზი დამისვეს... ცხადია, ძალიან შევწუხდი. ახლობლებს შევჩიოდი ჩემს გასაჭირს და ეს თითქოს შვებას მგვრიდა. ერთხელ მირჩიეს, მეცადა ხალხური, მცენარეული საშუალება. დასაკარგავი არაფერი მქონდა და ვცადე. მალე ძალ-ღონის მომატება ვიგრძენი. საკონტროლო ექოსკოპიამაც მდგომარეობის გაუმჯობესება აჩვენა — კვანძის ზომა შემცირებულიყო.

აი ამ წამლის რეცეპტი:

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ჭინჭრის ფესვი, 3 სუფრის კოვზი მუხის ქერქი და 1,5 სუფრის კოვზი მაყვლის ფესვი, დაასხით 2 ლიტრი მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავსახური და ადუღეთ წყლის აბაზანაზე 5-7 წუთს. შემდეგ დადგით 1 საათით, გადაწურეთ და მიიღეთ 2-2 სუფრის კოვზი ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

ადენომას თქვენ თვითონ უშველით

უკვე 50 წლის ვარ. ნახევარი საუკუნე წყნარად გავლიე, ამ სიბერეში კი ბედმა გამოცდა მომიწყო — წინამდებარე ჯირკვალი საოცარი სისწრაფით გამეზარდა და ცხოვრება ტანჯვად მიქცია.

ჯერ მინდოდა, ჩემი ტანჯვა-წამება დეტალურად ამეწერა თქვენთვის, მაგრამ არ მინდა, ახალგაზრდები შევაშინო, მათ კი, ვისაც ეს ავადმყოფობა გამოუცდია, ალბათ, ყველაფერი ჩემზე უკეთ იციან.

მკურნალობა უროლოგთან ვიზიტით დავიწყე. თავდაპირველად მისი რეკომენდაციების მიხედვით ვმკურნალობდი, მდგომარეობაც შემიმსუბუქდა და ჯიბეც, მაგრამ, როგორც სულ მალე გაირკვა, ადენომა ზრდას განაგრძობდა. სწორედ მაშინ დავიწყე მისგან თავის დასახსნელი ხალხური საშუალებების ძიება. ადენომა საკმაოდ გავრცელებული დაავადებაა, ამიტომ იმედი მქონდა, რომ ხალხურ მედიცინაში აუცილებლად ვიპოვიდი მის სამკურნალო რაიმე რეცეპტს. მართლაც, ჩემმა ბავშვობის მეგობარმა ეს საშუალება მასწავლა:

■ მომინანქრებულ ჭურჭელში უნდა გაადნოთ 100 გრამი თხის ქონი და ჩაამატოთ 15-20 გრამი წვრილად დაჭრილი პროპოლისი, შემდეგ ჭურჭელი მდუღარე წყლის აბაზანაში უნდა ჩადგათ და ორთქლზე 2-3 საათი ხარშოთ, ამის შემდეგ კი 1 საათით შეფუთოთ. როცა ეს ნარევი გაცივდება, გაწუროთ ორფა დოლბანდში ისე, რომ პროპოლისის ნაწილები არ გადაჰყვეს. რაც დაგრჩებათ, მისგან პატარა სანთლები უნდა დაამზადოთ — სითხე სტერილურ მილში ჩამოასხათ და შემდეგ 1 ან 1,5 სმ სიგრძის ნაჭრებად დაჭრათ. ძილის წინ უნდა გაიკეთოთ გამწმენდი ოყნა და შემდეგ სწორ ნაწლავში ჩაიდოთ სანთელი. მკურნალობის კურსი 30 დღეა.

თუ 4-5 დღის შემდეგ შვება ვერ იგრძენით, მკურნალობა შეწყვიტეთ და 2 კვირის შემდეგ განაგრძეთ.

მას შემდეგ, რაც მკურნალობის კურსი ჩავამთავრე, გადავწყვიტე, გამოკვლევა ჩამეტარებინა. არ დაიჯერებთ და აღმოჩნდა, რომ ადენომას ზრდა შეეწყვიტა.

თუ რძე ცოტა გაქვთ

როდესაც ვაჟი შემეძინა, ძალიან მინდოდა, ძუძუთი გამეზარდა — რამდენად მნიშვნელოვანია დედის რძე ჩვილისთვის, ყველამ ვიცით. თანდათან შევამჩნიე, რომ ბავშვს რძე არ ჰყოფნიდა, მაგრამ ხელოვნური საკვების მიცემა არ მინდოდა. ბებიამ მომიმზადა წამალი, რომლის წყალობით ძუძუში რძე ჩამიდგა და ჩემი პატარაც დანაყრდა. გთავაზობთ ამ წამლის რეცეპტს:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ცაცხვის ხმელი ფოთოლი ან კვირტი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, კარგად შეფუთეთ და ნახევარი საათით დააყენეთ. მიიღეთ 1 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

მასტოპათიის სამკურნალო ხალხური საშუალება

რამდენიმე ხნის წინ მასტოპათიის დიაგნოზი დამისვეს. დედაჩემი და ბებიაჩემი ხალხურ მედიცინას კარგად იცნობენ და გადაწყვიტეს, ჩემთვის ბუნებრივი, შინაური წამლებით ემკურნალათ. მათმა რეცეპტებმა მართლაც მიშველა, ამიტომ თქვენც სიამოვნებით გასწავლით.

■ აიღეთ 50 გრამი საკმეველი, დაფხვენით, დაასხით ნახევარი ლიტრი თეთრი ღვინო, 30 დღით დადგით ბნელ და გრილ ადგილას. ძილის წინ გაიკეთეთ ამ ნაყენის კომპრესი: დაასველეთ მასში დოლბანდი და დაიდეთ სარძევე ჯირკვლის კვანძზე, ზემოდან დაიფარეთ ცელოფანი, შემდეგ — ნაჭერი და დილამდე დაიტოვეთ.

მამაკაცებში კლიმაქსის მკურნალობა

ბევრი კლიმაქსს მხოლოდ ქალების პრობლემად მიიჩნევს და არც კი ეჭვობს, რომ შესაძლოა, მან მამაკაცს ცხოვრება ჯოჯოხეთად უქციოს. მუდამ ვცდილობდი, ჯანსაღი წესით მეცხოვრა, არც მექალთანე ვყოფილვარ, წესიერი, თბილი ოჯახი მაქვს და რას წარმოვიდგენდი, რომ 57 წლისას ჩემი მამაკაცური დაისი ასეთ პრობლემებს შემიქმნიდა... ბოლოს თავი ნევროლოგთან ამოვყავი. მკურნალობის ერთი კურსის შემდეგ თითქოს შვება ვიგრძენი, მაგრამ რამდენიმე კვირაში ყველაფერი თავიდან დაიწყო. ღამის გავგიჟდი, ვის აღარ მივმართე დასახმარებლად, ბოლოს კი თვითონვე ვუშველე საკუთარ თავს ძველ ქართულ სახელმძღვანელოში ამოკითხული ხალხური საშუალებებით:

■ ვიღებთ 30 გრამ წიწმატურას, ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, 1 საათით ვაჩერებთ და ვწურავთ. ვსვამთ ნახევარ ჩაის ჭიქას დღეში 3-ჯერ.

■ ვიღებთ 3 სუფრის კოვზ კუნელის ყვავილს, ვასხამთ 3 ჩაის ჭიქა ცივ წყალს, ვაჩერებთ 30 წუთს, ვწურავთ. ვსვამთ 1 ჩაის ჭიქას დილით, უზმოზე.

■ კარგია კუნელის ყვავილების სპირტიანი ნაყენიც: 40 წვეთი განაზავეთ ცოტაოდენი წყლით და სვით დღეში 3-ჯერ.

■ დღეში სამჯერ მიიღეთ ასეთი ნარევი: კატაბალახას წვეთები — 20 მლ, კუნელის ყვავილების ნახარში — 20 მლ, პიტნის წვეთები — 15 მლ.

■ კარგია დილა-საღამოს პიტნის ჩაის სმაც.

საშვილოსნოს ყელის ეროზია

პატარაობიდანვე მქონდა რეპროდუქციულ ორგანოებთან დაკავშირებული პრობლემები. ზღვისპირეთში ვცხოვრობ და იოლად რომ ვცივდებოდი, ნესტიან ჰავას აბრალებდნენ. ორი შვილი გავაჩინე. პირველი მშობიარობისას ექიმმა მითხრა, საშვილოსნოს ყელი ეროზიული გაქვსო. რაკი არ მაწუხებდა, მკურნალობით თავი არ მომიკლავს, მეორე შვილის გაჩენის შემდეგ კი პრობლემებმა მთელი სიმწვავით იჩინა თავი.

საბოლოოდ ყელი მომიწვეს, მაგრამ რამდენიმე წელინადში წყლული კვლავ მოსაწვავი გამიხდა.

კონსულტაციის ექიმი მეტად ღვთისნიერი ადამიანი გამოდგა და ისეთი საშუალებები მასწავლა, რომლებიც საშვილოსნოში ეროზიული წყლულების გაჩენას ხელს უშლის.

■ აიღეთ საშუალო ზომის ტამპონი, დაასველეთ ქაცვის ზეთში და გაიკეთეთ საშოში ძილის წინ. ქაცვის ზეთი შეგიძლიათ აფთიაქში შეიძინოთ ან თვითონვე დაამზადოთ.

მკურნალობის კურსი 10-12 დღეა.

■ აიღეთ 2,5 გრამი ნამდვილი მუმიე და დაასხით 100 მლ წყალი, კარგად გახსენით, დაასველეთ მასში ტამპონი და გაიკეთეთ საშოში ყოველ ღამე 10 დღის განმავლობაში.

■ აიღეთ 2 სადილის კოვზი გულყვითელას ყვავილი და დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე. მიიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე.

■ 1 ჩაის კოვზი ევკალიპტის ნაყენი გახსენით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალში და გაიკეთეთ ვაგინალური გამორეცხვები კვირაში 2-ჯერ.

როცა მამაკაცის მეორე გული საფრთხეშია

მამაკაცთა უმრავლესობა სიცოცხლეში ერთხელ მაინც გამოსცდის პროსტატასთან დაკავშირებულ უსიამოვნებებს. ამ მხრივ გამონაკლისი არც მე გამოვდექი — 48 წლის ასაკში „ადამის გულმა" მთელი სიმწვავით შემახსენა თავი. არც შრომის ხალისი მქონდა და არც დასვენებას ჰქონდა ფასი. როცა მეგობარმა უგუნებობის მიზეზი მკითხა, არ დავუმალე. აღმოჩნდა, რომ იგივე პრობლემა რამდენიმე ხნის წინ მასაც ჰქონოდა. ეს წამალიც მან მასწავლა. ხომ გაგიგონიათ, წინა კაცი უკანას ხიდიაო, — ეგებ, ჩემი გამოცდილება სხვებსაც გამოადგეთ.

■ აიღეთ 2-3 ჩაის კოვზი სატაცური და დაასხით 200 მლ მდუღარე. ადუღეთ 5 წუთს. გააცივეთ და სვით მთელი დღის განმავლობაში.

■ 30 გრამ ფიჭვის ახალგაზრდა ყლორტს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი და მოხარშეთ. მიიღეთ დღეში 4-5-ჯერ, 2 სადილის კოვზი.

■ პროსტატას დიდად ასიამოვნებთ მინის თხილისა (არაქისი) და წაბლისგან მომზადებული წამლით: არაქისი ტაფაზე კარგად უნდა მოხალოთ, გააცივოთ, გაფცქვნათ და როდინში დანაყოთ. შემდეგ უნდა აიღოთ 2 სუფრის კოვზი დანაყილი არაქისი, ჩაყაროთ თერმოსში, დაამატოთ 3 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული ტუხტის ფესვი და დაასხათ 0,5 ლ მდუღარე რძე. 20 წუთს თავახდილი დატოვოთ, შემდეგ მჭიდროდ დაახუროთ სახურავი და 10 საათს გააჩეროთ. მიიღება 1/2 ჩაის ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 20-40 წუთით ადრე. საღამოს ნაყენს სასურველია დააყოლოთ 1 მომცრო თავი ხახვი და 1-2 კბილი ნიორი. მკურნალობის კურსი 10 დღეა. ორკვირიანი შესვენების შემდეგ აუცილებელია კურსის გამეორება.

■ აიღეთ 25 გრამი წაბლის ნაყოფის ქერქი, დააქუცმაცეთ და დაასხით 250 მლ სპირტი. 10 დღეს სიბნელეში გააჩერეთ, პერიოდულად შეანჯღრიეთ, 10 დღის შემდეგ კი გადაწურეთ. მიიღეთ 40-50 წვეთი დღეში 2-ჯერ, ცოტაოდენ წყალში განზავებული.

მასტოპათიის მკურნალობის ხალხური მეთოდები

რამდენიმე წლის წინ მკერდში კვანძები შევამჩნიე. მეუღლემ ძლივს დამითანხმა და გამოსაკვლევად წამიყვანა. დამიდგინეს მასტოპათია. დავიწყე ხალხური საშუალებებით მკურნალობა, რაშიც ჩემი დეიდაშვილი დამეხმარა. იგი ექთანია, სოფლად ცხოვრობს და თვითონვე აგროვებს სამკურნალო ბალახებს. სწორედ მან მასწავლა რამდენიმე რეცეპტი, რომლებმაც ძალიან მარგო (რასაკვირველია, მათი მიღების თაობაზე ჩემს ექიმსაც შევუთანხმდი).

■ აიღეთ მსხვილფოთოლა ნაღველა, დააქუცმაცეთ, 1 სუფრის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი და რამდენიმე წუთის განმავლობაში ადუღეთ. გამოიყენეთ ამ ნაყენის საფენები.

■ 20 გ სამკურნალო ძიძოს დაასხით ერთი ლიტრი ადუღებული წყალი, დააყენეთ 30 წუთს. გამოიყენეთ საფენები.

■ 20 გ დაქუცმაცებულ ოროვანდის ფესვს დაასხით 2 ჭიქა ადუღებული წყალი, დააყენეთ 30 წუთს. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობის კატაბალახას ფესვი, პიტნა, გვირილის ყვავილი, ფენხელის ნაყოფი, კვლიავი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და 30 წუთით დააყენეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

როცა საკვერცხეებს უჭირს

30 წლისა გავთხოვდი. ქალიშვილობაში არაფერს ვუჩიოდი, გათხოვების შემდეგ კი რა დამემართა, არ ვიცი, თითქოს ერთიანად მოვიშალე, ყველაფერი ამტკივდა. ისე გავიზარდე, წამალი რა იყო, არ ვიცოდი, ოჯახის შექმნის შემდეგ კი თვე არ გავიდოდა, რომელიმე სპეციალისტის კაბინეტის კართან არ ავტუზულიყავი. ბავშვიც არა და არ ამყვა. არადა, ჩემს ასაკში დრო, მოგეხსენებათ, უფრო სწრაფად გარბის... ცოტა ხანს ვაცადე და თავს სასიკეთო რომ ვერაფერი შევატყვე, გინეკოლოგს მივაშურე. აღმოჩნდა, რომ საკვერცხეების ფუნქცია მქონდა დაქვეითებული, რაც ჰორმონულ მოშლილობას იწვევდა და ბავშვიც ამიტომ არ მიჩნდებოდა.

ექიმმა წამლები დამინიშნა, მაგრამ მეორე მისვლისას შევატყვე, რომ შედეგით უკმაყოფილო ჩანდა. შინ დადარდიანებული დავბრუნდი, ქმარსა და დედამთილს ვერაფერი ვუთხარი და გულის გადასაყოლებლად მეგობარს მივაშურე. როცა ჩემი გულისტკივილი შევჩივლე, მითხრა, ეგ არაფერი, ისეთ რამეს გასწავლი, წამლების მოქმედება რომ გააძლიეროსო და საკვერცხეების ფუნქციის მასტიმულირებელი ხალხური საშუალებები მასწავლა.

■ დასუსტებული საკვერცხეებისთვის ძალიან კარგი ყოფილა გოგრა, ყველაზე სასარგებლო კი თურმე უმი გოგრის წვენია, რომელიც დღეში 3-ჯერ, თითო ჩაის ჭიქა უნდა მივიღოთ.

ასევე ძალიან კარგია:

■ ალოეს წვენი — 1 სადილის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე;

■ ასკილი და შავი მოცხარი — უნდა ავიღოთ მათი თანაბარი რაოდენობის ნაყოფი, 20 გრამ ნარევს დავასხათ 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და გემოვნებით დავუმატოთ შაქარი. ძალზე სასიამოვნო დასალევია. უნდა მივიღოთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ;

■ გვირილის, კრაზანას, ფარსმანდუკისა და ქრისტესისხლას ნარევი — უნდა ავიღოთ ეს მცენარეები თანაბარი რაოდენობით, 1 სუფრის კოვზს დავასხათ 1 ჩაის ჭიქა წყალი და ვადულოთ 10 წუთს. დავლიოთ თითო ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

საკვერცხეების ანთებისას შესანიშნავია გვირილის ყვავილის ნაყენით გამორეცხვა.

■ 1,5 სადილის კოვზ მშრალ ყვავილს უნდა დავასხათ 1 ჭიქა მდუღარე წყალი. შევფუთოთ, დავდგათ 20 წუთით, გავწუროთ. გამორეცხვები უნდა ჩატარდეს ვაგინალური ოყნით. ნაყენის ტემპერატურა არ უნდა აღემატებოდეს 36-37 გრადუსს.

თუ ლიბიდო გაქრა

მთელი სიცოცხლე იმ ხალხს დავცინოდი, ვინც თავგამოდებით ზრუნავდა თავის ლიბიდოზე. ნუ დასცინი სხვასაო, ხომ გაგიგონიათ — აი, უკვე რამდენიმე წელია, ვამჩნევ, რომ მეუღლე, რომელიც ძალიან მიყვარს, სქესობრივად აღარ მიზიდავს. თავდაპირველად მიზეზს საკუთარ თავში ვეძებდი, შემდეგ მეუღლის საქციელს დავუწყე ჩხრეკა, მაგრამ ამაოდ — ხელჩასაჭიდი ვერაფერი ვიპოვე. სექსოლოგთან მისვლისა მრცხვენია — პატარა გოგო აღარ ვარ და ცოტა არ იყოს, მერიდება წუწუნი, რომ სქესობრივი ურთიერთობა ისეთივე სიამოვნებას აღარ მგვრის, როგორსაც 20 წლის წინათ მგვრიდა. ბევრი ვიფიქრე და მეგობარს გავენდე. მან ჯერ გულიანად იცინა, შემდეგ კი თავისი ხურჯინიდან ასეთი რამეები შემომთავაზა:

■ თურმე სალბი საგრძნობლად ააქტიურებს სასქესო ჯირკვლების მოქმედებას. ამაში რომ დარწმუნდეთ, უნდა აიღოთ 1-2 სუფრის კოვზი სალბი და დაასხათ 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე, 1 საათის შემდეგ გადაწუროთ და მიიღოთ 1 დღის განმავლობაში 3 ჯერზე. ამ რეცეპტის გამოყენება აკრძალულია მწვავე ნეფრიტისა და ორსულობის დროს.

■ კარგია ქაცვის ახალგამოწურული ან დაკონსერვებული წვენიც. ქაცვი კენკროვანთა შორის ყველაზე მეტ C ვიტამინს შეიცავს, ამიტომ ასაკთან დაკავშირებული ჰორმონული დისბალანსით გამოწვეული ალიბიდემიისას ეფექტიანია.

ხშირად ალიბიდემია ქრონიკული დაღლილობით და ნერვული მიზეზებით ყოფილა გამოწვეული. ასეთ დროს აუცილებელია ნერვული სისტემის დამშვიდება, რაც ძალიან ადვილია კატაბალახას ფესვების აბაზანით.

■ უნდა აიღოთ 30 გრამი დაქუცმაცებული კატაბალახას ფესვი, დაასხათ 1 ლიტრი ცივი წყალი, გააჩეროთ 1 საათს. ადულოთ 20 წუთს და გააჩეროთ კიდევ 5 წუთს. შემდეგ ეს ნაყენი უნდა ჩაასხათ აბაზანაში, რომელშიც წყლის ტემპერატურა არ აღემატება 36 გრადუსს, ჩაწვეთ და დარჩეთ, ვიდრე წყალი არ გაცივდება. ეს პროცედურა უნდა ჩატარდეს ძილის წინ. მკურნალობის კურსი დაახლოებით 12-14 პროცედურაა.

მასტიტის მკურნალობა

მშობიარობის შემდეგ გამოუცდელობის გამო მარჯვენა სარძევე ჯირკვალზე მასტიტი დამემართა. მაშინ სოფელში ვცხოვრობდი და არ ვიცი, რა მეშველებოდა, ერთ მოხუცს ჩემთვის შინაური საშუალებებით რომ არ ემკურნალა. ეს ამბავი თავად რომ არ გადამხდენოდა, სხვის მონაყოლს ნამდვილად არ დავიჯერებდი — ჩვეულებრივი კომბოსტოსა და თაფლში შემწვარი ხახვის გამაგრებულ მკერდზე დადება საოცრად ეფექტიანი გამოდგა, თუმცა ყველაზე მეტად მაინც ამ საშუალებამ მიშველა:

■ მრავალძარღვას თესლი კარგად უნდა დაიფქვას და დასველდეს წყლით. რამდენიმე საათის შემდეგ მიიღებთ ფაფისებრ მასას, რომელიც უნდა დაიდოთ მკერდის გამაგრებულ ადგილზე.

მტკივნეული მენსტრუაციის წამალი თავშავა და მარწყვბალახაა

მტკივნეული მენსტრუაცია დედისგან მერგო მემკვიდრეობად. გამოკვლევები ჩავიტარე და გავარკვიე, რომ ორგანული არაფერი მჭირდა, — უბრალოდ, ეს ფიზიოლოგიური პროცესი ზოგიერთი გოგონას ორგანიზმში მტკივნეულად მიმდინარეობსო, ამიხსნეს, — ამიტომ ქიმიური მედიკამენტების სმას მოვერიდე და წამალი ხალხურ საშუალებებს შორის მოვიძიე.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი თავშავა, დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, კარგად აურიეთ, ჩაასხით თერმოსში და დააყენეთ. სვით მენსტრუაციის დღეებში, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 20-40 წუთით ადრე.

ნაყენი ხსნის ტკივილს, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას. მას ხშირად სვამენ კლიმაქტერიულ პერიოდშიც ზედმეტი აგზნებადობისა და უძილობის სამკურნალოდ.

■ მარწყვბალახასგან კი წამალი ასე მზადდება: 20 გრამ ბალახს უნდა დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა ცხელი წყალი და 15 წუთი ადუღოთ ნელ ცეცხლზე, გააცივოთ და გადაწუროთ. მიიღეთ 1/4-1/2 ჭიქა დღეში 4-5-ჯერ, ჭამამდე.

სქესობრივი უძლურების დასამარცხებლად

საერთოდ, სიმორცხვით არ გამოვირჩევი, მაგრამ მამაკაცურ უძლურებაზე უცხოსთან, თუნდაც ექიმთან საუბარი მომერიდა, ამიტომ გადავწყვიტე, ამ პრობლემისთვის ძველი, ხალხური საშუალებებით მომევლო. სინჯეთ, იქნებ თქვენც მოგიხდეთ:

■ აიღეთ თითო ჩაის ჭიქა დარჩეული ნიგოზი, ჭერმის ჩირი, შავქლიავის ჩირი, ქიშმიში და ორი ლიმონი. ეს ყველაფერი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაუმატეთ 1,5 ჩაის ჭიქა თაფლი, კარგად აურიეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე. ერთი კურსისთვის 2 ასეთი ულუფაა საჭირო.

მასტოპათიის მკურნალობის ხალხური მეთოდები

მინდა, შემოგთავაზოთ მასტოპათიის მკურნალობის რამდენიმე მეთოდი. ისინი პირადად გამოვცადე და მერწმუნეთ, ძალიან მარგო.

■ 1 ს/კ კრაზანას დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი. დააყენეთ, როგორც ჩაი. გამოიყენეთ კომპრესებისთვის.

■ აიღეთ 1 ს/კ ცერეცოს ნაყოფი, 1 ს/კ გვირილის ყვავილი, 2 ს/კ ალთე და 2 ს/კ ძირტკბილას ფესვი. 1 ჩ/კ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და ადუღეთ 10 წუთის განმავლობაში. მიიღეთ თბილი, თითო სუფრის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ.

■ აიღეთ 2 ს/კ წითელი მატიტელას ბალახი, დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი და დააყენეთ. გამოიყენეთ საფენების სახით.

მამაკაცურ დაავადებებს მამაკაცური მიდგომა სჭირდება

45 წლის ასაკში პროსტატის ადენომის დიაგნოზი დამიდგინეს. ექიმმა უკვე ოპერაციაზე დაიწყო ლაპარაკი. ვიფიქრე, რას ვკარგავ, რომელიმე ხალხურ რეცეპტსაც ვცდი-მეთქი. იმ პერიოდში ქრისტესისხლა ყვაოდა, ამიტომ ის წამალი ავირჩიე, რომელიც აყვავებული ქრისტესისხლასგან მზადდება.

■ როგორც კი მცენარე აყვავდება, მოაჭერით წვერი (დაახლოებით 15 სმ-ზე), გაატარეთ და ორფა დოლბანდში გაწურეთ, ხოლო წვენი გააზავეთ არყით, თანაფარდობით 1:1. მკურნალობის პირველ დღეს მესამედ ჭიქა ნადგამ წყალში ჩააწვეთეთ ერთი წვეთი ქრისტესისხლას წვენი და დალიეთ, მეორე დღეს — 2 წვეთი და ასე გაზარდეთ წვეთების რაოდენობა ოცდაათამდე. მიიღეთ დღეში ერთხელ, დილით, უზმოზე, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. როდესაც წვეთების რაოდენობა ოცდაათს მიაღწევს, დაიწყეთ კლება და თითო წვეთობით ერთ წვეთამდე დაიყვანეთ. დოზას არამც და არამც არ გადააჭარბოთ! მკურნალობისას ერიდეთ გაციებას.

რაღა ბევრი გავაგრძელო, ოპერაციას გადავურჩი.

პროპოლისი ადენომის წინააღმდეგ

პროსტატის ადენომის დროს ექიმები უმეტესად ოპერაციას გვთავაზობენ. იმის მტკიცებას არ დავიწყებ, რომ ოპერაცია საჭირო არ არის — რასაკვირველია, ეს ექიმმა უნდა გადაწყვიტოს, მაგრამ ვიცი სხვა საშუალებებიც, რომლებიც საკუთარ თავზე მაქვს გამოცდილი.

■ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი წყალზე დამზადებული პროპოლისის ექსტრაქტი, ძილის წინ კი სწორ ნაწლავში პროპოლისის სანთელი გაიკეთეთ. ასე იმკურნალეთ 2-4 კვირა.

■ სანთლის დასამზადებლად აიღეთ 40 გრამი დინდგელი, დააქუცმაცეთ, დაასხით 200 მლ სპირტი, გააჩერეთ 10-12 დღე. ბოთლი ყოველდღე შეაჯანჯღარეთ. შემდეგ დადგით

დაბალ ცეცხლზე და ადუღეთ, ვიდრე სპირტი არ აორთქლდება. დარჩენილ მასაში ჩაყარეთ 2 გ კაკაო, გულდასმით აურიეთ და სანთლები გამოძერწეთ.

■ აიღეთ კარგად გარჩეული და გარეცხილი ქორფა ოხრახუში, გამოწურეთ, წვენს დაამატეთ იმავე ოდენობის თაფლი და მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ. კარგია პროსტატიტისა და ცისტიტის დროსაც.

კარგი იქნება, თუ პარალელურად მიიღებთ ყვავილის მტვერსაც. 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ კარგად დაღეჭეთ და ცოტაოდენი წყალი დააყოლეთ.

სტრესის გამო არეულ მენსტრუაციას ბალახები მოგიწესრიგებთ

მენსტრუაციის შეწყვეტა ხშირად გაციებით ან სტრესით არის გამოწვეული. ამ დროს დაგეხმარებათ:

■ გვირილა. თუ მენსტრუაცია რამდენიმე დღით იგვიანებს, დალიეთ 2 ჩაის ჭიქა გვირილის ცხელი ნაყენი ერთ ჯერზე.

■ მიხაკი და დარიჩინი. დაასხით არაყი და გააჩერეთ 2 კვირა (თავდახურული). მენსტრუაციის გადაცდენისთანავე მიიღეთ დღეში 2-ჯერ ჩაის კოვზით.

■ ალოე. შაქარზე დააწვეთეთ 8-10 წვეთი ალოეს წვენი და მიიღეთ დღეში 2-3-ჯერ მენსტრუაციის დასარეგულირებლად.

ინდოელი ქალები 1-2 ჩაის კოვზ ალოეს წვენს ცოტაოდენ შავ პილპილს ამატებენ და ციკლის დაგვიანების შემთხვევაში დღეში 2-ჯერ სვამენ.

ეს საშუალება ასევე ხსნის მენსტრუაციისთვის დამახასიათებელ ტკივილსა და სპაზმს.

■ თავშავა. 1 სუფრის კოვზ მშრალ ბალახს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ შეფუთული 40 წუთის განმავლობაში და მიიღეთ 1 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

■ გულყვითელა. გულყვითელას ყვავილებს დაასხით 200 მლ (1 ჩაის ჭიქა) მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 საათს და მიიღე 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

ეს საშუალება კარგია როგორც ციკლის დარღვევის, ასევე შარდის ბუშტის დაავადებების, სიყვითლის, რაქიტის, ხველის, კუჭის წყლულისა და ბრონქების სპაზმების დროსაც, დროებით აფერხებს და წინ ელობება კიბოს განვითარების პროცესსაც.

■ ოხრახუში. აიღეთ 1/2 ჩაის კოვზი ოხრახუშის დანაყილი თესლი, დაასხით 2 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი და გააჩერეთ 8 საათს. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში 4-ჯერ.

მტკივნეული მენსტრუაციის მკურნალობა ხალხური მეთოდით

დიდი ხნის განმავლობაში მენსტრუაცია ჩემთვის ტანჯვა იყო. თვეში სამი დღე ყველაფერს ვეთიშებოდი, სკოლაში, შემდგომში კი ინსტიტუტში, ვერ დავდიოდი, მეგობრებთან ურთიერთობაც კი არ შემეძლო. მეგობრები მეუბნებოდნენ, გათხოვდები და ყველაფერი

გამოსწორდებაო, მაგრამ, სამწუხაროდ, ვერ გავთხოვდი. ასე გაგრძელდა, ვიდრე ჩემს მეზობლად ერთი კეთილშობილი ქალბატონი არ დასახლდა. როგორც კი ჩემი სატკივარის შესახებ გაიგო, მაშინვე ერთი ხალხური მეთოდი მასწავლა, რომელმაც არათუ შემიმსუბუქა მდგომარეობა, არამედ საერთოდ დამავიწყა ტკივილი. მინდა, ეს რეცეპტი თქვენი ჟურნალის მკითხველებსაც ვასწავლო — ვიცი, რამდენი ქალი იტანჯება ტკივილით მენსტრუაციის დროს.

■ დაგჭირდებათ მინდვრის შვიტა, რომლის შეძენაც თავისუფლად შეიძლება ნებისმიერ აფთიაქში. ერთი სუფრის კოვზი ჩაყარეთ ჭურჭელში, დაასხით მდუღარე წყალი და გაგრილებამდე დააყენეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 2 საათში ერთხელ. სისხლდენა რომ შეწყდება, განაგრძეთ მიღება სუფრის კოვზით დღეში სამჯერ.

მეძუძურ ქალებს ვურჩევ...

ოთხი თვის წინ ბავშვი შემეძინა. პირველივე დღეებიდან მივხვდი, რომ ცოტა რძე მქონდა და თუ თავს დროულად არ მივხედავდი, ბავშვისთვის დამატებითი საკვების მიცემა მომიწევდა, ეს კი არ მინდოდა, რადგან მიმაჩნია, რომ ჩვილი დედის რძით უნდა გაიზარდოს, თანაც ყველას როდი შეუძლია ძვირად ღირებული ნარევების ყიდვა. ვიცი, რომ უამრავი ქალი დგას ასეთი პრობლემის წინაშე, ამიტომ მინდა ვასწავლო, როგორ მოიქცნენ რძის მოსამატებლად. ეს არ არის ძნელი — საჭიროა დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, 1/3 ჭიქა გვირილის ნაყენის მიღება. ნაყენი ამგვარად უნდა მოამზადოთ: 1 სუფრის კოვზ ბალახს (მისი შეძენა აფთიაქში შეიძლება) დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დაამატეთ 2 ჩაის კოვზი შაქარი, 20 წუთით დააყენეთ და ჩაისავით დალიეთ.

პროსტატიტი

მამაკაცებმა კარგად ვიცით, რომ წინამდებარე ჯირკვალი ჩვენი სუსტი ადგილია. მამაჩემმა მასწავლა, როგორ მოვიქცე პროსტატიტისგან თავის დასაზღვევად. მეც, 40 წლიდან მოყოლებული, რეგულარულად ვიტარებ პროფილაქტიკურ მკურნალობას, რომელიც დიდ ძალისხმევას სულაც არ მოითხოვს: ერთი თვის განმავლობაში (ცოტა მეტხანსაც) ყოველდღიურად ვსვამ ხახვის ფურცლების ნახარშს. თურმე ადრე ასე მკურნალობდნენ წინამდებარე ჯირკვლის დაავადებებს. სადღაც წავიკითხე, რომ ხახვის ფურცელი ორგანიზმს ყოველგვარი მავნე ნივთიერებისგან წმენდს.

■ ხახვის ფურცლის ნაყენი ადვილი მოსამზადებელია — აადუღეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში 1/2 ლ წყალი და ჩაყარეთ მასში 1/2 ჭიქა ცივ წყალში გარეცხილი ხახვის ფურცელი. ადუღეთ 5 წუთს, შემდეგ 1 საათს დააყენეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ 50-50 გ ჭამამდე 1/2 საათით ადრე ერთი თვის განმავლობაში. საჭიროების შემთხვევაში ათდღიანი შესვენების შემდეგ გაიმეორეთ. ასეთ პროფილაქტიკას არავითარი გვერდითი ეფექტი არ ახლავს.

გთავაზობთ რეცეპტს, რომელიც მენსტრუაციის დროს ტკივილს დაგაძლევინებთ. მე ის დიდი ხნის წინ მასწავლა დიდმა ბებიამ, მაგრამ ვფიქრობ, დღესაც გამოადგებათ გოგონებს.

■ ერთმანეთში აურიეთ 3 ჩაის კოვზი მარწყვაბალახა, ორი ჩაის კოვზი გულყვითელა და ამდენივე მარმუჭის ბალახი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ცივი რძე და 2-3 წუთს ადუღეთ წყლის აბაზანაში, შემდეგ გადმოდგით, დაახურეთ თავსახური და 15 წუთს გააჩერეთ. გაფილტრეთ, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი ნაღების კარაქი, 2 ჩაის კოვზი შაქარი და ცოტაოდენი დარიჩინი. წამალი მზადაა. მას არაჩვეულებრივი არომატი და სასიამოვნო გემო აქვს. შეგიძლიათ მიიღოთ დღეში 3-4-ჯერ, თბილ-თბილი.

წამალი — დესერტი

თავი ვერ შევიკავე და პროსტატიტის წამლის შესახებ მაინც მოგწერეთ. ამ წამლით მეუღლეს ვმკურნალობდი და თამამად ვთავაზობ ყველას, ვისაც წინამდებარე ჯირკვალთან დაკავშირებული პრობლემები აწუხებს.

1. ჩემი მეუღლე თანამედროვე ფარმაკოლოგიურ საშუალებებს სათოფეზე არ ეკარება, ამიტომ, როდესაც პროსტატის ჯირკვლის ანთების დიაგნოზი დაუსვეს, საგონებელში ჩავვარდი. ბოლოს, როგორც იქნა, თავი მოვუყარე ხალხურ მედიცინაში არსებულ საშუალებებს და მათი გამოცდა დავიწყე. ერთ-ერთი მათგანი წამალი კი არა, ნამდვილი დესერტია, მასზე გემრიელი არაფერი მოიძებნება.

■ მის მოსამზადებლად უნდა აიღოთ 1 ცალი გულაბი მსხალი და 500 გრამი ხენდრო, გამოწუროთ წვენი, ჩაასხათ ჯამში, დაუმატოთ 1 მწიფე ბანანი და 1 სადილის კოვზი ლუდის საფუარი. ყველაფერი ეს კარგად უნდა ათქვიფოთ მიქსერით ან ბლენდერით ერთგვაროვანი მასის მიღებამდე. მიღებული მასა უნდა გაყოთ 3 ნაწილად და მიირთვათ დღეში სამჯერ, ჭამამდე, 2 კვირის განმავლობაში.

მერწმუნეთ, მართლაც გასაოცარი წამალია, თუმცა ყველაფერი ამით არ მთავრდება. მისი მიღების პარალელურად მეუღლეს ყოველდღიურად კიდევ ორნაირ სალათს ვაჭმევდი.

2. პირველის მოსამზადებლად უნდა აიღოთ კომბოსტო, ისპანახი, რამდენიმე ცალი პომიდორი და თალგამის პატარა თავი, ეს ყველაფერი დაჭრათ და კარგად აურიოთ. შეგიძლიათ, ცოტაოდენი მარილი და ზეთი დაუმატოთ. სხვა სანელებლებისგან თავის შეკავებას გირჩევთ.

3. მეორე სალათისთვის საჭიროა 4-6 ცალი სტაფილო და 1 მოზრდილი კონა ოხრახუში — წვრილად უნდა დაჭრათ და პირველი სალათის მსგავსად შეაზავოთ.

რა თქმა უნდა, ამგვარი სალათებით ჩვენს კაცებს ვერ გააოცებ, მაგრამ ასეთი მენიუს წყალობით ერთ თვეში ჩემი ქმარი საგრძნობლად მომჯობინდა.

სამყურამ სასწაული მოახდინა

ოპერაციის შემდეგ საშვილოსნოდან სისხლდენა კარგა ხანს გამიგრძელდა. ამან, რასაკვირველია, ანემია გამოიწვია. ვსვამდი ექიმების მიერ გამოწერილ ვიტამინებსა და რკინის პრეპარატებს, მაგრამ ბევრს ვერაფერს მშველოდა, რადგან სისხლდენას ვერაფრით ვაჩერებდით — მცირე ხნით წყდებოდა, შემდეგ კი ისევ იწყებოდა. ერთ დღეს მეზობელმა სამყურა ბალახი შემომიტანა და მითხრა, ეს მცენარე ანემიასა და სისხლდენას შველისო და მომზადებისა და მიღების წესებიც მასწავლა.

■ 1 სუფრის კოვზ სამყურას გამხმარ, დაქუცმაცებულ ყვავილს ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და ვაყენებთ 1/2 საათს. პირველ დღეებში ვიღებდი თითო სუფრის კოვზს ყოველ 2-3 საათში ერთხელ. 3-4 დღის შემდეგ სისხლდენამ შესამჩნევად იკლო, მაგრამ ნაყენის სმა მაინც გავაგრძელე, ოღონდ ამჯერად ანემიის სამკურნალოდ — 1/2 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ. ამ ხნის განმავლობაში სისხლდენა აღარ მქონია. ერთი თვის შემდეგ სისხლის ანალიზი ავიღე და ჰემოგლობინი საკმაოდ მომატებული აღმომაჩნდა.

კლიმაქსის დროს სალბის ჩაი მიიღეთ

საკმაოდ ახალგაზრდა ვიყავი, კლიმაქსი რომ დამეწყო. ამას იმით მივხვდი, რომ უმიზეზოდ მიჩქარდებოდა გული, წამომახურებდა, მასხამდა ოფლი. თანამშრომელმა, რომელსაც საშვილოსნოს მიომის გამო ოპერაცია ჰქონდა გაკეთებული და იგივე პრობლემები აწუხებდა, მირჩია, სალბის ჩაი მიმეღო. მინდა, თქვენც იგივე გირჩიოთ. მერწმუნეთ, ძალიან უხდება.

■ აიღეთ 3 ჩაის კოვზი სალბის წვრილად დაჭრილი ფოთოლი, დაასხით 250 გრამი მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავსახური და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 5 წუთის განმავლობაში. მიიღეთ ძილის წინ 2 ჩაის ჭიქა.

მასტიტის დროს ჭარხლისა და თაფლის ნარევი გიშველით

ჩემს სიხარულს საზღვარი არ ჰქონდა, როდესაც პატარას პირველად მოვაწოვე ძუძუ, მაგრამ რამდენიმე დღის შემდეგ პრობლემამ იჩინა თავი: რძე იმდენი მქონდა, ბავშვი ვერ ერეოდა, გამოწველა კი ვერ მოვისაზრე; სარძევე ჯირკვალი გამიმაგრდა და ამტკივდა. დედაჩემმა მაშინვე მომიმზადა წამალი, რომლის წყალობითაც მასტიტს თავი დავაღწიე. იქნებ თქვენც გამოგადგეთ:

■ აიღეთ უმი ჭარხალი, გახეხეთ და შეურიეთ თაფლი თანაფარდობით 3:1. მიღებული მასა დაიდეთ სარძევე ჯირკვალზე და მთელი ღამით გაიჩერეთ. დილით მოიხსენით. ნარევი შეინახეთ მაცივარში, მკერდი ჩამოიბანეთ. მეორე ღამეს პროცედურა გაიმეორეთ. შემდეგ შეისვენეთ. ეცადეთ, ასეთი 20 პროცედურა ჩაიტაროთ. თითოეული ულუფა შეგიძლიათ 2-ჯერ გამოიყენოთ.

ქალურ პრობლემებსაც მოევლება...

მქონდა გახანგრძლივებული მენსტრუაცია, ციკლიც — არეული, მოუწესრიგებელი. იმხანად სოფლად ვცხოვრობდი, ამიტომ ექიმთან მისვლა ვერ მოვახერხე. ისევ ხალხურ მეთოდებს მივმართე. მკურნალობამ შედეგი მართლაც გამოიღო, ასე რომ, ამ რეცეპტებს თქვენც სიამოვნებით გასწავლით:

■ 100 გ მუხის ფოთოლს დაასხით თეთრი ღვინო და დადგით თბილ, ბნელ ადგილას. შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში ოთხჯერ.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ალუბლის ქერქი, ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე და მთელი ღამით ასე დატოვეთ. დილით გადაწურეთ, გაყავით ოთხად და მიიღეთ ჭამამდე ერთი საათით ადრე.

■ ხახვის კანი ადუღეთ 3 ლიტრ წყალში (ნახარში მუქი წითელი უნდა იყოს). სვით 1 ჩაის კოვზი უზმოზე, დილით ან საღამოს.

ქალურ პრობლემებს სამყურა შველის

ახალგაზრდობაში ოპერაციის გაკეთება მომიხდა, რის შემდეგაც საშვილოსნოდან სისხლდენა დიდხანს არ შემიწყდა. რასაკვირველია, ანემია დამემართა. ვსვამდი ექიმების მიერ გამოწერილ ვიტამინებს და რკინის პრეპარატებს, მაგრამ მაინცდამაინც ვერ მიშველა. ჰემოგლობინი საგრძნობლად დაეცა. სისხლდენასაც ვერაფრით ვაჩერებდი — ცოტა ხნით წყდებოდა, შემდეგ კი ისევ იწყებოდა. ბოლოს დეიდაჩემმა, რომელიც სამკურნალო მცენარეებით იყო გატაცებული, სამყურა მომიტანა და მითხრა, ეს მცენარე ანემიასა და სისხლდენას შველისო. მისი მომზადებისა და მიღების წესებიც მასწავლა:

■ 1 სუფრის კოვზ გამხმარ, დაქუცმაცებულ სამყურას ყვავილს ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და ნახევარი საათით ვაყენებთ. პირველ დღეებში ვიღებთ თითო სუფრის კოვზს 2-3 საათში ერთხელ. როდესაც სისხლდენა შესამჩნევად იკლებს (შესაძლოა, შეწყდეს კიდეც), ვიწყებთ ანემიის მკურნალობას — ვიღებთ 1/2 ჩაის ჭიქა ნაყენს დღეში 3-ჯერ ერთი თვის განმავლობაში.

ერთი თვის შემდეგ ჰემოგლობინი შევიმოწმე და საკმაოდ მომატებული აღმომაჩნდა. ექიმს ეგონა, ეს მის მიერ გამოწერილი წამლების დამსახურება იყო, მე კი ამ ერთი თვის განმავლობაში არც ერთი აბი არ მიმიღია... ჩემი აზრით, სამყურას ყვავილი ყოველი შემთხვევისთვის ყველა ქალს უნდა ჰქონდეს შინ.

კისტა ქირურგის დანის გარეშე მოვიშორე

59 წლის ვარ, ეკონომისტად ვმუშაობ. შრომისას წლები თითქოს არ გამძიმებენ, ცხოვრებას სხვა ხალისი აქვს. ასე გადიოდა ჩემი ცხოვრებაც, ვიდრე მარჯვენა საკვერცხეზე კისტა არ აღმომაჩნდა. თავიდანვე გადავწყვიტე, რომ ოპერაციას არ გავიკეთებდი, ამი-

ტომ გინეკოლოგის მეთვალყურეობით გულმოდგინედ დავიწყე ხალხური საშუალებებით მკურნალობა. მართალია, ცოტა გამიხანგრძლივდა, მაგრამ ეფექტი აშკარაა — ორი წლის შემდეგ ულტრაბგერითმა გამოკვლევამ დაადასტურა, რომ კისტა აღარ მაქვს. აი, ასე ვმკურნალობდი:

■ I კურსი — ავიღე მცენარე ოქროს ულვაშის 12 მუხლი, დავასხი 0,5 ლ არაყი და 21 დღით სიბნელეში დავდგი. ყოველდღე ვანჯღრევდი. 21 დღის შემდეგ პირველ დღეს მივიღე 1 ჩაის კოვზი დღეში ორჯერ, მეორე დღეს — 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ, მომდევნო დღეებში კი ვიღებდი 1 დესერტის კოვზს დილით, ჭამამდე 30 წუთით ადრე, და საღამოს, ძილის წინ.

ჭურჭელი 30 დღეში გამოვცალე, შემდეგ 10 დღე შევისვენე. მხოლოდ ამის შემდეგ გადავედი მეორე კურსზე.

■ II კურსი — ავიღე ცოტაოდენი ოროვანდი, გავრეცხე, გავატარე ხორცსაკეპში, წვენი გამოვწურე და დავლიე, ასე ვატარებდი ყოველდღე, ვწურავდი და ვსვამდი. პირველ დღეს 1 ჩაის კოვზი მივიღე, მეორე დღიდან კი ვიღებდი თითო საჩაროზე კოვზს დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ამ კურსის ხანგრძლივობა 30 დღეა, შემდეგ 10 დღე ისევ უნდა შეისვენოთ და მესამე კურსი ჩაიტაროთ.

■ III კურსი — 30 დღის განმავლობაში ისევ ოქროს ულვაშის ნაყენს ვსვამდი — დესერტის კოვზით დღეში ორჯერ.

3 კურსის შემდეგ ჩავიტარე ულტრაბგერითი გამოკვლევა და შევიტყვე, რომ კისტა დაპატარავებულიყო.

■ IV კურსი — აფთიაქში შევიძინე იორდასალმის ნაყენი, რომელსაც ვსვამდი 30 დღის განმავლობაში, თითო ჩაის კოვზს დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

■ V კურსი — პირველისა და მესამის მსგავსად, ვსვამდი ოქროს ულვაშის სპირტიან ნაყენს.

მთელ მკურნალობას დაახლოებით ნახევარი წელი მოვანდომე. 8 თვის შემდეგ კისტა აღარ მქონდა.

ახლა ყოველ წელს ვიტარებ ულტრაბგერით გამოკვლევას და ჯერჯერობით ყველაფერი რიგზე მაქვს.

როგორ ავიცილოთ თავიდან პროსტატის დაავადებები

გამოცდილებით ვიცი, როგორ ეშინიათ მამაკაცებს წინამდებარე ჯირკვლის დაავადებებისა. მამაჩემმა მასწავლა, როგორ მოვიქცე ამ ავადმყოფობისგან თავის დასაცავად. ერთი თვის განმავლობაში, ზოგჯერ — ცოტა მეტხანსაც, ყოველდღე ვსვამ ხახვის ფურცლის ნახარშს. ხახვის ფურცელი ორგანიზმს წიდისა და მავნე ნივთიერებებისგან წმენდს.

■ აადუღეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში 1/2 ლ წყალი და ჩაყარეთ მასში 1/2 ჭიქა ცივი წყლით გარეცხილი ხახვის ფურცელი. 5 წუთი ადუღეთ, შემდეგ 1 საათით დააყენეთ. მიიღეთ 50-50 გ ჭამამდე 1/2 საათით ადრე.

საჭიროების შემთხვევაში ათდღიანი შესვენების შემდეგ კურსი გაიმეორეთ.

ქალის მძიმე ხვედრზე პირველად მაშინ დავფიქრდი, როცა 45 წელს გადავაბიჯე და კლიმაქსი დამეწყო. დარწმუნებული ვიყავი, რომ ეს ნორმალური, ფიზიოლოგიური, ბუნებრივი და ამიტომ არც ისე ძნელად გადასატანი მდგომარეობა იყო, მაგრამ ფაქტის წინაშე რომ დავდექი, ამაში ეჭვი შემეპარა. თანამედროვე მედიცინა კლიმაქსის შესამსუბუქებლად არაჩვეულებრივ საშუალებებს ფლობს, მაგრამ ჩემთვის ჰორმონული პრეპარატების მიღება არაფრით არ შეიძლება, რადგან ღვიძლი მაქვს დაზიანებული — ბავშვობაში B ჰეპატიტი გადავიტანე და ექიმებმა გამაფრთხილეს, რომ წამლების მიღებისას მთელი სიცოცხლე დიდი სიფრთხილე უნდა გამომეჩინა. ამ დროს ხალხური მედიცინა გამახსენდა — ძველად ხომ ამ მდგომარეობას ქიმიური პრეპარატების გარეშეც უმკლავდებოდნენ. დედასაც ვკითხე, როგორ ართმევდა თავს ამ სიტუაციას — თურმე ჩვეულებრივ თევზის ქონს სვამდა. შევიძინე თევზის ქონის კაფსულები და დავიწყე სმა. ამასთანავე, გამიგონია, რომ ვინც თევზის ქონს სვამს, დიდხანს ინარჩუნებს ჯანმრთელობას, ახალგაზრდულ კანს და ნათელ გონებას, ნაკლები აქვს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებისა და ჰიპერტონიის რისკი.

■ მენსტრუალური ციკლის მოწესრიგებაში გვირილის ნაყენი დამეხმარა:1 სუფრის კოვზ გამხმარ, დაქუცმაცებულ გვირილას დაასხით 20 სუფრის კოვზი მდუღარე წყალი, წამოადუღეთ, გაფილტრეთ და მიიღეთ მენსტრუაციებს შორის შვიდი დღის განმავლობაში თბილ-თბილი, 1/3 ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

■ ძლიერი სისხლდენების დროს მშველოდა ჩვეულებრივი ღოლო: 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ მცენარეს დაასხით 1 ჭიქა წყალი, 15 წუთი ადუღეთ, 2 საათით გააჩერეთ, შემდეგ გადადუღებული წყლით საწყის მოცულობამდე შეავსეთ და მიიღეთ მენსტრუაციის დროს თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-5-ჯერ.

■ საკმაოდ ეფექტური საშუალება აღმოჩნდა კოთხუჯის ფესვიც: ძალიან წვრილად უნდა გახეხოთ და მიიღოთ დანის წვერით დღეში 5-6-ჯერ, მიაყოლოთ თაფლიანი წყალი (1 ჩაის კოვზი თაფლი 1/2 ჭიქა თბილ ანადუღარ წყალზე).

■ ძალიან გამიჭირდა მოუსვენრობისა და შიშების გადალახვა. ამაში დამეხმარა შემდეგი ნარევი: 4 სუფრის კოვზი კრაზანა, 5 სუფრის კოვზი სვია, 5 სუფრის კოვზი მინდვრის ნემსა და 5 სუფრის კოვზი ბარამბო. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 250 მლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1/2 საათი, გაფილტრეთ და მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

■ გულისმხრივ მოვლენებს იოლად ხსნის კუნელის ნაყენი, რომელიც მზა სახით იყიდება აფთიაქებში. როგორც კი გული შემაწუხებდა, 40 წვეთ ნაყენს ვსვამდი.

ცნობილია, რომ კლიმაქსთან ერთად იმატებს ოსტეოპოროზის განვითარების საფრთხეც, მაგრამ ვიდრე ძვლები აქტიურად არის დატვირთული, არაფრის არ უნდა გეშინოდეს. მე სპორტს არ მივდევ, მაგრამ ყოველ დილით ვვარჯიშობ, ბევრს დავდივარ ფეხით, სახლში მე-8 სართულზე ულიფტოდ ავდივარ. ამასთანავე, რეგულარულად ვიღებ სოფლის კვერცხის ნაჭუჭს: გარეცხეთ, გადაავლეთ მდუღარე წყალი, კარგად რომ გაშრება, მოაცალეთ აპკი, კარგად დაფქვით და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ დანის წვერით. მიღებამდე დააწვეთეთ 1 წვეთი ლიმონი.

ბართოლინიტს იოლად გაუმკლავდებით

ვინც არ იცის, განვუმარტავ, რომ ბართოლინიტი საშოს შესასვლელში მდებარე ბართოლეს ჯირკვლის ანთებაა, რომელიც შესაძლოა გონოკოკმა ან სტაფილოკოკმა გამოიწვიოს. ინფიცირებული ჯირკვალი დიდდება და ყალიბდება ჩირქოვანი აბსცესი, რომელიც ძლიერ მტკივნეულია. ყოველივე ეს სოფელში მეზობლისგან შევიტყვე, რომელიც უსახსრობის გამო ექიმთან მისვლას ვერ ახერხებდა და ბართოლინიტს თავისი ხელით დამზადებული მალამოთი მკურნალობდა. თავდაპირველად მის მალამოს ეჭვის თვალით შევხედე, მაგრამ როცა მითხრა, ერთი კვირის შემდეგ ინფექციისგან კვალიც აღარ დარჩაო, გავოცდი და მალამოს რეცეპტი ვთხოვე. აი ეს რეცეპტიც:

■ აიღეთ 50 გრამი კურდღლის ქონი, 5 გრამი ფუტკრის ფიჭა და 20 გრამი კრაზანას ყვავილი, აურიეთ ერთმანეთში და შემოდგით ძალიან დაბალ ცეცხლზე, ურიეთ, ვიდრე არ გასქელდება. გააცივეთ და დღეში ორჯერ წაისვით ინფიცირებულ ადგილზე. მალამო რამდენიმე დღეში ამწიფებს ჩირქგროვას და იგი თავისთავად, ყოველგვარი ქირურგიული ჩარევის გარეშე იხსნება.

როცა ჩირქგროვა გაიხსნება, უნდა მოისუფთაოთ რომელიმე ანტისეპტიკური ხსნარით, მერე კი ბოლომდე მოსაშუშებლად მტკივანი ადგილები კრაზანას ნაყენით ჩამოიბანოთ.

■ ნაყენის მოსამზადებლად უნდა აიღოთ 2 სადილის კოვზი კრაზანას ყვავილი და დაასხათ 0,5 ლიტრი ადუღებული წყალი, ადუღოთ 2-3 წუთი, შემდეგ გააცივოთ და გამოიყენოთ.

■ ჩირქგროვის მომწიფების დასაჩქარებლად კარგი ყოფილა დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, 1 სადილის კოვზი ალოეს ფაფის მიღება: აიღეთ 200 გრამი მცენარის მწვანე ფოთოლი, მოაცილეთ ეკლები და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. მიიღებთ ფაფისებრ მასას, რომელსაც უნდა დაამატოთ 400 გრამი თაფლი და ამდენივე ნატურალური წითელი ღვინო, შემოდგათ წყლის ორთქლზე და 1 საათი ხარშოთ. რომ გაცივდება, აუცილებლად გაწურეთ რამდენიმეკეც დოლბანდში და წამალიც მზად არის. უნდა მიიღოთ დღეში სამჯერ, როგორც უკვე გითხარით, თითო სადილის კოვზი.

კლიმაქსს კუნელის ნაყენი შეგიმსუბუქებთ

ორი წლის წინ დამეწყო კლიმაქსური მოვლენები: თავბრუხვევა, სულის ხუთვა და გულის ფრიალი, ქოშინი. ისეთი შეგრძნება მქონდა, თითქოს ფილტვები სუნთქვისას ჰაერით ვერ ივსებოდა. ნერვებიც გამიფუჭდა... მეგობარმა, რომელსაც იგივე გასაჭირი ჩემზე ადრე გადაეტანა, მირჩია, კუნელის ნაყენი მიმეღო, რომელიც ასე მზადდება:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი გამხმარი წითელი კუნელი (ნაყოფი), დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და 2 საათით სითბოში დადგით. შემდეგ კარგად გადაწურეთ. მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

მტკივნეული მენსტრუაცია

ეს პრობლემა ჩემს ქალიშვილს აწუხებდა. ზოგი რას ეუბნებოდა, ზოგი — რას. ზოგი ამშვიდებდა, გათხოვდები და გაგივლისო. მოკლედ, ამ გათხოვების მოლოდინში თვეში ერთხელ ჩემი გოგონა სამი დღის განმავლობაში შინიდანაც კი ვერ გადიოდა, ამიტომ მისი გეგმები მთლიანად მისი კრიტიკული დღეების გრაფიკზე იყო დამოკიდებული. შეწუხდა ბავშვი. ერთ მშვენიერ დღეს ჩვენს მეზობლად საკმაოდ ცნობილი ექიმი გადმოვიდა, რომელმაც ბალახეული პრეპარატების გამოყენება მირჩია. მივდიე მის რჩევას და დავისვენეთ. მინდა, გამოცდილება თქვენც გაგიზიაროთ:

■ 20 გ მარწყვაბალახას დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, გააცივეთ, გაწურეთ და მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში 4-5-ჯერ, ჭამამდე. გამოწურული ბალახის თბილი კომპრესი კი შეგიძლიათ მუცელზე დაიდოთ.

■ 2 სუფრის კოვზ თავშავას დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი და დააყენეთ 30 წუთით. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

■ 1 სუფრის კოვზ მინდვრის შვიტას დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი. მიიღეთ ძლიერი ტკივილის დროს, თითო სუფრის კოვზი 2 საათში ერთხელ.

■ 3-5 სუფრის კოვზ მამულას ქერქს დაასხით 10 ჭიქა მდუღარე წყალი. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში 2-ჯერ.

■ 4 ჩაის კოვზ ძახველის ქერქს დაასხით 1 ჭიქა წყალი და 30 წუთი ადუღეთ. გაწურეთ და ანადუღარი წყლით საწყის მოცულობამდე შეავსეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

მკვრივი მკერდი დიდხანს რომ შეინარჩუნოთ

ალბათ ყველა დამეთანხმება, რომ ლამაზი, მკვრივი მკერდი ქალის სიამაყეა. მკერდის სილამაზის შენარჩუნება განსაკუთრებით ბალზაკის ასაკს გადაცილებულებს აწუხებთ. ამ დროს მეტად მნიშვნელოვანია ვარჯიში, მაგრამ მე ამ ნიღაბსაც ვიყენებ და შედეგს არ ვუჩივი:

■ აიღეთ 2 კვერცხის ცილა, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი და კარგად ათქვიფეთ. მიღებული მასა წაისვით მკერდზე და 15-20 წუთი გაიჩერეთ. ჩამოიბანეთ ჯერ თბილი, შემდეგ გრილი წყლით. ბოლოს წაისვით დამატენიანებელი კრემი. ასეთი ნიღაბი შეიძლება სახეზეც გაიკეთოთ — შესანიშნავი ბუნებრივი ლიფტინგია. ლიმონი კანს სიქათქათეს შემატებს, ხოლო ცილა გადაჭიმავს.

რეცეპტი მარტივია, მაგრამ შედეგის მისაღწევად საჭიროა ნიღბის რეგულარული გაკეთება.

სვია თავდაჯერებას დაგიბრუნებთ

მოგეხსენებათ, სქესობრივი ძლიერება მამაკაცს საკუთარი თავის რწმენას მატებს, თავდაჯერებული მამაკაცი კი ცხოვრებისეულ სირთულეებს უფრო იოლად უმკლავდება. პოტენციის ასამაღლებლად კარგია სვიის გირჩისგან მომზადებული წამალი.

■ აიღეთ სვიის გამხმარი გირჩა, დააქუცმაცეთ და 1 სუფრის კოვზს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, თავზე დაახურეთ და 5 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. გადმოდგით, გააცივეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჩაის ჭიქა დღეში 2-ჯერ, ჭამამდე. მკურნალობის კურსი 10-დღიანია.

რძიანი სასმელი მხოლოდ ქალებისთვის

ეს რეცეპტი მენსტრუაციის დროს ტკივილის დაძლევაში დაგეხმარებათ. მე ის დიდი ხნის წინ მასწავლა დიდმა ბებიამ, მაგრამ ვფიქრობ, დღევანდელ გოგონებსაც გამოადგებათ.

■ ერთმანეთში აურიეთ 3 წილი მარწყვაბალახა და ორ-ორი წილი გულყვითელა და მარმუჭი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ცივი რძე და წყლის აბაზანაში ადუღეთ 2-3 წუთი, შემდეგ გადმოდგით, თავზე დაახურეთ და 15 წუთი გააჩერეთ, ბოლოს გაფილტრეთ, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი ნაღების კარაქი, 2 ჩაის კოვზი შაქარი და ცოტაოდენი დარიჩინი. წამალი მზადაა. შეგიძლიათ მიიღოთ დღეში 3-4-ჯერ, თბილ-თბილი.

მამაკაცური მარცხისგან ეს წამალი გიხსნით

ოჯახურ იდილიას ზოგჯერ ინტიმური პრობლემები არღვევს. მამაკაცის სქესობრივი უძლურების მიზეზი ბევრი რამ შეიძლება იყოს. იმაზე ლაპარაკიც კი ზედმეტია, რომ პირველივე ნიშნების გაჩენისთანავე უნდა მიმართოთ ექიმს, რადგანაც რაც უფრო ადრე დაადგენთ მიზეზს და დაიწყებთ მკურნალობას, მით უფრო უკეთესი იქნება შედეგი. მე მინდა გასწავლოთ ამ პრობლემის მოგვარების ხალხური საშუალება, რომელიც თავად მაქვს გამოცდილი. უნდა დავიწყოთ სწორი კვებით. უარი ვთქვათ მაღალკალორიულ, ცხიმიან, ცომეულ, ნახშირწყლოვან საკვებზე და უპირატესობა მივანიჭოთ მცენარეულს, განსაკუთრებით — ნიგოზს. ცილოვანი საკვებიდან სასარგებლოა თევზი, ქათმის ხორცი.

■ არსებობს აღგზნების ხელშემწყობი წამალიც: წვრილად დაჭერით და ერთმანეთში აურიეთ 20-20 გრამი ლეღვისა და შავი ქლიავის ჩირი და ქიშმიში, დაუმატეთ 10-15 ნიგოზი, კარგად აურიეთ და მიიღეთ 2-3 სუფრის კოვზი, თან დააყოლეთ კეფირი.

კლიმაქსის დროს მცენარეული ჩაი დაგამშვიდებთ

რამდენიმე წლის წინ უჩვეულო მოვლენები დამეწყო: წამომახურებდა, ოფლი დამასხამდა, გული ამიჩქარდებოდა, აუხსნელი შფოთვა და მოუსვენრობა მეუფლებოდა, ზოგჯერ უმიზეზოდ ვბრაზობდი, ზოგჯერ კი გული ამიჩუყდებოდა ხოლმე და ცრემლად ვიღვრებოდი. მივედი ექიმთან. მან ყურადღებით მომისმინა და ამიხსნა, რომ ეს ყველაფერი კლიმაქსის ბრალი იყო, თან ათასნაირი დამამშვიდებელი თუ ჰორმონული პრეპარატი გამო-

მიწერა. მეგობარმა, რომელიც ჩემზე რამდენიმე წლით უფროსია და ეს ყველაფერი გამოვლილი აქვს, მირჩია, ბუნებრივი საშუალებები მეცადა. მისი რეცეპტები ძალიან მომიხდა, ამიტომ სიამოვნებით გასწავლით თქვენც:

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი კრაზანა, ამდენივე ბარამბო, 1 სუფრის კოვზი სვია, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ, გადაწურეთ და დალიეთ ძილის წინ.

თუ ჩაის გემო მოგბეზრდათ, შეგიძლიათ, ინგრედიენტების თანაფარდობა თქვენი გემოვნებისა და შეხედულებისამებრ ცვალოთ.

■ ძლიერი ოფლიანობისას კარგია სალბის ჩაი. ის ასე მზადდება: 3 ჩაის კოვზ სალბის ფოთოლს დაასხით 250 გრამი მდუღარე წყალი და თავდახურული ჭურჭლით 5 წუთის განმავლობაში ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. მიიღეთ ძილის წინ 2 ჭიქა.

ფიბრომა თავად მოვირჩინე

80 წლის ვარ. ჩემს თავზე წიქვილის ქვა არ დატრიალებულა, თორემ სხვა არაფერი დამკლებია. მიუხედავად ამისა, თავს მშვენივრად ვგრძნობ, არც მხედველობას ვუჩივი და არც მეხსიერებას. არადა, ახალგაზრდობაში ექიმებმა ფიბრომის დიაგნოზი დამისვეს და საოპერაციოდაც კი მამზადებდნენ. ოპერაციამდე ბებიამ ერთი რეცეპტი მასწავლა, რომლის წყალობითაც 3 თვეში ისე მოვმჯობინდი, ოპერაცია აღარ დამჭირდა. გთავაზობთ ამ რეცეპტს, იქნებ კიდევ ვინმეს გამოადგეს.

■ ეს რეცეპტი სამკურნალო მცენარეთა ნაყენებით ვაგინალურ გამორეცხვებს ითვალისწინებს. პირველ დღეს გამორეცხვა გულყვითელას ნაყენით ტარდება, მეორე დღეს — ორკბილათი, მესამე დღეს კი გვირილით, შემდეგ კვლავ გულყვითელა, ორკბილა და გვირილა.

უმჯობესია, ნაყენი ხმელი მცენარეებისგან მოამზადოთ, თუმცა შეიძლება ნედლი ბალახის გამოყენებაც.

ნაყენისთვის უნდა აიღოთ 3 ჩაის კოვზი მცენარე, დაასხათ ლიტრი წყალი და 15-20 წუთი ადუღოთ ნელ ცეცხლზე, 2 საათით დააყენოთ და გაწუროთ. გამორეცხვები გაიკეთეთ ნელთბილი ნაყენით და არა ცხელით.

კლიმაქსის დროს შვებას მოგგვრით

ბალზაკის ასაკს მივაღწიე და დამეწყო უსიამოვნო შეგრძნებები, თავბრუხვევა, ქოშინი, ჰაერის უკმარისობა, ნევროზი, ერთი სიტყვით, კლიმაქსი. ვისაც კი ჩემი მდგომარეობა შევჩივლე, ყველამ ჰორმონული პრეპარატების მიღება მირჩია, მაგრამ მათი ძალიან მეშინია, ამიტომ გადავწყვიტე, უფრო მსუბუქი საშუალებები მეპოვა. თანამშრომლის რჩევით, დავიწყე კუნელის ნაყენის სმა და არც მინანია.

■ ნაყენი ასე მზადდება: აიღეთ 1 სუფრის კოვზი წითელი კუნელი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ სითბოში 2 საათის განმავლობაში, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

საკვერცხეების ანთებას უხდება

გათხოვებიდან ერთი წლის შემდეგ საკვერცხეების ანთება დამემართა. ვიმკურნალებდი, ერთხანს კარგად ვგრძნობდი თავს, მერე კი ყველაფერი თავიდან იწყებოდა. ასე გაგრძელდა 2-3 წელი. ერთხელ ჩემი გასაჭირი მეგობარს შევჩივლე. მან ერთი ნაყენის მომზადება მასწავლა, რომლის წყალობითაც საკვერცხეების ანთება საბოლოოდ დავამარცხე.

■ ნაყენი ასე მზადდება: აიღეთ თითო ჩაის კოვზი დაქუცმაცებული ძიძო, ასისთავა და ვირისტერფა, აურიეთ ერთმანეთში, 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, ერთ საათს გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში, შემდეგ გაფილტრეთ და მიიღეთ მესამედი ჭიქა დღეში 6-ჯერ 3-4 კვირის განმავლობაში.

ეს ნაყენი გინეკოლოგის დანიშნულების პარალელურად უნდა მიიღოთ. თუ ასე მოიქცევით, მერწმუნეთ, ამ დაავადებისგან სამუდამოდ გათავისუფლდებით.

ნამალი მამაკაცებისთვის

ჩემი მრავალწლიანი გამოცდილება უფლებას მაძლევს, მამაკაცებს, რომელთაც შარდის შეკავება და საშარდე ორგანოების წვა აწუხებთ, ეს სამკურნალო საშუალება ვურჩიო. ჩემი რჩევით 80-ზე მეტმა ადამიანმა იმკურნალა ზაფრანისა და კაკლის უღლის ნაყენით და განიკურნა.

■ ნამალი ასე მზადდება: ჩაის ჭიქაში ვყრით 5 ცალ ზაფრანის ყვავილს და 5 ცალ კაკლის უღელს. ჭიქას ვავსებთ მდუღარე წყლით, ვფუთავთ, ვაჩერებთ 30 წუთს, შემდეგ დოლბანდში ვწურავთ და ვიღებთ 50-50 გრამს დილაობით, უზმოზე, და ძილის წინ, ოდნავ შემთბარს.

ნაყენი მაცივარში არ შედგათ, უბრალოდ, სიგრილეში შეინახეთ. მკურნალობის პერიოდში არ მიეკაროთ სპირტიან სასმელებს, ცხარე და მლაშე კერძებს.

კლიმაქსს წითელი კუნელი შეგიმსუბუქებთ

რამდენიმე წლის წინ კლიმაქსური მოვლენები დამეწყო. თავდაპირველად ყურადღება არ მივაქციე, მაგრამ თანდათან შევატყვე, რომ ადვილად ვლიზიანდებოდი, გული უმიზეზოდ ამიჩქარდებოდა და ცივი ოფლი მასხამდა ხოლმე. ამას უძილობაც დაერთო. მდგომარეობა საგანგაშო არ იყო, მაგრამ სასიამოვნოსაც ვერ დაარქმევდი. ზაფხულობით მანგლისში ვისვენებ და ხშირად ვაგროვებ სამკურნალო მცენარეებს. მეგობარმა კუნელის ნაყენი მირჩია. მეც დავკრიფე, დავაყენე, მივიღე და შვებაც ვიგრძენი.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი წითელი კუნელი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და წამოადუღეთ, 2 საათით დადგით სითბოში და გადაწურეთ. 3-4 ულუფად გაყავით და სვით მთელი დღის განმავლობაში.

ვიცი, რომ ეს პრობლემა ბევრ ქალს აწუხებს. მეც წლების განმავლობაში მქონდა გამონადენი, ექიმთანაც მივედი, მაგრამ მითხრა, საგანგაშო არაფერი გჭირსო, რამდენიმე გამორეცხვა გამიკეთა, მაგრამ სულ რამდენიმე თვე მეყო, შემდეგ ისევ დამეწყო. ჩემი გასაჭირი მეგობარ ქალს შევჩივლე. მითხრა, რომ თეთრად შლა თვითონაც აწუხებდა და გამორეცხვებით მოირჩინა. გამოსარეცხი ხსნარის მომზადებაც მასწავლა. მართლაც მიშველა. გიგზავნით ამ ხსნარის რეცეპტს.

■ 25 გ გულყვითელას (აფთიაქში იყიდება, კალენდულასაც ეძახიან) დაასხით 100 მლ სპირტი და გააჩერეთ სიბნელეში (ოლონდ არა მაცივარში) 2 კვირა. შემდეგ 1 ჭიქა ნელთბილ, ანადუღარ წყალში გაურიეთ 1 ჩაის კოვზი სპირტხსნარი და გაიკეთეთ გამორეცხვა დღეში ერთხელ. მე დღეგამოშვებით ვიკეთებდი და ხუთი პროცედურა მეყო.

მასტიტს ალოეს წვენისა და თაფლის ნარევი მოგირჩენთ

რამდენიმე თვის წინ ბიჭი შემეძინა. ბავშვი ძალიან სუსტი იყო, ძუძუს ბოლომდე ვერ წოვდა, რის გამოც მასტიტი დამემართა. რაც იმ დღეებში გამოვიარე, მშობიარობის ტკივილზე უარესი იყო. ბებია უკრაინელი მყავს. მას ქიმიურ საშუალებებზე მეტად ხალხური მედიცინისა სჯერა და უამრავი წამლის მომზადებაც იცის. სწორედ მან მომარჩინა მასტიტისაგან. აი ბებიაჩემის რეცეპტი:

■ აიღეთ ალოეს 4 დიდი ფოთოლი, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და კარგად გამოწურეთ. წვენს დაამატეთ 3 სუფრის კოვზი შემთბარი თაფლი და 2 სუფრის კოვზი მზესუმზირას ზეთი, ასევე — ფქვილი, რამდენსაც შეიზელს. მოზილეთ ცომივით, დაიდეთ მკერდზე, თბილად შეიხვიეთ და მთელი ღამით გაიჩერეთ. დღისითაც შეგიძლიათ დაიდოთ. სამი პროცედურის შემდეგ შვებას იგრძნობთ.

კრიტიკულ დღეებში თავშავა და მარწყვბალახა დაგეხმარებათ

კრიტიკულ დღეებში ძლიერი ტკივილი და დისკომფორტი მრავალი გოგონასთვის კარგად არის ნაცნობი. მეც მათ რიცხვს ვეკუთვნი, თუმცა მას შემდეგ, რაც ამ ხალხურ საშუალებებს მივაგენი, შვებით ამოვისუნთქე:

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი თავშავა და დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, კარგად აურიეთ და ჩაასხით თერმოსში. უნდა სვათ მენსტრუაციის დღეებში ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 20-40 წუთით ადრე. ნაყენი ხსნის ტკივილებს, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას. მას ხშირად სვამენ კლიმაქსურ პერიოდშიც ჭარბი აღგზნებადობისა და უძილობის სამკურნალოდ.

■ მარწყვბალახასგან წამალი ასე მზადდება: 20 გრამ ნედლეულს უნდა დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა ცხელი წყალი და ადუღოთ 15 წუთი ნელ ცეცხლზე. გააცივოთ და გადაწუროთ. უნდა მიიღოთ 1/4-1/2 ჭიქა დღეში 4-5-ჯერ, ჭამამდე.

■ თუ ციკლი აგერიათ, შეგიძლიათ დალიოთ 2 ჩაის ჭიქა გვირილის ცხელი ნაყენი ერთ ჯერზე ან ისევ თავშავას ენდოთ: 1 სუფრის კოვზ გამომშრალ ბალახს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ შეფუთული 40 წუთის განმავლობაში და მიიღეთ 1 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

კლიმაქსის დაძლევაში გულყვითელა დაგეხმარებათ

შარშან ჩემს მეუღლეს კუჭის წყლული გაუჩნდა და მას გულყვითელას ზეთით ვუმკურნალე, რომელსაც თავად ვამზადებდი ასეთი წესით:

■ ვიღებდი გულყვითელას ყვავილის მხოლოდ გვირგვინს — 200-300 გრამს — და ვასხამდი 1 ჭიქა ზეითუნის ზეთს. ასე ვტოვებდი ერთი კვირით. ამის შემდეგ ერთი საათით ორთქლის აბაზანაზე ვდგამდი, მერე კი ვწურავდი. ამ ზეთს ჩემი ქმარი სვამდა სამი კვირის განმავლობაში, ყოველ დილით, უზმოზე, თითო სადილის კოვზს. წყლული სწრაფად შეხორცდა და აღარც მერე შეუხსენებია თავი.

მოგვიანებით შევიტყვე, რომ სპირტზე დაყენებული გულყვითელა მშვენიერი წამალი ყოფილა კბილის, ყელის ტკივილის დასაამებლად. როცა კლიმაქსის პერიოდში თავის ძლიერი ტკივილები და უძილობა დამეწყო, მაშინაც გულყვითელამ მიშველა.

■ 2 სადილის კოვზ ყვავილს ვასხამდი ადუღებულ წყალს, 2 საათით ვაყენებდი, ვწურავდი და ვსვამდი ნახევარ ჭიქას დღეში 3-4-ჯერ.

ეს ნაყენი მხოლოდ სპაზმს კი არ ხსნის, არამედ აუმჯობესებს საერთო მდგომარეობას და ძილსაც აწესრიგებს.

მასტოპათია სელმა მომირჩინა

მქონდა დიფუზური მასტოპათია. ოპერაციაზე უარი ვთქვი. ნაცნობმა მირჩია, მცენარეული საშუალებებით მემკურნალა და თვითონვე მომიტანა სხვადასხვა დროს ჟურნალ-გაზეთებიდან ამოჭრილი რეცეპტები. მათი მეშვეობით დავამარცხე დაავადება. ტკივილისა და წვის შეგრძნების მოსახსნელად ვიკეთებდი კომპრესებს და ვსვამდი ბალახების ნაყენს. ექიმმა, რომელმაც შეიტყო, რომ მცენარეებით განვიკურნე, მითხრა, ბედმა გაგიღიმა, რადგან ორგანიზმზე მცენარეთა ზემოქმედება ინდივიდუალურიაო. აი ჩემი რეცეპტი:

■ 1 ს/კ სელის თესლი 1 ჩ/ჭ წყალში წამოადუღეთ, შეაგრილეთ, დაასველეთ შიგ ბამბა და მტკივან ადგილას დაიდეთ.

გარდა ამისა, აღმოვაჩინე, რომ თუ სელის მარცვლებს ცოტაოდენ მდუღარე წყალს დაასხამთ და რამდენიმე საათით გააჩერებთ, გამოყოფს სასარგებლო ლორწოს. ეს დარბილებული მასა გაახვიეთ დოლბანდში და დაიდეთ მკერდზე. სასარგებლოა კომბოსტოს ფურცლის დაფენაც. ყოველ მეორე დღეს ვამზადებდი ასეთ ნარევს: წყალში გაქნილი ჭვავის ფქვილის ფაფას ვუმატებდი ალოეს წვენს ან გახეხილ ფოთლებს და თაფლს. პროპორციებს ზუსტი დაცვა არ სჭირდება. ასე ვიდებდი ყოველდღიურად ხან ერთ, ხან მეორე საფენს, თან ვსვამდი ძალიან გემრიელ წამალს, რომელსაც თავად ვამზადებდი:

■ 2 კგ ნიგოზს ვატარებდი ხორცსაკეპში, ვამატებდი ყავის საფქვავში დაფქულ კაკლის უღელს, 50 გ არყის ხის კვირტს და 1 ს/კ ასისთავას. ვურევდი, ვათავსებდი შუშის ქილაში, ვასხამდი 0,5 ლ არაყს, ვუმატებდი თითო სუფრის კოვზ თაფლსა და ალოეს წვენს. ვდგამდი 12 დღით, დროდადრო ვურევდი. ვიღებდი თითო საჩაროზე კოვზს დღეში 3-ჯერ. ნაზავი რომ გათავდება, რამდენიმე თვე უნდა შეისვენოთ და კურსი გაიმეოროთ.

თუ ციკლი დაგერღვათ

მინდა, ძვირფას ქალბატონებს ვასწავლო, როგორ მოიქცნენ მენსტრუალური ციკლის დარღვევის დროს.

■ აიღეთ საღამო ხანს 2 ს. კ. ალუბლის ქერქი, ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, დილით გადაწურეთ, გაყავით ოთხ ულუფად და მიიღეთ ჭამამდე ერთი საათით ადრე.

■ ხახვის ფურცელი მოხარშეთ 3 ლიტრ წყალში. ვიდრე წყალი მუქი წითელი არ გახდება, ქურიდან ნუ გადმოდგამთ. გააცივეთ და მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დილით ან საღამოს, უზმოზე.

თუ მენსტრუაცია გაგიხანგრძლივდათ, აიღეთ 100 გ მუხის ფოთოლი, დაასხით თეთრი შემაგრებული ღვინო და დადგით თბილ, ბნელ ადგილას. შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში ოთხჯერ.

სალბი — კლიმაქსის წამალი

50 წლისას კლიმაქსი დამეწყო. წამოხურებებმა ძალიან შემაწუხა. ხალხში გამოჩენისა მრცხვენოდა — როცა ყველას სციოდა, მე, გაწითლებული და ოფლიანი, გრილი ჰაერისა და ცივი წყლის ძებნაში ვიყავი. კლიმაქსის საწინააღმდეგო უამრავი მედიკამენტი არსებობს, მაგრამ იმხანად მათი ყიდვის საშუალება არ მქონდა, ამიტომ ხალხური მეთოდები მოვსინჯე და მივაგენი ერთ მეთოდს, რომელმაც ცხოვრება საგრძნობლად გამიადვილა.

■ აიღეთ 1 ს. კ. მშრალი, დაქუცმაცებული სალბი (ბალახი), დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი და კიდევ 1-2 წუთი ადუღეთ. სვით ჩვეულებრივ ჩაისავით ჭამის დროს — დილით, ნაშუადღევს და საღამოს. მკურნალობის კურსი 12-15 დღეა. კურსის შემდეგ საჭიროა 1-2-კვირიანი შესვენება, მერე კი შეგიძლიათ მკურნალობა განაგრძოთ.

დისკომფორტი და ტკივილი უმალ გაქრება

ვიდრე გავთხოვდებოდი, წელიწადის გარდამავალ პერიოდებში, შემოდგომასა და გაზაფხულზე, მენსტრუაციის დღეებში ყოველთვის მაწუხებდა მუცლისა და წელის ძლიერი ტკივილი, ვიდრე ბებიის რჩევით ამ საშუალებათა გამოყენება არ დავიწყე. თავად ქალიშვილის დედა ვარ და ვიცი, რომ ეს პრობლემა დღესაც ბევრ გოგონას აწუხებს. სწორედ მათ მინდა შევთავაზო ეს რეცეპტები:

■ აიღეთ გულყვითელას ყვავილები, დაასხით 200 მლ (1 ჩაის ჭიქა) მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 საათი და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

■ აიღეთ 1/2 ჩაის კოვზი ოხრახუშის დანაყილი თესლი, დაასხით 2 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი და გააჩერეთ 8 საათი. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში 4-ჯერ.

მტკივნეული მენსტრუაცია

ახალგაზრდობაში მენსტრუაციის დროს მქონდა საშინელი ტკივილი, რომელსაც მხოლოდ ძლიერი ტკივილგამაყუჩებელი მიყუჩებდა. რამდენჯერ სასწრაფოც გამომიძახებია... მინდა, თქვენს მკითხველს ვასწავლო რეცეპტი, რომელმაც ამ ტკივილებისგან მიხსნა. მე ის დიდი ხნის წინ მასწავლა დიდმა ბებიამ, მაგრამ, ვფიქრობ, დღესაც გამოადგებათ გოგონებს.

■ აიღეთ 3 ჩაის კოვზი მარწყვაბალახა, ორი ჩაის კოვზი გულყვითელა და ამდენივე მარმუჭი (იგივე ნამა, დათვთფეხა, ფაფანაგა, არმუჭი, ნაოჭა). 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ცივი რძე და 2-3 წუთი ადუღეთ წყლის აბაზანაში; გადმოდგით, თავზე დაახურეთ და გააჩერეთ 15 წუთი; გაფილტრეთ, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი ნაღების კარაქი, 2 ჩაის კოვზი შაქარი და ცოტაოდენი დარიჩინი. წამალი მზადაა. მას არაჩვეულებრივი არომატი და სასიამოვნო გემო აქვს. შეგიძლიათ მიიღოთ დღეში 3-4-ჯერ, თბილ-თბილი.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ჭინჭარი ან შვიტა და 2 სუფრის კოვზი სპირტი, დააყენეთ ერთი კვირით. 10-10 წვეთი გააზავეთ ერთი კოვზი წყლით და მიიღეთ.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი შვიტა, მოხარშეთ 2 ლიტრ წყალში, გადაწურეთ. სვით თითო სუფრის კოვზი 2 საათში ერთხელ. როდესაც მენსტრუალური სისხლდენა იკლებს, გადადით დღეში ორჯერ მიღებაზე.

■ ასევე ეფექტურია ჭინჭრის ნახარში — თითო სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ.

■ თუ მენსტრუაცია გაგიჭიანურდათ, აიღეთ 100 გ მუხის ფოთოლი, დაასხით თეთრი შემაგრებული ღვინო, დადგით 10 დღით სითბოსა და სიბნელეში, შემდეგ გამოიღეთ, განურეთ და მიიღეთ დღეში ოთხჯერ თითო სუფრის კოვზი.

მარმუჭი კისტებთან ბრძოლაში დაგეხმარებათ

ბოლო ხანს აგარაკზე სამკურნალო მცენარეების გამოზრდამ გამიტაცა. განსაკუთრებით მომეწონა მარმუჭი, რომელსაც ზოგი დათვბალახას, ზოგი კი კურდღლის კომბოსტოსაც ეძახის. ამ მცენარემ უშველა ჩემს დას, რომელსაც მარჯვენა საკვერცხეზე საკმაოდ დიდი ზომის კისტები აღმოუჩინეს. როგორც სპეციალისტებმა აგვიხსნეს, კისტების წარმოშობის მიზეზი ორგანიზმში ჰორმონული ბალანსის დარღვევა ყოფილა. ისიც გვითხრეს, რომ მის ასაკში ოპერაცია სასურველი არ იყო, რადგან მოსალოდნელი იყო კისტების განმეორებითი ჩამოყალიბება. ჩემი და წლების მანძილზე მკურნალობს მედიკამენტებით და პარალელურად იღებს მარმუჭის ნახარშს, რომელიც, მართალია, კისტებს ვერ აქრობს, მაგრამ პრეპარატებთან ერთად შეაჩერა მათი ზრდა.

■ აიღეთ 100 გრამი დაქუცმაცებული ნედლი ბალახი და დაასხით 0,5 ლიტრი მდუღარე, დადგით 4 საათი, გადაწურეთ, გემოვნებისამებრ დაუმატეთ ნატურალური თაფლი და მიიღეთ მეოთხედი ჭიქა 3-ჯერ დღეში.

მკურნალობის კურსი სამი კვირაა. ათდღიანი შესვენების შემდეგ მკურნალობის კურსი კიდევ ერთხელ უნდა გაიმეოროთ. მკურნალობის პერიოდში, გირჩევთ, რაციონი გაამდიდროთ ბროკოლით. ეს კომბოსტოს ნაირსახეობაა, რომელიც ახალწარმონაქმნებს აქტიურად ებრძვის. იგი მდიდარია ვიტამინებით, შეიცავს ინდანოლ-3-კარბინოლს — ნივთიერებას, რომელიც სასტიკად უსწორდება ესტროგენდამოკიდებულ სიმსივნურ უჯრედებს, ამასთან, ბრძოლისას ერთგვარ გადარჩევას ახდენს — ანადგურებს სიმსივნურს, ჯანმრთელ უჯრედებს კი ხელუხლებელს ტოვებს. შემიძლია ისიც დავამატო, რომ მარმუჭი საკმაოდ სწრაფად აქრობს ცისტიტის თანხმლებ ტკივილებს. შვებას პირველივე დღეებში იგრძნობთ, ორი-სამი კვირის შემდეგ კი დაავადება შეგიძლიათ დაივიწყოთ.

სამკურნალო სასმელი მხოლოდ ქალებისთვის

გთავაზობთ რეცეპტს, რომელიც მენსტრუაციის დროს ტკივილის დაძლევაში დაგეხმარებათ. მე ეს წამალი დიდი ხნის წინ მასწავლა დიდმა ბებიამ, მაგრამ დღესაც გამოადგებათ გოგონებს.

■ ერთმანეთში აურიეთ სამი ჩაის კოვზი ბატის მარწყვაბალახა, ორ-ორი ჩაის კოვზი გულყვითელა და მარმუჭის ბალახი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ცივი რძე და მდუღარე წყლის აბაზანაში ჩადგით. რომ ადუღდება, 2-3 წუთი აცადეთ, შემდეგ გადმოდგით, თავზე დაახურეთ და 15 წუთი გააჩერეთ, ბოლოს გაფილტრეთ, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი ნაღების კარაქი, 2 ჩაის კოვზი შაქარი და ცოტა დარიჩინი. წამალი მზადაა. მას არაჩეულებრივი არომატი და სასიამოვნო გემო აქვს. შეგიძლიათ მიიღოთ დღეში 3-4-ჯერ, თბილ-თბილი.

ისევ ჟენ-შენმა მიშველა

ახალგაზრდობაში გამეგონა, კლიმაქსი მამაკაცებში გაცილებით რთულად და მწვავედ მიმდინარეობს, ვიდრე ქალებშიო. მართლა ასე ყოფილა — საკუთარ თავზე გამოვცადე. დამამშვიდებელი პრეპარატების სმით დაღლილმა, გადავწყვიტე ხალხური მეთოდები მეცადა და ბოლოს მივაგენი კიდეც ერთ რეცეპტს:

■ იღებენ 3 სუფრის კოვზ კუნელის ყვავილს, ასხამენ 3 ჩაის ჭიქა ცივ წყალს, 30 წუთით აყენებენ, წურავენ. იღებენ 1 ჩაის ჭიქას დილით, უზმოზე.

■ კარგია კუნელის ყვავილების სპირტიანი ნაყენიც — უნდა დალიოთ 40 წვეთი, გაზავებული ცოტაოდენი წყლით, დღეში 3-ჯერ.

■ მეგობარმა ასეთი რამეც მასწავლა: აიღეთ 40-50 გრამი ჟენ-შენის ფესვი და დაასხით მდუღარე წყალი. 3-4 საათის შემდეგ წყალი გადაღვარეთ, ფესვი დააქუცმაცეთ, დაასხით

0,5 ლ 40%-იანი სპირტი და დადგით სიბნელეში 3 კვირით. მიიღეთ 10 მლ დღეში ერთხელ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, არაფერი დააყოლოთ.

მკურნალობის კურსი 90 დღეა, ორი ათდღიანი შესვენებით. სასურველია, კურსი 1 წლის შემდეგაც გაიმეოროთ.

„ადამის გული“ რომ არ დაავადდეს

„ადამის გული“— ხატოვნად ასე უწოდებენ წინამდებარე ჯირკვალს — რომ არ დაგიავადდეთ, ასე უნდა მოიქცეთ:

■ არაქისი ტაფაზე კარგად მოხალოთ, გააცივოთ, გაფცქვნათ და როდინში დანაყოთ, მერე აიღოთ 2 სუფრის კოვზი დანაყილი არაქისი, ჩაყაროთ თერმოსში, დაამატოთ 3 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული ტუხტის ფესვი და დაასხათ 0,5 ლ მდუღარე რძე, გააჩეროთ ღია თერმოსში 20 წუთი, შემდეგ მჭიდროდ დაახუროთ თავზე და კიდევ 10 საათი გააჩეროთ.

უნდა მიიღოთ ნახევარ-ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 20-40 წუთით ადრე. სასურველია, ბოლო ულუფას დააყოლოთ 1 პატარა თავი ხახვი და 1-2 კბილი ნიორი. მკურნალობის კურსი 10 დღეა. ორკვირიანი შესვენების შემდეგ აუცილებელია კურსის გამეორება.

■ სასარგებლოა წაბლის ქერქიც: აიღეთ 25 გრამი, დააქუცმაცეთ და დაასხით 250 მლ სპირტი, 10 დღე გააჩერეთ სიბნელეში, დროდადრო შეანჯღრიეთ, 10 დღის შემდეგ კი გადაწურეთ. უნდა მიიღოთ დღეში 2-ჯერ — 40-50 წვეთი, გაზავებული ცოტაოდენ წყალში.

კლიმაქსის დროს დაბალ წნევას უხდება

სამი წლის წინ დამეწყო კლიმაქსური მოვლენები — ჰაერის უკმარისობა, პერიოდულად — წამოხურება, თავის ტკივილი. ამ ყველაფერს დაბალი წნევაც დაერთო. მეგობარმა მირჩია, წნევის ასაწევად შემდეგი ნარევი მიმელო:

■ აიღეთ 50 გრამი ყავის მარცვალი, დაფქვით, დაამატეთ ნახევარი კილო თაფლი და ერთი ცალი ლიმონის წვენი. კარგად აურიეთ ერთმანეთში და მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი ჭამიდან ორი საათის შემდეგ. ნარევი მოათავსეთ თავდახურულ მინის ჭურჭელში და შედგით მაცივარში.

კრიტიკული დღეების სიმძიმეს ნითელი ძახველი შეგიმსუბუქებთ

კრიტიკული დღეების დროს, გარდა მუცლის არეში უსიამოვნო შეგრძნებისა, მაწუხებს ჭარბი გამონადენიც. ამ დროს დედა მიმზადებს ნითელი ძახველის ქერქის ნახარშს, რომლის რეცეპტს სიამოვნებით ვასწავლი თქვენს მკითხველებსაც.

■ აიღეთ ოთხი ჩაის კოვზი წითელი ძახველის დაქუცმაცებული ქერქი და დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. ადუღეთ ნახევარი საათი და მაშინვე გადაწურეთ. შემდეგ საწყის ოდენობამდე შეავსეთ გადადუღებული წყლით და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ოცი წუთით ადრე.

მასტოპათიას შინაური ნამლებით მოვერიე

დიდხანს მტკიოდა სარძევე ჯირკვლები. მივედი ექიმთან. დამისვეს მასტოპათიის დიაგნოზი. რაკი სხვა საშუალება არ მქონდა, გადავწყვიტე, ხალხური მეთოდები მეცადა, მოვიძიე რეცეპტები და ხელი მივყავი მკურნალობას. მინდა, გამოცდილება თქვენი ჟურნალის სხვა მკითხველებსაც გავუზიარო:

■ აიღეთ თითო სუფრის კოვზი კატაბალახას ფესვი, კუნელი, კვლიავი და დიდი კამის ნაყოფი. კარგად აურიეთ ერთმანეთში. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და 30 წუთით დააყენეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში სამჯერ.

■ აიღეთ 3 სუფრის კოვზი კატაბალახას ფესვი, 3 სუფრის კოვზი პიტნა და 4 სუფრის კოვზი წყლის სამყურას ფოთოლი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და 30 წუთით დააყენეთ. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დილა-საღამოს, უმჯობესია ძილის წინ.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი კატაბალახას ფესვი, 3 სუფრის კოვზი გვირილის ყვავილი და 5 სუფრის კოვზი კვლიავი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი და 30 წუთით გააჩერეთ. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დილა-საღამოს, უმჯობესია ძილის წინ.

ფიბრომის დროს აბზინდას გირჩევთ

საშვილოსნოს ფიბრომიომის დიაგნოზი რომ დამისვეს, შიშმა ამიტანა. საბედნიეროდ, სიმსივნე ადრეულ სტადიაში იყო, გამოჯანმრთელების შანსი ჯერ კიდევ არსებობდა, ამიტომ თავი ხელში ავიყვანე და საბრძოლველად მოვემზადე. ძვირფასო ქალბატონებო, მინდა გაუწყოთ, რომ საშვილოსნოს სიმსივნე საბოლოო განაჩენი არ არის, ხელის ჩაქნევაზე არც კი იფიქროთ. როდესაც მკურნალობა დავიწყე, საკმაოდ ბევრ ქალს დავუახლოვდი, რომელთაც იგივე დიაგნოზი ჰქონდათ — მათი უმეტესობა ოპერაციის შემდეგ უკვე მერამდენე წელია ჩვეულებრივ აგრძელებს ცხოვრებას. ასე რომ, ნუ ინერვიულებთ და გეგმაზომიერ მკურნალობას შეუდექით.

■ აიღეთ ჩვეულებრივი აბზინდის გამომშრალი ფესვი. 2 სადილის კოვზს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და ნელ ცეცხლზე ადუღეთ 10 წუთი, შემდეგ გააცივეთ და გაწურეთ. ეს ულუფა უნდა მიიღოთ ყოველდღე, ერთ ჯერზე, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

პარალელურად იკეთეთ ვაგინალური გამორეცხვებიც: მოამზადეთ ასეთივე ნახარში და შეავსეთ ლიტრამდე მდუღარე წყლით, საღამოობით, ძილის წინ, ამ ნახარშით გაიკეთეთ გამორეცხვა და დაწექით დასაძინებლად. ასეთი მკურნალობის შემდეგ დაავადება თითქმის წყვეტს პროგრესირებას. ნუ დაკარგავთ იმედს, გახსოვდეთ, რომ რწმენა გამარჯვების საწინდარია.

მასტოპათიის დროს იმუნიტეტის მოძლიერებაა საჭირო

30-50 წლის ასაკში ქალების 60-90%-ს აღენიშნება მასტოპათია — სარძევე ჯირკვლის კეთილთვისებიანი პათოლოგია. მეც მაქვს ეს დაავადება, რომელიც ზოგჯერ ტკივილით მახსენებს თავს. მკურნალობა ეფექტური რომ იყოს, აუცილებელია იმუნიტეტის გაძლიერება. ამისთვის საჭიროა:

■ წვრილად დაჭრათ და თანაბარი ოდენობით შეურიოთ ერთმანეთს გულყვითელას ყვავილი, აბზინდა, მრავალძარღვა, ქრისტესისხლა და ფარსმანდუკი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი, 3 წუთი ადულეთ ნელ ცეცხლზე, გადმოდგით და გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 100 მლ დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, 3 თვის განმავლობაში.

პროსტატიტის დროს პროპოლისის სანთელი სცადეთ

რამდენიმე ხნის წინ ამტკივდა წვივები, დამეწყო ღამღამობით შარდვა, გამიჩნდა უსიამოვნო შეგრძნება საზარდულის არეში. დამისვეს წინამდებარე ჯირკვლის ანთების დიაგნოზი. დამინიშნეს მკურნალობაც. შვება ვიგრძენი, მაგრამ დისკომფორტი დამრჩა. თანამშრომელმა, რომელსაც იგივე დაავადება ჰქონდა, მირჩია შინაური საშუალება — პროპოლისის რექტალური სანთელი. მინდა, ეს რეცეპტი თქვენც გაგიზიაროთ.

■ 40 გრამი პროპოლისი გახსენით 1 ჩაის ჭიქა სუფთა სპირტში. აიღეთ 0,1 გრამი ნარევი, დაამატეთ 2 გრამი კაკაოს ქონი და აურიეთ. გააკეთეთ სანთელი და ჩაიდეთ ძილის წინ უკანა ტანში. დაიტოვეთ დილამდე. ასე გააგრძელეთ ერთი თვე. მომდევნო ერთი თვე შეისვენეთ, მერე ისევ გაიმეორეთ კურსი.

მტკივნეულ მენსტრუაციას კვლიავის თესლის ნახარში უხდება

მთელი ცხოვრება მტანჯავდა მტკივნეული მენსტრუაცია. გამუდმებით ვსვამდი ტკივილგამაყუჩებლებს. ზოგჯერ აბები არ მშველოდა და ნემსიც კი ხდებოდა საჭირო. ერთმა ქალბატონმა მირჩია კვლიავის თესლის ნაყენი, რომელმაც ციკლიც მომიწესრიგა და ტკივილიც გამიქრო.

■ 1 სუფრის კოვზ კვლიავის თესლს დაასხით 1,5 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 6-7 წუთი. შემდეგ 10 წუთით დააყენეთ, გადაწურეთ და სვით ყლუპობით მთელი დღის განმავლობაში. მიიღეთ ყოველდღე, სანამ თავს კარგად არ იგრძნობთ.

კატაბალახა ლიბიდოს დაგიბრუნებთ

ჩვენი ერთობ დაძაბული, საკმაოდ მაღალი ტემპითა და რიტმით მიმდინარე ცხოვრების თანამდევ პრობლემად იქცა ალიბიდემია, ქრონიკული გადაღლილობა და სტრესით პროვოცირებული სქესობრივი ლტოლვის გაქრობა, რომლის აღდგენაც ადვილად შეიძლება, თუ

ნერვული სისტემის დამშვიდებას მოახერხებთ. ამისთვის საუცხოო გამოდგა კატაბალახას ფესვების აბაზანა:

■ უნდა აიღოთ 30 გრამი დაქუცმაცებული კატაბალახას ფესვი და დაასხათ 1 ლიტრი ცივი წყალი. გააჩერეთ 1 საათი. შემდეგ ადუღეთ 20 წუთი და კიდევ 5 წუთი გააჩერეთ. შემდეგ ეს ნაყენი უნდა ჩაასხათ აბაზანაში, რომელშიც წყლის ტემპერატურა არ აღემატება 36 გრადუსს, ჩაწვეთ შიგ და იმდენ ხანს იყოთ, ვიდრე წყალი არ გაცივდება.

ეს პროცედურა ძილის წინ უნდა ჩატარდეს. მკურნალობის კურსი დაახლოებით 12-14 პროცედურაა. თუ აბაზანების პარალელურად კატაბალახას ფესვების ნაყენსაც მიიღებთ, შედეგი კიდევ უფრო მალე გახდება თვალსაჩინო.

საკვერცხის ანთებას გვირილის ნაყენი შველის

შვებულებას ზღვაზე ვატარებდი. გავცივდი და საკვერცხის ანთება დამემართა. დავბრუნდი თუ არა, ვიმკურნალე, მაგრამ საკმარისი იყო, ოდნავ შემცივნოდა ან ფეხი დამსველებოდა, სნეულება კვლავ მახსენებდა თავს. მეგობარმა პროფილაქტიკური მიზნით გვირილის ნაყენის გამოყენება მირჩია და შვებით ამოვისუნთქე.

■ გვირილის ყვავილის ნაყენით გამორეცხვები საუკეთესოა საკვერცხეების ანთების სამკურნალოდ. ამისთვის 1,5 სადილის კოვზ გვირილის მშრალ ყვავილს უნდა დაასხათ ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი. შეფუთოთ, დადგათ 20 წუთი, გაწუროთ.

გამორეცხვები უნდა ჩატარდეს ვაგინალური ოყნით. ნაყენის ტემპერატურა არ უნდა აღემატებოდეს 36-37 გრადუსს.

პროპოლისი ადენომის წინააღმდეგ

ალბათ გაგიგონიათ, რომ პროსტატიტი და პროსტატის ადენომა ძალიან გავრცელებული პრობლემაა და ასეთ დროს ექიმები პაციენტებს უფრო მეტად ოპერაციას სთავაზობენ. იმის მტკიცებას არ დავიწყებ, რომ ოპერაცია არ არის საჭირო — რასაკვირველია, ეს ექიმმა უნდა გადაწყვიტოს პაციენტის საგულდაგულო გამოკვლევის შემდეგ, — მაგრამ სხვა საშუალებებიც ვიცი.

■ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი პროპოლისის ექსტრაქტი. ყოველღამე გაიკეთეთ სწორ ნაწლავში პროპოლისის სანთლები. იმკურნალეთ 2-4 კვირა.

■ სანთლების დასამზადებლად აიღეთ 40 გრამი დაქუცმაცებული პროპოლისი, დაასხით 200 მლ სპირტი, გააჩერეთ 10-12 დღე (ყოველდღე შეანჯღრიეთ). შემდეგ შემოდგით ნელ ცეცხლზე, ადუღეთ, სანამ სპირტი არ აორთქლდება. მიღებულ მასაში ჩაყარეთ 2 გ კაკაო, გულდასმით აურიეთ და გააკეთეთ სანთლები.

■ ოხრახუშის წვენი: კარგად გარჩეული და გარეცხილი ახალი ოხრახუში გამოწურეთ, აურიეთ იმავე ოდენობის თაფლში და მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ. კარგია ცისტიტის დროსაც.

■ შესანიშნავი იქნება, თუ ამის პარალელურად ყვავილის მტვერსაც მიიღებთ: 1 ჩაის კოვზი კარგად დაღეჭეთ დღეში 3-ჯერ და მიაყოლეთ ცოტაოდენი წყალი.

მე 6 თვე ვმკურნალობდი და პროსტატის ადენომა აღარ მაწუხებს.

წინამდებარე ჯირკვლის ადენომის სამკურნალო საშუალება

50 წელს გადავაბიჯე. ეს რამდენიმე თვეა, შემაწუხა ხშირმა შარდვამ, ღამღამობითაც ვდგებოდი ხოლმე. მივედი ექიმთან, ჩავიტარე ექოსკოპია — აღმომაჩნდა წინამდებარე ჯირკვლის ადენომის საწყისი სტადია. თანამშრომელმა მომიტანა შინაური წამალი, რომელიც ძალიან მომიხდა და თავადაც ვისწავლე მისი დამზადება.

■ მომინანქრებულ ქვაბში ჩაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, ჩაამატეთ 1 მუჭა ხახვის გარეცხილი ფურცელი და ადუღეთ 3-5 წუთი ნელ ცეცხლზე, გადმოდგით ქურიდან, გააჩერეთ 1 საათი, გადაწურეთ და მიიღეთ თითო ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ 25 დღის განმავლობაში.

არყის ხის ფოთოლი კლიმაქსის წამალია

კლიმაქსური მოვლენები გვიან, 55 წლის ასაკში დამეწყო, მაგრამ ისე შემაწუხებლად, რომ სხვადასხვა საშუალების მიღება დამჭირდა. ყველაზე მეტად მომიხდა არყის ხის ფოთლების ნახარში, რომელიც ასე მზადდება:

■ არყის ხის 30-მდე ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 6 საათი. მიღებული ნაყენი გაყავით სამად და მიიღეთ დილას, შუადღისას და საღამოს. ორი კვირა იმკურნალეთ, ამდენივე ხანი შეისვენეთ და კვლავ მიიღეთ.

მეძუძურ დედებს მასტიტის დროს გამოადგებათ

სამშობიაროდან გამოწერის შემდეგ დამემართა მასტიტი, რომელმაც მშობიარობის სიმწარე დამავიწყა. მასტიტს დედაჩემის რეცეპტის წყალობით გავუმკლავდი:

■ 3 კვერცხის გულის, 1 სუფრის კოვზი ზეთისა და ცოტა ფქვილისგან მოვზილოთ ცომი, გავაბრტყელოთ ისე, რომ 2 სმ-მდე სისქის, ლამბაქის დიამეტრის ლავაში მივიღოთ. დავაფინოთ მტკივან ძუძუზე და დავიტოვოთ მთელი ღამით. დილისთვის სიმაგრე გასკდება. ჩირქი ფრთხილად უნდა გამოიწველოთ და ძუძუ დაიმუშაოთ ლევომიკოლის მალამოთი. ანთებამ 5 დღეში გამიარა.

საშოს ქავილისგან გულყვითელა და ქრისტესისხლა მოგარჩენთ

მათ, ვისაც საშოს ქავილი აწუხებს, მინდა შევთავაზო ეფექტური საშუალება, რომელიც 5 დღეში გაგათავისუფლებთ ამ პრობლემისგან.

■ ერთმანეთში აურიეთ ნახევარ-ნახევარი ჩაის ჭიქა გულყვითელასა და ქრისტესისხლას ახალგამოწურული წვენი, დაუმატეთ 5 გრამი გამლღვალი პროპოლისი, ამ ნარევით გაჟღინთეთ ტამპონი და ჩაიდეთ საშოში მთელი ღამით.

ძლიერი სქესის სუსტი წერტილი

მამაკაცის ყველაზე სუსტი წერტილი წინამდებარე ჯირკვალია და გამოცდილებით ვიცი, როგორ უფრთხის ძლიერი სქესი მის დაავადებებს. მამაჩემმა მასწავლა, როგორ უნდა მოვიქცე ამ სნეულებებისგან თავის დასაცავად. 40 წლიდან რეგულარულად ვიტარებ მკურნალობას, რომელიც განსაკუთრებულ ძალისხმევას არ მოითხოვს: ერთი თვის განმავლობაში, ცოტა მეტხანსაც, ყოველდღე ვსვამ ხახვის ფურცლების ნახარშს. თურმე წინათ ასე მკურნალობდნენ, რადგან ხახვის ფურცელი ასუფთავებს ორგანიზმს წიდისა და მავნე ნივთიერებებისგან. მამა გამუდმებით იღებდა მათ ნაყენს და პროსტატის პრობლემებს არასდროს შეუწუხებია. აი, რეცეპტიც:

■ წამოადუღეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში 1/2 ლ წყალი და ჩაყარეთ მასში 1/2 ჭიქა ცივ წყალში გარეცხილი ხახვის ფურცელი. ადუღეთ 5 წუთი, გააჩერეთ 1 საათი. მიიღეთ 50-50 გ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე ერთი თვის განმავლობაში. საჭიროების შემთხვევაში ათდღიანი შესვენების შემდეგ მკურნალობის კურსი გაიმეორეთ.

მეძუძური ქალებისთვის

სამი თვის წინ შემეძინა ბავშვი. პირველი დღეებიდანვე მივხვდი, რომ რძე ცოტა მქონდა და თუ თავს დროზე არ ვუშველიდი, ბავშვისთვის დამატებითი საკვების მიცემა მომიწევდა, ეს კი არ მინდოდა, უპირველეს ყოვლისა, იმიტომ, რომ მიმაჩნია, ჩვილი დედის რძით უნდა გაიზარდოს, თანაც ყველას როდი შეუძლია ჩვილებისთვის განკუთვნილი ძვირად ღირებული საკვების ყიდვა. ვიცი, რომ ასეთივე პრობლემის წინაშე უამრავი დედა დგას, ამიტომ მინდა ვასწავლო მათ, როგორ მოიქცნენ რძის მოსამატებლად.

■ ეს არ არის ძნელი — საჭიროა დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, 1/3 ჭიქა გვირილის ნაყენის მიღება. ნაყენი შემდეგნაირად უნდა მოამზადოთ: 1 ს. კოვზ გვირილას (მისი შეძენა აფთიაქში შეგიძლიათ) დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დაუმატეთ 2 სუფრის კოვზი შაქარი, დააყენეთ 20 წუთი და ჩაისავით დალიეთ. რძის რაოდენობა საგრძნობლად მოიმატებს და თქვენი პატარაც კმაყოფილი დარჩება.

პროსტატის ანთების დროს გიშველით

ჩემს მეუღლეს პროსტატის ანთების გამო აწუხებდა ტკივილი და უჭირდა შარდვაც. უროლოგის დანიშნული წამლებიც დალია, მაგრამ ცოტა ხნის შემდეგ ყველაფერი თავიდან დაიწყო.

გადავწყვიტე ხალხური მედიცინისთვის მიმემართა და დახმარება ვთხოვე სამკურნალო მცენარეების მცოდნე მეზობელს, რომელმაც ასეთი რეცეპტი მასწავლა:

■ 100 გ ხახვი წვრილად დაჭერით, დაუმატეთ 100 გ თაფლი და 0,5 ლ თეთრი მაგარი ღვინო. დადგით 10 დღე ბნელ ადგილას, პერიოდულად შეანჯღრიეთ, 10 დღის შემდეგ კი დალიეთ თითო ს/კ 3-ჯერ დღეში. მკურნალობის კურსი 20 დღეა. შემდეგ კი, თუ დაავადება კვლავ იჩენს თავს, შეგიძლიათ კურსი გაიმეოროთ.

შედეგი გაგაოცებთ.

შარდის შეკავებისას ზაფრანა დაგეხმარებათ

ვარ 75 წლის მამაკაცი. 15 წლის წინ მაწუხებდა შარდის შეკავება. ერთხელ მეუღლემ მომიტანა სამკურნალო მცენარეთა წიგნი. წავიკითხე. ჩემი ყურადღება მიიქცია ზაფრანის სამკურნალო თვისებებმა.

ერთ დღეს მეზობელთან შევიკრიბეთ მოსალხენად. თავს კარგად ვერ ვგრძნობდი, ამიტომ ღვინის დალევაზეც უარი ვთქვი და კაკლის უღელზე დაყენებულ არაყზეც. მიზეზი მკითხეს. ვუთხარი, რაც მაწუხებდა. მირჩიეს, ეს არაყი დალიე და აღარაფერი შეგაწუხებსო. მართლაც, დავლიე ორი თუ სამი პატარა ჭიქა და იმ ღამით აღარაფერს შევუწუხებივარ. რამდენიმე თვეში კვლავ შემიკავდა შარდი. დავლიე 3 ჭიქა არაყი და ისევ უკეთ ვიგრძენი თავი.

ამ ამბების შემდეგ აზრად მომივიდა, თავად დამემზადებინა ასეთი წამალი:

■ ავიღე 5 ცალი ზაფრანის დინგი, 5 ცალი კაკლის უღელი, ჩავყარე 200-გრამიან ჭიქაში, დავასხი ადუღებული წყალი და ვსვამდი უზმოზე სუფრის კოვზით 3-ჯერ დღეში.

იმის შემდეგ 6 წელი გავიდა. მუდამ ვსვამ ამ ნაყენს. თავს კარგად ვგრძნობ, გულზეც მომიხდა, შარდვა გამიადვილდა, ნაველზეც დიდებულად იმოქმედა, ნერვებიც დამიწყნარდა და ძალიან მშვიდად მძინავს, თავს იმედიანად ვგრძნობ.

პოტენციის ასამაღლებელი რეცეპტი

მინდა გასწავლოთ პოტენციის ასამაღლებელი რეცეპტი. ეს ნაყენი არაერთმა მამაკაცმა გამოსცადა და საკმაოდ კარგ შედეგს იძლევა:

■ 1 ჭიქა კამის თესლი, 2 ს.კ. ვალერიანის ძირები და 2 ჭიქა თაფლი მოათავსეთ თერმოსში, დაასხით 2 ლიტრი მდუღარე წყალი. დაახურეთ თავსახური და გააჩერეთ ერთი დღე-ღამე. სვით თითო ს.კ. 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ნაყენის რეგულარული მიღება სწრაფად იძლევა სასურველ ეფექტს.

რა კვებავს ლიბიდოს?

ლიბიდო — სქესობრივი ლტოლვაა, რომელიც სქესობრივ აქტს შესაძლებელს ხდის. ქალებს ის არასდროს უქმნის სერიოზულ პრობლემებს, მამაკაცებისთვის კი, ასაკის მატებასთან ერთად, სულ უფრო მნიშვნელოვანი ხდება მისი გამოკვება.

მამაკაცები ინტიმურ სფეროში წარმოქმნილ პრობლემებზე საუბარს ხშირად სპეციალისტებთანაც კი თავს არიდებენ. ლიბიდომ რომ არასდროს გიღალატოთ, შვებით ამოისუნთქოთ და მამაკაცური შემოდგომის სევდაც დიდი ხნით გაფანტოთ, გაითვალისწინეთ ეს რეცეპტები:

■ დააქუცმაცეთ ნიგოზი, შეურიეთ იმავე ოდენობის თაფლი და მიიღეთ რძესთან ერთად 2 ჩ.კ. 2-3-ჯერ დღეში, ჭამიდან ნახევარი საათის შემდეგ. მკურნალობის კურსი ერთი თვეა.

■ აიღეთ გველის სუროს ყვავილები 20 გ-ის ოდენობით და ადუღეთ 250 მლ სპირტში ნელ ცეცხლზე. მიიღეთ 8 წვეთი 2-ჯერ დღეში, დილა-საღამოს, 4 დღის განმავლობაში. შეისვენეთ 2 დღე და მკურნალობის კურსი კვლავ გაიმეორეთ.

■ თანაბარი ოდენობის დაქუცმაცებული ქინძი და ოხრახუში შეურიეთ ერთმანეთს და მიიღეთ საკვებთან ერთად 1 ს.კ. ყოველდღიურად.

■ 250 გრამი ჟოლო დაასველეთ არაყში, შემდეგ გადაწურეთ, გაახმეთ და მიიღეთ ყოველ დილით 2 ს.კ-ის ოდენობით.

ფიტოთერაპია პროსტატის დაავადებების დროს

ფიტოთერაპია აქტიურად გამოიყენება წინამდებარე ჯირკვლის დაავადებების დროს. მცენარეული წარმოშობის პრეპარატებს სინთეზურთან შედარებით გარკვეული უპირატესობაც კი აქვს:

■ თითქმის არ ახასიათებს გვერდითი ეფექტები;

■ შეიძლება მათი ხანგრძლივი გამოყენება, აუცილებლობის შემთხვევაში — 1-2 წლის განმავლობაშიც კი;

■ ქრონიკული ფორმების დროს არ იწვევს ჰიპოვიტამინოზსა და დისბაქტერიოზს;

■ კარგად შერჩეული კომბინაციებით შესაძლებელია ერთდროულად რამდენიმე ორგანოს მკურნალობაც.

სამკურნალო მცენარეების თერაპიულ ეფექტს აძლიერებს ფიტოპრეპარატის ელექტრო-, ფონო- და მაგნიტოფორეზი.

შარდ-სასქესო ორგანოთა დაავადებების დროს ფიტოპრეპარატების ეფექტი ეფუძნება მათ ანტიმიკრობულ, ფიტონციდურ, ანთების საწინააღმდეგო, სპაზმოლიზურ, ტკივილგამაყუჩებელ თვისებებს. მათ შეუძლიათ იმუნური სტატუსისა და სასქესო ფუნქციის მოწესრიგება. მწვავე ინფექციური პროცესის — გონორეის, ქლამიდიოზის, ურეაპლაზმოზისა და სხვათა დროს აუცილებელია სათანადო მედიკამენტური მკურნალობის ჩატარებაც. ბევრს მიაჩნია, რომ ფიტოპრეპარატებით შესაძლებელია ნებისმიერი ქიმიური მედიკამენტის შეცვლა. ეს სიმართლეს არ შეესაბამება. უმჯობესია, ფიტოთერაპია დაიწყოთ მედიკამენტური მკურნალობის ბოლოს, როდესაც პროცესი გამოჯანმრთელებისკენ მიდის.

ფიტოპრეპარატის მომზადება და გამოყენება

გამომშრალ და დანაწევრებულ ნედლეულს ათავსებენ საგანგებოდ მომზადებულ ჭურჭელში, ასხამენ მდუღარე წყალს, ახურავენ თავსახურს და დგამენ მდუღარე წყლის აბაზანაში. ნაყენი, ნახარში და ჩაი უნდა მიიღოთ ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. საჭიროები-

სამებრ, შეიძლება შეთბობაც. თუ პრეპარატის მიღების პირველ დღეებში დისკომფორტი იგრძენით, უმჯობესია, დოზა გაანახევროთ.

რეკომენდებული მცენარეები:

■ ჟენ-შენი. უმჯობესია 8-10 წლის მცენარის ფესვის გამოყენება. იგი აძლიერებს ორგანიზმში აღგზნება-შეკავების პროცესებს, ზრდის დაავადებებისადმი წინააღმდეგობის უნარს, აქვს ანთების საწინააღმდეგო და გონადოტროპული ეფექტი, აჩქარებს ქსოვილთა აღდგენის პროცესს. ნაყენის მომზადება რეკომენდებულია 70%-იან სპირტზე თანაფარდობით 1:10. უნდა მიიღოთ 15-20 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

■ კრაზანა. სამკურნალოდ ყვავილობის დროს უნდა შეაგროვოთ მცენარის ზედა ნაწილები, რომლებსაც შარდმდენი და ანტიმიკრობული თვისებები აქვს, აჩქარებს ქსოვილთა რეგენერაციას, ხსნის სისხლძარღვთა სპაზმს, აუმჯობესებს პროსტატის სისხლით მომარაგებას, სასქესო ჰორმონების, განსაკუთრებით — ანდროგენების გამოყოფას, რაც, თავის მხრივ, ზრდის სქესობრივი აღგზნების ხარისხსა და სქესობრივ აქტივობას. რეკომენდებულია მცირე მენჯის ღრუს ორგანოებში შეგუბებისა და იმპოტენციის დროს. ნაყენის მოსამზადებლად ორ სადილის კოვზ კრაზანას დაქუცმაცებულ ყვავილს უნდა დაასხათ ნახევარი ჭიქა მდუღარე წყალი და ორი საათით დააყენოთ. ქრონიკული პროსტატიტის დროს უნდა მიიღოთ ნახევარი ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე.

■ ჭინჭარი. ჭინჭრის ყვავილობისას დაკრეფილი ფოთლებისგან მომზადებულ წამალს აქვს ანტიმიკრობული, ანთების საწინააღმდეგო და მატონიზებელი ეფექტი. იგი აფერხებს ორგანიზმში ტესტოსტერონის დაშლას, რაც აუცილებელია წინამდებარე ჯირკვლის ნორმალური მოქმედებისა და სქესობრივი აქტივობისთვის. შეგიძლიათ გამოიყენოთ მცენარის თესლიც. 5 სადილის კოვზ თესლს უნდა დაასხათ ნახევარი ჭიქა პორტვეინი, ადულოთ 5 წუთი, გააცივოთ და გაწუროთ. მიიღოთ 50 მლ ძილის წინ.

ფიბრომიომის მკურნალობა კიტრის ფოთლებით

რამდენიმე წლის წინ ქალური პრობლემების გამო მივმართე გინეკოლოგს, რომელმაც საშვილოსნოს ფიბრომიომის დიაგნოზი დამისვა. მიომა, მართალია, დიდი არ ყოფილა, მაგრამ მკურნალობა ნამდვილად სჭირდებოდა. ჩვენს მიწა-წყალზე ხარობს უამრავი მცენარე, რომლებიც ქალმა შეიძლება ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად გამოიყენოს. მე ამაში კიტრის ყუნწი და ფოთლები დამეხმარა:

■ 1 სუფრის კოვზ წვრილად დაჭრილ კიტრის ყუნწსა და ფოთლებს დაასხით 3 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე, 5 წუთი გააჩერეთ და გადმოდგით, გააჩერეთ კიდევ 2 საათი და გადაწურეთ. ნაყენი გაყავით სამად, რომ 3 დღე გეყოთ, და მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი ყოველ 2 საათში ერთხელ.

დაახლოებით 1 თვეში ფიბრომიომა შესამჩნევად დაპატარავდება და თუ დაავადება შორს წასული არ არის, 10-12 კვირაში შესაძლოა მთლიანად გაიწოვოს. საზოგადოდ, ფიბრომიომის მკურნალობა შეიძლება გაგრძელდეს ნახევარი წლიდან 3 წლამდე.

შევაჩეროთ მასტიტი

ჩემი პატარა რომ დაიბადა, ნოემბრის ბოლო იდგა, თბილისში უკვე ციოდა, მე კი შილიფად ვიცვამდი და გავციოდი კიდეც. ერთ საღამოს მკერდი ამტკივდა, გამიქვავდა, სიცხეც ამიწია, რძეც შემიწყდა. მაშინ ჩემმა დედამთილმა იმარჯვა, მითხრა, მასტიტიაო (თურმე მასაც ჰქონია გადატანილი), ხახვის 4 თავი შუაში ჩაჭრა, მდუღარე წყლით სავსე ჯამში ჩაყარა, დაელოდა, ვიდრე კარგად გაცხელდებოდა, შემდეგ ხახვის 4 ნახევარი ერთ ძუძუზე დამადო, ოთხი — მეორეზე, თავშალით შემიხვია და თბილად ჩამაცვა. ნახევევი მხოლოდ მაშინ მოვიხსენი, როცა ხახვები გაცივდა და მაშინვე გამოვიწველე — რძე ძალიან კარგად მომდიოდა. უსიამოვნო შეგრძნებებმა გამიარა და ბავშვს ჩვეულებრივ რეჟიმში გავუგრძელე ძუძუთი კვება. მეტი პროცედურა არ დამჭირვებია. მინდა, ვურჩიო ახალგაზრდა დედებს, კარგად დაიმახსოვრონ ეს მარტივი რეცეპტი და როგორც კი შეამჩნევენ, რომ მასტიტი ეწყებათ, მაშინვე გამოიყენონ.

სისხლი და იმუნური სისტემა

მარწყვის ფოთლების ნახარში ალერგიის წამალია

ბავშვობიდან მაწუხებს ალერგია, ხარისხიანი მედიკამენტები კი ძვირია, ამიტომ რეცეპტებს ხალხური მედიცინის არსენალში ვეძებ. გთავაზობთ ერთ-ერთ მათგანს:

■ აიღეთ მარწყვის ფოთლები, დააქუცმაცეთ, 2 სუფრის კოვზს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და 2-3 წუთს ადუღეთ. გააცივეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 2 საათში ერთხელ.

მაისის აბზინდა ძალას შეგმატებთ

გაზაფხულზე მძიმედ გავხდი ავად. დიდხანს ვიავადმყოფე. გამოვიფიტე, დავსუსტდი, აღარც მადა მქონდა, აღარც არაფრის გაკეთება შემეძლო. მეზობელმა, რომელსაც სოფელში პატარა მეურნეობა აქვს, მაისის აბზინდა მომიტანა და მასწავლა, როგორ მომემზადებინა მისგან წამალი. ამ წამლის წყალობით რამდენიმე დღეში დამიბრუნდა მადა და ჯანსაღი ფერი, გაქრა სისუსტე და მოთენთილობა. მუშაობის სურვილიც კი გამიჩნდა. აი ეს რეცეპტი:

■ აიღეთ მინის ბოთლი, აავსეთ წვრილად დაჭრილი მაისის აბზინდით, დადგით ბნელ, გრილ ადგილას 21 დღით, შემდეგ გადაწურეთ. სვით 3 კვირის განმავლობაში დღეში 2-3-ჯერ, ჭამის წინ, თითო წვეთი, განზავებული 15 წვეთ წყალში.

იმუნური ძალების აღსადგენად

ყოველ შემოდგომაზე, როგორც კი სოფლად საქმეს მოვილევ და მთელი წლის მონაგარს დავაბინავებ, საოცარი სისუსტე მეუფლება. თითქოს ენერგია ხელის ერთი მოსმით გამომაცალესო. დილაობით ადგომა მიჭირს, შეგნებულად გავურბივარ ყოველგვარ საოჯახო საქმეს და ზოგჯერ ჭამაც კი მეზარება.

ერთ დღეს ეს ამბავი მეზობლებს შევჩივლე და მათაც ამ რეცეპტით მომზადებული წვეთების დალევა მირჩიეს. აი უკვე მეორე წელია, ვსვამ და თავს მშვენივრად ვგრძნობ. წვეთები იმდენად სასარგებლო აღმოჩნდა, რომ მსურს, რაც შეიძლება მეტმა ხალხმა შეიტყოს მათ შესახებ.

■ ხორცსაკეპ მანქანას მდუღარე წყალი გადაავლეთ და მასში 300-350 გრამი გარჩეული ნიორი გაატარეთ. გატარებული ნიორი მინის ქილაში მოათავსეთ და დაასხით 200 მლ სპირტი. ქილას მჭიდროდ დაახურეთ ხუფი და დადგით სიბნელეში, ოთახის ტემპერატურაზე. ათი დღის შემდეგ გადაწურეთ და მიღებული ნაყენი კიდევ ორ დღეს გააჩერეთ.

წვეთებს ასხამენ 50 მლ ცივ ანადუღარ რძეს და დღეში 3-ჯერ იღებენ. თავდაპირველად 5-5 წვეთი უნდა მიიღოთ, მერე კი ყოველ ჯერზე წვეთების რაოდენობა 1-ით გაზარდოთ. მე-11 დღეს უკვე 25 წვეთს მიიღებთ. ასე გააგრძელეთ ნაყენის დამთავრებამდე.

თუ წამლის სმის დროს თირკმელი აგტკივდათ, წვეთების რაოდენობა გაანახევრეთ. თუ ტკივილი გაგრძელდა, მკურნალობა უნდა შეწყვიტოთ.

მკურნალობის პერიოდში უხვად სვით სითხე. კარგია ლიმონის, ფორთოხლისა და სხვა წვენები. განსაკუთრებით მარგებელია ახალგამონურული სტაფილოს წვენი (დღეში 0,5 ლიტრი).

რაციონიდან უნდა ამოიღოთ ყავა, კაკაო, მაგარი ჩაი, ცხარე სანელებლები და ალკოჰოლი.

წვეთების სმა ეკრძალებათ ორსულებს, ეპილეფსიით დაავადებულებს და თირკმლის მწვავე დაავადებების მქონეთ.

მკურნალობა იმუნიტეტის გაძლიერებასთან ერთად ელასტიკურობას მატებს სისხლძარღვთა კედლებს, არეგულირებს არტერიულ წნევას, ძლიერ რგებს ათეროსკლეროზს, გულის ზოგიერთ დაავადებასა და შაკიკს.

სისხლსაც სჭირდება გაწმენდა

რაც არ უნდა სწორად ვიკვებებოდეთ, გარესამყარო იმდენად უსუფთაოა, ჩვენი ორგანიზმი მაინც ბინძურდება ტოქსინებით, რომლებიც სისტემატურად უნდა გამოიდევნოს ორგანიზმიდან.

ორგანიზმის გაწმენდა სისხლის გაწმენდით უნდა დავიწყოთ, რაც არც ისე ძნელია, მით უმეტეს — წელიწადის თბილ პერიოდში. არ დაიზაროთ და ყოველ გაზაფხულზე დაკრიფეთ ბაბუაწვერას, ჭინჭრის, უკვდავას, მრავალძარღვასა და ისპანახის ფოთლები. სისხლის გამწმენდი საშუალების 1 ულუფის მოსამზადებლად თითოეული მცენარე 100 გრამი მაინც დაგჭირდებათ. შეგროვებული მცენარეები გარეცხეთ, ჩაყარეთ ჭურჭელში, დაასხით იმდენი წყალი, რომ ოდნავ დაიფაროს და მთელი ღამით დატოვეთ. დილით კარგად გამოწურეთ, მიღებულ წვენს დაამატეთ ცოტაოდენი ლიმონის წვენი და სტაფილო. მიიღებთ 1-1,5 ჭიქა სითხეს, რომელიც ცოტცოტაობით მთელი დღის განმავლობაში უნდა სვათ. მეორე დღეს მოამზადეთ იგივე ნაყენი. სვით 20 დღის განმავლობაში. წელიწადის ცივ პერიოდში, როცა ამ მცენარეთა ქორფა ფოთლების მოგროვება ძნელია, შეგიძლიათ, სისხლი ლიმონითა და თაფლით გაიწმინდოთ. აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი, დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი თხელი თაფლი და 1 სადილის კოვზი ზეითუნის ზეთი, კარგად აურიეთ ერთმანეთში და ყოველ დილით, უზმოზე მიირთვით.

თუ მოახერხებთ, კარგია ძროხის რძის შრატის სმაც — ერთი თვის განმავლობაში ყოველდღე თითო ბოთლი უნდა სვათ, ოღონდ გახსოვდეთ, ამ ხნის მანძილზე აკრძალულია მეტისმეტად ცხიმიანი საკვების, ალკოჰოლის, ყავისა და შაქრის მიღება. სისხლს საფუძვლიანად წმენდს ნივრისა და რძის ნაზავიც. აიღეთ 1 ჭიქა რძე, წამოადუღეთ, ჩაყარეთ შიგ წვრილად დაკეპილი ნივრის ორი ლებანი, 1-2 წუთის შემდეგ გადმოდგით, 10-15 წუთს გააჩერეთ და დალიეთ.

შეხვდით ზამთარს გაკაჟებული

ხშირად გაგვიგონია, რომ გრიპის ეპიდემიის დროს ზოგიერთ ოჯახში ყველა ხდება ავად, ზოგიერთში კი — მხოლოდ ერთი-ორი კაცი. ეს აშკარა საბუთია იმისა, რომ გაკაჟებულ ორგანიზმს გრიპის ვირუსი ვერაფერს აკლებს.

ხანგრძლივი ძიების შემდეგ, როგორც იქნა, მივაგენი რამდენიმე საშუალებას, რომელიც ზამთრისპირზე ორგანიზმს აკაჟებს. დიდი სიამოვნებით გაგაცნობთ მათ რეცეპტებს:

■ ნახევარი ლიმონი კანიანად დაჭერით წვრილად და ნახევარლიტრიან ქილაში ჩაყარეთ, დაამატეთ 2-3 კბილი დანაყილი ნიორი და დაასხით ანადუღარი თბილი წყალი. ქილა 4 დღით დადგით სიბნელეში, შემდეგ კი მაცივარში მოათავსეთ. ეს ნაყენი უნდა მიიღოთ დღეში ერთხელ, უზმოზე, ჭამამდე 20 წუთით ადრე, 1 სადილის კოვზი, არ დაგავიწყდეთ — მიღებამდე ქილას კარგად უნდა ამოურიოთ.

■ აიღეთ 2 სადილის კოვზი მანანის ბურლული, დაასხით 1 ლიტრი წყალი, ადუღეთ 10-15 წუთს, შეფუთეთ და დადგით მთელი ღამის განმავლობაში. დილით ნარევი გაფილტრეთ და ჩაისავით დალიეთ. სვით წყლის მაგივრადაც, როცა მოგწყურდებათ. მკურნალობის სრული კურსი 2 თვეა, თუმცა ორკვირიანი შესვენების შემდეგ მისი გამეორება შეგიძლიათ.

■ 2 წილი წითელი მოცვის ნაყოფი, 3 წილი ჭინჭრის ფოთოლი და 3 წილი ასკილის ნაყოფი უნდა დააქუცმაცოთ და კარგად აურიოთ ერთმანეთში. 4 ჩაის კოვზ ნარევს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და 3-4 საათს გააჩეროთ. შემდეგ ნაყენი უნდა გაფილტროთ, გაყოთ 4 ტოლ ნაწილად და მიიღოთ დღეში 4-ჯერ, თითო მიღებაზე — თითო ულუფა.

■ ძალიან შედეგიანია ნაძვის წიწვებისგან მომზადებული წამალი. აიღეთ 4 ჭიქა წიწვი და დაასხით 3 ჭიქა ანადუღარი გაგრილებული წყალი, დაამატეთ 2 ჩაის კოვზი მარილმჟავას ხსნარი (1:20). დააყენეთ სიბნელეში, შემდეგ კი გაფილტრეთ. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში 2-ჯერ. შეგიძლიათ, ოდნავ დაატკბოთ შაქრით.

დასხივებისა და ქიმიოთერაპიის შემდეგ

დამეთანხმებით, ძლიერი ტრავმაა, როცა შეიტყობ, რომ სიმსივნე გაქვს, მაგრამ ფარ-ხმალის დაყრით და დაავადების ნებაზე მიშვებით პრობლემა არ მოგვარდება. რასაკვირველია, ახლობლების თანადგომა და ექიმების გულისხმიერება ფასდაუდებელია, მაგრამ ავადმყოფი პირველ რიგში თვითონვე უნდა დაეხმაროს საკუთარ თავს, უნდა გამოიყენოს ყოველგვარი საშუალება ამ საშინელი დაავადების დასამარცხებლად. განა არ ყოფილა კიბოსგან განკურნების შემთხვევები? ყოფილა და ძალიან ბევრიც.

ალბათ მიხვდებოდით, რომ მეც ონკოლოგიური ავადმყოფი ვარ. თავის დროზე არ გავუფრთხილდი ჯანმრთელობას და... ახლა ამაზე ლაპარაკი შორს წაგვიყვანს. გეტყვით მხოლოდ ერთს: როცა ექიმმა ქიმიოთერაპია და სხივები დამინიშნა, კატეგორიული უარი ვუთხარი, რადგან გაგონილი მქონდა, რა გვერდით მოვლენებს იწვევდა ასეთი მკურნალობა. ვიფიქრე, გინდ კიბოს მოვუკლავავარ და გინდ მის წამალს-მეთქი... ღვთის ნებით, ბოლოს მაინც დავთანხმდი და არც მინანია — მკურნალობამ არაჩვეულებრივი შედეგი გამოიღო. იმედი მომეცა, მეტიც — დარწმუნებული ვარ, რომ საბოლოოდ დავამარცხებ ამ დაავადებას.

ახლა კი მინდა, მივმართო მათ, ვინც გართულებების შიშით უარს ამბობს ქიმიოთერაპიასა და სხივებზე. ცნობილია, რომ ასეთი თერაპია სისხლის ცვლილებებს იწვევს, საშინლად აქვეითებს ჰემოგლობინს. საბედნიეროდ, ეს პრობლემა მოუგვარებელი არ არის. ამის საწინააღმდეგო საშუალება მე მეორე ავადმყოფმა მასწავლა.

■ აიღეთ 100 გ ლუდი, 50 გ არაჟანი, აურიეთ და დილით, უზმოზე, ჭამამდე 1/2 საათით ადრე დალიეთ ოდნავ თბილი. შეიძლება უალკოჰოლო ლუდის გამოყენებაც.

■ აიღეთ წიწიბურა, ოდნავ მოხალეთ (არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ბოლომდე მოხალვა), დაფქვით, 3 სუფრის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა მაწონი და მეორე დილამდე დატოვეთ. დალიეთ უზმოზე, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მიირთვით დღეში ერთი ფილა შოკოლადიც.

ეს ორი რეცეპტი ერთმანეთს შეუნაცვლეთ. რასაკვირველია, პარალელურად უნდა შეასრულოთ ექიმის რეკომენდაციები კვებისა და დასვენების თაობაზე.

სისხლდენის შემდეგ კოწახურს ვერაფერი შეედრება

მშობიარობის ან ქირურგიული ოპერაციის შემდეგ ხშირია სისუსტე, რომელიც სისხლის დაკარგვითაა გამოწვეული. გირჩევთ, ასეთ დროს კოწახური დაიხმაროთ:

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი კოწახურის დაქუცმაცებული ფოთოლი და დაასხით 10 მლ 40%-იანი სპირტი ან არაყი. დააყენეთ სითბოში 14 დღით, სანამ არ მიიღებთ გამჭვირვალე, ალუბლისფერ, არომატულ, ოდნავ მომჟავო სითხეს.

ეს ნაყენი უნდა მიიღოთ 2-3 კვირის განმავლობაში, 25-30 წვეთი დღეში 3-ჯერ.

მკურნალობის კურსს იმეორებენ 5-10-დღიანი შესვენების შემდეგ.

კარგია კოწახურის ფესვისა და ქერქის ნახარშიც:

■ 10 გრამ ქერქსა და 15 გრამ ფესვს უნდა დაასხათ 300 მლ ცივი წყალი და 30 წუთი ხარშოთ მდუღარე წლის აბაზანაში, შემდეგ გააცივოთ, გაწუროთ და საწყის მოცულობამდე შეავსოთ ადუღებული წყლით.

ერთად მოვათვინიეროთ პროთრომბინი

გენეტიკურად ვარ მიდრეკილი პროთრომბინის მომატებისკენ, რაც განსაკუთრებით სიცხეში მახსენებს თავს. ბოლო ხანს, ყველა სიკეთესთან ერთად, ღვიძლმაც შემომიტია, ამიტომ ქიმიური პრეპარატებისგან თავის შეკავება მირჩიეს და მეც პროთრომბინს ასე ვათვინიერებ:

■ საღამოს 1 ჩაის ჭიქა ბორჯომში ვასხამ ნახევარი ლიმონის წვენს და დილამდე ვტოვებ, დილით კი უზმოზე, ჭამამდე 15 წუთით ადრე ვსვამ. კურსი 10 დღეს გრძელდება. შემდეგ აუცილებელია სისხლში პროთრომბინის მაჩვენებლის განსაზღვრა. თუ ის კვლავ მაღალი აღმოჩნდა, შესაძლებელია კიდევ ერთი კურსის ჩატარება.

ვისაც კუჭ-ნაწლავი საშუალებას აძლევს, შეუძლია, ასეთი რამ სცადოს: კანიანად გახეხოს ლიმონი და დაუმატოს ორჯერ მეტი ოდენობის შაქარი. მიიღებს ხილფაფის კონსისტენციის მასას, რომელიც უნდა მიიღოს დღეში რამდენჯერმე, თითო ჩაის კოვზი.

ლეღვის მოყვარულთა გასახარად კი მინდა გაუწყოთ, რომ მისი ნაყოფის ჭამა სისხლში პროთრომბინის დასაქვეითებლად საუკეთესო საშუალება ყოფილა.

ანემიის სამკურნალოდ

ჯანმრთელობას არასოდეს ვუჩიოდი, ამიტომ გამიკვირდა, როცა ორსულობისას ძლიერი ანემია დამემართა. სამი შვილი მყავს, სამივე არანორმალურად მაღალი ჰემოგლობინით დაიბადა, მე კი მისი მაჩვენებელი 45-50-ზე მაღლა ვერაფრით ავიყვანე.

მთელი სიცოცხლე ანემიის საწინააღმდეგო საშუალებებს ვაგროვებ. მსურს, ჩემი კიდობნიდან ზოგი რამ თქვენც შემოგთავაზოთ:

■ ყოველ დილა-საღამოს დალიეთ 2-3- სუფრის კოვზი ჭარხლის, სტაფილოსა და ბოლოკის ახალგამოწურული წვენების ნარევი, თანაფარდობით 1:1:1.

■ ყოველ დილით, უზმოზე, მიირთვით არაჟნით ან ზეთით შეკაზმული 100 გრამი გახეხილი სტაფილო.

■ 150 გრამ ალოეს ახალ წვენს დაუმატეთ 250 გრამი თაფლი და 350 მლ ღვინო. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

ალერგიის მკურნალობა კვერცხის ნაჭუჭსა და მუმიეს ანდეთ

ანდეთ ალერგიის მკურნალობა კვერცხის ნაჭუჭსა და მუმიეს და მერწმუნეთ, არ ინანებთ. ორივე რეცეპტი არაერთხელ მაქვს ნაცადი საკუთარ თავზე.

■ აიღეთ 10 ცალი ახალი თეთრი კვერცხის ნაჭუჭი, მოაცალეთ აპკი, 5 წუთით მოათავსეთ მდუღარეში, გააშრეთ და დაფქვით. შემდეგ დაასხით 10 ლიმონის წვენი და 10 დღით დადგით სიბნელეში. გაწურეთ და დაამატეთ 10 კვერცხის გულისა და 10 სუფრის კოვზი შაქრისგან მომზადებული გოგლიმოგლი, მიღებულ ნაზავს დაასხით 1 ბოთლი კონიაკი და კარგად აურიეთ.

უნდა მიიღოთ 30 მლ, დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. გამონაყარის გაქრობის შემდეგ ნაყენი კიდევ სამ დღეს მაინც უნდა სვათ, შემდეგ კი შეგიძლიათ 6 თვე შეისვენოთ. საჭიროების შემთხვევაში კურსის განმეორება მანამდეც შეიძლება.

ნაყენისთვის, აუცილებელია, ნამდვილი მუმიე შეარჩიოთ. გახსოვდეთ: ნამდვილი მუმიე წყალში ნალექის გარეშე იხსნება.

მუმიეს მიღება სხვაგვარადაც შეიძლება: 1 გრამი უნდა გახსნათ 1 ლიტრ თბილ წყალში და დალიოთ დღეში ერთხელ, დილით. აუცილებლად უნდა მიაყოლოთ თბილი რძე.

მუმიეს მიღებისას გაითვალისწინეთ დასაშვები დოზები: 1-დან 3 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის — 50 მლ, 4-დან 7 წლამდე — 10 მლ, 8 წელზე უფროსებისთვის — 100 მლ.

მკურნალობის კურსი 20 დღეს გრძელდება.

თუ ალერგია გამწვავებულია, მუმიეს ხსნარი შეგიძლიათ 2-3-ჯერაც მიიღოთ, მაგრამ დასაშვებ დოზას დღის განმავლობაში არამც და არამც არ გადააჭარბოთ.

ბაბუაჩემმა ასთმას აჯობა

საოცარი ბაბუა მყავს, რომელიც უკვე 6 წელია ფოთში ცხოვრობს (გურიიდან გადავიდა იქ საცხოვრებლად). სწორედ იქ დაავადდა ბრონქული ასთმით, ძალიან გახდა და ძლიერ ახველებდა. წელს, აპრილში, ბაბუა თბილისში გვესტუმრა შვილიშვილებს. ისე იყო შეცვლი-

ლი, თავიდან ვერც კი ვიცანით. შემდეგ აღმოვაჩინეთ, რომ სუნთქვის დროს აღარ ხრიალებდა, აღარც ახველებდა, არც ექიმის მიერ დანიშნულ წამლებს სვამდა.

■ ბაბუა მოგვიყვა, როგორ მოერია ასთმას. თურმე დღეში ერთხელ, უზმოზე, სვამს 1/2 ჭიქა წყალში ჩაწვეთებულ 30 წვეთ ჟანგბადს (ჟანგბადის წვეთები ბაბუას აფთიაქში შეუძენია), ხოლო 30 წუთის შემდეგ საუზმობს. საღამოობით ჭამს 1 ჩაის კოვზი მაჩვის ქონისა და 1 ჩაის კოვზი თაფლის ნარევს. ბაბუას ასეთი მკურნალობა ძალიან მოუხდა.

ბაბუამ ისიც გვითხრა, ბებოს წნევა აღარ აწუხებს, რადგან ისიც ჟანგბადის წვეთებს სვამსო.

შესაძლოა, ეს ვინმეს დაუჯერებლად მოეჩვენოს, მაგრამ ფაქტია, რომ ბაბუა გამოჯანმრთელდა.

სამყურა ასთმის დროს დაგეხმარებათ

ჩემი შვილი დაბადებიდან ბრონქული ასთმით არის ავად. მამაჩემსაც დიდხანს აწუხებდა ბრონქული ასთმა. მათ გამო მოვიძიე და გამოვცადე უამრავი ხალხური რეცეპტი. მინდა, ერთ-ერთი მათგანი თქვენც გაგაცნოთ:

■ მოაგროვეთ ზაფხულში წითელი სამყურას ყვავილი, გაახმეთ და შეინახეთ, ზამთარში კი დააყენეთ და ჩაისავით სვით. მომზადების წესი ასეთია: 1 სუფრის კოვზს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა წყალი და 1-2 წუთის განმავლობაში ადუღეთ, გააგრილეთ და მიიღეთ.

ნიორი იმუნიტეტს აგიმაღლებთ

იმუნიტეტის ასამაღლებელი ეს ბუნებრივი საშუალება მეგობარმა მასწავლა. რამდენიმე წელია ვიღებ და კმაყოფილი ვარ.

■ 350 გრამი ნიორი დაჭყლიტეთ ხის ან ფაიფურის კოვზით, მიღებული ფაფა მოათავსეთ მინის ჭურჭელში, დაუმატეთ 200 გრამი 96%-იანი სპირტი, მჭიდროდ დაახურეთ თავზე და 10 დღით დადგით ბნელ, გრილ ადგილას. შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 1/4 ჩაის ჭიქა რძესთან ერთად დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე. დაიწყეთ 2 წვეთიდან და თანდათან 25 წვეთამდე ადით. მკურნალობის კურსი 11 დღეა. განმეორებითი კურსი შეგიძლიათ ჩაიტაროთ არა უადრეს 6 თვის შემდეგ.

შვრია იმუნიტეტს ამაღლებს

ოპერაციის შემდეგ ძალიან დამიქვეითდა იმუნიტეტი. ცხოვრებაც ისეთია, რომ სტრესს, როგორც არ უნდა ეცადო, თავიდან ვერ აიცილებ... ისე დავსუსტდი, ბანალური გაციებაც კი მირთულდებოდა, სხვა თუ რამდენიმე დღეში გამოდის მდგომარეობიდან, მე კვირები არ მყოფნიდა გონს მოსასვლელად. დღეს ჩვენს აფთიაქებში იმუნიტეტის ასამაღლებელი უამრავი, რადიოსა თუ ტელეარხებზე ფართოდ რეკლამირებული საშუა-

ღება იყიდება, მაგრამ ფასი ისეთი აქვს, რას შესწვდები! მეზობელმა მირჩია, წამლებზე ფიქრს თავი დაანებე და შვრიის ნაყენი სვიო. რას ვკარგავდი, ვცადე და, თქვენ წარმოიდგინეთ, მომიხდა.

■ აიღეთ 3 ჩაის ჭიქა შვრია (მარცვალი და არა ფანტელი!), კარგად გარეცხეთ და დაასხით 3 ლიტრი წყალი. ადუღეთ 20 წუთი ნელ ცეცხლზე, გადმოდგით, კარგად შეფუთეთ და 24 საათი ასე გააჩერეთ. შემდეგ გადაწურეთ, ნახარშს დაუმატეთ 100 გრამი თაფლი, მჭიდროდ დაახურეთ თავსახური, კიდევ ერთხელ შედგით ნელ ცეცხლზე და წამოადუღეთ. ადუღებისთანავე გადმოდგით, გააცივეთ, გადაასხით სუფთა ბოთლებში და შედგით მაცივარში. მიღების წინ თქვენი გემოვნებით დაუმატეთ ლიმონის ახალგამოწურული წვენი. სვით მცირე ყლუპებით, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, დღეში 100 გრამი.

ანემიის დროს გიშველით

ძალზე გადატვირთული სამუშაო გრაფიკი მაქვს. ხშირად ოფისში გვიან ღამემდე მიწევს დარჩენა. რამდენიმე თვის განმავლობაში ასეთი რეჟიმით მუშაობამ სიქა გამაცალა. დავსუსტდი, ადვილად ვიღლებოდი, ქოშინი მივარდებოდა, ჰაერი არ მყოფნიდა. შემეშინდა და პოლიკლინიკაში წავედი. ჩამიტარეს გამოკვლევა — აღმომაჩნდა დაბალი ჰემოგლობინი. ცხადია, დამინიშნეს მკურნალობაც. ტრადიციული მედიცინის მიღწევებსა და მკურნალობის მეთოდებში ეჭვი არ მეპარება, მაგრამ მკურნალობის პარალელურად შინაური წამალი მაინც მივიღე — ამბობენ, ძალიან მარგებელიაო. მალე რომ მოვმჯობინდი, მისი დამსახურებაც მგონია.

■ აიღეთ 150 მლ ალოეს ახალგამოწურული წვენი, შეურიეთ 250 გრამი ნატურალური თაფლი და 350 მლ შავი ღვინო. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

გაიკაჟეთ ორგანიზმი ალოეთი და თაფლით

გაგიკვირდებათ, მაგრამ ჩემს ბავშობაში დედა და ბებია ყველა დაავადებას — პოდაგრასაც და ხველასაც — ერთი და იმავე საშუალებით ებრძოდნენ. გულსაც ამით მკურნალობდნენ და სახსრებსაც. მეც ხშირად ვიყენებ ამ ნარევს იმუნიტეტის აღსადგენად.

■ აიღეთ სამი წლის ალოეს 3 მსხვილი ფოთოლი (ფოთლების მოჭრამდე მცენარე 1 კვირა არ მორწყოთ!). გარეცხეთ, ეკლები დააჭერით, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და გაწურეთ. გამონაწური 300 გ მაინც უნდა იყოს. შეურიეთ 1/2 კგ ნატურალურ თაფლში და დაამატეთ 1 ბოთლი კაგორი (სადესერტო წითელი ღვინო). შემდეგ 1 კვირით სიბნელეში დადგით.

პირველი 5 დღის განმავლობაში მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში ერთხელ, შემდეგ — თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 10 დღიდან 2 თვემდეა. მე წელიწადში ერთხელ ვიტარებ და, მადლობა ღმერთს, თავს მშვენივრად ვგრძნობ.

ღორის ქონი ანემიას და სიგამხდრეს შველის

■ აიღეთ 200-200 გრამი კაკაოს ფხვნილი და ღორის მუცლის ქონი და გაადნეთ ნელ ცეცხლზე. ვიდრე ადუღდება, განუწყვეტლივ ურიეთ, რომ არ მიიწვას. შემდეგ გადადგით და გააცივეთ. ბოლოს მინის ქილაში მოათავსეთ და გრილ ადგილას შეინახეთ.

დღეში 3-4-ჯერ თითო ჩაის კოვზი გახსენით 1 ჩაის ჭიქა ცხელ რძეში და დალიეთ. წამალმა ზოგჯერ კუჭის შეკვრა იცის. ასეთ დროს მისი ამ თვისების გასანეიტრალებლად უმი ხილი და ბოსტნეული უნდა მიირთვათ. ეს სასმელი ანემიას უხდება, სიგამხდრისას კი კარგია ასეთი ნარევი:

■ აიღეთ 400 გრამი ღორის მუცლის ქონი და 6 ცალი დიდი მწვანე ვაშლი. ვაშლი კანიანად დაჭერით პატარა ნაჭრებად, ქონში შეურიეთ და ნელ ცეცხლზე გაადნეთ.

■ ცალკე აიღეთ 12 კვერცხის გული და შეათქვიფეთ 1 ჩაის ჭიქა შაქარი. თქვიფეთ თეთრი მასის მიღებამდე. დაამატეთ 400 გრამი გახეხილი შოკოლადი.

■ ვაშლთან ერთად გამდნარი ქონი საცერში გაატარეთ და მიღებული მასა შეურიეთ ათქვეფილ კვერცხის გულს. წაუსვით პურზე და მიირთვით ყოველი ჭამისას (დღეში 3-4-ჯერ). აუცილებლად დააყოლეთ ცხელი რძე. ამ ნარევის საშუალებით კვირაში 1-2 კგ-ს მოიმატებთ.

ჰემოგლობინის ასანევად

მშობიარობის შემდეგ ჰემოგლობინი ძალიან დამივარდა. რკინის პრეპარატებმა კუჭი გამიღიზიანა და ამიტომ ველარ დავლიე. ჩემმა მეზობელმა, პროფესიით ექთანმა, ერთი რეცეპტი მასწავლა. თავდაპირველად ეჭვის თვალით ვუყურებდი, მაგრამ ბოლოს მაინც ვცადე — თუ არ მარგებს, არც მავნებს-მეთქი. დავიწყე სმა და სული მოვითქვი. აი ეს რეცეპტი:

■ კუნელის ნაყენი: აიღეთ 50 გ წითელი კუნელის ყვავილი, დაასხით 600 მლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთი და სვით 200-200 მლ დღეში 3-ჯერ.

■ კუნელის ნახარში: 100 გ კუნელის ნაყოფი დააქუცმაცეთ, დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი და გააჩერეთ 30 წუთი. მიიღეთ 50-100 მლ დღეში 3-ჯერ.

ნაყენი და ნახარში მონაცვლეობით უნდა სვათ. თუ კუნელით მკურნალობას გადაწყვეტთ, გაითვალისწინეთ, რომ იგი აქვეითებს წნევას. თუმცა ეს მგონი ყველამ იცის. ისიც ბევრს ექნება გაგონილი, რომ კუნელი გულის წამალია. ერთ-ერთ წიგნში ისიც ამოვიკითხე, რომ კუნელი არეგულირებს სისხლში შაქრის შემცველობას. ასე რომ, ურიგო არ იქნება, კენკრა საზამთროდაც მოიმარაგოთ: ახალმოკრეფილი ნაყოფი ღუმელში გამოაშროთ და ქაღალდის პარკში შეინახოთ. ასე 8 წელიც კი გაძლებს. გამომშრალი ყვავილების შენახვის ვადა კი მხოლოდ 2 წელია.

არ დაივიწყოთ პროპოლისი

მინდა, იმუნიტეტის ასამაღლებელი ორი საშუალების რეცეპტი შემოგთავაზოთ. იმუნიტეტზე იმიტომ შევაჩერე ყურადღება, რომ ზაფხულობით ხშირდება ინფექციები, რომლებსაც, თუ ძლიერი იმუნიტეტით შევხვდით, იოლად გავუმკლავდებით.

■ მდოგვის მარცვლისოდენა პროპოლისი დღეში ერთხელ, 2 საათის განმავლობაში, ღეჭეთ საღეჭი რეზინის მსგავსად. ეცადეთ, არ გადაგეყლაპოთ.

■ 1 ჩაის კოვზი პროპოლისის წყალხსნარი (მზა სახით შეიძინეთ აფთიაქში ან თავადვე გააზავეთ წყალში თანაფარდობით 1:10) აურიეთ ერთ ჭიქა თბილ წყალში და სვით დღეში 3-ჯერ თითო ჩაის კოვზი.

ზაფხულის ჯანმრთელად გატარებას გისურვებთ!

როგორ ავწიოთ სისხლში ჰემოგლობინის დონე

რამდენჯერაც არ ჩავაბარე სისხლის საერთო ანალიზი, იმდენჯერ მითხრეს, ჰემოგლობინის მაჩვენებელი დაქვეითებული გაქვსო. ზოგმა ეს გენეტიკას მიაწერა, ზოგმა კი ჩემი ცხოვრების წესითა და კვების არანორმალური რეჟიმით ახსნა. ბოლოს დაღლილმა ისევ ხალხურ მედიცინას მივმართე და გავარკვიე, რომ ანემიის დროს ძალიან კარგი ყოფილა გაფცქვნილი თხილი და თაფლი.

■ დიდად დამეხმარა ასკილიც. 25 გრამი გამომშრალი ნაყოფი მოხარშეთ და დღეში 3-ჯერ ჩაისავით სვით. გნებავთ დაატკბეთ, გნებავთ უშაქროდ მიირთვით.

■ აი კიდევ ერთი რეცეპტი: აიღეთ 1 ჭიქა შვრია, დაასხით 3 ჭიქა წყალი და ხარშეთ 20 წუთის განმავლობაში. მიიღეთ თითო ჭიქა დღეში 2-ჯერ.

ნითელი მოცხარი და ნიორი იმუნიტეტს გაგიძლიერებთ

ზამთარი ჯერ არც კი დაწყებულა, რომ ათობით, ასობით ადამიანს გრიპი და გაციება აწამებს. მინდა ყველას ვურჩიო ერთი მარტივი ხალხური წამალი, რომელიც იმუნურ სისტემას მოგიძლიერებთ, ხშირი გაციებისგანაც დაგიცავთ და ენერგიით აგავსებთ.

■ ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ 0,5 კგ წითელი მოცხარი, 300 გრამი ნიორი და 2 ლიმონი ქერქიანად. ეს ყველაფერი მოათავსეთ მინის ქილაში, დაამატეთ 400 გრამი თაფლი, კარგად მოურიეთ და შედგით მაცივარში. რამდენიმე საათი აცადეთ და მზად არის. მიიღეთ 2-2 ჩაის კოვზი ყოველ დილით, უზმოზე, და საღამოს, ვახშმიდან 2 საათის შემდეგ. მკურნალობის კურსი ერთი თვეა.

ნარევი ხელს უწყობს ორგანიზმში ნორმალური მჟავატუტოვანი ბალანსის აღდგენას.

■ ნიორი, როგორც ცნობილია, ორგანიზმს ქოლესტერინისა და სხვა სახის ნალექისგან წმენდს. მოცხარი მდიდარია ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით, რომლებსაც, სხვა ხილისა და კენკრისგან განსხვავებით, დამუშავების შემდეგაც საკმაოდ დიდხანს ინარჩუნებს.

თაფლის შესახებ, ვფიქრობ, ლაპარაკიც ზედმეტია — ბავშვმაც კი იცის, რა სასარგებლო პროდუქტია და როგორ აძლიერებს იმუნურ სისტემას, როგორ უადვილებს ინფექციებთან გამკლავებას.

ნარევი განსაკუთრებით სასარგებლოა ბავშვებისთვის, ოღონდ მათ დღეში 1 ჩაის კოვზიც ეყოფათ, შუადღისას, სადილის შემდეგ.

ანემიის დროს ასკილისა და მარწყვის ნაყენი სვით

რამდენიმე ხნის წინ სისუსტე, თავბრუხვევა ვიგრძენი. პირველი, რაც გავაკეთე, სისხლის ანალიზი იყო. დაბალი ჰემოგლობინი აღმომაჩნდა. თანამშრომელმა, რომელსაც ასეთივე პრობლემა ჰქონდა, მირჩია, ასკილისა და მარწყვის ნაყენი მესვა. სიამოვნებით გთავაზობთ რეცეპტს:

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ასკილი და მარწყვი. 10 გრამ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და ჩადგით წყლის აბაზანაში 15 წუთით. გააჩერეთ ოთახის ტემპერატურაზე 45 წუთი, გადაწურეთ, ნალექიც გაწურეთ, ბოლოს ნაყენი მდუღარე წყლით საწყის მოცულობამდე შეავსეთ. მიიღეთ 1/4-1/2 ჩაის ჭიქა დღეში 2-ჯერ. არის რკინისა და ასკორბინის მჟავას ანუ C ვიტამინის შესანიშნავი წყარო.

მცენარეები ყვავილობენ, ალერგია კი გვიტევს

მცენარეების მტვერი ზოგიერთ ადამიანში ძლიერ ალერგიულ რეაქციებს იწვევს. თუ ასეთი რამ თქვენთვის ნაცნობია, გირჩევთ, ალერგიის სეზონისთვის მცენარეთა აყვავებამდე მოემზადოთ. ამისთვის მიიღეთ ორკბილას, გულყვითელასა და ჭინჭრის ნაყენი.

■ ორკბილა ჩაისავით უნდა დააყენოთ 20 წუთით და სურვილისამებრ სვათ. ნაყენი ოქროსფერი უნდა იყოს. დალიეთ ახალი დაყენებული, მისი შენახვა და მოგვიანებით გამოყენება არ შეიძლება.

■ გულყვითელას ნაყენი კი ასე მზადდება: აიღეთ 1 სადილის კოვზი ყვავილი და დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1-2 საათი და გადაწურეთ. სვით 2 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

■ ჭინჭრის ნაყენს ასე ვამზადებთ: 2 სადილის კოვზ ბალახს ვასხამთ 2 ჭიქა მდუღარეს და 2 საათით ვაყენებთ. ვსვამთ ნახევარ-ნახევარ ჭიქას დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე.

თითოეული ბალახის ნაყენი სვით 3-4 დღე, ერთი სიტყვით, ერთმანეთს შეუნაცვლეთ. ერთი ნაყენიდან მეორეზე გადასვლამდე ერთი დღით შეისვენეთ.

ორკბილას ნახარში ალერგიის წამალია

ბავშვობიდან მაქვს ალერგია სხვადასხვა გამაღიზიანებელზე. აქედან გამომდინარე, ალერგიული რეაქციაც სხვადასხვანაირად არის ხოლმე გამოხატული. ერთ ზაფხულს აგარაკზე თხილმა მაწყინა, უფრო სწორად, ალერგია მომცა. მთელი სოფელი დაფაცურდა. მეზობლის დამსვენებელმა მირჩია, ჩაისა და ყავის ნაცვლად ორკბილას ნაყენი მესვა — ალერგიისგან სამუდამოდ განიკურნებიო. ორკბილას ნაყენი, როგორც მან ამიხსნა, ცვლის ორგანიზმის რეაქციას და ხელს უწყობს ალერგიისგან გათავისუფლებას.

■ ნაყენი ისევე მზადდება, როგორც ჩაის აყენებთ ხოლმე: აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ორკბილა, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და 20 წუთით დააყენეთ. ნაყენი უნდა იყოს ოქროსფერი. თუ ის მღვრიე ან მომწვანოა, ესე იგი ორკბილა უვარგისია.

ორკბილას ნაყენის შენახვა არ შეიძლება, უნდა მიიღოთ ახალი დაყენებული.

ძახველის ქერქი დიათეზს კურნავს

როცა შვილები პატარები იყვნენ, გოგონას ლოყებზე კანი გაწითლებული და გაღიზიანებული ჰქონდა. მეზობლის მოხუცმა ქალმა მითხრა, რომ ეს დიათეზი იყო და წამალიც მასწავლა.

■ 15 გრამ ძახველის დაქუცმაცებულ ქერქს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე 30 წუთით, შემდეგ გადმოდგით, გადაწურეთ და 200 მლ-მდე შეავსეთ ანადუღარი წყლით. მიეცით ბავშვს თითო ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

ალერგიისგან ყაბაყის ყვავილები გიხსნით

ყველამ ვიცით, რა გემრიელია ყაბაყის კერძები, — მათ რეცეპტებს ნებისმიერ სამზარეულო წიგნში ამოიკითხავთ, — მაგრამ ის, რომ ყაბაყი სამკურნალო თვისებებითაც უხვადაა დაჯილდოებული, ბევრმა არ იცის. განსაკუთრებით სასარგებლოა მისი ყვავილები — ისინი, რომლებიც ღეროდან მოწყდა და მიწაზე დაცვივდა. უნდა მოაგროვოთ ასეთი 7-9 ყვავილი, დაასხათ მდუღარე წყალი და თავდახურული ნახევარი საათით გააჩეროთ, მერე გაწუროთ და ჭამიდან ჭამამდე, შუალედში, სვათ. ნაყენი აცხრობს ალერგიულ რეაქციას, ოღონდ უნდა სვათ რამდენიმე დღე. კარგია ჭრილობების ჩამოსაბანადაც — ხელს უწყობს მათ სწრაფ შეხორცებას.

ორგანიზმის გასაწმენდად და იმუნიტეტის ასამაღლებლად

ჩემს მეგობარს მძიმე დაავადების გამო ქიმიო- და სხივური თერაპია დასჭირდა. ამ კურსის შემდეგ მისი საერთო მდგომარეობა საგრძნობლად გაუარესდა. ერთხელ, კლინიკაში მორიგი პროცედურისთვის რიგში დგომისას, ერთმა ქალბატონმა ასწავლა ორგანიზმის გასაწმენდი და იმუნიტეტის ასამაღლებელი ხალხური რეცეპტი, რომელმაც ძალიან არგო. ღმერთმა ყველას გვაშოროს ასეთი რამ, მაგრამ ვინიცობაა დაგჭირდეთ, სინჯეთ — უთუოდ მოგიხდებათ.

■ აიღეთ 5 სუფრის კოვზი ნაძვის ახალგაზრდა წიწვი, 3 სუფრის კოვზი ასკილის დანაყილი ნაყოფი, 2 სუფრის კოვზი ხახვის ფურცელი. ამ ნარევს დაასხით 700 მლ მდუღარე წყალი, ჩადგით ორთქლის აბაზანაში და ადუღეთ 3-4 საათი ან გააჩერეთ თერმოსში მთელი ღამით. გადაწურეთ და მთელი დღე წყლის მაგივრად სვით. დღიური ულუფა 1,5 ლიტრია. სვით 4 თვის განმავლობაში. პერიოდულად აკონტროლეთ სისხლის მაჩვენებლები: ჰემოგლობინი, ერითროციტები, ლეიკოციტები, თრომბოციტები, ქოლესტერინი, რკინა და ა.შ.

ანემიისას მიირთვით მსხალი

დადგა ზაფხული და ხეხილის ბაღებში მსხლის არომატი დატრიალდა. ბევრი გაურბის ამ ხილს — კალორიულიაო. ნეტავ იცოდეთ, რა სასარგებლოა იგი, განსაკუთრებით — ბავშვებისთვის. ბევრი სპეციალისტი ურჩევს მშობლებს, ზაფხულში პატარებს მსხა-

ლი აჭამონ, რადგან იგი მდიდარია ისეთი ვიტამინებითა და ნივთიერებებით, რომლებიც აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას, გულის კუნთის მუშაობას, ადვილად ხსნის დაღლილობის შეგრძნებას, აძლიერებს მადას. მსხლისგან შეგიძლიათ ასეთი წამალიც მოამზადოთ:

■ აიღეთ მწიფე მსხალი, გასრისეთ და დაუმატეთ 2 ჩაის კოვზი თაფლი, კარგად აურიეთ და ეს ნარევი აჭამეთ პატარებს დღეში 3-ჯერ, ჭამიდან ჭამამდე შუალედებში.

სასურველია, დღეში სამი მსხალი მაინც მიირთვან. ეს ნარევი აუმჯობესებს სისხლის შედგენილობას და მეტად სასარგებლოა ანემიის დროს. ნაწლავური მოშლილობების დროს მესამედ გასრესილ მსხალს დაუმატეთ 3 სადილის კოვზი შვრია და მოხარშეთ 2 ჭიქა წყალში, დადგით, გააცივეთ და მიეცით პატარას დღეში 4-ჯერ.

ყაბაყი ალერგიას ათვინიერებს

ზაფხული ყაბაყის დროა. ეს ყველაზე უპრეტენზიო ბოსტნეულია, რომელსაც ადამიანისთვის საკმაოდ დიდი სარგებლობა მოაქვს. ყაბაყისგან ბევრი გემრიელი კერძი მზადდება — ეს ყველამ იცის, მაგრამ ცოტა თუ იცნობს მის სამკურნალო თვისებებს. ყაბაყის ყვავილების ნაყენი ძლიერ სასარგებლოა ალერგიული რეაქციების დროს, ოღონდ კი არ უნდა დაკრიფოთ, არამედ ჩამოცვენილი მოაგროვოთ.

■ აიღეთ დაახლოებით 8-10 ცალი ასეთი ყვავილი, დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ და სვით ყლუპობით მთელი დღის განმავლობაში, საკვების მიღებისგან თავისუფალ პერიოდებში.

ნაყენი სასარგებლოა მათთვის, ვისაც ალერგია წლების მანძილზე ტანჯავს. გარდა ამისა, მისი მეშვეობით შეგიძლიათ უმკურნალოთ კანზე არსებულ პატარ-პატარა ტრავმებსა და ჭრილობებს. თუ მას დალევთ და ხელებზეც გადაივლებთ, ჭრილობები სწრაფად შეხორცდება.

როგორ ავწიოთ ჰემოგლობინი

ჩემი ქალიშვილისთვის როცა კი არ უნდა გამეკეთებინა ჰემოგლობინის ანალიზი, მისი მაჩვენებელი ყოველთვის ნორმაზე დაბალი იყო. ყველას რჩევა-დარიგებას ვთხოვდი, მინდოდა, სისხლში მისი შემცველობა ხალხური საშუალებებით ამეწია. ბოლოს ასეთი რეცეპტი მასწავლეს:

■ უნდა აიღოთ 25 გრამი ასკილის გამომშრალი ნაყოფი და ჩაისავით დააყენოთ. უნდა მიიღოთ დღეში 3-ჯერ თითო ჭიქა.

■ მდგომარეობის გამოსწორება შვრიითაც შეიძლება. უნდა აიღოთ 1 ჭიქა შვრია, დაასხათ 3 ჭიქა წყალი და 20 წუთი ხარშოთ. უნდა მიიღოთ თითო ჭიქა დღეში 2-ჯერ.

იმუნიტეტის გასაძლიერებლად

გაზაფხულობით ზამთარგადატანილი ჩვენი ორგანიზმი გამოფიტულია. ამიტომ მას გაძლიერება სჭირდება. ადრე ავად ხშირად ვხდებოდი, საკმარისი იყო გრიპიანის გვერდით ჩამევლო, რომ 2-3 დღეში მეც სიცხე მიწევდა, სურდო და ხველა მეწყებოდა. წელიწადში 4-5-ჯერ მაინც მემართებოდა გრიპი. ექიმმა მითხრა, სუსტი იმუნიტეტი გაქვსო და მირჩია ვიტამინები და კარგი კვება. ამით სასურველ შედეგს მაინც ვერ მივაღწიე. დაახლოებით ერთი წლის წინ ნაცნობმა იმუნიტეტის ასამაღლებელი საშუალების რეცეპტი მომცა. ამ „წამლის“ მიღებიდან ერთი წელია გასული და მე ავად აღარ გავმხდარვარ. აი, როგორ მზადდება ეს საშუალება:

■ 10 ცალი ლიმონი დაჭერით, ჩააწყვეთ სამლიტრიან ქილაში, მოასხით 0.5 ლიტრი თაფლი, 0.5 ლიტრი არაყი და 0.5 ლიტრი სამწლიანი ალოეს წვენი. არ აურიოთ. დადგით გრილ, ბნელ ადგილას 40 დღის განმავლობაში. 41-ე დღეს გაწურეთ დოლბანდში და სვით თითო სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე.

მცენარეები ანემიასაც მოერევა

დროდადრო, უმეტესად გაზაფხულობით, მაწუხებდა სისუსტე, თავბრუხვევა და მუდმივი დაღლილობა. ეს ვერაფრით ამეხსნა. ბოლოს სისხლის ანალიზი გავიკეთე და ანემია აღმომაჩნდა. რა თქმა უნდა, დამინიშნეს წამლები, თუმცა მათთან ერთად წარმატებით ვხმარობ ამ მცენარეულ ნარევს, რომელიც რკინისა და C ვიტამინის წყაროა:

■ კარგად დანაყილ 40 გრამ ასკილს შეურიეთ 30 გრამი ჭინჭრის ფოთოლი, ამდენივე მარწყვის ფოთოლი, ყვავილი და ნაყოფი. 2 სუფრის კოვზი ნარევი მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 400 მლ წყალი, გააჩერეთ მდუღარე წყლის აბაზანაში 15 წუთი, შემდეგ ოთახის ტემპერატურაზე 1 საათი, გადაწურეთ და მიიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

ალერგიულ გამონაყარს ღვია დაგიამებთ

ალერგია ყოველ წელიწადს მახსენებს თავს. უკვე ვიცი, როგორ დავძლიო იგი. ბოლო ხანს ყველაზე მეტად ალერგიული გამონაყარი მაწუხებდა, ახლა მისი მოთვინიერებაც ვისწავლე.

■ აიღეთ ღვიის დაქუცმაცებული ტოტი (200-300 გრამი) და დაასხით 10 ლ ცივი წყალი, დააყენეთ 2 საათის განმავლობაში, ამის შემდეგ ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე 20 წუთი, გაწურეთ და ჩაასხით აბაზანაში (36-37°C). აბაზანები უმჯობესია მიიღოთ ძილის წინ. მკურნალობის კურსი დაახლოებით 10-12 პროცედურაა, რომლებიც დღეგამოშვებით უნდა ჩაიტაროთ.

დროდადრო, როდესაც თავს სისუსტეს ვამჩნევ და დაღლილობაც ადვილად მერევა, ვიკეთებ სისხლის ანალიზს, რომელიც მიჩვენებს, რომ ჰემოგლობინი მაქვს დაბალი. ამ დროს ვიღებ ნივრის სპირტიან ხსნარს, რომელიც საკმაოდ ეფექტურად ებრძვის ჩემს სისხლნაკლებობას.

■ აიღეთ 300 გრამი ნიორი, დანაყეთ ან გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაასხით 96°-იანი სპირტი, ისე, რომ დაიფაროს ნივრის მასა. გააჩერეთ 3 კვირის განმავლობაში. მიიღეთ 20 წვეთი 3-ჯერ დღეში.

მედიკამენტების ალერგიას ასე უშველით

ყველამ იცის, რომ როგორც ნატურალური, ისე სინთეზური სამკურნალო საშუალებები შესაძლოა ძლიერი მედიკამენტური ალერგიის მიზეზად იქცეს. ასეთი ალერგიის დროს გამოიყენეთ შემდეგი რეცეპტები:

■ აიღეთ თითო ჩაის კოვზი დაქუცმაცებული დაფნის ფოთოლი, გულყვითელას ყვავილი და ორკბილა. დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე. დადგით მთელი ღამით, მერე კი გაწურეთ, უკვე გაწურულს დაუმატეთ 2 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი და ამდენივე მუქი ფერის თაფლი, სასურველია წაბლისა. სვით დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. თან ყოველი ჭამის შემდეგ ენაზე დაიყარეთ ცოტაოდენი (დანის წვერით) დაფქული კვერცხის ნაჭუჭი (უმჯობესია, სოფლის ქათმისა იყოს). ასე გააგრძელეთ, ვიდრე ალერგიისთვის დამახასიათებელი გამონაყარი, ქავილი ან შეშუპება არ გაგივლით.

■ შაქრის ნატეხს დააწვეთეთ 5 წვეთი დაფნის ზეთი და მოწუწნეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, ჭამის შემდეგ კი დალიეთ 1 ჭიქა ციცი ანადუღარი წყალი, რომელშიც გახსნილი იქნება 1 ჩაის კოვზი კალიუმის ქლორიდი.

აბზინდა — არომატული მკურნალი

ახალგაზრდობაში სისხლნაკლულობას ვუჩიოდი — ადვილად ვიღლებოდი, გამუდმებით სისუსტეს ვგრძნობდი, ცუდად გამოვიყურებოდი — აბა, ვის მოეწონება ავადმყოფურად გაფითრებული ქალიშვილი? დედა მაჭმევდა კალორიულ კერძებს, ვაშლს, მასმევდა პომიდვრის წვენს. ერთხელ კი ვიღაცამ აბზინდის ნაყენის რეცეპტი ასწავლა, რომელიც საოცრად მომიხდა. დედა თვითონვე აგროვებდა აბზინდას მაისში, ახმობდა და ასე ინახავდა. სხვათა შორის, ვისაც სახლში აბზინდა გაუხმია, ეცოდინება, რა სასიამოვნოა იმ ოთახში ძილი, სადაც ეს მცენარეა გაშლილი: ჰაერი სასიამოვნო არომატით არის სავსე და, გამოღვიძებული, თავს არაჩვეულებრივად გრძნობ.

■ აბზინდის ნაყენი კი ასე მზადდება: აიღეთ 100 გ მცენარე, დაასხით ნახევარი ლიტრი არაყი და 1 კვირით დააყენეთ. შემდეგ გააზავეთ 5 წვეთი 30 მლ წყლით და უზმოზე მიიღეთ.

დღეს თავს საკმაოდ ჯანმრთელად ვგრძნობ, ხოლო აყვავებული აბზინდის დანახვაზე საოცრად სასიამოვნო ემოცია მეუფლება.

იმუნური სისტემის მოძლიერება მცენარეებითაც შეიძლება

მეტისმეტად დამისუსტდა იმუნიტეტი და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულმა უამრავმა პრობლემამ შემაწუხა. დახმარებისთვის მცენარეებს მივმართე. ბევრი რამ წავიკითხე, უამრავი საშუალება ვცადე, თქვენი ჟურნალის მკითხველს კი, მინდა, ყველაზე ეფექტური რეცეპტები შევთავაზო.

■ ძალიან კარგია ჭარხლის წვენისა და თაფლის ნარევი: გამოწურეთ 1/2 ჩაის ჭიქა ჭარხლის წვენი, დაამატეთ 2 ჩაის კოვზი თაფლი, კარგად ამოურიეთ, გაყავით 2 თანაბარ ულუფად და მიიღეთ დილა-საღამოს. ყოველდღე მოამზადეთ ახალ-ახალი.

■ ეფექტურია ასეთი ნარევიც: 1 ჩაის ჭიქა თაფლს შეურიეთ ჭარხლის, სტაფილოს, 2 ცალი ლიმონის, პირშუშხას ახალგამოწურული წვენი და 30 მლ არაყი. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 30 დღეა. 2 თვის შემდეგ აუცილებლად გაიმეორეთ. წამალი შეინახეთ მაცივარში.

იმუნიტეტის მოსაძლიერებელი ეფექტური საშუალება

შემოდგომის ვირუსების შემდეგ იმუნიტეტი დამიქვეითდა, ადვილად ვცივდებოდი. გადავწყვიტე, თავისთვის მიმეხედა და მართლაც მივაგენი რამდენიმე ეფექტურ შინაურ წამალს.

იმუნური სისტემის მოსაძლიერებლად გირჩევთ:

■ ორთქლის აბაზანაზე კარგად, ერთგვაროვანი მასის მიღებამდე აურიოთ ერთმანეთში 100 გრამი თაფლი, ამდენივე ზეითუნის ზეთი, ერთი ლიმონის წვენი, 2 სუფრის კოვზი ვაშლის ძმარი, 50-70 მლ შტოშის წვენი და მიიღოთ ყოველდღე თითო სუფრის კოვზი, სანამ თავს უკეთ არ იგრძნობთ.

ჰემოგლობინის აწევაში ალოეს წვენისა და ღვინის ნარევი დაგეხმარებათ

80 წელს გადავაბიჯე. დღემდე ფრჩხილიც არ წამომტკივებია, მაგრამ ბოლო ხანს თავბრუხვევა და სისუსტე დამჩემდა. მივედი ექიმთან, აღმომაჩნდა დაბალი ჰემოგლობინი. და-

ვიწყე მკურნალობა, რომელმაც შედეგი არ გამოიღო. მეზობელმა ჩემს მეუღლეს ასწავლა ჰემოგლობინის ასაწევი შინაური წამალი, რომელმაც მარგო — ჰემოგლობინმაც აიწია, სისუსტემ და თავბრუხვევამაც გამიარა. გთავაზობთ ამ წამლის რეცეპტს — იქნებ თქვენც გამოგადგეთ:

■ აიღეთ ნახევარი კილოგრამი ალოეს დაქუცმაცებული ფოთოლი, ჩაყარეთ 1,5 ლ წითელ ღვინოში, დაამატეთ 1 კგ თაფლი, დადგით სიბნელეში ერთი კვირით. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

მათთვის, ვისაც დაბალი ჰემოგლობინი აქვს

რამდენიმე ხნის წინ მძიმე ოპერაცია გადავიტანე. ერთი მხრივ — ავადმყოფობის, მეორე მხრივ კი მკურნალობის გამო ჰემოგლობინი ძალიან დამიქვეითდა. მეგობარმა ამ წამლის მომზადება მირჩია. მისი წყალობით სამიოდე კვირაში ჰემოგლობინის მაჩვენებელი თითქმის ნორმამდე ავიდა. სიამოვნებით გიზიარებთ რეცეპტს:

■ 1 ლიტრი შავი ღვინო შედგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ, სანამ ალკოჰოლი არ აორთქლდება. გადმოდგით ქურიდან, გააცივეთ და დაუმატეთ 1 კგ სტაფილოს, ამდენივე ჭარხლისა და ბროწეულის წვენი, ასევე — 1 ჩაის ჭიქა თაფლი. კარგად აურიეთ, ჩაასხით მინის ჭურჭელში და შედგით მაცივარში. მიიღეთ ყავის ფინჯნით დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

პროთრომბინი

პროთრომბინის დონის მომატებისას რეკომენდებულია წელიწადში 3-4 სამკურნალო კურსის ჩატარება თეთრი ტირიფისა და ქაფურას ქერქით: აიღეთ ერთი სადილის კოვზი ნედლეული, დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 10 წუთს ადუღეთ, შემდეგ 45 წუთს გააჩერეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ დღეში სამჯერ 2 სადილის კოვზი. მკურნალობის თითოეული კურსი 10 დღეს მოიცავს.

სისხლის გათხევადებისათვის რეკომენდებულია:

■ დიდი ოდენობის სითხე (წყალი, მინერალური წყალი, წვენი, წვნიანი). წყალს უხვად შეიცავს ბოსტნეული (მაგალითად, კიტრი);

■ წითელი ყურძნის წვენი (უმჯობესია შინ დაწურული) — დღეში ნახევარი ჭიქა 75%-ით ამცირებს თრომბოციტების აქტივობას (შედარებისთვის: ასპირინი, რომელსაც უფრო ხშირად იყენებენ, ამ მაჩვენებელს მხოლოდ 45%-ით აქვეითებს);

■ შტოშის ნაყენი — ის ასპირინზე არანაკლებ ეფექტურად მოქმედებს სისხლის შედედების ფუნქციაზე (აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ნაყოფი, დანაყეთ, დაასხით მდუღარე წყალი, 10-15 წუთს გააჩერეთ და დალიეთ);

■ ნიახურის წვენი — მასში არსებული ნატრიუმი ხელს უშლის სისხლისა და ლიმფის გასქელებას;

■ უმი ხახვი და ნიორი;

■ ალუბალი (5-6 კგ სეზონზე);

■ პომიდორი, განსაკუთრებით — თესლის გარშემო არსებული მასა, რადგან სწორედ მასშია თავმოყრილი სისხლის გამათხიერებელი ნივთიერებები;

■ იოდით მდიდარი საკვები, მაგალითად, ზღვის კომბოსტო — ამცირებს სისხლის წებოვნებას, ზრდის სისხლძარღვთა ტონუსს, აქვეითებს წნევას, თუმცა სიჭარბე მავნებელია;

■ ყვითელი ძიძოს ნაყენი (1 ჩაის კოვზი ერთ ჭიქა წყალზე) — ამცირებს სისხლის წებოვნებას, ხსნის სპაზმს და აუმჯობესებს სისხლის დინებას. მცენარეს ასხამენ მდუღარე წყალს, 20-25 წუთს აჩერებენ და დღეში 3-ჯერ 1/3-1/2 ჭიქას სვამენ.

■ კივი (დღეში 2-3 ნაყოფი მაინც) — სასარგებლოა პროთრომბინის მომატების, ათეროსკლეროზული პროცესების, თრომბოფლებიტის, ასევე — იშემიური ინსულტისა და მიოკარდიუმის ინფარქტის დროს.

დინდგელი იმუნიტეტის ასამაღლებლად

დინდგელის (იმავე პროპოლისის) ანტიმიკრობული თვისებები ფართოდ არის ცნობილი, თუმცა ბევრმა არ იცის, რომ ის იმუნიტეტის შემადგენელი ცალკეული რგოლების ფუნქციაზეც ახდენს გავლენას, ასტიმულირებს იმუნიტეტის როგორც სპეციფიკურ, ისე არასპეციფიკურ ფაქტორებს და, აქედან გამომდინარე, უნიკალურ იმუნომასტიმულირებელ საშუალებას წარმოადგენს.

შეგახსენებთ, რომ სპეციფიკურ იმუნიტეტს განაპირობებს ორგანიზმის ლიმფოიდური სისტემა, ხოლო ორგანიზმის დამცავ არასპეციფიკურ ფაქტორებს ქმნის კანი, კუჭის წვენის მჟავე ბარიერი, სისხლის დამცველობითი ფუნქციის სხვადასხვა მექანიზმი. დინდგელი ყველა ამ ფაქტორზე მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს და ამიტომ უნიკალური საშუალებაა იმუნიტეტის ასამაღლებლად. დინდგელი წმენდს უჯრედებს, ხელს უწყობს მათი მემბრანების სტაბილიზაციას, აღადგენს დაზიანებულ ქსოვილებს (ანუ უზრუნველყოფს მათ რეგენერაციას), ასტიმულირებს ფაგოციტების (მშთანთქავი უჯრედების) ფუნქციას, ზრდის გამა-გლობულინების რაოდენობას. მისი გავლენით აქტიურდება ღვიძლის უჯრედების (ჰეპატოციტების) ფუნქცია, უმჯობესდება ალბუმინებისა და გლობულინების თანაფარდობა. დინდგელი ბუნებრივი ანტიბიოტიკია, თანაც უნიკალური, რადგან დღემდე არ არის ნაპოვნი ბაქტერია, რომელიც ამ ნივთიერებაში გამრავლება-განვითარებას შეძლებდა. დინდგელი ოქროსფერ სტაფილოკოკსაც კი ანადგურებს — ბაქტერიას, რომელიც გამძლეა უახლესი ანტიბიოტიკების მიმართ. პროპოლისი დამღუპველად მოქმედებს ვირუსებსა და სოკოებზეც. ეპიდემიის დროს თავის დასაცავად საკმარისია, დინდგელის საშუალო ზომის ბურთულა კვირაში ორჯერ დაღეჭოთ. თუ გრძნობთ, რომ

ყელი გტკივათ და ავად ხდებით, ძილის წინ აუცილებლად დაღეჭეთ პროპოლისი (ასანთის ღერის თავისოდენა 2-3 ბურთულა). მეორე დილით თავს გაცილებით უკეთესად იგრძნობთ და ყველა სიმპტომი გაგივლით. დინდგელი ააქტიურებს ორგანიზმის დამცველობით მექანიზმებს, ზრდის მრავალი დაავადებისადმი მისი წინააღმდეგობის უნარს, ბოჭავს ბაქტერიულ შხამებს (ტოქსინებს) და გამოდევნის მათ ორგანიზმიდან. ანტიბიოტიკოთერაპიის დროს დინდგელის გამოყენება საშუალებას იძლევა, ორჯერ შემცირდეს მედიკამენტების დოზა სათანადო ეფექტის შენარჩუნებით. არსებობს დინდგელის გამოყენების შემდეგი ფორმები:

- სპირტიანი ნაყენი;
- წყლიანი ნაყენი;
- პროპოლისის წყალხსნარი;
- პროპოლისის მალამო;
- პროპოლისის სანთლები.

გთავაზობთ თითოეული ფორმის მომზადების წესს (რეცეპტს):

სპირტიანი ნაყენი

კარგი იქნება, თუ ნაყენის მოსამზადებლად 90%-იანი სპირტის ნაცვლად 70%-იანს გამოიყენებთ, რადგან დინდგელის შემადგენლობაში შემავალი ნივთიერებების ნაწილი სპირტში იხსნება, ნაწილი კი წყალში. დინდგელის ნაწილი 15 წუთით მოათავსეთ საყინულეში. ის გაიყინება და გამაგრდება. მიღებული გუნდა ჩახეხეთ წვრილ სახეხზე და ჩაუშვით სპირტით სავსე მინის ჭურჭელში, შეანჯღრიეთ და მოათავსეთ სიბნელეში. დღეში ერთხელ მაინც შეანჯღრიეთ (სასურველია დღეში ორჯერ, დილა-საღამოს). ერთი კვირის შემდეგ ნაყენი მზად იქნება. ყოველ 100 მლ სპირტზე უნდა აიღოთ 15-20 გრამი დინდგელი. კონცენტრაცია შეგიძლიათ მიზნის შესაბამისად ცვალოთ.

გამოყენება: სპირტიან ნაყენს იყენებენ პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის, ღრძილებისა და კბილების დაავადებების, ტონზილიტის დროს სავლების სახით (სავლების მოსამზადებლად 1 ჩ.კ. ექსტრაქტს ხსნიან 1 ჭიქა წყალში). შუა ყურის ანთებისას პროპოლისის ექსტრაქტს ურევენ მცენარეულ ზეთს თანაფარდობით 1:2, ათბობენ ოთახის ტემპერატურამდე და პიპეტით იწვეთებენ ყურში — 3-5 წვეთს ბავშვებში და 7-10 წვეთს უფროსებში — 3-4-ჯერ დღეში. მოხუცებულთა სიყრუისას ამ ნარევს ყურში იწვეთებენ დღეში ერთხელ 10 დღის განმავლობაში.

სპირტიან ექსტაქტს დასალევად იყენებენ გაციების, გრიპის, მწვავე და ქრონიკული ბრონქიტების, ფილტვების ანთებისა და ტუბერკულოზის, ჰიპერტონიის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის ანთების, მწვავე და ქრონიკული კოლიტების დროს. აგრეთვე — იმუნიტეტის გასაძლიერებლად. ერთჯერადი მიღების დოზაა 20-40 წვეთი, რომლებიც იხსნება 100 გრამ წყალში ან რძეში. მკურნალობის კურსია 5-დან 30 დღემდე, დაავადების შესაბამისად (მაგალითად წყლულოვანი დაავადებისას მკურნალობის კურსია 3-4 კვირა და 10-15-დღიანი შესვენების შემდეგ კურსი შეგიძლიათ გაიმეოროთ).

წყლიანი ნაყენი

საჭირო რაოდენობის დინდგელი 15 წუთით მოათავსეთ საყინულეში. როცა გაიყინება და გამაგრდება, გახეხეთ წვრილ სახეხზე. ჩაყარეთ ჭურჭელში, დაასხით წყალი, დაახურეთ თავსახური და 10 წუთით გააჩერეთ წყლის აბაზანაში (ანუ მეორე ჭურჭელში, რომელშიც წყალი დუღს). ნარევი რამდენიმე ფენა დოლბანდში გადაწურეთ (გაფილტრეთ) და მუქი ფერის მინის ჭურჭელში გადაასხით. შეინახეთ მაცივარში არა უმეტეს ერთი თვისა.

დინდგელის წყალხსნარი

თერმოსში ჩაასხით 100 მლ ანადუღარი, 50 გრადუსამდე გაგრილებული წყალი, დაამატეთ 10 გ დაქუცმაცებული პროპოლისი და 24 საათი გააჩერეთ. მიიღებთ მოყვითალო-მოყავისფრო გამჭვირვალე სურნელოვან სითხეს, რომლის შენახვაც რეკომენდებულია სიგრილეში არა უმეტეს 7 დღისა.

პროპოლისის წყალხსნარს სპირტხსნართან შედარებით ის უპირატესობა აქვს, რომ გამოიყენება იმ შემთხვევებშიც, როცა სპირტხსნარის მიღება რეკომენდებული არ არის: ორსულებში, სპორტსმენებში, მძღოლებში. სჯობს ახალი მომზადებული ხსნარი გამოიყენოთ ხოლმე.

სამედიცინო ეფექტი: პროპოლისის წყალხსნარი აძლიერებს სპეციფიკურ და არასპეციფიკურ იმუნიტეტს, იცავს ორგანიზმს დისბაქტერიოზისგან, რომელიც ანტიბიოტიკებით მკურნალობისას ვითარდება ხოლმე, ასტიმულირებს ჰიპოფიზურ-თირკმელზედა ჯირკვლის სისტემებს. აქვს ძლიერი ანტიმიკრობული და ბაქტერიოციდული მოქმედება, ანადგურებს ტუბერკულოზის, დიფთერიისა და დიზენერიის ჩხირებს, სტაფილოკოკებს.

გარდა ამისა, წყალხსნარს აქვს ანტივირუსული მოქმედება და მოქმედებს ინტერფერონის მსგავსად გრიპის, ჰეპატიტის, ჰერპესის ვირუსების წინააღმდეგ. პროპოლისის წყალხსნარს აქვს სოკოს საწინააღმდეგო მოქმედება და ეფექტიანია ასპერგილოზის, კანდიდამიკოზის, ლიქენის დროს.

ეს ხსნარი აქვეითებს სისხლში ქოლესტერინის რაოდენობას და აქვს ანტისკლეროზული მოქმედება, ასევე ჭრილობის შემახორცებელი და ეპითელიზაციის დამაჩქარებელი ეფექტი, გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის გასაწმენდად, აუმჯობესებს ნაღვლის გამოყოფას, აღადგენს ღვიძლის უჯრედებს ჰეპატიტის შემდეგ. ასევე ნაჩვენებია მისი მიღება გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების, ჰიპერტენზიის, კარდიოდისტროფიის, სტენოკარდიის, იშემიის დროს.

საკმაოდ კარგ შედეგებს იძლევა პროპოლისის გამოყენება ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებებისა და დიაბეტის დროს.

თუ 1 სუფრის კოვზ წყალხსნარს გახსნით 1 ლიტრ წყალში და მიიღებთ დღის განმავლობაში, შესანიშნავად მოხსნით ალკოჰოლურ ინტოქსიკაციას.

გამოყენება: დინდგელის წყალხსნარი და წყლიანი ნაყენი უნდა მიიღოთ დღეში 3-5-ჯერ, 1, 2 ან 3 სადილის კოვზი ჭამამდე 30-40 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი, ადამიანის

ჯანმრთელობის მდგომარეობისა და არსებული დაავადების ფორმის შესაბამისად, ერთიდან სამ თვემდეა. პროპოლისის წყალხსნარის მიღება მუდმივად შეგიძლიათ, რადგან ასეთი დოზით ის ტოქსიკურ ეფექტს არ ავლენს.

მალამო

გაყინული და გახეხილი პროპოლისი ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში. შემოდგით წყლის აბაზანაზე. გააჩერეთ, სანამ დინდგელი წებოვანი არ გახდება, დაამატეთ იმდენი კარაქი, რომ მიიღოთ სასურველი კონსისტენცია (თქვენი მოთხოვნილებისამებრ, ჩვეულებრივ კი 100 გრამ კარაქზე 15-20 გრამ დინდგელს იღებენ და 5 მლ წყალს ამატებენ). გააჩერეთ 5 წუთი, განუწყვეტლივ ურიეთ ხის კოვზით. ჯერ კიდევ ცხელი გადაწურეთ ორფა დოლბანდში, ჩაასხით მინის ჭურჭელში და მაცივარში შედგით. კარაქის ნაცვლად მალამოს მოსამზადებლად შეიძლება ვაზელინის გამოყენებაც. შეგიძლიათ, პროპოლისის მასა პროდუქტის სასურველი კონცენტრაციის მიხედვით ცვალოთ — აიღოთ 5, 10, 15, 20, 30 ან 40 გრამი პროპოლისი და დაამატოთ, შესაბამისად, 95, 90, 85, 80, 70, 60 გრამი ვაზელინი.

გამოყენება: ეგზემა, ნეიროდერმიტი, დერმატოზები, შეუხორცებელი ჭრილობები და ტროფიკული წყლულები, სოკოვანი დაავადებები.

სანთლები

■ აიღეთ კაკაოს ცხიმი ან კარაქი და პროპოლისის 10%-იანი სპირტიანი ნაყენი. ცხიმი და ნაყენი ერთმანეთში აურიეთ თანაფარდობით 4:1. მიღებული მასა გაადნეთ წყლის აბაზანაში არა უმეტეს 40 გრადუს ტემპერატურაზე. გააცივეთ და შეაწებეთ 3 სანტიმეტრი სიგრძისა და ერთი სანტიმეტრი დიამეტრის ცილინდრების სახით. მიღებული სანთლები სათითაოდ გაახვიეთ პოლიეთილენში და მაცივარში შეინახეთ.

აქვს ანტისეპტიკური, ანტიანთებითი, სოკოს საწინააღმდეგო, ჭრილობის შემახორცებელი ეფექტი.

გამოყენება: ჰემოროი (ბუასილი); მამაკაცთა სასქესო სისტემის დაავადებები; სწორი ნაწლავის დაავადებები — ეროზია, ანალური ნახეთქი, ანთებითი პროცესები სწორ ნაწლავში (პროქტიტი, პარაპროქტიტი); საშვილოსნოსა და საშოს ანთებითი პათოლოგიები.

გავიძლიეროთ იმუნიტეტი მცენარეული ნაყენით

შემოდგომა-ზამთრის პერიოდში ვირუსული ინფექციები განსაკუთრებულად ხშირდება და ამიტომ იმუნიტეტის გაძლიერება აქტუალური ხდება.

გთვაზობთ მარტივ რეცეპტს, რომლის მიხედვით მომზადებული ნაყენი აძლიერებს იმუნიტეტს, გარდა ამისა, დადებითად მოქმედებს სისხლძარღვებსა და ნერვებზე, არეგულირებს ნაწლავების მუშაობას, ხსნის სპაზმს და აცხრობს ანთებით პროცესებს:

■ 200-300 გ ნედლი სალბის ფოთლებს (გამხმარი ფოთლების გამოყენებაც შეიძლება) დაასხით 1 ლ თეთრი ღვინო. თავდახურული ჭურჭელი დადგით გრილ, ბნელ ადგილას ორი კვირა, დროდადრო შეანჯღრიეთ. ნაყენი გადაწურეთ და მიიღეთ 2-3 ს/კ ჭამის შემდეგ, 3-ჯერ დღეში.

პანი და მისი დანამატები

ჭორფლებისა და პიგმენტური ლაქების გაქრობა

პირველი ორსულობისას ნივთიერებათა ცვლა დამერღვა, რის გამოც მოგვიანებით სახეზე დიდი მოყავისფრო პიგმენტური ლაქები გამიჩნდა. რა აღარ ვცადე, საკმაოდ მტკივნეულ კოსმეტიკურ პროცედურებზეც კი არ ვამბობდი უარს, მაგრამ ყველა ცდა უშედეგოდ დასრულდა.

შვილი უკვე 15 წლის იყო, როდესაც რამდენიმე ხალხური რეცეპტი აღმოვაჩინე. დაუყოვნებლივ ვცადე და როგორც იქნა, დავისვენე — რამდენიმე თვეში პიგმენტური ლაქების კვალიც კი გაქრა.

■ აიღეთ ოხრახუშის ძირები და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, რათა დაახლოებით 2 სუფრის კოვზი ფაფა მიიღოთ. ეს ფაფა 20-30 წუთით დაიდეთ მთელ სახეზე. ნიღაბი 1-2 საათის შემდეგ ჩამოიბანეთ ცივი წყლით და სახეზე ის მკვებავი კრემი წაისვათ, რომელსაც ჩვეულებრივ იყენებთ.

ეს საშუალება განსაკუთრებით გამოადგებათ 40 წელს გადაცილებულ ქალებს — მოგეხსენებათ, პიგმენტური ლაქები ასაკთან ერთად ჩნდება.

შესანიშნავია ნუშის ნიღაბი. მას მათეთრებელი თვისებაც აქვს, ამიტომ მისგან მომზადებულ ლოსიონს ჭორფლისა და პიგმენტური ლაქების მოსაშორებლად დიდი ხანია იყენებენ.

■ ნიღბის მომზადების წესი ასეთია: ნახევარ ჭიქა ნუშის გულს ასხამენ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, 3-5 წუთის შემდეგ წყალს ღვრიან, ნუშს კი ხორცსაკეპ მანქანაში ატარებენ. მიღებულ ფაფას ამატებენ ნახევარი ლიმონის წვენს და 1 სუფრის კოვზ ანადუღარ წყალს, კარგად თქვეფენ და იკეთებენ ნიღაბს, რომელსაც 30 წუთის შემდეგ ცივი წყლით ჩამოიბანენ.

ნიღაბი უნდა გაკეთდეს კვირაში ორჯერ 4-5 თვის განმავლობაში.

■ ლიმონის ნიღბის მოსამზადებლად საჭიროა 1 ცალი ლიმონის წვენი, 1 კვერცხის ცილა, 10 გრამი შაქარი და 100 მლ წყალი.

ეს ყველაფერი კარგად უნდა აურიოთ ერთმანეთში და დაიდოთ გაწმენდილ სახეზე, გაწმენდიდან არა უგვიანეს 20-30 წუთისა. უნდა გაიჩეროთ, ვიდრე კარგად არ გაშრება. უნდა მოიცილოთ წყალში დასველებული ბამბის ტამპონით.

სახე უნდა გაიწმინდოთ 2 ჩაის კოვზი ლიმონის წვენისა და ნახევარი ჭიქა წყლის ნარევით.

ეს პროცედურა უნდა ჩაიტაროთ დღეგამოშვებით.

პირისკანის გათეთრება კიტრსაც შეუძლია, ამიტომ მისი ნიღაბი გამოსადეგია ნებისმიერი ტიპის კანისათვის, ჭორფლიანი იქნება ის თუ სუფთა.

■ ნიღბის მოსამზადებლად ახალი კიტრი გახეხეთ წვრილ სახეხზე და დაამატეთ ნებისმიერი მკვებავი კრემი. თუ კანი ცხიმიანია, კიტრის წვენს ვამატებთ იმავე ოდენობის არაყს და 2 საათს ვაჩერებთ. ამ სითხეში ვასველებთ დოლბანდს და ვიდებთ სახეზე.

კურსი 30 ნიღაბს მოიცავს.

შეიძლება კიტრის წვენის შენახვაც: 100 გრამ წვრილად დაჭრილ კიტრს უნდა დაასხათ 100 მლ არაყი, 8-10 დღით დადგათ სიბნელეში, შემდეგ გადაწუროთ და დახურული ჭურჭლით შეინახოთ მაცივარში.

თუ ქავილი არ გასვენებთ

ზაფხული კი მიიწურა, მაგრამ კოღო და ქინქლა ჯერ კიდევ მწარედ იკბინებიან. მინდა, გასწავლოთ, როგორ მზადდება ხსნარი, რომელიც ნაკბენის ქავილს დაგიცხრობთ.

■ 1 სუფრის კოვზი ნიშადურის სპირტი გახსენით 3 სუფრის კოვზ წყალში ან 1/2 ჩაის კოვზი საჭმელი სოდა — 1 ჩაის ჭიქა ანადუღარ წყალში. ნაკბენები ხსნარში დასველებული ბამბის ტამპონით გაიწმინდეთ.

სილამაზის რეცეპტი

მინდა, გასწავლოთ ერთი რეცეპტი, რომელიც უფრო ხანში შესულ ქალბატონებს გამოადგებათ — ის პირისკანს სიცოცხლეს, ახალგაზრდულ ფერს და ელასტიკურობას უბრუნებს.

■ ერთმანეთში ავურიოთ 1 სუფრის კოვზი ხაჭო და 1 ჩაის კოვზი ზღვის მარილი. ეს ნარევი დღეში 2-ჯერ წავისვათ სახეზე და 15-20 წუთს გავიჩეროთ, ჩამოვიბანოთ თბილი წყლით, შემდეგ კი სახეზე ცივი წყალი შევისხათ.

ცაცხვის ყვავილი სტომატიტს შველის

მცირეწლოვანი შვილიშვილი მყავს, რომელსაც მე ვზრდი. ცოტა ხნის წინ ბავშვს სტომატიტი დაემართა და მეც გადმომდო. მეც და ჩემი პატარაც ძალიან გავწვალდით, წყლის სმაც კი გვიჭირდა. ჩემმა მეგობარმა, ჩვენი ამბავი რომ შეიტყო, ეს ნაყენი მომიმზადა, მერე კი რეცეპტი მეც მასწავლა:

■ ვიღებთ 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ცაცხვის ყვავილს, ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა ცივ, ანადუღარ წყალს, 5 საათით ვდგამთ, შემდეგ ვწურავთ და ვუმატებთ 1 ჩაის კოვზ საჭმელ სოდას. ამ ხსნარს დღეში 4-ჯერ ვივლებთ პირის ღრუში.

ვიდრე მედიცინა ფსორიაზს დაამარცხებს

ჩემი ვაჟი ექვსი წლის იყო, ხელებზე გამონაყარი პირველად რომ გაუჩნდა. ექიმიდან ექიმთან დავატარებდით, ვიდრე ერთ-ერთმა ფსორიაზი არ იეჭვა. რამდენიმე ხანში ეჭვი გამართლდა. ამ დაავადების სამკურნალო თუ რამ არსებობდა, არაფერი დაგვიკლია და რამდენიმე თვეში გამონაყარმაც გაუარა.

იმ ზაფხულს მთაში ვისვენებდით. ერთ დღეს იქაურმა ბიჭებმა მიტოვებული ნასახლარის დასათვალიერებლად წაიყვანეს. მოუვლელ ეზოში, მაღალ ბალახში, გველი დაუნახავს და ძალიან შეშინებია.

მეორე დილას ხელებზე ისევ გამოაყარა, თანაც უფრო მეტად, ვიდრე მკურნალობამდე ჰქონდა. შევწუხდით. დიასახლისმა, 80 წლის ქალბატონმა, შეგვატყო უგუნებობა, ბავშვის ხელები მაჩვენეთო, გვითხრა, შემდეგ დაგვამშვიდა და ეს წამალი გვასწავლა:

■ ვიღებთ 100 გრამ მოცვის ნაყოფს, ვასხამთ 500 მლ წყალს, ვდგამთ ნელ ცეცხლზე და წამოვადუღებთ. 5 წუთის შემდეგ ცეცხლს ვაქრობთ და ჭურჭელს ვფუთავთ, 5-7 საათის შემდეგ კი გადავწურავთ.

ფსორიაზის გამწვავებისას ნახარშში ვასველებთ დოლბანდს და დილა-საღამოს ვიფენთ დაზიანებულ კანზე. დღეს ჩემი ვაჟი უკვე 34 წლისაა. საკმარისია, გამონაყარმა თავი იჩინოს, რომ უმალვე მოცვის საფენებს იკეთებს და კანიც ეწმინდება.

გთავაზობთ კიდევ რამდენიმე რეცეპტს:

■ დაზიანების კერებზე წაისვით ქრისტესისხლას წვენი. ის აშორებს ფუფხს და გამონაყარს სწრაფად აცხრობს.

■ დამაამებელი უნარი აქვს ფარსმანდუკის აბაზანებსაც: ფარსმანდუკი ცხელ წყალში უნდა ჩაყაროთ და შემდეგ ამ წყლის აბაზანა მიიღოთ.

ეგზემური და ფსორიაზული გამონაყარის ჩასაცხრობად ძალიან კარგია არყის ხის კვირტების 10-30-პროცენტიანი მალამო.

თუ ფრჩხილმა ფორმა იცვალა

მოგეხსენებათ, რამდენი სამუშაოა სოფლად შემოდგომაზე. საქმეში გართული ხშირად ვერც კი ვამჩნევ, როდის ვიზიანებ ფრჩხილებსა თუ კანს. საშემოდგომო სამუშაოების შემდეგ დაზიანებული ფრჩხილების მოსაწესრიგებლად ზოგჯერ რამდენიმე თვეც კი მჭირდება, ამიტომ განსაკუთრებულ ყურადღებას ვაქცევ ყველა საშუალებას, რომელიც დაზიანებული ფრჩხილების აღსადგენად არის განკუთვნილი.

■ თუ ფრჩხილები გათხელდა და მტვრევადი გახდა, თითის წვერები 15 წუთით თბილ ზეითუნის ან მზესუმზირას ზეთში ჩაყავით. პარალელურად გაიმდიდრეთ კვების რაციონი A და D ვიტამინებით, ცილებით, კალციუმით.

■ თუ ფრჩხილები გაყვითლდა, თითები 3%-იან წყალბადის ზეჟანგში ან ლიმონის წვენში მოათავსეთ.

■ ფრჩხილებს ამაგრებს ზღვის მარილის აბაზანა დღეგამოშვებით.

■ კარგია ღამით გლიცერინის წასმაც.

■ ფრჩხილების გასამაგრებლად აიღეთ თანაბარი რაოდენობის მცენარეული ზეთი და ვაშლის ძმარი, აურიეთ ერთმანეთში და გაიკეთეთ ამ ნარევის ათწუთიანი აბაზანა.

■ ფრჩხილებზე დღეში რამდენჯერმე წაისვით ლიმონის ნაჭერი. 7-10 დღეში ფრჩხილები გამაგრდება და ბზინვარებას დაიბრუნებს.

■ თუ ფრჩხილი გამრუდდა, აიღეთ თითო ჩაის კოვზი თხის, ბატისა და ქათმის ქონი, აურიეთ ერთმანეთში და დაიდეთ გამრუდებულ ფრჩხილზე, შეიხვიეთ და 5-7 საათით დაიტოვეთ. ფრჩხილი დარბილდება, ხორციდან უმტკივნეულოდ გამოიწევა და ადვილად მოიჭრება.

მუნიის მკურნალობის ხალხური მეთოდები

■ როდესაც მუნით ჯერ მხოლოდ ხელის მტევანია დაზიანებული, აიღეთ დამჟავებული ბურახი, ჩაყარეთ მასში იმდენი მარილი, რომ სითხე ძლიერ დამლაშდეს. ბურახი გააცხელეთ, ჩაყავით მტევანი და გქონდეთ, ვიდრე გაუძლებთ.

■ სცადეთ ჭვავის ნაყენიც: ბოთლში ნახევრამდე ჩაყარეთ ჭვავი, აავსეთ წყლით, გაუკეთეთ საცობი და 9 დღით დადგით სითბოში. მეათე დღეს გადაწურეთ და შეინახეთ. ამ სითხით დღეში 2-3-ჯერ უნდა გაიწმინდოთ დაზიანებული ადგილები. სამი დღის შემდეგ გამონაყარი კლებას დაიწყებს და ბოლოს სულ მთლად გაქრება.

საქართველოს ზოგიერთ რეგიონში დაფნის ფოთოლს ფქვავენ, კარაქში ურევენ და მუნით დაზიანებულ ადგილებზე ისვამენ.

■ საუკეთესო საშუალებად გოგირდის მალამო ითვლება: აიღეთ 4 წილი ღორის ქონი, 2 წილი გოგირდი და 1 წილი მარილი, კარგად აურიეთ ერთმანეთში და ყოველდღე წაისვით მთელ ტანზე, ყელს ქვემოთ, ხუთი დღის განმავლობაში. მეექვსე დღეს ტანი კარგად დაიბანეთ, ხოლო თეთრეული და ტანსაცმელი გამოხარშეთ.

ფიჭვის ნახარში აბაზანისთვის

მეტისმეტად დაძაბული სამუშაო მაქვს. ერთხანს ვუძლებდი, მაგრამ ჩემს შესაძლებლობებსაც ჰქონია საზღვარი: ხელი დამრია უძილობამ, ქრონიკულმა დაღლილობამ, ნერვულმა დაძაბულობამ, სისუსტემ. დღის ბოლოს ლიმონივით ვარ გამოწურული, მაგრამ ძალ-ღონის აღდგენაში მეხმარება ფიჭვის აბაზანა, რომელსაც დედაჩემი ასე მიმზადებს:

■ ფიჭვის წიწვები, ნორჩი ყლორტები, გირჩები მჭიდროდ ჩააწყვეთ ათლიტრიან ქვაბში, ქვაბი ბოლომდე შეავსეთ ცივი წყლით და ნახევარ საათს ადუღეთ. გადმოდგით ქურიდან და კარგად შეფუთეთ. 10-12 საათს გააჩერეთ, შემდეგ გადაწურეთ და ჩაამატეთ მომზადებულ აბაზანაში. ნახარში უნდა იყოს ყავისფერი და ჰქონდეს სასიამოვნო სურნელი. ასეთი აბაზანის შემდეგ დაღლილობა, ნერვული დაძაბულობა და გაღიზიანება გაგიქრებათ და მშვიდად დაგეძინებათ.

ქრისტესისხლას წვენი უეგარი წამალია

რამდენიმე წლის წინ ჩემს მეუღლეს ცხვირში პოლიპები გაუჩნდა. ოპერაცია გაუკეთეს. ერთხანს მოსვენებული იყო, მაგრამ ახლა პოლიპები ისევ გაეზარდა. უკვე საკმაოდ ხანდაზმულია, ამიტომ ქირურგიული ჩარევისგან თავი შევიკავეთ, ქრისტესისხლას წვენით დავუწყეთ მკურნალობა და პოლიპები 10-12 დღეში გავუქრეთ.

ქრისტესისხლას წვენი ასე უნდა მომზადდეს: ბუჩქი ფესვიანად ამოიღეთ მიწიდან, კარგად გაასუფთავეთ, გარეცხეთ და მთლიანად გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. გაწურეთ ორმაგ დოლბანდში და წვენი საცობიან ფლაკონში ჩაასხით. 5 დღე-ღამის შემდეგ ის დუღილს დაიწყებს. ამ დროს ფლაკონიდან აირი აუცილებლად უნდა გამოუშვათ (ასე მომზადებული ნაყენი ცივ, უშუქო ადგილას წლობით ინახება). ჩაიწვეთეთ დღეში 3-ჯერ 2-3 წვეთი ორივე ნესტოში და დაიცადეთ 2-3 წუთს, ვიდრე წვენი ცხვირ-ხახის ქსოვილში არ შეიწოვება. სჯობს, ეს პროცედურა დაწოლილმა ჩაიტაროთ. სასურველია, წვენი გადაყლაპოთ.

ქრისტესისხლას ნაყენი კურნავს ადენოიდებს, პოლიპებს, ჰაიმორიტს, ტონზილიტს. მოგიხდებათ ღრძილების დაავადებების დროსაც. წვენი მოამზადეთ მაისში და აუცილებლად დააცადეთ დადუღება.

დახეთქილი კანის შველა არც ისე ძნელია

რამდენიმე წელია, მშენებლობაზე ვმუშაობ, ხელები დღენიადაგ ქვიშასა და ცემენტში მაქვს. სხვებივით ხელთათმანებით მუშაობა მიჭირს, ამიტომ კანი მუდამ დახეთქილი მაქვს. ათასნაირი მალამო ვცადე, მაგრამ არაფერმა მიშველა. ბოლოს მეგობარმა რამდენიმე მცენარეული საშუალება მასწავლა და შვებით ამოვისუნთქე.

■ 30 გრამ ჭინჭარს დაასხით 1 ლიტრი წყალი, ადუღეთ 10-15 წუთს. მიიღეთ ცხელ-ცხელი, დღეში 2-3-ჯერ, 2 კვირის განმავლობაში.

■ 100 გრამ კომშის თესლს დაასხით 200 გრამი წყალი, დადგით და დააცადეთ, ვიდრე ლორწოვანი მასა არ წარმოიქმნება. სწორედ ეს მასა უნდა წაისვათ დახეთქილ კანზე. შეგიძლიათ, დალიოთ კიდეც.

■ აიღეთ 500 გრამი მუხის ქერქი, დაასხით 4-5 ლიტრი წყალი, ადუღეთ 30 წუთის განმავლობაში, გადაწურეთ. ამ ნახარშით გაიკეთეთ ხელის აბაზანები. შეგიძლიათ, დახეთქილ ხელებზე მასში დასველებული ნაჭერიც დაიდოთ.

■ დაზიანებულ კანზე პირდაპირ შეგიძლიათ დაიდოთ მწვანე ხახვი.

■ 2 სადილის კოვზ კალენდულას დაქუცმაცებულ ყვავილს დაასხით 400 მლ მდუღარე წყალი, დააყენეთ 2 საათის განმავლობაში, გადაწურეთ. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, 2-3 კვირის განმავლობაში.

ვიცი, რომ დღეს ბევრი ოჯახს სწორედ მშენებლობაზე მუშაობით არჩენს, დახეთქილი კანიც ბევრს აწუხებს. მოხარული ვიქნები, თუ ჩემი რეცეპტები მათაც გამოადგებათ.

თხელი თმის გასქელება შესაძლებელია

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობის სპირტი და ძროხის ახალმოწველილი რძე, აურიეთ ერთმანეთში და კარგად შეიზილეთ თმის ძირებში, გაიჩერეთ 15-20 წუთს და დაახლოებით 5 წუთის განმავლობაში ივარცხნეთ შუბლიდან კეფისკენ.

■ აიღეთ დაახლოებით 200 გრამი ძროხის ძვლის ტვინი, დაასხით ცოტაოდენი წყალი, ისე, რომ დაიფაროს, და აადუღეთ. შემდეგ ზედმეტი წყალი გადაწურეთ. დაგრჩებათ თხიერი მასა. ეს მასა გადაასხით ჭიქაში და დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი სპირტი. კარგად აურიეთ. თანაბრად წაისვით თავის კანზე, შემოიხვიეთ პირსახოცი და 30-40 წუთს გაიჩერეთ, შემდეგ ჩამოიბანეთ. დაბანის შემდეგ პირსახოცი ძალიან ცხელ წყალში დაასველეთ და კვლავ თავზე შემოიხვიეთ. როცა გაცივდება, კვლავ დაასველეთ და შემოიხვიეთ. ასე გაიმეორეთ 5-6-ჯერ. დაძინების წინ მოიხვიეთ ხილაბანდი და ისე დაწექით.

სარძევე კბილების ამოჭრა მტკივნეული რომ არ იყოს

ბევრისგან გამიგონია და თავადაც გამომიცდია, როგორ წუხს პატარა, როდესაც სარძევე კბილების ამოჭრა ეწყება: მაღალი სიცხე, უმადობა, გაღიზიანებადობა... საბედნიეროდ, დღეს აფთიაქებში ათასგვარი მალამო თუ ჟელე იყიდება, რომლებიც ამ პროცესის თანამ-

დეე დისკომფორტსა და ტკივილს ამსუბუქებს, მაგრამ ისინი არც ისე იაფი ღირს და ხელი ყველას არ მიუწვდება. ამიტომაც გადავწყვიტე, მესწავლებინა თქვენთვის ის მარტივი და უებარი რეცეპტები, რომლებიც თქვენს პატარას არანაკლებ კარგად დაუამებს ტკივილს და ამ კრიტიკულ პერიოდს გაცილებით იოლად გადაატანინებს.

■ კბილების ამოჭრამდე რამდენიმე ხნით ადრე ბავშვს ყოველდღიურად უნდა ჩაუტაროთ ღრძილების მასაჟი. გახსენით 1 ჩაის კოვზი საჭმლის სოდა 1 ჭიქა ანადუღარ თბილ წყალში, შემოიხვიეთ საჩვენებელ თითზე რბილი ქსოვილი, დაისველეთ თითი სოდიან წყალში და პატარას ღრძილები დღეში სამჯერ დაუზილეთ.

■ იის ფესვისგან გამოთალეთ პატარა რგოლები, რომლებსაც ბავშვი ღრძილების ქავილის დროს გალოღნის. თუ სხვა არაფერი გაქვთ, შეგიძლიათ, შავი პურის მაგარი ქერქი მისცეთ.

მოხუცები გვირჩევენ, პატარას ყელზე ნამდვილი ქარვა დავკიდოთ — ტრადიციული შეხედულებისამებრ, ეს ბავშვს ტკივილს უქარვებს და მდგომარეობას უმსუბუქებს.

ვისაც ფეხების ოფლიანობა აწუხებს

უხერხულიც კია იმაზე ლაპარაკი, რა შემაწუხებელია ფეხის ოფლიანობა, რომელსაც, განსაკუთრებით — ზაფხულის ცხელ დღეებში, უსიამოვნო სუნიც ერთვის. ფეხებს დღეში რამდენიმეჯერ ვიბანდი, მაგრამ უშედეგოდ — რამდენიმე საათში ისევ მიოფლიანდებოდა. მეგობარმა მასწავლა, ამეღო ბორის მჟავას ფხვნილი და ყოველ დილით უხვად წამესვა ფეხისგულებზე, თითებს შორის. საღამოობით ვიბანდი და კარგად ვიმშრალებდი. 2 კვირის შემდეგ სუნიც გაქრა და ოფლიანობამაც იკლო.

გემრიელი ნიღაბი

რამდენიმე ხნის წინ ხელებზე კანი გამიწითლდა, გამიუხეშდა, ამექერცლა და ამეწვა. ხან სიცივეს დავაბრალე, ხან სარეცხ ფხვნილებსა და ჟელეებს. დავიწყე დამარბილებელი კრემების ხმარება, მაგრამ მაინცდამაინც არ მიშველა. შემდეგ მეგობარმა მასწავლა ტკბილი ნიღაბი, რომელმაც მართლაც მარგო.

■ აურიეთ ერთმანეთში 3 სუფრის კოვზი შვრიის ფქვილი, 1 სუფრის კოვზი ზეითუნის ზეთი და 1 ჩაის კოვზი თაფლი. წაისვით ხელებზე, 1 საათს გაიჩერეთ. უკეთესი ეფექტისთვის შეგიძლიათ ხელთათმანებიც ჩაიცვათ. კანი საოცრად დარბილდება და გალამაზდება.

ხანჯი კოჟიჟის ნამალია

ხშირად ვკითხულობ თქვენს ჟურნალს, უამრავი სასარგებლო ინფორმაციაც მივიღე. მინდა, ამჯერად საკუთარი გამოცდილება გაგიზიაროთ. რაც ასაკში შევედი, ფეხსაცმლის არჩევა უფრო და უფრო მეტად მიჭირს. ალბათ იმიტომ, რომ კოჟიჟები გამიჩნდა, რომლე-

ბიც ძალიან მტკივა და მაწუხებს. რაღაც პლასტირებიც შევიძინე აფთიაქში, მაგრამ ხახვი უფრო ეფექტური გამოდგა.

■ ხახვი გაფცქვენით, შუაზე გაჭერით, დაასხით ძმარი და 1 დღე-ღამით დადგით სითბოში. შემდეგ ერთი ფურცელი კოჟიჟზე დაიდეთ და დოლბანდით გადაიხვიეთ. უკეთესი იქნება, თუ ამას საღამოს, ძილის წინ გააკეთებთ. მეორე დილით გაიკეთეთ ფეხების თბილი აბაზანა. ასე გააგრძელეთ, ვიდრე კოჟიჟი არ მოგშორდებათ.

დამუწუკებულ სახეს კიტრის ნაყენი მოგიშუშებთ

ჩემი შვილი გარდატეხის ასაკშია. ერთბაშად აიყარა ტანი, შეეცვალა ხმის ტემბრი, ფიცხი, ფეთქებადი გახდა. ამ ყველაფერს ასე თუ ისე გადავიტანდით, მაგრამ ძალიან გვაწუხებს გამონაყარი, რომელიც ამ ასაკისთვის ბუნებრივია. კოსმეტოლოგიისა ცოტა რამ გამეგება, კიტრის ნაყენს ოდესღაც მეც ვიყენებდი. შვილსაც ამით ვმკურნალობ და შედეგით კმაყოფილი ვარ.

■ 1 კიტრი კარგად გარეცხეთ, კანიანად დაჭერით წვრილად, 4 სუფრის კოვზს დაასხით ჭიქა-ნახევარი მდუღარე წყალი, დადგით 4 საათის განმავლობაში და გადაწურეთ. ამ ნაყენის საფენები კანისთვის ძალიან სასარგებლოა.

კივის ნიღაბი ახალგაზრდულ იერს შეგინარჩუნებთ

კივი რომ ძალიან სასარგებლოა, ალბათ ყველას გაგიგონიათ, მაგრამ არ ვიცი, იცით თუ არა, რომ ის შესანიშნავი კოსმეტოლოგიც არის. მასში შემავალი ვიტამინები და ორგანული მჟავები ძალიან სასარგებლოა სახის კანისათვის. კივის აქვს არა მარტო მატონიზებელი, არამედ სამკურნალო ეფექტიც. იგი წმენდს კანს, ანიჭებს მას ელასტიკურობას და ახალგაზრდულ იერს.

45 წელს გადავაბიჯე და ვიცი, რომ სახის კანს განსაკუთრებული ყურადღებით უნდა მოვუარო. მაქვს პირად გამოცდილებაზე დაფუძნებული მიგნებებიც და შესაბამისი განათლებაც. მინდა, შემოგთავაზოთ რამდენიმე ნიღბის რეცეპტი.

გამწმენდი ნიღაბი

■ 2 გახეხეთ 1 ცალი კივი და უხვად წაისვით სახეზე. თუ ოდნავ მაინც იგრძენით წვა, ესე იგი, ორგანული მჟავები თქვენს კანზე დადებითად მოქმედებს. 15 წუთის შემდეგ ნიღაბი ჩამოიბანეთ, გაიწმინდეთ სახე ტონიკით და წაისვით უცხიმო დამატენიანებელი კრემი.

მკვებავი ნიღაბი

■ 2 აიღეთ თითო ცალი ბანანი და კივი, გახეხეთ, კარგად აურიეთ, დამარბილებელი ეფექტის გასაძლიერებლად დაუმატეთ 2 სუფრის კოვზი ნატურალური იოგურტი. წაისვით გაწმენდილ სახეზე. 15-20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი წყლით. გაიწმინდეთ სახე ლოსიონით.

ხახვი ქერტლს მოგაშორებთ

რამდენიმე თვეა შევამჩნიე, რომ ქერტლი გამიჩნდა და თმის ცვენაც დამეწყო. სიმართლე გითხრათ, მიზეზის საძიებლად თავი არ მომიკლავს, დედაჩემის წამალს ვხმარობ და ბედს არ ვუჩივი. აი მისი რეცეპტი:

■ აიღეთ საშუალო ზომის ხახვი, გაფცქვენით, გახეხეთ, მიღებული მასა მოათავსეთ რამდენიმე ფენად დაკეცილ დოლბანდში, შეიზილეთ თავში და 3-4 საათის შემდეგ ჩამოიბანეთ. რამდენიმე პროცედურის შემდეგ თმა გამიხშირდა, დამირბილდა, ქავილის შეგრძნებამაც გამიარა და ქერტლიც გაქრა.

გარდატეხის ასაკის გამონაყარს ჭინჭარი უშველის

ჩემს ვაჟს გარდატეხის ასაკში სახეზე გამუდმებით აყრიდა. მაღალმთიან რაიონში ვცხოვრობთ, ამიტომ ჩემი ვაჟი პირველად ადგილობრივმა ექიმმა გასინჯა და ფურუნკულოზის დიაგნოზი დაუსვა. გამოგვიწერა რამდენიმე წამალი, რომლებიც ძირითადად კანის პრობლემებისთვის იყო განკუთვნილი. რამდენიმე ხანში გამონაყარი გაქრა, მაგრამ მერე ისევ გაჩნდა.

მე სამედიცინო განათლება არ მაქვს, მაგრამ უამისოდაც მივხვდი, რომ კანი არაფერ შუაში იყო, გამონაყარის მიზეზი ორგანიზმის შიგნით იყო საძიებელი და მკურნალობაც სწორედ მას სჭირდებოდა.

საგონებელში ჩავვარდი — ქალაქში ჩამოსვლა ჩვენთვის ადვილი არ იყო. ჩემი გასაჭირი მეზობლებმა შეიტყვეს. ერთმა მათგანმა დამამშვიდა, ერთ წამალს გასწავლი და აბა, სცადე, იქნებ უშველოსო.

■ წამალი ადვილი მოსამზადებელი აღმოჩნდა: მინის ქილაში უნდა ჩაასხათ ნახევარი ლიტრი ადუღებული წყალი, შიგნით ჩაყაროთ 1 სადილის კოვზი მშრალი, დაქუცმაცებული ჭინჭრის ფესვი და 0,5 სადილის კოვზი ახალდანაყილი ნიორი. ქილას მჭიდროდ უნდა დაახუროთ თავსახური და დადგათ სიბნელეში 6-8 დღით. შემდეგ გაწუროთ, გადაასხათ მინისავე ბოთლში და მჭიდროდ დაუცოთ თავი. ბოთლი აუცილებლად ბნელ და ცივ ადგილას უნდა შეინახოთ.

აი, ამ ნახარშით ვუწმენდდი ჩემს ვაჟს ყოველდღე სახეს. თუ წინათ წყლულის შეხორცების შემდეგ ნაიარევი რჩებოდა, ამ საშუალების გამოყენების შემდეგ კანი აბსოლუტურად იწმინდებოდა. ერთ თვეში ჩემს შვილს გამონაყარი სულ მთლად გაუქრა.

სალბის ნახარში დამწვრობას შველის

ძალიან პატარა გავთხოვდი. საოჯახო საქმისა არაფერი გამეგებოდა და როდესაც ოჯახის სიმძიმე დამაწვა მხრებზე, ძალიან გამიჭირდა. ხელს წამდაუწუმ ან ვიჭრიდი, ან ვიწვავდი... ასეთ დროს მშველოდა სალბის ფოთლების ნახარშის საფენები:

■ ვიღებთ 1,5 სუფრის კოვზ სალბის ფოთოლს, ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ვახურავთ თავსახურს, ვდგამთ წყლის აბაზანაში და ვადუღებთ 5 წუთს. შემდეგ 20 წუთს ვაჩერებთ, გადავწურავთ და ვიკეთებთ ამ ხსნარის საფენებს.

სისხლმდინარი ღრძილებისგასამაგრებლად

პირის ღრუს მოვლასა და მოწესრიგებას არა მარტო ჰიგიენური მნიშვნელობა აქვს, არამედ ჯანმრთელობის კუთხითაც აუცილებელია. ჩემი პრობლემა ღრძილებიდან სისხლდენაა. შიშით ვიწმენდ კბილებს. ვცდილობ, ყველაზე რბილი კბილის ჯაგრისი შევარჩიო, მაგრამ ზოგჯერ ესეც უშედეგოა. სამაგიეროდ, მშველის მცენარეული სავლები, რომლის წყალობითაც სისხლდენა უფრო და უფრო ნაკლებად მაწუხებს.

გთავაზობთ რეცეპტს:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ორკბილა, ნახევარი სუფრის კოვზი პიტნა და 1 სუფრის კოვზი მარწყვის ფოთოლი და ყვავილი. დაასხით 2-3 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავსახური და გააჩერეთ. როდესაც გაგრილდება, გადაწურეთ და გამოიელეთ პირის ღრუში დღეში რამდენიმეჯერ. სისხლდენაც გიკლებთ და ღრძილებიც გაგიმაგრდებათ.

ეძებეთ მიზეზი და შედეგიც არ დააყოვნებს

30 წლის ასაკში უეცრად ეგზემა დამემართა. ჯერ მუხლების ქვეშ გამომაყარა, შემდეგ კი მთელ სხეულზე მომედო. მანამდე ალერგიაც კი არ მქონია... მთელი სხეული მექავებოდა და არ ვიცოდი, საშველი სად მეძებნა.

თავდაპირველად ალერგია მეგონა, ამიტომ ალერგიის საწინააღმდეგო აბების სმა დავიწყე, მაგრამ არ მიშველა. ან როგორ მიშველიდა, თურმე სხვა რამ მჭირდა, მე კი სხვას ვმკურნალობდი.

რამდენიმე ხნის შემდეგ, როგორც იქნა, მივაღწიე დერმატოლოგამდე. მან მითხრა, რომ ეს ნერვულ ნიადაგზე აღმოცენებული ნეიროდერმატიტი იყო და მირჩია, ნევროპათოლოგისთვის მიმემართა. ნევროპათოლოგმა — ღვიძლის გამოკვლევა გჭირდებაო. გამოკვლევისას აღმოჩნდა, რომ ღვიძლი მართლაც არ მქონდა წესრიგში.

გადავწყვიტე, სნეულებას საკუთარი ძალებით გავმკლავებოდი. გამახსენდა, რომ ცოტა ხნის წინ ერთ გაზეთში ღვიძლის სამკურნალო მცენარის შესახებ ამოვიკითხე და ძველ გაზეთებში ის ნომერი მოვძებნე. ეს მცენარე ბაყაყურა აღმოჩნდა, რომლითაც თურმე ძველად წარმატებით მკურნალობდნენ ჰეპატიტს, ციროზს, ალკოჰოლით, ქიმიური პრეპარატებით, ტოქსინებითა და რადიაციული გამოსხივებით დაზიანებულ ღვიძლის ქსოვილებს.

აფთიაქში შევიძინე ბაყაყურას თესლი და წამალი მოვამზადე.

■ ავიღე 30 გრამი ბაყაყურას თესლი და წმინდად დავნაყე. დავასხი ნახევარი ლიტრი წყალი და დაბალ ცეცხლზე იმდენ ხანს ვადუღე, ვიდრე სითხის ნახევარი არ აორთქლდა. შემდეგ გადმოვდგი და გავწურე.

ეს ნახარში ვსვი მთელი დღე, საათში ერთხელ, თითო სადილის კოვზი.

ვმკურნალობდი 1 თვის განმავლობაში, შემდეგ 2 კვირა შევისვენე და ერთთვიანი კურსი გავიმეორე.

ამის პარალელურად ვიტარებდი ეგზემის საწინააღმდეგო მედიკამენტურ თერაპიას.

ორ თვეში პრაქტიკულად გამოვჯანმრთელდი, აღარც გამონაყარი მაწუხებდა და აღარც ქავილი.

ახლა უკვე ვიცი: საკმარისია, ოდნავი ქავილი ვიგრძნო, რომ მაშინვე ვამზადებ ჩემს მხსნელ წამალს და ყველაფერი ნორმაში მიდგება.

სირცხვილს ასე გადავურჩი

გარდატეხის ასაკის შემდეგ ხელის მტევნებსა და თეძოებზე საკმაოდ დიდი ზომის წითელი ლაქები გამიჩნდა. წამიყვანეს ექიმთან. დანიშნულება მივიღე და მას განუხრელად ვასრულებდი, მაგრამ ლაქები ქრებოდა და ისევ ჩნდებოდა. გაზაფხულის მოსვლა აღარ მახარებდა. ხელებს ვმალავდი, ზღვაზე კი სულ სიმწრის ოფლში ვიწურებოდი, როდესაც მეკითხებოდნენ, რა არის, ეს რა გაქვსო. ბოლოს ჩემს უბედურებასაც მოეღო ბოლო — მეგობრის დედის რჩევით ეს წამალი გამოვიყენე და ამოვისუნთქე:

■ ათლიტრიან ქვაბში თანაბარი რაოდენობით — დაახლოებით 300-400 გრამი — უნდა ჩაჭრათ ორკბილა და ქრისტესისხლა, ქვაბი წყლით აავსოთ და ძალიან ნელ ცეცხლზე 1 საათი ადუღოთ, შემდეგ გააცივოთ და გადაწუროთ. ძილის წინ უნდა მიიღოთ ამ ნახარშის აბაზანა. აბაზანა ნახევრამდე აავსეთ თბილი წყლით და მასში ჩაასხით ეს ნახარში. წყალში 10-15 წუთი დარჩით. აბაზანიდან ამოსვლის შემდგომ ტანი არ გაიმშრალოთ — წყალი ზედვე შეიშრეთ, მერე კი დასაძინებლად დაწექით.

ასე გაიმეორეთ 2-3 დღე. წითელი ეგზემური ლაქები თანდათან გაუფერულდება, ბოლოს კი სულმთლად გაქრება.

სახე შველას ითხოვს

რამდენიმე ათეული წელია, მივდევ კოსმეტოლოგიას და იმ დასკვნამდე მივედი, რომ ჩვენი ქალების უმრავლესობამ არ იცის, როგორ მოუაროს სახის კანს. მაგალითად, ბევრს მიაჩნია, რომ პირისკანის მოსავლელად საკმარისია კრემები, ნიღბები და ხარისხიანი კოსმეტიკა. დიახ, კანს, რა თქმა უნდა, სჭირდება ნიღბებიც, კრემებიც, მაგრამ არანაკლები მნიშვნელობა აქვს კვებას. გაზაფხულობით ორგანიზმი ყველაზე მეტად არის გამოფიტული. კოქტეილები, რომელთა რეცეპტებსაც ქვემოთ გთავაზობთ, თქვენს სახეს არაჩვეულებრივ ფერს მისცემს.

■ კიტრის კოქტეილი: ერთმანეთს შეურიეთ 100 გრამი კიტრის წვენი, 100 გრამი სტაფილოს წვენი, 50 გრამი ნიახურის წვენი.

■ ნიახურის კოქტეილი: აიღეთ 50 გრამი ნიახურის წვენი, დაასხით 100 გრამი რძე, დაუმატეთ 1 კვერცხის გული და 1 ლიმონის წვენი.

■ პომიდვრის კოქტეილი: აიღეთ 150 გრამი პომიდვრის და 1 სუფრის კოვზი ნიახურის წვენი, დაამატეთ 50 გრამი ლიმონის წვენი.

■ ვაშლის კოქტეილი: აიღეთ 200 გრამი ვაშლის წვენი, დაამატეთ 1 ლიმონის წვენი და 1 სუფრის კოვზი თაფლი.

■ სტაფილოს კოქტეილი: აიღეთ 200 გრამი სტაფილოს წვენი, დაამატეთ ნახევარი ფორთოხლისა და მეოთხედი ლიმონის წვენი, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი და ნახევარი ჭიქა კეფირი ან მაწონი.

კოქტეილს ბოლომდე ნუ დალევთ, ცოტაოდენი მოიტოვეთ და ბამბის ტამპონით სახეზე წაისვით.

მიშველა ლაშქარამ

ამ რამდენიმე წლის წინ ერთი სენი შემომეჩვია — ზამთრობით ფეხებსა და თეძოებზე ძირმაგარები მიჩნდებოდა. პირველად რომ დამემართა ეს უბედურება, რასაკვირველია, მივმართე ექიმს. დამისვეს ფურუნკულოზის დიაგნოზი, მაგრამ უსახსრობის გამო ვერ ვიმკურნალე, სატკივარმა კი თავი არ დამანება. ბოლოს ჩემმა ექიმმა ლაშქარას გამოყენება მირჩია. გაგიკვირდებათ და მიშველა. იმედი მაქვს, თქვენც მოგიხდებათ.

■ 4 სუფრის კოვზ კარგად დაქუცმაცებულ ლაშქარას ფესვს დაასხით ერთი ლიტრი რძე. ეს ნარევი შედგით კარგად გახურებულ ღუმელში და 6-7 საათს დატოვეთ, მერე კი ადუღებული წყლით საწყის მოცულობამდე შეავსეთ.

ნაყენი გამოიყენება როგორც შინაგანად (2 სუფრის კოვზი ჭამამდე დღეში სამჯერ), ისე საფენებისთვის.

ძირმაგარები მალე მომირჩა. მომდევნო წელს ყველაფერი წინასწარ მოვამზადე, მაგრამ აღარ დამჭირდა. ძალიან გამიხარდება, თუ ჩემი რეცეპტი სხვასაც გამოადგება.

გვირილის ნაყენი თმას ოქროსფერს მისცემს

ვიდრე გავჭაღარავდებოდი, ღია წაბლისფერი თმა მქონდა. ახლა უკვე ვიღებავ, მაგრამ ვინაიდან ძალიან თხელი თმა მაქვს, ქიმიურ საღებავებს ვერიდები. უმთავრესად ვიყენებ გვირილის ნაყენს, რომელიც თმას ღია ოქროსფერ ელფერს აძლევს.

■ ვიღებთ 100-200 გრამ გვირილის ყვავილს, ვასხამთ ნახევარ ლიტრ მდუღარე წყალს და 5-10 წუთს ვადუღებთ ნელ ცეცხლზე, შემდეგ 1 საათით ვაყენებთ. ეს ნაყენი უნდა გადაივლოთ ყოველი დაბანის შემდეგ. ეცადეთ, თმა არ შეიმშრალოთ, ისე გაიშროთ ჰაერზე.

ბანანი საუკეთესო კოსმეტოლოგია

ყველა ქალმა იცის, რაოდენ მნიშვნელოვანია სახის კანის მოვლა. დღეს პარფიუმერიული ბაზარი გაჯერებულია ფართოდ რეკლამირებული, ძვირად ღირებული კოსმეტიკით და კანის მოსავლელი საშუალებებით. ცხადია, ამის საწინააღმდეგო არაფერი მაქვს, მაგრამ მე უპირატესობას ვანიჭებ ჩემივე ხელით მომზადებულ ნიღბებსა და კრემებს და უნდა გითხრათ, რომ შედეგით არცთუ უკმაყოფილო ვარ.

მშრალ და დანაოჭებულ კანს ძალიან უხდება ბანანი. მისგან ნაირ-ნაირი ნიღბის მომზადება შეიძლება:

■ ბანანი კოვზით გასრისეთ, ფაფად აქციეთ და წაისვით სახეზე. 20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ ჯერ თბილი, შემდეგ ცივი წყლით. ნიღაბი, კანის მდგომარეობის კვალობაზე, გაიკეთეთ ყოველდღე ან დღეგამოშვებით. კურსი 15-20 პროცედურას მოიცავს.

■ კარგად აურიეთ ერთმანეთში თითო სუფრის კოვზი ხაჭო და არაჟანი, დაუმატეთ ამდენივე ბანანის რბილობი. წაისვით სახეზე და 20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ ნელთბილი წყლით.

ბებოს მალამომ დამწვრობის კვალი გამიქრო

ორი წლის წინ მდუღარე წყლით სავსე ქვაბი გადმომიბრუნდა და წყალი ფეხზე გადამესხა.

ტკივილზე მეტად ის მადარდებდა, რომ ფეხებზე ნაწიბურები დამეტყობოდა, მაგრამ ბებომ სათუთად შენახული მალამო გადმოიღო, წამისვა და თან დამამშვიდა, აი, ნახავ, რამდენიმე კვირაში დამწვრობის ნასახიც აღარ დარჩებაო. მალამომ ტკივილი მაშინვე დამიამა, ორ თვეში კი კანზე უმნიშვნელო ნაწიბურიც აღარ მქონდა.

გთავაზობთ ამ სასწაულმოქმედი მალამოს რეცეპტს. ის ბებიასთვის თავის ბებიას უსწავლებია, რომელსაც თურმე უამრავი ხალხი მოურჩენია ამ მალამოთი.

■ ჭინჭრის ფოთლების ნახარშს შეურიეთ 100 გრამი ნაძვის წიწვი, 100 გრამი ღორის მუცლის ქონი, 100 გრამი თაფლის სანთელი და ადუღეთ.

მალამოს წასმამდე დამწვარი ადგილი მოიწმინდეთ კირიანი წყლით (1 სადილის კოვზი დამწვარი კირი 1 ლიტრ წყალზე). შემდეგ ჭრილობაზე დაიფინეთ მალამოთი გაჟღენთილი საფენი.

ყველაზე მძიმე დამწვრობის დროსაც კი მტკივნეული შეგრძნებები 3-5 საფენის დადების შემდეგ ქრება.

ვიდრე ნაწიბური არ გაიწოვება, მალამო ყოველდღე უნდა ისვათ.

ნივრის მალამო წყლულებს კურნავს

ნიორი რომ გაციების უებარი წამალია, ყველამ იცის, მაგრამ თუ ჭრილობებისა და წყლულების სამკურნალოდაც ივარგებდა, არ მეგონა. რამდენიმე წლის წინ ნათესავთან ვიყავი სტუმრად. ყანის თოხნისას ხელი გავიჭერი. ჭრილობა საკმაოდ ღრმა აღმოჩნდა. ექიმთან წასვლა ვერ მოვახერხე. მასპინძლის მეუღლემ ეს მალამო მომიმზადა, რომლის წყალობითაც ჭრილობა თვალის დახამხამებაში შეხორცდა. ამ მალამოს თურმე ტროფიკული წყლულისა და კანის დაავადებების დროსაც იყენებენ. რეცეპტი ასეთია:

■ 1 თავი ნიორი გაარჩიეთ, გარეცხეთ, წვრილად დაჭერით და მომინანქრებულ ქვაბში ჩაყარეთ. დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და ნელ ცეცხლზე ადუღეთ, ვიდრე წყლის მოცულობა 2-ჯერ არ შემცირდება. გადაწურეთ, დაასხით 3/4 ჩაის ჭიქა ცხელი მცენარეული ზეთი (უმჯობესია, ზეითუნის) და ნელა ჩაამატეთ გამდნარი თაფლის სანთელი, თან ურიეთ. მასა არაჟნისებრი უნდა გამოვიდეს. წაისვით დაზიანებულ ადგილზე დღეში 2-ჯერ.

ზედმეტი თმის მოშორება ბუნებრივი საშუალებებით

ჭარბთმიანობას ქალები მწვავედ განიცდიან. დადიან სილამაზის სალონებში, უამრავ თანხას ხარჯავენ ეპილაციურ თუ დეპილაციურ პროცედურებში, მცენარეული საშუალებით მათი მოშორება კი აზრად არავის მოსდის. არადა, ხალხური მედიცინა ზედმეტი თმის მოსაცილებელ უამრავ საშუალებას გვთავაზობს, რომელთა ეფექტიანობაც ათასობით ქალბატონს საკუთარ თავზე აქვს გამოცდილი.

■ დაწვით კაკლის ნაჭუჭი, მისი ფერფლი წყალში აურიეთ და თმიან ადგილას წაისვით. თუ ამ პროცედურას ყოველდღე ჩაიტარებთ, თმა აუცილებლად გაგცვივათ.

■ სასურველია კაკლის უღლის სპირტიანი ნაყენის სმაც. უნდა აიღოთ 1 ჩაის ჭიქა კაკლის უღელი (ლებნებს შორის მოქცეული ფირფიტა), დაასხათ 2 ჩაის ჭიქა არაყი და თავდახურულ ჭურჭელში 2 კვირით დააყენოთ. შემდეგ გადაწუროთ და მიიღოთ დღეში 1 სუფრის კოვზი.

■ აიღეთ 3 სადილის კოვზი ლემა და მოხარშეთ 1 ჩაის ჭიქა წყალში, გადაწურეთ და წაისვით ჭარბთმიან ადგილებზე, კარგად შეიზილეთ თმის ძირებში.

■ არასასურველი თმის მოჭრას ან პინცეტით ამოძრობას არ გირჩევთ — მატრავმირებელი მანიპულაციის შემდეგ თმა უფრო მეტად გახშირდება და გაიზრდება. თუ ვერაფერი მოუხერხეთ, უმჯობესია, წყალბადის ზეჟანგით გაიუფერულოთ. ამისთვის საკმარისია, აიღოთ ცოტაოდენი წყალბადის ზეჟანგი და დაუმატოთ 1 წვეთი ნიშადურის სპირტი. ეს ნარევი უნდა წაისვათ თმიან ადგილას, სასურველია, საღამო ხანს, და 1-2 საათს გაიჩეროთ.

ნახარში წლობით ინახება, ადვილად არ ფუჭდება და ამიტომ ერთ ჯერზე მოხარშულის გამოყენება დიდხანს შეგიძლიათ.

როგორ გავთავისუფლდეთ ოფლიანობისგან

რამდენიმე წლის წინ დამეწყო ჭარბი ოფლიანობა. მისი მიზეზი დღემდე ვერ დამიდგენია, მაგრამ საკმაო უსიამოვნება კი მომაყენა. ექიმსაც მივმართე, მაგრამ საბოლოოდ მაინც ვამჯობინე, ხალხური საშუალებებით მეცადა ამ პრობლემის მოგვარება. დავიწყე ლიტერატურის ძებნა, გაცნობა და რამდენიმე რეცეპტს მართლაც მივაგენი. ყველაზე მარტივსა და ეფექტურს თქვენც გაგიზიარებთ:

■ თუ იღლიის მიდამოს გადაჭარბებული ოფლიანობა გაწუხებთ, ეს ადგილი შვიტის არაყზე დამზადებული ნაყენით გაიწმინდეთ. ამისთვის საჭიროა, 1 ნაწ შვიტას დაასხათ 10 ნილი არაყი და 1 დღე-ღამით დააყენოთ, შემდეგ კი გადაწუროთ. ამ ნაყენით კანი დღეში 1-2-ჯერ უნდა გაისუფთაოთ.

■ თუ სახე გიოფლიანდებათ, დღეში 2-ჯერ — დილა-საღამოს — გაიწმინდეთ აუდუღარი რძით ან მუქი ცივი ჩაის ნაყენით. პროცედურის შემდეგ სახე არ შეიმშრალოთ, აცადეთ, თავისით გაშრეს.

■ ტერფების ჭარბი ოფლიანობისას აიღეთ მუხის ქერქი, დააქუცმაცეთ და ბლომად ჩაიყარეთ წინდებში. პროცედურა გაიმეორეთ ყოველდღე, ვიდრე ოფლის დენა ნორმაში არ ჩადგება.

■ თუ ტანი გიოფლიანდებათ, პიტნის ფოთლების ნაყენი გამოგადგებათ. 1 სუფრის კოვზ პიტნის ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30-40 წუთს, გადაწურეთ და კანი გაიწმინდეთ. ამასთან ერთად ყოველდღე სვით სალბის უშაქრო ჩაი.

როგორ ვუმკურნალოთ ჩირქგროვას ხალხური საშუალებებით

ამ ზაფხულს ყანაში ფეხი გავიჭერი. ჭრილობაში ინფექცია შემეჭრა და დამიჩირქდა. ტკივილმა მოსვენება დამაკარგვინა. ეს ამბავი აგვისტოს მოვლენებს დაემთხვა და სოფელში აღმოვჩნდი ჩაკეტილი, მაგრამ შესანიშნავი დახმარება გამიწია მეზობლის დედამ. მისი წინაპრები სოფლის ექიმები ყოფილან. ეს ქალბატონი თვითონაც შესანიშნავად იცნობს სამკურნალო მცენარეებს და საკუთარ კარ-მიდამოშიც აქვს მოშენებული.

თავდაპირველად ალოეს წვენით მიმკურნალა: ალოეს ქვედა, ყველაზე წვნიანი ფოთლები მოაჭრა, დაკუწა, დოლბანდში გაახვია და წვენი ზედ ჭრილობაზე დამაწურა. თავად ჩირქოვანი ჭრილობის დასასუფთავებლად კი ეს ნახარში მოამზადა: აიღო 1 სუფრის კოვზი გვირილის ყვავილი და ამდენივე სალბის ფოთოლი, დაასხა ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი, 15 წუთით ჩადგა წყლის აბაზანაში. შემდეგ ოთახის ტემპერატურამდე გააგრილა, გადაწურა და ჭრილობა დამიმუშავა.

ჭრილობების მოსაშუშებელი ზეთი

ათი წელია, შაქრიანი დიაბეტი მაქვს. თავად დაავადებას ასე თუ ისე მივეჩვიე, მის ზოგიერთ გამოვლინებასთან შეგუება კი დღემდე მიჭირს. უპირველეს ყოვლისა, შეუხორცებელ ჭრილობებსა და წყლულებს ვგულისხმობ. ეს საკმაოდ დიდი პრობლემაა სოფლად მცხოვრები ადამიანისთვის, რომელიც მთელ დღეს მინდორსა და ბაღ-ბოსტანში ატარებს. თავადაც იცით, მინაზე მუშაობისას რა ადვილად შეიძლება გაიჭრა ხელი ან ფეხი. ჩემს მეზობლებს ასეთი ჭრილობები ორიოდე დღეში უხორცდებათ, მე კი კვირაობით მაწვალებს, ზოგჯერ თვეც კი არ მყოფნის, ხოლო თუ ჭრილობა დაჩირქდა, საერთოდ ვწყდები სამუშაოს.

მეზობელმა წამალი მასწავლა. მაშინ ყურადღება არ მიმიქცევია — რატომღაც არ ვენდე, მაგრამ ხელი ისევ რომ გავიკაწრე და ნაკაწრი ისევ გამირთულდა, გამახსენდა მისი რეცეპტი, მოვძებნე და რაკი დასაკარგი არაფერი მქონდა, გადავწყვიტე, გამომეცადა. მით უმეტეს, მისი ერთადერთი ინგრედიენტი, სტაფილო, ბოსტანში თავზე საყრელად მქონდა.

წამალი, რომელიც მეზობელმა მასწავლა, სტაფილოს ზეთია. ის ასე უნდა მოამზადოთ:

■ გახეხეთ სტაფილო, 1 ჭიქა მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით იმდენი ზეთი, რომ დაფაროს და მჭიდროდ დაახურეთ თავსახური. ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში და დატოვეთ 15 წუთს. არ აადუღოთ! გადმოდგით და გააცივეთ ოთახის ტემპერატურაზე, შემდეგ კი ორფა დოლბანდში გადაწურეთ და ზეთიც მზად არის. ის უნდა წაისვათ კანის დაზიანებულ ადგილებზე და დალიოთ კიდეც 1 ჩაის კოვზი დღეში 4-ჯერ, ოღონდ ჩაყლაპვამდე პირის ღრუში 3-4 წუთს უნდა გაიჩეროთ.

სტაფილოს ზეთი მაცივარში კარგად ინახება. ის ჭრილობებსა და წყლულებს დაჩირქებისა და ყოველგვარი გართულების გარეშე ახორცებს, ისე ადვილად და სწრაფად, რომ თავადაც გაკვირვებული დარჩებით.

როგორ განვიკურნოთ ოფლიანობისგან

ამ ერთი შეხედვით უმნიშვნელო, მაგრამ მეტად უხერხული პრობლემისგან გიხსნით მუხის ქერქი. აიღეთ 1 სუფრის კოვზი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა რძე და ნახევარი საათით შედგით ძალიან დაბალ ცეცხლზე. შემდეგ გადაწურეთ, დაუმატეთ ნახევარი ლიტრი წყალი და ხელები დაიორთქლეთ. პროცედურა ჩაიტარეთ ყოველდღე, ვიდრე შედეგს არ დაინახავთ. ზაფხულის ცხელ დღეებში განსაკუთრებით შემაწუხებელია ფეხების ოფლიანობა. მისგან გათავისუფლებაც მარტივი პროცედურის საშუალებით შეიძლება. ყოველ საღამოს დაიბანეთ ფეხები, გაიხეხეთ პემზით, რათა მკვდარი, გარქოვანებული ქსოვილები მოაცილოთ, შემდეგ ისევ დაიბანეთ, გაიმშრალეთ, ღვინის ძმრით გაიწმინდეთ და ზედვე შეიშრეთ. გარდა ამისა, შიგნიდან კარგად გაწმინდეთ ფეხსაცმელი. ზოგჯერ ოთხი პროცედურაც საკმარისია.

ვუმკურნალოთ პანარიციუმს

ერთხელ, როდესაც ბავშვები დასაძინებლად დავაწვინე და როგორც იქნა, საკუთარი თავისთვის მოვიცალე, მანიკიურის გაკეთება გადავწყვიტე. უკვე გვიანი იყო და მეძინებოდა. სიჩქარეში წვეტიანი ხელსაწყო მარჯვენა ხელის ცერის ფრჩხილში გავიყარე. თითი გამისივდა და დამიჩირქდა. მთელი თვე ვიარე პოლიკლინიკაში გადახვევებზე, შინაც ვიკეთებდი ორთქლის აბაზანებს მარილითა და სოდით. თვის ბოლოს ექიმმა მითხრა, რომ ფრჩხილს ამოღების გარდა აღარაფერი უშველიდა. დედამ მირჩია, უკანასკნელი გზა მეცადა და მასწავლა ეს რეცეპტი, რომელმაც ანთება ერთ კვირაში დააცხრო.

პროცედურა ასეთია: თითზე ჯერ არაყში დასველებული ბინტი შემოიხვიეთ, შემდეგ — კომპრესის ქაღალდი ან ცელოფანი და დილბანდით შეიხვიეთ. არყიანი ნახვევი ყოველთვის სველი უნდა იყოს.

ფრჩხილის სოკოს სამკურნალოდ

რამდენიმე ხნის წინ ფრჩხილის სოკო დამემართა. ექიმს მივმართე, მაგრამ ისეთი ხანგრძლივი და ძვირად ღირებული მკურნალობა დამინიშნა, ვერაფრით შევწვდებოდი. გადავწყვიტე, წამალი ისევ ხალხურ საშუალებებს შორის მომეძებნა და კმაყოფილიც დავრჩი:

■ ყოველდღე ვიკეთებდი კალიუმის პერმანგანატის ხსნარის აბაზანებს, შემდეგ ფრჩხილზე 10 გრამი პროპოლისისა და 10 მლ 96%-იანი სპირტის ნარევს ვისვამდი და ვიხვევდი. ნახვევს დღეგამოშვებით ვცვლიდი, ვიდრე სოკოსგან სულმთლად არ განვიკურნე.

დახეთქილ ქუსლებს შვრიის ფაფა მოგირჩენთ

ღია ფეხსაცმელი თამამად რომ ჩავიცვათ, ტერფები მოწესრიგებული უნდა გვქონდეს. დახეთქილი ქუსლები კი, გარდა იმისა, რომ მტკივნეულია, საკმაოდ უსიამოვნო შესახედავიც არის.

უამრავი საშუალება ვსინჯე, მაგრამ ყველაზე მეტად ეს რეცეპტი მომეწონა:

■ მოხარშეთ შვრიის ფაფა, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი სელის ზეთი და მოათავსეთ ცელოფანის 2 პაკეტში. ფაფიანი პაკეტები ამოიცვით ტერფებზე, ზემოდან შემოიხვიეთ შალის ნაჭერი ან 2-2,5 საათს დაიტოვეთ. შემდეგ ფეხები თბილი წყლით დაიბანეთ და რბილი პირსახოცით გაიმშრალეთ. 2-3 პროცედურის შემდეგ ქუსლები მოგიშუშდებათ.

ნიორი და ნიწაკიანი არაყი თმის ცვენას შველის

27 წლისას (ახლა უკვე 53-ის გახლავართ) თმის ცვენა დამეწყო. ასე ახალგაზრდას გამელოტება არ მინდოდა. მივმართე ექიმ-დერმატოლოგს, რომელიც გულისხმიერი ადამიანი და კვალიფიციური სპეციალისტი აღმოჩნდა, მირჩია, წამლებით არ გავჭყეპილიყავი და ასეთი რამ მასწავლა:

■ აიღეთ 100 გ არაყი. 1 ცალი წითელი მწარე წიწაკა, წვრილად დაჭერით და ჩაყარეთ არაყში. 1 დღე-ღამით დააყენეთ და თმაში შეიზილეთ. პარალელურად გაარჩიეთ 1 კბილი ნიორი, მოაჭერით ბოლო, რომ წვენი გამოუვიდეს და ისიც თმის ძირებში შეიზილეთ. შედეგი 2 კვირაში ვიგრძენი. პროფილაქტიკის მიზნით ამ რეცეპტს დროდადრო დღესაც ვიყენებ.

როგორ მოვუაროთ ცხიმიან თმას

თმაზე ზედმეტი ცხიმი თავის კანში არსებული ცხიმოვანი ჯირკვლების გაძლიერებული მუშაობის შედეგია, რაც შეიძლება სხვადასხვა ფაქტორით, მათ შორის — საჭმლის მონელების დარღვევით, ჰორმონული დისბალანსით, არასწორი კვებით, გენეტიკური თავისებურებებით იყოს გამოწვეული.

ცხიმიანმა თმამ მთელი ახალგაზრდობა გამიმწარა. კვირაში ორჯერ თავს ქაფქაფა წყლით ვიბანდი — ვფიქრობდი, რომ ცხელი წყალი თმას უკეთ გამისუფთავებდა, მაგრამ თქვენც არ მომიკვდეთ... მოგვიანებით შევიტყვე, რომ ცხელი წყლის ზემოქმედებით თმის ცხიმოვანი ჯირკვლები კიდევ უფრო გაძლიერებულად გამოყოფენ ცხიმს. ბოლოს ისევ ძველ და ნაცად რეცეპტებს მივადექი და მივაგენი კიდეც რამდენიმე მართლაც ეფექტურ საშუალებას.

■ აურიეთ ერთმანეთში 1 კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი სპირტი და 1 ჩაის კოვზი წყალი. თავის პირველი ჩამობანის შემდეგ ეს ნარევი თავის კანში შეიზილეთ და 10 წუთს დაიტოვეთ. შემდეგ ჩამოიბანეთ.

კვერცხის გული თურმე ისეთ ნაერთებს შეიცავს, რომლებიც ცხიმის გამოყოფას ამცირებს.

■ 1-2 კვერცხის ცილა კარგად ათქვიფეთ, რომ გამკვრივდება, თავის კანში შეიზილეთ და გაშრობამდე დაიტოვეთ. შემდეგ თავი ჩვეულებრივად დაიბანეთ.

■ 3 სუფრის კოვზ მუხის ქერქს დაასხით 1 ლიტრი წყალი და 15 წუთს ადუღეთ. დაამატეთ ჭინჭრის ნაყენი და დაბანილ თავზე გადაივლეთ, თან თმის ძირებში შეიზილეთ.

■ თავის კანი ლიმონის წვენით გაიწმინდეთ. ეს საშუალება აშრობს და აცილებს ცხიმს, აცხრობს ქავილს.

■ 2 სადილის კოვზ ლიმონის წვენში აურიეთ ნახევარი ჭიქა არაყი და ამ ნარევით დღეგამოშვებით გაიწმინდეთ ცხიმიანი თმა, თმის ძირები და კანი.

■ დაბანამდე 2-3 საათით ადრე ცხიმიან თმაში შეიზილეთ ალოეს წვენი.

■ დაბანამდე 1 საათით ადრე თმის ძირებში შეიზილეთ დაფნის ფოთლების ნაყენი.

■ თმის ძირებში დღეგამოშვებით შეიზილეთ დაფნის ფოთლების სპირტიანი ნაყენი.

როგორ დავიცხროთ კბილის ტკივილი

კბილის ტკივილი ადამიანთა უმეტესობას ყველაზე გაუსაძლის ტკივილად მიაჩნია. რასაკვირველია, ამ დროს ყველაზე გონივრული სტომატოლოგთან წასვლაა, მაგრამ ეს ყოველთვის როდი გახლავთ შესაძლებელი. დავუშვათ, აგარაკზე ღამით კბილმა შეგაწუხათ, საავადმყოფო კი მეზობელ სოფელშია. როგორ მოიქცევით? სწორედ ასეთ დროს გამოგადგებათ ხალხური მეთოდები.

■ ნაცადი საშუალებაა კრაზანას მაგარი ნაყენი. ასეთივე ნაყენი შეიძლება მომზადდეს სალბისგან, ჟოლოს ან პიტნის ფოთლებისგან. ეს ბალახები შეიძლება ერთმანეთშიც აურიოთ თანაბარი რაოდენობით. ნაყენი რაც შეიძლება თბილი უნდა იყოს. ყოველ ჯერზე ახალი მოიმზადეთ და ხშირად ივლეთ პირში.

■ ზოგიერთი მტკივან ღრძილზე მრავალძარღვას ფოთოლს იდებს. ტკივილი ნახევარ საათში გაივლის.

■ როდესაც ღრძილები ანთებითია, შუპდება და ჩირქდება, მტკივან კბილზე მიიდეთ შემწვარი ხახვი.

■ ბევრს აწუხებს პაროდონტოზი — ღრძილებიდან სისხლდენა. ღრძილების გასამაგრებლად უამრავი საშუალება არსებობს. შესანიშნავია ნიორი, ოღონდ ბევრი უნდა მიირთვათ. დაგეხმარებათ კარტოფილიც, რომელიც უმი უნდა მიირთვათ.

■ ღრძილების გაფაშრებისა და ტკივილის დროს გიშველით ჩვეულებრივი მჟავე კომბოსტო — რაც შეიძლება დიდხანს ღეჭეთ. სასარგებლოა კუჭისთვისაც.

■ თუ გსურთ, მკვრივი და ჯანმრთელი კბილები შეინარჩუნოთ, ხშირად მიირთვით სტაფილო და ვაშლი. ისინი კბილებსაც წმენდს და ღრძილებსაც ამაგრებს.

■ საუკეთესო სამკურნალო საშუალებაა თაფლი. ცნობილია, რომ ფიჭის თაფლს გაცილებით ძლიერი გამაჯანსაღებელი თვისებები აქვს, ვიდრე გამოწურულს. ის ძალზე სასარგებლოა პირის ღრუს ანთებითი დაავადებების, სტომატიტის, ჰაიმორიტის დროს. ფიჭის ღეჭვა ამაგრებს ღრძილებს, ათავისუფლებს დახშულ ცხვირს, აღადგენს სუნთქვას.

■ დანით ჩამოჭერით ფიჭის პატარა ნაჭერი და 10-15 წუთს ღეჭეთ. 2-3 საათის შემდეგ აიღეთ ახალი ულუფა. ცვილი არ გადაყლაპოთ, შეაგროვეთ. პროცედურა გაიმეორეთ დღეში 3-4-ჯერ. მწვავე ანთებითი პროცესი 2-3 დღეში გაივლის.

როგორ შევინარჩუნე თმა

წესით, ახლა სრულიად მელოტი უნდა ვიყო — ამ ასაკში არც მამაჩემს, არც ბაბუაჩემს თავზე ღერი თმა აღარ ჰქონდათ. ახალგაზრდობაშივე მივხვდი, რომ მეც ასეთივე სიბერე მელოდა. გამელოტების პირველი ნიშნები ჯერ კიდევ სტუდენტობისას გამომაჩნდა, 30 წლისას კი უკვე სოკრატეს შუბლი მამშვენებდა. ამან დამაფიქრა და გამელოტების საწინააღმდეგო საშუალებების ძიება დავიწყე. თმის გადანერგვის იდეა არ მომეწონა. ჯერ ერთი, მეძვირა, მეორეც, მტკივნეულია. ჩემი ჯიბე ვერც ძვირად ღირებულ მედიკამენტებს გასწვდებოდა. ყველაზე ხელმისაწვდომი ბირკავას ზეთი აღმოჩნდა, მაგრამ ვერაფერი მიშველა.

დავიწყე სამედიცინო ლიტერატურის შესწავლა და ახლობლების გამოკითხვა. ზოგმა რა მირჩია, ზოგმა — რა. ბევრი საინტერესო რეცეპტი ჩავიწერე. შევიტყვე ისიც, რომ თმის ინტენსიური ცვენა ორგანიზმში ზოგიერთი ნივთიერების უკმარისობაზე მიუთითებს, ამიტომ ყურადღება იმ ხალხურ რეცეპტზე შევაჩერე, რომელიც გარეგანთან ერთად შინაგან მკურნალობასაც ითვალისწინებს.

ნახარში, რომელსაც ორი თვე ვსვამდი, ასე მზადდება:

■ ვიღებთ 10 გ ჟენშენის ფესვს, 6 გ ძირტკბილას ფესვს, 10 გ მანდარინის ქერქს, 15 გ გლერძის ფესვს. ამ ყველაფერს 30 წუთს ვადუღებთ 400 მლ წყალში, ვწურავთ და ვსვამთ 100 მლ-ს დღეში 2-ჯერ. პარალელურად თავის კანში ვიზელთ კოჭას ზეთს.

თავდაპირველად მეგონა, რომ თმოვანი საფარველის შესანარჩუნებლად ბრძოლა ღრმა სიბერემდე არ დასრულდებოდა, მაგრამ მკურნალობის შედეგი უკვე შეუიარაღებელი თვალითაც კარგად ჩანს. ახალი თმა არ ამომდის, მაგრამ ცვენა შესამჩნევად შენელდა და თუ მკურნალობა განვაგრძე, ეგებ შეწყდეს კიდეც.

ვიცი, ეს პრობლემა ბევრს აწუხებს და არა მარტო მამაკაცებს, ქალებსაც, ამიტომ თავს უფლება მივეცი, მათთვის საკუთარი გამოცდილება გამეზიარებინა. მენდეთ, რადგან წამლის ეფექტი საკუთარ თავზე გამოვცადე.

სვია ქერტლსა და თმის ცვენას შველის

ბოლო ხანს ზედიზედ გავიკეთე რამდენიმე ოპერაცია. შესაძლოა, უბრალო დამთხვევაა, მაგრამ ფაქტია, სწორედ ამის შემდეგ დამეწყო თმის ცვენა. ახალი წამლების შეძენის აღარც სურვილი მქონდა და აღარც საშუალება. ბედს მივენდე და ვიფიქრე, უკიდურეს შემთხვევაში პარიკს ვატარებ-მეთქი, მაგრამ მეგობარმა, რომელიც ძალიან კარგად იცნობს მცენარეულ წამლებს, მირჩია, ეს საშუალება მომესინჯა:

■ აიღეთ სვიის გირჩები, დააქუცმაცეთ, 2 სუფრის კოვზს დაასხით ჭიქა-ნახევარი მდუღარე წყალი და ნახევარ საათს გააჩერეთ, გადაწურეთ და დაბანის შემდეგ თავზე გადაივლეთ. მე მიშველა. თქვენც სინჯეთ, დარწმუნებული ვარ, კმაყოფილი დარჩებით.

მჟაუნა სისხლძმინარ ღრძილებს მოგიშუშებთ

ვისაც გამოუცდია, ეცოდინება, რა უსიამოვნოა ღრძილებიდან სისხლდენა. ოჯახისა და სამსახურის გადამკიდე, საკუთარი თავისთვის თითქმის ვერ ვიცლი, ასე რომ, ექიმთან მისვლა გამიჭიანურდა. მეზობელმა მირჩია, მჟაუნათი მემკურნალა. დავუჯერე და არც მინანია.

■ აიღეთ 1 კონა ქორფა მჟაუნა, დაასხით 2 ჩაის ჭიქა წყალი, დაახურეთ თავზე, დადგით ნელ ცეცხლზე და 15 წუთი ადუღეთ, შემდეგ 2 საათით დააყენეთ, გადაწურეთ და გამოიცლეთ პირში დღეში 4-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

ალოე სტომატიტისგან კურნავს

ერთი რეცეპტი ვიცი, რომელიც სტომატიტის სამკურნალო საშუალებაა და გამოადგება ბევრ დედას. პატარაობისას ჩემი შვილი, სხვა ბავშვებივით, ყველაფერს პირისკენ მიაქანებდა. შედეგად სტომატიტი დაემართა და მეც გადმომედო. ველარაფერს ვჭამდით. ბავშვი ტკივილისგან გამუდმებით ტიროდა. ექიმის გამოწერილი მალამო ძლივს ვიშოვე (ჯერ კიდევ საბჭოთა ეპოქა იდგა და ყველაფრის შოვნა ჭირდა), მაგრამ ვერაფერი გვიშველა. სამაგიეროდ, მოგვარჩინა ჩვეულებრივმა ალოემ, რომელსაც მე თვითონ ვახარებდი ქოთნით: ფოთოლს შუაზე ვჭრიდი და დღეში სამჯერ ვისვამდით ღრძილებზე. შვება უმალვე ვიგრძენით, ხოლო საკვების მიღება მეორე დღესვე დავიწყეთ.

მატიტელას სიკეთე

ასაკისა და გადატანილი სტრესის გამო რამდენიმე წელია, წნევის მატება დამეწყო. ექიმთან მისვლის ძალიან მეშინია. ჩვენი ოჯახი ხალხური მედიცინის მიმდევარია. დედა და ბებია თვითონაც ამზადებდნენ ბალახეულ წამლებს. გადავხედე ძველ, ბებიასეულ ჩანაწერებს და ერთ რეცეპტს მივაგენი, რომელიც შესანიშნავად მიწევს წნევას.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი მშრალი მატიტელა, დააქუცმაცეთ, ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 20-30 წუთს დატოვეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

ფურუნკულისა და ნახეთქების საწინააღმდეგოდ

ჩემს შვილებს პატარაობისას ხშირად გამოსდიოდათ ძირმაგარა. ხელ-ფეხიც გამუდმებით დახეთქილი ჰქონდათ. მათ შინაური საშუალებით ვმკურნალობდი:

■ ვიღებდი 1 თავ საშუალო ზომის ხახვს, ვჭრიდი წვრილად და ვყრიდი მომცრო ზომის ქვაბში, ვამატებდი 2 ჩაის კოვზ სელის თესლს და 2 სუფრის კოვზ თაფლს, ვდგამდი ნელ ცეცხლზე და ადუღებამდე ვტოვებდი, თან გამუდმებით ვურევდი. ნარევს ვაცივებდი, ვუსვამდი ნახეთქზე და ვუხვევდი.

როგორ მოვიცილოთ კოჭრი

დაცხება თუ არა, ტერფები მტკივდება, კანი მისქელდება და მიმკვრივდება. ერთხელ ჩემი გასაჭირი მეზობელს შევჩივლე, მან კი კოჭრების საწინააღმდეგო რამდენიმე საშუალება მასწავლა. მათი წყალობით უწინდელი დისკომფორტი აღარ მაწუხებს. აი ეს რეცეპტები:

■ საღამოს ფეხები ცხელ წყალში ჩაყავით და 15-20 წუთს გააჩერეთ. თუ წყალი გაგრილდა, ფრთხილად ჩაამატეთ მდუღარე. შემდეგ ფეხები კარგად გაიმშრალეთ, კოჭრზე ლიმონის ნაჭერი დაიდეთ და კარგად შეიხვიეთ. 4-5 დღეში კოჭრი გაქრება.

■ კოჭრი ჩამოიბანეთ შემწვარი ხახვის ნახარშით. პროცედურა ჩაიტარეთ რამდენიმეჯერ, კოჭრის ამოვარდნამდე.

■ ხახვის ფურცელს დაასხით ძმარი და ორ კვირას გააჩერეთ. დაიდეთ კოჭრზე დაახლოებით 3 მმ სისქის ფენა და დილამდე დაიტოვეთ. გაიმეორეთ, ვიდრე კოჭრი არ ამოვარდება.

■ დაიბანეთ ფეხები თბილი წყლით, კარგად გაიმშრალეთ და დაიდეთ გაჭრილი ლეღვი. გაიმეორეთ ყოველ ღამე, ვიდრე შედეგს არ მიიღებთ.

კბილის ტკივილი

აქამდე კბილებს არ ვუჩიოდი, მაგრამ ეს ორი წელიწადია, ძალიან შემაწუხა. ხან შემისივდება, ხან კი ტკივილისგან ლამის კედლებზე გავიდე. შარშან, ზაფხულის პირზე, სოფელში მომიხდა გამგზავრება, თან ბავშვებიც წავიყვანე. ძალიან მოწესრიგებული ადამიანი ვარ, მაგრამ იმ არეულობაში წამლების ჩანთა სახლში დამრჩა. რაღას ვიზამდი, მეუღლეს უნდა დავლოდებოდი — ერთ კვირაში აპირებდა ჩამოსვლას. ვლოცულობდი, ეს ერთი კვირა არაფერი დაგვმართნოდა, მაგრამ... სწორედ იმ ღამით კბილმა ისე შემომიტია, გამაგიჟა... უცებ გამახსენდა, რომ მამიდაჩემი (მის სახლში ვცხოვრობდით) სამკურნალო ბალახებს აგროვებდა... მოვიძიე და სხვენში მართლაც აღმოვაჩინე რამდენიმე საშუალება. მათი წყალობით ტკივილი რამდენიმე წუთში დამიცხრა და ჩამეძინა.

მინდა, მამიდაჩემის რეცეპტები თქვენც გასწავლოთ:

■ 1-2 სუფრის კოვზ წითელი დიდგულას ყვავილს დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი და დააყენეთ 1 საათით. გამოივლეთ ცხელი.

■ წითელი დიდგულას სპირტხსნარში დაასველეთ ბამბა და დაიდეთ მტკივან კბილზე. ტკივილი მალე გაგივლით.

■ 1-2 სუფრის კოვზ კაკლის ქორფა, ზეთოვან ფოთლებს დაასხით ერთი ჭიქა ანადუღარი წყალი და 1-2 საათით დააყენეთ. გამოივლეთ დღეში რამდენჯერმე.

■ აიღეთ 100 მლ 40-გრადუსიანი სპირტი და ჩაუმატეთ 25 მლ ტყის კამის ნაყენი (ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი 1-2 სუფრის კოვზ ბალახზე). სპირტხსნარი დააწვეთეთ დოლბანდზე და დაიდეთ მტკივან კბილზე. ტკივილი დაცხრება.

გვირილა ღრძილების მკურნალია

დიდი ხანია, პირის ღრუს პრობლემები მაწუხებს. ღრძილებს განსაკუთრებით მწარე და მჟავე საკვები მიღიზიანებს. ფინანსურად მთლად წელში გამართული ვერ ვარ, ამიტომ სტომატოლოგისთვის არ მიმიმართავს, თანაც მცენარეული საშუალებების მოტრფიალე გახლავართ. ვიყენებ გვირილის ნაყენს, რომელიც ტკივილსა და დისკომფორტს საგრძნობლად მიმსუბუქებს.

■ ვიღებთ 2 სუფრის კოვზ გვირილას, ვათავსებთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ვახურავთ ხუფს და 2 საათით ვტოვებთ. ამის შემდეგ გადავწურავთ და ვივლებთ პირის ღრუში დღეში 2-4-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

თუთიის მალამო ჭრილობებს კურნავს

სოფელში პატარა მეურნეობა გვაქვს. მუშაობისას ხშირად ვიზიანებ ხელებს, ზოგჯერ ერთდროულად რამდენიმე ჭრილობაც მქონია. თუთა ძალიან მიყვარს, მაგრამ სასარგებლოც თუ იყო, არ ვიცოდი. მეზობელმა მასწავლა მალამო, რომელიც ჭრილობებს შესანიშნავად აშუშებს. აიღეთ თუთის ხის ქერქი და დაფხვენით. 2 სუფრის კოვზს დაასხით 1,5 ჭიქა მზესუმზირას ზეთი, კარგად აურიეთ და მალამოც მზად არის.

ნიორი თმის ცვენას შეგიჩერებთ

მშობიარობის შემდეგ თმის ცვენა დამეწყო. მართალია, ბავშვი ძუძუზე აღარ მყავს, მაგრამ თმა მაინც მცვივა. ნიორს მირჩევდნენ, მაგრამ ვიდრე საკუთარ თავზე არ გამოვცადე, არ მჯეროდა. დიახ, ნიორი თმის ძირებს ამაგრებს და ყველას ვურჩევ, მისი სამკურნალო თვისებებით ისარგებლოს:

■ დაიდეთ დანაყილი ნივრის ფაფა შეთხელებულ ადგილებზე, 2 საათის შემდეგ კი თავი დაიბანეთ. პროცედურა ჩაიტარეთ დღეში 1-ხელ 7-10 დღის განმავლობაში, შემდეგ შეისვენეთ და 10-10-დღიანი შესვენების შემდეგ კურსი 2-3-ჯერ გაიმეორეთ. თმის სწრაფი ზრდისთვის კვირაში ერთხელ თმის ძირებში შეიზილეთ დანაყილი ნიორი (თავს ნუ შეიხვევთ) და 2 საათის შემდეგ ჩამოიბანეთ. თუ მშრალი კანი გაქვთ, გირჩევთ, დანაყილ ნიორს ზეითუნის ზეთი შეურიოთ და ისე წაისვათ. 2-3 თვეში შედეგი შესამჩნევი გახდება.

ქერტლი აღარ შეგაწუხებთ

ეს რეცეპტი საკუთარ თავზე მაქვს გამოცდილი. მერწმუნეთ, გიშველით! წინათ თავი საცსე მქონდა ქერტლით, მუქი ფერის ტანსაცმელს ვერ ვიცვამდი. რა არ ვცადე, მაგრამ უშედეგოდ. თანდათან ქერტლს მეორე უბედურებაც დაერთო — თმის ცვენა დამეწყო. ერ-

თხელ ერთ სუფრაზე მოვხვდი, სადაც ნაცნობის ნაცნობმა შესანიშნავი საშუალება მასწავლა: ვიღებთ ალოეს ფოთოლს, ვჭრით შუაზე და თავის დაბანის წინ თმის ძირებში ვიზელთ. დაბანის შემდეგაც შეიძლება, მაგრამ ამ შემთხვევაში უმჯობესია, 1 სუფრის კოვზი ალოეს წვენი აიღოთ.

თავი დაიცავით ფეხის სოკოსგან

წლების მანძილზე უამრავი საშუალება ვცადე, მაგრამ ფეხის სოკო ვერა და ვერ მოვიშორე. წელიწად-ნახევრის წინ ხალხური წამალი მასწავლეს და ფრჩხილი ისე გამისუფთავდა, რომ დღეს აღარც კი მჯერა, თუ ოდესმე სულ შეჭმული მქონდა სოკოსგან. იყიდეთ აფთიაქში 20%-იანი პროპოლისის ხსნარი ან მისი ექსტრაქტი, დაასველეთ მასში ბამბის ტამპონი და დაიდეთ დაზიანებულ ადგილას. ეს პროცედურა უნდა გაიმეოროთ ყოველდღე. მალე დაზიანებული ფრჩხილის ადგილას ჯანმრთელი ამოვა.

ხელის ოფლიანობა

დამეთანხმებით, საშინელებაა, როცა ხელისგულები გამუდმებით გიოფლიანდება. ამ დღეში ვიყავი 2-3 წელი, ადამიანისთვის ხელის ჩამორთმევა მერიდებოდა, ხან ვიმიზეზებდი, ხელი დასვრილი მაქვს-მეთქი, ხან — ვირუსი მაქვს, არ გადაგდოთ-მეთქი, „ვფრთხილობდი“. ჩემი კომპლექსი მეზობელმა შეამჩნია, მიზეზს მიმიხვდა და უებარი საშუალება მასწავლა. მინდა, ყველამ იცოდეს ეს რეცეპტი და საჭიროების შემთხვევაში გამოიყენოს.

■ გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში 2 ცალი ლიმონი, დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი მარილი და კარგად აურიეთ. წაისვით ეს ნარევი (ცოტ-ცოტა) ხელისგულებზე. 10-15 დღის შემდეგ ოფლიანობა საერთოდ დაგავიწყდებათ.

გვირილა გამონაყარისგან გიხსნით

რამდენიმე წელია, სახეზე გამონაყარი გამიჩნდა. ზოგჯერ ისე მაყრის, რომ შინიდან გასვლა აღარ მინდა. ასე მგონია, ქუჩაში ყველა მე მომჩერებია. დამეთანხმებით, დიდი ვერაფერი სიამოვნებაა.

დედას მეგობარმა ასწავლა სახის გაწმენდის პროცედურა, რომელმაც, მთლად მომარჩინა-მეთქი, ვერ ვიტყვი, მაგრამ შესამჩნევად გამისუფთავა კანი. იმედი მაქვს, ეს რეცეპტი თქვენც გამოგადგებათ:

■ 1 ჩაის კოვზ გვირილის ყვავილს დაასხით ნახევარი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ნახევარი საათით დააყენეთ, გადაწურეთ და შეურიეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა რძის შრატი. ამ ნაზავით სახე დღეში რამდენიმეჯერ გაიწმინდეთ.

ხაჭო, რძე და თაფლი ცხიმიანი კანისთვის

ცხიმიანი კანი მაქვს. გარდატეხის ასაკში ხომ დამტანჯა, — ახლაც საკმაო უხერხულობას მიქმნის. ჩემი მეგობარი რომ არა, არ ვიცი, რა მეშველებოდა — რაც ცხიმიანი კანისთვის

განკუთვნილი ნიღაბი მასწავლა, ამოვისუნთქე. ნიღაბი მარტივი გასაკეთებელია, სახის კანს ახალისებს, ასუფთავებს და ელასტიკურს ხდის.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ახალი ხაჭო, ამდენივე რძე, 1 ჩაის კოვზი თაფლი და 5-7 წვეთი კალენდულას ნაყენი, აურიეთ, ვიდრე ერთგვაროვან მასას არ მიიღებთ და მთელ სახეზე წაისვით. დაიტოვეთ 15-20 წუთს. ჩამოიბანეთ თბილი მარილწყლით.

სტაფილოს ზეთი ხელებს მოგიშუშებთ

დიასახლისს საქმეს რა გამოულევს, კოსმეტიკური პროცედურებისთვის კი ბევრს არც დრო აქვს, არც სახსარი და არც ენერგია. ამიტომ არის, რომ დიასახლისებს ხელები ადრე უბერდებათ და უუხეშდებათ. დაზიანებული ფრჩხილებით ხომ დღეს ვეღარავის გააკვირვებ. მეგობარმა მასწავლა ხელების მოსავლელი შინაური საშუალება, რომელსაც ცოტ-ცოტას ვამზადებ, რათა ყოველ ჯერზე ახალი წავისვა — ის უფრო ეფექტურია. აიღეთ მომცრო სტაფილო, გახეხეთ წვრილად, ჩაყარეთ მომინანქრებულ ან ფაიფურის ჯამში და დაასხით იმდენი ზეთი, რომ დაიფაროს. მცირე ხანს დააყენეთ და დღეში რამდენიმეჯერ წაისვით ხელებზე.

დაფნის ზეთი — დამწვრობის წამალი

დამწვრობის ტკივილი ალბათ ყველას გამოუცდია. მთელი დღე ქურასთან მოფუსფუსე დიასახლისებს ხომ მისი სიმწარე არავისგან ესწავლებათ... მე ძალიან მშველის დაფნის ზეთი, რომელსაც ასე ვამზადებ:

■ ვიღებ 50 გრამ დაფნის ფოთოლს, ვაქუცმაცებ, ვყრი ქილაში, ვასხამ 200 მლ მზესუმზირას ზეთს, ვახურავ ხუფს და 2 კვირით ვდგამ სიბნელეში. ტკივილსა და წვის შეგრძნებას თვალის დახამხამებაში აცხრობს.

ნითელი ქარის მკურნალობა

რამდენიმე წლის წინათ ავტოკატასტროფაში მოვყევი და ორივე ფეხი მოვიტეხე. ერთ-ერთზე ორი ურთულესი ოპერაცია დამჭირდა. 6 თვე საავადმყოფოში ვიწექი. როცა გამოვეწერე, ვიფიქრე, მეშველა-მეთქი, მაგრამ დადგა გაზაფხული და ნაოპერაციევ ფეხზე ნელ-ნელა მზარდი სიწითლე შევამჩნიე. ყველგან გავიკითხ-გამოვიკითხე, ექიმთანაც ვიყა-

ვი. საბოლოოდ წითელი ქარის დიაგნოზი დამისვეს. ანტიბიოტიკოთერაპიის ერთი კურსი ჩავიტარე, სიწითლემ ოდნავ მიკლო, მაგრამ შემდეგ ისევ გამიჩნდა... მას შემდეგ წელიწადში ორჯერ, გაზაფხულსა და შემოდგომაზე, მიმწვავდება. რამდენიმეწლიანი გამოცდილების წყალობით ვისწავლე, როგორ ვუწამლო თავს შინაური საშუალებებით.

■ წითელი ქარის გამწვავებისას კარგია ჭვავისა და კარტოფილის ფქვილი. რომელიმე მათგანი გაწითლებულ ადგილზე დაიყარეთ და ზემოდან კომპრესის ქაღალდი დაიფინეთ, შემდეგ შეიხვიეთ და მთელი დღე დაიტოვეთ. სახვევი ყოველდღე უნდა იცვალოთ. პროცედურა უნდა ჩატარდეს გამთენიისას, მზის ამოსვლამდე 1 საათით ადრე.

■ კარგია ქაფურის ზეთიც. გაწითლებულ ადგილებზე მასში დასველებული ბამბა დაიდეთ და შეიხვიეთ. პროცედურის გამეორება საჭიროა დღეში 2-ჯერ.

■ დღეში 3-4-ჯერ წაისვით დინდგელის მალამო.

■ ტკივილი და ქავილი საგრძნობლად იკლებს, თუ ყოველ 2 საათში ერთხელ მტკივან ადგილებზე ღორის მუცლის ქონს წაისვამთ.

ტილების გასანაღგურებლად

■ უნდა აიღოთ 1 სადილის კოვზი ლიმონმჟავას ფხვნილი და დაასხათ 3 სადილის კოვზი ძმარი, კარგად აურიოთ, რომ ფხვნილი ბოლომდე გაიხსნას. ბავშვს უნდა წაუსვათ ეს ნარევი, კარგად შეაზილოთ თმის ძირებში, თავი შეუხვიოთ და ასე დატოვოთ, ვიდრე გაუძლებს (სასურველია, 2 საათს მაინც), შემდეგ კი თავი თბილი წყლით ჩამობანოთ, შეგიძლიათ, საპონი და შამპუნი არც კი გამოიყენოთ. თმა რომ გაუშრება, წვრილკბილება სავარცხლით ჩამოვარცხნეთ.

ეს პროცედურა 3-ჯერ მაინც უნდა გაიმეოროთ. მერწმუნეთ, 1 კვირის შემდეგ ბავშვს აღარაფერი შეაწუხებს, ხოლო თუ ყოველი დაბანის შემდეგ პროფლაქტიკის მიზნით ლიმონმჟავასა და ძმრის ნარევს გადაავლებთ, მკბენარი აღარ მიეკარება.

კოჟრების მოსაცილებლად

ტერფის ნეკა თითებზე კოჟრები, შეიძლება ითქვას, მემკვიდრეობით მერგო. ამგვარ წამონაზარდებს განსაკუთრებით მამის ნათესავები უჩიოდნენ. ახალი ფეხსაცმლის ერთხელ ჩაცმაც კი საკმარისია, რომ კოჟრი გამიჩნდეს. ზამთარში კიდევ ვეგუები, ზაფხულში კი იწყება ჩემი ტანჯვა: მოვიცილებ — ისევ ჩნდებიან. ამის გამო ღია ფეხსაცმელს აღარც კი ვყიდულობ. ერთ დღესაც ჩემი სატკივარი ნაცნობ ფარმაცევტს შევჩივლე. იქვე მოხუცი ქალბატონი იდგა, რომელსაც ჩემი სიტყვები გაუგონია. აფთიაქიდან გამოსვლისას გამაჩერა, ძველი კოსმეტოლოგი ვარ, კოჟრების მოცილების მეტი რა მიკეთებია, მაგრამ დღეს ჩემი რეცეპტები აღარავის სჭირდება, შენ მაინც გასწავლი, თუ გინდა, სცადეო და აი რა მასწავლა:

■ აიღეთ საშუალო ზომის ხახვი, გაფქვცენით, გაჭერით ორად და ჩადეთ ძმარში, 1 დღე-ღამით გააჩერეთ სითბოში. მეორე დღეს ამოიღეთ ძმრიდან, მოაცალეთ ერთი ფურცელი და დაიდეთ კოჟრზე. ფურცელი დღეში ორჯერ უნდა გამოცვალოთ.

■ კოჟრებს ადვილად აცილებს ნივრის ფაფა: 5-6 კბილი ნიორი შეწვით, გააცივეთ, დაასხით 1 სადილის კოვზი ზეითუნის ზეთი და კარგად აურიეთ, ვიდრე არ მიიღებთ ფაფისებრ მასას, რომელიც წინასწარ სოდიან წყალში დამბალ კოჟრზე უნდა დაიდოთ.

■ გამოდგება ლიმონიც: ძილის წინ გაიკეთეთ ფეხების ცხელი აბაზანა, შემდეგ ლიმონი ოთხად გაჭერით და ერთი ნაწილი რბილობის მხრიდან დაიდეთ გამაგრებულ ადგილზე, შეიხვიეთ და 3 დღის შემდეგ მოიხსენით. ამის შემდეგ კვლავ ცხელი აბაზანაა საჭირო, რომლის შემდეგაც დარბილებული კოჟრი ადვილად მოგშორდებათ.

■ ჩვენი წინაპრები კი დაკოჟრილ ხელებს ასე შველოდნენ: ჭიქაში ასხამდნენ ძმარს და შიგ 1 ცალ ახალდადებულ კვერცხს აგდებდნენ; 8 დღის შემდეგ კვერცხი მთლიანად იხსნება და მიიღება მალამოსმაგვარი მასა, რომელიც კოჟრზე უნდა წაისვათ და შეიხვიოთ. რამდენიმე დღეში მალამო ისე ალბობს კოჟრს, შეიძლება, თვითონვე ამოვარდეს, თუ არადა ცოტა მიხმარება დასჭირდება.

თმა თუ გცვივათ

წლების განმავლობაში მცვიოდა თმა. მიზეზი ვერაფრით დავადგინეთ. მეზობელმა მასწავლა თმის ცვენის საწინააღმდეგო ხალხური საშუალება, რომელსაც, ჩემი მხრივ, სიამოვნებით ვასწავლი ჩემი საყვარელი ჟურნალის მკითხველს:

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი კონიაკი, 4 ჩაის კოვზი ხახვის წენი, 6 ჩაის კოვზი ბირკავას ნახარში (1 სუფრის კოვზი ბალახი ერთ ჩაის კოვზ წყალზე). მიღებული ნარევი შეიზილეთ თავის კანში, შეიხვიეთ პირსახოცით და 2 საათს გაიჩერეთ, შემდეგ ჩამოიბანეთ. პროცედურა გაიმეორეთ კვირაში ერთხელ.

მუხის ქერქის ნახარში ფეხის ოფლიანობისგან გაგათავისუფლებთ

ფეხის ძლიერი ოფლიანობა დიდ უხერხულობას მიქმნის. იმდენად შემაწუხა ამ პრობლემამ, რომ ექიმთანაც მივედი. ცხადია, სათანადო მკურნალობაც დამინიშნეს, მაგრამ მაინც ვარჩიე მცენარეული, ხალხური, გამოცდილი რეცეპტების ხმარება, რომელთა შედეგითაც კმაყოფილი დავრჩი. აიღეთ 50-100 გრამი მუხის ქერქი, დაასხით 1 ლიტრი წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 20-30 წუთის განმავლობაში. ამ ნახარშის აბაზანები გაიკეთეთ ყოველდღიურად.

კანის გაღიზიანების საწინააღმდეგო კრემი

ალბათ დამეთანხმებით, რომ ქალისათვის მეტად მნიშვნელოვანია, როგორ მდგომარეობაში აქვს სახის კანი. ამაზეა დამოკიდებული, რამდენად მიმზიდველად გამოიყურება ქალი და რამდენად თვითდაჯერებულად გრძნობს თავს საზოგადოებაში. ჩემთვის ეს მე-

ტად მტკივნეული საკითხია. სახის კანი ხშირად მიღიზიანდება, რადგანაც ანთებითი პროცესებისკენ მაქვს მიდრეკილება. დაინტერესებული ვარ კოსმეტოლოგიით და თვითონვე შევიმუშავე კრემის რეცეპტი, რომელიც სახის კანს მიწყნარებს და მიშუშებს.

■ აიღეთ 50 გრამი მარგარინი, გაადნეთ ცხელ წყალზე, დაუმატეთ 3 ჩაის კოვზი ზეითუნის ზეთი, 1 სუფრის კოვზი აბუსალათინის ზეთი, 1 ჩაის კოვზი გლიცერინი, 2 კვერცხის ცილა და 30 გრამი ქაფურის სპირტი. კარგად აურიეთ და დაასხით 1/4 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. ისევ აურიეთ და 3 საათით დადგით. წაისვით ყოველდღიურად დაბანილ სახეზე.

თმის ცვენის წამალი

მცენარეული წამლებით მკურნალობა უფრო ეფექტური და ნაკლები ზიანის მომტანი მგონია. ხშირად ვიღებავ თმას სხვადასხვა ფერის საღებავებით, რაც, ბუნებრივია, თმაზე უარყოფითად მოქმედებს. დამეწყო ცვენა, თმის ღერებიც ადვილად მტვრევადი და თხელი გახდა... მინდა, თმის ცვენის წამლის დამზადების წესი გასწავლოთ — იქნებ სხვებისთვისაც საინტერესო აღმოჩნდეს.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი თაფლი და ამდენივე ალოეს წვენი, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი ნივრის წვენი, 1 კვერცხის გული, აურიეთ და წაისვით თავის კანზე. დაიხურეთ პოლიეთილენის ქუდი. ჩამოიბანეთ 20 წუთის შემდეგ შამპუნით და გადაივლეთ ჭინჭრის ნახარში. ეს ნიღაბი გაიკეთეთ კვირაში 2-3-ჯერ 1 თვის განმავლობაში.

ლიმონის ნაყენი თმას ბზინვარებასა და სილამაზეს შესძენს

ყოველთვის ვნატრობდი, ლამაზი და მბზინავი თმა მქონოდა. არც ერთი რეკლამირებული საშუალება, რომელზეც კი ხელი მიმიწვდა, გაუსინჯავი არ დამრჩენია. ჩემი ამ გატაცების შესახებ ყველა ნაცნობმა იცის. ერთხელ თანაჯგუფელმა ასეთი რეცეპტი მასწავლა:

■ აიღეთ 4 ლიმონის ქერქი, დაასხით 1 ლიტრი წყალი, დადგით ცეცხლზე, წამოადუღეთ და 15 წუთს დატოვეთ დაბალ ცეცხლზე. მიღებული ნახარში გადაივლეთ თმაზე კვირაში 1-ხელ.

შემაწუხებელი კბილის ტკივილი

■ ძლიერი ტკივილის დროს ლენცოფას ფოთლებისა და თესლისგან გააკეთეთ სიგარეტი, დაუმატეთ კარტოფილის ფოთლები ან თამბაქო. მოუკიდეთ და კვამლი მტკივანი კბილისკენ მიმართეთ.

■ ჩაიდანში ჩადეთ მბჟუტავი ნახშირი, ზედ დააყარეთ ლენცოფას თესლი და ფოთლები. ჩაიდანს თავზე დაახურეთ, ცხვირზე კი ჩამოაცვით რეზინის მილი და ისე მიმართეთ, რომ კვამლი მხოლოდ პირის ღრუში მოხვდეს, ოღონდ არ შეისუნთქოთ. ტკივილი მალევე ჩაცხრება.

■ გველის სუროს ნაყენი ძალზე ეფექტურია კბილის ტკივილის და პირის ღრუში ცუდი სუნის დროს. ნაყენი ასე მზადდება: 2 სუფრის კოვზ ბალახს დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი და ერთ საათს გააჩერეთ. გამოიცლეთ პირის ღრუში რამდენიმე წუთით, დღეში 3-4-ჯერ.

ხახვის ფურცლები კოჟრების მოცილებაში დაგეხმარებათ

დარწმუნებული ვარ, კოჟრები ბევრს აწყევლინებს თავბედს. მეც ამ დღეში ვიყავი, ვიდრე მეგობარმა მათი მოშორება არ მასწავლა:

■ ხახვის ფურცლები ჩაყარეთ გაუმჭვირვალ ჭურჭელში, დაასხით ღვინის ძმარი, მჭიდროდ დაახურეთ სარქველი და 2 კვირას ასე დატოვეთ. შემდეგ ძმარი გადაასხით, ხოლო ხახვის ფურცლები ოდნავ შეაშრეთ და 2-3 მმ-ის სისქეზე დაიწყვეთ კოჟრებზე, მათ გარშემო, კანზე, ვაზელინი წაისვით, შეიხვიეთ და მთელი ღამით დაიტოვეთ. დილით ფეხები რამდენიმე წუთით საპნიანი ან სოდიანი წყლის აბაზანაში ჩააწყვეთ (1 სუფრის კოვზი სოდა 3 ლიტრ წყალზე). ამის შემდეგ შეგიძლიათ, კოჟრი ამოიფხიკოთ. აუცილებლობის შემთხვევაში პროცედურა შეგიძლიათ 2-3-ჯერ გაიმეოროთ.

ქერტლს ალთეს თესლი მოგაცილებთ

თმის ცვენა და ქერტლი მაწუხებს. მინდა, გასწავლოთ რეცეპტი, რომელიც პირადად გამოვცადე და კმაყოფილი დავრჩი:

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ალთეს თესლი, დაუმატეთ 20 ჩაის კოვზი მცენარეული ზეთი და 1 საათით დადგით წყლის აბაზანაზე. შემდეგ გადაწურეთ და გააცივეთ. შემთბარი ზეთიანი ექსტრაქტი კვირაში 2-3-ჯერ შეიზილეთ თავის კანში. მკურნალობის კურსი 15 პროცედურას მოიცავს. აუცილებლობისას 2-3 კვირის შემდეგ კურსი შეგიძლიათ გაიმეოროთ.

სებორეული დერმატიტის დროს სალბის ფოთლები გამოგადგებათ

სალბის სამკურნალო თვისებებს ბევრი იცნობს. მასზე თქვენს ჟურნალშიც არაერთხელ წამიკითხავს. დიდი ხანია მაწუხებს კანის დაავადება, რომელსაც, ექიმების განმარტებით, სებორეული დერმატიტი ჰქვია. მას სალბის ფოთლებით ვმკურნალობ.

■ 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ სალბის ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, წამოადუღეთ და 3-5 წუთს დატოვეთ ნელ ცეცხლზე. შემდეგ ნახევარ საათს დააყენეთ, გადაწურეთ, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი და კარგად აურიეთ. გამოიყენეთ კანის გასაწმენდად და საფენებად.

ალოეს ნვენი ფურუნკულს არჩენს

ეს რამდენიმე წელია, ფურუნკულებმა შემაწუხა. მეზობელმა გაჭრაც მირჩია, მაგრამ გადავრჩი — დედის თანამშრომელმა მასწავლა, როგორი საფენები უნდა მეხმარა ასეთ დროს.

■ აიღეთ 1/2 ჩაის ჭიქა ალოეს ახალგამოწურული წვენი და შეურიეთ ამდენივე მცენარეული ზეთი (უმჯობესია, ზეითუნის). ამ ნარევში დაასველეთ რამდენიმე ფენა დოლბანდი და მტკივან ადგილას დაიდეთ. პროცედურა ჩაიტარეთ დღეში ერთხელ, ძილის წინ, არანაკლებ 1 კვირის განმავლობაში.

კრაზანას ზეთი დამწვრობას და ჭრილობებს მოგიშუშებთ

კრაზანას ზეთი შინ ყველას უნდა ჰქონდეს. ის აშუშებს დამწვრობას და ჭრილობის შეხორცებას უწყობს ხელს.

■ 20-25 გ ნედლ, დაქუცმაცებულ ყვავილს დაასხით 200-250 გ ზეთისხილის ან მზესუმზირას ზეთი, 2-3 კვირით დადგით სითბოში და დროდადრო ურიეთ. შემდეგ 2-3 ფენა დოლბანდში გაფილტრეთ და სიბნელეში შეინახეთ. გამოიყენეთ დამწვრობისა და ჭრილობების დასამუშავებლად.

მოიშორეთ პიგმენტური ლაქები!

12 წლის წინ, ორსულობისას, სახეზე (უმთავრესად — შუბლსა და ღაწვებზე) მოყავისფრო ლაქები გამიჩნდა. ვერაფრით მოვიშორე. ასე გავიდა 12 წელი. ერთხელ დასასვენებლად მთელი ოჯახი ბორჯომში წავედით. ღვთისნიერი დიასახლისი შეგვხვდა, გამხმარი ქრისტესისხლა თვითონვე მომცა და პირობა ჩამომართვა, რომ მის რჩევას ყურს მივუგდებდი. თბილისში დავბრუნდით თუ არა, ნაყენი მოვამზადე და ვიმკურნალე. შედეგმაც არ დააყოვნა — ლაქები ისე გამიფერმკრთალდა, რომ უცხო თვალი ვერც კი შეამჩნევს. აი ეს რეცეპტი:

■ ქრისტესისხლას გამომშრალი ფოთლები აურიეთ არაყში (პროპორციით 1:5), 1 თვით დადგით სითბოში და გაწურეთ. დაასველეთ ნაყენში ბამბის პატარა ტამპონი, დაიდეთ პიგმენტურ ლაქაზე და შეიხვიეთ. კომპრესი 15-20 წუთის შემდეგ მოიხსენით და სახეზე გრილი წყალი შეისხით. პროცედურა გაიმეორეთ კვირაში 2-3-ჯერ, დადებითი ეფექტის მიღებამდე.

ნაოჭები რომ არ მოგვემატოს

სახეზე პირველი ნაოჭების დანახვით გამოწვეულ გულისტკივილს ადრე თუ გვიან ყველა ქალი განიცდის — თავი ხომ ახალგაზრდა სწორედ მათ დანახვამდე გგონია... როცა სახის კანს სიბერის პირველი ნიშნები შევამჩნიე, მეც დავღონდი, მაგრამ ბედს არ შევეგუე და სპეციალური ლიტერატურის გაცნობას შევუდექი. ნაოჭებს უხსოვარი დროიდან ებრძვიან. ჩვენამდეც ბევრმა ნაცადმა ხერხმა მოაღწია.

ყველას ერთად მოვუყარე თავი და მორიგეობით შევუდექი საკუთარ თავზე მათ გამოცდას. რამდენიმე თვეში ნაოჭები არამცთუ არ მომემატა, გამიქრა კიდეც და მივხვდი, ვიდრე ახალგაზრდობა გწყურია, სიბერე ვერაფერს დაგაკლებს.

საფუვრის ნიღაბი

ბევრმა ალბათ არ იცის, რომ საფუარი მდიდარია B ჯგუფის ვიტამინებით, აქვს საოცარი მატონიზებელი მოქმედება, აძლიერებს სისხლმომარაგებას და ნივთიერებათა ცვლას, ასუფთავენს კანის ფორებს. ეს საშუალება რეკომენდებულია როგორც ნორმალური, ისე ცხიმიანი, მშრალი და მოდუნებული კანისთვის: აიღეთ 50 გრამი ჩვეულებრივი საფუარი, დაუმატეთ ნახევარი ჭიქა თბილი რძე და მცენარეული ზეთი (თუ კანი მშრალია) ან 3%-იანი წყალბადის ზეჟანგი (თუ კანი ცხიმიანია). კარგად აურიეთ. უნდა მიიღოთ არაჟნის სისქის მასა. წაისვით სახეზე და 20 წუთს გაიჩერეთ. ჩამოიბანეთ თბილი წყლით. მკურნალობის კურსი მოიცავს 20 ნიღაბს, რომლებიც ყოველდღიურად უნდა გაიკეთოთ.

ლობიო

ლობიოს ხარშავენ, სრესენ, ამატებენ ცოტაოდენ ლიმონის წვენს და მცენარეულ ზეთს. ეს ნიღაბიც კარგად კვებავს და აჯანსაღებს კანს, ასწორებს ნაოჭებს.

ალოე

ალოეს ფოთლები გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და დაუმატეთ 5-ჯერ მეტი წყალი. 1 საათი გააჩერეთ და 2-3 წუთით წამოადუღეთ, გაწურეთ და გაიკეთეთ საფენები მთელ სახეზე.

კრაზანა

აიღეთ 5 გრამი კრაზანას ახალმოკრეფილი ყვავილი, დაასხით ცოტაოდენი მზესუმზირას ზეთი, 2 კვირა გააჩერეთ სიცივეში და გაწურეთ. ეს საშუალება კარგია მშრალ კანზე ნაოჭების პროფილაქტიკისთვის.

ბანანი

მწიფე ბანანი ჩანგლით გასრისეთ. დაუმატეთ იმდენი კარტოფილის ფქვილი, რომ არაჟნის სისქის მასა მიიღოთ. სახეზე ჯერ მკვებავი კრემი წაისვით, შემდეგ კი ბანანისა და კარტოფილის ფქვილის ნარევი. თუ ნიღაბი გაშრა, ახალი ულუფა წაისვით. შეგიძლიათ, ზემოდან დოლბანდი დაიფაროთ, ნიღაბი სწრაფად რომ არ გამოშრეს. ნიღაბი 30-40 წუთს გაიჩერეთ, შემდეგ კი ბამბის ტამპონით მოიშორეთ. ეს ნიღაბი მშრალი კანისთვის არის რეკომენდებული, კურსი კი 10 პროცედურისგან შედგება.

ჩაის ნაყენი

ჩაის ცხელ ნაყენში დაასველე ბამბა ან დოლბანდის ნაჭერი და დაიდე სახესა და ყელზე. ზემოდან დაითბუნეთ პირსახოცით. თუ მშრალი კანი გაქვთ, საფენი გაიჩერეთ 15-20 წუთი. ნორმალურ კანზე შეგიძლიათ 20-30 წუთი გაიჩეროთ. კურსი 15-20 პროცედურას მოიცავს. სასურველია, ჩაიტაროთ კვირაში ორჯერ.

თმის ცვენისა და ქერტლის საწინააღმდეგოდ

მშობიარობის შემდეგ დამეწყო თმის ცვენა, გამიჩნდა ქერტლიც. ძვირად ღირებული მედიკამენტებისა და კოსმეტიკის შეძენის საშუალება სად მქონდა, ისევ ხალხურ მედიცინას მივმართე და ჩემი პრობლემის წამალიც ვიპოვე:

■ ვიღებთ თითო სუფრის კოვზ თაფლს, მცენარეულ ზეთს, ხახვის წვენს (ხახვის დაჭყლეტა შეიძლება ნივრის საჭყლეტში), ლიმონის წვენს და საბავშვო შამპუნს. ამ ყველაფერს კარგად ვურევთ ერთმანეთში და ვიზელთ თმის ძირებში. თავს პირსახოცით ვიხვევთ, ნახევარი საათის შემდეგ კი ვიბანთ.

შედეგს მოთმინებით უნდა ველოდოთ

ჩემმა შვილმა ხელი გაიკაწრა. ამ ამბავს ყურადღებაც არ მივაქცევ. ალბათ, ყველა ასე მოიქცეოდა... რამდენიმე დღის შემდეგ დაზიანებული არე გაფართოვდა, მერე კი ქერცლით დაიფარა. ხელებსა და ფეხებზე გამონაყარი გაჩნდა. ექიმის დიაგნოზმა თავზარი დამცა — ჩემს შვილს ფსორიაზი დაუდგინეს. ვიცოდი, რომ მეცნიერული მედიცინა ამ დაავადების წინაშე უძლურია, მისი განკურნება არ ხდება. შესაძლოა, ერთხანს ჩაცხრეს, მაგრამ შემდეგ ყველაფერი თავიდან იწყება.

გადავწყვიტე, საკუთარი მეთოდები შემემუშავებინა. აფთიაქში არყის ხის კუპრი ვიყიდე და შვილს სხეული დავუზილე, რის შემდეგაც გამონაყარი შემცირდა. შემდეგ გოგირდის მალამოს გამოყენება დავიწყე — აბაზანის შემდეგ მთელ ტანზე მალამოს ვუსვამდი. ყველაფერთან ერთად საჭიროდ ჩავთვალე დიეტური კვებაც — რაციონიდან გამოვრიცხეთ მწარე, ცხარე, შებოლილი, მარილიანი საკვები, ციტრუსები, მჭადის ფქვილი, მარწყვი, ბანანი, პომიდორი, ნიორი, რა თქმა უნდა, ალკოჰოლიანი სასმელები (ლუდის ჩათვლით), ყავა, შოკოლადი. საკვებად უმთავრესად ხაჭოსა და რძის სხვა პროდუქტებს, კომბოსტოს, ბარდას, ლობიოს, წიწიბურას, შვრიას, ხორბალს, თევზს ვიყენებდით. ყოველ საღამოს საგანგებო საუზმეს ვამზადებდით — 2 სუფრის კოვზ წიწიბურას ვუმატებდით მაწონს და დილამდე მაცივარში ვტოვებდით, დილით კი მას ჩემი შვილი მიირთმევდა. ჭამის შემდეგ ვასმევდი ბალახების ნაყენს: 10 დღის განმავლობაში — გვირილასა და კუნელს, ხოლო მომდევნო 10 დღის განმავლობაში — კატაბალახასა და შავბალახას.

■ ნაყენის მომზადების წესსაც შეგახსენებთ: თითო სუფრის კოვზი გამხმარი მცენარე ერთმანეთში უნდა ავურიოთ და ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი დავამატოთ, დავტოვოთ რამდენიმე საათით, შემდეგ გავწუროთ და მივიღოთ 50 მლ.

თავდაპირველად ყველაფერი უშედეგო ჩანდა, მაგრამ 2 კვირის შემდეგ შევამჩნიეთ, რომ გამონაყარმა იკლო, ერთ თვეში კი საერთოდ გაქრა. ახლა ვხვდებით, რომ ჩვენი მეთოდი შედეგიანია, ოღონდ საჭიროა, მოთმინებით ველოდოთ მის ეფექტს.

არყის ხის კუპრი თქვენც გიშველით

მაქვს თავის თმიანი ნაწილის ფსორიაზი. მინდა, თქვენც გასწავლოთ, როგორ მიშველა არყის ხის კუპრმა.

ის აფთიაქში ვიყიდე, შევიზილე თავის კანში, ცელოფნის ქუდი დავიხურე და 4-5 საათით დავიტოვე, შემდეგ დავიბანე, ჯერ — კუპრის საპნით, შემდეგ — შამპუნით. ეს პროცედურა ორი კვირის განმავლობაში დღეგამოშვებით ვიმეორე. შედეგმა გამაოცა. ახლა ჩემი თავის კანი ნორმალურად გამოიყურება.

თუ გსურთ, ჩემი გამოცდილება გაიზიაროთ, გაითვალისწინეთ ერთი დეტალიც: კუპრი თეთრეულს სვრის, ამიტომ ჯობს, პროცედურა დილით ჩაიტაროთ. არ შეშინდეთ, თუ თავდაპირველად თავის კანი გაგიწითლდათ — სიწითლე თანდათან გაქრება.

ვუწამლოთ დამწვარ კანს

სამი შვილიშვილი მყავს, სოფლად ვცხოვრობთ და ზამთარი ისე არ ჩაივლის, რომელიმემ ღუმელზე რამე არ დაიწვას. რა აღარ ვცადეთ და ბოლოს დავასკვენით, რომ დამწვრობისთანავე დაზიანებულ ადგილზე წყლის დასხმას არაფერი სჯობს. შესაძლებელია წყლის მაგივრად ალოეს წვენის, თეთრი ღვინის დასხმა, თაფლის წასმა, გახეხილი უმი კარტოფილის დადება, ფქვილის შეფრქვევა, თუმცა ეს საშუალებები მხოლოდ წვას აჩერებს. როგორც კი წვა დაცხრება, დამწვარზე მაშინვე უნდა დაიდოთ მალამო, რომელიც იოლად მზადდება შინაურ პირობებში, მაგრამ სამკურნალო თვისებებით ძვირად ღირებულ წამლებს არაფრით ჩამოუვარდება.

■ აიღეთ 1 ჭიქა მცენარეული ზეთი, მცირე ხანს ადუღეთ და ქურიდან გადმოდგით. ოდნავ რომ შეგრილდება, დაუმატეთ 50 გრამი თაფლის სანთელი და 20 გრამი სუფთა პარაფინი, კარგად მოურიეთ და გაცივება აცადეთ. როგორც კი გაცივდება, დაუმატეთ 1 კვერცხის გული და 2 აბი სტრეპტოციდი. ისევ კარგად ათქვიფეთ და შეინახეთ ოთახის ტემპერატურაზე.

პალმის ზეთი იქთიოზის წინააღმდეგ

იქთიოზი მემკვიდრეობითი დაავადებაა, რომელსაც კანის გენერალიზებული გარქოვანება ახასიათებს. უამრავ წამალს ვიყენებდი, მაგრამ ამ რეცეპტმა მართლაც სასწაული მოახდინა და გოგონა გადამირჩინა. სცადეთ, იქნებ თქვენც გამოგადგეთ.

■ უნდა აიღოთ პალმის ზეთი და ავადმყოფს დაზიანებულ ადგილებში შეაზილოთ, ხოლო 1 ჩაის კოვზი დაალევინოთ. გარდა ამისა, გაუკეთეთ მარილის აბაზანები. საჭიროა, დაიორთქლოს მტკივანი ადგილები. კარგი იქნება, თუ წყალში ჩაამატებთ მკვდარი ზღვის მარილს. ბოლოს გარქოვანებული ადგილები დაუზილეთ სალიცილის მალამოთი. ეს ყველაფერი უნდა გააკეთოთ რეგულარულად და შედეგს აუცილებლად მიიღებთ.

როგორ ვუშველოთ სოკოს

ზამთრობით ფეხები ხშირად მიოფლიანდებოდა და აუტანლად მექავებოდა. მერე და მერე ფეხის თითების ჭკნობაც დამეწყო. მეზობლად მცხოვრებმა ექიმმა მითხრა, ეს სოკოაო და რამდენიმე ხალხური რეცეპტიც მასწავლა. 1-2 დღეში უკეთესობა ვიგრძენი. მალე ქალიშვილმა სულმთლად გამიარა და მას შემდეგ აღარც შევუწუხებივარ, მაგრამ ხალხური მედიცინით დავინტერესდი, დავიწყე ცოდნის გაღრმავება, ნაცნობ-მეგობრებზე უამრავი რეცეპტი გამოვცადე და ბევრი მოვიმადლიერე. მინდა, გამოცდილება თქვენც გაგიზიაროთ.

■ აიღეთ 100 მლ სამედიცინო (90-გრადუსიანი) სპირტი და 1 გრამი გლიცერინი, აურიეთ ერთმანეთში და შეიზილეთ ფეხის თითებში.

■ ერთი მუჭა (100 გრამი) კაკლის ფოთოლი ჩაყარეთ სამ ლიტრ ადუღებულ წყალში და როდესაც შეგრილდება, გაიკეთეთ ფეხის აბაზანა. ასე გაიმეორეთ რამდენჯერმე. პროცედურა ჩაიტარეთ ყოველ საღამოს. ფეხი არ შეიმშრალოთ, აცადეთ, თვითონვე გაშრეს.

■ პიტნა დააქუცმაცეთ, შეურიეთ ცოტა სუფრის მარილი, დაიდეთ ფეხის თითებს შორის და ერთ საათს გაიჩერეთ.

■ ცივ წყალში ჩაყარეთ 1 ს/კ საჭმელი სოდა და ამდენივე მარილი, ჩაყავით ფეხები, მაშინვე ამოიღეთ და ჩაყავით სუფთა წყალში.

■ კარგად დაიბანეთ ტერფები და ჩაყავით კონცენტრირებულ ღვინის ძმარში.

როგორ განვიკურნე ფსორიაზისგან

მინდა გასწავლოთ საშუალება, რომლითაც თავის თმოვანი ნაწილის ფსორიაზი მოვირჩინე.

რა არ გადავიტანე: წლების განმავლობაში ვმკურნალობდი მალამოებით; რაკი გადამდები არ ვიყავი, ბიულეტენს არ მაძლევდნენ; დავდიოდი დაუბანელი თმით და თავი ისე მექავებოდა, სირცხვილით, აღარ ვიცოდი, სად წავსულიყავი.

■ ეს მეთოდი მიკარნახა კრეიპის წიგნმა „წყლით მკურნალობა“: თავს ვყოფდი ცივი წყლით სავსე ჭურჭელში და დაახლოებით ერთ წუთს ვაჩერებდი. შემდეგ თმას ვიწურავდი, მაგრამ არ ვიმშრალებდი, ხოლო მხრებზე ვიფენდი პირსახოცს, რომელიც ჩამოწრეტილ წყალს იწოვდა. ასე დავდიოდი სახლში თმის გაშრობამდე.

■ ვინაიდან ონკანისთვის თავის შეშვერა მიჭირდა, თავდაპირველად თმას ანადუღარ გრილ წყალში ვისველებდი და თანდათანობით მასში პირდაპირ ონკანიდან ვამატებდი წყალს. ასე ვიქცეოდი ყოველ საღამოს ერთი თვის განმავლობაში. მეტი აღარც დამჭირვებია.

თუ ამ მეთოდის გამოყენებას გადაწყვეტთ, გაითვალისწინეთ, რომ სახლში უნდა თბილოდეს. დაუშვებელია ორპირი ქარი. თუ შეძლებთ, კარგი იქნება, პროცედურა დღეში 2-3-ჯერ გაიმეოროთ.

ყინული მუწუკებს არჩენს

კრემები და ლოსიონები მუწუკებს ყოველთვის არ შველის, ზოგჯერ კი შეიძლება, სრულიად საპირისპირო შედეგიც მიიღო. ეს პირადად მაქვს გამოცდილი. მინდა, გასწავლოთ ერთი საშუალება, რომელსაც მეც და ჩემი ახლობლებიც ძალიან ვემადლიერებით.

■ თავდაპირველად დაგჭირდებათ კრაზანა. ნედლი იქნება თუ გამხმარი, გადამწყვეტი მნიშვნელობა არ აქვს. 3-4 ჩაის კოვზი დააქუცმაცეთ, ჩაყარეთ 1 ლიტრ ცივ წყალში და წამოადუღეთ. გადმოდგით ცეცხლიდან, დაახურეთ სახურავი, ასე გააჩერეთ გაგრილებამდე (დაახლოებით 1 საათს) და გაფილტრეთ. ჩაასხით ყინულის ფორმებში და შედგით საყინულეში.

თუ ასეთი ყინულით სახეს ყოველ დილით გაიწმენდთ, მუწუკების კვალიც კი აღარ დაგრჩებათ.

ფსორიაზი აღარ გაგიმწვავდებათ

ამ საშუალებების გამოყენება შეიძლება წელიწადის ნებისმიერ დროს, თუ ფსორიაზი გაგიმწვავდათ.

■ ნივრის ცოცხალი წვენი ან ფაფა თაფლით შეაზავეთ და მიიღეთ.

■ 20 გრამ ხმელ დაფნის ფოთოლს დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე, ადუღეთ 10 წუთს, გადაწურეთ და მიიღეთ მთელი დღის განმავლობაში სამ ულუფად. სვით 5-7 დღე.

■ ყოველდღე დალიეთ 2 მლ უშაქრო ქაცვის ზეთი.

■ აიღეთ 60 გრამი ჭინჭრის ყვავილი და ფოთოლი, დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე და დააყენეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 100 მლ.

■ 10 გრამ ორკბილას დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე. ჩადგით 30 წუთით მდუღარე წყლის აბაზანაში, შემდეგ შეაგრილეთ, გადაწურეთ, შეავსეთ მდუღარე წყლით 200 მლ-მდე. მიიღეთ 2-3 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

თმის მოვლა ჭინჭრითა და კვერცხით

ცხიმიანი თმისთვის

■ შეათქვიფეთ 1 კვერცხის გულს 1 სუფრის კოვზი აბუსალათინის ზეთი, შეიზილეთ ახალდაბანილი თმის ძირებში, გაიჩერეთ 1 საათს და ჩამოიბანეთ. ამ საშუალებას იყენებენ ქერტლის, კანის სიმშრალისა და ბოლოჭამიების დროსაც.

■ კარგად აურიეთ ერთმანეთში 1 სადილის კოვზი თაფლი, 1 საშუალო ზომის გახეხილი ხახვი და 1 სადილის კოვზი მცენარეული ზეთი, შეიზილეთ თმის ძირებში. დაიხურეთ რეზინის ქუდი და 1 საათის შემდეგ ჩამოიბანეთ. შველის თმის ცვენასაც.

■ 1 სუფრის კოვზ ჭინჭრის ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 2 საათით მოათავსეთ თერმოსში, შემდეგ გადაწურეთ და შეიზილეთ თმის ძირებში.

■ თმის ძირებში შეიზილეთ ზეითუნის ზეთში შერეული ნივრის წვენი. 1 საათის შემდეგ ჩამოიბანეთ. შველის თმის ცვენასაც.

თმის ცვენისთვის

■ 50 გრამ გამომშრალ ჭინჭრის ფოთოლს დაასხით 1 ლ ღვინის ძმარი, 7-10 დღე გააჩერეთ სიბნელეში, შემდეგ გადაწურეთ და წაისვით გამელოტებულ ადგილებზე.

■ საჭიროა 1 სუფრის კოვზი აბუსალათინის ზეთი, 1 ამპულა D_2 ვიტამინი, 2 კვერცხის გული. D ვიტამინი აურიეთ აბუსალათინის ზეთში და შეიზილეთ თმის ძირებში კანის განითლებამდე. გაიმეორეთ ზედიზედ 3 დღის განმავლობაში. მე-4 დღეს დაიბანეთ თავი კვერცხის გულით (2 კვერცხის გული საკმარისია). ერთი დღის შემდეგ ეს ციკლი კიდევ ერთხელ გაიმეორეთ. ხშირად სამი კურსის შემდეგ გამელოტებულ ადგილზე იწყება თმის ზრდა, თმის ძირები მაგრდება, თმა ხშირდება.

■ 2 კვერცხის გული გაქენით 50 მლ წყალში, დაუმატეთ 100 მლ არაყი და 5-8 მლ ნიშადურის სპირტი. ეს ნარევი უნდა შეიზილოთ თმის ძირებში, შემდეგ კი ცხელი წყლით დაიბანოთ. რამდენიმე კვირაში წყდება თმის ცვენა და ახალი ამოდის.

■ თმის ცვენას აჩერებს კრაზანას სპირტიანი ნაყენი. აიღეთ 10 გრამი ხმელი კრაზანას ყვავილი, დაასხით 90 მლ არაყი (მშრალი თმისთვის) ან სპირტი (ცხიმიანი თმისთვის). 1 კვირა გააჩერეთ, გადაწურეთ და შეინახეთ მინის დახურულ ჭურჭელში.

ამ ნაყენით უნდა გაიწმინდოთ თავის კანი კვირაში 2-ჯერ.

სალბი და ბარამბო პირის ღრუს მოგიწესრიგებთ

რამდენიმე წელია, მაწუხებს პირის ღრუს მდგომარეობა — ჯაგრისით კბილების ხეხვისას მეწყება ღრძილებიდან სისხლის დენა, ღრძილები მიწითლდება და ოდნავ მისივდება. დისკომფორტს რომ თავი დავანებოთ, დამეთანხმებით, გაღიმებისას დაწითლებული, არაჯანსაღი ღრძილების გამოჩენა არავის ესიამოვნება. ამ პრობლემას მე სალბისა და ბარამბოს ნაყენით ვშველი და მინდა, თქვენც გასწავლოთ:

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი სალბი და ამდენივე ბარამბო, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 1 საათის განმავლობაში, გადაწურეთ და გამოივლეთ პირის ღრუში ყოველ 10-15 წუთში ერთხელ. თითო გამოვლების ხანგრძლივობა სასურველია იყოს 5 წუთი, ხოლო მკურნალობის კურსი 14 დღეს შეადგენს.

თმის ცვენას ჭინჭარი შეგიჩერებთ

50 წელს გადავაბიჯე. შეიძლება ითქვას, არაფერს ვუჩივი. ორი წლის წინ შევამჩნიე, რომ დამეწყო თმის ცვენა, თანდათანობით იმატა და ბოლოს თმა სულ ბღუჯა-ბღუჯა ჩამომდიოდა. ცოტა არ იყოს, შემეშინდა. ვიფიქრე, ეგებ შამპუნის ბრალია-მეთქი და რამდენიმე-

ჯერ გამოვცვალე — არ მიშველა. ახლობელმა მითხრა, ალბათ ვიტამინები და კალციუმი გაკლიაო. დავიწყე მათი მიღება, ძმარსაც ვივლებდი თავზე, მაგრამ ამაოდ. ერთ ზაფხულს ახლობელი გვესტუმრა, შეამჩნია, თმა რომ მცვიოდა და მირჩია, დაბანის შემდეგ თავზე ხან სუროს ფოთლების, ხანაც ჭინჭრის ნახარში გადამევლო. დავუჯერე და ერთ თვეში არაჩვეულებრივი ეფექტი მივიღე. მას შემდეგ თმის ცვენას აღარ შევუწუხებივარ, თუმცა სუროსა და ჭინჭრის ნახარშს პერიოდულად მაინც ვივლებ.

■ ნახარშის მომზადება ძალიან ადვილია: 1-2 სუფრის კოვზ დაფშვნილ სუროს ან ჭინჭარს დაასხით მდუღარე წყალი, წამოადუღეთ, გაფილტრეთ და ოდნავ რომ შეგრილდება, თავზე გადაივლეთ.

ალოე სტომატიტს მოგირჩენთ

მაქვს სტომატიტის საწინააღმდეგო ერთი რეცეპტი, რომელიც, დარწმუნებული ვარ, ბევრ დედას გამოადგება. როცა ჩემი გოგონა ძალიან პატარა იყო, ყველაფერს პირში იდებდა (ალბათ ყველა ბავშვი ასეა). დაემართა სტომატიტი და მეც გადმომდო. ვერაფერს ჭამდა, ტკივილისგან ტიროდა. ექიმმა გამონაყარზე წასასმელი სითხეები გამოგვიწერა, მაგრამ არ გვიშველა. სტომატიტი მეზობლის წყალობით მოვირჩინეთ: შემოგვიტანა ალოეს ფოთოლი, გაჭრა შუაზე და წვენი ღრძილებზე, ენასა და ლორწოვანზე წაგვისვა. ასე ვაკეთებდით დღეში 3-ჯერ. 2-3 დღეში სტომატიტი უკვალოდ გაქრა.

ოფლიანობა აღარ შეგაწუხებთ

ბავშვობიდანვე მაწუხებდა ერთი პრობლემა: როგორც კი ტემპერატურა 20 გრადუსს ასცდებოდა, მეწყებოდა საშინელი ოფლიანობა. თუ ფეხით სიარული მომიწევდა, სიციველშიც კი ვოფლიანდებოდი. ექიმები მეუბნებოდნენ, რომ არაფერი მჭირდა, უბრალოდ, ასეთი ნივთიერებათა ცვლა მქონდა, მაგრამ როგორი საქმეა, ახალგაზრდა ქალს გამუდმებით გეშინოდეს, ოფლის სუნი ხომ არ მდისო. თავდაპირველად ოფლის საწინააღმდეგო საშუალებებს ვყიდულობდი, შემდეგ დიეტაზე გადავედი და წონა დავიკელი — ესეც ამაო აღმოჩნდა. გადავწყვიტე, ხალხური მედიცინისთვის მიმემართა, დავიწყე ხალხური რეცეპტების შესწავლა და მივაგენი კიდეც საჭირო საშუალებას.

■ ვურევთ ერთმანეთში 3 ჩაის კოვზ თავშავას, 4 ჩაის კოვზ ჭინჭარს, 5 ჩაის კოვზ შავბალახას, 5 ჩაის კოვზ მატიტელას და 4 ჩაის კოვზ სვიის გირჩას, ვასხამთ 2 ლ მდუღარე წყალს, ვაჩერებთ, ვფილტრავთ და თბილი წყლით სავსე აბაზანაში ვასხამთ. ასეთი აბაზანა უნდა მიიღოთ რეგულარულად, კვირაში 2-3-ჯერ, ძილის წინ.

■ მომიხდა ფეხის აბაზანებიც: ვადუღებთ 1 ლ წყალს, ვყრით მასში 1/2 ჭიქა დაქუცმაცებულ მუხის ქერქს, ვადუღებთ 15 წუთს, შემდეგ 30 წუთს ვაჩერებთ, ვფილტრავთ და ვამატებთ 10 მლ პროპოლისის 30%-იან ნაყენს. ვაგრილებთ 38 გრადუსამდე და 20 წუთით ვანყობთ შიგ ფეხებს. მკურნალობის კურსი 10-12 დღეა.

■ გარდა ამისა, დილაობით ვიღებდი კონტრასტულ შხაპს. ამ სამმა საშუალებამ მარტო ოფლიანობისგან კი არ მიხსნა, გამაკაჟა კიდეც. თქვენც იმავეს გისურვებთ.

კბილებმა დიდხანს რომ არ შეგაწუხოთ

40 წელს რომ გადავაბიჯე, კბილები ერთბაშად გამიფუჭდა. რამდენიმეს ვუმკურნალე, ზოგი ამოვიღე, მაგრამ რაც დამრჩა, იმას ხომ შენარჩუნება უნდა, დღეს კი, მოგეხსენებათ, სტომატოლოგთან ვიზიტი და კბილის მკურნალობა რა ძვირი ჯდება. მეგობარმა ჩემი გასაჭირი გულთან მიიტანა და მომიმზადა წამალი, რომელმაც შესამჩნევად გამოასწორა ჩემი პირის ღრუს მდგომარეობა. დარწმუნებული ვარ, მისი რეცეპტი კიდევ ბევრს გამოადგება.

■ აიღეთ მრავალძარღვას ფოთლები, დააქუცმაცეთ, 3 ჩაის კოვზს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ნახევარ საათს დააყენეთ, გადაწურეთ და გამოივლეთ პირის ღრუში ყოველ საღამოს 1 კვირის განმავლობაში, შემდეგ 1 კვირა შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ.

ფრჩხილის ჩაბრუნებას ასე უშველით...

ფეხის თითებზე ისეთი ფორმის ფრჩხილები მაქვს, რომ ჰიგიენური პროცედურის დროს სწორად ვერ ვიმუშავებ და ხშირად მიბრუნდება. მოგეხსენებათ, რა დისკომფორტთან არის დაკავშირებული ფრჩხილის ჩაბრუნება — გტკივა, გიჩირქდება, ვერ იცვამ ფეხსაცმელს, ვერ გადიხარ შინიდან, სამსახურსაც აცდენ. ერთხელ ქირურგიული ჩარევაც კი დამჭირდა... ყველას, ვისთანაც კი შემეძლო ამ თემაზე საუბარი, რჩევას ვეკითხებოდი. ერთხელ მეზობელმა ასეთი პროცედურის ჩატარება მირჩია:

■ ფრჩხილი უნდა დავილბოთ ცხელ, სოდიან წყალში (1 ლიტრ წყალზე 1 სუფრის კოვზი სოდა), შემდეგ ჩაზრდილ კუთხეში დავიდოთ ნაღების კარაქი, დავაფინოთ ქაღალდის ხელსახოცი, ზემოდან — პოლიეთილენის პარკი და შევიხვიოთ. ერთი დღე-ღამის შემდეგ ფრჩხილი ისევ დავილბოთ. ის ძალიან დარბილდება. ფრთხილად ავწიოთ ფრჩხილის ჩაზრდილი კუთხე და მის ქვეშ მოვათავსოთ ნაღების კარაქით გაჟღენთილი ბამბა, ისევ დავაფაროთ ხელსახოცი, პოლიეთილენი და ბინტით შევიხვიოთ.ეს პროცედურა გავიმეოროთ ყოველდღე, ვიდრე ფრჩხილი არ წამოიზრდება (დაახლოებით 2 კვირის განმავლობაში).

ცვილი დამწვრობას აშუშებს

ძალიან პატარა გავთხოვდი. არაფრის გაკეთება არ ვიცოდი, თან ისეთი უგერგილო ვიყავი, რასაც ხელს მოვკიდებდი, ვამტვრევდი. ხელები სულ დაჩეხილი და დამწვარი მქონდა. ქმრის ბებიამ ეს რომ დაინახა, ჩემი ცოდვით დაიწვა და მომიტანა მალამო, რომელიც ჭრილობებსა და დამწვრობას თვალის დახამხამებაში აშუშებს. ის ასე მზადდება:

■ აიღეთ 1 ჩაის ჭიქა მცენარეული ზეთი (ნებისმიერი), 1 საშუალო ზომის ხახვის თავი და 15-20 გრამი ფუტკრის ცვილი. ზეთი წამოადუღეთ, ჩააგდეთ მასში დაჭრილი ხახვი, როგორც კი ოქროსფრად შეიფერება, ამოიღეთ და ზეთში ფუტკრის ცვილი ჩააგდეთ. როგორც კი ცვილი გადნება, მთელი მასა ჩაასხით ქილაში და გააგრილეთ. მალამო მზადაა.

ქალაქგარეთ პატარა აგარაკი გვაქვს. ძალიან მიყვარს მიწაზე მუშაობა, ამიტომ გამოზაფხულდება თუ არა, მეუღლესთან ერთად ყოველ უქმე დღეს იქ ვატარებ. ბაღ-ბოსტანს ვუვლით და სულიერად ვისვენებთ.

ყოველი ასეთი კათარზისის შემდეგ ორივე ერთსა და იმავე პრობლემას ვეჯახებოდით — მუშაობის შემდეგ გამუდმებით გვიწევდა ხელებზე გაუხეშებული და ფერშეცვლილი კანის გონზე მოყვანა. შარშან გადავწყვიტე, ერთხელ და სამუდამოდ მომეღო ბოლო ამ უსიამოვნებისთვის, ხელების მოვლის რამდენიმე ფიტოთერაპიულ საშუალებას ერთად მოვუყარე თავი და პრობლემაც მოვსპე.

გთავაზობთ ჩემ მიერ გამოცდილ საშუალებათა მომზადების წესებს.

■ ხელის კანის სიმშრალის დროს კარგია უმი კვერცხის ცილისგან მომზადებული წამალი: თეფშზე უნდა გატეხოთ ერთი კვერცხი, ცილა და გული გააცალკეოთ, ცილა კარგად ათქვიფოთ, პირდაპირ წაისვათ ხელებზე და კარგად შეიზილოთ. როგორც კი პირველი ფენა გაშრება, წაისვათ მეორე და ასე შემდეგ, ვიდრე ცილა არ გათავდება. უკანასკნელი ფენის გაშრობიდან 15-20 წუთის შემდეგ ხელები დაიბანეთ თბილი წყლით, უმჯობესია, ბავშვის საპნით და წაისვით ხელის ნებისმიერი კრემი.

■ ხელების გაწითლებისა და კანის გამოშრობის დროს გიშველით კარტოფილის ნახარშის აბაზანებიც: ნახევარ ლიტრ წყალში მოხარშეთ 2-3 საშუალო ზომის კარტოფილი, ამოიღეთ, ნახარში 30 გრადუსამდე გააცივეთ, ჩაყავით ხელები, 20 წუთს გააჩერეთ, შემდეგ სუფთა წყალი გადაივლეთ და წაისვით ხელის კრემი.

შეგიძლიათ, კარტოფილის ნახარშის ნაცვლად კარტოფილის ნიღაბი სცადოთ: მოამზადეთ კარტოფილის სქელი პიურე და სქელ ფენად დაიდეთ ხელებზე, ზემოდან ცელოფანი დაიფარეთ და სქელი შალით შეიხვიეთ. 20-30 წუთის შემდეგ თბილი წყლით დაიბანეთ და კრემი წაისვით.

■ ხელების ძლიერი ოფლიანობის დროს დაგეხმარებათ მარილიანი წყლის აბაზანები. გახსენით 1 ჩაის კოვზი მარილი 1 ლიტრ ანადუღარ წყალში და ცხელშივე (როგორსაც გაუძლებთ) ჩაყავით ხელები.

კარგია ჩვეულებრივი შავი ჩაის აბაზანებიც: მოამზადეთ შავი ჩაის მაგარი ნაყენი და ხელებს 10-15-წუთიანი აბაზანები მიაღებინეთ. დაე, ამ საშუალებებმა თქვენს ხელებს დიდხანს შეუნარჩუნოს ახალგაზრდობა და სინაზე.

უწამლეთ გამონაყარს პომიდვრით

ცხიმიანი კანი მაქვს, ახალგაზრდობაში კანზე გარდატეხის ასაკის მანიშნებელი გამონაყარი გამიჩნდა, რომელიც მოწიფულ ასაკშიც შემომრჩა. ყველა მეუბნებოდა, გაქრება, როცა სქესობრივ ცხოვრებას დაიწყებო, მაგრამ ნურას უკაცრავად, გამონაყარი მოცილებას არ აპირებდა. რა აღარ ვცადე. ექიმები ფიქრობდნენ, რომ ამის მიზეზი ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა იყო, რით აღარ მმკურნალობდნენ, მაგრამ უშედეგოდ. მირჩევდნენ, ბევრი ვიტამინი მიმეღო და მეც სამი ადამიანის სამყოფს ვიღებდი. გარკვეული ხნის შემდეგ

გავარკვიე, რომ „ვიტამინი", რომელიც ასე ძლიერ სჭირდებოდა ჩემს ორგანიზმს, წითელი პომიდორი იყო. რეცეპტი სანაპიროზე სეირნობის დროს ერთმა უცნობმა ქალბატონმა მასწავლა, რისთვისაც მისი დიდი მადლობელი ვარ.

■ აიღეთ ერთი მოზრდილი მწიფე პომიდორი, გაფცქვენით და კარგად დააქუცმაცეთ. დაამატეთ 1 სადილის კოვზი გლიცერინი (მისი ყიდვა აფთიაქშია შესაძლებელი). ეს ნიღაბი დაიდეთ წინასწარ ორთქლით კარგად დამუშავებულ სახეზე და 10-15 წუთს გაიჩერეთ. შემდეგ თბილი წყლით ჩამოიბანეთ.

ნიღაბი 1 თვის განმავლობაში ყოველდღე უნდა იკეთოთ. უმჯობესია, ბოსტანში დამწიფებული პომიდორი გამოიყენოთ, სათბურში გამოზრდილი საამისოდ არ გამოგადგებათ.

თუ ქუსლებზე კანი დაგისკდათ

47 წლის ქალი ვარ. რამდენიმე წელია, ფეხის ქუსლებზე კანი დამისკდა. მივიკითხ-მოვიკითხე, სამედიცინო ლიტერატურაც მოვიძიე, რეცეპტები შევკრიბე, გამოვცადე და შედეგით მართლაც კმაყოფილი დავრჩი. ვიცი, გაზაფხულობით ღია ფეხსაცმლის ჩაცმას ბევრი სწორედ იმის გამო არიდებს თავს, რომ ქუსლებზე ნახეთქების გამოჩენისა ერიდება. გადავწყვიტე, მომეწერა და თქვენი მკითხველისთვისაც გამეცნო ის მარტივი საშუალებები, რომელთა დახმარებითაც სულ რამდენიმე კვირაში მოვიწესრიგე ქუსლების კანი. როგორც კი შეამჩნევთ, რომ ქუსლებზე კანი გაგისქელდათ და გაგიუხეშდათ, მაშინვე მიიღეთ თბილი წყლის აბაზანები, რომელშიც ჩაამატებთ 1 სადილის კოვზ საჭმელ სოდას. ფეხები წყალში მანამდე უნდა გააჩეროთ, ვიდრე წყალი სასიამოვნო ტემპერატურისაა. შემშრალების შემდეგ გაუხეშებულ ადგილებსა და ნახეთქებზე უნდა დაიდოთ გახეხილი კომბოსტო და მწვანე ხახვი, შეიხვიოთ ფეხები პოლიეთილენით და ასე დაიძინოთ. დილით კომპრესი შეიხსენით, დაიბანეთ ფეხები თბილი წყლით და წაისვით ფეხის ნებისმიერი კრემი. იგივე პროცედურა გაიმეორეთ მეორე დღესაც. კანი დარბილდება და სპეციალური ფეხის სახეხით ან პემზის ქვით მისი მოცილება გაცილებით გაადვილდება.

■ თუ რამდენიმე ხნის შემდეგ პრობლემამ ისევ იჩინა თავი, ტუხტის ფესვების ნაყენი უნდა მოამზადოთ: აიღეთ 2 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული ტუხტის ფესვი, მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 0,5 ლიტრი ოთახის ტემპერატურის წყალი, კარგად დაახურეთ თავსახური და ხშირი მორევით გაათბეთ წყლის ორთქლზე 30 წუთის განმავლობაში. ნაყენი ოთახის ტემპერატურამდე რომ გაცივდება, დაასველეთ მასში დოლბანდის ხელსახოცები და ნახევარი საათით დაიწყვეთ ქუსლებზე. ეს პროცედურა დღეში ორჯერ — დილა-საღამოს უნდა ჩაიტაროთ.

■ არანაკლებ ეფექტიანია ეს მეთოდი: აურიეთ ერთმანეთში კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი, ნახევარი ჩაის კოვზი კარტოფილის სახამებელი. მიღებული მასა დაიდეთ ცხელ წყალში დარბილებულ ქუსლებზე და გაიჩერეთ, ვიდრე არ გაშრება და მყარ ქერქად არ გადაიქცევა. დაიბანეთ ფეხები თბილი წყლით და დამარბილებელი ემულსია ან რომელიმე მალამო წაისვით.

და კიდევ: ქუსლების კანი გაცილებით ნაზი და გლუვი გახდება, თუ ყოველ საღამოს, დაბანის შემდეგ, ცოტაოდენ ზეითუნის ზეთს შეიზელთ.

როგორ მოვერიოთ კბილის ტკივილს

კბილები ბავშვობიდან მაწუხებს. ჯერ დედას დავყავდი სტომატოლოგთან, შემდეგ კი თავად ვისწავლე მათი მოვლა. გამოუვალ შემთხვევებში კი ხალხური მეთოდები მშველის:

■ აიღეთ სალბი, დაასხით მდუღარე წყალი და დააყენეთ. ხშირად ივლეთ პირის ღრუში თბილ-თბილი. გაიჩერეთ დიდხანს.

■ აიღეთ ჟოლოსა და პიტნის ფოთლები, წვრილად დაკეპეთ და დაასხით 30 გრამი ღვინის ძმარი. დააყენეთ მინის ჭურჭელში სამი დღით. გაწურეთ და გამოივლეთ პირის ღრუში.

დახეთქილ ქუსლებს შვრიის ფაფა მოგირჩენთ

ძალიან მიყვარდა (ახლაც მიყვარს) მოდურად ჩაცმა, მაგრამ ქუსლები დამისკდა და კარგა ხანს მაშიებზე ფიქრსაც ვერ ვბედავდი. უამრავი საშუალება ვსინჯე და ყველაზე მეტად ამით დავრჩი კმაყოფილი:

■ მოადუღეთ შვრიის ფაფა, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი სელის ზეთი და ეს მასა ცელოფანის 2 პაკეტში გაანაწილეთ. ფაფიანი პაკეტები ამოიცვით ტერფებზე, ზემოდან თბილი ნაჭერი შემოიხვიეთ და 2-2,5 საათს გაიჩერეთ. შემდეგ ფეხები თბილი წყლით დაიბანეთ და კარგად გაიმშრალეთ რბილი პირსახოცით. 2-3 პროცედურის შემდეგ ქუსლები მოგიშუშდებათ.

ალოეს ნვენი ფურუნკულს არჩენს

რამდენიმე წელიწადია, ფურუნკულებმა დამტანჯა. მეზობელმა ქირურგთან მისვლაც მირჩია, მაგრამ დედაჩემმა მითხრა, გაჭრას ყოველთვის მოასწრებო და მომიტანა რეცეპტი, რომელიც თანამშრომლისთვის გამოერთმია:

■ ვიღებთ 1/2 ჩაის ჭიქა ახალგამოწურულ ალოეს წვენს და ვურევთ ამდენივე მცენარეულ ზეთს (უმჯობესია, ზეითუნისა იყოს). ამ ნარევში ვასველებთ რამდენიმეკეც დოლბანდს და ვიდებთ ფურუნკულზე. საფენს ვიდებთ დღეში ერთხელ, ძილის წინ. მკურნალობა 1 კვირას მაინც უნდა გაგრძელდეს. მარტივია, მაგრამ ძალიან ეფექტური.

გვირილის ყვავილი გამონაყარს აძრობს

რამდენიმე წლის წინ სახეზე გამონაყარი გამიჩნდა, რომელიც ზოგჯერ ისე მიხშირდებოდა, რომ შინიდან გასვლისაც კი მრცხვენოდა. მეგონა, ყველა მე მიყურებდა. დედაჩემმა, რომელიც ჩემმა უგუნებობამ ჩემზე მეტად დატანჯა, იპოვა ძალიან ეფექტური წამალი, რომლის წყალობითაც ორიოდე დღეში შემეტყო უკეთესობა:

■ 1 ჩაის კოვზ გვირილის ყვავილს ვასხამთ ნახევარ ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, ნახევარი საათით ვაყენებთ, ვწურავთ და ვურევთ ნახევარ ჩაის ჭიქა რძის შრატს. ამ ხსნარით ვიწმენდთ სახეს მთელი დღის განმავლობაში.

ორი წლის წინ სახე სულ დამუწუკებული მქონდა, მაგრამ დღეს სარკეში ჩახედვა მიხარია. ბებიამ მასწავლა წამალი, რომელიც ყოველგვარ ლოსიონსა და მალამოს სჯობია — ჩვეულებრივი მრავალძარღვა. მინდა, თქვენც მოგითხროთ, როგორ მოვირჩინე სახის კანი. ზაფხულში ერთი თვის განმავლობაში მაინც უნდა ჩაიტაროთ უბრალო კოსმეტიკური პროცედურები, რომლებიც კანს სილამაზეს დაუბრუნებს, თქვენ კი თავდაჯერებას შეგმატებთ.

■ გარეცხეთ საშუალო ზომის ახალმოკრეფილი ახალგაზრდა მრავალძარღვას ფოთლები, შეამშრალეთ ხელსახოცით და დასრისეთ. მიღებული ფაფა დაიდეთ დაბანილ სახეზე და გაიჩერეთ 20 წუთს. ეს პროცედურა ყოველ საღამოს ჩაიტარეთ. ნილაბი არ ჩამოიბანოთ, ფაქიზად მოიშორეთ სველი ბამბის ტამპონით.

მრავალძარღვას ფოთლები ასე შეინახეთ: სათითაოდ გარეცხეთ, გააშრეთ და ჩააწყვეთ სუფთა ქაღალდის ან ნაჭრის პაკეტში. ეცადეთ, არ დააზიანოთ.

ხაჭო საუკეთესო კოსმეტიკური საშუალებაა

ბალზაკის ასაკის ქალბატონი მოგმართავთ, რომელმაც კარგად იცის თავის მოვლის ფასი. პირადად მე არც მოშვებულ კანს ვუჩივი და არც სახის ცუდ ფერს. მინდა, სხვა ქართველი ქალებიც ლამაზად და ჯანსაღად გამოიყურებოდნენ, ამიტომ გადავწყვიტე, გაგანდოთ კანის მოვლის რამდენიმე საიდუმლო.

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი წვრილად დაფქული შვრიის ბურღული, 2 ჩაის კოვზი ახალი ხაჭო და დანის წვერით — საჭმელი სოდა. ეს ყველაფერი ერთმანეთში აურიეთ ხის კოვზით. თუ ხაჭო მშრალია, დაუმატეთ რძე. ნარევი სქლად წაისვით სახეზე, გარდა თვალების გარშემო არისა. 20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი ანადუღარი წყლით.

დილის პირის ბანის პროცედურა:

რძე სანახევროდ განაზავეთ თბილი ანადუღარი წყლით. ამ ნაზავით დაიბანეთ პირი და არ შეიმშრალოთ, ისე გაიშრეთ. ამის შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი ანადუღარი წყლით.

საღამოს პროცედურა:

სითბოში ნადგამი მაწონი გაწურეთ 4-კეც დოლბანდში. დაუმატეთ რამდენიმე წვეთი ლიმონის წვენი, წაისვით სახეზე და 10 წუთს გაიჩერეთ. ამის შემდეგ სახე რამდენიმეჯერ გაიწმინდეთ შრატით.

■ არაჟნის ნიღაბი კანს კვებავს და არბილებს. კარგად აურიეთ ერთმანეთში 1 ჩაის კოვზი არაჟანი, 1 კვერცხის ცილა, 0,5 ჩაის კოვზი თხელი თაფლი და წაისვით სახეზე 15 წუთით. ჩამოიბანეთ თბილი ანადუღარი წყლით.

■ მკვდარი უჯრედების მოსაცილებლად: აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ხაჭო და მწიკვი წმინდა მარილი, აურიეთ ერთმანეთში და ამ ნარევით გაიწმინდეთ სახე. 2 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი წყლით.

როგორ შევაჩეროთ თმის ცვენა

ბევრს თმის ცვენა დისკომფორტს, არასრულფასოვნების კომპლექსს უჩენს. თავდაპირველად მეც მაწუხებდა თმის შეთხელება, მაგრამ თანდათან აზრი შემეცვალა და მივხვდი, რომ მამაკაცის ღირსება ქოჩრით არ იზომება. თუ ვინმეს დარდით მაინც არ სძინავს, შეუძლია ეს წამალი სინჯოს — პირადად მაქვს ნაცადი და დაბეჯითებით ვურჩევ ყველას:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი კონიაკი, 4 სუფრის კოვზი წითელი ხახვის წვენი, 6 სუფრის კოვზი ბირკავას (репейник) ფესვების ნაყენი, აურიეთ ერთმანეთში და შეიზილეთ თმის ძირებში.

ასევე შეიძლება თმის ძირებში შეიზილოთ გაჭრილი წითელი ხახვი.

როგორ ვებრძვით არასასურველ თმას

სახეზე, განსაკუთრებით კი საულვაშეზე, ჭარბი თმა მქონდა. რეცეპტი, რომელსაც ახლა გთავაზობთ, პირადად მაქვს ნაცადი. დარწმუნებული ვარ, ის კვლავაც მრავალს დაეხმარება არასასურველი თმის მოცილებაში. მთავარია, მოთმინება მოიკრიბოთ. მაშ ასე: დაგჭირდებათ ნიშადურის სპირიტი და 6%-იანი წყალბადის ზეჟანგი. მათი შეძენა თავისუფლად შეგიძლიათ აფთიაქში. აიღეთ 1 ჩაის კოვზი წყალბადის ზეჟანგი, გახსენით მასში 5 წვეთი ნიშადურის სპირტი და წაისვით ეს ნარევი თმაზე. გაიჩერეთ გაშრობამდე, შემდეგ ჩამოიბანეთ ანადუღარი, გრილი ლიმონიანი წყლით. არ შეიმშრალოთ. როდესაც გაშრება, წაისვით საბავშვო კრემი. ასე გაიმეორეთ დღეში 2-3-ჯერ. თანდათანობით თმა გაუფერულდება, გათხელდება და ბოლოს სრულიად დაცვივდება. შედეგის მისაღებად არ დაიზაროთ და ყოველდღიურად ჩაიტარეთ ზემოთ აღწერილი პროცედურა.

კრაზანას ნაყენი პირის ღრუსთვის უებარია

დაუდევრობისა და უდროობის გამო პირის ღრუს ჯეროვანი ყურადღება ვერ მივაქციე. შედეგმაც არ დააყოვნა — ღრძილები ამტკივდა, გამიწითლდა, კბილების წმენდის დროს სისხლი მდიოდა, პირის ღრუში უსიამოვნო სუნიც გამიჩნდა. ვიფიქრე, ექიმთან მისვლამდე მცენარეულ საშუალებებს ვცდი-მეთქი და თქვენ წარმოიდგინეთ, გაამართლა — ღრძილებიც გამიმაგრდა და სუნიც გამიქრა. გთავაზობთ ჩემ მიერ გამოყენებულ რეცეპტს:

■ 2 სუფრის კოვზ კრაზანას ბალახს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ, ვიდრე წყალი სანახევროდ არ დაშრება და გააგრილეთ. 1 სუფრის კოვზი ნახარში განაზავეთ ნახევარ ჩაის ჭიქა წყალში და გამოივლეთ პირის ღრუში ყოველი ჭამის შემდეგ.

ნაღველა ვიტილიგოს წინააღმდეგ

20 წლისაც არ ვიყავი, ფეხებზე თეთრი ლაქები რომ გამიჩნდა. კაბას, ფაქტობრივად, ველარ ვიცვამდი. შემდეგ ლაქები მკლავებზეც მომედო. გადავედი გრძელსახელოებიანი ტანსაცმლის ტარებაზე... თანდათან ლაქებმა სახემდე მოაღწია და მათი დამალვა უკვე შეუძლებელი

გახდა... მეტი რა გზა მქონდა, ნელ-ნელა შევეგუე. ჩემს მეზობელს უამრავი ქათამი ჰყავდა, დროდადრო კლავდა და გასაყიდად მიჰქონდა ქალაქში. დაკვლაში მეზობლებიც ვეხმარებოდით. გაგონილი გვქონდა, რომ ქათმის ნაღველი სასარგებლო იყო, მაგრამ რისთვის, არავინ ვიცოდით. ჩვენც პროფილაქტიკისთვის ქათმის ნაღვლის ბუშტის ყლაპვა დავიწყეთ. ვაცილებდით ღვიძლს, ვავლებდით წყალში და ვყლაპავდით. ასე „ვიმკურნალეთ“ ერთი კვირა, მომდევნო თვესაც ერთი კვირა ვყლაპეთ ქათმის ნაღვლის ბუშტი... ერთ მშვენიერ დღეს შევამჩნიე, რომ სახეზე თეთრი ლაქები გაბაცდა, მერე კი სულ გაქრა. შემდეგ ხელებსა და ფეხებზეც გამეწმინდა კანი. ბევრი ვიფიქრე და ბოლოს ეს სასწაული ქათმის ნაღველს დავაბრალე, მერე ეს ხერხი ერთ ნაცნობს ვასწავლე და, თქვენ წარმოიდგინეთ, მასაც უშველა.

გეოგრაფიული ენა და თხის რძე

ჩემი პატარა რამდენიმე კვირისა იყო, როდესაც შევამჩნიე, რომ ენა ძირიდან წვერამდე უხეში ღარებით ჰქონდა დაფარული. სასწრაფოდ ვაჩვენე პედიატრს, რომელმაც მითხრა, რომ ეს იყო გეოგრაფიული ენა, არ იკურნება, მაგრამ ტკივილი არ იცის და ბავშვს არანაირად არ შეაწუხებს, ერთადერთი, შესახედავად არ იქნება ლამაზიო. ბავშვი ერთი წლისა რომ გახდა, სოფელში, დედასთან წავიყვანე. მას თხები ჰყავს. ვიცოდი, რომ თხის რძე სასარგებლოა და შვილს ყოველდღე ვასმევდი. მოხდა სასწაული: ენა ღარებისგან სულმთლად გაეწმინდა. დიდხანს მეგონა, რომ ეს დროებითი ეფექტი იყო, წამდაუწუმ ვთხოვდი ბავშვს, ენა ეჩვენებინა... ახლა იგი 7 წლისაა, მაგრამ ენაზე „გეოგრაფიის“ კვალიც აღარ ეტყობა.

როგორ მოვირჩინოთ კოჭრები და ბეგერები

■ აიღეთ ერთი თავი ხახვი, გაფცქვენით და შუაზე გაჭერით. ჩადეთ ჭიქაში და დაასხით იმდენი ღვინის ძმარი, რომ დაიფაროს. ასე დატოვეთ ერთი დღე-ღამის განმავლობაში. ამის შემდეგ მოაცილეთ ერთი ფურცელი და დაიდეთ კოჭრზე. დაიმაგრეთ პლასტირით ან ბინტით. გამოიცვალეთ დღეში ორჯერ, დილა-საღამოს. რამდენიმე დღეში კოჭრისგან კვალიც არ დარჩება.

საკმაოდ შემაწუხებელია ბებერაც. ხდება ხოლმე, შიშველ ფეხზე ჩაიცვამ ფეხსაცმელს, ფეხი გადაგეყვლიფება, გაგიწითლდება და ჩნდება ბუშტუკები, რომლებიც წყლით ივსება. ასეთ დროს მოიქეცით ასე: თბილ წყალში გახსენით იმდენი კალიუმის პერმანგანატი, რომ წყალმა ბაცი ვარდისფერი მიიღოს, დაამატეთ ცოტაოდენი ჩვეულებრივი სუფრის მარილი და ფეხები 15-20 წუთით ჩაყავით ამ წყალში. რომ ამოიღებთ, არ გაიმშრალოთ, ზედვე შეიშრეთ. ტკივილი ძალიან მალე გაივლის და ბებერაც შრება.

თმის ძირების გასამაგრებლად

მშობიარობის შემდეგ, როდესაც ბავშვს ძუძუს ვაწოვებდი, ძალიან გამითხელდა თმა. ვცადე ათასნაირი შამპუნი, სხვადასხვა შინაური საშუალება, მაგრამ ყველაზე მეტად ის წამალი მომიხდა, რომლის მომზადებაც მეზობელმა მასწავლა:

■ აიღეთ 10 გრამი კონიაკი, 40 გრამი ხახვის გამონაწური და 50 გრამი ოროვანდის ფესვების ნახარში, აურიეთ ერთმანეთში, შეიზილეთ თავის კანში, შემოიხვიეთ პირსახოცი და 2 საათს გაიჩერეთ, შემდეგ თავი დაიბანეთ. პროცედურა გაიმეორეთ დღეგამოშვებით.

ნიორი და თაფლი ლიქენს კურნავს

კარგა ხნის წინ კანზე გამონაყარი გამიჩნდა. ყურადღება არ მივაქციე, მაგრამ იმატა და ისეთ ადგილებზეც კი ამოყო თავი, რომ ტანსაცმელიც ვეღარ ფარავდა. მეგობარმა მასწავლა ნივრისა და თაფლის წამალი, რომელმაც მიშველა. გთავაზობთ ამ წამლის რეცეპტს:

■ აიღეთ 100 გრამი თაფლი და 1 სუფრის კოვზი დაჭყლეტილი ნივრის კბილები, კარგად აურიეთ ერთმანეთში და დღეში 2-3-ჯერ წაისვით კანზე.

პირის ღრუს პრობლემების დროს

ავადსახსენებელი 90-იანი წლების დასაწყისში, როდესაც ერთბაშად უამრავი საზრუნავი დაგვატყდა თავს, ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულმა პრობლემებმაც შემახსენა თავი, მაგრამ ომიანობისა და უსახსრობის გამო დროულად ვერ მივხედე, ვერ ვიმკურნალე. შედეგად მივიღე გინგივიტი — ღრძილების ანთება, გამიფუჭდა კბილები, გამიჩნდა უსიამოვნო სუნი პირის ღრუში. გაფუჭებულ კბილებს რაღა ეშველებოდა, გინგივიტის სამკურნალოდ კი ძალიან გამომადგა ხალხური მედიცინა.

■ 1 სუფრის კოვზ მუხის წვრილად დაჭრილ ქერქს ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, თავდახურულს 15-20 წუთით ვაჩერებთ წყლის აბაზანაში, შემდეგ ანადუღარი წყლით პირვანდელ ოდენობამდე ვავსებთ და დღეში რამდენიმეჯერ ვივლებთ პირის ღრუში გამოჯანმრთელებამდე.

■ ყოველი ჭამის შემდეგ უნდა გამოვივლოთ პირის ღრუში ჩვეულებრივი ნელთბილი წყალი.

■ ყოველდღე, დღეში 3-ჯერ, უნდა მივილოთ თითო სუფრის კოვზი სუროს ნაყენი, რომელიც ასე მზადდება: 1 სუფრის კოვზ წვრილად დაკეპილ სუროს ფოთოლს ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს, 10 წუთით ვაყენებთ და გადავწურავთ.

■ როდესაც პირის ღრუში უსიამოვნო სუნი დაავადებული კბილებით არის გამოწვეული, გამოიყენეთ ეს საშუალება: 200 მლ ხარისხიან არაყში ჩაასხით 1 სუფრის კოვზი თაფლი, შეათბეთ, პირში ჩაიგუბეთ და 10-15 წუთს გაიჩერეთ.

ნითელი ქარის დროს შვებას მოგგვრით

რამდენიმე ხნის წინ ფეხი გავიჭერი. რამდენიმე ხნის შემდეგ ეს ადგილი ამტკივდა, ამეწვა, შემისივდა, გამიწითლა. ამიწია სიცხემ. ვეღარ დავდიოდი. მივმართე ექიმს, რომელმაც წითელი ქარის დიაგნოზი დამისვა. დამინიშნეს ანტიბიოტიკების ნემსები. სიცხემ დამინია

და თითქოს ტკივილებმაც მიკლო, მაგრამ ფეხის გარეგნულ მდგომარეობას სახარბიელოს ნამდვილად ვერ დაარქმევდით. ჩემმა ბიძაშვილმა, როდესაც ჩემი ავადმყოფობის ამბავი შეიტყო, სოფლიდან ჩამომიტანა ჟოლოს ტოტები ფოთლებითურთ, წვრილად დაამტვრია, დაასხა მდუღარე წყალი (3 ს.კ. ნედლეულზე 1 ჭიქა), დააყენა, გადაწურა და მირჩია, ფეხი ამ ნაყენით დამემუშავებინა. ამ უბრალო ნაყენმა რამდენიმე დღეში შეძლო ის, რაც ტრადიციულმა მედიცინამ კარგა ხანს ვერ მოახერხა.

ოჯახის მკურნალი კალანქოე

კალანქოესადმი ინტერესი ერთმა უსიამოვნო შემთხვევამ გამიღვიძა: რამდენიმე წლის წინ, ზამთარში, მეგობართან ერთად სანადიროდ რაჭის ტყეებს მივაშურე. კურდღელს იმდენი ვდიეთ, რომ სოფელში არაქათგამოცლილები დავბრუნდით. გალუმპულებმა და დაღლილებმა გასაშრობად ბუხარს მივაშურეთ. მეგობარმა ცეცხლის გაღვივება სცადა და ისე მოხდა, რომ გავარვარებული ნაკვერჩხალი შიშველ ფეხზე დამეცა... ამის შემხედვარე მეგობრის მეუღლე გარეთ გავარდა და რომელიღაც მცენარის ფოთლები შემოიტანა, გაწმინდა, გაამშრალა, დამწვარ ადგილზე დამადო და მსუბუქად შემიხვია. ტკივილმა თანდათან მიკლო, ბოლოს სულაც გამიარა და მეც ღრმად ჩამეძინა. დილით დიასახლისმა ძველი ნახვევი მომხსნა და ახალი დამადო. შინ დაბრუნებისას რამდენიმე ფოთოლი ვთხოვე — ვიფიქრე, გავახარებ-მეთქი. დიასახლისმა მითხრა, რომ ეს კალანქოე იყო, რომელიც, გარდა დამწვრობისა, უხდებოდა მწერის, განსაკუთრებით ფუტკრის ნაკბენს, ჭრილობებსა და სისხლჩაქცევას. მცენარე მართლაც გავახარე და, თქვენ წარმოიდგინეთ, მისი წყალობით მეზობელს ტროფიკული წყლული მოვურჩინე. ამისთვის საკმარისი აღმოჩნდა ერთი კვირის განმავლობაში წყლულის კალანქოეს წვენით დამუშავება. როდესაც მისმა ექიმმა, რომელიც რამდენიმე თვე უშედეგოდ მკურნალობდა, მოშუშებული წყლული ნახა, თვალებს არ დაუჯერა. სულ ახლახან კი შევიტყვე, რომ კალანქოე ღრძილების ანთებასაც შველის. ამისთვის საკმარისია, მისი ფოთლებით რეგულარულად გაიწმინდოთ ღრძილები და შეიზილოთ წვენი. ანთება 2-3 კვირაში გაივლის. ზამთარში, გაციებისა და სურდოს დროს, კალანქოეს ფოთლის პატარ-პატარა ნაკუწები ორივე ნესტოში უნდა ჩაიდოთ და 20-30 წუთი ასე ისუნთქოთ.

წინაკამ და ნიორმა თმის ცვენა შეამიჩერა

შტატების შემცირებაში მოვყევი, რის გამოც ძალიან ვინერვიულე. ნერვიულობით საქმეს ვერ უშველიო, მეუბნებოდა მეუღლე, მაგრამ თავს ვერ ვერეოდი. გაჭირვებულს ქვა აღმართში დაეწიაო, ხომ გაგიგონიათ — ერთ დღეს გავიღვიძე, თმის ვარცხნა დავიწყე და კინაღამ გავგიჟდი, თავზე ორი პატარა გამელოტებული ადგილი რომ შევამჩნიე. ექიმმა მითხრა, ნერვიულობამ თმის ბუდობრივი ცვენა გამოიწვიაო, რაღაც დამინიშნა და მალე გაგივლისო, დამამშვიდა, მაგრამ ცოტა ხნის შემდეგ თავზე ახალი გამელოტებული ბუდეები გამიჩნდა. აფთიაქში წამლის საყიდლად შესულმა ჩემი გასაჭირი აფ-

თიაქარს შევჩივლე. მან წამლის დამზადება მასწაელა და მითხრა, უებარი საშუალებაა, ვისაც კი მივეცი რეცეპტი, ყველას მოუხდაო. მართლაც, მიშველა და ძალიან მინდა, თქვენც გასწავლოთ.

■ წვრილად დაჭერით ერთი ცალი წითელი წიწაკა, დაასხით 100 გ არაყი და გააჩერეთ გრილ, ბნელ ადგილას თავდახურული მინის ჭურჭლით ერთი კვირა. შემდეგ საღამოობით (სამი დღე ზედიზედ) შეიზილეთ ნაყენი სუფთა და მშრალ თმაში. თავის შეხვევა არ არის საჭირო. სამი დღის შემდეგ თავი დაიბანეთ, გაიმშრალეთ და სამი დღე ზედიზედ კვლავ შეიზილეთ ეს ნაყენი. შემდეგ ისევ დაიბანეთ თავი, გაიშრეთ და ერთი კვირის განმავლობაში ყოველ საღამოს შეიზილეთ ნიორი. არ შეგეშინდეთ, კანს არ დაგიწვავთ. მე ვიღებდი ნივრის კბილს, ვჭრიდი შუაზე და გადანაჭერი მხრით ვიზელდი თავის კანს.

ორი კვირის შემდეგ შევამჩნიე, რომ გამელოტებულმა ბუდეებმა შევსება დაიწყო, მაგრამ მკურნალობა კიდევ 3 თვე გავაგრძელე. ყველა გამელოტებული ბუდე შეივსო, აღარც თმის ცვენა მაწუხებს და მგონი, ადრინდელზე ხშირი თმაც მაქვს.

თუ ბზიკმა გიკბინათ

თბილისის ახლოს, ოქროყანაში, აგარაკი მაქვს და ხშირად დავდივარ, ზაფხულს კი სულ იქ ვატარებ. ძალიან კარგი ადგილია, მაგრამ ზაფხულობით ბზიკები იცის და არაერთხელ დავუკბენივართ მეც და ჩემი შვილებიც. ვისთვისაც ბზიკს ერთხელ მაინც უკბენია, ეცოდინება, რა აუტანელი ტკივილი იცის, რომ არაფერი ვთქვათ სხვა, უფრო საშიშ გართულებებზე... მე ერთი უებარი საშუალება ვიცი, რომელიც მინდა თქვენც გასწავლოთ.

■ მოწყვიტეთ მრავალძარღვა, დასრისეთ ან დაღეჭეთ და ნაკბენ ადგილას შეიზილეთ. 10-15 წუთში წვა და სიწითლე გაგივლით და პატარა ლაქაღა დაგრჩებათ.

ალოე სტომატიტს არჩენს

სტომატიტის სამკურნალოდ ერთი კარგი რეცეპტი ვიცი, რომელიც, დარწმუნებული ვარ, ბევრ დედას გამოადგება. ჩემი გოგონა პატარა რომ იყო, ყველაფერს პირში იდებდა (დამეთანხმებით, ასე იქცევა ბავშვების უმრავლესობა). ერთხელ სტომატიტი დაემართა და მეც გადმომდო. პირის ღრუ და ენა ისე სტკიოდა, საჭმელსაც ველარ ჭამდა, გამუდმებით ტიროდა. ტკივილი ღამითაც არ აძინებდა. ექიმმა სავლები და მალამო გამომიწერა, მაგრამ არ უშველა. მერე მეზობლის ქალმა, რომელსაც პატარა შვილიშვილები ჰყავს, არაჩვეულებრივი საშუალება მასწავლა, რომელმაც ბავშვიც მოარჩინა და მეც. უმარტივესი რეცეპტია, მთავარია, სახლში გქონდეთ ალოე (3 წლისა მაინც უნდა იყოს). ვაჭრიდი ფოთოლს, ვჭრიდი შუაზე და გადანაჭერი მხარით ბავშვს დღეში 3-ჯერ ვუსვამდი მტკივან ადგილებზე. ვისვამდი მეც. მეორე დღესვე ვიგრძენით შვება, ტკივილი დაგვიამდა, გამონაყარმაც იკლო. ბავშვმა ჭამაც კი დაიწყო, ხოლო რამდენიმე დღეში სტომატიტი ორივეს დაგვავიწყდა.

კოჟრებს ჭინჭრის ფესვების ნაყენი უხდება

წლების განმავლობაში ფეხები ჩემი ყველაზე სუსტი წერტილი იყო — ხან კორძები მიჩნდებოდა, ხან მიტყავდებოდა... მოკლედ, ნამდვილ აქილევსის ქუსლად მექცა. ჩემი გასაჭირი მეზობელმა გაიგო თუ არა, მაშინვე ბებიამისის რეცეპტი მომირბენინა. წამალი ძალიან მომიხდა და მინდა, თქვენც გასწავლოთ.

■ თუ კორძებმა შეგაწუხათ, აიღეთ 1 კგ ჭინჭრის მშრალი ფესვი, დააქუცმაცეთ, დაასხით 2 ლიტრი მდუღარე წყალი და მის ცხელ ორთქლზე ფეხები ნახევარი საათის განმავლობაში დაიორთქლეთ. ამის შემდეგ გაიკეთეთ ფეხების აბაზანა: დიდი ტაშტი აავსეთ ძალიან თბილი (და არა ცხელი) წყლით და დაამატეთ 2 ჭიქა ნაყენი. ფეხები მასში დაახლოებით 30 წუთს გააჩერეთ. არ გაიმშრალოთ, ასევე შეიხვიეთ თბილად, ჩაწექით საწოლში, ფეხები კარგად დაითბილეთ და დალიეთ ჭინჭრის ნაყენი.

■ ნაყენი ასე მზადდება: აიღეთ 200 გრამი ჭინჭარი, დაასხით 0,5 ლიტრი არაყი ან 70%-იანი სპირტი, თავი მოუკარით დოლბანდით ან ნაჭრით. პირველი დღე-ღამე ფანჯრის რაფაზე გააჩერეთ, დანარჩენი 8 დღე კი გრილ, ბნელ ადგილას. შემდეგ გადაწურეთ და მუქ მინის ჭურჭელში ჩაასხით. მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დღეში სამჯერ, 50 მლ ცივ ანადუღარ წყალთან ერთად. სვით 3 თვის განმავლობაში.

ორთქლის აბაზანის შემდეგ დარჩენილი ნაყენი არ გადაღვაროთ, მეორე დღეს მტკივან ადგილებზე კომპრესები გაიკეთეთ: აიღეთ სქელი პირსახოცი, მისი ნახევარი დაასველეთ ნაყენში, შემოიხვიეთ მტკივან ადგილას, ზევიდან კი თბილი პლედი ან შალი დაიხურეთ. ასე დარჩით დაახლოებით 3 საათს. ამის შემდეგ კომპრესი ფრთხილად მოხსენით, ღამით კვლავ გაიკეთეთ ძალიან თბილი აბაზანა. ჭინჭარი კარგია სკლეროზის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, დაძაბუნების დროსაც. ამ შემთხვევაში უნდა მიიღოთ თითო ჩაის კოვზი ნაყენი — უზმოზე, ჭამამდე 30 წუთით ადრე, და ღამით, ძილის წინ, ვიდრე არ გათავდება. დაინახავთ, რა მხნედ იგრძნობთ თავს — მოგიწესრიგდებათ გულის ფუნქცია, სისხლის შემცველობა, მეხსიერება, დაგიბრუნდებათ მოქნილობა.

ნიორი თმის ცვენას შეგიჩერებთ

მშობიარობის შემდეგ თმის ცვენა დამეწყო. ამბობდნენ, ნიორი შველისო, მაგრამ ვიდრე თავად არ გამოვცადე, არ მჯეროდა. ახლა თამამად ვაცხადებ: დიახ, ნიორი თმის ძირებს ამაგრებს და ვისაც თმა სცვივა, ეურჩევ, მისი სამკურნალო თვისებებით ისარგებლოს.

დაიდეთ დანაყილი ნიორი თმაგაცვენილ ადგილებზე დღეში ერთხელ, 2 საათით, შემდეგ თავი კარგად დაიბანეთ. პროცედურები ჩაიტარეთ 7-10 დღის განმავლობაში, შემდეგ ათი დღით შეისვენეთ და გაიმეორეთ, რამდენჯერაც დაგჭირდებათ. ორი-სამი კურსი უნდა გეყოთ.

თმის სწრაფი ზრდისთვის დანაყილი ნიორი კვირაში ერთხელ, დაბანის წინ, 2 საათით შეიზილეთ თმის ძირებში (თავს ნუ შეიხვევთ). თუ მშრალი კანი გაქვთ, გირჩევთ გამოიყენოთ დანაყილი ნივრისა და ზეითუნის ზეთის ნარევი. 2-3 თვეში შესამჩნევ შედეგს მიიღებთ.

გვირილა — ღრძილების მკურნალი

დიდი ხანია მაწუხებს პირის ღრუს პრობლემები, განსაკუთრებით — მწარე ან მჟავე საკვების მიღების შემდეგ. დღეს სტომატოლოგთან მისვლა, მოგეხსენებათ, ძვირი სიამოვნებაა, ამიტომ ჩემს პრობლემებს გვირილის ნაყენით ვაგვარებ, რომელიც ტკივილსა და დისკომფორტს საგრძნობლად მიმსუბუქებს.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი გვირილა, ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, თავზე დაახურეთ და 2 საათს გააჩერეთ. შემდეგ გადაწურეთ და გამოიყენეთ პირის ღრუში დღეში 2-4-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

დახეთქილი ქუსლების მწვანე მკურნალები

თუ ქუსლებზე კანი ძლიერ გაუხეშდა და გარქოვანდა, ეს იმის მანიშნებელია, რომ მისი ზედა შრე კვდება. ამ დროს საპნიან და სოდიან აბაზანაში დარბილების შემდეგ მაკრატლით ან რაიმე ბასრი საგნით მოიცილეთ კანის მკვდარი შრე და ქუსლებზე ახალი მწვანე ხახვის საფენი დაიდეთ.

ახალი მწვანე ხახვის საშუალო ზომის თავი რამდენიმეჯერ ჩაუშვით მდუღარე წყალში და მაშინვე ამოიღეთ, გაჭერით შუაზე და დაიდეთ დაზიანებულ ადგილზე, ზემოდან ცელოფანი დააფინეთ, შეიხვიეთ დოლბანდით და მთელი ღამით გაიჩერეთ.

დილით ხახვის ნარჩენები მოიცილეთ, ქუსლი სპეციალური ქვით საგულდაგულოდ გაიხეხეთ და ხელის წრიული მოძრაობით შეიზილეთ რომელიმე მკვებავი მალამო. 2-3 ასეთი პროცედურა საკმარისია, რომ ქუსლებზე კანი რბილი, ნაზი და გლუვი გახდეს.

ქუსლების დასარბილებლად შეგიძლიათ სიმინდის ზეთი გამოიყენოთ — ის ძილის წინ უნდა ნაისვათ, ზემოდან ცელოფანი დააფაროთ, დოლბანდით შეკრათ და დილამდე დაიტოვოთ.

დილით, აბაზანის შემდეგ, გაისუფთავეთ ქუსლები, მოიცილეთ კანის მკვდარი უბნები და მალამო წაისვით. პროცედურა ჩაიტარეთ ყოველდღე. ორი კვირის შემდეგ ქუსლები ატლასივით გლუვი, სრიალა და ნაზი გახდება.

არანაკლებ ეფექტიანია გარგარის ნიღაბი. ის ადვილი მოსამზადებელია: დაჭყლიტეთ 2 ცალი მწიფე გარგარი ჩანგლით ან დანით, დაამატეთ ორი წვეთი მზესუმზირას ან ზეითუნის ზეთი, საგულდაგულოდ აურიეთ და 3 წუთით გააჩერეთ ძალიან ნელ ცეცხლზე. თბილი ნიღაბი დაიდეთ ქუსლებზე, ზემოდან კვლავ პოლიეთილენის ცელოფანი დააფარეთ და დოლბანდი შემოიხვიეთ.

ნიღაბი 20 წუთით უნდა გაიჩეროთ, შემდეგ ფეხები დაიბანოთ ცივი წყლით, ამის შემდეგ კი სასურველია, ქუსლებზე მკვებავი კრემი წაისვათ.

ინდიელების კბილის პასტა

დიდი ხანია ვაგროვებ ღრძილების სამკურნალო და კბილების გასამაგრებელ ხალხურ რეცეპტებს. ჩემი კოლექციის მარგალიტია ნაზავი, რომელსაც ინდიელების კბილის პასტას ვუწოდებ. ის ასე მზადდება: 3 სუფრის კოვზი ზღვის მარილი წმინდად დაფქვით ყა-

ვის საფქვავში. ბანანის ქერქი გაახმეთ და ისიც პუდრივით დაფქვით. 2 ჩაის კოვზი ბანანის ქერქის ფხვნილი და 3 სუფრის კოვზი დაფქული მარილი ერთმანეთში აურიეთ და დაამატეთ იმდენი ზეითუნის ზეთი, რომ ბლანტი (სქელი არაჟნის კონსისტენციის) მასა მიიღოთ.

მიღებული მასა საჩვენებელი თითით შეიზილეთ ღრძილებში. ნერწყვი მაშინვე არ გადააფურთხოთ, ათიოდე წუთს გაიჩერეთ პირში. გადმოფურთხების შემდეგ პირში წყალი არ გამოიელოთ. პროცედურა ჩაატარეთ დღეში ორჯერ — დილა-საღამოს. ახლა ჩემს რეცეპტსაც გასწავლით: კბილებს ვიხეხავ „ტყის ბალზამით“ ან „კედრის ბალზამით“, თანაც პასტას ზედაპირზე თხლად ვაყრი ზღვის მარილს. შემდეგ საჩვენებელი თითით ვიკეთებ ღრძილების მასაჟს. ეს პროცედურაც დილა-საღამოს უნდა ჩაიტაროთ. ზაფხულში ამ პროცედურების პარალელურად შეგიძლიათ ღეჭოთ მრავალძარღვა, დაღეჭილი მასა რამდენიმე წუთს გაიჩეროთ პირში და ენით წაისვათ ღრძილებზე.

არყის ხის ფოთლებმა მიშველა

შარშან, ზაფხულში, სოფელში სხვენის დალაგება გადავწყვიტე. ვიცოდი, რომ იქ კრაზანებს ჰქონდათ ბუდე, ამიტომ თავიდან ფეხებამდე ისე შევიფუთნე, რომ თვალებიღა მიჩანდა და დავიწყე კრაზანების ბუდის განადგურება. მაშინვე ათი ნაკბენი მაინც მივიღე ერთადერთ დაუცველ ადგილას — ქუთუთოებზე. წივილ-კივილით გავვარდი გარეთ. მეზობლის ქალმა თვალებზე მაშინვე არყის ფოთლები დამაწყო. 15-20 წუთში ტკივილმა გამიარა, 2-3 საათის შემდეგ კი ნაკბენის კვალიც აღარ მეტყობოდა. მეზობელმა მითხრა, რომ არყი სპეციალურად დარგო ეზოში, რადგან მისი ეს თვისება იცოდა.

ფრჩხილი აღარ ჩაგეზრდებათ

ფეხის დიდ თითზე ფრჩხილის ჩაზრდას მრავალი უსიამოვნების მიყენება შეუძლია, ზოგჯერ ოპერაციაც კი ხდება საჭირო. როცა ერთი ქუთაისელი ქალბატონისგან ფრჩხილის ჩაზრდის სამკურნალო ერთ-ერთი მეთოდის შესახებ შევიტყვე, მახსოვს, აღმაშფოთა კიდეც ამ ბარბაროსობამ, მაგრამ გავიდა ხანი და ფრჩხილი თავად ჩამეზარდა. გამახსენდა ოდესღაც გაგონილი რეცეპტი და წყალწაღებულივით ჩავებღაუჭე, რადგან თითი აუტანლად მტკიოდა:

■ გავიკეთე ფეხის ცხელი წყლის აბაზანა, დავიჭერი ფრჩხილები, ნაწილობრივ მოვიჭერი ჩაზრდილი ფრჩხილიც, დავიმუშავე სპირტით და ფრჩხილის შუა ნაწილში გავიკეთე 3 მმ-იანი ღარი. ერთ კვირაში ტკივილი გამიქრა, ანთებაც ჩაცხრა.

რამდენიმე ხანში ღარი შეხორცდა, ფრჩხილი კი მის შემდეგ აღარ ჩამზრდია. აუცილებლად უნდა გითხრათ, რომ ფეხის დიდ თითზე ფრჩხილს ვიჭრი სწორად (და არა რკალისებურად), რათა ხელმეორე ჩაზრდა თავიდან ავიცილო. მინდა, მადლობა გადავუხადო იმ ქუთაისელ ქალბატონს, რომელმაც მკურნალობის ეს „ბარბაროსული“ მეთოდი მასწავლა.

სტომატიტს მუხის ქერქის ნახარში მოგირჩენთ

ჩემს უმცროს გოგონას სტომატიტი დაემართა. საიდან მოიტანა ეს დაავადება, არ ვიცი. ვფიქრობ, ბაღიდან. საშინელი ტკივილით ხომ დაიტანჯა, მაგრამ ყველაზე უარესი ის იყო, რომ შიოდა და ვერაფერს ჭამდა. მეზობლებმა შეიტყვეს ჩვენი ამბავი და ერთ-ერთმა მათგანმა ეს წამალი მოუხარშა ჩემს პატარას:

■ აიღეთ 20 გრამი დაქუცმაცებული მუხის ქერქი, დაასხით მდუღარე წყალი და ნახევარი საათით ჩადგით წყლის აბაზანაში. შემდეგ გადმოდგით, გააცივეთ, გადაწურეთ და ოთახის ტემპერატურის ანადუღარი წყლით 200 მლ-მდე შეავსეთ. ეს ნაყენი გამოიყენეთ პირის ღრუში დღეში 3-4-ჯერ.

იასამანი სოკოვან დაავადებას არჩენს

ამ ზაფხულს ზღვიდან დაბრუნებულმა იღლიებში, კიდურებსა და მუცელზე გამონაყარი შევამჩნიე. მითხრეს, სოკოვანი ინფექციააო. დედაჩემმა, რომელსაც იასამნის ნაყენი უკვე ნაცადი ჰქონდა, მოამზადა ეს წამალი, წამისვა გამონაყარზე და ერთ კვირაში ყველაფერმა გამიარა. სიამოვნებით გასწავლით რეცეპტს:

■ აიღეთ 10 გრამი ჩვეულებრივი იასამნის ყვავილი, დაასხით 100 მლ სპირტი და 10-15 დღით დადგით ბნელ და გრილ ადგილას. ნაყენი წაისვით სოკოთი დაზიანებულ ადგილებზე. მერწმუნეთ, შედეგით კმაყოფილი დარჩებით.

როგორ მოვიშოროთ კოჟიჟი

რა მტკივნეული და შემაწუხებელია კოჟიჟი, ალბათ ბევრს ეცოდინება. მე მისი მკურნალობის ჩემეული მეთოდი მაქვს, რომელიც, მინდა, თქვენი ჟურნალის მკითხველებსაც გავაცნო.

■ კოჟიჟის მოსაცილებლად აუცილებელია 8-10 სოდიან-საპნიანი აბაზანა: ტაშტში ჩაასხით 1 ლიტრი თბილი (36-40°C ტემპერატურის) წყალი და გახსენით მასში 1 ჩაის კოვზი საჭმელი სოდა. ფეხები კარგად გაისაპნეთ და 15 წუთით ჩაყავით ტაშტში, შემდეგ კანის გაუხეშებული უბნები პემზით ან სპეციალური ჯაგრისით გაიხეხეთ, გადაივლეთ წყალი, კარგად შეიმშრალეთ და დაიდეთ მტკივან ადგილას ნივრიან ღვინის ძმარში დასველებული ბამბის ქსოვილი. გადაიხვიეთ და დილამდე დაიტოვეთ. დილით გამოიცვალეთ.

ნივრიანი ძმარი ასე მზადდება: აიღეთ 3 კბილი ნიორი და დაასხით 3-4 ჩაის ჭიქა ღვინის ძმარი. 2 კვირით დააყენეთ სიგრილეში. კარგი იქნება, თუ აბაზანის შემდეგ ფეხებზე დამარბილებელ კრემსაც წაისვამთ.

ვარიკოზულ წყლულს ახალი კარტოფილი მოგირჩენთ

დიდი ხანია მაწუხებს ვენების ვარიკოზული გაგანიერება, თანაც საოჯახო საქმეებისა თუ სამსახურის გამო დიდხანს მიწევს ფეხზე დგომა, მკურნალობის საშუალება კი არ გამაჩნია. ექიმის გამოწერილი პრეპარატები მეტისმეტად ძვირი აღმოჩნდა... უკანასკნელ წვეთად იქცა წყლული, რომელსაც კარტოფილით ვუმკურნალე.

■ აიღეთ კარტოფილი, გახეხეთ და ფაფა 1 სმ სისქის ფენად დაიდეთ წყლულზე. ზემოდან დაიფინეთ დოლბანდის რამდენიმე ფენა და 4–5 საათის განმავლობაში გაიჩერეთ. შემდეგ კარტოფილის ფაფა ახლით შეცვალეთ ან დოლბანდის საფენი კარტოფილის წვენით დაასველეთ.

ნიკრისის ქარს უხდება

რამდენიმე წლის წინ ნიკრისის ქარმა შემომიტია და ჩემი ცხოვრება სხვა რელსებზე გადაიყვანა, სადაც მხოლოდ წამლები, დიეტა და ტკივილისგან გათანგული სახეებია. თავი მუდამ ძლიერ პიროვნებად მიმიჩნდა, ამ სატკივარს კი დიდხანს ვერაფერი მოვუხერხე. ექიმების მიერ დანიშნულ მედიკამენტებთან ერთად მკურნალობის საკუთარ გზებსაც ვეძებდი. ძიება წლობით გაგრძელდა და ბოლოს ხალხურ მედიცინამდე მიმიყვანა. ვიპოვე რამდენიმე უებარი საშუალება და სიცოცხლეც სიცოცხლეს დაემსგავსა, კაცი ფეხზე წამოვდექი და შვილებსა და შვილიშვილებს მხარში ამოვუდექი. მინდა, გამოცდილება გაგიზიაროთ, იქნებ ჩემი რეცეპტები ვინმე ჩემსავით გაჭირვებულს წამლად დაედოს. თავს ბედნიერად ჩავთვლი, რომ თუნდაც ერთ ადამიანს დახმარების ხელი გავუწოდე.

■ წვრილად დაჭერით 1 კონა ნიახური, დაასხით 300–400 გრამი ცივი წყალი და დალიეთ უზმოზე. ასე ყოველ დილით 7 დღის განმავლობაში. ეს ნაყენი ორგანიზმს აახალგაზრდავებს კიდეც.

■ ძილის წინ მტკივან ადგილზე დაიდეთ ახალგაჭრილი ბოლოკი, გადაიხვიეთ და დილამდე დაიტოვეთ.

■ გადაადნეთ ახალი უმარილო კარაქი, მოხადეთ ქაფი და დაამატეთ იმავე ოდენობის ღვინის სპირტი. შემდეგ ამ ნარევს ლითონის ჭურჭელში წაუკიდეთ ცეცხლი და აცადეთ, რომ სპირტი დაიწვას. დარჩენილი მასა შეიზილეთ მტკივან ადგილას. სასურველია, ამ დროს სითბოში იყოდეთ.

■ 10 ცალი დაფნის ფოთოლი 5 წუთის განმავლობაში ხარშეთ 300 მლ წყალში, შემდეგ შეფუთეთ და 3 საათით დააყენეთ. სვით ყლუპ-ყლუპად მთელი დღის განმავლობაში. ერთი კვირის შემდეგ გაიმეორეთ. სახსრების ტკივილი გაგივლით.

ღრძილების ანთებას აცხრობს

კარგა ხანია, ღრძილები მაწუხებს. დროდადრო მიჩირქდებოდა და მისივდებოდა კიდეც. ხან რომელ ექიმთან მივედი, ხან რომელთან. ბოლოს ჩემს მხსნელსა და კეთილისმყოფელ ექიმს მივაგენი. მისმა მკურნალობამ მიშველა, მაგრამ უსახსრობის გამო მასთან ვეღარ ვიარე. ექიმი მიხვდა ჩემი გაუჩინარების მიზეზს, თავად მომძებნა და რამდენიმე რეცეპტი

მასწავლა, რომლებსაც პერიოდულად ვიყენებ. ჩემი ექიმის თანხმობით მინდა ეს რეცეპტები თქვენც გაგიზიაროთ — იქნებ ვერც თქვენ დადიხართ ექიმთან და ამან მაინც გიშველოთ.

■ ორ სუფრის კოვზ ჭინჭრის ფოთოლს დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 15 წუთი, შემდეგ გადაწურეთ და პირში გამოივლეთ. ეს ნაყენი ანგინასაც უხდება.

■ კიდევ ერთი სავლები: აიღეთ ერთი სუფრის კოვზი წვრილად დაჭრილი მარწყვის გამხმარი ფოთოლი, დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა წყალი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 15 წუთის განმავლობაში. მიღებული ნაყენი ერთი დღის ულუფაა.

■ ღრძილების გასამაგრებლად ღეჭეთ კომბოსტოს მწნილი.

ფრჩხილის სოკო ფისით მოვირჩინე

ამას წინათ წავიკითხე ერთ-ერთი მკითხველის წერილი, რომელიც ფეხის სოკოს უჩიოდა. ამან გადამაწყვეტინა, გამეცნო თქვენთვის სოკოს მკურნალობის ძველებური ეფექტური მეთოდი, რომელიც საკუთარ თავზე მაქვს გამოცდილი:

■ ხელ-ფეხი კარგად დაიბანეთ თბილი წყლით (ხშირად სოკო ხელებსაც აზიანებს). აიღეთ წიწვოვანი ხეების ფისი, დაზიანებული ფრჩხილის ოდენად გააბრტყელეთ, დაიდეთ ფრჩხილზე და დოლბანდით გადაიხვიეთ. დაიტოვეთ 1-2 დღე.

თუ დაავადება დიდი ხნისაა, ფეხები კარგად დაიბანეთ და კიდევ ერთხელ გადაიხვიეთ.

პროცედურა უმტკივნეულოა, სოკო ქრება, ხოლო ფრჩხილი ჯანმრთელი და სუფთა რჩება.

სახიდან ლაქები რძემ მომაშორა

მშობიარობის შემდეგ სახეზე მოყავისფრო ლაქები გამიჩნდა. რა არ ვცადე, მაგრამ არაფერმა მიშველა. ერთმა კოსმეტოლოგმა ისეთი ნიღაბიც კი გამიკეთა, რომ სახიდან რამდენიმე პირი კანი გადამაძრო, მაგრამ უშედეგოდ. რა უნდა მექნა, გადავწყვიტე, ლაქები ტონალური კრემით შემენიღბა (იმხანად ტონალური კრემებიდან მხოლოდ დერმაკოლის შოვნა შეიძლებოდა). ამან სულ გამიფუჭა კანი. ერთხელ პურის რიგში (მაშინ პურზე დიდი რიგები იდგა) გავიცანი ქალბატონი, რომელმაც მშობიარობის შემდეგ გაჩენილი პიგმენტური ლაქების საწინააღმდეგო უმარტივესი რეცეპტი მასწავლა. ლაქები მართლაც გამიქრა. დღეს საკუთარ თავზე მეცინება — რამდენი რამ ვცადე, რამდენი ფული გადავყარე და თურმე უიაფესი და უადვილესი საშუალებით ყოფილა შესაძლებელი ამ პრობლემის მოგვარება:

■ აიღეთ 3 ჩაის კოვზი არაპასტერიზებული რძე, შეურიეთ 1 ჩაის კოვზი სუფთა სპირტი და ეს ნარევი ძილის წინ ლაქებიან კანში შეიზილეთ.

სახე კომბოსტოს წვენით გაინმინდეთ

ყმაწვილქალობაში სახე მუწუკებით მქონდა სავსე. რა აღარ ვცადე მათ მოსაშორებლად, მაგრამ ამაოდ. დამეხმარა შემთხვევა. ჩემები საზამთროდ კომბოსტოს ამჟავებდნენ. მეც ვეხმარებოდი. დედა და უფროსი დები კომბოსტოს ჭრიდნენ. მე კომბოსტოს დაჭრას არ

მანდობდნენ, ნარჩენების გადაყრა, თასების რეცხვა, დაჭრილი კომბოსტოს კასრში ჩაწყობა კი ჩემს ზურგზე გადადიოდა. ერთხელ ბევრი ვიმუშავე, თან დროდადრო შუბლზე ჩამოყრილ თმებს ვიწევდი და უნებლიეთ შუბლი კომბოსტოს წვენით მესვრებოდა. მეორე დღეს სარკეში ჩავიხედე და შევამჩნიე, რომ შუბლზე მუწუკები თითქოს გაფერმკრთალდა. მაშინვე მივხედი, რაშიც იყო საქმე, დაუყოვნებლივ შევედი საკუჭნაოში, ავიღე ერთი თავი კომბოსტო, მოვაცალე რამდენიმე ფურცელი, დავჭერი, წვენი გამოვწურე და მთელ სახეზე წავისვი. ასე ვიქცეოდი, ვიდრე მუწუკებისგან სახე სულმთლად არ გამეწმინდა. მას აქეთ როგორც კი შევამჩნევ სახეზე მუწუკს, მაშინვე კომბოსტოს წვენს ვისვამ. თქვენ წარმოიდგინეთ, მარტო მუწუკები კი არ გამიქრა, არამედ კანმაც საოცარი ხავერდოვნება შეიძინა. ხშირად მეკითხებიან, რას ვისვამ სახეზე. ვეუბნები, კომბოსტოს წვენს-მეთქი, მაგრამ არავინ მიჯერებს, ჰგონიათ, რაღაც საიდუმლო ვიცი და არ ვამხელ. მინდა, ახალგაზრდებსაც ვურჩიო, სახე კომბოსტოს წვენით გაიწმინდონ — აღარ დასჭირდებათ ძვირად ღირებული მუწუკების საწინააღმდეგო კრემების ყიდვა.

როცა მწერი გიკბენთ

ფოთი ზღვისპირა ქალაქია და, მოგეხსენებათ, ზაფხულში უამრავი ხალხი სტუმრობს. ფოთელების სტუმართმოყვარეობის შესახებ ყველას სმენია, მაგრამ ხშირად ხდება, რომ ორი-სამი კვირით ჩამოსული სტუმარი სტუმრებისადმი არცთუ კეთილგანწყობილი კოღოების დახმარებით რამდენიმე კვირაში იბარგება და უკანმოუხედავად გარბის. მათთან ბრძოლის უამრავი საშუალება ვცადეთ, ზოგი მართლაც დიდი შვების მომგვრელი აღმოჩნდა: ნუ შეგეშინდებათ კოღოების, თუ დაგკბინეს, არ დაიბნეთ: დაასველეთ ბამბა ნივრის წვენში და დაიდეთ ნაკბენზე. ნიორი სწრაფად დაამარცხებს ტკივილს და არც შეშუპებას მისცემს გასაქანს. დაასველეთ ცოტაოდენი საჭმლის სოდა წყლით, გააკეთეთ მისგან მცირე ზომის ფირფიტა და დაიდეთ მტკივნეულ ადგილზე, ზემოდან აუცილებლად შეიხვიეთ სველი ნაჭრით. სოდისგან გამომცხვარი ფირფიტა უნდა გამოიცვალოთ 3-4 საათის შემდეგ — ეს საშუალება სწრაფად აქრობს ქავილსა და ტკივილს.

ჰერპესის საწინააღმდეგო კრემი

მინდა, გაგაცნოთ რეცეპტი, რომელიც ჩემს ოჯახში დიდი ხანია ინახება. ჰერპესი ბევრს მხოლოდ გაციების შემდეგ ნესტოებთან და ტუჩის კუთხეში გაჩენილი ბუშტუკები ჰგონია. მართლაც, ასეთი ფორმის ჰერპესი საკმაოდ ხშირია, მაგრამ თურმე სხვა, უფრო სერიოზული ფორმებიც არსებობს. ძველად გამოსაჩენი ადგილებიდან არასასიამოვნო, ზოგჯერ მტკივნეული გამონაყარის გასაქრობად სპეციალურ კრემს იყენებდნენ. ეს სასწაულმოქმედი მალამო ასე მზადდება:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ოროვანდის ნედლი ფოთოლი და 1/2 სუფრის კოვზი სამფერა იის ნედლი ყვავილი. ეს მცენარეები დასრისეთ და აურიეთ ერთმანეთში ერთგვაროვანი მასის მიღებამდე. შემდეგ დაასხით 0,5 ლ მცენარეული ზეთი, გადაიღეთ მინის ბოთლში და და-

დგით სიბნელესა და სიგრილეში, თან დროდადრო შეანჯღრიეთ. ორი კვირის თავზე ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში და წამოადუღეთ, შემდეგ შეფუთეთ და 1 საათით ასე დატოვეთ. ბოლოს გაფილტრეთ. ნაისვით გამონაყარზე. ეფექტურია არამხოლოდ ჰერპესის დროს.

კრემი უნდა მოამზადოთ მცენარეების ყვავილობის დასაწყისში. თუ გრილ, ბნელ ადგილას შეინახავთ, მთელი წელი არ გაფუჭდება.

ღვია დაგეხმარებათ

შეუხორცებელი იარების დროს უნდა აიღო 4 წვეთი ღვიის ზეთი, შეურიო ერთ სუფრის კოვზ მცენარეულ ზეთს (ყოველდღიურად რომ ვხმარობთ სამზარეულოში) და ფრთხილად წაისვა იარებზე. გაგონილი მქონდა, რომ ღვიით ღვიძლისა და ბრონქების მკურნალობაც შეიძლებოდა, თავადაც ხშირად გამიკეთებია გაციებისას ღვიის ნახარშის ინჰალაცია, მაგრამ წარმოდგენაც არ მქონდა, რომ ღვიის ზეთი ასე იოლად ახორცებდა ჭრილობებს. ღვიის ზეთის შეძენა აფთიაქში შეგიძლიათ.

გამონაყარს კიტრის ნაყენი მოგიშუშებთ

ჩემს შვილს გარდატეხის ასაკთან დაკავშირებული მოვლენები დაეწყო: ერთბაშად აიყარა ტანი, შეეცვალა ტემბრი, ხასიათი უფრო ხისტი გაუხდა. ამ ყველაფერს შედარებით ადვილად გადავიტანდით, მაგრამ ძალიან გვაწუხებს გამონაყარი. კოსმეტოლოგიისა ცოტა რამ გამეგება. ახალგაზრდობისას ამ საფენებს თავადაც წარმატებით ვხმარობდი. გადავწყვიტე, შვილისთვისაც მერჩია და შედეგით კმაყოფილი დავრჩი.

■ აიღეთ კიტრი, კარგად გარეცხეთ და კანიანად დაჭერით. 4 სუფრის კოვზ დაჭრილ კიტრს დაასხით ჭიქა-ნახევარი მდუღარე წყალი, დადგით 4 საათის განმავლობაში და გაიკეთეთ მისი საფენები.

თმის ცვენის საწინააღმდეგო ნიღბები

იშვიათად თმა ქალებსაც სცვივათ. ასეთი რამ შეემთხვა ჩემს დას. რა გზას არ მივმართეთ, სად არ ვიყავით, მაგრამ ვერაფერი გავაწყვეთ. ბოლოს ჩემმა ექიმმა ერთი რჩევა მომცა, რომელიც ძალიან გამოადგა ჩემს დასაც და მეც. მან გვირჩია, მკვებავი ნიღბები გამოგვეყენებინა. დავიწყეთ თუ არა მათი გამოყენება, შედეგი უმალვე დავინახეთ. ჩემი დის მდგომარეობა თვალდათვალ გაუმჯობესდა. გთავაზობთ რამდენიმე ნიღბის რეცეპტს:

■ მშრალი და ნორმალური თმისთვის: აიღეთ უმი კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი აბუსალათინის ზეთი, 1 სუფრის კოვზი კონიაკი და 20-25 წვეთი გადადუღებული ცივი წყალი. ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ ერთმანეთში, წაისვით თმაზე და ნახევარი საათის შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი წყლით. ეს პროცედურა გაიმეორეთ კვირაში ერთხელ 1,5-2 თვის განმავლობაში.

■ თხელი და დასუსტებული თმისთვის: აურიეთ ერთმანეთში 3 სუფრის კოვზი კონიაკი, 1 სუფრის კოვზი ბირკავას ზეთი, თითო ჩაის კოვზი სიმინდის ზეთი და თაფლი, ერთი უმი კვერცხის გული. ნარევი ოდნავ შეათბეთ წყლის აბაზანაზე, შემდეგ ფაქიზად შეიზილეთ თმის ძირებში, დაიხურეთ თავზე საშხაპე ქუდი, მოცურავის რეზინის ქუდი ან ცელოფანი, ზემოდან კი პირსახოცი შემოიხვიეთ. ერთი საათის შემდეგ შამპუნითა და თბილი წყლით ჩამოიბანეთ. პროცედურა ჩაიტარეთ კვირაში ერთხელ 1,5-2 თვის განმავლობაში.

■ ნებისმიერი ტიპის თმისთვის: შამპუნით დაბანილ თმაზე წაისვით ოთახის ტემპერატურის ლუდი. 7-10 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი წყლით. პროცედურა ჩაიტარეთ კვირაში 1-2-ჯერ 1-2 თვის განმავლობაში. თმას სძენს განუმეორებელ ბრწყინვალებას და აქრობს ქერტლს.

კბილის ტკივილის დროს

■ კბილის ტკივილს ძალიან სწრაფად აცხრობს გამხმარი მუხის ქერქის ნახარში — პირში უნდა ჩაიგუბოთ. ეს ნახარში ღრძილების ტკივილის დროსაც მისწრებაა. თუ ცოტაოდენ ბერთოლეს მარილსაც შეურევთ, ღრძილები უფრო მალე დაგიამდებათ.

■ ღრძილებს უხდება მასაჟი — მტკივანი ადგილის ზელა და სრესა (ოღონდ — იმ შემთხვევაში, თუ ჩირქგროვა არ გაქვთ).

■ პირში გამოივლეთ თბილი მარილწყალი — ტკივილი დაგიცხრებათ.

■ მტკივან, გამოხრულ კბილში ჩაიდეთ დინდგელის ბურთულა.

გასწავლით სხვა საშუალებებსაც, რომლებიც თავად გამომიცდია:

თუ კბილები მორყეული გაქვთ:

■ 2 ჩ/ჭ არაყში ჩაუშვით 15 ცალი დაფნის ფოთოლი და 2-3 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. გამოივლეთ თბილ-თბილი დღეში 2-3-ჯერ.

■ ჟოლოს (ან მაყვლის), კაკლისა და პიტნის ფოთლები ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით ცხელი ღვინის ძმარი, გააჩერეთ 3 დღე. გამოივლეთ დღეში რამდენჯერმე.

პაროდონტოზის დროს:

■ მიირთვით ბევრი ნიორი და უმი კარტოფილი.

■ ძალიან სასარგებლოა პირის ღრუში ზღვის მარილის წყალხსნარის გამოვლება (ნახევარი ჩაის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე). ის აჩერებს ღრძილებიდან სისხლდენას, ათეთრებს და ამაგრებს კბილებს.

ფსორიაზის მკურნალობის ხალხური მეთოდები

დიდი ხანია ვაგროვებ ხალხურ რეცეპტებს. მინდა, ცოდნა თქვენც გაგიზიაროთ. გთავაზობთ ფსორიაზის მკურნალობის ხალხურ მეთოდებს. იმედი მაქვს, გამოგადგებათ.

სახალხო მკურნალები ფსორიაზს ამგვარად მკურნალობენ:

■ თავდაპირველად დაზიანებულ კანზე დღეში 2-ჯერ თხლად წაისვით ასეთი მალამო: ერთმანეთში აურიეთ 5-6 ჩაის კოვზი ახალი კვერცხის ცილა, 3 ჩაის კოვზი თაფლი, 1 ჩაის კოვზი ბავშვის კრემი და 2 ჩაის ჭიქა არყის მალამო.

■ არყის მალამო: შემოდგომაზე მოკრეფილი არყის ხის ფოთლები გარეცხეთ ცივ წყალში და გააშრეთ ჩრდილში. მომინანქრებულ, მინის ან თიხის ჭურჭელში 1 სმ-ის სისქეზე ჩადეთ სამედიცინო სოლიდოლი, ზემოდან ამავე სისქეზე დააფინეთ დაფშვნილი ფოთოლი, შემდეგ ისევ სოლიდოლი (სოლიდოლის საცხი იყიდება აფთიაქებში), ისევ ხის ფოთოლი და ასე შემდეგ. ჭურჭელს ძალიან მჭიდროდ დაახურეთ თავი (შეგიძლიათ, ცომიც მოუსვათ, ჰაერი რომ არ შევიდეს), შედგით ჰაერლუმელში ძალიან დაბალ ცეცხლზე და მთელი დღე ასეთი რეჟიმით ათბეთ: 2 საათი თბება, 1 საათი აცივებთ. შემდეგ გაფილტრეთ, ფოთოლიც კარგად გამოწურეთ.

ნარევი ერთგვაროვანი რომ გახდება, კარგად შეიზილეთ დაზიანებულ კანში. მკურნალობის დაწყებიდან 10 დღის შემდეგ 30-40 დღის განმავლობაში, დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე, მიიღეთ 30-40 წვეთი არალიის ნაყენი ცივ ანადუღარ წყალთან ერთად. ნაყენი ასე მზადდება: აიღეთ 20 გრამი არალიის დაქუცმაცებული ფესვი, დაასხით 100 მლ 70%-იანი სპირტი, 2 კვირა გააჩერეთ სიბნელეში, შემდეგ გაფილტრეთ და შეინახეთ ბნელ, ცივ ადგილას. მიიღეთ ზუსტი დოზირებით, რადგან ოდნავ ტოქსიკურია.

■ თუ დაზიანებული კანი გექავებათ და ქერქოვანი კერები გაგიჩნდათ, სამკურნალო მალამოს შეზელამდე რამდენიმე წუთით ადრე ჩამოიბანეთ თბილი ანადუღარი წყლით და გულდასმით გაიმშრალეთ. პროცედურა გაიმეორეთ დღეში 2-3-ჯერ. ქერქოვანი კერები თანდათანობით გაქრება და ქავილიც გაივლის.

■ თუ დაზიანებულმა კანმა მუქი მოლურჯო ფერი მიიღო, ისვით შემდეგი მალამო: ერთმანეთში აურიეთ 2 ჩაის კოვზი ახალი კვერცხის ცილა, 1 ჩაის კოვზი თაფლი, 5-6 ჩაის კოვზი დაქუცმაცებული ქრისტესისხლა, 1 ჩაის ჭიქა არყის მალამო.

■ ეს ნაზავიც ერთგვაროვანი უნდა იყოს. მას, პირველი მალამოს მსგავსად, მკურნალობის ბოლომდე იყენებენ. ამ დროს არალიის ნაყენის სმა უნდა შეწყვიტოთ.

■ ორკვირიანი შესვენების შემდეგ დაიწყეთ ელეუტეროკოკის ნაყენის მიღება: 150-200 გ ელეუტეროკოკის დაქუცმაცებული ფესვი დააყენეთ 1 ლ 40%-იან სპირტზე 2 კვირის განმავლობაში. დროდადრო შეანჯღრიეთ. ნაყენი შეინახეთ სიბნელეში. 10 დღე მიიღეთ 1/2 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე, მომდევნო 4 დღე — 1 ჩაის კოვზი.

ფსორიაზის დროს ორკბილა გიშველით

ჩემს მეუღლეს ფსორიაზი დაემართა. კანი ისეთ დღეში ჩაუვარდა, რომ ვეღარავის ენახვებოდა. რა საშუალება არ ვცადეთ, მაგრამ არაფერმა უშველა. შემდეგ ერთმა ახლობელმა მირჩია, ორკბილას ნახარში ასვი და კანზეც უსვიო. ვცადეთ და მართლაც მოუხდა, ორიოდე თვეში შინიდან გასვლაც შეძლო და უწინდებური ხალისიც დაუბრუნდა.

■ ორკბილას ნახარში ძალიან ადვილი მოსამზადებელია: 3 სუფრის კოვზ დაფშვნილ, გამხმარ ბალახს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა წყალი, დადგათ ნელ ცეცხლზე და 5 წუთი ადუღოთ, შემდეგ თავდახურულ ჭურჭელში გაცივებამდე გააჩეროთ და გაწუროთ. უნდა სვათ 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის დროს.

საფენებისთვის ნახარში იმავე წესით მოამზადეთ, ოღონდ ნახევარი ულუფა. შიგ დაასველეთ ტილოს ნაჭერი, ოდნავ გაწურეთ და დილა-საღამოს დაიფინეთ დაზიანებულ კანზე.

თაფლის მასაჟი ცელულიტის წინააღმდეგ

მინდა გასწავლოთ, როგორ უნდა ებრძოლოთ ცელულიტს ხალხური მეთოდით.

■ ცელულიტიან კანზე თხლად წაისვით თაფლი, მჭიდროდ მიიჭირეთ ხელისგული და მაშინვე მოიშორეთ. ასე განაგრძეთ, ვიდრე თაფლი არ განაცრისფრდება და ერთ ადგილას არ მოიყრის თავს.

პროცედურა საკმაოდ მტკივნეულია. თაფლიანი კანიდან ხელისგულის „აფხრეწისას" ვაკუუმის ეფექტი იქმნება. სწორედ ეს ეფექტი შლის კანქვეშა ცხიმოვან კაფსულებს და კანიდან ცხიმის გამოწოვას უწყობს ხელს. არ შეგეშინდეთ, თუ პროცედურის დროს კანი გაგიწითლდათ, გაგიხურდათ და აგტკივდათ. თაფლის მასაჟი დღეგამოშვებით გაიკეთეთ. მასაჟიდან ერთი საათის შემდეგ შეგიძლიათ თბილი წყალი გადაივლოთ, ოღონდ უსაპნოდ. რამდენიმე მასაჟის შემდეგ კანი შეიძლება ოდნავ გაუხეშდეს, არც ამან შეგაშინოთ — როგორც კი მასაჟების კურსს დაასრულებთ, კანი სირბილესა და სინაზეს დაიბრუნებს. მასაჟების კურსის განმავლობაში უნდა იკვებოთ მსუბუქად, უმთავრესად მცენარეული საკვებით. ერიდეთ ცხოველურ ცხიმს, ძეხვს, შებოლილ ხორცს. ნურც ტკბილეულსა და შაქარს მიეძალებით. ნუ დანაყრდებით ძილის წინ.

ჭრილობის უებარი წამალი

მშენებლობაზე ვმუშაობ და ხშირად ვშავდები, უმეტესად ხელს ვიჭრი. ხელები ჩემი ლუკმაპურია, ყოველი გაცდენილი დღე ჩემი ოჯახის ბიუჯეტს მძიმე დალს ასვამს, ამიტომ ვცდილობ, სამუშაოს მალე დავუბრუნდე. ჭრილობებს კი შინაური საშუალებით ვირჩენ, რომელსაც სიამოვნებით გასწავლით:

■ მომინანქრებულ ჭურჭელში გაადნეთ 100 გრამი ვაზელინი ან უმარილო ქონი (შეიძლება მცენარეული ცხიმის გამოყენებაც), მიიყვანეთ ადუღებამდე, 50-60 გრადუსამდე გააგრილეთ, დაუმატეთ 10 გრამი დაქუცმაცებული პროპოლისი, 8-10 წუთით შედგით ნელ ცეცხლზე და თან განუწყვეტლივ ურიეთ. ცხელივე გაწურეთ დოლბანდში და მალამოც მზადაა.

თმის ცვენას ჭინჭარი და ქაცვი აჩერებს

თმამ ცვენა დამიწყო, თანაც ისე, რომ დანაკლისი რამდენიმე თვეში შესამჩნევი გახდა. დამეთანხმებით, 20 წლის ასაკში გამელოტების პერსპექტივა არავის ხიბლავს, ამიტომ თმის ცვენა ჩემს უმთავრეს პრობლემად იქცა. რამდენიმე ფარმაკოლოგიური საშუალების შემდეგ მრავალნაცად ხალხურ მეთოდებს მივადექი. რამდენიმეთვიანი მკურნალობის შემდეგ თმამ ცვენა შეწყვიტა და მეც შვებით ამოვისუნთქე. გთავაზობთ ამ რეცეპტებს:

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი ჭინჭრის ფოთოლი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 15 წუთით დააყენეთ და გაფილტრეთ. მიღებული ნახარში კვირაში ერთხელ თმაში შეიზილეთ.

ეს ნაყენი ჭარბ ცხიმიანობასაც უხდება — დაახლოებით ერთი თვის შემდეგ ცხიმიანობა საგრძნობლად იკლებს.

■ 2 სადილის კოვზ ქაცვის ფოთოლსა და ნაყოფს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 2-4 საათით დააყენეთ თავდახურულ ჭურჭელში და შემდეგ გაფილტრეთ. მიიღეთ დილა-საღამოს 150 გრამი ჭამამდე. პარალელურად ძილის წინ თმაშიც უნდა შეიზილოთ.

კანის განმენდა თავადაც შეგიძლიათ

პრობლემური კანი მაქვს. რაც მოწიფულ ასაკს მივაღწიე, მას შემდეგ სულ მის მოვლაში ვარ. რას აღარ ვაკეთებდი, მაგრამ სუფთა და გლუვი პირისკანი ოცნებად მრჩებოდა. ერთ ზაფხულს თანაკურსელმა სოფელში დამპატიჟა. მის მეზობლად ახალგაზრდა ქალი ცხოვრობდა, რომელიც დილიდან დაღამებამდე საქმიანობდა — დიასახლისობდა, თაკარა მზეში ბაღ-ბოსტანსა თუ ვენახს უვლიდა... როგორც კი შევხედე, მაშინვე დამავიწყდა, რაც კი კანზე მზის ულტრაიისფერი სხივების მავნე ზემოქმედების შესახებ გამეგონა. დალის, — ასე ერქვა იმ ახალგაზრდა ქალს, — ისეთი პირისკანი ჰქონდა, დედაქალაქის პრესტიჟული სალონების სტუმრებს არც კი დაესიზმრებათ. ერთ საღამოს გავბედე და ვკითხე, ამდენი შრომისა და გარჯის შემდეგ ასეთი კანის შენარჩუნებას როგორ ახერხებ-მეთქი? პასუხად დალიმ კანის გასაწმენდი და დასაბრბილებელი საშუალება მასწავლა:

■ 1 კვერცხის გულს უნდა შეურიოთ 1 სადილის კოვზი მცენარეული ზეთი (ნებისმიერი) და 250 გრამი ნაღები ან რძე.

ცალკე უნდა აიღოთ ორი ლიმონის ნაყენი (დაქუცმაცებულ ქერქს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, დააყენეთ 2-3 საათი, გაფილტრეთ და გააცივეთ), დაუმატოთ 1 სადილის კოვზი თაფლი და დააყენოთ.

■ ეს ორი ნარევი ერთმანეთში უნდა აურიოთ და დაამატოთ 150 მლ ქაფურის სპირტი, კარგად შეანჯღრიოთ, დაასხათ 250 მლ ცივი ანადუღარი წყალი და კიდევ ერთხელ შეანჯღრიოთ.

მიღებული ნარევი უნდა შეინახოთ ბნელ, გრილ ადგილას. ამ ნარევით სახე უნდა გაიწმინდოთ ძილის წინ და არა დილით.

ნაწოლებმა რომ არ შეგაწუხოთ

უკვე 15 წელია, რაც დედაჩემს პარკინსონის დაავადება დაუდგინეს. ერთხანს მკურნალობდა და თავს მშვენივრად გრძნობდა, მაგრამ, მოგეხსენებათ, ორგანიზმის რეზერვიც იწურება და ბოლო ორი წელია, დედა ლოგინად ჩავარდა. პარკინსონთან ერთად თავი იჩინა თანმხლებმა დაავადებებმაც. ზოგი ასაკის ბრალი იყო, ზოგიც — პარკინსონიზმით გამოწვეული ტვინის დეგენერაციული ცვლილებებისა. მაგრამ ბოლოს ნაწოლებმა ყველა დაავადება დაგვავიწყა... უამრავი საშუალება ვცადეთ და ბოლოს ერთ-ერთ მათგანზე შევჩერდით, რომელმაც მართლაც რომ ამოგვასუნთქა. ნაწოლები ყველა მწოლიარე ავადმყოფის პრობლემაა, ამიტომ გადავწყვიტე, ჩემი გამოცდილება თქვენთვისაც გამეზიარებინა:

■ მინის ქილაში ჩაყარეთ 100 გრამი კრაზანას ხმელი, დაქუცმაცებული ყვავილი, დაასხით 200 მლ ზეითუნის ზეთი, დაახურეთ და 2 კვირის განმავლობაში დააყენეთ ნათელ ადგილას. შემდეგ გადაწურეთ და თავდახურულ ჭურჭელში მოათავსეთ. შეინახეთ სიბნელეში. ნაწოლებით დაზიანებულ კანზე ამ ნაყენის საფენები და სახვევები უნდა დაადოთ.

შეგიძლიათ ასეთი ნარევიც სცადოთ: ერთმანეთში აურიეთ თითო ჩაის კოვზი ხახვის წვენი, სარეცხის საპონი, თაფლი და რძე. გაუკეთეთ ავადმყოფს ამ ნარევის საფენები დღეში 2-3-ჯერ.

სოკოვანი დაავადებები

თავადაც არ ვიცი, სად შემეყარა სოკოვანი ინფექცია. კიდევ კარგი, მეგობარმა დროზე მასწავლა მისგან თავის დახსნის საშუალება, თორემ ალბათ მეც გავიზიარებდი ყველა იმ უსიამოვნებას, რომელიც ამ ინფექციას ახლავს თან. ზაფხულში სოკოთი ინფიცირების ალბათობა იზრდება, ამიტომ გასწავლით, როგორ დაიცვათ მისგან თავი:

■ წვრილად დაჭერით 1-2 თავი ნიორი, ჩაყარეთ მოზრდილ ჭურჭელში, ნელ-ნელა დაამატეთ 3/4 ჩაის ჭიქა ზეითუნის ან მზესუმზირას ზეთი და დადგით მზეზე 10 დღის განმავლობაში. მოურიეთ დღეში 2-3-ჯერ. მეთერთმეტე დღეს გაფილტრეთ, დაამატეთ 2-3 წვეთი ევკალიპტის ზეთი ან გლიცერინი, გადაასხით მინის მუქ ბოთლში, კარგად დაახურეთ თავზე და 1 თვით შედგით მაცივარში. ერთი თვის შემდეგ წამალი მზად არის და შეგიძლიათ, სოკოთი დაზიანებულ ადგილებზე წაისვათ.

თუ წამალი არ გაქვთ, მაგრამ ინფექციის ნიშნებს უკვე ამჩნევთ, შეგიძლიათ, დაზიანებულ ადგილას ლიმონის წვენი ან ნივრისა და ნაღების კარაქის ნარევი (თანაფარდობით 1:1) წაისვათ.

ოფლიანობა აღარ შეგაწუხებთ

ბავშვობიდან მაწუხებდა ჭარბი ოფლიანობა. საკმარისი იყო, ტემპერატურა 20 გრადუსზე მაღლა ასულიყო, რომ ოფლი ღვარად მდიოდა. სიცივეშიც, თუ ფეხით დიდხანს სიარული მომიწევდა, სულ მთლად ვიოფლებოდი. არაერთ ექიმთან ვიყავი. ყველა ერთხმად მეუბნებოდა, რომ არაფერი მჭირდა — უბრალოდ, ასეთი ნივთიერებათა ცვლა მქონდა, მაგრამ როგორია, ახალგაზრდა ქალი გამუდმებით იმის შიშში იყო, ოფლის სუნი არ აგდიოდეს? თავდაპირველად ოფლის საწინააღმდეგო საშუალებების გამოყენება ვცადე, შემდეგ დიეტა დავიცავი და წონა დავიკელი, — ესეც ამაო აღმოჩნდა. ბოლოს გადავწყვიტე, მცენარეებით მკურნალობა მეცადა. დავიწყე ხალხური რეცეპტების კითხვა და მივაგენი კიდეც საჭირო საშუალებას.

■ ძილის წინ კვირაში 2-3-ჯერ ასეთ აბაზანას ვიღებდი: 3 ჩაის კოვზ თავშავას, 4 ჩაის კოვზ ჭინჭარს, 5 ჩაის კოვზ შავბალახას, 5 ჩაის კოვზ მატიტელასა და 4 ჩაის კოვზ სვიის გირჩას ერთმანეთში ვურევდი, ვასხამდი 2 ლ მდუღარე წყალს, ცოტა ხანს ვაჩერებდი, ვფილტრავდი და თბილი წყლით სავსე აბაზანაში ვასხამდი.

■ ფეხის აბაზანებს ცალკე ვიკეთებდი: 1 ლ მდუღარე წყალში ვურევდი 1/2 ჭიქა მუხის ქერქს, 15 წუთი ვადუღებდი, 30 წუთი ვაჩერებდი და ვფილტრავდი, ბოლოს 10 მლ პროპოლისის 30%-იან ნაყენს ვამატებდი. 38 გრადუსამდე ვაგრილებდი და 20 წუთით ვაწყობდი ფეხებს. 10-12 პროცედურა საკმარისია, რომ ფეხების ოფლიანობამ მთელი ზაფხული აღარ შეგაწუხოთ.

ოფლის დენას ვეგეტაციური ნერვული სისტემა განაგებს, ამიტომ მისი მოძლიერებაც საჭიროა. ამისთვის საუკეთესო საშუალებაა კონტრასტული (ცხელი და ცივი წყლის მონაცვლეობა) შხაპი. ამ სამმა საშუალებამ არა მარტო ოფლიანობისგან მიხსნა, არამედ გამაკაჟა კიდეც. მოთმინებასა და მიზანსწრაფვას მართლაც რომ სასწაულის მოხდენა შესძლებია.

ფრჩხილის სოკო

ამას წინათ წავიკითხე ერთი მკითხველის მოწერილი წერილი, რომელსაც ფეხის ფრჩხილის სოკო აქვს. გადავწყვიტე, შემოგთავაზოთ სოკოს სამკურნალო ძველი, სწრაფი და ეფექტური მეთოდი, რომელიც საკუთარ თავზე მაქვს გამოცდილი:

■ კარგად დაიბანეთ ხელ-ფეხი თბილი წყლით (ხშირად სოკო ხელებზეც არის მოდებული). აიღეთ ბაღის (წინწოვანი ხეების) ფისი, გააბრტყელეთ დაზიანებული ფრჩხილის ოდენად, დაიდეთ ზედ და დოლბანდით გადაიხვიეთ. დაიტოვეთ 1-2 დღე.

თუ დაავადება ხანდაზმულია, ფეხები კარგად დაიბანეთ და ყველაფერი თავიდან გაიმეორეთ. პროცედურა უმტკივნეულოა. სოკო ქრება, ხოლო ფრჩხილი ჯანმრთელი და სუფთა რჩება.

ცხიმგროვას ასე მოიშორებთ

ცხიმგროვა კეთილთვისებიანი სიმსივნეა. უმტკივნეულოა, მაგრამ არასასიამოვნო. თანამედროვე მედიცინა მას ქირურგიული ჩარევის გარეშე ვერ აშორებს, თანაც არც რეციდივია გამორიცხული. მე გთავაზობთ ცხიმგროვის მოსაშორებელ ეფექტურ საშუალებას, რომელიც ერთმა ნაცნობმა პაპამ მასწავლა:

■ დაგჭირდება სარეცხის საპონი, ვიეტნამური მალამო, პოლიეთილენის პარკი და ლეიკოპლასტირი. შხაპის მიღების შემდეგ, ძილის წინ, ვიღებთ ვიეტნამურ მალამოს, სქლად ვისვამთ ცხიმგროვაზე და მის გარშემო, შემდეგ ვუსვამთ საპონს თხელ ფენად, ვაფარებთ პოლიეთილენის პარკის ნაჭერს და ლეიკოპლასტირით ვამაგრებთ. დილით ცხიმგროვა უნდა გასკდეს და მეტად იმ ადგილას აღარ გამოვა.

თმის გასამაგრებლად და ქერტლის საწინააღმდეგოდ

რეცეპტი, რომელსაც გთავაზობთ, საკუთარ თავზე მაქვს გამოცდილი და შესანიშნავი შედეგი მივიღე. ამიტომაც გადავწყვიტე, ის თქვენთვისაც გამეზიარებინა.

■ თმის გასამაგრებლად და ქერტლის საწინააღმდეგოდ ვიყენებ ალოეს წვენს: ვიღებ ალოეს ღეროს, ვჭრი სიგრძეზე და დაბანამდე 10 წუთით ადრე ვიზელ თმის ძირებში. ეს დაბანის შემდეგაც შეიძლება გააკეთოთ, მაგრამ მაშინ უკვე ალოეს გამონაწური დაგჭირდებათ (დაახლოებით 1 სუფრის კოვზი).

ფრჩხილებს ლიმონის წვენი გაგიმაგრებთ

ამდენი სარეცხი საშუალების გადამკიდე, ხელებს ერთიორად მეტი ყურადღება სჭირდება — მოვლილი ხელები ხომ ქალის ერთგვარი სავიზიტო ბარათია. ქიმიისგან განსაკუთრებით ზარალდება ფრჩხილები, ამიტომ მინდა, ჩვენს ქალბატონებს მათ მოსავლელად და გასამაგრებლად არაჩვეულებრივი ბუნებრივი საშუალება შევთავაზო:

■ აურიეთ ერთმანეთში ლიმონის წვენი და ზეითუნის ზეთი თანაბარი პროპორციით და ფართო, სუფთა ფუნჯით წაისვით ფრჩხილებზე. ჩაიცვით ბამბის ხელთათმანები და მთელი ღამით დაიტოვეთ.

რძიანას სამკურნალო ბუნებრივი საშუალება

ალბათ ბევრი ქალისთვის არის ნაცნობი ჩემი მდგომარეობა: ძალიან შემაწუხა რძიანამ, ვიმკურნალებ, მგონია, მოვრჩი და 1 თვის შემდეგ ისევ ისეთი მდგომარეობაა. ქალთა კონსულტაციის ექიმიც ყოველ მისვლაზე ახალ-ახალ საშუალებებს მიწერს, მაგრამ საბოლოოდ ვერც ერთმა ვერ მომარჩინა. რჩევა მეგობრებსაც ვკითხე, რომელთაც რამდენიმე ხალხური საშუალების რეცეპტი მითხრეს. ვცადე, მაგრამ ეფექტური მხოლოდ ერთი აღმოჩნდა. აი ისიც:

■ ლიმონის ლებანი დავჭრათ წვრილად, გამოვადინოთ წვენი და დავასხათ ნახევარი ჩაის ჭიქა ადუღებული წყალი. გავაცივოთ. ეს ხსნარი ძილის წინ შევიშხაპუნოთ საშოში 10 დღის განმავლობაში. დაავადების უსიამოვნო გამოვლინებები ქრება მესამე პროცედურის შემდეგ, მაგრამ მე მკურნალობის კურსი ბოლომდე მივიყვანე და უკვე ნახევარი წელია, რძიანას აღარ შევუწუხებივარ.

დამწვრობის საწინააღმდეგო ჩაი

■ აიღეთ მაგარი ჩაი (შავი ან მწვანე), მომინანქრებულ ან ქაშანურის ჭურჭელში ჩაყარეთ, დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავზე და დააყენეთ. შემდეგ გააგრილეთ დაახლოებით 13-14 გრადუსამდე. მიღებული ნაყენით დაასველეთ დოლბანდი და დამწვარი ადგილი გადაიხვიეთ. სახვევი იცვალეთ ისე, რომ არ გამოაშროთ.

მაგარი ჩაის საფენები მოგიხსნით ტკივილსა და სიწითლეს მზით დამწვრობის დროსაც. გაითვალისწინეთ, ყოველი ახალი გადახვევისთვის ახალი ნაყენი უნდა მოამზადოთ.

როგორ მოვირჩინოთ ძირმაგარები

■ აიღეთ 5 გრამი (1 სავსე ჩაის კოვზი) ფარსმანდუკი, დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი. დააყენეთ 2 საათით, გაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში სამჯერ.

■ ძირმაგარას მომწიფების დასაჩქარებლად ლობიოს ფქვილს თაფლში ვზელთ, ვაკეთებთ პატარა ბურთულებს და მტკივან ადგილებზე ვადებთ.

ამ რეცეპტების გამოყენება დავიწყეთ თუ არა, ორ კვირაში შესამჩნევი უკეთესობა ვიგრძენით, ხოლო ერთი თვის შემდეგ ყველა ძირმაგარა შეხორცდა, დარჩა პატარა ვარდისფერი ლაქები, რომლებიც თანდათან გაქრა.

როგორ მოვიშოროთ ფრჩხილის სოკო

■ აიღეთ 20%-იანი პროპოლისის ნაყენი ან მისი ექსტრაქტი, დაასველეთ ბამბის ტამპონი და დაიდეთ დაზიანებულ ფრჩხილზე. პროცედურა უნდა ჩაიტაროთ ყოველდღე. მალე დაზიანებული ფრჩხილი მოძვრება და მის ადგილას ჯანსაღი წამოვა.

■ სოკოს საწინააღმდეგო მოქმედება აქვს ასევე ცირცელის ნედლ ფოთოლს. კარგად უნდა გაწმინდოთ, დაიდოთ დაზიანებულ უბანზე და დოლბანდით დაიმაგროთ. ნახვევი ყოველდღე უნდა შეცვალოთ.

■ კარგია ასეთი ნაყენიც: აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ჭერმის ფისი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა არაყი და 3 დღით დააყენეთ. გამოყენების წინ კარგად შეანჯღრიეთ. წაისვით ფეხის ფრჩხილზე ყოველდღე 1 თვის განმავლობაში. ფრჩხილი დარბილდება. ის ფაქიზად უნდა მოიჭრათ. მის ადგილას კი ახალი, ჯანსაღი ფრჩხილი ამოვა.

წითელ ქარს წითელი აბრეშუმი შველის

15 წელია, რაც წითელი ქარით ვიტანჯები. რამდენჯერმე ვიმკურნალე ანტიბიოტიკებით, მაგრამ უშედეგოდ. წელიწადი ისე არ ჩაივლის, ქვედა კიდურებზე გამონაყარმა, სიცხემ და ტკივილმა არ გამამწაროს... ბოლოს ყველაფერზე ხელი ჩავიქნიე და ხალხური მედიცინის იმედად დავრჩი. ზოგიერთი რეცეპტი თავად ვიპოვე, ზოგი ახლობლებმა და მეგობრებმა მომაწოდეს. მეც რაღა დამრჩენოდა, მათ ერთმანეთის მიყოლებით ვცდიდი საკუთარ თავზე. რომ გითხრათ, არ დამიჯერებთ — 30-მდე ხალხური საშუალება მოვსინჯე. ზოგმა მართლაც მაგრძნობინა უკეთესობა, მაგრამ მცირე ხნით, ზოგმა — ისიც ვერა... გადიოდა ხანი და ჩემს ავადმყოფობას არაფერი შველოდა. დიდი ხნის შემდეგ ერთ ჟურნალში წავაწყდი სტატიას სათაურით: „წითელი ქარი წითელი აბრეშუმის წინ ფარ-ხმალს ყრის“. წყალწაღებული ხავსს ეჭიდებოდაო, ხომ გაგიგონიათ, და ამ საშუალების გამოცდაც გადავწყვიტე. სტატიაშივე იყო მითითებული, რომ ამ მოვლენისთვის ოფიციალურ მედიცინას ჯერ კიდევ ვერ ეპოვა რაციონალური ახსნა, მაგრამ ამას აღარ დაგიდევდით; იმ დღესვე შევიძინე წითელი აბრეშუმის ნაჭერი და ჟურნალში მითითებული წესით მოვამზადე წამალი.

■ წამლის მოსამზადებლად უნდა აიღოთ 2 სადილის კოვზი ნატურალური თაფლი და წითელი აბრეშუმის პატარა ნაჭერი, დაახლოებით ხელის გაშლილი მტევნისოდენა.

ნაჭერი უნდა დაჭრათ უწვრილეს ზოლებად და თაფლში აურიოთ. მიღებული მასა უნდა გაყოთ სამ ნაწილად. დილით, მზის ამოსვლამდე, დაზიანებულ კანზე უნდა დაიდოთ ერთი ნაწილი და შეიხვიოთ. ასე უნდა განაგრძოთ გამოჯანმრთელებამდე. მე წითელი აბრეშუმის სამკურნალო ძალაში დასარწმუნებლად 1 თვე მეყო.

ქრისტესისხლა კანს წმენდს

ჩემი გოგონა გარდატეხის ასაკშია და სხვა პრობლემებთან ერთად გამონაყარიც გვაწუხებს. ვენდე სატელევიზიო რეკლამას და ფერიმჭამელებისა და მუწუკების საწინააღმდეგო თითქმის ყველა ლოსიონი თუ კრემი ვსინჯე, მაგრამ შედეგით დიდად კმაყოფილი არ დავრჩენილვართ, ამიტომ გადავწყვიტე, წამალი ისევ ხალხურ მედიცინაში მეპოვა და მივაგენი კიდეც. ფერიმჭამელებსა და გამონაყარს შეიძლება ვუმკურნალოთ ქრისტესისხლას ნაყენით, რომელიც ასე მზადდება:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ქრისტესისხლა, დაასხით 1,5 ჩაის ჭიქა წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და 5 წუთი ადუღეთ, გადმოდგით, დააყენეთ 6 საათით და გადაწურეთ. დაძინებამდე 15 წუთით ადრე დაიდეთ ამ ხსნარის საფენები. შედეგს 4-5 დღეში შეამჩნევთ.

ფეხისგულების ოფლიანობისას

ფეხისგულების ოფლიანობისას უსიამოვნო სუნი არ შეგაწუხებთ, თუ დიდხანს რეგულარულად (დღეგამოშვებით) გაიკეთებთ მუხის ქერქის აბაზანას:

■ 4-5 სუფრის კოვზ მუხის ქერქს დაასხით 1 ლიტრი წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 10-15 წუთი. გადაწურეთ, ჩაასხით ტაშტში და დაამატეთ იმდენი წყალი, რომ ტერფები მთლიანად დაიფაროს (2-3 ლიტრამდე). ჩაყავით ფეხები 20-30 წუთით.

თუ ფეხებზე სოკო გაგიჩნდათ

რამდენიმე თვის წინ შევამჩნიე, რომ ფეხის თითები მექავებოდა და მიწითლდებოდა. პოლიკლინიკის ექიმმა სოკოს დიაგნოზი დამისვა. გამიკვირდა: სოკო რამ გამიჩინა — ზღვაზე მე არ დავდივარ და აბანოში, არც სხვისი ფეხსაცმლით მისარგებლია-მეთქი. ექიმმა ამიხსნა, შესაძლოა, ეს იმუნიტეტის დაქვეითების ან უხარისხო ფეხსაცმლის ბრალი იყოსო. წამალიც გამომიწერა, მაგრამ აღარ დამჭირვებია — მეგობარმა ხალხური საშუალება მასწავლა, რომელიც ძალიან მომიხდა.

■ აიღეთ რამდენიმე კბილი ნიორი, გაჭყლიტეთ, გაწურეთ, დაუმატეთ იმავე ოდენობის 90%-იანი სპირტი და 10-ჯერ მეტი გამოხდილი წყალი. ისვით ფეხებზე, ვიდრე სულმთლად არ მოგირჩებათ. მერწმუნეთ, ძალზე ეფექტურია.

ქრისტესისხლა ჰერპესულ გამონაყარსაც აშუშებს

ზამთრობით ალბათ ბევრს აწუხებს ჰერპესული გამონაყარი ტუჩის კუთხეებთან. უმეტესად ის რამდენიმე დღეში თავისთავად გაივლის, მაგრამ მე ისეთი რთული ფორმით მქონდა, შინიდან გასვლისაც კი მრცხვენოდა, ვიდრე მეგობარმა არ მასწავლა ასეთი ნარევი:

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ქრისტესისხლა, 2 ჩაის კოვზი კალენდულას ზეთი და 2 წვეთი ევკალიპტის ზეთი, ერთმანეთში აურიეთ და ისვით მტკივან ადგილზე დღეში 3-ჯერ.

ფსორიაზს ასე ვათვინიერებ

როდესაც 30 წლისას ექიმებმა ფსორიაზის დიაგნოზი დამისვეს, სასიკვდილო განაჩენივით მივიღე, რადგან ვიცოდი, რომ ამ ვერაგი დაავადებისგან თავის დაღწევის საშუალება მედიცინას არ გააჩნდა. ბედს შევეგუე და ხალხურ საშუალებებს შორის დავიწყე წამლის ძებნა. თქვენ წარმოიდგინეთ, ვიპოვე კიდეც... უკვე 57 წლის ვარ. როგორც კი გამონაყარი გამიჩნდება, მაშინვე ამ საშუალებას მივმართავ და ფსორიაზიც უმალ უკან იხევს.

■ აიღეთ 100 გრამი მოცვი (ნაყოფი) და დაასხით 500 მლ წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და წამოადუღეთ. 5-წუთიანი დუღილის შემდეგ გადმოდგით და შეფუთეთ, 5-7 საათის შემდეგ გადაწურეთ. ფსორიაზული გამონაყარის გამწვავებისას ნახარშში დოლბანდი დაასველეთ და დილა-საღამოს დაიდეთ დაზიანებულ ადგილას.

როგორ მოვუაროთ კანს

დიდ კოსმეტოლოგობას ვერ დავიჩემებ, მაგრამ მცირე ცოდნა და გამოცდილება ბებიამაც გადმომცა და თავადაც დავაგროვე. დღეს კოსმეტიკური საშუალებებით ვერავის გააკვირვებ... კანის მოვლას ყოველთვის დიდ მნიშვნელობას ვანიჭებდი, ამიტომ სახეზე ისეთ რამეს ვერ წავისვამ, რის შემადგენლობაზეც არაფერი ვიცი. მე სილამაზის ჩემეული რეცეპტები მაქვს, რომლებსაც აქტიურად ვიყენებ. მინდა, თქვენს მკითხველს ხილის ლოსიონის რეცეპტი ვასწავლო. დარწმუნებული ვარ, ზაფხულში სიამოვნებით მოამზადებენ და წარმატებითაც მოიხმარენ.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი მარწყვი, 1 სუფრის კოვზი ჟოლო და 1 სუფრის კოვზი შავი მოცხარი, აურიეთ ერთმანეთში და დაასხით 300 გრამი არაყი. 10 დღით ბნელ, გრილ ადგილას დადგით, შემდეგ გადაწურეთ და სახის გასაწმენდად გამოიყენეთ. გამოდგება როგორც ნორმალური, ასევე ცხიმიანი კანისთვის. გამოყენების წინ შეიძლება ანადულარი წყლით განვაზაოთ. მშრალი კანის პატრონებს კი მის გამოყენებას არ ვურჩევ, რადგან სახის კანს აშრობს.

თმას კვებავს და ამაგრებს...

ბავშვობიდან სუსტი და თხელი თმა მაქვს, მშობიარობის შემდეგ კი თმის ცვენაც დამეწყო. ბოლო ხანს მიხდება შეღებვაც. თმის საკვებად და გასამაგრებლად კი ამ ნარევს ვიყენებ:

■ აიღეთ 3 სუფრის კოვზი უცხიმო კეფირი და გვირილის ნაყენი (2 სუფრის კოვზ გვირილის ყვავილს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი), აურიეთ, წაისვით სუფთა თმაზე, შეიზილეთ თმის ძირებშიც, დაიხურეთ პოლიეთილენის პაკეტი და 20 წუთი გაიჩერეთ. ჩამოიბანეთ თბილი წყლით და უკეთესი ეფექტის მისაღებად გადაივლეთ გვირილის სუსტი ნაყენი (1 სუფრის კოვზ გვირილის ყვავილს დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი).

ეგზემა ოროვანდით დავამარცხე

დიდხანს მაწუხებდა ეგზემა. ვერაფრით ვშველოდი. ზოგჯერ, რომ მეგონა, სადაც არის, გამონაყარი გაქრება-მეთქი, ყველაფერი თავიდან იწყებოდა... ექიმებთანაც ვიარე, ექიმბაშებთანაც, მაგრამ არაფერმა მიშველა.

■ ერთხელ დაავადება მეტისმეტად გამიმწვავდა, გამონაყარი გამიხშირდა და აუტანელი ქავილი დამეწყო. წყალწაღებულივით ხავსს მოვეჭიდე — მე თვითონ დავიწყე მცენარეული რეცეპტის ძებნა. თავდაპირველად ოროვანდის ნაყენი ვცადე (ეს მცენარე აფთიაქში იყიდება): 1 ს. კ. დაქუცმაცებულ ფესვს ვასხამდი 1 ჭიქა მდუღარე წყალს და ძალიან დაბალ ცეცხლზე 20 წუთი ვადუღებდი, ნახევარი საათით თავდახურულ ჭურჭელში ვაყენებდი და შემდეგ ორფა დოლბანდში ვფილტრავდი. ვსვამდი თითო სუფრის კოვზს დღეში 4-ჯერ, ჭამის წინ.

გამონაყარი თანდათან გაქრა, მაგრამ მეშინოდა, ისევ არ გამიმწვავდეს-მეთქი, ამიტომ ძიება განვაგრძე. ერთხელ სადღაც ამოვიკითხე, ოროვანდის ნაყენში დასველებული ნაჭერი მთელ ტანზე უნდა შემოიხვიოთო. მეც ყოველ საღამოს, ძილის წინ, სველ ზეწარში ვეხვეოდი. ხუთ სუფრის კოვზ ოროვანდის ფესვს ვასხამდი ერთ ვედრო მდუღარე წყალს, 15 წუთი ვადუღებდი ნელ ცეცხლზე და ოთახის ტემპერატურამდე ვაგრილებდი, შემდეგ ამ ნაყენში ვდებდი ოთხად გაკეცილ ზეწარს, ვწურავდი, შიგ ვეხვეოდი და ვწვებოდი (ლეიბზე წინასწარ ცელოფანს ვაფარებდი). დედა ზემოდან მაფარებდა მეორე, მშრალ ზეწარს და შალის პლედს და ქინძისთავებით მიმაგრებდა, რომ ერთი საათის განმავლობაში არ დაშლილიყო. შეხვევები სამი კვირა ვიკეთე. პირველი ექვსი პროცედურის შემდეგ ერთი საღამო დავისვენე, შემდეგ კიდევ ექვსი პროცედურა ჩავიტარე, ისევ დავისვენე და ასე შემდეგ. ცხადია, ეს ყველაფერი წელიწადის თბილ დროს უნდა გაკეთდეს, თორემ შეიძლება გაცივდეთ. ოროვანდის ნაყენის კურსს კი დროდადრო ახლაც ვიტარებ — რამდენიმე კვირა ვსვამ, შემდეგ ერთი თვე ვისვენებ, რომ არ შევეჩვიო. დამიჯერეთ, ტანზე ეგზემის ნიშანწყალიც აღარ მეტყობა.

ღვია კანის გაახალგაზრდავებაში დაგეხმარებათ

ბოლო ხანს ხალხური მედიცინით დავინტერესდი და ჩემს გაოცებას საზღვარი არ ჰქონდა, როცა შევიტყვე, რომ ღვიას სხვა სამკურნალო თვისებებთან ერთად კოსმეტიკური ეფექტიც ჰქონდა.

■ ღვიის გირჩის ნახარში: 1 ცალ ხმელ, დაქუცმაცებულ გირჩას დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, 5 წუთი თავდახურული ჭურჭლით ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, ნახევარი საა-

თი დააყენეთ და გადაწურეთ. 40 მლ ნახარშს შეურიეთ 1 სადილის კოვზი სახამებელი. მიღებული მასა 20 წუთით დაიდეთ სახესა და ყელზე, შემდეგ თბილი წყლით ჩამოიბანეთ.

ეს პროცედურა კანზე მატონიზებელ, მკვებავ და ანტიმიკრობულ მოქმედებას ახდენს.

■ გამონაყარის, თმის ცვენისა და ქერტლის დროს კარგია ღვიის გირჩის ლოსიონი, რომელიც ასე უნდა მოამზადოთ: 4 სადილის კოვზ დაფქულ (ყავის საფქვავში) ღვიის გირჩს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ერთი საათით დააყენეთ, გადაწურეთ, დაამატეთ 1 სადილის კოვზი გლიცერინი და 100 მლ 70%-იანი სპირტი. ამ ლოსიონით უნდა გაიწმინდოთ კანი დღეში 1-2-ჯერ 3-4 კვირის განმავლობაში.

■ ალერგიული გამონაყარის დროს კი შესანიშნავია ღვიის აბაზანები: აიღეთ ღვიის ტოტები, დააქუცმაცეთ, 200-300 გრამს დაასხით 10 ლ ცივი წყალი, 2 საათის განმავლობაში დააყენეთ, შემდეგ 20 წუთი ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე, გაწურეთ და აბაზანაში (36-37°C) ჩაასხით.

აბაზანა უმჯობესია ძილის წინ მიიღოთ. მკურნალობის კურსი დაახლოებით 10-12 პროცედურას მოიცავს, რომლებიც დღეგამოშვებით უნდა ჩაიტაროთ.

სოკოს საწინააღმდეგო მალამო

5 წლის წინ ფეხის სოკო გამიჩნდა, რომლისგანაც საკუთარი ხელით მომზადებულმა მალამომ მომარჩინა. გასწავლით მისი მომზადების წესს:

■ ნახევარლიტრიან ქილაში ჩაასხით 50 გრამი 70-90%-იანი ძმრის ესენცია, დაამატეთ 1 ცალი ქათმის კვერცხი, კარგად აურიეთ, თავზე დაახურეთ და სიგრილეში დადგით. მაცივარში არ შეიძლება!

24 საათის შემდეგ დაუმატეთ 200 გრამი ნაღების კარაქი, კარგად აურიეთ და კიდევ 24 საათით გააჩერეთ იმავე ადგილას. მალამო მზად არის. თხლად უნდა წაისვათ სოკოთი დაზიანებულ კანის უბნებზე. გექნებათ წვის შეგრძნება, მაგრამ ცოტა უნდა მოითმინოთ და არ ჩამოიბანოთ. ასე უნდა გაიმეოროთ 3-4 დღე, შემდეგ კი დაიბანოთ და დააკვირდეთ. თუ სოკოს ნიშნებს ჯერ კიდევ ამჩნევთ, 3-4-დღიანი კურსი უნდა გაიმეოროთ.

დიეტა წითელ ქარსაც შველის

ახალგაზრდობისას ისეთი სამსახური მქონდა, უმეტესად ფეხზე დგომა მიწევდა, ამიტომ სრულიად ახალგაზრდას ვენების ვარიკოზული გაგანიერება დამემართა. რამდენიმე წლის განმავლობაში დაავადების მართვას ვახერხებდი, ბოლო ხანს კი ვენების გაგანიერებას წითელი ქარიც დაერთო. ანტიბიოტიკოთერაპია რამდენჯერმე ჩავიტარე. დაავადება ერთხანს ჩაცხრებოდა, მერე კი ისევ იჩენდა თავს. ბოლოს, როცა აღარც წამლების სმა მინდოდა და აღარც მათი ყიდვის საშუალება მქონდა, ყველაფერზე უარი ვთქვი და ხალხური მედიცინის წიაღში ვიპოვე ჩემი მხსნელი.

■ ავადმყოფი რამდენიმე დღის განმავლობაში (ერთ კვირამდე) წყალზე, ლიმონის ან ფორთოხლის წვენზე უნდა იყოს. როგორც კი ცხელება გაივლის, უნდა გადავიდეს ხილის დიეტაზე — დღეში 3-ჯერ მიირთვას ნებისმიერი მწიფე ხილი — ვაშლი, მსხალი, ფორთოხალი, გარგარი, ატამი.

დიეტა მკაცრად უნდა დაიცვათ. ამ პერიოდში შეგიძლიათ სვათ მხოლოდ წყალი. შეიძლება ლიმონის წვენის გარევაც. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ბევრი საკვების მიღება! ზამთარში შეგიძლიათ ხილის ნაცვლად წყალში დამბალი ჩირი მიირთვათ, დაამატოთ თაფლი და რძე. მკურნალობის კურსი ორ კვირამდეა.

თუ ხელისგულები გიოფლიანდებათ

ჩემს მეუღლეს ხელისგულები უოფლიანდებოდა. ჩემმა მეგობარმა, პროფესიით ფსიქოთერაპევტმა, გვირჩია, ნევროპათოლოგისთვის მიგვემართა. მეუღლე არ წამომყვა, მაგრამ მე კონსულტაციისთვის მაინც მივედი. ექიმმა მითხრა, ნევროლოგიური პრობლემების ბრალი უნდა იყოსო და რამდენიმე რჩევაც მომცა. დავიწყეთ მკურნალობა. თავდაპირველად დამამშვიდებელ ნაყენს ვამზადებდი:

■ ვიღებთ 80 გ კრაზანას, როზმარინის, ბარამბოსა და სალბის 20-20 ფოთოლს, გულსოსანას ყვავილს. 4 სუფრის კოვზ ნარევს ვასხამთ 1 ლ მდუღარე წყალს, თავსახურს ვახურავთ და 15 წუთს ვაჩერებთ, შემდეგ ვფილტრავთ. ვიღებთ თითო ჩაის ჭიქას დღეში 3-ჯერ (ბოლო ულუფას — ძილის წინ).

როცა დამამშვიდებელი ნაყენით მკურნალობა შედეგს გამოიღებს, ვიწყებთ უშუალოდ ხელისგულების მკურნალობას.

■ დაქუცმაცებულ მუხის ქერქს ვასხამთ 1 ლიტრ ცივ წყალს, ვდგამთ მდუღარე წყლის აბაზანაზე და 20 წუთი ვადუღებთ. შემდეგ ვამატებთ 1 სუფრის კოვზ გულყვითელას და 10 საათს ვაჩერებთ, ბოლოს ვფილტრავთ. დილა-საღამოს ვიკეთებთ ამ ნაყენის აბაზანებს და ზედვე ვიშრობთ. პერიოდულად ასეთივე აბაზანებს ვამზადებდი გვირილის ნაყენისგან.

სამ თვეში ჩემი მეუღლე განიკურნა და მას შემდეგ ხელისგულების ოფლიანობას აღარ შეუწუხებია.

კოჟრებს მოგაშორებთ

მინდა, თქვენს მკითხველს კოჟრების საწინააღმდეგო რამდენიმე რეცეპტი ვასწავლო.

■ 5-6 დღე იკეთეთ საპნიანი და სოდიანი წყლის აბაზანა. დარბილებული კოჟრები ფენა-ფენა იფხიკეთ. გამაგრებულ და სქელ კოჟრებზე აბაზანის შემდეგ დაიკარით სპეციალური საფენი ან დაიდეთ უმი გახეხილი კარტოფილი. თუ კოჟრი თითებშუა გაგიჩნდათ, ჩაიდეთ დანაყილშაბმოყრილი მშრალი ბამბა — კოჟრი თანდათან მოგცილდებათ.

■ თუ კოჟრები გაწუხებთ, მტკივანი ადგილები გაიწმინდეთ ამ ხსნარით: თბილ წყალში გახსენით კალიუმის პერმანგანატი (უნდა იყოს ბაცი ვარდისფერი), დაუმატეთ ცოტაოდენი მარილი და ფეხები 15-20 წუთით ჩაყავით. შვებას მალე იგრძნობთ.

■ აიღეთ ერთი თავი ხახვი, გაფცქვენით, გაჭერით შუაზე, ჩადეთ ჭიქაში და დაასხით ღვინის ძმარი — იმდენი, რომ მთლიანად დაიფაროს. ასე დატოვეთ ერთი დღე-ღამით. ამის შემდეგ ხახვს მოაცილეთ ერთი ფოთოლი და დაიდეთ კოჟრზე. გამოიცვალეთ დღეში 2-ჯერ, დილა-საღამოს, დაიმაგრეთ პლასტირით ან ბანდით. რამდენიმე დღის შემდეგ კოჟრებისგან კვალიც აღარ დარჩება.

თმის ცვენას წიწმატურა შეგიჩერებთ

20 წლისას თმის ცვენა დამეწყო. თავდაპირველად ბევრს არც კი სჯეროდა, რომ ასეთ ასაკში შესაძლებელი იყო თმის ინტენსიური ცვენა, მაგრამ როდესაც შუბლს ზემოთ თმა ისე შემითხელდა, კანი გამოჩნდა, ახლობლების დასარწმუნებლად ხმის ამოღება აღარ დამჭირვებია. ათასი რამ ვცადე, მაგრამ როდესაც მნიშვნელოვანი უკეთესობა ვერ ვიგრძენი, ყველაფერზე ხელი ჩავიქნიე და ხალხურ მედიცინას მივმართე. შესანიშნავი წამალი აღმოჩნდა წიწმატურა, რომელსაც დღეს უკვე აქტიურად ვიყენებ და იმავეს ვურჩევ ყველას, ვისაც თმის ცვენა ჩემსავით უმწარებს სიცოცხლეს.

■ 25 გრამი ხმელი დაქუცმაცებული წიწმატურა ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭირჭელში, დაასხით 0,5 ლ მდუღარე წყალი, ჩადგით წყლის აბაზანაში 20 წუთით, შემდეგ გააცივეთ ოთახის ტემპერატურამდე, გაწურეთ, ჩაასხით საცობიან მინის ჭურჭელში. შეინახეთ არა უმეტეს ორი დღისა. შეიზილეთ თმის ძირებში კვირაში არანაკლებ ორჯერ. მკურნალობის კურსი 2 თვე გრძელდება.

თმის ცვენისას

ქალებსაც სცვივათ თმა — იშვიათად, მაგრამ მაინც. ეს უსიამოვნება მეც შემემთხვა. რა არ ვიღონე — არაფერმა მიშველა. ბოლოს, ჩემდა ბედად, გავიცანი ერთი არაჩვეულებრივი ექიმი, რომელმაც ჩემი გასაჭირი გულთან მიიტანა და მომარჩინა. სხვა საშუალებებთან ერთად ის ხალხურ რეცეპტებსაც მირჩევდა. აღმოჩნდა, რომ არსებობს თმის ზრდის გამაუმჯობესებელი ბევრი მცენარეული საშუალება. მინდა, რამდენიმე მათგანის რეცეპტი თქვენც გაგაცნოთ.

■ ოროვანდის ნიღაბი: 75 გ დაქუცმაცებულ ოროვანდის ფესვს დაასხით 200 გ ზეითუნის ან მზეზუმზირას ზეთი და ერთი დღე-ღამით დადგით სიბნელეში. შემდეგ 15 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე და გაფილტრეთ. მიღებული მალამო 1,5-2 თვის განმავლობაში ყოველდღე შეიზილეთ გამელოტების კერებში.

■ ჭინჭრის საველები: 100 გ ჭინჭრის ფოთოლს დაასხით 0,3 ლ წყალში გახსნილი 0,5ლ 6%-იანი ძმარი. გააჩერეთ 4 საათს. ერთი თვის განმავლობაში ყოველდღე დაიბანეთ თავი ამ ნაზავით.

■ ფარსმანდუკის ნიღაბი: 2 სუფრის კოვზი ფარსმანდუკი დააყენეთ 0,5 ლ წყალზე (ისე, როგორც ჩაის ვაყენებთ) და ყოველდღე შეიზილეთ თმაში. გამელოტების კერებზე შეგიძლიათ დაიდოთ ნიღაბი: აიღეთ ახალგახეხილი ფარსმანდუკის ფოთლები და ყვავილები, იმავე ოდენობის ზეითუნის ზეთი და ერთმანეთში აურიეთ.

■ ღვიის ნაყენი: ღვიის ნიწვები, ფოთლები და ახალგაზრდა ყლორტები დააქუცმაცეთ და მოამზადეთ ნარევი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 0,4 ლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ გაცივებამდე. ყოველდღიურად შეიზილეთ თმაში.

■ ფიჭვი: 500 გ ფიჭვის კვირტი, ქერქი და წიწვი მოხარშეთ 5 ლ წყალში. შეიზილეთ ნახარში თმაში ან დაბანის შემდეგ გადაივლეთ თმაზე.

■ არყის ხის ნაყენი: 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ არყის ხის ფოთოლსა და კვირტს დაასხით 0,3 ლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 2 საათი, შემდეგ გაფილტრეთ. შეიზილეთ თმაში ყოველდღე.

■ შოთხვის ნიღაბი: ნედლი, კარგად გასრესილი შოთხვის ბოლქვების ფაფა დაიდეთ თავზე კვირაში 2-3-ჯერ, 30-30 წუთით, შემდეგ ცხელი წყლით ჩამოიბანეთ.

■ მკვებავი ნიღაბი მშრალი და ნორმალური თმისთვის: აიღეთ უმი კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი აბუსალათინის ზეთი, 1 სუფრის კოვზი კონიაკი და 20-25 წვეთი გადადუღებული ცივი წყალი. ეს ყველაფერი გულდასმით აურიეთ ერთმანეთში, წაისვით თმაზე და ნახევარი საათის შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი წყლით. ეს პროცედურა გაიმეორეთ კვირაში ერთხელ 1,5-2 თვის განმავლობაში.

■ ნიღაბი თხელი, დასუსტებული თმისთვის: აურიეთ ერთმანეთში 3 სუფრის კოვზი კონიაკი, 1 სუფრის კოვზი ბირკავას ზეთი, თითო ჩაის კოვზი სიმინდის ზეთი, თაფლი და უმი კვერცხის გული. ნარევი ოდნავ შეათბეთ წყლის აბაზანაში, შემდეგ ფაქიზად შეიზილეთ თმის ძირებში, დაიხურეთ თავზე საშხაპე ქუდი ან ცელოფანი, ზემოდან კი პირსახოცი შემოიხვიეთ. 1 საათის შემდეგ დაიბანეთ თავი შამპუნითა და თბილი წყლით. პროცედურა ჩაიტარეთ კვირაში ერთხელ 1,5-2 თვის განმავლობაში.

■ ლუდის ლოსიონი ნებისმიერი ტიპის თმისთვის (თმას სძენს განუმეორებელ ბრწყინვალებას და აქრობს ქერტლს): შამპუნით დაბანილ თმაზე წაისვით ოთახის ტემპერატურის ლუდი. 7-10 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი წყლით. პროცედურა ჩაიტარეთ კვირაში 1-2-ჯერ 1-2 თვის განმავლობაში.

მზისგან დამწვარ კანს მოგიშუშებთ

ყველამ იცის, რომ კანის რამდენიმე ტიპი არსებობს და მზის სხივებზე თითოეული მათგანი სხვადასხვანაირად რეაგირებს. ზოგი მთელ დღეს ისე გაატარებს მზეზე, რომ არ დაიწვება, ზოგს კი დამწვრობის მისაღებად ათი წუთიც ჰყოფნის. მზით დამწვრობის დროს კარგია არაჟანი და კეფირი — წაისვით დამწვარ ადგილას, ტკივილსაც დააცხრობს და დამწვრობასაც მოაშუშებს. შეიძლება ასევე კეფირის, არაჟნის ან რძის ცივი კომპრესის გაკეთება. კარგად აშუშებს დამწვრობას ღვინის ძმარი, რომელსაც გამაგრილებელი ეფექტიც აქვს.

■ გვირილის კრემს დაამატეთ 5-6 წვეთი პიტნის ზეთი და დამწვარ ადგილზე წაისვით. აქვს გამაგრილებელი და ანთების საწინააღმდეგო ეფექტი.

ჩაზრდილ ფრჩხილს ასე უშველით

როგორც ჩანს, ფრჩხილი არასწორად მოვიჭერი და ჩამეზარდა. დამეწყო ტკივილები, ფეხსაცმლის ჩაცმა კი არა, სიარულიც მიჭირდა. მეგობარმა მასწავლა ასეთი საშუალება:

■ ფეხი უნდა დავილბოთ ცხელ სოდიან წყალში (1 სუფრის კოვზი სოდა 1 ლიტრ წყალზე), შემდეგ ჩაბრუნებულ ფრჩხილზე დავიდოთ ნაღების კარაქი, დავაფაროთ ხელსახოცი, პოლიეთილენის ნაჭერი და გადავიხვიოთ. 1 დღე-ღამის შემდეგ ფეხი ისევ დავილბოთ. ფრჩხილი ძალიან დარბილდება. ფრთხილად ავწიოთ ჩაბრუნებული ფრჩხილის კუთხე და მის ქვეშ მოვათავსოთ ნაღების კარაქით გაჟღენთილი ბამბის ბურთულა, ისევ დავაფაროთ ხელსახოცი, პოლიეთილენი და შევახვიოთ. ეს პროცედურა გავიმეოროთ ყოველდღე, სანამ ფრჩხილი არ წამოიზრდება (დაახლოებით 2 კვირა). ასე გადარჩებით ქირურგიულ ჩარევას.

კიტრი და კარტოფილი ნაოჭებს გაგიქრობთ

ნაოჭებთან ბრძოლის ქიმიურ მეთოდებს რატომღაც ვერიდებოდი და აღმოჩნდა, რომ არც შევმცდარვარ, რადგან ჩვეულებრივი კიტრის, კარტოფილისა და ლიმონის დახმარებით აგერ უკვე რამდენი წელია მშვენივრად გავდივარ ფონს. ამ მეთოდს თქვენც სიამოვნებით გასწავლით.

■ უნდა აიღოთ ერთი ცალი ახალმოკრეფილი კიტრი და წვრილად გახეხოთ. დაამატოთ რამდენიმე წვეთი ლიმონის წვენი და ეს ფაფისებრი მასა სახესა და კისერზე ნაისვათ. გაიჩეროთ 20 წუთი და პირსახოცით ან მშრალი ნატურალური ქსოვილის ნაჭრით მოიცილოთ. ამის შემდეგ პირი 10-12 საათი არ დაიბანოთ!

ნიღაბი განსაკუთრებით უხდება მშრალ კანს. კისერზე გაჩენილი ნაოჭების შესანიღბავად კარტოფილი დაგჭირდებათ.

■ მოხარშეთ 2 მცირე ზომის კარტოფილი და მოამზადეთ საშუალო სისქის პიურე. 2 სადილის კოვზს სწრაფად შეაზილეთ 1 ჩაის კოვზი ცხელი თაფლი, თხლად წაუსვით ქსოვილზე და კისერზე შემოიხვიეთ, ზემოდან კი თავსაფარი მოიხვიეთ. გაიჩერეთ 30-40 წუთს, შემდეგ ჩამოიბანეთ ოთახის ტემპერატურის წყლით.

პროცედურა კვირაში 2-3-ჯერ უნდა ჩაიტაროთ. სცადეთ და ნახავთ, არ ინანებთ.

დახეთქილ ქუსლებს უხდება

ზამთრობით დახეთქილი ქუსლები მაინცდამაინც არ გვაწუხებს (თუ არ გვტკივა), მაგრამ ზაფხულობით, როდესაც ღია ფეხსაცმელზე გადავდივართ, პრობლემა ერთბაშად მწვავდება. მე მას შემდეგი ნარევის საშუალებით ვუმკლავდები:

■ აიღეთ ალოე და 1 კვირით სიგრილეში (უმჯობესია, სარდაფში) დადგით. ოპტიმალურია 5-6 გრადუსი ტემპერატურა. შემდეგ რამდენიმე ფოთოლი მოაჭერით, კარგად გაწმინ-

დეთ პირსახოცით, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და გამოწურეთ. გამონაწურს შეურიეთ 3 წილი თაფლი, წაუსვით დოლბანდზე და დახეთქილ ქუსლებზე დაიდეთ. შეიძლება, მთელი ღამის განმავლობაშიც დაიტოვოთ. დილით კი გარქოვანებული ადგილები მოიშორეთ, მიიღეთ ფეხის აბაზანა და წაისვით კრემი.

თუ ფრჩხილის სოკო დაგემართათ

თავდაპირველად ეს დაავადება არავითარ უსიამოვნო შეგრძნებას არ იწვევს. მერე და მერე ფრჩხილები სქელდება, ფორმას კარგავს და იფშვნება. შესაძლოა, ფეხსაცმლის ტარება შემაწუხებელიც კი გახდეს. შესახედავადაც ძალიან უსიამოვნოა. მიშვებულ დაავადებას ხანგრძლივი, გულმოდგინე მკურნალობა სჭირდება, სოკოს საწინააღმდეგო წამლები კი დღეს არცთუ ისე იაფია, ამიტომ გადავწყვიტე, ხალხური საშუალებები მეცადა და უკეთესობა მართლაც ვიგრძენი.

■ აიღეთ 100 გრამი კალანჰოე, 30 გრამი ევკალიპტის ზეთი, 10 გრამი თაფლი, 1 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი. ეს ყველაფერი ერთმანეთში აურიეთ, ხსნარი დადგით გრილ, ბნელ ადგილას 3 დღის განმავლობაში, შემდეგ წაისვით ფრჩხილებზე დღეში 1-ხელ.

დამწვრობას დაფნის ზეთი აშუშებს

ძალიან მიყვარს გარუჯული კანი და ზაფხულობით აქტიურად ვირუჯები, მაგრამ ზოგჯერ ზედმეტი მომდის, განსაკუთრებით ზღვაზე — მეშინია, რომ გაწვიმდება და მზის აბაზანებს ვეღარ მივიღებ, ამიტომ ვცდილობ, მზიანი დღეები მაქსიმალურად გამოვიყენო. რამდენიმეჯერ კანიც დამწვია, მაგრამ ერთი-ორი გაკვეთილის შემდეგ ჭკუა ვისწავლე და ასეთი შემთხვევისთვის დაფნის ზეთს წინასწარ ვიმარაგებ:

■ აიღეთ 50 გრამი დაფნის ფოთოლი, დააქუცმაცეთ, ჩაყარეთ ქილაში და დაასხით 200 მლ მზესუმზირას ზეთი, თავზე დაახურეთ და დადგით გრილ, ბნელ ადგილას 14 დღით. ამ ზეთით დაიმუშავეთ დამწვარი კანი.

თმის მოვლაში კამა დაგეხმარებათ

თუ დამიჯერებთ, თმის მოსავლელად ბუნებრივ საშუალებებს არაფერი სჯობია. ათასნაირი შამპუნი თუ თმის ნიღაბი არსებობს, მაგრამ მე რატომღაც იმთავითვე ბუნებას მივმართე და არც მინანია. გარდა ამისა, ხარისხიან კოსმეტიკაზე ყველას არ მიუწვდება ხელი, ამიტომ ყველა ქალს სიამოვნებით ვასწავლი ჩემ მიერ ნაცად რეცეპტებს, რომლებიც მარტივიც არის, ხელმისაწვდომიც და ეფექტურიც.

ცხიმიანი თმისთვის

■ აიღეთ 5-5 სუფრის კოვზი კამა და კრაზანა, დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, 2 საათით დააყენეთ და გადაწურეთ. გადაივლეთ თმაზე დაბანის შემდეგ.

■ ცხიმიანი თმა უსუფთაოს შთაბეჭდილებას რომ არ ტოვებდეს, თმის გაყოფის ადგილას ბამბის ტამპონით წაისვით ლიმონისა და კამის წვენის ნაზავი.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ალოესა და კამის წვენი, ერთმანეთში აურიეთ და შეიზილეთ თმის ძირებში დაბანამდე ორი საათით ადრე. ეს პროცედურა ამაგრებს თმის ძირებს და აქრობს ქერტლს.

■ თუ მამაკაცი თმის ცვენას უჩივის, დაეხმარეთ მასაც: აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ალოესა და კამის წვენი, აურიეთ ერთმანეთში, წაუსვით თავზე ეს ნაზავი, შეუხვიეთ პირსახოცით და ერთი საათის შემდეგ ჩამობანეთ. ეს პროცედურა ერთჯერადი არ არის — იგი ორი თვის მანძილზე, სამ დღეში ერთხელ უნდა გაიმეოროთ.

■ აიღეთ ორი სუფრის კოვზი კამა, დაასხით ორი სუფრის კოვზი ლიმონის წვენი და ნახევარი ჩაის ჭიქა არაყი. თუ თავს კვირაში 3-ჯერ ამ ნაყენით გაიწმენდთ, თმის ცხიმიანობა საგრძნობლად იკლებს.

მშრალი თმისთვის

■ აიღეთ 30 გრამი წვრილად დაჭრილი კამა და ამდენივე გვირილა, დაასხით ნახევარი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, რამდენიმე ხანს გააჩერეთ და გადაწურეთ. როდესაც შეგრილდება, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი. თავის დაბანის შემდეგ თმა არ გაიშროთ, მხოლოდ ოდნავ შეიმშრალეთ პირსახოცით და ეს ნარევი გადაივლეთ, ნახევარი საათის შემდეგ კი სუფთა წყლით ჩამობანეთ.

ეს პროცედურა გაიმეორეთ 2 კვირაში ერთხელ. შედეგი უდავოდ გაგახარებთ.

თმის სიჯანსაღისთვის

პრობლემური თმა რომც არ გქონდეთ, კამის ნაყენის გადავლება მაინც სასარგებლოა. ნაყენი ასე მზადდება:

■ აიღეთ 50 გრამი კამის ფოთოლი, დაჭერით, დაასხით ნახევარი ლიტრი წყალი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 15 წუთის განმავლობაში.

დაზიანებული თმისთვის

თუ თმას ხშირად იხვევთ ქიმიურად, დროდადრო კამისა და სალბის ნაყენი გადაივლეთ:

■ აიღეთ 2-2 სუფრის კოვზი კამისა და სალბის ფოთლები, დაჭერით წვრილად, დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ და გადაწურეთ.

ძახველი ფურუნკულოზის წინააღმდეგ

წლების განმავლობაში მაწუხებდა ძირმაგარები. ხან აქ გამომივიდოდა, ხან იქ და ვიყავი ასე გაწამებული. რა არ ვცადე, რა არ ვსვი, რა არ გადავისხი... მოკლედ, თავი ცოცხალი აღარ მინდოდა. შემდეგ ერთმა მეზობელმა სადღაც შეიტყო, რომ ფურუნკულოზის სამკურნალოდ ძველად ძახველს იყენებდნენ და რეცეპტი მომიტანა. ვცადე და, მართლაც, მომიხდა. მინდა, ეს რეცეპტი თქვენც გასწავლოთ:

■ 1-2 სუფრის კოვზი კენკრა გახეხეთ, ნელ-ნელა დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, 4 საათით დააყენეთ და გაწურეთ. მიიღეთ დღეში 3-4 ჭიქა. სვით 3 კვირა. შემდეგ შეისვენეთ და ისევ გაიმეორეთ.

ჭინჭარი თმის ცვენას აჩერებს

რა სიახლეც არ უნდა შემოგვთავაზოს თანამედროვე კოსმეტოლოგიამ, ნატურალურ პროდუქტებსა და საოჯახო რეცეპტებზე დაფუძნებულ შინაურ კოსმეტიკას ვერაფერი შეედრება. მისი ერთადერთი ნაკლი შრომატევადობაა, თუმცა არსებობს მარტივი და სწრაფი საშუალებებიც, რომელთა დახმარებით სილამაზეს მაცივრიდან გამოღებული ჩვეულებრივი პროდუქტებითაც კი შევინარჩუნებთ. აი თუნდაც თმის ცვენის საწინააღმდეგო ნაყენის რეცეპტი:

■ აიღეთ 100 გრამი ჭინჭრის ხმელი ფოთოლი, დაასხით ნახევარი ლიტრი წყალი და ამდენივე ძმარი. ხარშეთ 30 წუთის განმავლობაში ნელ ცეცხლზე. გადმოდგით, გააცივეთ და გადაწურეთ. ამ ნახარშით (უსაპნოდ) ყოველდღე იბანეთ თავი. უკეთესი ეფექტის მისაღწევად რეკომენდებულია, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე დღეში 4-ჯერ დალიოთ ნახევარი ჩაის ჭიქა ჭინჭრის ფოთლებისა და ფესვების ნახარში: 1 სუფრის კოვზ ჭინჭრის ფოთოლსა და ფესვს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა წყალი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 10 წუთის განმავლობაში. გააცივეთ და გადაწურეთ.

თმის ძირებს კვერცხის ცილა, შავი პური, კეფირი და ხახვიც ამაგრებს. ლიმონის წვენი უკვალოდ აქრობს ხახვის სუნს.

■ აურიეთ ერთმანეთში ხახვისა და ლიმონის წვენი, 2 კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი თაფლი, 1 ჩაის კოვზი კაკაო და მწიკვი მოდუღებული ინა. ეს ერთ-ერთი საუკეთესო რეცეპტია თმის ზრდის დასაჩქარებლად და ძირების გასამაგრებლად. ვისაც ღია ფერის თმა აქვს, ჯობს კაკაო რეცეპტიდან ამოიღოს, ხოლო ინის ნაცვლად გვირილა გამოიყენოს.

კრაზანა და ბანანი სახის კანს გაგიახალგაზრდავებთ

39 წლის ვარ. რაც თავი მახსოვს, სახის კანს მოვლას არ ვაკლებ. მიუხედავად ამისა, როდესაც წელს ზღვაზე დასვენების შემდეგ შინ დავბრუნდი, ლამის გული გამისკდა — კანი გამოფიტული და მოშვებული მქონდა, ნაოჭები — მომრავლებული. მეგობრებს შევჩივლე და შედეგმაც არ დააყოვნა — მეორე დღესვე მაგიდაზე მშრალი კანის მოსავლელი უამრავი რეცეპტი გაჩნდა. ყველას ის ვამჯობინე, რომელიც უკვე ნაცადი მქონდა:

■ უნდა აიღოთ 5 გრამი კრაზანას ახალმოკრეფილი ყვავილი და დაასხათ ცოტაოდენი მზესუმზირას ზეთი, 2 კვირა გააჩეროთ სიცივეში და გადაწუროთ.

ეს ნაყენი კარგია ნაოჭების პროფილაქტიკისთვის. რაც შეეხება მოშვებული კანის მოჭიმვას, ამას მშვენივრად ახერხებს ბანანის ნიღაბი:

■ მწიფე ბანანი კარგად გასრისეთ, დაამატეთ იმდენი კარტოფილის ფქვილი, რომ არაუნისმაგვარი მასა მიიღოთ. ნიღბის გაკეთებამდე სახეზე წაისვით ჩვეული მკვებავი კრემი, შემდეგ კი სახე ბანანის ფაფით დაიფარეთ. ნიღაბი რომ გაშრება, ახალი ულუფა წაისვით. ზემოდან შეგიძლიათ დოლბანდი დაიფაროთ, რომ სწრაფად არ გამოშრეს.

ნიღაბი უნდა გაიჩეროთ 30-40 წუთი და ბამბის ტამპონით მოიშოროთ. მკურნალობის კურსი 10 პროცედურაა.

ძახველის ნაყენი დიათეზს უხდება

ამ ნაყენით პატარა შვილიშვილს დიათეზი მოვურჩინე. მოხარული ვიქნები, თუ სხვებსაც გამოადგება.

■ 5 სუფრის კოვზ ძახველის დასრესილ ნაყოფს დაასხით 3 ჭიქა მდუღარე წყალი, 4 საათი გააჩერეთ, შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში 2-ჯერ, ჭამამდე.

კლეოპატრას აბაზანები

წელიწადის ცხელ პერიოდში, როდესაც კანის ზედაპირიდან სითხის აორთქლება განსაკუთრებით ინტენსიურად მიმდინარეობს, დღის წესრიგში დგება კანის სიჯანსაღისა და ელასტიკურობის შენარჩუნების პრობლემა. საზოგადოდ, ზაფხულის სიცხე დიდი გამოცდაა ჩვენი ორგანიზმისთვის, განსაკუთრებით კი კანისათვის, ამიტომ ამ პერიოდში ყველაზე მეტი ყურადღება სწორედ მის მიმართ უნდა გამოვიჩინოთ. კანი რომ არ გამოშრეს და სიგლუვე და სიმკვრივე დიდხანს შეინარჩუნოს, კვირაში ერთხელ მაინც უნდა მივიღოთ კლეოპატრას აბაზანა:

■ აიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა ზეითუნის ზეთი და 0,5 ლ რძე, კარგად აურიეთ ერთმანეთში და ჩაასხით თბილი წყლით 3/4-ზე ავსებულ აბაზანაში. ჩაწექით 10-15 წუთით და თავი დედოფლად იგრძენით.

მრავალძარღვას ნიღაბი სახეს გაგისუფთავებთ

ჯერ კიდევ ორი წლის წინ არ ვიცოდი, რა წყალში ჩავვარდნილიყავი — სახე მუწუკებით მქონდა სავსე. დღეს აღარაფერი მაწუხებს და სარკეში ჩახედვაც მიხარია. ბებიამ მასწავლა ამის მკურნალობა არა ტაბლეტებით, ლოსიონებითა თუ კრემებით, არამედ ჩვეულებრივი მრავალძარღვათი. მეც მინდა ყველას ვუჩვენო, რა ადვილად შეიძლება პირისკანის გასუფთავება.

■ აიღეთ ახალმოკრეფილი, ქორფა მრავალძარღვას საშუალო ზომის ფოთლები, გარეცხეთ, გაამშრალეთ პირსახოცით და დასრისეთ. მიღებული ფაფა დაიდეთ დაბანილ სახეზე და გაიჩერეთ 20 წუთი. ეს პროცედურა ყოველ საღამოს ჩაიტარეთ. ნიღაბი არ ჩამოირეცხოთ — ნაზად მოიშორეთ დასველებული ბამბის ტამპონით. მრავალძარღვას ფოთლები კი ასე შეინახეთ: საჭიროა ერთდროულად ყველა ფოთლის გარეცხვა, გამოშრობა და სუფთა თოფრაკში ჩაწყობა. ამასთანავე, ეცადეთ, არ დააზიანოთ.

თმის ცვენას აჩერებს

გვიან გავთხოვდი, ამიტომ გადავწყვიტე, პირველი ბავშვისთვის მეორეც მიმეყოლებინა. ბავშვს ძუძუც ვაწოვე. მეორედ რომ დავორსულდი, თმის ცვენაც მაშინ დამეწყო. ჩვენი ფარმაცევტული ბაზარი გაჯერებულია თმის მოსავლელი საშუალებებით, მაგრამ ამ პე-

რიოდში ქიმიური საშუალებების გამოყენება არ მინდოდა და ისევ ხალხურ რეცეპტებს მივმართე. ამ ნაყენის მომზადება მეგობარმა მასწავლა:

■ ვიღებთ თანაბარი რაოდენობით მუხის ქერქსა და ხახვის ფურცელს, 1 ჩაის ჭიქა ნარევს ვასხამთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და 1 საათით ვდგამთ. ამ ნაყენს ყოველდღიურად ვიზელთ თმის ძირებში. სულ მალე დაინახავთ, როგორ გაგიჯანსაღდებათ და გაგილამაზდებათ თმა.

თუ ნითელი ფერიმჭამელები გაწუხებთ

ჩემს ქალიშვილს გარდატეხის ასაკში კანის პრობლემებმა სიცოცხლე გაუმწარა. რა არ ვცადეთ და ბოლოს ხშირ გამონაყარს ოროვანდის ნიღბით მოვერიეთ:

■ აიღეთ ოროვანდის ფესვები, გათქვიფეთ ისე, რომ მიიღოთ ფაფისებრი მასა, 2 სუფრის კოვზს დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი კოსმეტიკური გლიცერინი, 1 ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი, 1 ჩაის კოვზი თაფლი და 1 კვერცხის გული. კარგად აურიეთ, წაისვით სახეზე საღამოს და დაიტოვეთ მთელი ღამით. დილას მოიწმინდეთ ლიმონის წვენით და წაისვით დღის კრემი. ძალიან კარგი იქნება, თუ პარალელურად მიიღებთ ბალახეულ ნაყენს: აიღეთ 2 წილი ბირკავა და 1 წილი იის ყვავილი, 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 0,5 ლ წყალი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 5 წუთი. დააყენეთ 8 საათით, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ბალზამი ფეხებისათვის

ისეთი სამუშაო მაქვს, უმეტესად სიარული და ფეხზე დგომა მიწევს. ბუნებრივია, არც შინ მაკლია საქმე — სამზარეულოსა თუ სააბაზანოში ტრიალი, ამიტომ დღის ბოლოს ძალიან მეღლება ფეხები. ამას ემატება ნახეთქები და კოჟიჟები. მე ამ პრობლემას შინ მომზადებული ბალზამით ვუმკლავდები:

■ აიღეთ 50 გრამი ზეითუნის ზეთი და 5 გრამი ზეთოვანი A ვიტამინი, კარგად აურიეთ ერთმანეთში და ბალზამიც მზადაა. წასმამდე 15-20 წუთის განმავლობაში მიიღეთ ფეხების სოდიანი აბაზანა (1 ჩაის კოვზი სოდა 3 ლიტრ წყალზე). შემდეგ ფეხები ფაქიზად შეიმშრალეთ და ბალზამი წაისვით. ის დაღლილობას მოგიხსნით და დახეთქილ კანს მოაშუშებს.

მოვუაროთ ფრჩხილებს

მოვლილი ხელები და მოწესრიგებული ფრჩხილები ქალის რესპექტაბელურობის ერთერთ ნიშნად შეიძლება ჩაითვალოს, მაგრამ საოჯახო საქმეების, სარეცხი და საწმენდი საშუალებების წყალობით კანისა და ფრჩხილების სიჯანსაღის შენარჩუნება ყოველთვის ვერ ხერხდება. მინდა, ჩვენს ქალბატონებს ფრჩხილების დასაცავად რამდენიმე რჩევა მივცე:

■ ფრჩხილები გაიწმინდეთ ლიმონის წვენით. ეს მათ ბრწყინვალებას მიანიჭებს. თუმცა ამ საშუალების ხშირად გამოყენება არ არის რეკომენდებული, რადგან შესაძლოა ფრჩხილებს ბზარები გაუჩინოს.

■ სუსტი და მტვრევადი ფრჩხილების გასამაგრებლად შეიძლება კვირაში 2-ჯერ გავიკეთოთ ასეთი აბაზანა: მცენარეულ ზეთს დავუმატოთ 3 წვეთი იოდი და 5 წვეთი გლიცერინი.

■ ხელების ოფლიანობისას კარგია მარილიანი ან ძმრიანი წყლის აბაზანები: 1 ჩაის კოვზი სუფრის მარილი ან 1 სუფრის კოვზი ძმარი გავხსნათ 1 ლიტრ წყალში. წყალი უნდა იყოს თბილი. აბაზანის ხანგრძლივობა 5-10 წუთია.

ფეხების ოფლიანობა

ვისაც ფეხების ოფლიანობა აწუხებს, მინდა თქვენი ჟურნალის საშუალებით ერთი კარგი საშუალება ვასწავლო:

■ ძლიერი ოფლიანობის დროს ფეხებზე დაიყარეთ წვრილად დანაყილი მუხის ქერქი, ამოიცვით წინდა და მთელი ღამით გაიჩერეთ. დილით დაიბანეთ თბილი წყლით.

დამწვრობის ხალხური წამალი

■ გაფცქვენით უმი კარტოფილი, გახეხეთ, დააფინეთ დოლბანდზე, დაადეთ დამწვარ ადგილას და გადაახვიეთ. როგორც კი საფენი გაცხელდება, გამოცვალეთ.

■ 50 გ მრავალძარღვა გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, გულდასმით მოურიეთ და დაამატეთ ერთი კვერცხის ცილა. დაადეთ მტკივან ადგილას.

■ უმარილო ძროხის ქონს შეურიეთ 4 ცალი ახალი კვერცხი. ეს ნარევი დააფინეთ დამწვარ ადგილას და გადაახვიეთ. როდესაც მალამო გაშრება, გამოცვალეთ. მალამო კურნავს დიდ დამწვრობასაც.

■ დამწვრობის დროს სასარგებლოა გოგრის წვენის საფენები.

■ ერთმანეთში აურიეთ 1 ს/კ ზეითუნის ზეთი, 2 ს/კ არაჟანი და 1 ცალი კვერცხის გული. ეს ყველაფერი კარგად ათქვიფეთ, სქლად წაუსვით დამწვარზე და შეიხვიეთ. სახვევი გამოიცვალეთ დღეში ერთხელ.

ჭინჭრის ფესვების ნაყენი

წლების განმავლობაში ფეხები ჩემი ყველაზე სუსტი წერტილი იყო. კოჟრებს რა არ ვუყავი, მაგრამ ვერაფრით მოვიცილე. ერთს მოვიჭრიდი — ახალი მიჩნდებოდა. ჩემი გასაჭირი მეზობელმა შეიტყო თუ არა, მაშინვე დედამისის რეცეპტი მომცა, რომელმაც მართლა მიშველა და მინდა, თქვენც გაგიზიაროთ. აიღეთ ჭინჭრის 1 კგ გამომშრალი ფესვი, დააქუცმაცეთ, დაასხით 2 ლიტრი ადუღებული წყალი. მიღებული ნარევის ცხელ ორთქლზე ფეხები ნახევარი საათის განმავლობაში დაიორთქლეთ, შემდეგ გაიკეთეთ ფეხების აბაზა-

ნა. ამისთვის დიდი ტაშტი გაავსეთ ცხელი ანადულარი წყლით, დაუმატეთ 2 ჭიქა ნაყენი და ფეხები დაახლოებით 30 წუთით ჩაყავით. აბაზანა ძალიან თბილი უნდა იყოს, მაგრამ არა ცხელი. ნახევარი საათის შემდეგ ფეხები ამოიღეთ, არ გაიმშრალოთ, შეიხვიეთ თბილად, ჩაწექით საწოლში და კარგად ჩათბით. ტაშტში ჩარჩენილი წყალი არ გადაღვაროთ — მეორე დღეს მტკივან ადგილებზე კომპრესები გაიკეთეთ:

■ აიღეთ სქელი პირსახოცი, ერთი ნახევარი ამ ნაყენში დაასველეთ, შემოიხვიეთ მტკივან ფეხზე, ზევიდან კი თბილი გადასაფარებელი დაიდეთ. დარჩით ასე დაახლოებით 3 საათით. ამის შემდეგ კომპრესი ფრთხილად მოხსენით. ძილის წინ კვლავ მიიღეთ ძალიან თბილი აბაზანა. ჭინჭარს სხვა არაჩვეულებრივი თვისებებიც აქვს: მას წარმატებით იყენებენ სკლეროზის, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების, დაძაბუნების დროსაც.

■ აიღეთ 200 გრამი ჭინჭარი, დაასხით 0,5 ლიტრი არაყი ან 70%-იანი სპირტი. თავი დოლბანდით ან ნაჭრით მოუკარით. პირველი დღე-ღამე გააჩერეთ ფანჯრის რაფაზე, დანარჩენი 8 დღის განმავლობაში — გრილ, ბნელ ადგილას. ამის შემდეგ სპირტხსნარი გადაწურეთ და მუქ მინის ჭურჭელში ჩაასხით. მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი უზმოზე, ჭამამდე 30 წუთით ადრე და ღამით, ძილის წინ, სანამ არ გათავდება. დაინახავთ, რა მხნედ და ჯანმრთელად იგრძნობთ თავს.

კოჟრების მოსაცილებლად

დაკოჟრილი ფეხები საშინელებაა, მით უმეტეს — ქალისთვის. ეს ულამაზოც არის და მტკივნეულიც. ბევრი რამ ვცადე და დავრწმუნდი, რომ მარტო ფეხების აბაზანა ამ პრობლემას ვერ შველის, ვერც სპეციალური პლასტირები იძლევა დიდ შეღავათს. ჰოდა, დავიწყე კოჟრების საწინააღმდეგო ხალხური მეთოდების ძიება და მივაგენი კიდეც რამდენიმე ეფექტურ საშუალებას. მინდა, თქვენც გასწავლოთ.

■ შეიზილეთ კოჟრებზე ხახვის წვენი. ერთი დღის განმავლობაში 3-ჯერ დაილბეთ კოჟრები თბილ სოდიან წყალში, კარგად გაიმშრალეთ, შემდეგ დაიდეთ გახეხილი ნიორი და შეიხვიეთ. პროცედურა გაიმეორეთ 10-15 დღეში ერთხელ. მთელი ღამით დაიდეთ კოჟრებზე გაჭრილი ალოეს ფოთოლი და შეიხვიეთ. დილისთვის ის დარბილდება და ადვილად მოიცილებთ. შეიზილეთ კოჟრებში ბაბუაწვერასა და ქრისტესისხლას წვენი. 6 ლ ცხელ წყალში ჩაყარეთ 2 სუფრის კოვზი სოდა, ჩაასხით 1 ჭიქა გვირილის ნაყენი და 20-30 წუთით ჩაყავით ფეხები. საკმარისია 6-10 პროცედურა.

ფსორიაზიც მორჩება

ჩემი ქმარი ფსორიაზმა დატანჯა, მაგრამ ჩვენი ოჯახის ექიმის რჩევების წყალობით სულ მალე საოცარი შვება იგრძნო. ამ ღვთისნიერი ქალბატონის დახმარებით ჩვენს ოჯახში სითბო და სიყვარული დაბრუნდა. მისი თანხმობით გთავაზობთ სამკურნალო მცენარეების რამდენიმე ნაკრებს, რომლებიც ეფექტურია ფსორიაზის დროს:

■ აიღეთ 4 ჩ/კ ქრისტესისხლა, 1 ჩ/კ ფშნის ეკალი, 2 ჩ/კ კაკლის ფოთოლი, დაფშვენით ისე, რომ მიიღოთ ფხვნილის მსგავსი ნარევი, შეურიეთ იქთიოლის მალამოს და წაისვით კანზე, სადაც გექავებათ.

■ აიღეთ 2 ჩ/კ ფარსმანდუკი, 3 ჩ/კ კაკალი, 2 ჩ/კ ქრისტესისხლა. ნარევი დაფქვით წმინდად, შეურიეთ თაფლში, წაუსვით ტილოზე და დაზიანებული ადგილები გადაიხვიეთ.

წაისვით დაზიანებულ კანზე ქრისტესისხლას წვენი. საღამოობით მიიღეთ ფარსმანდუკის აბაზანები. 2-3 კბილ დაქუცმაცებულ ნიორს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 40-60 წუთი. გამოიყენეთ საფენებად.

ნიკრისის ქარს ასე დაამარცხებთ

ჩემს დედამთილს წლების განმავლობაში აწუხებდა ნიკრისის ქარი, განსაკუთრებით ფეხის დიდი თითის სახსრები სტკიოდა, რომლებზეც კარგად ჩანდა მარილის კრისტალები. საწყალი ქალი გაწამდა. ბოლოს ხალხური რეცეპტები სცადა და მართლაც შესანიშნავი შედეგი მიიღო. მისი თხოვნით ამ რეცეპტებს თქვენც გაგაცნობთ, რათა მსგავსი პრობლემების დროს გამოიყენოთ. ჩემმა დედამთილმა, პირველ რიგში, კვება მოიწესრიგა. იკვებებოდა უმთავრესად რძის ნაწარმით, დიდი რაოდენობით იღებდა სითხეს, განსაკუთრებით — ბორჯომს, ნაბეღლავს. აკრძალა ხორციანი სუპები და ნახარშები, აგრეთვე — ცხიმიანი და შებოლილი ხორცი და თევზი, ლობიო, ყავა, კაკაო, შოკოლადი, წიწაკა — ეს ყველაფერი ექიმმა ასწავლა. რაც შეეხება რეცეპტებს, ნიკრისის ქარის დროს რეკომენდებულია შემდეგი ბალახეული ნარევების მიღება:

■ აიღეთ 3 ჩაის კოვზი ასისთავას ფესვი, დაასხით 3 ჭიქა წყალი და დააყენეთ 3 საათით, შემდეგ შედგით ცეცხლზე, ადუღეთ 7-10 წუთი, გააცივეთ და გაწურეთ. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში 5-ჯერ.

■ 1 ს/კ იის ყვავილს დაასხით 1 ლიტრი ადუღებული წყალი, ხარშეთ 7-10 წუთი, გააცივეთ, გაწურეთ. მიიღეთ 3/4 ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

■ აიღეთ 20 გ იის ყვავილი, 25 გ ლობიოს სადგული, 25 გ დათვის კენკრას ფოთოლი, 20 გ სიმინდის ულვაში და 25 გ არყის ხის კვირტი. ეს ყველაფერი დააქუცმაცეთ და ერთმანეთში აურიეთ, 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 0,5 ლ ადუღებული წყალი და დადგით 30 წუთით, გაწურეთ და მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, 3 კვირის განმავლობაში. ამის შემდეგ სამი კვირით შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ.

დღის განმავლობაში სასარგებლოა მიირთვათ დაახლოებით 1,5 კგ ყურძენი, შეძლებისამებრ, დააყოლეთ 1/4 ჭიქა მინერალური წყალი (ბორჯომი, ნაბეღლავი). კარგია ბალი და მისი წვენიც.

■ ორგანიზმიდან ტოქსინების გამოტანის შესანიშნავი უნარი აქვს ნახშირს. ნახევარი ჭიქა გააქტიურებული ნახშირი შეურიეთ 2-3 სუფრის კოვზ დაფქულ სელის თესლს, დაუმატეთ ცოტაოდენი თბილი წყალი, მიღებული პასტა დაიდეთ დაზიანებულ სახსარზე, დაიფარეთ ნაჭერი და დაიტოვეთ მთელი ღამით. ეფექტურია აგრეთვე ნახშირის აბაზანები: ნახევარ ჭიქა ნახშირის ფხვნილს დაამატეთ იმდენი წყალი, რომ მიიღოთ პასტა. ჩაასხით თასში და თანდათანობით დაამატეთ ცხელი წყალი, იმდენი, რომ წვივები ნახევრად დაფაროს. გააჩერეთ ფეხები აბაზანაში 30-60 წუთი.

მწვავე შეტევის დროს:

დაზიანებული სახსარი მოათავსეთ ამაღლებულ ადგილას და მოასვენეთ. მიიღეთ ანთების საწინააღმდეგო პრეპარატები (იბუპროფენი), მაგრამ არ გამოიყენოთ ასპირინი ან აცეტამინოფენი. ასპირინმა შეიძლება უფრო მეტად დაამძიმოს მდგომარეობა. თუ დაზიანებულ სახსარზე შეხება ძლიერ მტკივნეული არ არის, დაიდეთ ზედ ყინულიანი პარკი და 10 წუთის განმავლობაში დაიტოვეთ. მიიღეთ ბალახების ჩაი. განსაკუთრებით კარგია არალია, ფარსმანდუკი, ასკილის ნაყოფი და ბაღის პიტნა. ნიკრისის ქარი თავს ესხმის ტრავმირებულ სახსარს, ამიტომ ეცადეთ, არ დაიზიანოთ ფეხის ცერი, არ ატაროთ ვიწრო ფეხსაცმელი.

ჭრილობა რომ არ გაგვირთულდეს

ადრე, რამეს თუ გავიჭრიდი, მხოლოდ ცივი წყლით გადავიბანდი და სისხლდენის შესაჩერებლად ბინტით გადავიხვევდი. ერთხელ ხელი გამეჭრა (უფრო სწორად, გამეკაწრა). ნაკაწრი იმდენად უმნიშვნელო მომეჩვენა, არც კი დამიმუშავებია და დავისაჯე კიდეც: ორ დღეში ჭრილობა დამიჩირქდა და მთელი ორი თვე მის მკურნალობას მოვუნდი. მას შემდეგ უმნიშვნელო ჭრილობასაც კი სათანადოდ ვუვლი. ჭრილობა რომ არ გართულდეს, უამრავი საშუალება ვიცი და ორ მათგანს თქვენც შემოგთავაზებთ. ძალიან გამიხარდება, ჩემი რეცეპტი ვინმეს თუ გამოადგა:

■ ალოეს ფოთოლი მოატეხეთ, გაჭერით შუაზე და შიგნითა მხრიდან დაიდეთ ჭრილობაზე. გაიჩერეთ 6 საათი. ფოთოლს რომ მოიშორებთ, ნახავთ, რომ ჭრილობა თითქმის შეხორცებულია.

■ ბოთლი აავსეთ ჭინჭრის ნორჩი ფოთლებით, დაასხით სპირტი და 2 კვირით დადგით მზეზე. შემდეგ გაფილტრეთ და შეინახეთ. ჭრილობაზე დაიდეთ ამ ნაყენის საფენი და 2 საათი გაიჩერეთ. შესანიშნავ შედეგს მიიღებთ.

გინგივიტის დროს

პირის ღრუსთან დაკავშირებული პრობლემები რამდენიმე წელია მაწუხებს. ამას წინათ კბილების გამოხეხვის შემდეგ სისხლიც შევნიშნე. სტომატოლოგმა გინგივიტის დიაგნოზი დამისვა. ამ პრობლემას მე ქრისტესისხლას ნაყენით ვუმკლავდები:

■ აიღეთ 1 წილი ქრისტესისხლა და 1 წილი კალენდულა. 1 ჩაის კოვზ ამ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. ნაყენი გააჩერეთ 4 საათი, გადაწურეთ და გამოივლეთ დღეში 2-ჯერ პირის ღრუში 1 კვირის განმავლობაში.

სასწაულმოქმედი ქრისტესისხლა

გამარჯობა, ძვირფასო რედაქციავ. მკითხველთა წერილებს დიდი ხანია გატაცებით ვკითხულობ, მე თვითონ არასდროს მომიწერია, მაგრამ ამჯერად ცდუნებას ვერ გავუძელი და გადავწყვიტე, ამ კეთილ საქმეში მოკრძალებული წვლილი მეც შემეტანა. ამ ზაფხულს გა-

დავწყვიტე, საზამთროდ ატმის კომპოტი გამეკეთებინა. როდესაც ქილას ვხუფავდი, კიდე მოემტვრა, ამოყირავდა და ქაფქაფა წყალი ზედ გადამესხა. აუტანელი ტკივილი ვიგრძენი. საათ-ნახევარი ვენტილატორის წინ გავატარე. მერე ავიღე ქრიტესისხლა, ბამბა მის წვენში დავასველე და დამწვარი კანის ნაზად წმენდა დავიწყე. დაფუფქული კანი ნელ-ნელა მცილდებოდა და თითქოს ტკივილიც იკლებდა. ბოლოს დავმშვიდდი და ცოტა ხნით ჩამეძინა. რომ გამეღვიძა, კიდევ ერთხელ გავიწმინდე დამწვარი კანი. ასე გავაგრძელე დაახლოებით 10 დღე. დამწვარი ადგილისთვის ქრისტესისხლას წვენის გარდა არაფერი მიმიკარებია და ისე მოშუშდა, ნაწიბურიც არ დარჩენილა. კარგად გახსოვდეთ ერთი რამ: ქრისტესისხლას წვენში დასველებული ბამბა დამწვარზე კი არ უნდა დაიდოთ, არამედ ნაზად უნდა გაიწმინდოთ მტკივანი არე, როდესაც შეშრება, ისევ გაიწმინდოთ და ასე შემდეგ.

■ მას შემდეგ ყოველთვის მაქვს შინ ქრისტესისხლას წვენი: როგორც კი მცენარე აყვავდება, ფესვიანად ვგლეჯ, ერეცხავ, ვაშრობ, ვჭრი და ხორცსაკეპ მანქანაში ვატარებ. შემდეგ ვწურავ, წვენს მინის ბოთლში ვასხამ და თავზე რამეს ვაფარებ (მჭიდროდ დაცობა საჭირო არ არის). წვენი დულილს დაიწყებს, დაახლოებით 5-6 დღე დუღს, შემდეგ გადავასხამ, გადავწურავ და ვინახავ გრილ ადგილას, ზოგჯერ მაცივარშიც. წვენი 1-2 წელი ძლებს.

შავ წერტილებს შვრია მოგაცილებთ

კარგა ხანია, გარდატეხის ასაკიდან გამოვედი, სახის კანის პრობლემებს, მუწუკებსა და ფერიმჭამელებს, თითქოს აღარ უნდა შევეწუხებინე, მაგრამ ეს შავი წერტილები ვერაფრით მოვიშორე. საბედნიეროდ, ჩემმა მეგობარმა, კოსმეტოლოგმა, შვრიის საშუალებით მათი მოშორება მასწავლა.

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი შვრია, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, შეურიეთ 1 ჩაის კოვზი სასმელი სოდა და 1 სუფრის კოვზი მასა გახსენით თბილ წყალში, ფაფის მიღებამდე. ეს ფაფა თითებით წაისვით სახეზე და მსუბუქად, წრიული მოძრაობებით დაიზილეთ, სანამ კანიდან არ ჩამოსრიალდება. ჩამოიბანეთ თბილ წყალში დასველებული ბამბის ტამპონით. საკმარისია პროცედურა გაიმეოროთ კვირაში ერთხელ.

კომბოსტოთერაპია კვლავ აქტუალურია

უამრავი რამ მქონდა წაკითხული კომბოსტოს მარგებლობის შესახებ, მაგრამ არ მჯეროდა, ვიდრე თავად არ გამოვცადე. ეს ამბავი რამდენიმე წლის წინ მოხდა: დედაჩემს ფეხზე, მუხლის ზევით, დიდი წანაზარდი გამოუვიდა. ხელის დადებაზეც სტკიოდა და შეუხებლადაც. ორი თვე რით აღარ უმკურნალეს ექიმებმა — ერთი მალამო რომ არ შველოდა, ახლა მეორეს დაადებდნენ, მერე — მესამეს და ასე... ერთ საღამოს შეწუხებულმა დედამ თავისი გასაჭირი მეზობელს შესჩივლა, მან კი ურჩია, მტკივან ადგილზე ნედლი კომბოსტოს ფურცელი დაედო. 12 დღის განმავლობაში იტარებდა დედა კომბოსტოთერაპიას. ყოველ დილით თავად ვადებდი წანაზარდზე კომბოსტოს ფოთოლს, მეორე დილით კი ვუცვლიდი.

მე-13 დღეს წანაზარდის ირგვლივ წითელი წერტილები გაჩნდა. მეზობლისგან ვიცოდი, რომ ეს კარგის ნიშანი იყო. რამდენიმე დღეში წითელი წერტილები კანის ზევით გაიხსნა, წანაზარდისგან აღარაფერი დარჩა, ყველაფერი უკვალოდ გაიწოვა.

როგორ მოვაგვაროთ დელიკატური პრობლემა

დაავადება ათასნაირი არსებობს. ჩემი გასაჭირი ზოგს შეიძლება ყურადღების ღირსად არც კი მოეჩვენოს, მაგრამ ვიცი, რომ ასეთი რამ ბევრს აწუხებს, განსაკუთრებით — მამაკაცებს. ფეხები ისე მიოფლიანდებოდა, ზოგჯერ ვნატრობდი, მიწა გამსკდომოდა — სტუმრად ვერავისთან დარჩები, ქალთან ახლო ურთიერთობაზე ხომ ლაპარაკი ზედმეტია... ვმკურნალობდი, როგორც შემეძლო: ფხვნილები, აბაზანები, კონტრასტული აბაზანები — ყველაფერს რა ჩამოთვლის. ერთხელ ერთმა მეგობარმა ტიბეტური საშუალება მასწავლა. ვიფიქრე, არაფერმა მიშველა და რაღა ეს მარგებს-მეთქი, მაგრამ რამდენიმე ხნის შემდეგ გავიცანი ერთი მშვენიერი ქალიშვილი, რომელიც ძალიან მომეწონა (დღეს ის ჩემი მეუღლეა) და პრობლემა უფრო მწვავედ დადგა ჩემ წინაშე. ხომ წარმოგიდგენიათ ყურებამდე შეყვარებული რომეო „სურნელოვანი" ფეხებით? აი, მაშინ კი კეთილი ვინებე, ტიბეტური მეთოდი გავიხსენე და დავიწყე მკურნალობა. მიშველა. აი ეს მეთოდი:

■ აიღეთ 100 გ ხმელი წითელი მწარე წიწაკა, ჯერ დააქუცმაცეთ ჩვეულებრივ ჭურჭელში, მერე კი დაფქვით და მინის ქილაში ჩაყარეთ. ამავე ქილაში ჩაასხით 250 მლ მზესუმზირას ზეთი. ნარევი ჩადგით წყლის აბაზანაში 2 საათით, დროდადრო ურიეთ. გადმოდგით, კიდევ 2-3 საათით დააყენეთ და წამალი მზად არის.

ყოველ საღამოს, ფეხების დაბანის შემდეგ, ტერფებზე ეს წამალი ისვით. მკურნალობა განაგრძეთ სასურველი შედეგის მიღებამდე.

კოჭრებს ხახვის ფურცლით მოიშორებთ

ალბათ, ბევრმა იცის, რა შემაწუხებელია კოჭრი და რა ძნელია მისი მოცილება. ვიდრე კოჭრი კანის ღრმა შრეში შეაღწევს, სისტემატურად უნდა იკეთოთ საპნიან-სოდიანი აბაზანა, ხოლო თავად კოჭიჭზე შეიძლება დაიდოთ წინასწარ დამუშავებული ხახვის ფურცელი:

■ ხახვი გაფცქვენით, შუაზე გაჭერით, მოათავსეთ მინის ქილაში და დაასხით ღვინის ძმარი. დადგით სითბოში 1 დღე-ღამით, შემდეგ ამოიღეთ. კოჭრზე დაიდეთ თითო ფურცელი დღეში 2-ჯერ, დილა-საღამოს.

დაფნის ფოთოლი ჯიბლიბოს დროს გიშველით

თვალზე ხშირად გამომდის ჯიბლიბო. გარდა იმისა, რომ უსიამოვნო შესახედავია, მტკივნეულია და საშინელ დისკომფორტს მიქმნის. რამდენჯერმე ექიმთანაც ვიყავი. რაღაცები გამომიწერეს და ვხმაროб კიდეც, რადგან თვალთან ხუმრობა არ შეიძლება, მაგრამ განსაკუთრებით ვემადლიერები დაფნის ფოთლის ნაყენს, რომელიც ასე მზადდება:

■ აიღეთ 2-3 დაფნის ფოთოლი, დაფშვენით რაც შეიძლება წვრილად და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. ამ ნაყენში მოათავსეთ ბამბის ტამპონი და ჭურჭელს თავზე დაახურეთ. გააჩერეთ 10-15 წუთი. მერე ბამბა ამოიღეთ, ოდნავ გაწურეთ და დაიდეთ მტკივან თვალზე. გაიჩერეთ რამდენიმე წუთი, პერიოდულად დაასველეთ თბილ ნაყენში.

ღრძილებს მუხის ქერქით უმკურნალეთ

შარშან ზაფხულს მთაში გახლდით დასასვენებლად. იქიდან ქალაქამდე ჩამოსვლა ძნელი იყო, ამიტომ თან მთელი აფთიაქი წავიღე: წყალბადის ზეჟანგი, იოდი, ბინტი, ტკივილგამაყუჩებლები, სიცხის დამწევები და, თქვენ წარმოიდგინეთ, გამხმარი მცენარეებიც კი. ჩემს მეგობარს ღრძილები აწუხებდა და სწორედ იმ დღეებში გაუმწვავდა დაავადება. პირის ღრუში გაუჩნდა მცირე ზომის წყლულები, რომლებიც საშინელ ტკივილს აყენებდა. ყველაფერს რომ თავი დავანებოთ, საჭმელს პირს ვერ აკარებდა. გამახსენდა, რომ ჩანთაში დაფხვნილი მუხის ქერქი მედო და მოვუმზადე ნაყენი, რომელმაც ტკივილი და დისკომფორტი გაუქრო. მერე კი, თბილისში დაბრუნებულმა, ცხადია, მკურნალობა ექიმ სტომატოლოგთან გააგრძელა. გთავაზობთ ამ ნაყენის რეცეპტს:

■ სუფრის კოვზ მუხის ქერქს უნდა დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შედგათ ნელ ცეცხლზე და ადუღოთ 15 წუთი. შემდეგ გააცივოთ და გადაწუროთ. ივლეთ პირში ნახევარ საათში ერთხელ.

ფეხის სოკო უექიმოდ მოვირჩინე

გეცოდინებათ, რა მოურჩენელი ჭირია ფეხის სოკო, მაგრამ მე მოვირჩინე, თანაც უექიმოდ. გიგზავნით რეცეპტს — ვინ იცის, რამდენ ხალხს აწუხებს და ვერ ახერხებს ექიმთან მისვლას, იქნებ მათაც გამოადგეთ.

■ გაუზავებელი ვაშლის ძმრით დაასველეთ ბამბის ქსოვილი (ხელოვნური არა!) და გაუწურავად დაიფინეთ იმ ადგილზე, სადაც სოკო გაქვთ. ეს პროცედურა დღეში 6-ჯერ უნდა ჩაიტაროთ თანაბარი ინტერვალებით. საფენების შეწყვეტის საჭიროებას თავად იგრძნობთ.

ფეხსაცმელები ძმრიანი ტილოთი დაამუშავეთ და კარგად გააშრეთ.

ნაოჭების საწინააღმდეგო მათრობელა ნიღაბი

სახის მოვლა ყველა ქალისთვის უპირველესი ამოცანა უნდა იყოს, რათა რაც შეიძლება მეტხანს შეინარჩუნოს მომხიბვლელობა. მინდა შემოგთავაზოთ გამაახალგაზრდავებელი ნაზავის რეცეპტი. მის მომზადებას ორი კვირა მაინც სჭირდება, მაგრამ, მერწმუნეთ, ამად ღირს. ნიღბისთვის საჭიროა:

■ 1 სუფრის კოვზი გვირილის ყვავილი ან 2 პაკეტი გვირილის ჩაი, 1 ჩაის ჭიქა მშრალი თეთრი ღვინო, 1 კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი თაფლი, 1 ჩაის კოვზი ზეითუნის ზეთი, პუ-

რის ფქვილი ან შვრია. გვირილას დაასხით ღვინო და გააჩერეთ ოთახის ტემპერატურაზე 2 კვირის განმავლობაში. კვერცხის გულს შეათქვიფეთ თაფლი და ზეთი და დაუმატეთ 1/2 სუფრის კოვზი ღვინის ლოსიონი. მიღებული ნარევი შეასქელეთ პურის ფქვილით ან შვრით.

სახის კანი (კისერი, დეკოლტეს მიდამო) გაიწმინდეთ, დაისველეთ ლოსიონით და წაისვით ნიღაბი. გაიჩერეთ 10-15 წუთი და ჩამოიბანეთ თბილი წყლით, კანი ისევ გაიწმინდეთ ლოსიონით და წაისვით კრემი. ლოსიონი გამოიყენეთ დღეში 1-2-ჯერ, ხოლო ნიღაბი გაიკეთეთ კვირაში 2-3-ჯერ.

ცხიმოვანი კანისთვის

მრავალი წლის განმავლობაში მაწუხებდა კანის მომატებული ცხიმიანობა. ცხიმიანი მქონდა შუბლი, ცხვირი, ნიკაპი, ზურგი და მკერდი. ეს ადგილები მუდამ სველს ჰგავდა, ცხიმისგან ბზინავდა. ცხიმოვანი ჯირკვლები ფორებგაფართოებული და მუქი საცობით — შავი ფერიმჭამელებით — დახშული იყო. ხშირად მიჩნდებოდა წვრილი ყვითელი კვანძები — თეთრი ფერიმჭამელები ანუ ცხიმოვანი კისტები. კანის ექიმმა ცხიმოვანი სებორეის დიაგნოზი დამისვა. მკურნალობისას ექიმის დანიშნულებასთან ერთად ძალიან მომიხდა ხალხური რეცეპტებიც: კანის ცხიმოვან ადგილებზე წაისვით ბადრიჯნის წვენი.

■ აიღეთ: სამფერა ია — 2 გრამი, ოშოშა — 1 გრამი, სამკურნალო ვერბენა — 1 გრამი. 1 ს.

■ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში 15 წუთით, დააყენეთ 45 წუთით. გაწურეთ და ცხიმიან ადგილებზე წაისვით.

■ მომინანქრებულ ჭურჭელში ჩაასხით 0,5 ლიტრი წყალი, შედგით ცეცხლზე, წყალში ჩაყარეთ 2-3 ს. კ. დაქუცმაცებული კალენდულა. ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 15 წუთის განმავლობაში. გაწურეთ. თბილ-თბილი ნახარშით გაიწმინდეთ ცხიმიანი ადგილები.

■ აქვე თმის ცვენისა და ქერტლის საწინააღმდეგო რეცეპტებსაც შემოგთავაზებთ, რადგან ეს ორი უსიამოვნო მოვლენა ხშირად ახლავს თან ცხიმოვან სებორეას: აიღეთ 100-100 გ ვირისტერფა და ჭინჭარი, დაასხით 1,5 ლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 15 წუთი, გადაწურეთ, გაანელეთ ცივი წყლით და თმაზე გადაივლეთ.

თუ ჭორფლი გაწუხებთ

რაც თავი მახსოვს, სახე სულ დაჭორფლილი მაქვს. ეს ძალიან მაწუხებდა და წამოვიზარდე თუ არა, ჭორფლთან ბრძოლა დავიწყე. ამ ხნის განმავლობაში ჭორფლის საწინააღმდეგო უამრავი რეცეპტი დამიგროვდა. გაგაცნობთ მხოლოდ იმათ, რომელთა ეფექტიანობაც საკუთარ თავზე გამოვცადე:

■ 1 კონა ოხრახუში ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ და გაწურეთ. წვენს დაამატეთ იმავე რაოდენობის რძე და ეს ნარევი ყოველდღე შეიზილეთ სახეზე. გაიჩერეთ 15 წუთი, ჩამოიბანეთ ოთახის ტემპერატურის წყლით.

■ გაატარეთ ოხრახუში ხორცსაკეპ მანქანაში, აიღეთ 2 სუფრის კოვზი და 20-30 წუთით დაიდეთ პრობლემურ კანზე, შემდეგ ცივი წყლით ჩამოიბანეთ. ამის შემდეგ სახეზე წაისვით მკვებავი კრემი.

■ მოხარშეთ ოხრახუშის ძირები, შეურიეთ ლიმონის წვენი და წაისვით ლაქებზე დილა-საღამოს.

■ 1 ჩ/კ კალენდულას ყვავილს დაასხით 0,5 ჭიქა მდუღარე წყალი, შეფუთეთ და 40 წუთი გააჩერეთ. შემდეგ გადაწურეთ, დაამატეთ 1 ჩ/კ ხახვის წვენი და ამ ნარევით სახე დღეში რამდენჯერმე ჩამოიბანეთ.

■ აურიეთ ერთმანეთში თითო ჩაის კოვზი ხახვისა და ქორფა კიტრის წვენი და 1 ჩაის ჭიქა ცივი ანადუღარი წყალი. ეს ნარევი შეიზილეთ სახის კანში.

■ 1 ჩ/კ სტაფილოს წვენს დაუმატეთ 3-4 წვეთი ლიმონის წვენი. შეიზილეთ ნარევი სახის კანში დილა-საღამოს.

■ ყოველ დილით პირი მაწვნით დაიბანეთ.

■ კვირაში 2-3-ჯერ სახეზე 15 წუთით წაისვით 1 კვერცხის გული და 1 ჩაის კოვზი თაფლის ნარევი. ჩამოიბანეთ ცივი წყლით.

■ ნახევარ ჭიქა ნუშის გულს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე. 3-5 წუთის შემდეგ წყალი გადაღვარეთ, ნუში კი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. მიღებულ ფაფას დაამატეთ ნახევარი ლიმონის წვენი და 1 სუფრის კოვზი ანადუღარი წყალი. კარგად ათქვიფეთ და გაიკეთეთ ნიღაბი 30 წუთით. შემდეგ დაიბანეთ.

■ 1 ლიმონის წვენი, 1 კვერცხის ცილა, 10 გრამი შაქარი, 100 მლ წყალი კარგად აურიეთ ერთმანეთში და 20-30 წუთით დაიდეთ დაბანილ სახეზე. პროცედურა ჩაიტარეთ დღეგამოშვებით. ნიღაბი მოიშორეთ თბილ წყალში დასველებული ბამბის ტამპონით.

■ ქორფა კიტრი წვრილად გახეხეთ, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი ნებისმიერი მკვებავი კრემი, თუ ცხიმიანი კანი გაქვთ — იმავე რაოდენობის არაყი, გააჩერეთ 24 საათი. ამ სითხეში დაასველეთ დოლბანდი და დღეში ერთხელ დაიდეთ სახეზე. კურსი 30 ნიღაბია. კიტრის წვენი შეიძლება მომზადდეს შესანახადაც. ამისათვის 100 გრამ წვრილად დაჭრილ ახალ კიტრს დაასხით 100 მლ არაყი, 8-10 დღით დადგით სიბნელეში, შემდეგ გაწურეთ და თავდახურული ჭურჭლით შედგით მაცივარში. ძლებს 6 თვე.

ნითელი ქარი შინაური საშუალებითაც შეიძლება მოვირჩინოთ

რამდენიმე თვის წინ ფეხი ვიტკინე, მერე კი წითელი ქარი დამემართა. მომცა მაღალი სიცხე, ფეხი დამიწითლდა, შემიშუპდა, საშინლად მტკიოდა. ისე ცუდად ვიყავი, დაუხმარებლად საპირფარეშომდეც კი ვერ მივდიოდი. დამინიშნეს ძლიერმოქმედი ანტიბიოტიკების ნემსები. სიცხემ კი დამიწია, მაგრამ ფეხზე კანი კვლავ წითელი, გაღიზიანებული და მტკივნეული დამრჩა. ბოლოს მეზობელმა მასწავლა წამალი, რომელმაც ანთება მომირჩინა. გთავაზობთ ამ წამლის რეცეპტს:

■ აიღეთ 1 წილი ცარცის ფხვნილი, 1 წილი გვირილის დაფხვნილი ყვავილი, 1 წილი წითელი აგურის ფხვნილი, 1 წილი დაფხვნილი სალბის ფოთოლი. ეს ყველაფერი კარგად აუ-

რიეთ ერთმანეთში, ნარევი დააყარეთ ბამბის ქსოვილზე და დაზიანებულ ადგილზე დაიდეთ. სახვევი გამოიცვალეთ დღეში 4-ჯერ ჩაბნელებულ ადგილას, რათა მზის პირდაპირი სხივები არ მოხვდეს.

როგორ მოვათვინიერე ეგზემა

სამი წლის განმავლობაში ხელებზე ეგზემური გამონაყარი მქონდა. განსაკუთრებით აუტანელი იყო ქავილი, რომელსაც ვერაფერს ვშველოდი. ცოტა ხნის წინ კი ისე იოლად მოვერიე, თვითონაც არ მჯეროდა. ამ წამლის გამოყენებისას აუცილებელია ერთადერთი პირობის განუხრელი დაცვა: მკურნალობისას არ უნდა დაიბანოთ ხელები. ბევრი დიასახლისი გაიკვირვებს და იტყვის: არა, ეს საჩემო არ არის; როგორ გავჩერდე ხელების დაუბანლად, როცა დილიდან საღამომდე ამდენ საქმეს ვაკეთებო? — მაგრამ როდესაც საქმე ჯანმრთელობაზე მიდგება, საოჯახო ვალდებულებები ცოტა ხნით შეიძლება დავივიწყოთ.

■ აი ჩემი რეცეპტიც: ხელზე უნდა დაისხათ და შეიზილოთ 9-პროცენტიანი ძმარი, რომელიც უნდა განაზავოთ წყალში, შეფარდებით 1:2, ანუ 1 წილი ძმარი 2 წილ წყალზე.

ეს ნაზავი ხელებს ისე არბილებს, რომ ისინი ყოველგვარ მალამოს შესანიშნავად იწოვენ. ხსნარს რომ წაისვამთ, ხელები 3-4 საათი არ უნდა დაისველოთ. მერე შეგიძლიათ აუცილებელი საქმეები გააკეთოთ, მოგვიანებით, ძილის წინ კი იმავე პროცედურის გამეორებაა საჭირო. ასეთივე ხსნარით შეგიძლიათ დაისველოთ ქუსლები, თუ გიშრებათ და გისკდებათ. ხსნარი წაისვით ღამით, ძილის წინ, და ფეხებზე ბუნებრივი, ბამბის წინდები ამოიცვით. ძმრის წყალხსნარით ეგზემის მკურნალობისას აუცილებელია, რაციონიდან ამოიღოთ ზოგიერთი პროდუქტი, განსაკუთრებით ისეთები, რომელთა მიღებასაც, ჩვეულებრივ, ექიმი არ გირჩევთ.

ხახვი და თაფლი ფურუნკულს მოგირჩენთ

ჩემს შვილებს დროდადრო ჩირქოვანი მუწუკები გამოსდიოდათ. ექიმმა ფურუნკულოზის დიაგნოზი დაგვისვა და წამლები გამოგვიწერა. სანამ ამ წამლებს ვიყიდიდი, გადავწყვიტე, შინაური საშუალებები მესინჯა. მეზობელმა მასწავლა მალამო, რომელმაც შესანიშნავი შედეგი გამოიღო.

■ მალამო ასე მზადდება: წვრილად დაჭრილი ხახვი მოვათავსოთ მცირე ზომის ქვაბში, დავამატოთ 2 ჩაის კოვზი სელის თესლი და 2 სუფრის კოვზი თაფლი. ქვაბი შევდგათ ნელ ცეცხლზე, განუწყვეტლივ ვურიოთ და ადუღებამდე მივიყვანოთ. შემდეგ გავაცივოთ.

როგორ მოვერიოთ ფეხის სოკოს

ამ ათიოდე წლის წინ ფეხზე სოკო გამიჩნდა. ფრჩხილები გამისქელდა, გამიმუქდა, კი არ იჭრებოდა, იფხვნებოდა. ზაფხულში ღია ფეხსაცმელს ველარ ვიცვამდი. ჩვენი ოჯახი ძი-

რად ღირებულ წამლებს ვერ გასწვდებოდა, ამიტომ ხალხური რეცეპტების ძებნა დავიწყე. ათასი რამ მოვსინჯე, მაგრამ არაფერმა მიშველა. ამის შემდეგ გავცივდი, დამეწყო ძლიერი ხველა, დამემართა ქრონიკული ბრონქიტი. იმუნიტეტის მოსაძლიერებლად დავიწყე ექინაცეის სმა. მთელი ზაფხული ვსვამდი დილა-საღამოს, რამდენიმე ხნის შემდეგ კი შევამჩნიე, რომ თითზე სუფთა ფრჩხილმა დაიწყო ზრდა.

გარდა ამისა, ყოველ საღამოს ვიბანდი ფეხებს, ვისუფთავებდი ფრჩხილებს, როცა საჭირო იყო, ვიჭრიდი, ღამით კი ვისვამდი ლამიზილს. ბოლოს სოკო გაქრა და ახალი ფრჩხილი წამოვიდა. რამდენიმე თვის შემდეგ ფრჩილის კუთხეში კვლავ გაჩნდა რუხი ლაქა — სოკო. წავიკითხე, რომ ფეხსაცმლის დეზინფიცირებაც აუცილებელი იყო. ასეც მოვიქეცი, კიდევ ცოტა ხანს ვიმკურნალე და ყველაფერმა გამიარა.

ხილის მკვებავი და გამწმენდი ლოსიონი

ზაფხული სახის კანსაც უხარია, რადგან ხილისგან ათასნაირი ვიტამინოვანი ნიღბის მომზადება შეიძლება. მე წელიწადის ამ დროს ვამზადებ ლოსიონს, რომელიც ძალიან უხდება სახის კანს.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი მარწყვი, 1 სუფრის კოვზი ჟოლო ან 1 სუფრის კოვზი შავი მოცხარი, კარგად გასრისეთ და დაასხით 300 გრამი არაყი. 10 დღე გააჩერეთ სიბნელეში, ოთახის ტემპერატურაზე. გადაწურეთ და გამოიყენეთ ნორმალური და ცხიმიანი კანის გასაწმენდად.

გამოყენებამდე ლოსიონი 1,5-ჯერ, 2-ჯერ ან 3-ჯერ გააზავეთ წყლით, თორემ შესაძლოა, კანი გამოაშროს.

კრაზანა დამწვრობასაც შველის

■ 1 წილ დაფშვნილ კრაზანას დაასხით 2 წილი ზეითუნის ზეთი, დააყენეთ 2-3 კვირის განმავლობაში და გადაწურეთ. კრაზანას ზეთში დაასველეთ სუფთა დოლბანდი და დამწვრობის ადგილებზე დაიდეთ.

ფეხის სოკო ასე მოვირჩინე

არდადეგებს ხშირად ვატარებდი სოფლად. ერთხელ, როცა ფეხშიშველა დავრბოდი მინდორში, ცერა თითზე ფრჩხილი მომძვრა. ახალი ამოვიდა, მაგრამ შუა გზაზე ზრდა შეწყვიტა. რამდენიმე წელი ვიცხოვრე ნახევარი ფრჩხილით. აზრადაც არ მომსვლია, რომ მისი არასრულფასოვნება სოკოვანი დაავადების ბრალი იყო. ერთხელ სამედიცინო ლიტერატურის კითხვისას ფრჩხილის სოკოვანი დაავადების აღწერილობას წავაწყდი. მივხვდი, რაც მჭირდა და თვითონვე მოვირჩინე. ყოველ საღამოს ვამზადებდი კალიუმის პერმანგანატის კონცენტრირებულ (ძალიან მუქ) წყალხსნარს და ბამბიანი წკირის მეშვეობით ამ ხს-

ნარით ვუღენთდი დაღარულ ფრჩხილს. ფრჩხილმა ზრდა დაიწყო. მეც თანდათან ვჭრიდი ძველ, დაზიანებულ ნაწილს და მკურნალობას ვაგრძელებდი. ასე ვიქცეოდი, სანამ ძველი, დაზიანებული ფრჩხილის ადგილი ჯანსაღმა არ დაიკავა.

ნიორი თმის საუკეთესო მკვებავია

მშობიარობის შემდეგ ძალიან დამისუსტდა თმა. ბავშვს ძუძუს ვაწოვებდი, ამიტომ ვერავითარ წამალს ვერ ვიღებდი. მეგობარმა ნიღბების გამოყენება მირჩია, მასწავლა კიდეც რამდენიმე რეცეპტი. მათგან ყველაზე ეფექტური ნივრის ნიღაბი აღმოჩნდა, რომელიც ასე მზადდება:

■ ნიორი კარგად დაჭყლიტეთ. 1 ჩაის კოვზ ნივრის ფაფას დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი, ამდენივე ალოეს წვენი, ამდენივე ლიმონის წვენი და 1 კვერცხის გული. კარგად აურიეთ, შეიზილეთ თმის ძირებში და ჩამოიბანეთ ნახევარი საათის შემდეგ.

სისხლჩაქცევების მოსაშუშებლად

ამას წინათ ჩემი შვილი შინ ნაჩხუბარი დაბრუნდა. მთელი ტანი დალურჯებული ჰქონდა. რა მექნა — სოფლად ვცხოვრობთ, სადაც აფთიაქამდე კარგა ძალი მანძილია. უცბად გამახსენდა ხალხური მეთოდი, რომელსაც დედაჩემი იყენებდა, ვსინჯე და საუკეთესო შედეგი მივიღე. მინდა, გამოცდილება თქვენი ყურნალის მკითხველსაც გავუზიარო.

■ აიღეთ გიორგელას (ქათმისკუჭა) ოთხი ახალამოღებული ფესვი, კარგად გარეცხეთ, ჩაუშვით ერთ ლიტრ ადუღებულ წყალში და ადუღეთ 20 წუთის განმავლობაში. ღრმა სისხლჩაქცევების დროს სვით თითო ჭიქა 20 წუთში ერთხელ, სანამ არ გათავდება, ხოლო შედარებით ზერელე სისხლჩაქცევების დროს მოიბანეთ ეს ადგილები თბილი წყლით და შეიხვიეთ. პროცედურა გაიმეორეთ დღეში სამჯერ.

ჭრილობებს ალოეს მალამო მოგიშუშებთ

სოფელში საგაზაფხულო სამუშაოების დროს ხელი დავიშავე. ჭრილობა დიდხანს არ მომიშუშდა, ძალიან მაწუხებდა. მეზობელმა თავისივე ხელით მომზადებული მალამო მომაწოდა და, შეიძლება ითქვას, გადამარჩინა. მერე ამ მალამოს რეცეპტიც მასწავლა, მე კი მინდა, თქვენც გაგიზიაროთ.

■ თანაბარი რაოდენობით აიღეთ ალოეს წვენი და თაფლი, დაუმატეთ სუფთა სპირტი (1 სუფრის კოვზი 1 ჩაის ჭიქა ნარევს), კიდევ ერთხელ კარგად აურიეთ და მაცივარში შედგით. ისვით დღეში 2-3-ჯერ ჭრილობაზე, წყლულზე ან ფისტულაზე. აუცილებლობის შემთხვევაში შეგიძლიათ ნახვევიც დაიდოთ.

მათთვის, ვისაც ვიტილიგო აწუხებს

რაც თავი მახსოვს, დედაჩემს ტანზე, სხვადასხვა ადგილას, ბაცი ლაქები ჰქონდა. მერე გავიგე, რომ ამ დაავადებას ვიტილიგო რქმევია. მინდა, მკითხველს ვასწავლო მისი სამკურნალო საშუალება, რომელსაც ჩვენ წარმატებით ვიყენებდით.

■ აიღეთ 6-7 ცალი ოდნავ შემხმარი წითელი წიწაკა, მოათავსეთ ლიტრიან ქილაში და დაასხით ნახევარი ლიტრი 40°C-იანი არაყი. თავზე მჭიდრო თავსახური დაახურეთ, შემოახვიეთ ნაჭერი და დადგით ბნელ, გრილ ადგილას 25 დღით. ქილა ყოველდღე შეანჯღრიეთ. 25 დღე რომ გავა, წიწაკა ქილიდან ამოიღეთ, ნაყენი კი ისვით ლაქებზე დღეში 3-ჯერ. არ გამოტოვოთ, დაზიანებული კანი სისტემატურად დაიმუშავეთ. ამ პროცედურის შემდეგ კანის დაზიანებული უბნები ნახევარი საათის განმავლობაში მიუფიცხეთ მზეს.

ცვრიან ბალახზე თუ ფეხშიშველა არ გაიარე...

ზაფხული ჩვენი ქვეყნის სხვადასხვა რეგიონში სხვადასხვანაირია. ზოგან არ იციან, სიცხეს სად დაემალონ, ზოგან კი ღამით თბილი საბნები ახურავთ და აგვისტოს თბილ სვიტერებში ატარებენ. ასეთი სხვაობის მიუხედავად, ზაფხულის დილა მთელ საქართველოში ერთნაირია — ცვრიანი ბალახი მზის სხივებზე ლიცლიცებს. ბავშვობიდან მახსოვს, ბებია დილაადრიან მხოლოდ იმისთვის გვაღვიძებდა, რომ ასეთ ბალახზე ფეხშიშველებს გვევლო — სწამდა, რომ ეს ჯანმრთელობისთვის ძალზე სასარგებლო იყო. რომ გავიზარდე, ამაზე თავადაც დავფიქრდი და ცვრიან ბალახს დღეს უკვე მე თვითონ ვიყენებ სასიცოცხლო ენერგიის წყაროდ. თუ საშუალება მოგეცათ, ერთხელ მაინც სცადეთ, როგორია ცვრიან ბალახზე ფეხშიშველა სიარული. დილით, ინათებს თუ არა, ადექით, გადით მინდორში ან კოინდარზე და თან წაიღეთ ბამბის ზეწარი, რომელსაც ნამის შეწოვის უნარი აქვს. გაშალეთ ბალახზე ისე, რომ ცვრით გაიჟღინთოს, შემდეგ მასზე დაწექით ან ტანზე შემოიხვიეთ. შეგიძლიათ, ზეწარშემოხვეულმა, იმავე დროს, ბალახზე ფეხშიშველა იაროთ. მალე იგრძნობთ, როგორ ივსება ორგანიზმი სასიცოცხლო ენერგიით. გარდა ამისა, ცვარი შეიცავს მინერალებს, რომლებიც ორგანიზმზე ზოგადმომამაგრებელ გავლენას ახდენს. ნამიან ბალახზე სიარული ქვედა კიდურებს უარყოფითი ელექტროსტატიკური მუხტისგან ათავისუფლებს და ტერფებზე განლაგებულ ბიოლოგიურად აქტიურ წერტილებზე აკუპუნქტურისმაგვარ ზემოქმედებას ახდენს. პროცედურა აუმჯობესებს ორგანიზმის თითქმის ყველა სისტემის ფუნქციებს და საგრძნობლად აკაჟებს მას. თუ ვარიკოზული დაავადებისადმი ხართ მიდრეკილი ან ძლიერ გიოფლიანდებათ ფეხები, ცვრიან ბალახზე სიარული განსაკუთრებით მოგიხდებათ. მტკივან, დაზიანებულ ადგილებზე კი ცვრიანი ქსოვილის კომპრესები უნდა დაიდოთ. გახსოვდეთ: აუცილებელია პროცედურების რეგულარულად ჩატარება. ქალბატონებს ვურჩევ, ცვრით სახის კანიც ასაზრდოონ — თვალსა და ხელს შუა გაახალგაზრდავდებიან. ამისთვის ცვრით დასველებული ნატურალური ქსოვილის პატარა ნაჭერი სახეზე უნდა დაიფარონ, ოღონდ მანამდე პირი კარგად უნდა დაიბანონ თბილი წყლით.

სამყურა სტომატიტს შველის

სამყურას ნაყენსა და ნახარშს უხსოვარი დროიდან იყენებენ უამრავი დაავადების სამკურნალოდ. ამ მცენარეს ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი, კრუნჩხვებისა და სპაზმების საწინააღმდეგო თვისებები აქვს. მის გამოყენებას სპეციალისტები ისეთი დაავადებების დროს გვირჩევენ, როგორებიცაა სტენოკარდია, ათეროსკლეროზი, კორონარული სისხლძარღვების თრომბოზი, უძილობა, თავის ტკივილი, მენსტრუალური ციკლის დარღვევა. განსაკუთრებით კარგია კლიმაქსის პერიოდში. სამყურას მიღებისას არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ იგი შხამიანია, ამიტომ აუცილებელია დოზირების ზუსტი დაცვა. უმჯობესია, იგი სხვა მცენარეთა ნარევთან ერთად გამოიყენოთ. მე სამყურათი სტომატიტს ვუმკურნალე. ადრე პირის ღრუში ხშირად მიჩნდებოდა გამონაყარი. თავდაპირველად მზა წამლებს ვიყენებდი. გამონაყარი ქრებოდა, მაგრამ რამდენიმე ხნის შემდეგ ისევ ჩნდებოდა, უბრალო გაციებაც კი ამწვავებდა. ერთხელ დეიდამ მირჩია, სამყურა მესინჯა. აღმოჩნდა, რომ ლორწოვანი გარსის ანთებისას კარგია ნაყენი, რომელიც სამყურას, ტუხტის ფესვებისა და სამკურნალო გვირილის ნარევისგან მზადდება.

■ თანაბარი რაოდენობით ავურიოთ ერთმანეთში სამყურას, გვირილისა და ტუხტის ფესვები. 1 წილ ნარევს დავუმატოთ 3 წილი სელის თესლი. შემდეგ ავიღოთ 1 სადილის კოვზი ნარევი და დავასხათ 1 ჭიქა მდუღარე. გავაჩეროთ 15 წუთი, გადავწუროთ და თბილ-თბილი გამოვივლოთ პირსა და ყელში დღეში რამდენჯერმე, ოღონდ ერთხელ — აუცილებლად ძილის წინ.

მკურნალობა საჭიროა, ვიდრე ლორწოვანი გარსი მთლიანად არ მოშუშდება. ეს ნაყენი ეფექტიანია ანგინის დროსაც.

სტომატიტის დროს გამოიყენეთ მუხის ქერქი

ხშირად მაქვს სტომატიტი. მშველის მუხის ქერქის ნაყენი, რომელიც ასე მზადდება:

■ 1 სავსე ჩაის კოვზ მუხის დაქუცმაცებულ ქერქს დაასხით 1 ჭიქა წყალი, 20 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, შეფუთეთ, გააჩერეთ 2 საათი, გაფილტრეთ და ივლეთ პირში დღეში 2-3-ჯერ.

ასევე მინდა შემოგთავაზოთ ავიტამინოზის სამკურნალო საშუალება, რადგან სტომატიტის გახშირების მიზეზი ვიტამინების ნაკლებობაც ყოფილა:

■ ერთმანეთში კარგად აურიეთ 2 ჩაის კოვზი წითელი მოცვის ნაყოფი, 3 ჩაის კოვზი ჭინჭრის ფოთოლი და 3 ჩაის კოვზი ასკილის ნაყოფი (ყველაფერი დააქუცმაცეთ). 4 ჩაის კოვზ ამ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 3-4 საათით დადგით, გაფილტრეთ და სვით თითო ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში.

დაჟეჟილობას მოგიშუშებთ

ამას წინათ ჩემი შვილი შინ ნაჩხუბარი დაბრუნდა. მთელი სხეული დალურჯებული ჰქონდა. ჩვენ სოფლად ვცხოვრობთ, აფთიაქამდე კარგა შორია. უცბად გამახსენდა დედაჩემისგან ნასწავლი შინაური წამლის რეცეპტი, მაშინვე ვსინჯე და საუკეთესო შედეგი მივიღე. მინდა, ეს წამალი თქვენი ჟურნალის მკითხველსაც ვასწავლო:

■ აიღეთ გაორგელას (ქათმისკუჭას) ოთხი ახალამოღებული ფესვი, კარგად გარეცხეთ, ჩაუშვით 1 ლიტრ ადუღებულ წყალში და ადუღეთ 20 წუთის განმავლობაში. ღრმა სისხლჩაქცევების დროს სვით თითო ჭიქა 20 წუთში ერთხელ, სანამ არ გათავდება, ხოლო შედარებით ზერელე სისხლჩაქცევების დროს მოიბანეთ ეს ადგილები თბილი ნახარშით და შეიხვიეთ. პროცედურა გაიმეორეთ დღეში სამჯერ.

მუწუკებსა და ფერიმჭამელებს ქრისტესისხლას ნაყენი უხდება

ჩემს გოგონას გარდატეხის ასაკში სახეზე უხვი გამონაყარი გაუჩნდა. წავიყვანე ექიმთან, გავუკეთე ანალიზები, დაუნიშნეს მკურნალობა. პირველ ხანებში შედეგი თითქოს იყო, მაგრამ საბოლოოდ სახე მაინც არ გაეწმინდა. მეგობარმა ქრისტესისხლას ნაყენი მირჩია. შედეგი მართლაც შესანიშნავი აღმოჩნდა. გთავაზობთ რეცეპტს.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ქრისტესისხლა, დაასხით 1,5 ჩაის ჭიქა წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 5 წუთი. გააჩერეთ 6 საათი და გადაწურეთ. ღამით, დაწოლამდე 15 წუთით ადრე გაიკეთეთ ამ ხსნარის საფენები. შედეგი 5 დღეში შესამჩნევი გახდება.

■ კარგია ქრისტესისხლას წვენიც — დროდადრო სახეზე უნდა წაისვათ და 15-20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანოთ. თავდაპირველად მუწუკებმა შესაძლოა მოიმატოს, მაგრამ მეორე-მესამე წასმის შემდეგ აუცილებლად გაგივლით.

სალბისა და კრაზანას მალამო ნახეთქების წამალია

თბილისთან ახლოს აგარაკი მაქვს. ერთ დღეს მეზობელს გავყევი ნაკვეთის გასამარგლად. ნამგალი მთელი დღე არ გამიშვია ხელიდან. შედეგად ხელები დამისკდა და დამიწყლულდა. წვამ და ტკივილმა მთელი ღამე არ მომასვენა. დილით ჩემი გასაჭირი მეზობელს გავუმხილე, რომელმაც თავისი მომზადებული მალამო მომცა და მოგვიანებით მისი რეცეპტიც მასწავლა. გთავაზობთ ამ რეცეპტს:

■ აიღეთ კრაზანასა და სალბის ფოთლები თანაბარი რაოდენობით და გამდნარ ღორის ქონში გასრისეთ. გაწურეთ დოლბანდში. შეინახეთ მჭიდროდ თავდახურულ ქილაში და ნახეთქებისა და ბებერების დროს ხელებზე ისვით.

თმის ცვენას ხახვი შეგიჩერებთ

ორსულობის დროს თმა ისე გამითხელდა, რომ თავზე მელოტი ადგილებიც კი გამიჩნდა. ამას დაერთო ქერტლიც, რომელიც მანამდე არ მქონდა. დახმარებისთვის ბუნებას მივმართე... ამ რეცეპტებს გიგზავნით მათთვის, ვინც თმის ცვენას და ქერტლს უჩივის.

■ ქერტლი რომ მოიცილოთ და თმის ცვენა შეგიჩერდეთ, კვირაში 1-2-ჯერ თმის ძირებში შეიზილეთ 2-3 სუფრის კოვზი ახალგამოწურული ხახვის წვენი. შემოიხვიეთ თმაზე პირსახოცი და 1 საათის შემდეგ (თუ ცხიმიანი თმა გაქვთ — 2-3 საათის შემდეგ) თბილი წყლითა და შამპუნით ჩამოიბანეთ.

■ თმის ცვენას აჩერებს შემდეგი ნარევიც: წვრილად გახეხეთ ხახვი. 4 წილ ხახვის ფაფას შეურიეთ 1 წილი თაფლი, შეიზილეთ თმის ძირებში და 40 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი წყლით, უსაპნოდ. პროცედურა შეგიძლიათ ჩაიტაროთ რეგულარულად.

■ ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში ხახვის ფურცელი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 20 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, გადაწურეთ, დაუმატეთ ნახარშს 2 ჩაის კოვზი გლიცერინი და 2-3 კვირის განმავლობაში ყოველდღიურად შეიზილეთ თმის ძირებში.

ჩაზრდილი ფრჩხილის მკურნალობა შინაც შეიძლება

ფრჩხილის ჩაზრდა ნამდვილ სატანჯველად მექცა. სალონებსა და დერმატოლოგებთან სიარულმაც დამღალა. ერთხანს ამის საშუალება აღარ მქონდა და გადავწყვიტე, სხვა გზა მეპოვა. ბევრი ძებნა არ დამჭირვებია. ეს წამალი 83 წლის ქალბატონმა მასწავლა და შევბით ამოვისუნთქე. პროცედურის დაწყებისას უნდა დაიბანოთ ფეხი სარეცხის საპნით და სოდიანი წყლით, კარგად გაიწმინდოთ და შეიმშრალოთ.

■ მშრალ თითზე უნდა დაიდოთ 1 სადილის კოვზი კარაქი ან მარგარინი, შემოიხვიოთ პოლიეთილენის ნაჭერი, ისე, რომ ფრჩხილი მთლიანად იფარებოდეს ცხიმით და გაიჩეროთ მთელი ღამე.

დილით მოიწმინდეთ ცხიმი, აიღეთ წინასწარ სპირტით გაწმენდილი ბასრპირიანი ქლიბი და ფაქიზად სცადეთ ფრჩხილის კანქვეშიდან გამოღება. თუ პროცედურისას კვლავ ტკივილს იგძნობთ, იგივე პროცედურა გაიმეორეთ და შემდეგ კიდევ სცადეთ ფრჩხილის მოჭრა. 2-3 პროცედურის შემდეგ ჩაბრუნებული ფრჩხილის ამოწევასაც და მოჭრასაც ადვილად მოახერხებთ.

თმის ცვენას ნუ შეეგუებით

მინდა მოგითხროთ, როგორ შევინარჩუნე ლამაზი თმა. 40 წელს რომ გადავაბიჯე, თმის ცვენა დამეწყო. ბევრი მეუბნებოდა, ეს ასაკობრივია და არაფერი უშველისო, მაგრამ უკან დახევა და ვითარებასთან შეგუება აზრადაც არ მომსვლია, თანაც ისე მცვიოდა, სავსებით მოსალოდნელი იყო, მალე სულ მთლად გავმელოტებულიყავი. პირველ თვეს ყოველდღე ვივლებდი თავზე ჭინჭრისა და სალბის ნახარშებს, მეორე თვეს, დღეგამოშვებით — კრაზანასა და გვირილის ნახარშებს, მესამე თვეს კი კვირაში ერთხელ — თითო ბალახის ნახარშს ზემოთ მოყვანილი თანამიმდევრობით.

■ ნახარში ასე მზადდება: 1 სადილის კოვზ ნედლეულს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა წყალი და ადუღოთ 4-5 წუთი.

თუ არ დაგეზარებათ და ასეთი წესით იმკურნალებთ, დამიჯერეთ, ჯანმრთელ და ლამაზ თმას დიდხანს შეინარჩუნებთ.

გარქოვანებული კანის დასარბილებლად

კარგა ხანია, შევადგინეთ ხალხური რეცეპტების რამდენიმე რვეული. ზოგჯერ გადავხედავ ხოლმე თქვენს „სამკურნალო წერილებსაც“. მინდა, თქვენი ჟურნალის მკითხველს გარქოვანებული ქუსლებისა და კოჟრების ერთი შესანიშნავი წამალი ვასწავლო.

■ საღამოს კარგად დაიორთქლეთ ფეხები, გაიმშრალეთ, აიღეთ ჩვეულებრივი მაღაზიის არაჟანი, წაუსვით 4-5-კეც დოლბანდს და მიიდეთ ქუსლებზე. ზემოდან ამოიცვით ცელოფანის პარკი, მერე — წინდები და დაიძინეთ. დილით ფეხები დაიბანეთ.

ეს პროცედურა ჩაიტარეთ ყოველ საღამოს. მე ერთ კვირაში ყველაფერმა გამიარა.

ფსორიაზის დროს ეს მალამოც სცადეთ...

მრავალი წელია, მაქვს კანის დაავადება — ფსორიაზი, რომელიც პერიოდულად მიმწვავდება. უამრავი გზა მოვსინჯე, მაგრამ ამ დაავადებისგან განკურნება შეუძლებელი აღმოჩნდა. ალბათ, თქვენი ჟურნალის მკითხველებს შორისაც მოიძებნებიან ადამიანები, რომლებსაც ეს პრობლემა აწუხებთ. მინდა, სწორედ მათ ვურჩიო ეს საშუალება, რომელიც მე მდგომარეობას საგრძნობლად მიმსუბუქებს.

■ აიღეთ კალანქოეს წვენი — 10 გრამი, ევკალიპტის ზეთი — 30 გრამი და თაფლი — 10 გრამი, ჩაასხით მინის ჭურჭელში და კარგად აურიეთ. დადგით ბნელ და გრილ ადგილას 3 დღით. შეიზილეთ დაზიანებულ კანზე.

ცხვირზე გაღიზიანებულ კანს მოგიშუშებთ...

ქრონიკული სურდო, გარდა იმისა, რომ არღვევს ცხვირით სუნთქვის პროცესს, ვნებს ცხვირის კანსაც. აქერცლილი, გაწითლებული, შეშუპებული ცხვირით ადვილად ამოიცნობთ ქრონიკული სურდოთი დატანჯულ ადამიანს.

■ თუ სიცივეში ცხვირი გიწითლდებათ, დილა-საღამოს (ოღონდ არა შინიდან გასვლის წინ) გაიწმინდეთ ცაცხვის ყვავილის ტკბილი ნახარშით.

■ კვირაში 2-3-ჯერ ცხვირზე მონაცვლეობით დაიდეთ გვირილის ჯერ ცხელ, მერე კი ცივ ნახარშში ამოვლებული საფენები. ნახარში ასე მზადდება: 1-2 სადილის კოვზ გვირილის მშრალ ყვავილს უნდა დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა წყალი და 10 წუთი ადუღოთ, გააცივოთ და გადაწუროთ.

■ აიღეთ ალოეს ახალგამოწურული წვენი, დაუმატეთ ორჯერ ნაკლები მოცულობის წყალი, დოლბანდი რამდენიმე ფენად გაკეცეთ, ამ სითხეში ამოავლეთ, ოდნავ გაწურეთ და ისე დაიდეთ შეწითლებულ სახეზე 15 წუთით.

მკურნალობის კურსი 20-25 პროცედურაა (დღეგამოშვებით).

■ სასარგებლოა კომბოსტოს ცოცხალი წვენიც. მასში უნდა ამოავლოთ ბამბის ფთილა ან დოლბანდის ტამპონი და დაიდოთ სახეზე 15-20 წუთით.

პროცედურა უნდა გაიმეოროთ დღეგამოშვებით. მკურნალობის კურსი 20-25 პროცედურას მოიცავს.

■ შეგიძლიათ სცადოთ მწიფე პომიდვრის ნიღაბიც: უნდა გახეხოთ და ყოველდღე 15 წუთით დაიდოთ სახეზე.

მკურნალობის კურსი 20 პროცედურაა.

თუ ტერფის სოკო დაგესხათ თავს...

გასწავლით, როგორ დაიცვათ მისგან თავი.

■ ნახევარლიტრიან ქილაში ჩაასხით 50 გრამი 90%-იანი ძმრის ესენცია, ჩააგდეთ შიგ 1 ცალი ქათმის კვერცხი. კარგად აურიეთ, თავზე დაახურეთ და სიგრილეში დადგით. არ შედგათ მაცივარში!

24 საათის შემდეგ დაუმატეთ 200 გრამი ნაღების კარაქი, კარგად აურიეთ და კიდევ 24 საათი გააჩერეთ იმავე ადგილას. ამის შემდეგ მალამო მზად არის. თხლად წაისვით სოკოთი დაზიანებულ კანის უბნებზე. გექნებათ წვის შეგრძნება, მაგრამ ცოტა უნდა მოითმინოთ და არ ჩამოიბანოთ. ასე გაიმეორეთ 3-4 დღე, მერე დაიბანეთ ფეხები და დააკვირდით — თუ სოკოს ნიშნებს ჯერ კიდევ ამჩნევთ, 3-4-დღიანი კურსი კიდევ ერთხელ გაიმეორეთ. გასწავლით მეორე ხერხსაც:

■ წვრილად დაჭერით 1-2 თავი ნიორი, მოათავსეთ დიდ ჭურჭელში, დაამატეთ 3/4 ჩაის ჭიქა ზეითუნის ან მზესუმზირას ზეთი და დადგით მზის სინათლეზე 10 დღის განმავლობაში. მოურიეთ დღეში 2-3-ჯერ. მეთერთმეტე დღეს გაფილტრეთ, დაამატეთ 2-3 წვეთი ევკალიპტის ზეთი ან გლიცერინი, გადაასხით მინის მუქ ბოთლში, მჭიდროდ დაახურეთ თავზე და შედგით მაცივარში 1 თვით.

ამის შემდეგ წამალი მზად არის. უკვე შეგიძლიათ, სოკოთი დაზიანებულ ადგილებზე წაისვათ. თუ წამლის მომზადება ვერ მოასწარით, ინფექცია კი უკვე შეგეყარათ, შეგიძლიათ, დაზიანებულ ადგილებზე წაისვათ ლიმონის წვენი ან გახეხილი ნივრისა და ნაღების კარაქის ნარევი, თანაფარდობით 1:1.

დავამარცხოთ ეგზემა

დიდხანს მაწუხებდა ეგზემა. ვერაფრით ვშველოდი. მეგონა, გამონაყარი, სადაცაა, გაქრება-მეთქი, რომ ყველაფერი თავიდან იწყებოდა. ასე გრძელდებოდა წლობით. არც ექიმების დანიშნულება მშველოდა და არც ექიმბაშებისა.

ერთხელ, დაავადება მეტისმეტად რომ გამიმწვავდა, გამონაყარი გამიხშირდა და აუტანელი ქავილი ამივარდა, დავიწყე მცენარეული რეცეპტების ძებნა. თავდაპირველად ოროვანდის ნაყენი ვცადე:

■ 1 სუფრის კოვზ ოროვანდის დაქუცმაცებულ ფესვს ვასხამთ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს და ძალიან დაბალ ცეცხლზე 20 წუთის განმავლობაში ვადუღებთ. მერე ნახევარი საათით

თავდახურულ ჭურჭელში ვაჩერებთ, ბოლოს ვფილტრავთ ორფა დოლბანდში. ვიღებთ თითო სუფრის კოვზს დღეში 4-ჯერ, ჭამის წინ.

ამ ნაყენის წყალობით ეგზემამ თანდათან იკლო, მაგრამ მეშინოდა, ისევ არ გამმწვავებოდა, ამიტომ რეცეპტების ძებნა განვაგრძე.

■ ერთგან ამოვიკითხე: ოროვანდის ნაყენი უნდა სვათ კიდეც და მასში დასველებული ნაჭერი მთელ ტანზეც შემოიხვიოთო. ეს მეთოდიც ვსინჯე — 5 სუფრის კოვზ ოროვანდის ფესვს ვასხამდი ერთ ვედრო მდუღარე წყალს, 15 წუთის განმავლობაში ვადუღებდი ნელ ცეცხლზე და ოთახის ტემპერატურამდე ვაცივებდი, მერე ამ ნაყენში ოთხად დაკეცილ ზენარს ვდებდი და ვწვებოდი, ლეიბსა და ზენარს შორის კი ცელოფანს ვაფენდი. დედაჩემი ზენარს სათლიდან იღებდა, ოდნავ წურავდა და მასში მახვევდა. ზემოდან მაფარებდა მეორე, მშრალ ზეწარს და შალის პლედს. ასე ვიწექი მთელი საათი.

6 დღე ზედიზედ ჩავიტარე ეს პროცედურა, მე-7 დღეს დავისვენე, შემდეგ კიდევ 6-დღიანი კურსი ჩავიტარე, ისევ დავისვენე და ასე. ოღონდ უმჯობესია, ამგვარად წელიწადის თბილ დროს იმკურნალოთ, თორემ შეიძლება გაცივდეთ. ოროვანდის ნაყენს დღემდე ვსვამ — წელიწადში რამდენიმეჯერ ვიტარებ რამდენიმეკვირიან კურსს, შუალედებში კი ვისვენებ, რომ ორგანიზმი არ შეეჩვიოს. მერწმუნეთ, ეგზემის ნიშანწყალიც აღარ მეტყობა.

რძიანას ეფექტურად გაუმკლავდებით

რძიანას იოლად გაუმკლავდებით, თუ სწორად უმკურნალებთ. თავის დროზე ეს დაავადება ჩემს შვილიშვილს დაემართა — მთელი პირის ღრუ თეთრი ნადებით დაეფარა. ბედად, რძიანას სამკურნალო ხალხური საშუალება მომაგონდა და ამით მოვარჩინე. წამლისთვის საჭიროა გულყვითელა, რომელიც აფთიაქშიც შეიძლება შეიძინოთ და თავადაც დაკრიფოთ ზაფხულში. მე თბილისის ახლოს აგარაკი მაქვს, ამიტომ მისი ყიდვა არ დამჭირვებია.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი გულყვითელას ყვავილი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 საათი და გადაწურეთ. ამ ნაყენში დაასველეთ ბამბის ტამპონი, გაწურეთ და ფრთხილად გამოუწმინდეთ ბავშვს პირის ღრუ. ეს პროცედურა გაიმეორეთ დღეში 2-3-ჯერ.

ფრჩხილის სოკოს იოლად მოერევით

ერთი შეხედვით, ფრჩხილის სოკო უწყინარი დაავადებაა, მაგრამ დაზიანებული ფრჩხილები ნამდვილად არ არის სასიამოვნო შესახედავი. მე ამ პრობლემას იოლად გავართვი თავი. იოდი ფრჩხილის სოკოს პირველი წამალია. 5%-იანი იოდის ხსნარით დღეში 2-ჯერ დაიმუშავეთ სოკოთი დაზიანებული ფრჩხილი. მკურნალობის დაწყებიდან რამდენიმე დღის შემდეგ დაზიანებულ უბანში უნდა იგრძნოთ მსუბუქი წვა. თუ ძალიან მტკივნეული არ არის, ე.ი. სამკურნალო საშუალება საჭირო ეფექტს ახდენს; თუ ტკივილი ძლიერდება, პროცედურა უფრო იშვიათად უნდა ჩაიტაროთ. მკურნალობის კურსი 20-დღიანია.

ჭარბი ოფლიანობის დროს მხოლოდ დეზოდორებიც ხმარება არ კმარა

ბავშვობიდან მაწუხებს ჭარბი ოფლიანობა. ეს ალბათ გენეტიკურია, რადგან დედასაც აწუხებდა და ბებიასაც. სწორედ დედამ ამიხსნა, რომ მარტო ჰიგიენის დაცვით საქმეს ვერ ვუშველიდი და რომ პერიოდულად შინაგანი მკურნალობაც იყო აუცილებელი. მას შემდეგ წელიწადში 2-ჯერ მაინც თითო თვის განმავლობაში ვსვამ სალბის ფოთლების ნაყენს. მინდა, ჩემი რეცეპტი სხვებსაც ვასწავლო, ეგებ მათაც დაავიწყოს ეს გასაჭირი.

■ 1ს/კ სალბის ფოთოლს დაასხით 400მლ (2 ჩ/ჭ) მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 1 საათი და გადაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში სამჯერ.

ძირმაგარა

მართალია, დღეს აფთიაქებში ათასნაირი მალამო იყიდება ძირმაგარის მოსამწიფებლად, მაგრამ მაინც მინდა, ერთი შინაური წამალი გასწავლოთ. ეს მართლაც სასწაულმოქმედი საშუალებაა, მე პირადად ერთი დადება მყოფნის, რომ ძირმაგარა მომწიფდეს და ძირფესვიანად ამოვარდეს. ადვილადაც მზადდება და ძალიან იაფიც ჯდება.

■ აურიეთ ერთმანეთში ერთი კვერცხის გული, ერთი სუფრის კოვზი თაფლი და მჭადის ფქვილი, რასაც შეიზელს. ამ მასისგან გააკეთეთ პატარა ბურთულა, მიიწებეთ ძირმაგარაზე, შეიხვიეთ დოლბანდით და ორი დღე გაიჩერეთ. მეორე დღეს ძირმაგარას ადვილად ამოაგდებთ. თუ ბოლომდე ვერ ამოვარდა, კიდევ ერთხელ მიიწებეთ და აუცილებლად გიშველით.

ეს საშუალება ბებიამ მასწავლა და ისიც მითხრა, ნებისმიერ ჩირქგროვას (მათ შორის — დაჩირქებულ სარძევე ჯირკვალსაც) უხდებაო. მე ჯერჯერობით მხოლოდ ძირმაგარაზე ვცადე და მართლაც კმაყოფილი ვარ.

ფრჩხილის სოკო შინაური წამლითაც შეგიძლიათ მოირჩინოთ

რამდენიმე წლის წინ უეცრად შევამჩნიე, რომ ფეხის ფრჩხილის ფერი შემეცვალა, მოჭრისას სხვა ფრჩხილებთან შედარებით უფრო გარქოვანებული და სქელი იყო და თითქოს ფქვილივით იშლებოდა. მეგობარმა დამხედა თუ არა, მაშინვე მითხრა, რომ სოკოვანი დაავადება მქონდა და ასეთი მალამოს მომზადება მასწავლა:

■ ნახევარლიტრიან ქილაში ჩადეთ კვერცხი, დაასხით 70%-იანი ძმრის ესენცია — იმდენი, რომ კვერცხი დაფაროს და შედგით მაცივარში, ვიდრე კვერცხის ნაჭუჭი მთლიანად არ გაიხსნება. შემდეგ დაუმატეთ 200 გრამი ნაღების კარაქი ან ნებისმიერი ცხიმი, კარგად აურიეთ და წაისვით ძილის წინ დაბანილ ფეხებზე, მხოლოდ დაზიანებულ ადგილებზე, რომ საღი კანი არ დაგეწვათ. ამოიცვით ბამბის წინდები და ისე დაიძინეთ.

ნიორი ქერტლისა და თმის ცვენის წამალია

მშობიარობის შემდეგ თმის ცვენა დამეწყო. გადავწყვიტე, ექმთან მისვლამდე იაფი და ბუნებრივი საშუალებები მესინჯა. ყველამ იცის, რომ ნიორი თმის ზრდას ასტიმულირებს. მეც მისი გამოყენება ვცადე და კმაყოფილი დავრჩი. გაგაცნობთ ჩემს რეცეპტს.

■ ნიორი გახეხეთ ან გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. წაისვით თავზე კვირაში ერთხელ, დაბანამდე 2 საათით ადრე. თუ მშრალი თმა გაქვთ, შეურიეთ ზეთი — თანაფარდობით 1:1. ასე იმკურნალეთ 2-3 თვის განმავლობაში. თმის ცვენა შეწყდება და თუ ქერტლი გაწუხებდათ, ისიც გაქრება.

სტომატიტის დროს სალბის ფოთლების ნაყენი გამოივლეთ

რამდენიმე ხნის წინ სტომატიტი დამემართა. ვერც ვჭამდი, ვერც ვსვამდი, საოცრად მტკიოდა და მეწვოდა პირის ღრუ, ენა და ღრძილები. დედაჩემმა მითხრა, რომ ბავშვობაში ამ დაავადებას სალბის ფოთლების ნახარშით მკურნალობდა. ვცადე და შედეგით კმაყოფილი დავრჩი. თქვენც სცადეთ:

■ აიღეთ სალბის ფოთოლი, დააქუცმაცეთ, 4 ჩაის კოვზს დაასხით 2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთი და გადაწურეთ. გამოივლეთ პირში დღეში რამდენიმეჯერ.

თმის ცვენას შეგიჩერებთ

თმის ცვენა პრობლემაა, რომლის წინაშე ზოგჯერ მედიცინის უახლესი მიღწევებიც კი უძლურია, ამიტომ მინდა, ჩვენს თანამემამულეებს ვასწავლო რამდენიმე ხალხური საშუალება — როგორც კი შეამჩნევენ, რომ თმის ცვენა დაეწყოთ, მაშინვე უნდა შეუდგნენ მკურნალობას, რათა პროცესი არ გაძლიერდეს და სავალალო შედეგით არ დასრულდეს.

■ აიღეთ 50 გრამი მშრალი ჭინჭრის ფოთოლი, ჩაყარეთ 1 ლ ღვინის ძმარში, გააჩერეთ სიბნელეში 7-10 დღე, გადაწურეთ და თმაშეთხელებულ ადგილებზე წაისვით.

■ შეგიძლიათ, სცადოთ ასეთი ნაზავიც: 2 კვერცხის გული გაქენით 50 მლ წყალში, დაუმატეთ 100 მლ არაყი და 5-8 მლ ნიშადურის სპირტი. შეიზილეთ თმის ძირებში, რამდენიმე წუთის შემდეგ კი ცხელი წყლით ჩამოიბანეთ. რამდენიმე კვირაში თმის ცვენა წყდება და ახალი ამოდის.

■ თმის ცვენას აჩერებს კრაზანას სპირტიანი ნაყენიც. აიღეთ 10 გრამი კრაზანას ხმელი ყვავილი, დაასხით 90 მლ არაყი (მშრალი თმისთვის) ან სპირტი (ცხიმიანი თმისთვის), გააჩერეთ 1 კვირა, გადაწურეთ და მინის დახურულ ჭურჭელში შეინახეთ. ამ ნაყენით გაიწმინდეთ თავის კანი კვირაში 2-ჯერ.

გაუხეშებულ კანს კარტოფილი დაგირბილებთ

მას, ვინც სოფლის მეურნეობას ეწევა, ხელებზე მალე უუხეშდება კანი. ქალები ამას მტკივნეულად განიცდიან, განსაკუთრებით ისინი, შაბათ-კვირას ნაკვეთზე რომ მუშაობენ, ორშაბათს კი სამსახურში მიდიან. მინდა, შევთავაზო მათ რამდენიმე რეცეპტი, რომლებიც კანს სწრაფად დაარბილებს.

■ ნახევარ ლიტრ წყალში მოხარშეთ 2-3 ცალი საშუალო ზომის კარტოფილი, მერე კარტოფილი ამოიღეთ და ნახარში 30 გრადუსამდე გააგრილეთ, ჩაყავით შიგ ხელები, გააჩერეთ 20 წუთი, მერე სუფთა წყალი გადაივლეთ და ხელის კრემი წაისვით.

შეგიძლიათ, კარტოფილის ნახარშის ნაცვლად კარტოფილის ნიღაბი სცადოთ: უნდა მოამზადოთ კარტოფილის სქელი პიურე და სქლად დაიდოთ ხელებზე, ზემოდან ცელოფანი დაიფაროთ, მერე კი სქელი შალი შემოიხვიოთ. 20-30 წუთის შემდეგ ხელები თბილი წყლით დაიბანეთ და კრემი წაისვით.

ნიღაბი ნაოჭებს ებრძვის

ნაადრევ ნაოჭებს ებრძვის კრაზანა.

■ აიღეთ 5 გრამი კრაზანას ახალმოკრეფილი ყვავილი და დაასხით ცოტაოდენი მზესუმზირას ზეთი, 2 კვირა გააჩერეთ სიცივეში და გადაწურეთ. ეს ნაყენი კარგია მშრალი კანისთვის.

ბანანის მატონიზებელ თვისებებს ბევრი უკვე იცნობს, თუმცა ზოგიერთს, განსაკუთრებით — მშრალი კანის პატრონებს, მათი შეხსენება არ აწყენდათ.

■ ჩანგლით გასრისეთ მწიფე ბანანი, დაუმატეთ იმდენი კარტოფილის ფქვილი, რომ არაჟნის სისქის მასა მიიღოთ. სახეზე წაისვით მკვებავი კრემი, ზემოდან კი ბანანის ნიღაბი გადაისვით. ერთი ფენა რომ გაშრება, მეორე დაამატეთ. შეგიძლიათ, ზემოდან დოლბანდი დაიფაროთ, რომ სწრაფად არ გაშრეს.

ნიღაბი 30-40 წუთი დაიტოვეთ, მერე კი ფრთხილად მოიცილეთ ბამბის ტამპონით. მკურნალობის კურსი 10 პროცედურაა.

კანის მოვლა არც ისე რთულია

ჩემს ქალიშვილს ბავშვობიდან ჰქონდა სახის კანთან დაკავშირებული პრობლემები, რომლებიც გარდატეხის ასაკში განსაკუთრებით გაუმწვავდა. ყველას გვეგონა, ეს ასაკი ჩაივლის და ყველაფერი თავისთავად მოგვარდებაო, მაგრამ წლები გადიოდა, კანი კი არა და არ უცხრებოდა. თავად ამას, რა თქმა უნდა, ძლიერ განიცდიდა. ერთხანს მეგობრების რჩევით მარწყვის ნიღბებს იკეთებდა — ამ კენკრას ხომ კარგი ანტიმიკრობული და ანთების საწინააღმდეგო თვისებები აქვს. მცირე უკეთესობა ნამდვილად დაეტყო, მაგრამ დროთა განმავლობაში კანი ისევ იცვლიდა შესახედაობას. ბოლოს დავადგინეთ — კანის გარეგანი გაწმენდა ეფექტიანი მხოლოდ იმ შემთხვევაში ყოფილა, როდესაც

შინაგან გამღიზიანებელს მოაშორებთ, ამისთვის კი ხალხური საშუალების გამოყენება გვირჩიეს.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით გვირილა, ოროვანდი, არყის ხის ფოთლები და მინდვრის შვიტა, აურიეთ ერთმანეთში. ერთ სადილის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და დადგით 2-3 საათით. შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 1/3 ჭიქა 3-ჯერ დღეში.

ამავე ნაკრებისგან უნდა მოამზადოთ სახის კრემიც: ერთი ჩაის კოვზი ნარევი კარგად დაფხვენით და დაუმატეთ 4 ჩაის კოვზი ნაღების კარაქი, თქვიფეთ, ვიდრე ერთგვაროვან მასას არ მიიღებთ და წაისვით კანზე დილით, თბილი წყლით პირის დაბანის შემდეგ. როგორც ნაყენი, ისე კრემი განსაკუთრებით უხდება მშრალ კანს. ცხიმიანს — ნაკლებად. ჩემი ქალიშვილი ასე რამდენიმე თვე მკურნალობდა და გასაოცარი შედეგი მიიღო — კანი ისეთი გლუვი და პრიალა გაუხდა, დეფექტის ნაკვალევიც კი აღარსად დარჩა.

თუ ზღვამ ქერტლით დაგასაჩუქრათ

თუ ზღვაზე დასვენების შემდეგ თმის ცვენა დაგეწყოთ და ქერტლი გაგიჩნდათ, გირჩევთ, ღვიის გირჩის ლოსიონი მოიშველიოთ, რომელიც ასე მზადდება:

■ 4 სადილის კოვზ დაფქულ ღვიას დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ ერთი საათით, გაწურეთ, შეურიეთ 1 სადილის კოვზი გლიცერინი და 100 მლ 70%-იანი სპირტი. ამ ლოსიონით გაიწმინდეთ კანი დღეში 1-2-ჯერ 3-4 კვირის განმავლობაში.

გამონაყარის დროს კი კარგია ღვიის აბაზანები:

■ აიღეთ ღვიის დაქუცმაცებული ტოტი (200-300 გრამი), დაასხით 10 ლ ცივი წყალი, დააყენეთ 2 საათის განმავლობაში, მერე 20 წუთი ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე, გაწურეთ და ჩაასხით აბაზანაში (36-37°C).

აბაზანები უმჯობესია მიიღოთ ძილის წინ. მკურნალობის კურსი 10-12 პროცედურას მოიცავს, რომლებიც დღეგამოშვებით უნდა ჩაიტაროთ.

როგორ მოვერიოთ მწერის ნაკბენს

ზაფხული რამდენადაც სასიამოვნოა, იმდენადვე პრობლემურია მწერების მომრავლების გამო. არსებობს მათთან ბრძოლის უამრავი ხერხი. რამდენიმე საშუალება შინაც შეგვიძლია მოვამზადოთ.

■ აიღეთ დარიჩინის პაკეტი, დაასხით წყალი და ამ ხსნარში წამოადუღეთ დოლბანდის ნაჭერი. მშრალი დოლბანდი შეიძლება დავიფაროთ სახეზე, თავზე ან დავკიდოთ ფანჯარაზე — კოღოებს არ უყვართ დარიჩინის მკვეთრი სუნი.

თუ თქვენს ბინაში კოღო მომრავლდა, ჩაყარეთ ქაფურის ფხვნილი ლითონის ქილაში და დაწვით. კოღო გაქრება. ფანჯრის ჩარჩოებს წაუსვით ძმარი და კოღოები რამდენიმე საათი აღარ მოგეკარებიან. კოღოებისგან დაგიცავთ ანისულის ზეთიც, თუ სახესა და ხელებზე წაისვამთ. კოღოს ნაკბენით გამოწვეულ ქავილს სოდიანი წყალი დაგიცხრობთ: ნახევარი ჩაის კოვზი სოდა გახსენით 1 ჩაის ჭიქა წყალში და ბამბის ტამპონით დაკბენილ ადგილებზე წაისვით.

წითელ ქარს კომგოსტო და ცარცი შველის

ამ რამდენიმე ხნის წინ წითელი ქარი დამემართა. მთელი ქვედა კიდური მუხლიდან ტერფამდე შემიწითლდა, მტკიოდა და ისე მეწვოდა, თითქოს ცეცხლი მიკიდიაო. დავიწყე ძველი გაზეთების ქექვა და ვიპოვე ერთი რეცეპტი, რომელიც ადრე ერთმა ნაცნობმაც მირჩია. მკურნალობას მაშინვე შევუდექი. ვიღებდი კომბოსტოს ფოთოლს, ვასველებდი წყალში და სარეცხის საპონს ვუსვამდი, ვიდებდი ფეხზე, დოლბანდით ვიხვევდი და ორი საათით ვიტოვებდი. ასე ვიქცეოდი დილა-საღამოს.

■ გარდა ამისა, ვაქუცმაცებდი ცარცს და ვურევდი მის ფხვნილს პენიცილინში 1:1 თანაფარდობით. ამ ნარევს ვუსვამდი წითელ შალის ქსოვილზე და ამასაც ვიდებდი ფეხზე, ოღონდ ელასტიკური დოლბანდით ვიხვევდი და მთელი ღამით ვიტოვებდი.

გაითვალისწინეთ, წითელი ქარისას კანზე ცელოფანის დაფარება არ შეიძლება, წითელი შალის ქსოვილი კი კიდურიდან კარგად იწოვს მცხუნვარებას და სიწითლეს აქრობს, ამაში თავად დავრწმუნდი. ასე ვმკურნალობდი 10 დღე და ყველაფერმა გამიარა. ასე რომ, თუ ვინმეს მსგავსი პრობლემა აქვს, გამოსცადოს. ყველას ჯანმრთელობასა და ბედნიერებას გისურვებთ.

მარწყვიც ნამალი ყოფილა

მთელი ცხოვრება სკოლაში ვმუშაობდი. ასეთი დაძაბული სამსახურის გადამკიდე, ჯანმრთელობის შენარჩუნება ძნელია. მგონია, რომ ყველა მასწავლებელი გულსა და ნერვებს უჩივის. ყოველ შემთხვევაში, მე ასე ვიყავი: ყველა და ყველაფერი მაღიზიანებდა, გულიც დროდადრო მახსენებდა თავს, ხელებზე ყოველ გაზაფხულს ეგზემა მიჩნდებოდა... ერთ ზაფხულს ჩემმა ქალიშვილმა 18 წლის შვილიშვილთან ერთად აგარაკზე გამგზავნა, რომ ბუნების წიაღში მშვიდად დამესვენა. იმ წელიწადს მარწყვის შესანიშნავი მოსავალი მოვიდა, თავადაც ვჭამდით, ნაცნობებსაც ვუმასპინძლდებოდით. მთელი დღეები მარწყვის რჩევაში ვიყავი, ხან ფაფასთან ერთად გეახლებოდით, ხან რძესთან, ხან თაფლთან, ვაცხობდით ნამცხვრებს... არც მე, არც ჩემს შვილიშვილს ასეთი დიეტა არ მოგვბეზრებია. იმ ზაფხულს ორივემ დავიკელით წონა, თავსაც შესანიშნავად ვგრძნობდით და, თქვენ წარმოიდგინეთ, მიუხედავად ასაკისა, ხალისიც მომემატა. სხვათა შორის, ყოველ საღამოს ვიკეთებდით ნიღბებს — ხან მხოლოდ მარწყვით, ხან მარწყვითა და კვერცხით, ხან არაჟნითა და მარწყვით. როდესაც ჩემი სიძე და ქალიშვილი ჩვენს სანახავად ჩამოვიდნენ, გაოცებული დარჩნენ. ეს კიდევ არაფერი — ერთი თვის თავზე შევამჩნიე, რომ გულის არსებობა სულ გადამავიწყდა და ეგზემაც გაქრა. თავდაპირველად აზრადაც არ მომსვლია, რომ ყველაფერი მარწყვის დამსახურება იყო, მაგრამ მას შემდეგ, რაც ამ კენკრის შესახებ ინფორმაცია მოვიძიე, აღმოვაჩინე, რომ ის მისწრებაა ჩემთვის და ჩემისთანებისთვის — გულსაც უხდება, სისხლძარღვებსაც და უძილობასაც, ბრონქიტსაც და ანგინასაც. ახლა ბოსტანში იმდენი მარწყვი მომყავს, რომ მთელი ზაფხული გვეყოს და ჯანმრთელობა მთელი წლით „მოვიმარაგოთ“.

ეფექტურად გამოვიყენოთ საზამთრო

ზაფხული ხილ-ბოსტნეულის სიუხვით გვანებივრებს. მათ შორის გემოთი და სასარგებლო თვისებებით საზამთრო გამოირჩევა. მე მას ძალზე ეფექტურად ვიყენებ ნიღბებისთვის. ცხადია, უნდა გავითვალისწინოთ კანის ტიპიც, რადგან სხვადასხვა ტიპის კანს სხვადასხვანაირი მოვლა სჭირდება.

■ დამანოტივებელი ნიღაბი: ამოჭერით საზამთროს რბილობი და დააბლენდერეთ. მსუბუქი მასაჟის მსგავსი მოძრაობით წაისვით ეს ფაფა სახეზე და 10-15 წუთი გაიჩერეთ. ეს ნიღაბი კრავს ფორებს, წყლის მაღალი შემცველობის წყალობით ასუფთავებს კანს, ატენიანებს მას და ამკვრივებს.

■ ნიღაბი მშრალი კანისთვის: საზამთროს რბილობი გათქვიფეთ ბლენდერში და იმავე მოცულობის ბანანი დაამატეთ. ფორების შემკვრელი თვისების წყალობით ბანანი აძლიერებს საზამთროს ეფექტს.

■ ნიღაბი ცხიმიანი კანისთვის: ამ ტიპის კანისთვის შესანიშნავია უცხიმო იოგურტი და საზამთრო. ასეთი ნარევი პილინგივით მოქმედებს და გამწმენდ ეფექტს ახდენს. იოგურტი შეიცავს რძის მჟავას, რომელიც საოცრად უხდება ცხიმიან კანს.

მუმიო და აბზინდა ტროფიკულ წყლულებს შველის

უკვე მრავალი წელია, მანუხებს ვენები. ზაფხულობით ტროფიკული წყლულებიც კი მიჩნდებოდა. უამრავ ექიმს მივმართე და უამრავი სამკურნალო საშუალებაც გამოვცადე. ზოგმა ნამდვილად მომგვარა შვება, ზოგმა კი ვერაფერი მიშველა. წამალი, რომლის რეცეპტსაც გიგზავნით, სწორედ ზედგამოჭრილია ჩემისთანა ადამიანებისთვის. მერწმუნეთ, მას მართლაც შეუძლია შველა.

■ ერთმანეთში კარგად უნდა აურიოთ 6-10 გრამი მუმიო და 100 გრამი თხევადი ნატურალური თაფლი, ამ ნარევში დაასველეთ დოლბანდის ტამპონი და დაიდეთ ჭრილობაზე. ზემოდან შეგიძლიათ შეიხვიოთ. ამგვარი კომპრესი უნდა გამოიცვალოთ დღეში ერთხელ რამდენიმე დღის განმავლობაში და გაიჩეროთ 24 საათი.

■ კარგია მწარე აბზინდაც: აიღეთ მაისში მოგროვილი ბალახი, გამოაშრეთ და დააქუცმაცეთ ან დაფქვით, დაიყარეთ ტროფიკულ წყლულებსა და ძნელად შეხორცებად ჭრილობებზე, შეიხვიეთ და 24 საათი გააჩერეთ.

მწერის ნაკბენი ნუ შეგაშინებთ

მწერის ნაკბენი არ გაგირთულდებათ, თუ ცაცხვის ყვავილის ნაყენს დაიხმარებთ.

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი ცაცხვის ყვავილი და დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე, 2 საათი გააჩერეთ, მერე გაწურეთ და ნაყენი ბნელ, გრილ ადგილას შეინახეთ.

თუ მწერმა გიკბინათ, არ დაახანოთ, დაასველეთ ბამბის ტამპონი ამ ნაყენში და ნაკბენი ადგილი საგულდაგულოდ გაიწმინდეთ. ცაცხვის ნაყენს აქვს კუჭის წვენის გამოყოფის გამაძლიერებელი თვისებაც, შეუძლია მეტეორიზმითა და აირების დაგროვებით გამოწვეუ-

ლი მუცლის ტკივილისა და ნაწლავების სპაზმების მოხსნა, ოღონდ ამისთვის შედარებით კონცენტრირებული ნაყენია საჭირო. იგი ასე მზადდება:

■ აიღეთ 4 სადილის კოვზი ცაცხვის ყვავილი და დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, დადგით. უნდა მიიღოთ თბილ-თბილი, ნახევარი ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

დამწვრობას ეს მალამო მოგიშუშებთ

აგარაკზე შეშის ლუმლის ანთება გადავწყვიტე, მაგრამ გამოუცდელობის გამო თითები ძლიერ დავიწვი. მეზობელი მაშინვე მოვარდა საშველად. უპირველესად, ხელი ცივი წყლის ნაკადის ქვეშ გამაჩერებინა, მერე კი წამისვა თავისი ხელით მომზადებული მალამო, რომელიც შესანიშნავად აშუშებს როგორც ჭრილობებს, ასევე დამწვრობასაც. გთავაზობთ ამ მალამოს რეცეპტს.

■ მომინანქრებულ ჭურჭელში ჩავასხათ მცენარეული ზეთი, ჩავაგდოთ მასში ასანთის კოლოფისოდენა სუფთა (მინარევების გარეშე) თაფლის სანთელი და შევდგათ ნელ ცეცხლზე გასადნობად. მოხარშული კვერცხის გული დავჭრათ წვრილად და თანდათანობით დავუმატოთ მდუღარე სანთელს. კვერცხის გულის პირველივე ნამცეცები მოხვდება თუ არა, შიგთავსი აქაფდება და რომ არ გადმოიღვაროს, შეიძლება ქურიდანაც მოგვიხდეს გადმოდგმა. ნარევს განუწყვეტლივ უნდა ვურიოთ. ასე წამოვადუღოთ 3-ჯერ და მალამო მზადაა. გადავწუროთ კაპრონის ორმაგ ქსოვილში (დოლბანდი ამისთვის არ გამოდგება), გადავილოთ მინის ჭურჭელში და შევდგათ მაცივარში. ასე შეგიძლიათ შეინახოთ 10 თვე.

სილამაზის რეცეპტები

ყველას სურს, რაც შეიძლება მეტხანს შეინარჩუნოს გლუვი, ელასტიკური, უნაოჭო კანი. მე ამაში შინაური ნიღბები მეხმარება, რომელთა რეცეპტებს თქვენც სიამოვნებით გაგიზიარებთ. ვისაც ცხიმიანი კანი აქვს, თეთრი თიხის გამოყენებას ვურჩევ. 100 გრამი თიხა, 30 მლ წყალი, 5 მლ გლიცერინი და სპირტი კარგად ავურიოთ ერთმანეთში. ვურიოთ ერთგვაროვანი მასის მიღებამდე. ეს ნარევი ბამბის ტამპონით წავისვათ სახეზე და 20 წუთის შემდეგ სველი ბამბის ტამპონით მოვიშოროთ.

■ 1 სუფრის კოვზ რძეს დავუმატოთ 1 ჩაის კოვზი ტალკი და თეთრი თიხა, წავისვათ სახეზე და 20 წუთის შემდეგ მოვიშოროთ სველი ბამბის ტამპონით. ვისაც მშრალი კანი აქვს, ვურჩევ ასეთ ნიღაბს: 1 ჩაის კოვზ ნატურალურ თაფლს შევურიოთ 30-40 წვეთი ლიმონის წვენი, 1 სუფრის კოვზი თეთრი თიხა და ცოტაოდენი ცივი წყალი. ვურიოთ თეთრი, ფაფისებრი მასის მიღებამდე. წავისვათ შპადელით სახესა და კისერზე და 25-30 წუთის შემდეგ ჩამოვიბანოთ გრილი წყლით. ამის შემდეგ კანი გავიწმინდოთ ლიმონის ნაჭრებით.

■ ნორმალური კანის შემთხვევაში 3 ჩაის კოვზ თეთრ თიხას დავუმატოთ 1,5 ჩაის კოვზი კარტოფილის ფქვილი და ტალკი, კარგად ავურიოთ, წავისვათ სახეზე და 15-20 წუთის შემდეგ ჩამოვიბანოთ გრილი წყლით.

ნიღაბი შეგიძლიათ გაიკეთოთ კვირაში 1-2-ჯერ — კანთან დაკავშირებული პრობლემები დიდხანს აღარ შეგაწუხებთ.

როდესაც ოფლიანობა განსაკუთრებით შემაწუხებელია

როგორც ბევრ სხვას, სიცხეში მეც ძალიან მაწუხებს ჭარბი ოფლიანობა, განსაკუთრებით ფეხებისა. ფეხების ჰიგიენას განსაკუთრებულ ყურადღებას ვუთმობ. ზამთარ-ზაფხულ დღეში ორჯერ, დილა-საღამოს, ვიბან თბილი საპნიანი წყლით. ვცდილობ, ვატარო მხოლოდ ნატურალური ტყავის ფეხსაცმელი, ხოლო ზაფხულობით — ღია. წინდებსაც ყოველდღე ვიცვლი.

■ გარდა ამისა, აბაზანის შემდეგ ვიზელ ფეხებს მუხის ქერქის ნახარშით, რომელიც ასე მზადდება: მომინანქრებულ ჭურჭელში ჩავყაროთ 30 გრამი წვრილად დაჭრილი მუხის ქერქი და დავასხათ 1 ჩაის ჭიქა თბილი წყალი. დავახუროთ თავზე და შევდგათ ნელ ცეცხლზე 40 წუთით. შემდეგ გადავწუროთ, ნარჩენიც გამოვწუროთ და საწყის მოცულობამდე შევავსოთ ანადუღარი წყლით. ფეხებს ამ ნახარშით რომ დაიზელთ, ნუ გაიმშრალებთ, ზედ შეიშრეთ.

ჭორფლი

ბავშვობიდანვე, მზე მომხვდებოდა თუ არა, სახე მაშინვე ჭორფლით მევსებოდა. როცა წამოვიზარდე, ვცდილობდი, მოვრიდებოდი მზეს, ვიყენებდი სპეციალურ მზისგან დამცავ კრემებს, მაგრამ ჭორფლს თავი მაინც ვერ დავაღწიე. შინ სახის კანის გათეთრების მარტივი და ეფექტური მეთოდია კიტრის ნილაბი:

■ დაჭერით კიტრი თხლად და დაიწყვეთ სახეზე. ჩამოიბანეთ 15-20 წუთის შემდეგ თბილი გამდინარე წყლით.

■ გახეხეთ კიტრი, გაწურეთ და მიღებული წვენით გაიწმინდეთ სახე.

■ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ლიმონის ნაჭრები და ლიმონის ახალგამოწურული წვენიც.

ნაოჭების საწინააღმდეგო საშუალებას შინაც მოამზადებთ

თავის მოვლა ყოველთვის მიყვარდა, მაგრამ მას შემდეგ, რაც ასაკში შევედი და ჩემს სახეს ყოველდღე ახალ-ახალი ნაოჭი ემატება, ეს აუცილებელ პროცედურად იქცა. ძვირად ღირებული კრემების ეფექტურობისა დიდად არ მჯერა, მირჩევნია, შინ, მე თვითონ მოვამზადო თავის მოვლის საშუალებები — შედეგს ჯერჯერობით არ ვუჩივი. გთავაზობთ ერთ რეცეპტს:

■ დავჭრათ ერთი ლიმონი და დავასხათ 1 ჩაის ჭიქა არაყი. გავაჩეროთ გრილ ადგილას 10-12 დღე. ამის შემდეგ ნარევი გადავწუროთ, დავუმატოთ 100 გრამი არაჟანი და შევათქვიფოთ 1 კვერცხის გული. ამ ნარევით სასურველია ყოველდღიურად გავიწმინდოთ სახე (ნარევი სასურველია შევინახოთ მაცივარში).

თმის ცვენის საწინააღმდეგო საშუალება

ზედიზედ ორი ორსულობა მქონდა, თანაც ბავშვებს ძუძუს ვაწოვებდი. როგორც ჩანს, ამან გამომფიტა. ეს, უპირველესად, თმაზე აისახა. მეგობარი გარკვეული პერიოდი ცხოვრობდა რუსეთში. იქ შეისწავლა ხალხური მედიცინის სხვადასხვა რეცეპტი, რომელსაც

მერე წარმატებით იყენებდა სამშობლოში. სწორედ მან მირჩია ეს ნარევი გამომეყენებინა, რომლის შედეგითაც კმაყოფილი დავრჩი.

■ აიღეთ 1 კვერცხის გული, 1 სუფრის კოვზი თაფლი, 1 სუფრის კოვზი ბირკავას ზეთი, 1 ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი, 1 სუფრის კოვზი კეფირი, 1 კბილი გახეხილი ნიორი. ყველაფერი კარგად აურიეთ და ნაისვით თმაზე. დაიხურეთ პოლიეთილენის ქუდი, მოიხვიეთ პირსახოცი და გაიჩერეთ 45 წუთი. შემდეგ ჩამოიბანეთ შამპუნით და გადაივლეთ თმაზე ძმრიანი წყალი. ეს თმას მიანიჭებს ჯანსაღ, აბრეშუმისებრ შესახედაობას. ამისთვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ ასევე გვირილის ან ჭინჭრის ნახარში.

დამწვარ კანს ჭინჭარი მოგიშუშებთ

დღეს აფთიაქებში დამწვრობის საწინააღმდეგო იმდენი საშუალება იყიდება, რომ ფარმაკოლოგების დაუხმარებლად არჩევანის გაკეთება შეუძლებელია. სამწუხაროდ, მათი მცირე ნაწილი თუ აშუშებს დამწვრობას ისე, რომ კანზე ნაწიბურები არ დარჩეს. ხალხური მედიცინის წიაღში კი მოიპოვება უნიკალური მალამო, რომელიც თანამედროვე საშუალებებზე არანაკლებ ახერხებს დამწვარი კანის აღდგენას. ეს მალამოები ჭინჭრისა და კრაზანასგან მზადდება. გთავაზობთ რეცეპტს:

■ ჭინჭრის ფოთლების ნახარშს შეურიეთ 100 გრამი ნაძვის ნიწვი, 100 გრამი ღორის მუცლის ქონი, 100 გრამი თაფლის სანთელი და ადუღეთ. შემდეგ გაისუფთავეთ ჭრილობა კირიანი წყლით (1 სუფრის კოვზი დამწვარი კირი 1 ლიტრ წყალში გახსენით) და დაიფინეთ მალამოთი გაჟღენთილი საფენი. მძიმე დამწვრობის დროსაც კი 3-4 პროცედურა საკმარისია.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი კრაზანას ყვავილი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მზესუმზურას ზეთი, დააყენეთ 14 დღე, დროდადრო ურიეთ. გამოყენებამდე აურიეთ და ისე დაიდეთ ჭრილობაზე.

თაფლი, კარაქი და ვიშნევსკის მალამო ნანემსარს აცხრობს

ავადმყოფობისას ექიმმა ნემსები დამინიშნა. ერთ-ერთი ნანემსარი დამიჩირქდა და ვუმკურნალე შემდეგი საშუალებით:

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ნაღების კარაქი, თაფლი, ვიშნევსკის მალამო და სუფთა სპირტი. ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ და კომპრესად დაიდეთ მტკივან ადგილზე ღამით. გამაგრება ძალიან მალე გაიწოვება.

როგორ ვუშველოთ დამწვრობას

მოგესალმებით. ჩემი გამოცდილება მათ მინდა გავუზიარო, ვინც ენდობა მკურნალობის ხალხურ მეთოდებს. დიდი ხნის წინ ჩემს მამამთილს კიდურებზე ადუღებული წყალი გადაესხა და მისი მკურნლობის დროს მასწავლეს ხალხური საშუალებები:

■ 50 გრამი მრავალძარღვა გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, გულდასმით მოურიეთ და დაამატეთ ერთი კვერცხის ცილა. ეს მასა დაადეთ მტკივნეულ ადგილას.

■ დამწვრობის დროს სასარგებლოა გოგრის წვენის კომპრესები.

■ დამწვრობას ძალიან უხდება დაფქული მშრალი ჩაი.

■ დამწვარი სიმინდი ან სიმინდის ფქვილი, ცარცი და ზეთი აურიეთ ერთმანეთში და დამწვარზე დაიდეთ. კარგია, თუ ქათმის ბუმბულით წაისვამთ სიმინდის ან ზეითუნის ზეთს (აყუჩებს ტკივილს).

■ გაფცქვენით უმი კარტოფილი, გახეხეთ სახეხზე, დააფინეთ დოლბანდზე და შეიხვიეთ დაზიანებული ადგილი. როგორც კი კომპრესი გაცხელდება, გამოცვალეთ.

■ აურიეთ 1 სუფრის კოვზი ზეითუნის ზეთი, 2 სუფრის კოვზი არაჟანი და 1 ცალი კვერცხის გული. ეს მასა კარგად ათქვიფეთ, სქლად წაისვით დამწვარზე და შეიხვიეთ. სახვევი გამოიცვალეთ დღეში ერთხელ.

■ უმარილო ძროხის ქონს შეურიეთ 4 ცალი ახალი დიეტური კვერცხი (კანის გარდა), ეს ნარევი დაიფინეთ დამწვარ ადგილას და შეიხვიეთ. როდესაც მალამო გაშრება, ახლით შეცვალეთ. მალამო დიდ დამწვრობასაც კურნავს.

■ დამწვრობისას ხალხური მედიცინა ოდითგანვე იყენებდა თაფლს. ის უებარი საშუალებაა, ანელებს ტკივილს და აფერხებს წყლულების გაჩენას, დაზიანებული ადგილი კი სწრაფად შეუხდება.

თუ ჭორფლი და პიგმენტური ლაქები პრობლემად გექცათ

ზაფხულობით შინიდან გასვლისა მეშინოდა — მომხვდებოდა თუ არა მზის სხივები, კანი ჭორფლითა და პიგმენტური ლაქებით მევსებოდა. დედაჩემის მეგობარმა მასწავლა თავისივე ნაცადი წამალი, რომელიც მეც ძალიან მომიხდა:

■ 2 სუფრის კოვზი წვრილად დაჭრილი ბაბუაწვერას ფესვი ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭირჭელში, დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი, მიიყვანეთ დუღილამდე და 15 წუთის განმავლობაში ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. გადმოდგით ქურიდან, გააცივეთ და რეგულარულად გაიწმინდეთ სახე ამ ნახარშით. კანი მალე გაგეწმინდებათ.

კონიაკი — სიმელოტის მკურნალი

სიმელოტის მკურნალობის შესახებ სხვისგან კი არ გამიგონია, საკუთარ თავზე მაქვს გამოცდილი. სხვათა შორის, ეს რეცეპტი მეგობარსაც ვასწავლე, მაგრამ დაიზარა გაკეთება, მერე მისი მეუღლე ჩავრიე საქმეში და ორივემ ერთად გადავარჩინეთ იგი გამელოტებას. ახლა გასწავლით, როგორ უნდა მომზადდეს გამელოტების საწინააღმდეგო წამალი.

■ აიღეთ 200 გ კარგი კონიაკი, აურიეთ 100 გ გახეხილ ხახვში ან ნიორში (წვენიც შეიძლება) და ეს ნარევი ყოველდღიურად შეიზილეთ თმის ძირებში. თუ სასურველი შედეგი ვერ მიიღეთ, ფარ-ხმალი არ დაყაროთ, მეორე კურსი ჩაიტარეთ. როცა თავზე ღია ფერის თმა

ამოგივათ, მოიპარსეთ და განაგრძეთ მკურნალობა. თქვენი თმის ბოლქვები აუცილებლად აღდგება და ჩვეულებრივი (როგორიც ადრე გქონდათ) თმაც ამოგივათ. ყოველ შემთხვევაში, მე და ჩემს მეგობარს გვიშველა.

პანარიციუმს და ძირმაგარას საჭმელი სოდა შველის

რამდენჯერმე დამიჩირქდა ცერა თითი, ალბათ ფრჩხილების დამუშავების დროს ინფექცია შემეჭრა. ძალიან მტკიოდა, მაგრამ ექიმთანაც არ მივდიოდი, იმის შიშით, რომ ოპერაცია არ დამჭირვებოდა. მეზობელმა საჭმელი სოდის პროცედურა მასწავლა. რამდენჯერმე ჩავიტარე და ყოველგვარი სამედიცინო ჩარევის გარეშე მომირჩა. ეს არის უმარტივესი და უიაფესი პროცედურა: საჭმელ სოდას ვასხამდი მდუღარე წყალს, ოდნავ რომ შეგრილდებოდა (თითისთვის ასატან ტემპერატურამდე), ვყოფდი შიგნით თითს და რამდენიმე წუთს ვაჩერებდი.

■ ერთხელ ძირმაგარამ შემაწუხა, ვიფიქრე, სოდიანმა ხსნარმა პანარიციუმის ჩირქს თუ უშველა, ძირმაგარასაც მოერევა-მეთქი და არც შევმცდარვარ. სოდის ცხელ ხსნარში ვასველებდი ბამბის ტამპონს, ოდნავ ვწურავდი, ვიდებდი ძირმაგარაზე და ვიმაგრებდი ლეიკოპლასტირით ან ბინტით. ვიტარებდი ამ პროცედურას 2-3-ჯერ, ანუ მანამდე, სანამ ფურუნკული არ შეხორცდებოდა.

მოვიშოროთ პიგმენტური ლაქები

ბევრ ქალს ძალიან აწუხებს პიგმენტური ლაქები სახეზე, არადა მათი მოცილება სულ ადვილად შეიძლება:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი წყალბადის ზეჟანგი და 2 წვეთი ნიშადურის სპირტი, სწრაფად, კარგად აურიეთ ერთმანეთში და სახეზე წაისვით. როგორც კი წვას ან წიწკნას იგრძნობთ, მაშინვე ჩამოიბანეთ წყლით. იკეთეთ ეს ნიღაბი ყოველდღე, ვიდრე კანი სულ მთლად არ გასუფთავდება.

ნაწოლებსა და ჩირქოვან ჭრილობებს მოგიშუშებთ

ჩემს დედამთილს ბარძაყის ყელის მოტეხილობის გამო დიდხანს მოუხდა წოლა. ყველანაირად ვუმუშავებდით კანს, რომ ნაწოლები არ გასჩენოდა, მაგრამ მაინც ვერ ავცდით. მაშინ მეგობარმა, რომლის მეუღლესაც იგივე პრობლემა ჰქონდა, მასწავლა მალამოს რეცეპტი, რომელმაც ძალიან კარგად მოაშუშა ნაწოლები:

■ ორთქლის აბაზანაზე გაალღვეთ 25 გრამი თაფლის სანთელი და 100 გრამი ნაღების კარაქი, დაუმატეთ ამ ნარევს 100 გრამი თაფლი, 3 ცალი მოხარშული კვერცხის გული და 3 სუფრის კოვზი პურის ფქვილი. კარგად აურიეთ, რომ მიიღოთ ერთგვაროვანი მასა, დადგით გასაცივებლად სიგრილეში და დაადეთ ნაწოლებზე ამ მალამოს საფენები.

სხვათა შორის, ჩემმა მეგობარმა ამ მალამოთი თავის ქალიშვილს მასტიტიც მოურჩინა.

ნაწიბურები რომ არ დაგრჩეთ

დამწვრობის შემდეგ ნაწიბურები რომ არ დაგრჩეთ, კანის აღდგენაში ჭინჭარი და კრაზანა დაიხმარეთ.

■ ჭინჭრის ფოთლების ნახარშს შეურიეთ 100 გრამი ნაძვის წიწვი, 100 გრამი ღორის მუცლის ქონი, 100 გრამი თაფლის სანთელი და აადუღეთ.

დამწვარი ადგილი გაისუფთავეთ კირიანი წყლით (1 სადილის კოვზ დამწვარ კირს დაასხით 1 ლიტრი წყალი) და ჭრილობაზე დაიფინეთ ნარევით გაჟღენთილი საფენი. ეს წამალი მძიმე დამწვრობასაც კი 3-4 დაფენის შემდეგ აშუშებს.

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი კრაზანას ყვავილი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მზესუმზირას ზეთი, დააყენეთ 14 დღე, დროდადრო ურიეთ.

გამოყენებამდე კარგად უნდა აურიოთ და ისე დაიდოთ ჭრილობაზე.

ვაშლის ძმარი ცელულიტის წამალია

არ მეგულება ქალი, ცელულიტი რომ არ აწუხებდეს. მე მას შინაური საშუალებით ვებრძვი, რადგანაც ძვირად ღირებულ სალონებში სიარულის საშუალება არ მაქვს.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ვაშლის ძმარი და წყალი, დაუმატეთ ლიმონისა და პიტნის ზეთი. ამ ხსნარით გაჟღინთეთ რამდენიმეკეცი დოლბანდი და პრობლემურ ადგილზე დაიდეთ. დაიფარეთ პოლიეთილენი, თბილად შეიხვიეთ, ჩაწექით და გადაიფარეთ თბილი პლედი. ასე იყავით 1 საათი. ამის შემდეგ გადაივლეთ შხაპი, გაიმშრალეთ და პრობლემურ ადგილებზე წაისვით დამატენიანებელი კრემი. ეს პროცედურები ჩაიტარეთ ცელულიტის სრულ გაქრობამდე.

თუ კანზე სოკო დაგისახლდათ

ზღვის სეზონი რამდენადაც სასიამოვნოა, ზოგჯერ იმდენადვე უსიამოვნო საჩუქარს ტოვებს — სოკოს. მე ჩემებურად ვუმკლავდები „ზღვის ნობათს“:

■ ბოლოკის თესლი დანაყეთ, დაასხით ცოტაოდენი წყალი — იმდენი, რომ მიიღოთ ფაფისებრი მასა — და წაისვით დაავადებულ ადგილებზე. პროცედურა ჩაიტარეთ დღეში 1-2-ჯერ 7-10 დღის განმავლობაში. კანი მოგირჩებათ.

დალურჯებულ ადგილებს მოგიშუშებთ

როგორც არ უნდა ეცადოთ, ფიზიკური მუშაობისას აუცილებლად დაიშავებთ რამეს — გაიჭრით, გაიკაწრავთ ან დაიჟეჟავთ. გაგახსენებთ რამდენიმე საიდუმლოს, რათა სწრაფად მოიშუშოთ დაჟეჟილი ადგილები. მთავარია, იმოქმედოთ ოპერატიულად:

■ მაშინვე დაიდეთ დაშავებულ ადგილზე ყინული. კარგი იქნება, თუ ყოველი შემთხვევისთვის საყინულეში წინასწარ გეწყობათ გაყინული კუბიკები.

■ ვიდრე ყინული თავის საქმეს აკეთებს, აიღეთ რამდენიმე ღერი ოხრახუში და კარგად დანაყეთ, შემდეგ ყინულით გაცივებულ ადგილზე დაიდეთ და კარგად შეიხვიეთ. ოხრახუში ამცირებს ტკივილს, აცხრობს ანთებასა და შეშუპებას.

■ არანაკლებ კარგია ჩვეულებრივი ძმარი ან ძმრის ესენციაც. უნდა აიღოთ დოლბანდი (ან სუფთა ქსოვილის ნაჭერი), დაასველოთ ძმარში, კარგად გაწუროთ და დაშავებულ ადგილზე დაიდოთ. ანთება მალე ჩაქრება.

წითელ ქარს დინდგელის მალამო კურნავს

წლებია, წითელმა ქარმა სიცოცხლე გამიმწარა. ყველა სიკეთესთან ერთად, ქვედა კიდურებზე ლიმფოსტაზიც მაქვს და ყოველ ზაფხულს შიშის კანკალით ველი. დაიჭერს თუ არა სიცხეებს, ქვედა კიდურები მიშუპდება და რამდენიმე დღეში წითელი ქარიც მიმწვავდება მისთვის დამახასიათებელი მაღალი ტემპერატურით, სხეულში ტეხის შეგრძნებით და, რაც მთავარია, გუნება-განწყობის საგრძნობი გაუარესებით. რამდენჯერმე უშედეგოდ ჩატარებული ანტიბიოტიკოთერაპიის შემდეგ ხელი ჩავიქნიე და გადავწყვიტე, ისევ ხალხური საშუალებები მეცადა.

■ გამწვავებისას ჭვავის ან/და კარტოფილის ფქვილს ვიყრიდი გაწითლებულ ადგილზე და ზემოდან კომპრესის ქაღალდს ვიფარებდი. მერე უნდა შეიხვიოთ და გაიჩეროთ ერთი დღე. სახვევი ყოველდღე უნდა იცვალოთ.

თავად პროცედურა უნდა ჩატარდეს გამთენიისას, მზის ამოსვლამდე ერთი საათით ადრე. ძალიან მომიხდა გაწითლებულ ადგილებზე ქაფურისზეთიანი ბამბის დადებაც, რომელიც ზემოდან უნდა გადაიხვიოთ. პროცედურის გამეორება საჭიროა დღეში 2-ჯერ. თუმცა ყველაზე თვალსაჩინო ეფექტი მაინც დინდგელის მალამოს გამოყენების შემდეგ ვიგრძენი. განსაკურნებლად აუცილებელია დღეში 3-4-ჯერ დინდგელის მალამოს წასმა. დაზიანებულ ადგილზე ტკივილი და ქავილი საგრძნობლად შეგიმცირდებათ, თუ ორ საათში ერთხელ მტკივან ადგილებზე ღორის მუცლის ქონს წაისვამთ.

ჩაი დამწვრობასაც უხდება

რამდენიმე წლის წინ აგარაკზე ჩემს უმცროს შვილს ხელ-ფეხზე ადუღებული წყალი გადაესხა. ტკივილისგან, საწყალს, ხმის ამოღების თავიც არ ჰქონდა, დამწვარი ადგილები კი ისე გამოიყურებოდა, როგორც თონიდან ახალგამოღებული გოჭის ზურგი. ღამდებოდა, სანამ სოფელში ფეხით ჩავიდოდი და ამოვიდოდი, გათენდებოდა კიდეც. ბედად, გამახსენდა ბებიაჩემისგან ნასწავლი მეთოდი — ჩაის საფენები. სასწრაფოდ მოვამზადე მაგარი ჩაის ნაყენი და ბავშვს დამწვარზე დავაფინე. რამდენიმე საათში ტკივილმა იკლო, მეორე დღეს კი საერთოდ გაქრა, კიდევ რამდენიმე დღეც და ბავშვს ხელ-ფეხი ისე მოუშუშდა, დამწვრობის კვალიც აღარ დარჩა. გაგაცნობთ ჩემს რეცეპტს:

■ მომინანქრებულ ჭურჭელში ჩაყარეთ 1 ჩაის კოვზი შავი ან მწვანე ჩაი, დაასხით ერთი ჭიქა ადუღებული წყალი, დაახურეთ თავზე და დააყენეთ. შემდეგ გააგრილეთ 13-14

გარდუსამდე, დაასველეთ მასში დოლბანდის ტამპონი და დამწვარ ადგილზე დააფინეთ. თუ სხვანაირად არ მაგრდება, დოლბანდითვე გადაახვიეთ. ნახვევი ცვალეთ ისე, რომ გამოშრობამდე არ მიიყვანოთ. ასე იმკურნალეთ, სანამ ტკივილი არ დაცხრება და დამწვარი ადგილები მოშუშებას არ დაიწყებს. შესაძლოა, ამისთვის 10-12 დღეც დაგჭირდეთ. ჩაის საფენები კარგია მზით დამწვრობის დროსაც. გაითვალისწინეთ, ყოველი პროცედურისთვის უნდა მოამზადოთ ახალი ნაყენი.

თუ ფრჩხილები სოკომ დაგიზიანათ

ამას წინათ წავიკითხე თქვენი ერთი მკითხველის წერილი, რომელსაც თურმე ფეხის სოკო აწუხებს. მინდა, გავუზიარო სოკოს სამკურნალო სწრაფი და ეფექტური მეთოდი, რომელიც საკუთარ თავზე მაქვს გამოცდილი:

■ კარგად დაიბანეთ ხელ-ფეხი თბილი წყლით (ხშირად ხელებიც დაზიანებულია, თუმცა მათი დაზიანება ასე მალე არ იჩენს თავს). აიღეთ წინვოვანი ხეების ფისი, დააქუცმაცეთ, გააბრტყელეთ დაზიანებული ფრჩხილის ოდენაზე, დაიდეთ და დოლბანდით გადაიხვიეთ. დაიტოვეთ 1-2 დღე.

გაიმეორეთ, სანამ სოკო არ გაქრება და ჯანმრთელი და სუფთა ფრჩხილები არ ამოგივათ. გისურვებთ გამოჯანმრთელებას.

დახეთქილი ქუსლების მოსაშუშებლად

დგება წლის თბილი პერიოდი და ფეხის ფრჩხილები და ქუსლები განსაკუთრებულ ყურადღებას მოითხოვს. ქუსლებზე ხშირად მისკდებოდა კანი. ვიტარებდი ათასგვარ პროცედურას, ვხმარობდი ფართოდ რეკლამირებულ კრემებს, თუმცა ისინი ყოველთვის ვერ ამართლებდა მოლოდინს. თანამშრომელმა, რომელმაც ჩემი პრობლემა გულთან მიიტანა, მასწავლა რამდენიმე შინაური საშუალება, რომლებიც საკმაოდ ეფექტური აღმოჩნდა:

■ აიღეთ 2 საშუალო ზომის კარტოფილი, კარგად გარეცხეთ და გახეხეთ. მოათავსეთ ქაღალდის ხელსახოცზე და დაიდეთ ქუსლებზე 2-3 საათით. კომპრესის მოხსნის შემდეგ ქუსლები გაიხეხეთ, მსუბუქად დაიზილეთ და წაისვით გულყვითელას ან კრაზანას ზეთი.

■ აურიეთ ერთმანეთში 3-3 სუფრის კოვზი თევზის ქონი, ხახვისა და ალოეს წვენი, დაუმატეთ ცოტა ფქვილი, მოზილეთ და დაიდეთ ქუსლებზე მთელი ღამით. დილით მოიხსენით და გაიწმინდეთ ქუსლები ნებისმიერი მცენარის ნახარშით.

■ სტაფილო გახეხეთ, შეურიეთ თაფლი თანაფარდობით 1:1 და დაიდეთ ქუსლებზე მთელი ღამით. ჩაიტარეთ კვირაში 3-4 პროცედურა.

■ წვრილად დაჭერით და ერთმანეთში აურიეთ 1 წილი წნორის ფესვი, 2 წილი სალბი, 3 წილი მატიტელა. 1 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 10 წუთი. მიიღეთ ფეხების აბაზანა ამ ნახარშით დღეში 2-3-ჯერ.

რა მოარჩენს ძირმაგარას?

ჩემი მეუღლე მშენებელია და სამუშაოს საშოვნელად ხშირად უწევს სხვადასხვა ქალაქში სიარული. ერთხელ, როდესაც მშენებლობიდან შინ დაბრუნდა, გულს შემომეყარა: გაციებულს მთელ სხეულზე ძირმაგარები ჰქონდა მოდებული. ერთი რომ შეხორცდებოდა, მეორე ჩნდებოდა. პოლიკლინიკაში უთხრეს, ვიტამინები გაკლიაო. მანაც დაიწყო ვიტამინების კოლოფებით სმა, მაგრამ დაავადება არა და არ იხევდა უკან. ერთ მშვენიერ დღეს ბებიაჩემის ჩანაწერებში აღმოვაჩინე რეცეპტი, რომელმაც, შეიძლება ითქვას, გადაგვარჩინა. გთავაზობთ ამ რეცეპტს, იქნებ ოდესმე გამოგადგეთ:

■ აიღეთ 5 გრამი (1 სავსე ჩაის კოვზი) ფარსმანდუკი, დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, დააყენეთ 2 საათით და გაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში სამჯერ.

■ ძირმაგარების მომწიფების დასაჩქარებლად კი ლობიოს ფქვილისა და თაფლისგან ვაკეთებდი პატარა ბურთულებს და მტკივან ადგილებზე ვადებდი.

ორ კვირაში უკეთესობა იგრძნო, ერთი თვის შემდეგ კი ყველა ძირმაგარა მოურჩა. დარჩა მხოლოდ პატარა ვარდისფერი ლაქები, რომლებიც თანდათან გაბაცდა და გაქრა.

როგორ გავიმაგროთ თმის ძირები

თმის ძირების გასამაგრებლად, განსაკუთრებით მათთვის, ვისაც ბუდობრივი ალოპეცია ემუქრება, რეკომენდებულია თავის დაბანის წინ ჭინჭრის კომპრესების დადება.

■ აიღეთ ახალი, მწვანე ჭინჭარი, კარგად გახეხეთ — ისე, რომ მიიღოთ ფაფისებრი მასა, აავსეთ ნახევარლიტრიანი მინის ქილა სამ მეოთხედზე, პირამდე შეავსეთ ვაშლის ძმრით ან რძის შრატით და 2-3 დღე გააჩერეთ.

პროცედურის წინ ეს ფაფა სხეულის ტემპერატურამდე უნდა გაათბოთ, მოათავსოთ რბილი ქსოვილის ნაჭერზე და დაიდოთ თავზე ისე, რომ მთელი თმოვანი საფარი დაიფაროს, ზემოდან კი კომპრესის ქაღალდი ან რბილი პირსახოცი დაიფაროთ. გაიჩერეთ 2-3 საათი. უმჯობესია, ეს პროცედურა ჩაიტაროთ საღამოს, ძილის წინ. თავი უნდა ჩამოიბანოთ თბილი წყლით, მაგრამ არა შხაპის ქვეშ, არამედ ზევიდან დასხმით. შამპუნის ნაცვლად უნდა გამოიყენოთ მდოგვი ან ქათმის კვერცხის გული — ათქვიფოთ წყალში ერთგვაროვანი მასის მიღებამდე და ასე დაისხათ თმაზე. სცადეთ, თავად ნახავთ, როგორ გაამაგრებს თმის ძირებს ჭინჭარი.

ჭარბი ოფლიანობა აღარ მაშინებს

ვერ ვიტან სიცხეს. ზაფხულში თავს იმის უფლებასაც კი ვერ ვაძლევდი, სხვების თანდასწრებით ცხელი ჩაი ან ყავა დამელია, რადგან მაშინვე ძლიერი ოფლდენა მენყებოდა. ძლიერ ვოფლიანდებოდი მაშინაც, როცა ვნერვიულობდი. ვერავინ დამეხმარა, ვიდრე თავად არ მივაგენი ხალხურ საშუალებას, რომლის წყალობითაც ნორმალურ ცხოვრებას დავუბრუნდი. როგორც კი თბილი ამინდები დადგება, მაშინვე ვიწყებ სპეციალური ჩაის სმას, რომელიც იოლად მზადდება სალბის ფოთლებისგან:

■ უნდა აიღოთ 1 ჩაის კოვზი სალბი და დაასხათ 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დადგათ 20 წუთი, გაწუროთ და სვათ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 2-ჯერ.

ცხელი ამინდების დადგომამდე ორი-სამი კვირით ადრე ვიწყებ და ერთი თვის განმავლობაში ვსვამ ტყის მარწყვის ფოთლების ჩაის. მისი დამზადებაც საკმაოდ ადვილია:

■ 1 სადილის კოვზ ფოთოლს უნდა დაასხათ 2 ჭიქა მდუღარე, ნახევარი საათი გააჩეროთ და დღის განმავლობაში სვათ. ყველას, ვისაც გაძლიერებული ოფლდენა პრობლემად ქცევია, ვურჩევ, ზაფხულობით დღეში ორჯერ მიიღოს კონტრასტული შხაპი. საღამოობით სასარგებლოა მცენარეთა აბაზანები.

■ ბუნებრივ ანტიპერსპირანტად გამოგადგებათ მწვანე ჩაი: 2 ჩაის კოვზს დაასხით ნახევარი ჭიქა მდუღარე, დააყენეთ, დაუმატეთ 1 ლიმონის წვენი, გაფილტრეთ და ამ ნაყენით დაიზილეთ სხეულის ის პრობლემური ადგილები, რომლებიც ყველაზე ძლიერ გიოფლიანდებათ. ამგვარი პერსპირანტის გამოყენების შემდეგ შეგიძლიათ, მთელი დღე მშვიდად იყოთ.

სწორედ ასე დავამარცხე ჩემი პრობლემა, რომელიც ყოველწლიურად უფრო და უფრო ნაკლებად მაწუხებს.

ორკბილას ნაყენი ფსორიაზის პროგრესირებას აჩერებს

მაქვს ფსორიაზი. ალბათ იცით — ეს კანის ქრონიკული დაავადებაა, რომელიც დროდადრო მწვავდება. მოვიძიე რამდენიმე ხალხური რეცეპტი, რომლებსაც პერიოდულად ვიყენებ, რათა რაც შეიძლება მეტად გავიხანგრძლივო სიმშვიდის პერიოდი და შევაჩერო ამ დაავადების პროგრესირება.

■ 2 სუფრის კოვზ ხმელ, წვრილად დაჭრილ ორკბილას დავასხათ 500 მლ მდუღარე წყალი, გავაჩეროთ 20 წუთი ორთქლის აბაზანაში, შემდეგ 12 საათით დავაყენოთ, გადავწუროთ და მივიღოთ 100 მლ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. გაზაფხულსა და შემოდგომაზე უნდა ჩაიტაროთ 10-10-დღიანი პროფილაქტიკური კურსი.

თუ ქუსლებზე კანი გაგიუხეშდათ

ქუსლებზე კანის გაუხეშებას ბევრი უჩივის, მეტადრე — ზაფხულობით, როცა სანდლები და მაშიები უმნიშვნელო ნაკლსაც კი აჩენს. კანის გაუხეშებას უამრავი მიზეზი აქვს, თუმცა პრობლემას ნებისმიერ შემთხვევაში მოგიგვარებთ ტუხტის ფესვების ნაყენი:

■ აიღეთ 2 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული ფესვი, მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 0,5 ლიტრი ოთახის ტემპერატურის წყალი, კარგად დაახურეთ თავზე და 30 წუთით ჩადგით ორთქლის აბაზანაში. ხშირად ურიეთ. მერე გადმოდგით და გააცივეთ. ოთახის ტემპერატურამდე რომ გაცივდება, ამოავლეთ მასში დოლბანდის ხელსახოცები და ნახევარი საათით დაიდეთ ქუსლებზე.

პროცედურა უნდა ჩაიტაროთ დღეში ორჯერ — დილა-საღამოს. არანაკლებ ეფექტიანია ეს მეთოდიც:

■ აურიეთ ერთმანეთში კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი და ნახევარი ჩაის კოვზი კარტოფილის სახამებელი. მიღებული მასა დაიდეთ ცხელ წყალში დარბილებულ ქუსლებზე და დაიტოვეთ, ვიდრე კარგად არ გაშრება და მყარ ქერქად არ გადაიქცევა. ჩამოიბანეთ თბილი წყლით და კიდურებზე დამარბილებელი ემულსია ან კრემი წაისვით.

კანის გაახალგაზრდავება ღვიას ანდეთ

კანის დაბერებისას, ასევე — სხვადასხვა ტიპის გამონაყარის, თმის ცვენისა და ქერტლის დროს კარგია ღვიის გირჩის ლოსიონი, რომელიც ასე მზადდება:

■ 4 სადილის კოვზ დაფქულ-დაქუცმაცებულ ღვიას დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ ერთი საათით, გაწურეთ, შეურიეთ 1 სადილის კოვზი გლიცერინი და 100 მლ 70%-იანი სპირტი.

ამ ლოსიონით უნდა გაიწმინდოთ კანი დღეში 1-2-ჯერ, 3-4 კვირის განმავლობაში.

ალერგიული გამონაყარის დროს კი ღვიის აბაზანებს გირჩევთ:

■ აიღეთ ღვიის დაქუცმაცებული ტოტი — 200-300 გრამი — და დაასხით 10 ლ ცივი წყალი, დააყენეთ 2 საათის განმავლობაში, შემდეგ ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 20 წუთი, გაწურეთ და ჩაასხით აბაზანაში (36-37°C).

აბაზანა უმჯობესია მიიღოთ ძილის წინ. მკურნალობის კურსი მოიცავს დაახლოებით 10-12 პროცედურას, რომლებიც დღეგამოშვებით უნდა ჩაიტაროთ.

მოვუაროთ თმას

ხშირი და ჯანსაღი თმა ქალსა თუ მამაკაცს თანაბრად ამშვენებს, ამიტომ მას სათანადოდ უნდა მოვუაროთ. მაგრამ როგორ მოვიქცეთ, როდესაც გამელოტება იწყება? მინდა შემოგთავაზოთ ნიღბის რეცეპტი, რომელიც გამელოტების პროცესს შეაჩერებს.

■ აიღეთ 1 კვერცხის გული, 1 სუფრის კოვზი აბუსალათინის ზეთი, 1 კოვზი თაფლი, თითო ამპულა B_1, B_6, B_{12} ვიტამინები, აურიეთ ერთმანეთში და წაისვით მშრალ თმაზე. კარგად შეიზილეთ თმის ძირებში, შეიხვიეთ ცელოფნით, ზემოდან კი პირსახოცი შემოიხვიეთ. 35-40 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი წყლით. კურსი მოიცავს 5-10 პროცედურას დღეგამოშვებით.

მკვებავი შამპუნები

■ მშრალი თმისთვის: 1 კვერცხის გულს დაუმატეთ 2 სუფრის კოვზი აბუსალათინის ზეთი, კარგად აურიეთ და ჩვეულებივი შამპუნივით შეიზილეთ თმაში. შეიძლება დავამატოთ 1 კოვზი მშრალი თმისთვის განკუთვნილი შამპუნი და E ვიტამინიც.

■ ცხიმიანი თმისთვის: აიღეთ მდოგვის ფხვნილი, გახსენით მინერალურ წყალში — უნდა მიიღოთ არაუნის კონსისტენციის მასა — და თმის ძირებში შეიზილეთ. გაიჩერეთ 5 წუთი და ჩამოიბანეთ წყლით ან მცენარეული ნახარშით.

■ ყველა ტიპის თმისთვის: აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ჟელატინი, დაასხით 3 სუფრის კოვზი ცივი წყალი და გააჩერეთ 40 წუთი. შედგით წყლის აბაზანაზე და გააცხელეთ, ვიდრე ჟელატინი არ გაიხსნება. დაამატეთ 1 კვერცხის გული, 1 სუფრის კოვზი ნებისმიერი შამპუნი, წაისვით თმაზე და გაიჩერეთ 5-10 წუთი, შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი წყლით.

■ კვერცხის შამპუნი: აიღეთ 150 გრამი წყალი, 1 სუფრის კოვზი სოდა, 2 სუფრის კოვზი არაყი და 1 კვერცხი. კარგად აურიეთ ერთმანეთში და შეიზილეთ თმაში. ჩამოიბანეთ ლიმონიანი წყლით.

■ ბანანის შამპუნი: ნახევარი ბანანი გაჭყლიტეთ, დაამატეთ ნახევარი ლიმონის წვენი, კვერცხის გული და კარგად აურიეთ. ეს შამპუნი კარგად ქაფდება, თმას არბილებს და აბზინებს.

მე ყველა მათგანი მოვსინჯე და შედეგით კმაყოფილი დავრჩი. დარწმუნებული ვარ, არც თქვენ გაგიცრუებთ იმედს.

თუ ძირმაგარა გაგიჩნდათ

■ აიღეთ 50 გრამი კურდღლის ქონი, 5 გრამი ფუტკრის ფიჭა და 20 გრამი კრაზანას ყვავილი, აურიეთ ერთმანეთში და შემოდგით ძალიან დაბალ ცეცხლზე, ურიეთ, ვიდრე არ გასქელდება.

მიღებული მასა უნდა გააცივოთ და დღეში ორჯერ წაისვათ მტკივან ადგილზე. ეს მალამო რამდენიმე დღეში ამწიფებს ჩირქგროვას და იგი თავისთავად, ყოველგვარი ქირურგიული ჩარევის გარეშე იხსნება. როცა ჩირქგროვა გაიხსნება, უნდა მოასუფთაოთ რომელიმე ანტისეპტიკური ხსნარით, მერე კი კრაზანას ნაყენით ჩამოიბანოთ.

■ ნაყენის მოსამზადებლად უნდა აიღოთ 2 სადილის კოვზი კრაზანას ყვავილი და დაასხათ 0,5 ლიტრი ადუღებული წყალი, ადუღოთ კიდევ 2-3 წუთი, მერე კი გააცივოთ და გამოიყენოთ.

როგორ მოვიცილოთ ძირმაგარა

მოგესალმებით, ძვირფასო რედაქციავ. მართალია, დღეს აფთიაქებში ათასნაირი მალამო იყიდება ძირმაგარას მოსამწიფებლად, მაგრამ მაინც გადავწყვიტე, ერთი შინაური წამალი გასწავლოთ. ეს წამალი მართლაც სასწაულმოქმედია, მე პირადად ერთი დადება მყოფნის ძირმაგარას მოსამწიფებლად და ფესვიანად ამოსაგდებად. ის ადვილადაც მზადდება და იაფიც ჯდება: ერთმანეთში აურიეთ ერთი კვერცხის გული, ერთი სუფრის კოვზი თაფლი და სამინდის ფქვილი, რამდენსაც შეიზელს. ამ მასისგან გააკეთეთ პატარა ბურთულა, მიიწებეთ ძირმაგარაზე, გადაიხვიეთ და ორი დღე დაიტოვეთ. როცა მოიხსნით, ძირმაგარას ადვილად ამოაგდებთ. თუ ბოლომდე არ ამოვარდა, კიდევ ერთხელ მიიწებეთ ეს ცომი — აუცილებლად გიშველით. ეს წამალი ბებიამ მასწავლა. მან ისიც მითხრა, რომ ის ყოველგვარ ჩირქგროვას (მათ შორის — დაჩირქებულ სარძევე ჯირკვალსაც) შველის. მე ჯერჯერობით მხოლოდ ძირმაგარაზე გამოვცადე და კმაყოფილი ვარ.

თმის ცვენას და ქერტლს ასე უშველით

მართალია, თმის ცვენა და ქერტლი ჯანმრთელობისთვის საშიში არ არის, მაგრამ იმდენად დიდ დისკომფორტს უქმნის ადამიანს, მით უმეტეს, ქალს, რომ შესაძლოა, ნევროზამდე მიიყვანოს და, აქედან გამომდინარე, ჯანმრთელობაც შეულახოს. მე თვითონ ვიყავი ასეთ დღეში. რა არ ვცადე, რა ვიტამინები არ ვსვი, რა შამპუნით არ ვიბანე თავი... ერთხანს მშველოდა, მერე კი თმა ეჩვეოდა შამპუნს და ახლის ძებნა მიწევდა. მეზობელმა მასწავლა, თმაში ჭინჭრის ნახარში შეიზილეო. ვცადე და მართლაც შეუდარებელი ეფექტი მივიღე. ნახარში ასე მზადდება:

■ 1 სუფრის კოვზ ჭინჭარს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი და წამოადუღეთ. გააჩერეთ 1,5 საათი და გაწურეთ. შეიზილეთ თმის ძირებში კვირაში ერთხელ შეძლებისდაგვარად დიდხანს.

ჭრილობებსა და დამწვრობას ეს ნამალი მოგიშუშებთ

თბილისის ახლოს პატარა ნაკვეთი მაქვს. სასოფლო-სამეურნეო საქმიანობის დიდი გამოცდილებით ვერ დავიკვეხნი, ამიტომ მისი დამუშავებისას ხშირად ვიღებ ტრავმას. ამ დროს მშველის მალამო, რომელსაც თვითონვე ვამზადებ:

■ აიღეთ 100-100 გ თაფლის სანთელი, ნაძვის ფიჭა, ღორის მუცლის ქონი, გამხმარი, დაფქული ჭინჭარი. ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ და 3-4 წუთის განმავლობაში ადუღეთ. რომ გაცივდება, ნატკენი ადგილი ჩამოიბანეთ წყლით და დაიდეთ ამ მალამოთი გაჟღენთილი საფენი. რომ გაშრება, გამოიცვალეთ. 3-4 ამგვარი პროცედურის შემდეგ ყველაზე მძიმე ჭრილობაც კი ხორცდება.

ვიტილიგოს მკურნალობის ხალხური მეთოდები

მინდა მოგაწოდოთ რამდენიმე რეცეპტი ვიტილიგოს სამკურნალოდ.

■ კანის იმ უბნებში, სადაც თეთრი ლაქები გაქვთ, დღეში 2-3-ჯერ შეიზილეთ ძირთეთრას ფესვების წვენი. ამ დღეებში რაც შეიძლება მეტი დრო უნდა გაატაროთ მზეზე. ან: დღეში 2-ჯერ თხლად შეიზილეთ კანში ძირთეთრას მალამო (2 სუფრის კოვზ ძირთეთრას გამომშრალ ყვავილს შეურიეთ 100 გრამი ღორის მუცლის ქონი; შედგით ნელ ცეცხლზე, შეათბეთ, გადმოდგით და გადაწურეთ).

■ 1 სუფრის კოვზ კრაზანას გამომშრალ ფოთლებსა და ყვავილებს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, 30 წუთით დააყენეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ, სამი კვირის განმავლობაში. ერთი კვირა შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ. მკურნალობა 4-6 თვეს მოითხოვს. ამავე დროს ისვით კრაზანას ზეთიც: აიღეთ 1 წილი ბალახი, დაასხით 10 წილი ზეთი, გააჩერეთ 3 საათის განმავლობაში, ჩადგით წყლის აბაზანაში, შემდეგ გაფილტრეთ და გაწურეთ. კრაზანა ზრდის ულტრაიისფერი სხივებისადმი კანის მგრძნობელობას, ამიტომ პროცედურის შემდეგ შეგიძლიათ მიიღოთ მზის ხანმოკლე

აბაზანა. უმჯობესია, დაიწყოთ 1-2 წუთით და ყოველდღიურად 1-2 წუთი მიუმატოთ. კურსი 20-30-დღიანია.

■ აიღეთ 20-20 გრამი გვირილის ყვავილი, სალბის ფოთოლი, კრაზანა, კალენდულას ყვავილი, შავთავას ბალახი, ჭინჭრის ფოთოლი, ორკბილა. დააქუცმაცეთ, აურიეთ ერთმანეთში, 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, 1 საათით დააყენეთ და გაწურეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში სამჯერ ჭამამდე, 2 თვის განმავლობაში.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით შავი პილპილი და საჭმელი სოდა, აურიეთ ერთმანეთში, შეიზილეთ ნარევი კანში.

დახეთქილ ქუსლებს ასე მოიშუშებთ

რამდენიმე თვის წინ ქუსლებზე კანი დამისკდა და გამიუხეშდა. შემთხვევით პოლიკლინიკაში აღმოვჩნდი და საუბრისას ექთანს სასხვათაშორისოდ ჩემი გასაჭირიც შევჩივლე. მან ეს მეთოდი მასწავლა, რომელმაც სწრაფად მომიშუშა ნახეთქები და კანიც დამირბილა:

■ ძილის წინ დაიბანეთ ფეხები, ქუსლებზე წაისვით სარეცხი საპონი და დილამდე დაიტოვეთ. დილით თბილი წყლით ჩამოიბანეთ. ჩაიტარეთ იმდენი პროცედურა, რამდენიც დაგჭირდებათ.

კრაზანას ნაყენი სტომატიტს უხდება

ცოტა ხნის წინ დამემართა სტომატიტი. არათუ ჭამა, წყლის სმაც კი მიჭირდა. მეგობარმა კრაზანას ნაყენის საველები მირჩია. ვცადე და მართლაც მომიხდა. მინდა, რეცეპტი თქვენს მკითხველსაც ვასწავლო — იქნებ კიდევ ვინმეს გამოადგეს.

■ აიღეთ 2-3 სუფრის კოვზი კრაზანას ბალახი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 10-15 წუთი, გადაწურეთ და პირში გამოივლეთ. პროცედურა ჩაიტარეთ რაც შეიძლება ხშირად, სანამ გამონაყარი არ გაგივლით და პირის ღრუ მთლიანად არ მოგიშუშდებათ.

თუ ქუსლებზე კანი გაგიუხეშდათ

ქუსლებზე კანის გაუხეშებას ბევრი უჩივის. ამ პრობლემას უამრავი მიზეზი აქვს, ქუსლების მოსაშუშებლად კი ნებისმიერ შემთხვევაში შეგიძლიათ ეს საშუალება გამოიყენოთ:

■ აიღეთ 2 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული ტუხტის ფესვი, მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 0,5 ლიტრი ოთახის ტემპერატურის წყალი, დაახურეთ თავზე და 30 წუთით ჩადგით ორთქლის აბაზანაში. დროდადრო ურიეთ. შემდეგ ნაყენი ოთახის ტემპერატურამდე გააცივეთ, დაასველეთ მასში დოლბანდის ხელსახოცები და ნახევარი საათით დაიდეთ ქუსლებზე. პროცედურა ჩაიტარეთ დღეში ორჯერ — დილა-საღამოს.

არანაკლებ ეფექტიანია ეს მეთოდი:

■ აურიეთ ერთმანეთში კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი და დაუმატეთ ნახევარი ჩაის კოვზი კარტოფილის სახამებელი. დაიდეთ ეს მასა ცხელ წყალში დარბილებულ ქუსლებზე და დაიტოვეთ, ვიდრე არ გაშრება და მყარ ქერქად არ გადაიქცევა. ჩამოიბანეთ თბილი წყლით და ფეხებზე დამარბილებელი ემულსია ან რომელიმე მალამო წაისვით.

თუ რძიანა გაწუხებთ

რძიანა ბევრი ქალისთვის ნაცნობი პრობლემაა, რომელიც ხანგრძლივ მკურნალობას მოითხოვს. თუ ექიმთან მისვლა ვერ მოახერხეთ, ეს შინაური წამალი სცადეთ:

■ 1 ლიტრ მდუღარე წყალში ჩაყარეთ 10 გრამი ქრისტესისხლა, გააჩერეთ 2-3 საათი, გადაწურეთ და დღეში ერთხელ საშო ამ ნაყენით გამოირეცხეთ. 2-3 პროცედურა საკმარისია.

ვებრძოლოთ გამონაყარს პროპოლისით

ჩემი ვაჟი 14 წლისაა. ძალიან აწუხებდა გარდატეხის ასაკის გამონაყარი. ისე დააკომპლექსა, რომ შინიდან გასვლა აღარ უნდოდა. ათასი საშუალება ვსინჯეთ — ფართოდ რეკლამირებულიც, ნაკლებად ცნობილიც, შინაურიც, მაგრამ ყველაზე ეფექტური აღმოჩნდა დინდგელის (პროპოლისის) 30%-იანი მალამო, რომელიც ასე მზადდება:

■ აიღეთ 30 გრამი დაჭრილი დინდგელი, დაამატეთ 80 გრამი ნაღების კარაქი ან ვაზელინი, კარგად აურიეთ, ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში, გააჩერეთ 15 წუთი, თან განუწყვეტლივ ურიეთ. ცხელ-ცხელი გაწურეთ დოლბანდში და გააცივეთ. ისვით კანის პრობლემურ უბნებზე.

■ გარდა ამისა, გირჩევთ, პირი იბანოთ ნაძვის წიწვების ნახარშით (2 მუჭა წიწვს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 10 წუთის განმავლობაში).

თუ მზემ კანი დაგიზიანათ

ზაფხულის თანმხლები ხელების სიწითლისა და კანის გამოშრობის დროს კარტოფილის ნახარშის აბაზანები გიშველით:

■ ნახევარ ლიტრ წყალში მოხარშეთ 2-3 ცალი საშუალო ზომის კარტოფილი, ამოიღეთ და ნახარში 30 გრადუსამდე გააცივეთ. ჩაყავით ნახარშში ხელები, 20 წუთი გააჩერეთ, შემდეგ გადაივლეთ სუფთა წყალი და წაისვით ხელის კრემი.

შეგიძლიათ, კარტოფილის ნახარშის ნაცვლად კარტოფილის ნიღაბი სცადოთ:

■ მოამზადეთ კარტოფილის სქელი პიურე და სქლად წაისვათ ხელებზე, ზემოდან ცელოფანი შემოიხვიოთ, მერე კი სქელი შალი. 20-30 წუთის შემდეგ ნიღაბი თბილი წყლით უნდა ჩამოიბანოთ და ხელებზე კრემი წაისვათ.

ხელისგულების ოფლიანობისას კარგია მარილიანი წყლის აბაზანები:

■ გახსენით 1 ჩაის კოვზი მარილი 1 ლიტრ ანადუღარ წყალში და ცხელ ხსნარშივე (რამდენსაც გაუძლებთ) მოათავსეთ ხელები.

ამავე მიზნით კარგია ჩვეულებრივი შავი ჩაის აბაზანებიც:

■ მოამზადეთ შავი ჩაის საკმაოდ მუქი ნაყენი და 10-15 წუთით ჩაყავით ხელები.

საფუვრის ნიღაბმა ახალგაზრდობა დამიბრუნა

საფუარი, ურომლისოდაც წარმოუდგენელია პურისა და საკონდიტრო მრეწველობა, იმდენად მდიდარია B ჯგუფის ვიტამინებით, რომ კანზე საოცარი მატონიზებელი მოქმედება აქვს, აძლიერებს სისხლმომარაგებას და ნივთიერებათა ცვლას, თანაც მშვენივრად ასუფთავებს ფორებს. ნიღაბი, რომლის რეცეპტსაც ქვემოთ გთავაზობთ, რეკომენდებულია როგორც ნორმალური, ისე ცხიმიანი, მშრალი და მოშვებული კანისთვის:

■ აიღეთ 50 გრამი ჩვეულებრივი საფუარი, დაუმატეთ ნახევარი ჭიქა თბილი რძე და მცენარეული ზეთი (თუ კანი მშრალია) ან 3%-იანი წყალბადის ზეჟანგი (თუ ცხიმიანია). კარგად აურიეთ. უნდა მიიღოთ არაჟნის სისქის მასა. წაისვით სახეზე და 20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი წყლით.

მკურნალობის კურსი 20 ნიღაბია, რომლებიც ყოველდღიურად უნდა გაიკეთოთ.

ჭრილობა არ დაგიჩირქდებათ

სოფლად, ნაკვეთში მუშაობისას, ფეხი გავიჭერი. მაშინვე ვერ დავიმუშავე, მოგვიანებით კი შევამჩნიე, რომ მიჩირქდებოდა. სანამ საქმე გართულდებოდა, მეზობელმა მომაშველა მალამო, რომელმაც ჭრილობა მოაშუშა და შეხორცება დააჩქარა.

■ 100 მლ სპირტს შეურიეთ 100 გრამი გამდნარი ცვილი და ნაღების კარაქი და წაისვით გამიზეზებულ ჭრილობაზე.

თქვენი კანის სიჯანსაღე თქვენ ხელთაა

გამონაყარის, თმის ცვენისა და ქერტლის დროს კარგია ღვიის გირჩის ლოსიონი, რომელიც ასე მზადდება:

■ 4 სადილის კოვზ დაქუცმაცებულ ღვიას დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ ერთი საათით, გაწურეთ, შეურიეთ 1 სადილის კოვზი გლიცერინი და 100 მლ 70 %-იან სპირტი.

ამ ლოსიონით გაიწმინდეთ კანი დღეში 1-2-ჯერ, 3-4 კვირის განმავლობაში. ალერგიული გამონაყარის საწინააღმდეგოდ კი ღვიის აბაზანებს გირჩევთ:

■ აიღეთ ღვიის დაქუცმაცებული ტოტი (200-300 გრამი) და დაასხით 10 ლ ცივი წყალი, დააყენეთ 2 საათით, შემდეგ 20 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, გაწურეთ და აბაზანაში (36-37°C) ჩაასხით.

აბაზანები უმჯობესია მიიღოთ ძილის წინ. მკურნალობის კურსი დაახლოებით 10-12 პროცედურაა, რომლებიც დღეგამოშვებით უნდა ჩაიტაროთ.

ტუჩის ჰერპესის სამკურნალო რეცეპტები

ტუჩზე გამონაყარი თითქმის ყოველი გაციების შემდეგ მიჩნდება. როგორც ექიმმა მითხრა, ამას მარტივი ჰერპესი ჰქვია.

გამონაყართან ბრძოლის ყველაზე საიმედო და სწრაფი მეთოდია ყინული: როგორც კი იგრძნობთ ჰერპესის პირველ ნიშნებს — შეწითლებასა და ქავილს, მაშინვე დაიდეთ ამ ადგილზე ყინულის ნაჭერი და 2 საათის განმავლობაში ცვალეთ. ეს ტიბეტური მეთოდია და 100%-იან შედეგს იძლევა. მე ორჯერ გამოვიყენე და ორივეჯერ წარმატებით — გამონაყარი აღარ განვითარდა. მაგრამ ამ მეთოდს ნაკლიც აქვს: ჯერ ერთი, არ უნდა გამოგეპაროთ გამონაყარის საწყისი, როცა ყინულის გამოყენება ეფექტიანია და მეორეც — საჭიროა ორი საათის განმავლობაში მაცივართან ჯდომა და ყინულის გამოცვლა. ამიტომ ვეცადე, სხვა ხალხური რეცეპტიც მეპოვა და მართლაც მივაგენი:

■ ნივრის კბილი გაჭერით და გაჭრილი ზედაპირით ნახევარი საათის განმავლობაში ისვით ჰერპესული გამონაყარის არეში. გარდა ამისა, შეურიეთ 250 გ ჭარხლის, 2 ცალი სტაფილოს, 1 ვაშლის და 1 კონა ოხრახუშის წვენი და სვით დღის განმავლობაში. ამ ნარევში იმუნიტეტისთვის სასარგებლო ბევრი ვიტამინი და მინერალი ყოფილა — იმუნიტეტის ამაღლება კი მნიშვნელოვანია ჰერპესის დროს.

* * *

წლების წინ, გავცივდებოდი თუ არა, ტუჩებსა და ცხვირის ნესტოების ქვეშ მიჩნდებოდა ჰერპესული გამონაყარი, რომელიც ძალიან მტკივნეულიც იყო და კვირების განმავლობაში გარეგნობასაც მიმახინჯებდა. ექიმებმა მითხრეს, რომ ამ გამონაყარს ჰერპესის ვირუსი იწვევს, რომელიც თურმე ორგანიზმში თვლემს და იმ შემთხვევაში აქტიურდება, როცა ადამიანი სტრესს გადაიტანს ან იმუნიტეტი უსუსტდება.

უკვე კარგა ხანია ჰერპესი აღარ გამმწვავებია და ამას იმუნიტეტის გაძლიერებით მივაღწიე. იმუნიტეტის გაძლიერება კი მანამდე უნდა დაიწყოთ, ვიდრე დაავადება განვითარდება. ამისთვის ყოველწლიურად, თებერვლის შუა რიცხვებიდან ვიწყებ ექინაცეის ნაყენის მიღებას — ვსვამ 20-20 წვეთს დღეში სამჯერ. ამიტომ ავად აღარ ვხდები. ჰერპესის დაძლევაში კი კრაზანის ზეთი დამეხმარა. მისი დამზადება ასეთი რეცეპტით ხდება:

■ 100 გ ბალახი დააქუცმაცეთ, დაასხით 1 ჩ/ჭ ზეითუნის ზეთი, ნახევარი საათი ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში, შემდეგ მოათავსეთ ბნელ ადგილას 10-12 დღე და ამის შემდგომ გადაწურეთ. ეს ზეთი შეგიძლიათ გამოიყენოთ დაჟეჟილობების, გარეგანი სისხლჩაქცევების, მცირე ზომის ჭრილობების არეში შესაზელად, ასევე ამ ზეთით უნდა დაიზილოთ ჰერპესით დაზიანებული არე — რაც შეიძლება ხშირ-ხშირად. საკმაოდ ეფექტიანია ჰერპესის

სამკურნალოდ ასეთი საცხიც: მრავალძარღვას ფოთლები დაფქვით და აურიეთ ერბოში ისე, რომ მიიღოთ სქელი მასა. ჩემი დაკვირვებით დავასკვენი, რომ ჰერპესის დროს მთავარია, დრო არ დაკარგოთ და მცირე გამონაყარის გაჩენისთანავე მასზე რაიმე სამკურნალო საშუალება (თუნდაც ჩემ მიერ მოწოდებული) წაისვათ. შედეგად — გამონაყარი მალევე ხმება, მდგომარეობა აღარ რთულდება და კანი მნიშვნელოვნად არ ზიანდება.

ალოე მხოლოდ სამკურნალო საშუალება როდია

ალოეს სამკურნალო თვისებები უხსოვარი დროიდანაა ცნობილი და თამამად შეიძლება ითქვას, ამით მას ბევრი მცენარე ვერ შეედრება. არ არსებობს ორგანოთა სისტემა, მის ერთ დაავადებას მაინც რომ არ შველოდეს ეს დალოცვილი. მაგრამ ბევრმა არ იცის, რომ ალოეს სამკურნალო თვისებებთან ერთად კანის გამაახალგაზრდავებელი ეფექტიც აქვს. განსაკუთრებით ეფექტურია მისი ნაოჭების საწინააღმდეგო ნიღაბი. შუახნის ქალი გახლავართ და თავადაც გამომიცდია პირველი ნაოჭების თანმხლები სევდა. მინდა, სწორედ ამ სევდისგან ვიხსნა ჩემი თანატოლები. გთავაზობთ ალოეს სასწაულმოქმედ ნიღაბს.

■ 3 წლის ალოეს ფოთლები გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და დაუმატეთ 5-ჯერ მეტი წყალი, გააჩერეთ 1 საათით. შემდეგ 2-3 წუთით წამოადუღეთ, გაწურეთ და გაიკეთეთ საფენები მთელ სახეზე, განსაკუთრებით კი იმ ადგილებზე, სადაც ნაოჭები ყველაზე ხშირად ჩნდება.

ტილების საწინააღმდეგო ნაცადი მეთოდი

სიტყვა „პედიკულოზი“ ალბათ ცოტას თუ გაუგონია, მაგრამ როგორც კი ტილებს ახსენებთ, ყველასთვის გასაგები ხდება, რაზეა საუბარი. პედიკულოზი ნებისმიერ ჩვენგანს შეიძლება დაემართოს, მუდმივად მქავანა კანზე ჩირქგროვები ჩნდება, ხოლო ღია ჭრილობები ინფექციის კარიბჭეა ორგანიზმისთვის. ჩემს შვილსაც ხშირად მოჰქონდა ბაღიდან ტილები. მეგობარმა მასწავლა, როგორ მომეშორებინა ეს პარაზიტები ნავთის საშუალებით:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ნავთი და 10 სუფრის კოვზი ზეთი, ერთმანეთში აურიეთ და თავის თმიან ნაწილზე, თმის მთელ სიგრძეზე წაისვით. შეიხვიეთ თავი პოლიეთილენის პარკით და პირსახოცით ან თბილი თავსაფრით. დაიტოვეთ მთელი ღამით, დილით თბილი წყლითა და შამპუნით ჩამოიბანეთ, მერე კი კარგად დაივარცხნეთ თმა წვრილი სავარცხლით.

ჩირქოვანი ჭრილობებისა და ტროფიკული წყლულის მოსაშუშებლად

მყავს მოხუცი დედა, რომელსაც ხშირად უმიზეზდება ჭრილობები. იყო შემთხვევა, დაუჩირქდა კიდეც. ასეთ დროს დედას ვუკეთებ კომპრესს, რომელიც მეზობელმა მასწავლა.

თავად ამ კომპრესს არა მარტო ჭრილობების, არამედ ტროფიკული წყლულის შესახორცებლადაც წარმატებით იყენებს.

■ აიღეთ 40-40 გრამი გვირილა, კრაზანა და შვიტა. 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 500 მლ მდუღარე, თავზე დაახურეთ და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 15 წუთის განმავლობაში. გადაწურეთ და თბილ ნახარშში დასველებული საფენი პრობლემურ ადგილას დაიდეთ. კომპრესი გაშრობისთანავე გამოცვალეთ.

ფსორიაზი რომ არ გამწვავდეს

ფსორიაზი ბევრისთვის მოუგვარებელ პრობლემას წარმოადგენს. საბედნიეროდ, დღეს მისი საწინააღმდეგო მრავალი ეფექტური საშუალება არსებობს, მაგრამ უკეთესი იქნება, შედეგი მცენარეებით გავიმყაროთ — ამ შემთხვევაში მას გაცილებით მეტხანს შევინარჩუნებთ.

■ 20 გრამ დაფნის მშრალ ფოთოლს დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე, ადუღეთ 10 წუთი, გადაწურეთ და მიიღეთ დღის განმავლობაში 3 ულუფად. მკურნალობის კურსი 5-7 დღეა.

ასეთი კურსის ჩატარება სასურველია წელიწადში ორჯერ, შემოდგომასა და გაზაფხულზე, თუმცა შეიძლება ნებისმიერ სხვა დროსაც, თუ დაავადებას გამწვავება შეატყვეთ.

■ ეგზემისა და ფსორიაზის სამკურნალოდ უხსოვარი დროიდან იყენებენ ქაცვის ზეთს. ყოველდღე უნდა სვათ 2 მლ უშაქრო ქაცვის ზეთი.

■ აიღეთ 60 გრამი ჭინჭრის ყვავილი და ფოთოლი, დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე და დააყენეთ. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 100 მლ. ეს ნაყენი წმენდს სისხლს და დაავადება უკან იხევს.

■ 10 გრამ ორკბილას დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, 30 წუთით ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში, შემდეგ გააგრილეთ, გადაწურეთ და 200 მლ-მდე შეავსეთ ანადუღარი წყლით. მიიღეთ 2-3 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

ტროფიკული წყლული წიწიბურას ფაფით მოვირჩინე

ისევე როგორც ჩემის ასაკის ყველა ადამიანს (71 წლის ვარ), მეც დაავადებათა მთელი თაიგული მაწუხებს: ჰიპერტონია, პოლიართრიტი, კენჭები ნაღვლის ბუშტში, ვარიკოზი, კუჭ-ნაწლავის პრობლემები... რასაკვირველია, ყველაფრისგან ერთდროულად ვერ განიკურნები, მაგრამ ვცდილობ, რამდენადაც შესაძლებელია, შევინარჩუნო ჯანმრთელობა.

სამი წლის წინ ვენების ვარიკოზული გაგანიერების ფონზე ტროფიკული წყლული გამიჩნდა. არ ვიცოდი, როგორ მემკურნალა. ვისვამდი მალამოებს, ვიკეთებდი საფენებს — არაფერმა მიშველა. ასე ვიტანჯე ოთხი თვე. დამეწყო საშინელი ტკივილი, ფეხი გამისივდა. ერთმა ნათესავმა ტროფიკული წყლულის სამკურნალო ოთხი რეცეპტი ჩამაწერინა. მათგან ყველაზე მარტივი ამოვირჩიე და მისი წყალობით საკმაოდ სწრაფად განვიკურნე. უადვილესი საშუალებაა, მართალი გითხრათ, თავიდან არც კი მჯეროდა, რომ მიშველიდა.

■ წყალში მოხარშეთ წიწიბურა — ფაფა არც მეტისმეტად სქელი უნდა გამოვიდეს და არც მეტისმეტად თხელი. ხარშეთ დიდხანს, რომ წიწიბურა კარგად მოიხარშოს. როცა მომზადდება, შეაგრილეთ და თბილ-თბილი პირდაპირ ჭრილობაზე დაიდეთ თანაბარ ფენად. ზემოდან დაიფინეთ პოლიეთილენის პარკი და სუფთა ნაჭრით შეიხვიეთ. დილით მოიხსე-

ნით, ფაფა მოიშორეთ და კალიუმის პერმანგანატის სუსტი, ბაცი ვარდისფერი ხსნარით ძალიან ფრთხილად გაიწმინდეთ ჭრილობა.

თავდაპირველად ამ პროცედურას დილა-საღამოს ვიტარებდი, როცა ჭრილობამ შეხორცება დაიწყო — მხოლოდ ღამით, დღისით კი ჭრილობას არ ვიხვევდი, რომ კარგად მომშრალიყო.

ლიპომა უოპერაციოდ გამიქრა

რამდენიმე წლის წინ სახეზე გამომივიდა ლიპომა (ხალხში „ჟირავიკს", ცხიმგროვას რომ ეძახიან). მივმართე ექიმს, რომელმაც მითხრა, ავთვისებიან ფორმაში არ გადაიზრდება, მაგრამ ესთეტიკური თვალსაზრისით ოპერაციულად მოშორებას გირჩევთო. გამეგონა, რომ ოპერაციის შემდეგ ლიპომამ ხელახლა გაჩენა იცის და არ დავთანხმდი. მეგობრის დედამ ლიპომის მოსაშორებელი შინაური რეცეპტი მასწავლა. რას ვკარგავდი, ვსინჯე და მართლაც, მიშველა. აი ეს რეცეპტი:

■ აიღეთ 30 გ (2 სუფრის კოვზი) არაყი და 30 გ მცენარეული (არარაფინირებული) ზეთი, აურიეთ ერთმანეთში, დაასველეთ ამ სითხეში ბამბა და დაიდეთ ლიპომაზე, ზემოდან დაიფინეთ გასანთლული ქაღალდი და დაიმაგრეთ ლეიკოპლასტირით. არაყი ახურებს, ზეთი კი დამწვრობისგან იცავს კანს. გამოიცვალეთ კომპრესი ყოველდღე, სანამ ლიპომა არ გაგიქრებათ.

ცელულიტის შესაჩერებელი შინაური საშუალება

ცელულიტი, ადრე თუ გვიან, ყველა ქალის პრობლემად შეიძლება იქცეს, ამიტომ მისი პრევენცია საწყის ეტაპზევე მნიშვნელოვანია, რისთვისაც ეფექტურია მარილი, ყავა და თაფლი.

■ 300 გრამი ზღვის მარილი აბაზანაში გახსენით 36-37°C წყალში და ჩაწექით 10-15 წუთით. აბაზანის მიღების შემდეგ პრობლემური უბნები დაიმასაჟეთ ყავის ნალექით. 10-15 წუთის შემდეგ კი ხელებზე ნაისვით ცოტა თაფლი და დარტყმითი მოძრაობით დაიმასაჟეთ ცელულიტით დაზიანებული ადგილები.

ქაფურის შემცველი კრემი ქუსლებზე ნახეთქებს ახორცებს

ბევრისთვის ნაცნობია უსიამოვნო და საკმაოდ არაესთეტიკური მოვლენა — ნახეთქები ქუსლებზე. მე ამ პრობლემის მოსაგვარებლად თავად ვამზადებ საცხს:

■ აიღეთ 200 გრამი ბატის ან ღორის მუცლის ქონი. გაადნეთ და ადუღეთ 1-2 წუთი ნელ ცეცხლზე, ცხელსვე დაუმატეთ 60 მლ ქაფურის ზეთი, კარგად აურიეთ და გააცივეთ. რეგულარულად ისვით ქუსლებზე და, რაც მთავარია, კარგად შეიზილეთ.

ქაცვი თმის ცვენას აჩერებს

ორსულობის დროს და მშობიარობის შემდეგ დამეწყო თმის ცვენა. ბევრი რეკლამირებული და ძვირად ღირებული საშუალება ვცადე, მაგრამ ყველაზე ეფექტური ქაცვი აღმოჩნდა:

■ ქაცვის ტოტები, ფოთლები და ნაყოფი დაფქვით. აიღეთ ამ მასიდან 4 სუფრის კოვზი, დაასხით 4 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი და ადუღეთ 15 წუთი ნელ ცეცხლზე. გადმოდგით ქურიდან, გააჩერეთ 15 წუთი, გადაწურეთ და შეიზილეთ თმის ძირებში.

ნაწოლებმა რომ არ შეგაწუხოთ

ნაწოლები ყველა მწოლიარე ავადმყოფის პრობლემაა, ამიტომ გადავწყვიტე, ეს რეცეპტი თქვენთვისაც გამეცნო.

■ მინის ქილაში მოათავსეთ 100 გრამი კრაზანას ხმელი, დაქუცმაცებული ყვავილი, დაასხით 200 მლ ზეითუნის ზეთი, თავზე დაახურეთ და დააყენეთ სინათლეზე ორი კვირის განმავლობაში. ამის შემდეგ ნაყენი გაწურეთ და თავდახურული ჭურჭლით დადგით სიბნელეში. შეგიძლიათ გამოიყენოთ ნაწოლებით დაზიანებული კანის კომპრესებისა და სახვევებისთვის.

■ შეგიძლიათ, ასეთი წამალიც სცადოთ: აურიეთ ერთმანეთში 1 ჩაის კოვზი ხახვის წვენი, სარეცხის საპონი, თაფლი და რძე, გამოიყენეთ კომპრესებისთვის დღეში 2-3-ჯერ.

ტერფის სოკო ზაფხულში აქტიურდება

ყველამ იცის, რომ ტერფის სოკო განსაკუთრებით ზაფხულში აქტიურდება — პლაჟზე ან აუზზე ფეხშიშველი სიარულისას ის ადვილად გადაედება ერთი ადამიანისგან მეორეს. გასწავლით, როგორ დაიცვათ მისგან თავი.

■ წვრილად დაჭერით 1-2 თავი ნიორი, მოათავსეთ დიდ ჭურჭელში, ნელ-ნელა დაამატეთ 3/4 ჩაის ჭიქა ზეითუნის ან მზესუმზირას ზეთი და დადგით მზისგულზე 10 დღის განმავლობაში. მოურიეთ დღეში 2-3-ჯერ. მეთერმეტე დღეს გაფილტრეთ, დაამატეთ 2-3 წვეთი ევკალიპტის ზეთი ან გლიცერინი, გადაასხით მინის მუქ ბოთლში, კარგად დაახურეთ და მაცივარში შედგით. ერთი თვის შემდეგ წამალი მზად არის და უკვე შეგიძლიათ, სოკოთი დაზიანებულ ადგილებზე წაისვათ.

თუ წამლის მომზადება ვერ მოასწარით, ინფექცია კი შეგეყარათ, შეგიძლიათ, დაზიანებულ ადგილებზე ლიმონის წვენი ისვათ ან გახეხოთ ნიორი, შეურიოთ ნაღების კარაქს თანაფარდობით 1:1 და ეს ნაზავი გამოიყენოთ.

როგორ ვუმკურნალოთ ნაწოლებს

ნაწოლები ყველა მწოლიარე ავადმყოფის პრობლემაა, ამიტომ გადავწყვიტე, ჩემი გამოცდილება თქვენთვისაც გამეზიარებინა. უამრავი საშუალება ვცადეთ და ბოლოს ერთერთ მათგანზე შევჩერდით, რომელმაც მართლაც რომ ამოგვასუნთქა.

■ მინის ქილაში ჩაყარეთ 100 გრამი კრაზანას ხმელი, დაქუცმაცებული ყვავილი, დაასხით 200 მლ ზეითუნის ზეთი, დაახურეთ და 2 კვირის განმავლობაში დააყენეთ ნათელ ადგილას. შემდეგ გადაწურეთ და თავდახურულ ჭურჭელში მოათავსეთ. შეინახეთ სიბნელეში. ნაწოლებით დაზიანებულ კანზე ამ ნაყენის საფენები და სახვევები უნდა დაადოთ.

■ შეგიძლიათ ასეთი ნარევიც სცადოთ: ერთმანეთში აურიეთ თითო ჩაის კოვზი ხახვის წვენი, სარეცხის საპონი, თაფლი და რძე. გაუკეთეთ ავადმყოფს ამ ნარევის საფენები დღეში 2-3-ჯერ.

■ კიდევ ერთი წამლის დასამზადებლად მზესუმზირას ზეთი და კვერცხის ცილაა საჭირო. აიღეთ ნახევარი ჭიქა ზეთი და კარგად აადუღეთ, შემდეგ გააცივეთ, ჩაამატეთ 1 ცალი კვერცხის ცილა და მიქსერით თქვიფეთ, ვიდრე ერთგვაროვან მასას არ მიიღებთ. სწორედ ამ მასაში უნდა ამოაწოთ ბამბის ტამპონი და დღეში 3-ჯერ წაისვათ კანის დაწყლულებულ უბნებზე.

დამწვრობას კარტოფილი მოგიშუშებთ

ახალგაზრდა გავთხოვდი, არაფრის კეთება არ ვიცოდი და სამზარეულოდან ხშირად გაჭრილი ან დამწვარი ხელებით გამოვდიოდი. ამ უკანასკნელ შემთხვევაში, ჩემი მშველელი კარტოფილი იყო:

■ საშუალო ზომის კარტოფილი გავხეხოთ, დავუმატოთ რამდენიმე წვეთი ლიმონის წვენი და ნახევარი საათით წავისვათ დამწვრობაზე.

ნასიცხის დროს ღვია დაგეხმარებათ

ზაფხული დერმატოზისა და ალერგიული გამონაყარის ყვავილობის პერიოდია, რომელსაც მოსახლეობაში ნასიცხის სახელით იცნობენ. ასეთ დროს ღვიის აბაზანებს არაფერი სჯობს:

■ აიღეთ ღვიის დაქუცმაცებული ტოტი (200-300 გრამი) და დაასხით 10 ლ ცივი წყალი, დააყენეთ 2 საათით, მერე 20 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, გადაწურეთ და ჩაასხით აბაზანაში (36-37 °C).

აბაზანა უმჯობესია მიიღოთ ძილის წინ.

მკურნალობის კურსი 10-12 პროცედურაა, რომლებიც დღეგამოშვებით უნდა ჩაიტაროთ.

ხახვი ძირმაგარას სამკურნალოდ

ეს წამალი უებარია და დედას ერთ-ერთმა ქირურგმა ასწავლა: ვიღებთ ერთ საშუალო, ზომის თეთრ ხახვს. ვჭრით წვრილად და ვთუშავთ ზეთში. როცა ხახვი მოითუშება, ვამატებთ 1 სუფრის კოვზ გახეხილ სარეცხის საპონს (72%-იანს) და 1 ჩაის კოვზ პურის ფქვილს. ცხელი გადავზილოთ, სანამ ერთიან მასას არ მივიღებთ.

ძირმაგარაზე ცხელის მდგომარეობაში მისი დადება არ შეიძლება. მხოლოდ ნელთბილი უნდა გამოვიყენოთ და შევიხვიოთ. გამოვიცვალოთ დღეში სამჯერ და ასევე ნელთბილი დავიდოთ, სანამ ძირმაგარა თავს არ გაიკეთებს. მერე კი შეგიძლიათ, თუ თვითონ არ გასკდება, სპირტით დამუშავებული ნემსის წვერით გახეთქოთ და ჩირქი გამოიღოთ.

კიტრი ჭორფლის სანინააღმდეგოდ

კიტრის 95-96% წყალია, ამიტომ იგი სასარგებლოა საჭმლის მონელებისთვის, აწესრიგებს წყალმარილოვან ბალანსს, წმენდს კანს, მოქმედებს როგორც შარდმდენი საშუალება, ასტიმულირებს ნივთიერებათა ცვლას. კიტრისგან მზადდება ლოსიონები, ნიღბები, რომლებიც წმენდს კანს, აბაცებს პიგმენტურ ლაქებს, ჭორფლს. როცა კიტრისგან სალათს მოამზადებთ, ნუ დაიზარებთ — მოიტოვეთ პატარა ნაჭერი და სახე მსუბუქად დაიზილეთ. დაინახავთ, თვალსა და ხელს შუა როგორ გამოგიცოცხლდებათ სახე. შეშუპებული თვალების დასაცხრობად კიტრის მრგვალი ნაჭრები ქუთუთოებზე დაიწყვეთ და 10 წუთით მსუბუქად მიიჭირეთ.

■ სახის გასაწმენდი სითხე თავადაც შეგიძლიათ მოამზადოთ. კიტრი წვრილად გახეხეთ, დოლბანდში გაწურეთ, წვენი კიდევ გაწურეთ რამდენიმე ფენა დოლბანდში და მიღებულ მოცულობაზე ორჯერ მეტი სპირტი დაასხით, ნარევი ჰერმეტულად დახურულ მინის ჭურჭელში შეინახეთ. გამოყენების წინ სახის გაწმენდისათვის საჭირო ოდენობის ლოსიონი წყლით გააზავეთ (პროპორციით 1:2).

თუ ახალგაზრდობის დიდხანს შენარჩუნებაზე ოცნებობთ, გამოგადგებათ ლოსიონი, რომელიც გახეხილი კიტრისა და ყვავილის ფურცლებისაგან მზადდება.

■ აიღეთ 5 საშუალო ზომის კიტრი, წვრილად გახეხეთ, დაუმატეთ 5 ვარდისა და 2 თეთრი შროშანის გვირგვინის ფურცლები, დაასხით 1/2 ლიტრი არაყი და 3 კვირით დატოვეთ. შემდეგ გადაწურეთ და სახის გასაწმენდად გამოიყენეთ, ოღონდ მოხმარების წინ აუცილებლად გააზავეთ — 1/2 ჭიქა ნაყენს დაუმატეთ ამდენივე ანადუღარი თბილი წყალი, 1 სადილის კოვზი გლიცერინი და ლიმონის წვენი. ამ ლოსიონით კანის გაწმენდის შემდეგ ცხიმიანი კრემი შეიზილეთ. თუ ამ პროცედურას სისტემატურად ჩაიტარებთ, სახის კანი საოცრად მომხიბლავი გაგიხდებათ და რაც მთავარია, ნაოჭებიც გაგიქრებათ.

კიტრი ასევე ხელს უწყობს გახდომას. თვითონ ის ძალიან დაბალკალორიულია, მაგრამ თუ მცენარეული ზეთით ან არაყნით შევაზავებთ, შეუძლია, მთელი სამი საათით დაგვანაყროს. კიტრის დიეტის დაცვა სამ დღეზე მეტხანს არ არის რეკომენდებული, რადგან იგი არ შეიცავს ორგანიზმისთვის აუცილებელ ყველა ნივთიერებას.

სახის წმენდის ხალხური რეცეპტები

ბალახეული ნაყენები

ბალახეულ ნაყენებს ორგვარად — ცხელი და ცივი მეთოდით — ამზადებენ. ცივი მეთოდი ასეთია: ნედლეულს ასხამენ სათანადო რაოდენობის ცივ ანადუღარ წყალს და 4-12 საათს აჩერებენ, მერე ფილტრავენ და იყენებენ. ცხელი მეთოდით მომზადებისას ნედლეულს ყრიან ფაიფურის ან მომინანქრებულ ჭურჭელში და სათანადო რაოდენობით ასხამენ ოთა-

ხის ტემპერატურის წყალს. ამ ჭურჭელს ათავსებენ მდუღარე წყლის აბაზანაში 15 წუთით, თან განუწყვეტლივ ურევენ. მერე აგრილებენ, ფილტრავენ (ან დოლბანდში წურავენ) და იყენებენ. ასეთი ნაყენი თბილ-თბილი უნდა გამოვიყენოთ და თუ გაგრილდა, კი არ უნდა გავაცხელოთ, არამედ შევურიოთ ანადუღარი ცხელი წყალი.

კანისთვის სინორჩის (სიქორფის) მიმნიჭებელი ლოსიონი

მარწყვისა და პიტნის თითო სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული ფოთოლი ჩაყარეთ ჭიქაში და დაასხით მდუღარე წყალი. თავზე დაახურეთ და მთელი ღამით დატოვეთ. დილით გაფილტრეთ, ჩაასხით ბოთლში და შედგით მაცივარში. თითის ბალიშებით ან ბამბის ტამპონით დაისველეთ (არ შეიზილოთ!) სახე ამ ნაყენით.

მათეთრებელი ეფექტის მქონე ვიტამინოვანი ლოსიონი

ერთმანეთში აურიეთ ერთ-ნახევარი გრეიპფრუტი და ორი სუფრის კოვზი არაყი. ჭიქაში ნახევრამდე ჩაასხით ნაღები და კარგად შეათქვიფეთ კვერცხის გული. ეს ორი ნარევი კარგად აურიეთ ერთმანეთში. საჭიროების შემთხვევაში დაამატეთ ცოტა წყალი. შედგით მაცივარში. ინახება 3-5 დღე.

გამწმენდი და დამატენიანებელი ლოსიონი

მომინანქრებულ ჭურჭელში გასრისეთ მწიფე საზამთროს გული, გააჩერეთ 1 საათი, მერე დოლბანდში გაწურეთ. 2 ჭიქა წვენი გადაასხით მინის ჭურჭელში, დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი მარილი და 1 სუფრის კოვზი თაფლი და მარილის გადნობამდე ურიეთ. მიღებული მასა გაფილტრეთ და დაამატეთ ერთი ჭიქა არაყი. ეს ლოსიონი მაცივარში 6 თვე ინახება.

ფორთოხლის ლოსიონი

ფორთოხალი ქერქიანად გახეხეთ, გადაიღეთ მუქ ქილაში, დაასხით ნახევარი ჭიქა არაყი, დაახურეთ თავზე და დადგით სიბნელეში ერთი კვირით. მერე გაფილტრეთ. მიღებულ ნაყენს დაამატეთ 1 სუფრის კოვზი ვარდის წყალი და 1 ჩაის კოვზი გლიცერინი. ეს ლოსიონი განსაკუთრებით სასარგებლოა ცხიმიანი კანისთვის. შეინახეთ მაცივარში.

ლოსიონი ნებისმიერი ტიპის კანისთვის

გვირილისა და ფარსმანდუკის ყვავილების (1:3) ერთ სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ მთელი ღამე, დილით კი გაფილტრეთ. ცივ ჩაიში დასველებული ბამბის ტამპონით გაიწმინდეთ სახე და ყელი, არ გაიმშრალოთ — აცადეთ შეშრობა.

ლოსიონი ცხიმიანი კანისთვის

თითო სუფრის კოვზი გულყვითელასა და გვირილის ყვავილების ნარევს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი და 30 წუთის შემდეგ გაფილტრეთ.

ლოსიონი ცხიმიანი კანისთვის

აურიეთ ერთმანეთში 1/2 ჩაის კოვზი ბორაკი (ბორის მჟავას ნატრიუმის მარილი), 2 ჩაის კოვზი გლიცერინი, 1 სუფრის კოვზი 3%-იანი წყალბადის ზეჟანგი. ეს ნარევი ჩაასხით მუქ ბოთლში და შედგით მაცივარში. ინახება 4-5 დღე.

ლოსიონი სისხლძარღვების გაფართოებისკენ მიდრეკილი ცხიმიანი კანისთვის

არნიკასა და სალბის (1:1) 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში 20-30 წუთს, რომ გაგრილდება, გაფილტრეთ და დაამატეთ 1 სუფრის კოვზი არაყი. ამ ლოსიონით დილა-საღამოს გაიწმინდეთ სახე.

ლოსიონი ცხიმიანი ფორებიანი კანისთვის

ეს ლოსიონი კარგია კანის გასაწმენდად და მაკიაჟის მოსაშორებლად. აურიეთ ერთმანეთში 30 გ ლიმონის წვენი, 30 გ კიტრის წვენი, 60 გ ვარდის ფურცლის ნახარში, 10-20 გ არაყი და 10 გ გლიცერინი.

ვარდის ფურცლის ნახარში ასე მზადდება: 2 სუფრის კოვზ ფურცელს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, წამოადუღეთ და რომ გაგრილდება, გაფილტრეთ.

ლოსიონი ცხიმიანი კანისთვის ანთებითი პროცესების დროს

აურიეთ ერთმანეთში 30 გ გვირილის ექსტრაქტი, 120 გ კრაზანასა და ამდენივე ვარდის ფურცლის ნახარში, 30 გ არაყი და 10 გ გლიცერინი. ამ ლოსიონს აქვს ანთების საწინააღმდეგო და დამამშვიდებელი მოქმედება.

კვერცხის მალამო ფრჩხილის სოკოს და სახსრების სამკურნალოდ

კვერცხისა და ძმრის მჟავასგან მომზადებული მალამო სოკოსა და სახსრების სამკურნალო ეფექტური საშუალებაა. მისი მომზადება უმარტივესია და ნებისმიერი თქვენგანი შეძლებს.

■ მომზადების წესი: დაგჭირდებათ ერთი ცალი კვერცხი, 70-პროცენტიანი ძმრის მჟავა და ვაზელინი. დაახლოებით 200-250-გრამიან შუშის ქილაში მოათავსეთ კარგად გარეცხილი მთლიანი კვერცხი (ნაჭუჭიანად, არ გატეხოთ!), დაასხით ძმრის მჟავა იმდენი, რომ კვერცხი დაიფაროს, დაახურეთ ხუფი და დატოვეთ 3-4 დღით. ამ პერიოდის განმავლობაში კვერცხის ნაჭუჭი დარბილდება და დაემსგავსება მოხარშულს. ე.ი. ნაჭუჭი „გაქრება“ და დარჩება მხოლოდ თეთრი აპკი. კვერცხი ამოიღეთ სითხიდან (დარჩენილი ძმრის მჟავა აღარ გჭირდებათ და გადააქციეთ), გააცალეთ აპკი, მთლიანი კვერცხი — ცილაც და გულიც დაჭყლიტეთ და გაატარეთ საცერში. მიიღებთ ფაფისმაგვარ მასას. შეურიეთ ვაზელინი იმდენი, რომ მალამოს კონსისტენცია მიიღოს, დაახლოებით 1-2 ჩაის კოვზი საკმარისია, კარგად აურიეთ და მალამო მზადაა. შეგიძლიათ ვაზელინის ნაცვლად გამოიყენოთ კარაქი, მაგრამ კარაქი ტანსაცმელს გაგიცხიმიანებთ, ამიტომ უმჯობესია ვაზელინი, რომელიც ლაქებს არ დატოვებს.

გამოყენება: ფეხის ან ფრჩხილის სოკოს შემთხვევაში მალამო წაისვით სოკოთი დაზიანებულ კანის უბნებზე ან ფრჩხილებზე დილა-საღამოს, სრულ განკურნებამდე. სახსრების ტკივილის, ართრიტის, ართროზების დროს მალამო შეიზილეთ მტკივნეულ ადგილებში. შედეგი გაგაოცებთ!

გაითვალისწინეთ, რომ ვინაიდან მალამო შეიცავს ძმრის მჟავას, აქვს მძაფრი სუნი და შესაძლოა გამოყენების დროს თვალების ან სასუნქი გზების წვის შეგრძნება გამოიწვიოს, ამიტომ გამოიყენეთ სიფრთხილით. ასევე, ძმრის შემცველობის გამო შესაძლოა კანი გამოგიშროთ და აგექერცლოთ, მაგრამ არ შეშინდეთ, უბრალოდ, მკურნალობის კურსის დროს წაისვით ჩვეულებრივი მკვებავი ან დამატენიანებელი კრემები. მალამო შეინახეთ გრილ ადგილას.

საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემა

შეხვდით შემოდგომას რევმატიზმის გარეშე

შემოდგომაზე რევმატიზმი აღარ გაგიმწვავდებათ, თუ დაავადებასთან ბრძოლისას ნიახურის ფესვების ნაყენს დაიხმარებთ.

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული ნიახურის ფესვი, დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და შეფუთეთ. გააჩერეთ 4 საათი, გადაწურეთ და მიიღეთ 2 სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

შეგიძლიათ, ნაყენი ცივი წყლითაც მოამზადოთ, ოღონდ ამ შემთხვევაში უნდა სვათ მეოთხედი ჭიქა, დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

ნაღრძობს ასე მოიშუშებთ

შარშან ზაფხულს ჩემმა მეუღლემ სახლის მშენებლობისას ხელი დაიზიანა. ექიმმა უთხრა, მყესი გაქვს დაჭიმულიო. საშიში თითქოს არაფერი იყო, მაგრამ ტკივილი აწუხებდა, განსაკუთრებით — მოძრაობის დროს. რადგან ექიმებში სირბილის დრო არ ჰქონდა, ხალხური მეთოდი ვსინჯე. თქვენ წარმოიდგინეთ, უშველა.

■ ბამბის ქსოვილისგან გამოჭერით გრძელი ლენტი და მოამზადეთ ხსნარი შემდეგი რეცეპტით: ერთ კვერცხის ცილას შეათქვიფეთ 1 სუფრის კოვზი სამედიცინო სპირტი (ან არაყი) და 1 სუფრის კოვზი ფქვილი. ეს ნარევი ცალი მხრიდან წაუსვით ლენტს და მტკივან ადგილზე შემოიხვიეთ. ნახვევი ძალიან არ უნდა გიჭერდეთ.

ხსნარი რომ გაშრება, ნახვევი დაზიანებულ ადგილს დააფიქსირებს და შვებას იგრძნობთ. ყოველდღე ახალი ნახვევის დადებაა საჭირო. როდის შეწყვიტოთ, თვითონვე მიხვდებით.

თუ ფეხები გეკვანძებათ

ღამღამობით ფეხები ზოგჯერ ისე მეკრუნჩხება, ველარ ვითმენ. აღმოჩნდა, რომ ასეთი რამ ბევრს აწუხებს. მე მივაგენი ამ სატკივარის წამალს: როგორც კი კრუნჩხვა დაგეწყებათ, ადექით, დაისველეთ ფეხები ოთახის ტემპერატურის წყლით, არ შეიმშრალოთ — ასევე დანექით. როგორც კი წყალი შეშრება, ტკივილიც გაივლის. მე ძალიან მშველის. ეგებ თქვენც მოგიხდეთ.

ქრისტესისხლას წვენი ოსტეომიელიტის წამალია

თქვენთვის წერილის მოწერა ერთმა ამბავმა გადამაწყვეტინა. რამდენიმე წლის წინ ჩემს ქმარს უბედურება შეემთხვა — გვიან საღამოს, შინ რომ ბრუნდებოდა, ქუჩაში ორი გარეწარი დახვდა და მობილურისა და ფულის წართმევა მოუნდომა. ჩემმა მეუღლემ წინააღმდეგობა გაუწია და დაისაჯა კიდეც — დანით ოცი ჭრილობა მიაყენეს. ამის შემდეგ — ან, შესაძლოა, პირველი ოპერაციის შემდეგ — დაეწყო ოსტეომიელიტი. ნახევარ წელიწადში ექვსი ოპერა-

ცია გაუკეთეს, მაგრამ ვერა და ვერ განიკურნა, 40 წლის ასაკში მეორე ჯგუფის ინვალიდად იქცა, მუშაობაზე ლაპარაკიც ზედმეტი იყო... დავჯდა სახლში და დეპრესიას მიეცა. ყველას ვეკითხებოდი, ოსტეომიელიტის რაიმე ხალხური წამალი ხომ არ იცოდნენ და ბოლოს მივაგენი! ძალიან მოუხდა, თითქმის წელიწადია, აღარაფერი აწუხებს. მაგრამ ისე ვარ შეშინებული, ყოველი შემთხვევისათვის ეს წამალი ყოველთვის მიდევს მაცივარში. აი ეს რეცეპტიც:

■ მოძებნეთ ქრისტესისხლა (უმჯობესია, ყვავილობისას, მაგრამ შეიძლება შემოდგომაზეც), ფესვიანად ამოთხარეთ, კარგად გარეცხეთ და გააშრეთ. გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და გაწურეთ. გამონაწური შეინახეთ მაცივარში, დროდადრო თავსახური მოხადეთ, რომ დაგროვილი აირები ამოვიდეს. თუ ქაფიც ამოჰყვა, არ შეგეშინდეთ, მოაცილეთ.

თავდაპირველად ფისტულა უნდა დაიმუშაოთ წყალბადის ზეჟანგით (პერეკისით), მერე კი პიპეტით ჩაიწვეთოთ შიგნით ქრისტესისხლას წვენი. 10 წუთის შემდეგ გადაიხვიეთ.

ვუმკურნალოთ ართრიტს

სახსრებმა რამდენიმე წლის წინ შემაწუხა. დამისვეს ართრიტის დიაგნოზი, დამინიშნეს უამრავი წამალი. მათი რეგულარულად შეძენის საშუალება არ მქონდა, ამიტომ გადავწყვიტე, რომელიმე ხალხური მეთოდი მეცადა. წამლად მექცა დაფნის ფოთლის ნახარში, რომელიც ასე მზადდება:

■ აიღეთ 10-15 ცალი დაფნის ფოთოლი, ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში და დაასხით 300 მლ წყალი. ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 5 წუთის განმავლობაში, გადმოდგით ქურიდან, შეფუთეთ და გააჩერეთ 3 საათი. მერე გადაწურეთ და მცირე ყლუპებით დალიეთ ძილის წინ. ყოველდღე ახალ-ახალი ნაყენი უნდა მოამზადოთ. 3 დღე სვამთ, 1 კვირა ისვენებთ, მერე ისევ 3 დღე სვამთ. 1 წლის შემდეგ კურსი გაიმეორეთ.

ნიახურის ფესვები სახსრებს უხდება

მინდა გირჩიოთ ჩემ მიერ ნაცადი წამალი, რომელიც ძალიან უხდება მტკივან და მოძრაობაშეზღუდულ სახსრებს:

■ აიღეთ 3 ცალი ლიმონი, 3 საშუალო ზომის ნივრის თავი, 50 გრამი ნიახურის ფესვი და ყველაფერი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. მიღებული მასა ჩადეთ სამლიტრიან ქილაში და ქილა მდუღარე წყლით აავსეთ. გააჩერეთ ასე 24 საათი. შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ უზმოზე ნახევარი ჭიქა. მთელი კურსისთვის საჭიროა 9 ლიმონი, 9 თავი ნიორი და 250 გრამი ნიახურის ფესვი.

გულყვითელას სიკეთე არასდროს დამავიწყდება

გულყვითელა მართლაც რომ ბუნების საოცრებაა. რაც უფრო მეტად ვინტერესდები სამკურნალო მცენარეებით, მით უფრო მეტს ვიგებ ამ საოცარი მცენარის სამკურნალო

თვისებების შესახებ. დავასკვენი, რომ სახლში, როგორც იოდი ან რომელიმე სხვა ანტისეპტიკური საშუალება, ყოველთვის უნდა გვქონდეს გულყვითელას ნაყენიც.

■ აიღეთ მცენარის ღეროები და ფოთლები, დააქუცმაცეთ, ჩაყარეთ მინის ქილაში, დაასხით სპირტი ან არაყი და დადგით ბნელ, გრილ ადგილას, 2 კვირა გააჩერეთ და ნაყენი მზად არის. ის უხდება ნაღრძობს, მტკივან სახსრებს, კისრის ტკივილს. საკმარისია, მტკივანი ადგილი ნაყენით დაიზილოთ და თბილად შეიხვიოთ.

მისი გამოყენება შეიძლება კანის ზედაპირული დამწვრობის დროსაც.

ნაღრძობ ფეხს მარილი და ძმარი მოგიშუშებთ

ზაფხულში მეგობართან ერთად აჭარის მაღალმთიან სოფელში ვისვენებდი.

ერთ საღამოს ფეხი დამიცდა, მთიდან დავგორდი და ფეხი ვიღრძე. ტკივილზე მეტად ის მაწუხებდა, რომ უკვე ღამდებოდა და ვერაფრით მოვახერხებდი საავადმყოფოში წასვლას, ჩემი მასპინძლების შეწუხებულ სახეებს რომ ვუყურებდი, ტკივილი მიათმაგდებოდა. ჩემი ამბავი მეზობლებმაც შეიტყვეს. მოხუცი ბებიაც კი მოვიდა ჩემს სანახავად, ყველა დაგვამშვიდა და გვითხრა, ნატკენ ფეხს რამდენიმე წუთში დაგიამებო.

■ აიღო 2 სადილის კოვზი მარილი, დაასხა 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, დაამატა 1 სადილის კოვზი ძმარი და კარგად აურია, ამ ნარევში დაასველა ბამბის ქსოვილის ნაჭერი და ზუსტად ერთი საათით დამადო ნატკენ ფეხზე, შემდეგ მომხსნა და იგივე კიდევ ერთხელ გაიმეორა.

არ დაიჯერებთ და ტკივილმა პირველივე პროცედურის შემდეგ გამიარა, შუშებაც კი დამიცხრა. სილურჯე რომ არ დამრჩენოდა, ამავე ქსოვილზე დამადო ყინული, რომელიც ორი საათის შემდეგ მომხსნა. ბოლოს კი მტკივანი ადგილი ქაფურის სპირტში დასველებული ტამპონით გამიწმინდა. მე და ჩემი მეგობარი თვალებს არ ვუჯერებდით...

რევმატიზმის დამარცხებაც შესაძლებელია

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი ახალდაქუცმაცებული ნიახურის ფესვი, დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და შეფუთეთ 4 საათით. შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 2 სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

■ შეგიძლიათ, ნიახურის ფესვები ცივ წყალზეც დააყენოთ, ოღონდ ამ შემთხვევაში უნდა სვათ მეოთხედი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

პოდაგრის დროს შვებას მოგგვრით

პოდაგრა რომ უმძიმესი დაავადებაა, ადრეც გამეგონა, მაგრამ რაც ჩემს დედამთილს დაემართა, მთელი სისრულით გამოვცადე მისი სივერაგე. მედიკამენტურ და დიეტურ მკურნალობასთან ერთად ექიმმა გვირჩია ფეხის აბაზანებიც. კარად შევისწავლე ეს საკითხი და მინდა, თქვენი ჟურნალის მკითხველსაც გავაცნო ერთი რეცეპტი, რომელიც უთუოდ გამოადგებათ ნიკრისის ქარით დაავადებულებს.

■ აიღეთ 1 კილოგრამი ჭინჭრის მშრალი ფესვი, დააქუცმაცეთ და დაასხით 2 ლიტრი ადუღებული წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და გააჩერეთ 3 საათი. 2 ჭიქა ნახარშს დაასხით 6 ლიტრი ცხელი წყალი, გააგრილეთ 40 გრადუსამდე და მიიღეთ ფეხის (თუ ხელი გაწუხებთ — ხელისაც) აბაზანა. პროცედურის ხანგრძლივობაა 30 წუთი. აბაზანის შემდეგ მტკივანი კიდური არ გაიმშრალოთ, ისე შეიხვიეთ შემთბარი შალის ქსოვილით, ჩაწექით საწოლში, კარგად ჩათბით და დალიეთ მეოთხედი ჭიქა ჭინჭრის გაუზავებელი ნახარში. პროცედურა უნდა ჩაიტაროთ ძილის წინ. გარდა ამისა, დღეში სამჯერ უნდა მიიღოთ 1 ჩაის კოვზი ნახარში, გაზავებული 1 ჭიქა წყალში. ასე გააგრძელეთ სამი თვის განმავლობაში.

ართროზის მცენარეული ნამალი

ამ ბოლო ხანს სახსრების ტკივილმა შემაწუხა. მივედი ექიმთან. აღმოჩნდა, რომ სახსრების ტკივილს სხვაც ბევრი უჩივის. თურმე ეს ართროზის დასაწყისია. ეს დაავადება სახსრების დეფორმაციას იწვევს. ერთმა ნაცნობმა მასწავლა მცენარეული საშუალება, რომელმაც მართლაც მომცა შვება და, შეიძლება ითქვას, ართროზის განვითარება შეაჩერა. მალამო მზადდება მანანისგან (вереск). აქვს ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი და გამაგრილებელი ეფექტი.

■ მანანის ახალდაკრეფილი ფოთლები და ყვავილები გავატაროთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დავამატოთ იმავე მოცულობის ღორის მუცლის ქონი, კარგად ავურიოთ და ერთი დღე-ღამე გავაჩეროთ სითბოში.

ძილის წინ მალამო თხლად წავისვათ მტკივან სახსრებზე, დავიფაროთ ცელოფანი, თბილად შევიხვიოთ და დილამდე დავიტოვოთ. ასე განვაგრძოთ, ვიდრე უკეთესობას არ ვიგრძნობთ. ამ მალამოს საფენები ეფექტურია რადიკულიტის, პოდაგრის, იშიასის დროსაც.

ქრისტესისხლა ჩვენი ჯანმრთელობის მცველია

რამდენიმე წელია მაწუხებს პოლიართრიტი, ფეხისგულები ისე მტკიოდა, სიარულიც კი მიჭირდა. მეგობარმა ქრისტესისხლას ნაყენი მირჩია, რომელიც ძალიან მომიხდა.

■ აიღეთ ქრისტესისხლა, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, გამოწურეთ წვენი და გააზავეთ სპირტით თანაფარდობით 1:1. ჩაასხით მინის ჭურჭელში და შეინახეთ სიბნელეში 1 კვირით.

ყოველ საღამოს ფეხებს ვილბობდი თბილ წყალში და ვიზელდი ტერფებს ამ ნაყენით. უკვე სამი წელია, თავს კარგად ვგრძნობ.

მუხლების ტკივილმა რომ არ შეგაწუხოთ

მინდა მოგაწოდოთ მარტივი რეცეპტი, რომლითაც მტკივან სახსრებსა და მუხლებს ვმკურნალობ.

■ 1:1 პროპორციით აურიეთ ერთმანეთში ნიშადურის სპირტი და მზესუმზირას ზეთი. წაისვით მტკივან ადგილებზე და თბილად შეიხვიეთ.

ოროვანდი სახსრების ტკივილისგან გიხსნით

მტკიოდა ხელები: მხრები, მკლავები, მტევნები... თითქოს მტეხდა, იმდენად, რომ თმის დავარცხნაც კი აღარ შემეძლო. აგარაკი მაქვს თბილისთან ახლოს. იქაურმა მეზობელმა რომ გაიგო ჩემი გასაჭირი, მასწავლა, როგორ მკურნალობდა დედამისი ოროვანდით და მირჩია, ესეც მეცადა. უკვე ოთხი წელია, მხოლოდ ოროვანდია ჩემი მხსნელი.

■ ოროვანდის ფოთლები გარეცხეთ, გააშრეთ, დაჭერით წვრილად ან გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და გამოწურეთ წვენი. ეს წვენი შეურიეთ არაყს ან სპირტს 1:1 პროპორციით. წამალი მზადაა. შეინახეთ მინის ქილაში ოთახის ტემპერატურაზე. გამოყენების წინ შეანჯღრიეთ და ძილის წინ შეიზილეთ მტკივან ადგილებში, შეიხვიეთ თბილად. ორი თვის შემდეგ ხელების ტკივილმა გამიარა.

ჩვეულებრივ, ამ წამალს ვამზადებ სამლიტრიანი ქილით და იატაკზე ვდგამ.

შემოდგომაზე ატკივებულ სახსრებს დაფნა და ნიახური დაგიამებთ

ჩემს გვარში მუხლის სახსრები ყველას ისე აწუხებდა, როცა მეც ამტკივდა, არც კი გამკვირვებია. თავდაპირველად მხოლოდ სითბური პროცედურებით და ფიზიოთერაპიული მანიპულაციებით გავდიოდი ფონს, მოგვიანებით კი ძლიერმოქმედ წამლებზეც გადავედი. ერთხელ ერთმა ღვთისნიერმა ადამიანმა მითხრა, დაფნის ფოთლები ართრიტსა და ოსტეოქონდროზს განსაკუთრებით შველისო. რეცეპტიც მასწავლა. ახლა აღარ ველოდები, როდის შემახსენებს თავს მტკივანი მუხლი — დადგება თუ არა შემოდგომა, ვიტარებ პროფილაქტიკურ მკურნალობას და ძალიან კმაყოფილი ვარ.

■ აიღეთ რამდენიმე დაფნის ფოთოლი, დააქუცმაცეთ, ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში და დაასხით 300 მლ წყალი, ადუღეთ რამდენიმე წუთს, გადაასხით თერმოსში და 6 საათით დატოვეთ. მიიღეთ მთელი დღის განმავლობაში, ყლუპობით (თითო ჩაის კოვზი), 15-წუთიანი შესვენებით (დიდი დოზის ერთბაშად მიღება არ შეიძლება). სვით 3 დღე, შემდეგ ერთი კვირა შეისვენეთ და გაიმეორეთ.

მკურნალობის დროს ძლიერდება შარდვა, შარდი კი ვარდისფერი ხდება. ამან არ შეგაშინოთ.

მკურნალობის პერიოდში საჭიროა დიეტის დაცვა. მენიუდან უნდა ამოიღოთ პროდუქტები, რომლებიც „არ უყვარს“ სახსრებს.

■ კარგად გარეცხილი ნიახური ძირებიანად გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და გაწურეთ. მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. დარჩენილი ჩენჩო შეგიძლიათ შეათბოთ, დაიდოთ მტკივან სახსარზე, შეიხვიოთ და 1 საათს დაიტოვოთ. 3-4 ასეთი პროცედურის შემდეგ ტკივილი საერთოდ ქრება.

ეს საშუალება კარგია მათთვის, ვისაც ხელისა და ფეხის თითებზე ძვლოვანი ან პოდაგრული წანაზარდები აქვს. ნიახურის ნახარში სასარგებლოა ქრონიკულად დაავადებული შარდის ბუშტის, წინამდებარე ჯირკვლის, ღვიძლისა და პანკრეასისთვისაც.

როგორ ვიცხოვროთ პოდაგრით

მსურს, ჩემი პოდაგრასთან ბრძოლის ამბავი მოგითხროთ. ამ მზაკვარმა სნეულებამ სიცოცხლე გამიმწარა. ექიმები ამბობენ, დაავადების მიზეზი არასწორი კვება და ალკოჰოლის სიყვარულიაო, მაგრამ არ მჯერა, რადგან არ ვსვამ, წელიწადში რამდენიმეჯერ თუ დავლევ ორიოდე ქილა ლუდს, არც მეტისმეტად ნოყიერი საკვები მიყვარს.

რამდენიმე წლის წინ შევიტყვე, რომ დაავადება პურინული ცვლის დარღვევის შედეგი ყოფილა და მას მერე ლუდს, ხორცს, თევზს, ნამცხვრებს, ჩაის, ყავასა და კაკაოს აღარც გავკარებივარ. ამასთან ერთად, ყოველდღე ვიღებ ორგანიზმიდან მარილების გამომტან ნაყენს. ბრძოლას ამაოდ არ ჩაუვლია — პოდაგრამ უკან დაიხია და თავს გაცილებით უკეთ ვგრძნობ.

■ ნაყენის მოსამზადებლად უნდა აიღოთ 1 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული შავი მოცხარის ფოთოლი, დაასხათ ნახევარი ლიტრი ადუღებული წყალი და ნახევარი საათით დადგათ. უნდა მიიღოთ ნახევარი ჭიქა დღეში 5-6-ჯერ.

მეორე დღეს ასეთივე წესითა და პროპორციით უნდა მოამზადოთ ნაყენი, ოღონდ არა შავი მოცხარის, არამედ წითელი მოცვის ფოთლებისგან და იმავე წესით მიირთვათ.

გახსოვდეთ: მკურნალობისას მთავარი მიზანია, რომლისკენაც განუხრელად უნდა ისწრაფოდეთ. მეუღლე მეუბნება, მკურნალობის შემდეგ ხასიათიც კი გამოგიკეთდა, დამშვიდდი და დაბრძენდიო.

თუ ჩემი ამბავი ვინმეს პოდაგრასთან ბრძოლაში დაეხმარება, მოხარული ვიქნები.

წითელი მოცვის წყალობით ართრიტი ვერაფერს დაგაკლებთ

ბავშვობიდან მაქვს რევმატოიდული ართრიტი. ახალგაზრდობაში ყოველგვარ წამალს დაუფიქრებლად ვსვამდი, მაგრამ ხანში რომ შევედი, ვიგრძენი, წამლების დაუდევარ სმას ჩემი კუჭ-ნაწლავისთვის დაღი დაესვა. ახლა საკმარისია, ერთი აბი მივიღო, რომ მუხლზე მეტად კუჭი მტკივდება, ამიტომ იძულებული ვარ, ჩემს სნეულებას მცენარეული საშუალებებით ვუწამლო.

ჩემმა ნაცნობ-მეგობრებმა იცოდნენ, ფიტოსაშუალებებს რომ ვეძებდი და ერთ დღეს თანამშრომელმა ეს რეცეპტი ჩამაწერინა. ჯერ ეჭვით შევხედე, მაგრამ როცა ფეხი ისევ ამტკივდა, ცდა ბედის მონახევრეა-მეთქი და ვსინჯე. შედეგმა ყოველგვარ მოლოდინს გადააჭარბა. თქვენც მას გთავაზობთ:

■ აიღეთ 3-4 ჩაის კოვზი წითელი მოცვის დაქუცმაცებული ფოთოლი, დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 15 წუთს დახურული, მომინანქრებული ჭურჭლით წყლის ორთქლზე. შემდეგ 45 წუთით დადგით და ოთახის ტემპერატურამდე გააგრილეთ, ბოლოს 4-კეც დოლბანდში გაფილტრეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე. ნაყენი სასარგებლოა გასტრიტის (დაბალი მჟავიანობის), ფაღარათისა და ცისტიტის დროსაც.

შავი ბოლოკი — პოდაგრის, რადიკულიტისა და რევმატიზმის მკურნალი

ჩემს მეგობარს ძალიან აწუხებს პოდაგრა. რა აღარ სცადა, წამლებიც მიიღო, დიეტაც დაიცვა, მაგრამ დაავადებას არაფერი ეშველა, თანაც ამდენმა ქიმიამ კუჭი გაუღიზიანა და მათ მიღებაზე თვითონვე განაცხადა უარი. ვურჩიე, მტკივან ადგილებზე შავი ბოლოკი დაედო. თავის დროზე ეს წამალი მამაჩემმა მასწავლა — თვითონ ამგვარად რადიკულიტსა და რევმატიზმს მკურნალობდა. ჩემმა მეგობარმაც სცადა და მას მერე სხვა წამალი აღარ დასჭირვებია.

■ აიღეთ შავი ბოლოკი, გარეცხეთ და გახეხეთ. წაუსვით ბამბის ან სელის ქსოვილს და ორად გაკეცეთ. დაიდეთ მტკივან ადგილზე, ზემოდან გასანთლული ქაღალდი დაიფარეთ და თბილად შეიხვიეთ. კომპრესი მანამდე გაიჩერეთ, ვიდრე მოთმინება გეყოფათ. შედეგს რამდენიმე კომპრესის შემდეგ იგრძნობთ.

რადიკულიტისა და რევმატიზმის დროს კარგია გახეხილი ბოლოკით მტკივანი ადგილების დაზელაც.

რევმატიზმისგან ბოსტნეული გიხსნით

რა არის რევმატიზმი, ამის ახსნა ალბათ არ გჭირდებათ. აუტანელი დაავადებაა, განსაკუთრებით — ხანში შესული ადამიანისთვის. ჩემს ოჯახში ყველას სჭირს რევმატიზმი. ჩემს უმცროს შვილსაც კი, რომელიც ჯერ 40 წლისაც არ გამხდარა. ჰოდა, რითაც შეგვიძლია, თავს იმით ვშველით და, უნდა გითხრათ, გამოგვდის კიდეც, რის გამოც დიდად ვემადლიერები ჩვენი აგარაკის ბოსტანს.

რამდენიმე წლის განმავლობაში მე და ჩემი მეუღლე ხან რომელ წამალს ვსვამდით და ხან რომელს, სულ ოხვრა-კვნესით გამოვცადეთ ყველა ანტირევმატული საშუალება და ბოლოს თავი დავანებეთ. ახალი წამლის საპოვნელად ძველი წიგნების ფურცვლა დავიწყეთ და ბოლოს, როგორც იქნა, მივაგენით.

ბევრმა არ იცის, როგორ შველის მტკივან სახსრებს თალგამის, არყისა და თაფლის ნარევით დაზელა.

■ ნარევი ასე უნდა მოამზადოთ: ჭიქა-ნახევარ თალგამის წვენს დაუმატეთ 1 ჭიქა თაფლი, ნახევარი ჭიქა არაყი, 1 სადილის კოვზი მსხვილი მარილი და კარგად აურიეთ, ვიდრე ერთგვაროვან მასას არ მიიღებთ. ეს ნარევი დღეში 2-ჯერ შეიზილეთ მტკივან სახსრებში.

■ არანაკლებ შვებას მოგგვრით ნიახურის ფესვების წვენიც. დაკეპეთ ნიახურის ფესვი, 1 სადილის კოვზს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და შეფუთეთ. დააყენეთ 4 საათს, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 2 სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

შეგიძლიათ, ნაყენი ცივი წყლითაც მოამზადოთ, ოღონდ უნდა სვათ მეოთხედი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

■ შემიძლია, გირჩიოთ ერთი ძველი გერმანული ხალხური საშუალებაც, რომელიც ძალიან ადვილი მოსამზადებელია: 1 ლიტრ წყალში უნდა ჩაყაროთ 20 გრამი ლობიოს დაქუცმაცებული გამხმარი პარკი და ძალიან დაბალ ცეცხლზე ადულოთ 2-3 საათის განმავლობაში. გააცივოთ, გადაწუროთ და მიიღოთ ნახევარი ჭიქა დღეში 4-5-ჯერ.

მრავალძარღვას ფოთოლი ნაღრძობის წამალია

სიმაღლესთან (175 სმ) შედარებით პატარა (36 ზომა) ფეხი მაქვს, ამიტომ ხშირად ვეცემი. ერთხელ ავტობუსისკენ გავრბოდი და ისე წავიქეცი, რომ ფეხი ვიღრძე. ტრავმას ყურადღება არ მივაქციე, მაგრამ ცოტა ხნის შემდეგ ფეხი ისე გამისივდა და ამტკივდა, რომ ნაბიჯიც ვეღარ გადავდგი. ჩვენი ოფისის დამლაგებელმა მითხრა, მრავალძარღვას ფოთოლი ნაღრძობის უებარი წამალიაო. ეს მანამდეც მქონდა გაგონილი, მაგრამ რატომღაც არ გამხსენებია... მისი რჩევისამებრ, წვრილად დაჭრილი მრავალძარღვა დოლბანდში გავახვიე და ნაღრძობზე დავიდე. შვება მეორე დღესვე ვიგრძენი. თანდათან ტკივილმაც გამიარა და შეშუპებაც ჩაცხრა.

გამოიყენეთ ნაცადი ხერხები

ამ წერილით ვეხმიანები მათ, ვისაც მუხლების ტკივილი აწუხებს.

მე, ჩემს მეუღლესა და ქალიშვილს 7 წლის განმავლობაში გვტანჯავდა მუხლების ტკივილი. მისგან ბაბუაწვერამ გვიხსნა.

■ გაზაფხულობით ვკრეფ ბაბუაწვერას ყვავილებს და ნახევარლიტრიან მინის ქილაში ვყრი. ქილა კარგად რომ აივსება, ვასხამ არაყს ან სპირტს, იმდენს, რომ ყვავილები კარგად დაიფაროს. ქილას მჭიდრო თავსახურს ვახურავ და 10 დღის განმავლობაში სიბნელეში ვდგამ.

როგორც კი მუხლი ამტკივდება, ვიღებ ქილიდან ბაბუაწვერას რამდენიმე კარგად დარბილებულ ყვავილს და მტკივან ადგილს იმდენ ხანს ვიზელ, ვიდრე ყვავილებს მთელი სისველე არ გამოუვა. ასე ვიქცევი დილით და საღამოს. რა ძლიერიც არ უნდა იყოს ტკივილი, 7-10 დღეში აუცილებლად გაივლის. პირადად მე 2-3 დღეშივე ვგრძნობ შვებას.

ახლა ბაბუაწვერას ყვავილების დაკრეფა უკვე გვიანია, ამიტომ გაზაფხულამდე სამკურნალო სახვევის გამოყენებას გირჩევთ:

■ აიღეთ მატყლი ან სუფთა შალის ნაჭერი და დაასველეთ წინასწარ მომზადებულ ნახარშში. ნახარში მზადდება ნაცარქათამას ბალახის, არყის ხის ფოთლებისა და ასკილის ნაყოფისგან. უნდა აიღოთ 2-2 სადილის კოვზი, ჩაყაროთ ლიტრიან ქილაში, ქილა მდუღარე წყლით აავსოთ და ხარშოთ ორთქლზე 20 წუთის განმავლობაში. ნახარში გააცივეთ. 2 ჭიქა მაშინვე დალიეთ, რაც დარჩება, იმაში გახსენით 1 სადილის კოვზი მარილი და მეხუთედი ჩაის კოვზი ლიმონმჟავა. კარგად მოურიეთ და შიგნით მატყლი ან შალის ქსოვილი ჩადეთ. ნახევარი საათის შემდეგ, კარგად რომ გაიჟღინთება, ამოიღეთ, კარგად გაწურეთ და დაიდეთ მუხლზე. შეიხვიეთ პირსახოცით და დილამდე გაიჩერეთ. ასე გაიმეორეთ რამდენიმე დღე. უკვე 5 დღის შემდეგ იგრძნობთ შვებას.

რადიკულიტის სამკურნალო ხალხური საშუალებები

აცივდება და მწვავდება ჩვენი სატკივარიც... არცთუ ისე დიდი ხნის წინ ერთ-ერთ გამოცემაში ნავაწყდი ხალხურ რეცეპტს, რომლითაც ათეულობით წელია ვსარგებლობ. ეს წამალი იოლი მოსამზადებელია და ძალიან უხდება რადიკულიტს. იქნებ ეს რეცეპტი თქვენც იცით, მაგრამ მაინც შეგახსენებთ:

■ აიღეთ ნახევარი კილოგრამი კედრის გირჩი, ამდენივე შაქრის ფხვნილი და ერთი ლიტრი არაყი. ეს ყველაფერი ჩაყარეთ დიდ ქილაში, კარგად აურიეთ, დაახურეთ სახურავი და ერთი თვით ან თვენახევრით დადგით სიბნელეში, ოთახის ტემპერატურაზე, და ყოველდღე ურიეთ. მიიღეთ ერთი ჩაის კოვზი დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათი ადრე. სვით, ვიდრე ნარევს სულ არ გაათავებთ.

თუ ნაყენს წელიწადში ერთხელ მიიღებთ, მდგომარეობა შესამჩნევად გაუმჯობესდება, ხოლო თუ მკურნალობის ორ კურსს მაინც ჩაიტარებთ შემოდგომასა და გაზაფხულზე, რადიკულიტი კარგა ხანს აღარ შეგახსენებთ თავს. პირადად მე ბოლო ერთი წელიწადია, შეტევა არც კი მქონია. ძალიან გამიხარდება, თუ ჩემ მიერ მოწოდებული რეცეპტი თქვენც გამოგადგებათ.

სახსრებში თუ გტეხთ

მინდა, გაგაცნოთ სახსრების სამკურნალო შინაური მეთოდი. მე მას უკვე დიდი ხანია ვიყენებ და ნაცნობ-ახლობლებსაც ვურჩევ. მერწმუნეთ, ყველა კმაყოფილია.

■ მალამოსთვის დაგჭირდებათ ერთი სუფრის კოვზი წითელი ღვიის ეკალი და ექვსი სუფრის კოვზი დაფხვნილი დაფნის ფოთოლი. აურიეთ ერთმანეთში და ეს ნარევი კარგად გაქენით 12 სუფრის კოვზ ახალ კარაქში (კარაქი შინაური ჯობს, მაგრამ მაღაზიისაც გამოგადგებათ. მთავარია, ახალი და ხარისხიანი იყოს). მიღებული მალამო რამდენიმე დღის განმავლობაში შეიზილეთ მტკივან ადგილებში. შეინახეთ მაცივარში. შვებას მალევე იგრძნობთ. ტკივილიც გაგივლით.

მარილები მარილების წინააღმდეგ

ხშირად წამიკითხავს, რომ პოდაგრა მამაკაცებისთვის განკუთვნილი „ხაფანგია". დიდხანს მეგონა, ეს დაავადება მართლაც მხოლოდ მამაკაცებს ემართებოდათ, მაგრამ დადგა დღე, როცა ფეხის ცერა თითის ძირში პოდაგრისთვის დამახასიათებელმა წანაზარდმა წამოყო თავი და მალე ტერფი ისე დამიმახინჯა, რომ ფეხსაცმლის ჩაცმაც კი მიჭირდა. აღარაფერს ვამბობ ძლიერ ტკივილზე, რომელიც არა მარტო სიარულისას, მოსვენების დროსაც კი არ მაძლევდა სულის მოთქმის საშუალებას. მეგობარმა ასეთი რეცეპტი მასწავლა:

■ აიღეთ უმი კარტოფილი, გახეხეთ, ფაფა დადეთ კომბოსტოს ფურცელზე და დაიდეთ მტკივან თითზე.

■ ყოველდღიურად წაისვით იოდის 3%-იანი სპირტხსნარი.

■ სასარგებლოა მარილისა და იოდის აბაზანებიც: 1 ლიტრ წყალში უნდა გახსნათ 2 სადილის კოვზი მარილი და 10 წვეთი იოდი.

არ მოგატყუებთ — ეს საშუალებები ვერც წანაზარდს დაგიპატარავებთ და ვერც ტერფს დაუბრუნებს უწინდელ ფორმას. რაც შეეხება დაავადებისთვის დამახასიათებელ ტკი-

ვილსა და დისკომფორტს, მათ კი ნამდვილად დააღწევთ თავს. თუ ცერა თითთან პოდაგრული წანაზარდი ეს-ესაა გაჩნდა, არ დაიზაროთ და ყოველდღე 10-15-წუთიანი მასაჟი გაიკეთეთ. გამორიცხული არ არის, დროულად დაწყებული მკურნალობის წყალობით წანაზარდი დაპატარავდეს და ბოლოს საერთოდ გაქრეს.

პირშუშხა მარილების დაგროვებას შველის

ჩემს მეუღლეს წლების განმავლობაში ძლიერ აწუხებდა სახსრების ტკივილი, ზოგჯერ ტკივილი ისე ძლიერდებოდა, რომ აუტანელი და მტანჯველი ხდებოდა. ზოგჯერ მთელ ღამეებს თეთრად ათენებდა. მრავალი საშუალება ვცადეთ, მაგრამ უშედეგოდ. თუ ავადმყოფობას არ დაემორჩილები და მუდმივად გააგრძელებ გამოსავლის ძიებას, ყოველთვის იპოვი საჭირო და შესაფერის რეცეპტს. ჩვენს შემთხვევაშიც ასე მოხდა. ჩვენ ვცადეთ მორიგი საშუალება, რომელიც ეფექტური აღმოჩნდა: საჭიროა ჩვეულებრივი პირშუშხა (ხრენი). ფოთლებს გადაავლეთ მდუღარე და დაიდეთ მტკივან ადგილზე. რადგანაც ჩემს მეუღლეს მუხლის სახსარი აწუხებდა, ფოთლები ამ ადგილზე დავადეთ. ზემოდან პერგამენტი, სელის ნაჭერი დავადე და შემოვახვიე თბილი შალი. პირველი პროცედურა ძილის წინ გავუკეთე, რათა სითბო დიდი ხნის განმავლობაში შენარჩუნებულიყო. დილით, როდესაც კომპრესი მოვხსენი, ჩემდა გასაკვირად, მცენარის ფოთლებზე მარილის ნადები აღმოვაჩინე. მეორე პროცედურის შემდეგ მარილი უფრო ნაკლები იყო. მეუღლე მეუბნებოდა, რომ კომპრესის ქვეშ ფეხის წვას გრძნობდა, მაგრამ სრულიად მოსათმენი დისკომფორტი იყო.

იშიასმა თუ შეგაწუხათ

რამდენიმე თვის წინ ძლიერ წვიმაში მოვყევი და დავსველდი. იმ საღამოს — არაფერი, მაგრამ დილით წელში ვეღარ გავიმართე. განსაკუთრებით მტკიოდა დუნდულა კუნთების მიდამო, ბარძაყის უკანა ზედაპირი და წვივი. ნერვოპათოლოგმა იშიასის დიაგნოზი დამისვა, წამლები და სითბო გამომიწერა. ამ ყველაფერმა შედეგი მართლაც გამოიღო, მაგრამ რამდენიმე ხნის შემდეგ ხელახლა გავცივდი და იმ საშინელმა ტკივილმა ისევ შემახსენა თავი. დედაჩემმა საგვარეულო რეცეპტები მოიძია და, თქვენ წარმოიდგინეთ, მიშველა.

■ აგავას ან ალოეს ფოთოლი გაჭერით, მტკივან ადგილას დაიდეთ და დაიმაგრეთ. შესაძლოა, დაგეწვათ, მაგრამ არ შეგეშინდეთ, გაუძელით. შედეგი ამად ღირს. კანის გაღიზიანების დასაცხრობად მტკივან ადგილას დროდადრო ახალი ხაჭო დაიდეთ.

■ ფეხების დაბუჟების, ნევრალგიების, იშიასის დროს კარგია უკვდავას ყვავილის ნახარში. ერთ სუფრის კოვზს დაასხით 2 ჭიქა წყალი, დააყენეთ ერთი საათით. მიიღეთ თბილი, 1/2 ჭიქა, დღეში 3-4 ჯერ, ჭამამდე, 15-20 დღის განმავლობაში.

პოდაგრული ტკივილი ძველებური წამლით დავამარცხე

40 წლისას პოდაგრა დამემართა. ტკივილები ისე მტანჯავდა, სიცოცხლე აღარ მინდოდა. ეს რეცეპტი ერთ ძველ წიგნში ამოვიკითხე და სული მოვითქვი. აიღეთ ნაღების უმარილო კარაქი (უკეთესია, თუ შინაური იქნება) და სპირტი პროპორციით 1:1. კარაქი გააცხელეთ, ვიდრე ქაფი არ გაუჩნდება, გადმოდგით ცეცხლიდან, მაშინვე ჩაასხით მასში სპირტი და მოუკიდეთ ცეცხლი. ალი მაღალი იქნება, ამიტომ ფრთხილად უნდა იყოთ და სახე მოარიდოთ. როცა ალი ჩაქრება, მალამოც მზად იქნება. გადაიღეთ იგი მინის ქილაში და მაცივარში შედგით. მალამოს მომზადება შესაძლებელია ტაფაზეც და პატარა ქვაბშიც. თავდაპირველად საცდელად ცოტაოდენი მალამო მოამზადეთ, მაგალითად, აიღეთ 1 სუფრის კოვზი კარაქი და 1 სუფრის კოვზი სპირტი. მალამო სახსარში თბილ ოთახში უნდა შეიზილოთ, თუ შესაძლებელია — ღუმელთან ახლოს. შეხვევა საჭირო არ არის. ახლა 63 წლის ვარ და 20 წელია, ტკივილი რა არის, არ ვიცი.

სალბის აბაზანები პოდაგრით გამოწვეულ ტკივილებს შეგიმსუბუქებთ

ვისაც ერთხელ მაინც გამოუცდია პოდაგრით გამოწვეული ტკივილი, დამეთანხმება, რომ ის საშინლად მტანჯველია. დიდი ხანია ეს დაავადება მანუხებს, უკვე სახსრებიც დეფორმირებული მაქვს. ნათესავმა, რომელიც ამავე დაავადებით იტანჯება, ეს აბაზანები მირჩია. უნდა გითხრათ, რომ ტკივილებიც დამიცხრა და ის კოჟრებიც გაიწოვა, ხელ-ფეხზე პერიოდულად რომ მიჩნდებოდა.

■ აიღეთ ორი 50-გრამიანი კოლოფი სალბი, დაასხით 6 ლიტრი წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 10 წუთს. როდესაც ხსნარი იმ ტემპერატურამდე გაგრილდება, რომელსაც გაუძლებთ, შეგიძლიათ, ამ ნახარშის აბაზანა მიიღოთ. პროცედურის ხანგრძლივობა დაახლოებით ნახევარი საათია. აბაზანაში ჩაწოლამდე 1 ლიტრი ნახარში ცალკე ჭურჭელში გადაასხით და ცხელი შეინახეთ, რათა დროდადრო ჩაამატოთ აბაზანაში. ჩაიტარეთ ეს პროცედურა ყოველდღე 1 თვის განმავლობაში. აბაზანის შემდეგ ჩაიცვით თბილი წინდები და ხელთათმანები და დაწექით. ყურადღებით იყავით, რომ ამ პროცედურის შემდეგ არ გაცივდეთ. აჯობებს, თუ მას ძილის წინ ჩაიტარებთ.

ბოლოკმა ფეხი თავიდან ამადგმევინა

70 წელს მიღწეული ქალი თქვენი ჟურნალიდან ამოკითხული რჩევებით ვიხანგრძლივებ სიცოცხლეს. ძალიან მომწონს, მკითხველთა მიერ გამოგზავნილ რეცეპტებს რომ გვაცნობთ. მეც მინდა, ერთი უბარი საშუალება გასწავლოთ. 2 წლის წინ მუხლის სახსარი ამტკივდა, მერე გამიწითლდა და გამისივდა. რამდენიმე თვეში ლოგინად ჩავვარდი. რაღაც

ნემსები და მალამოები დამინიშნეს — არაფერმა მიშველა. მერე ვიღაცამ ერთი უებარი საშუალება მასწავლა, რომლის წყალობითაც ხელახლა ავიდგი ფეხი.

■ აიღეთ 1/2 ჭიქა ბოლოკი და თაფლი, 0,5 ლ არაყი, 1 ს/კ წმინდა მარილი და გულდასმით აურიეთ ერთმანეთში. ყოველ საღამოს, ძილის წინ, ამ ნარევით დაიზილეთ მტკივანი სახსარი, შემდეგ შალის ნაჭრით გადაიხვიეთ და მთელი ღამით დაიტოვეთ. მკურნალობა მდგომარეობის გაუმჯობესებამდე განაგრძეთ. ყველას ჯანმრთელობას გისურვებთ.

იშიასს შავი ბოლოკი აცხროგს

რამდენიმე თვის წინ ბარძაყის არეში ტკივილები დამეწყო. მიჭირდა დაჯდომა, ადგომა, წოლისას ერთ პოზაში ვიყავი გაშეშებული და ყოველგვარი ზედმეტი მოძრაობა საშინელ ტკივილს მაყენებდა. უამრავი საშუალება ვცადე და ბოლოს მივაგენი შავ ბოლოკს, რომლის წყალობითაც ტკივილმა მიკლო და საშუალება მომეცა, ჩემს საქმიანობას დავბრუნებოდი.

■ აიღეთ შავი ბოლოკი, გათალეთ, გახეხეთ და თხლად წაუსვით ბამბის ან სელის ნაჭერს. დაიდეთ მტკივან ადგილზე, ზემოდან დაიფარეთ გასანთლული ქაღალდი ან პერგამენტი და თბილად შეიხვიეთ შალის ქსოვილით. კომპრესი მანამდე დაიტოვეთ, სანამ გაუძლებთ.

რადიკულიტით გამოწვეულ ტკივილს დაგიამებთ

რადიკულიტი ერთი და ორი წელი როდი მტანჯავდა... შეიძლება ითქვას, სიცოცხლე ახალგაზრდობაშივე გამიმწარა, უებარი წამლის ძიებაში უამრავი დრო დავკარგე, ბოლოს კი რამდენიმე ისეთ რეცეპტს გადავაწყდი, სიცილად არ მეყო, მაგრამ ნათქვამია, გაგონილს ნანახი სჯობიაო და მეც ვცადე, მით უფრო, რომ ეს საშუალებები ძალზე იოლი მოსამზადებელი აღმოჩნდა. შედეგმა გამაოგნა.

■ აიღეთ 375 გრამი ალოეს ფოთოლი (ალოე უნდა იყოს 3-5 წლის, ფოთლების დაკრეფამდე 5 დღის განმავლობაში არ უნდა მორწყოთ), მოაჭერით ეკლები და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. დაუმატეთ 625 გრამი ნატურალური მაისის თაფლი და 675 მლ წითელი ღვინო, ამ ყველაფერს კარგად მოურიეთ და 5 დღით დადგით ბნელ, ცივ ადგილას.

პირველი 5 დღის განმავლობაში მიირთვით თითო ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ერთი საათით ადრე, მომდევნო დღეებში კი — თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ასევე ჭამამდე ერთი საათით ადრე.

■ აიღეთ პირშუშხას მოზრდილი ფოთლები და დაიდეთ მტკივან ადგილას, წელი შეიხვიეთ თბილად.

შეგიძლიათ, ფოთლები გაატაროთ ხორცსაკეპ მანქანაში, მიღებული ფაფა სქლად წაუსვათ საფენზე და ისე დაიდოთ წელზე, გარედან კი თბილად შეიხვიოთ.

■ აიღეთ რამდენიმე თავი შავი ბოლოკი და კანიანად გახეხეთ, მიღებული ფაფა კარგად გაწურეთ დოლბანდში, წვენით დაიზილეთ მტკივანი ადგილები და სწრაფად შეიხვიეთ თბილად.

■ აიღეთ 10 გრამი სვიის გირჩი, დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, რამდენიმე საათს დადგით და შემდეგ იმდენ ხანს ადუღეთ, რომ წყალი განახევრდეს. მიღებულ ნახარშს დაუმატეთ 1/3 წილი ძროხის მუცლის ქონი ან ვაზელინი და კარგად ათქვიფეთ. ამ მალამოთი დღეში სამჯერ დაიზილეთ მტკივანი ადგილი.

ნაღრძობისა და დაჭიმულობის სამკურნალოდ

ფეხის ოდნავი გადაბრუნება და კოჭი უკვე ნაღრძობი მქონდა. რა საშუალებას არ მივმართე. ბოლოს ექიმების რჩევით რამდენიმე მეთოდზე შევჩერდი. იქნებ თქვენც გამოგადგეთ.

ნაღრძობი და დაჭიმული ადგილი შეიხვიეთ და მოასვენეთ. შემდეგ მოამზადეთ წიწვების, კაკლის ფოთლების, თივის ნახარში და გაიკეთეთ თბილი აბაზანა ან დაიდეთ სველი საფენი. ამის შემდეგ დაიდეთ მრავალძარღვას, კაკლის ან კომბოსტოს ფოთოლი და მჭიდროდ გადაიხვიეთ. დილისთვის შესივება ჩაცხრება, ტკივილიც თითქმის გაივლის.

ვიდრე ამ მეთოდს გამოიყენებდეთ, უნდა დარწმუნდეთ, რომ კიდური მართლაც ნაღრძობია და არა მოტეხილი.

მცენარეებს იშიასის დამარცხებაც შეუძლიათ

საჯდომი ნერვის ანთება 10 წლის წინ დამეწყო. ისე მტკიოდა, ადგილს ვერ ვპოულობდი. სამსახურს ვიღა დაეძებდა — საწოლიდანაც კი ვერ ვდგებოდი. ექიმების უდიდესი ძალისხმევით ფეხზე წამოვდექი და შინიდან გასვლაც შევძელი. რამდენიმე წლის წინ კი ამ სატკივარმა ისევ შემახსენა თავი, თანაც სოფელში, სადაც ექიმის ჭაჭანებაც არ არის. იძულებული გავხდი, ხალხური მეთოდები მეძებნა და, თქვენ წარმოიდგინეთ, რამდენიმე ეფექტური საშუალებაც აღმოვაჩინე. მას შემდეგ საკუთარ თავს თავად ვმკურნალობ.

■ ბარძაყში ხანგრძლივი ტკივილების, იშიასის, რევმატიზმისა და სხვა დაავადებების დროს არაჩვეულებრივია კრაზანას ნაყენი. 2 სუფრის კოვზ ბალახს დაასხით 2 ჭიქა ადუღებული წყალი, 1-2 საათით დააყენეთ და მიიღეთ თბილ-თბილი, 1/2 ჭიქა დღეში 2-4-ჯერ, ჭამამდე.

■ იშიასის, რევმატიზმის, რადიკულიტის დროს კარგია ვერხვის ფოთლის ნახარში: ნედლი ფოთოლი დააქუცმაცეთ, 1 სუფრის კოვზს დაასხით 1 ჭიქა წყალი და ადუღეთ 30 წუთის განმავლობაში. მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში, შეიზილეთ მტკივან ადგილებში, დაიწყვეთ ცხელი (რომ არ დაგწვათ) საფენები.

■ მდუღარე აბაზანაში ჩადგით ფუტკრის ცვილი და გაალღვეთ. წინასწარ თხლად წაისვით მტკივან ადგილას და შეამოწმეთ, უძლებთ თუ არა მის ტემპერატურას. თუ არა, ოდნავ გააგრილეთ. შემდეგ შპატელით მოიცილეთ სასინჯი ფენა. წაისვით მტკივან ადგილას 10-15%-იანი დინდგელის ზეთი, ზემოდან ფართო ფუნჯით ფენებად გადაისვით ცხელი ცვილი, დაიდეთ შალის საფენი და გაცივებამდე გაიჩერეთ. შესაძლოა, ერთი პროცედურაც გეყოთ. უკიდურეს შემთხვევაში, გაიმეორეთ.

■ იასამნის გამხმარი კვირტები დაფხვენით, 1 ჩაის კოვზი ფხვნილი და 4 ჩაის კოვზი ცხელი ღორის ქონი ერთმანეთში აურიეთ, შეიზილეთ მტივან ადგილას ნევრალგიის დროს.

წიწიბურა — მარილების ნამალი

ჩემ ირგვლივ არ მოიძებნება ადამიანი, მარილების დაგროვებას რომ არ უჩიოდეს, რაც, როგორც ჩანს, ჩვენი პასიური ცხოვრების შედეგია. გარდა ამისა, პრობლემა ძალიან გაახალგაზრდავდა, რასაც ალბათ იმას უნდა ვუმადლოდეთ, რომ მოზარდებმა და ახალგაზრდებმა მასობრივად აიღეს ხელი სპორტზე.

ხსენებული პრობლემა მეც მაწუხებდა. ექიმებთანაც ვიყავი და ექიმბაშებთანაც, მაგრამ ვერც ერთმა და ვერც მეორემ ბევრი ვერაფერი მიშველეს. ბოლოს ჩემი ამბავი მეზობლის ბიძაშვილმა შეიტყო და მასწავლა მარტივი, იაფი და ნაცადი საშუალება, რომელმაც ტკივილები შემიმსუბუქა და ჩემი ყოფა უფრო ასატანი გახადა.

■ ჩაის ჭიქაში ჩავყაროთ 1 სუფრის კოვზი წიწიბურა და ნახევრამდე შევავსოთ მაწვნით. ეს უნდა გაკეთდეს საღამოს. დაწოლამდე რამდენჯერმე მოვურევთ, დილით, უზმოზე, მაწვნით ბოლომდე ავავსებთ, მოვურევთ და დავლევთ. ასე ვიქცევით 10 დღის განმავლობაში. ათ-ათდღიანი შესვენების შემდეგ შეიძლება ჩავიტაროთ მეორე და მესამე კურსი.

პირველი დახმარება რადიკულიტის დროს

ეს რჩევები მათთვის არის, ვისაც რადიკულიტი სიცოცხლეს უწამლავს. თუ რადიკულიტის შეტევა დაგეწყოთ, პირველ ყოვლისა დადექით ოთხზე და გაცოცდით, როგორც ფეხაუდგმელი ბავშვი. რამდენიმე ხნის შემდეგ, როგორც კი შეამჩნევთ, რომ ტკივილი იკლებს, ნელ-ნელა წამოდექით და ოთახში სიარული დაიწყეთ. თუ გსურთ, შეტევა არ განმეორდეს, ყოველ დილით, ადგებით თუ არა საწოლიდან, რამდენიმე წუთის განმავლობაში იცოცეთ. დამიჯერეთ, ხერხემალი მადლობელი დაგრჩებათ. ვიცი კიდევ ერთი საშუალება, რომელსაც შეტევის დროს ვიყენებ: ვიღებ რბილ სპილენძის მავთულს, ისეთს, როგორიც ტრანსფორმატორებში ან ძველ რადიომიმღებებშია, და შეტევის დროს თეძოებზე, მტკივანი ადგილის სიახლოვეს ვიხვევ. შემდეგ წელს თბილი შალით ვითბუნებ და მთელი ღამით ვიტოვებ. თუ აიტანთ, უმჯობესია მავთული 2-3 დღე გქონდეთ შემოხვეული. ამის შემდეგ, მერწმუნეთ, შეტევა დიდხანს აღარ განმეორდება.

თუ ფეხი გადაგიბრუნდათ

შარშან, შემოდგომაზე, სამსახურში მივიჩქაროდი და შუა ქუჩაში ისე გადამიბრუნდა ფეხი, კარგა ხანს წამოდგომაც ვერ მოვახერხე. ბოლოს, როგორც იქნა, ავდექი და კოჭლობა-კოჭლობით სამსახურამდეც მივაღწიე. სამუშაო დღემ ჩვეულებრივად ჩაიარა, საქმეში გართულმა ვერაფერი ვიგრძენი, შინ დაბრუნებულს კი კოჭი ამტკივდა. ასატანი ტკივილი იყო, მაგრამ მაინც დავურეკე დედას და მოვუყევი, რაც შემემთხვა, მან კი ცხელი რძის კომპრესების გაკეთება მირჩია. ასეც მოვიქეცი, მთელი საღამო ცხელ რძეში დოლბანდს ვასველებდი და მტკივან კოჭზე ვიდებდი. დილით, რომ გავიღვიძე, აღარც ფეხი მტკიოდა და აღარც ვკოჭლობდი. მოგვიანებით დედამ მითხრა, რომ ცხელი რძის კომპრესები საუკეთესო საშუალება ყოფილა დაჭიმული მყესების დასაწყნარებლად. მას თურმე ხშირად იყენებენ სპორტსმენები საპასუხისმგებლო შეჯიბრებების დროს.

ართროზის დროს ტკივილს დაგიამებთ...

ძალიან შევწუხდი, როცა ართროზის დიაგნოზი დამისვეს. მითხრეს, შედეგი მხოლოდ ოპერაციით მიიღწევაო. არადა, როგორი საქმეა — ფეხი ისე გტკივა, რომ უჯოხოდ ვერ დადიხარ. ბევრი ვიწუწუნე, ყველას ჩემს გასაჭირს შევჩიოდი... და აი, ერთმა ღვთისნიერმა ადამიანმა სახსრის ტკივილების საწინააღმდეგო საოცარი საშუალება მასწავლა:

■ 1 სმ სისქის ლიმონის ნაჭრით ერთი თვის განმავლობაში ყოველდღე ვიზელდი მტკივან სახსარს, რამაც ენით აუწერელი შედეგი მომცა. გარდა ამისა, ტკივილის მოსახსნელად პერიოდულად ვიკეთებ შვრიის ფანტელების (ჰერკულესის) კომპრესს: ვყრი ქვაბში ერთ მუჭა ჰერკულესს, ვასხამ 2 ჭიქა წყალს და ვდგამ დაბალ ცეცხლზე, 10 წუთის განმავლობაში ვადუღებ (თან გამუდმებით ვურევ), შემდეგ გადმოვდგამ ცეცხლიდან და ოდნავ რომ შეგრილდება, ვიკეთებ კომპრესს. ვიტოვებ 1 საათს, თუმცა ტკივილი მალევე ცხრება. ან: ვურევ 100 გ სპირტში 50 გ ქაფურს, ვამატებ 50 გ მდოგვის ფხვნილს, ცალკე ვთქვეფ 2-3 კვერცხის ცილას და ვამატებ უკვე მომზადებულ მდგოვისა და სპირტის ნაზავს. ამ საშუალებით პერიოდულად ვიზელ მტკივან სახსარს და ძალიან მშველის.

ართროზს გვირილაც უხდება

ყველაფერი დაიწყო იმით, რომ ცერა თითი მოხრის დროს ტკაცუნებდა, შემდეგ გამისივდა და ამტკივდა. დამისვეს ართროზის დიაგნოზი და რამდენიმე პროცედურის ჩატარება შემომთავაზეს. ყველაფერი ზედმიწევნით შევასრულე, მაგრამ არ მიშველა, პირიქით, მდგომარეობა სულ უკან-უკან მიდიოდა. თითის მოხრასაც ვეღარ ვახერხებდი. დავიწყე ნაირ-ნაირი კომპრესის კეთება... არც ამან მიშველა. შემდეგ გვირილის ნაყენის აბაზანები მირჩიეს. ამ საშუალებამ კი ნამდვილად გაამართლა.

■ 2 სუფრის კოვზ გვირილას ვასხამდი 2 ლიტრ წყალს, 3 წუთს ვადუღებდი დაბალ ცეცხლზე. 50-60 გრადუსამდე რომ შეგრილდებოდა, თითს შიგნით ვყოფდი და თან ვიზელდი. პროცედურა 20 წუთს გრძელდებოდა (ნაყენს არ ვაძლევდი გაციების საშუალებას და პერიოდულად ცხელ-ცხელს ვამატებდი), შემდეგ თითს პირსახოცით ვიმშრალებდი და 5-10 წუთით ვიფუთნიდი. პროცედურას ვიტარებდი ძილის წინ. შვება პირველივე ჯერზე ვიგრძენი. დილით თითი ოდნავ ჩამცხრალი იყო და მოხრაც შემეძლო. სამი პროცედურის შემდეგ შესივება მთლიანად ჩაცხრა, თითის მოხრა-გაშლის დროს ტკაცუნი აღარ ისმოდა, მაგრამ შედეგის გასამყარებლად მკურნალობა მაინც გავაგრძელე. სულ 15 პროცედურა ჩავიტარე, მეტი ჯერჯერობით აღარ დამჭირვებია.

სახსრების ტკივილს შეგიმსუბუქებთ

ამ წამალს მე და ჩემი ნაცნობები ხშირად ვიყენებთ, როდესაც სიცივეში სახსრები ტეხას გვიწყებს.

■ აიღეთ 4 მწიკვი წაბლის, აკაციისა და იასამნის გამხმარი ყვავილი, დაასხით ნახევარი ლიტრი არაყი და სამი კვირით დადგით გრილ, ბნელ ადგილას. ამ ნაყენით დაიზილეთ მტკივანი სახსრები და ტერფები. შვებას სამი კვირის თავზე იგრძნობთ.

მარილებისგან იასამანმა მიხსნა

ასაკმა ყველა სიკეთესთან ერთად სახსრებში მარილების დაგროვებითაც დამაჯილდოვა. ბოლოს პროცესი ისე გააქტიურდა, რომ სამსახურს ვიღა ჩივის, შინ ჩემს გემოზე ფუსფუსიც კი აღარ შემეძლო. რამდენიმე თვის განმავლობაში სპეციალისტის მიერ დანიშნულ მედიკამენტებსაც ვსვამდი, დიეტასაც ვიცავდი... ერთხანს მშველოდა, შემდეგ კი ყველაფერმა — ტკივილებმა, დისკომფორტმა და მოძრაობის შეზღუდვამ — ისევ შემახსენა თავი. არ ვიცი, ეს როდემდე გაგრძელდებოდა, ჩემს მეგობარს იასამნისგან წამლის მომზადება რომ არ ესწავლებინა. იასამანი ჩემი საყვარელი ყვავილია, ამიტომ ეს წინადადება დიდი სიამოვნებით მივიღე.

■ წამლის მომზადება არც ისე ძნელი აღმოჩნდა: უნდა მოაგროვოთ იასამნის ყვავილი, გააშროთ ჩრდილში, შემდეგ 20 გრამს დაასხათ 40-გრადუსიანი სპირტი თანაფარდობით 1:10 და 8-10 დღის განმავლობაში შედგათ სიბნელეში თავდახურული ჭურჭლით. 10 დღის შემდეგ ნაყენი მზად იქნება. უნდა მიიღოთ 30 წვეთი, დღეში 2-3-ჯერ, პარალელურად ამავე ნაყენით დღეში ერთხელ დაიზილოთ მტკივანი და მარილოვანწანაზარდებიანი ადგილები.

მე შედეგი სამ კვირაში ვიგრძენი. წარმატებას გისურვებთ თქვენც.

ღვია — უებარი წამალი

თუ რევმატული დაავადებებისკენ გაქვთ მიდრეკილება, აუცილებლად უნდა მოიმარაგოთ ღვიის ნაყოფი, თანაც უხვად, რათა ტკივილის გამწვავებისას მისი აბაზანები მიიღოთ. ვერასდროს ვიფიქრებდი, რომ აბაზანები ასე მომიხდებოდა, ასეთ შვებას მომგვრიდა, მაგრამ დავრწმუნდი: როდესაც მიზანმიმართულად მკურნალობ, დაავადება აუცილებლად უკან დაიხევს.

■ აიღეთ 100-200 გ მშრალი ღვია და წამოადუღეთ ერთ ლიტრ წყალში. ნახარში ჩაასხით აბაზანაში, სხეულისთვის სასიამოვნოდ თბილ წყალში. პროცედურის ხანგრძლივობაა 20 წუთი. კურსი 10-12 აბაზანას მოიცავს.

ასეთი აბაზანები კარგია პოლიართრიტისა და პოდაგრის დროსაც. სამკურნალო თვისებები აქვს ღვიის ზეთსაც, რომლის შეძენაც აფთიაქებშია შესაძლებელი.

მეგობარმა რადიკულიტი დამამარცხებინა

ახალგაზრდობაში მიღებული საწარმოო ტრავმის შემდეგ რადიკულიტი თხუთმეტი წელი მიწამლავდა სიცოცხლეს, ვიდრე მეგობარმა ალოეს, თაფლისა და წითელი ღვინისგან წამლის დამზადება არ მასწავლა. თავდაპირველად რეცეპტს ეჭვის თვალით შევხედე, მაგრამ ძმაკაცს გულს როგორ ვატკენდი, მეუღლეს მითითება მივეცი და მეორე დღესვე წამალი მზად იყო. სცადეთ თქვენც. მერწმუნეთ, არ ინანებთ.

■ წამლის დასამზადებლად საჭიროა 0,5 ლ მაისის თაფლი, 400 გრამი ალოეს ფოთოლი (მცენარე 3 წლისა მაინც უნდა იყოს), 0,7 ლიტრი მაგარი წითელი ღვინო.

■ ალოეს ფოთლები ჩააწყვეთ პოლიეთილენის პარკში და 7 დღით მოათავსეთ მაცივარში, შემდეგ წვრილად დაკუწეთ და ჩაყარეთ თაფლსა და ღვინოში. ეს ყველაფერი გადაასხით მინის ჭურჭელში და ბნელსა და ცივ ადგილას 5 დღით დადგით. ამ ხნის შემდეგ წამალი უკვე მზად არის. ის 1 თვის განმავლობაში უნდა სვათ — თითო ჩაის კოვზი დილით, შუადღისას და საღამოს, ჭამამდე 1 საათით ადრე. 1 თვის შემდეგ — 1 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ასევე ჭამამდე 1 საათით ადრე.

მერწმუნეთ, ამ უებარი საშუალების წყალობით მტანჯველი ტკივილები სულ უფრო იშვიათად შეგაწუხებთ, ბოლოს კი სულმთლად დაგავიწყდებათ. ეს წამალი ასევე უხდება ქრონიკულ თავის ტკივილს, ჰიპერტონიასა და სკლეროზს.

პოდაგრას ასე უშველით

რამდენიმე წელია, რაც პოდაგრის დიაგნოზი დამისვეს. პერიოდულად დაავადება ძალიან მაწუხებს, ხან რომელი სახსარი შემიწითლდება და გამისივდება და ხან რომელი. შეწითლებას აუტანელი ტკივილიც ახლავს თან. თითქოს ერთი გასაჭირი არ მეყოფოდა, ტკივილგამაყუჩებელმა საშუალებებმა კუჭიც გამიღიზიანა და ამატკივა. წამლების სმას თავი დავანებე, ვიფიქრე, რაც მომივა, მომივიდეს-მეთქი, მაგრამ ერთმა შინაურმა საშუალებამ მიშველა.

■ აიღეთ 200 გრამი უმარილო ნაღების კარაქი, მოათავსეთ ქვაბში და დადგით ნელ ცეცხლზე. როდესაც კარაქი დუღილს დაიწყებს, ქაფი მოხადეთ და დაამატეთ 200 გრამი სპირტი. ნარევი იმდენ ხანს დატოვეთ დაბალ ცეცხლზე, სანამ სპირტი სულ არ აორთქლდება. დარჩენილი მასა პოდაგრის საუკეთესო წამალია. შეიზილეთ მტკივან სახსრებში. უკეთესი იქნება, თუ ამ პროცედურას სითბოში, გამათბობელთან ახლოს ჩაიტარებთ.

ზეითუნის ზეთი სახსრებს აყუჩებს

წლების განმავლობაში მაწუხებდა მუხლისა და იდაყვის სახსრები. რაზეც კი ხელი მიმიწვდებოდა, ყველაფერი ვცადე, მაგრამ გაგიგონია? — როგორც კი ამინდი შეიცვლებოდა, მაშინვე სახსრების ტეხა მეწყებოდა. ერთ დღეს სადღაც ამოვიკითხე, ზეითუნის ზეთს ტკივილგამაყუჩებელი მოქმედება აქვსო. სწორედ იმ დროს გულმკერდი მტკიოდა — ეტყობა, ნიავმა დამკრა. დავიწყე მკერდის ზეითუნის ზეთით ზელა და ტკივილმაც გამიარა. რაც შეეხება სახსრების ტკივილს, თუ მუხლები აგტკივდათ, საღამოს გაიკეთეთ ასეთი კომპრესი: აიღეთ ორი ნაჭერი დოლბანდი, დაასველეთ ზეითუნის ზეთით, მიიდეთ მტკივან ადგილას და შეიხვიეთ. დილისთვის ტკივილი გაგივლით.

სახსრების ტკივილსაც მოერევით

დიდი ხანია, სახსრები მაწუხებს. ამ ხნის განმავლობაში უამრავი ხალხური საშუალება ვცადე, მაგრამ უშედეგოდ, ამ ცოტა ხნის წინ კი გავიგე, რევმატიზმს ფიჭვის კვირტები შველისო. იმედი გადაწურული მქონდა, მაგრამ, ხომ გაგიგონიათ, წყალწაღებული ხავსს

ეჭიდებოდაო... მეც ავდექი და ფიჭვის კვირტების ნაყენი მოვამზადე (ძალიან ადვილი მოსამზადებელია და ამიტომ უფრო არ დამზარებია):

■ აიღეთ ფიჭვის კვირტები, კანიანად დაჩეჩქვეთ, დაასხით იმდენი არაყი, რომ 5-6 სმ-ით ასცდეს და 7 დღის განმავლობაში დააყენეთ, თან დროდადრო შეაჯანჯღარეთ. შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

ამ ნაყენის სმა შარშან ზამთარში დავიწყე. პარალელურად მტკივან სახსრებს ღვიის ნაყენით ვიზელდი (50 ცალ ღვიის ნაყოფს დაასხით 500 მლ სპირტი, გააჩერეთ 2 კვირა და გაფილტრეთ). თუ ადრე სახსრები ყოველ შემოდგომაზე მტკივდებოდა, ამ შემოდგომაზე თითქმის არ შეუწუხებივარ. არ ვიცი, ამ ორი რეცეპტიდან რომელი უფრო მეტად მომიხდა, მაგრამ ფაქტია, რომ თავს კარგად ვგრძნობ. იქნებ სწორედ ორივეს ერთდროულმა გამოყენებამ მიშველა?

რევმატიზმის აღარ მეშინია

პატარაობისას ხშირად მქონდა ანგინა. თანდათან ნუშურების ანთება რევმატიზმში გადაიზარდა. სახსრების ტკივილი ზოგჯერ ისეთი ძალით მიტევდა, ახალგაზრდა ქალი საწოლიდან წამოდგომასაც ვერ ვახერხებდი, რამის კეთებაზე ხომ ლაპარაკიც ზედმეტია. რამდენჯერმე ჩავიტარე ანტირევმატული მკურნალობა. ტკივილები და დისკომფორტის შეგრძნება თითქოს ქრებოდა, მაგრამ რამდენიმე ხნის შემდეგ თავიდან იწყებოდა. რამდენიმე წლის განმავლობაში ხან რომელ წამალს ვიღებდი, ხან რომელს. ბოლოს დედაჩემის ძველი ჩანაწერების თვალიერებას მოვყევი და საკმაოდ ეფექტურ წამალს მივაგენი. ახლა დაბეჯითებით შემიძლია ვთქვა, რომ რევმატულ ტკივილებს ისე არაფერი შველის, როგორც ნიახურის ფესვების წვენი.

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი ახალდაქუცმაცებული ნიახურის ფესვი, დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და 4 საათით შეფუთეთ. შემდეგ გადაწურეთ და სვით 2 სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

შეგიძლიათ, ნაყენი ცივ წყალზეც მოამზადოთ, ოღონდ უნდა სვათ მეოთხედი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

ოსტეოქონდროზის დროს გამოგადგებათ

დღეს იშვიათია ადამიანი, ოსტეოქონდროზი რომ არ აწუხებდეს. მკურნალობას კი, სამწუხაროდ, საკმაო ხანი სჭირდება, რომ აღარაფერი ვთქვათ ძვირად ღირებულ წამლებსა და პროცედურებზე. მე ამ პრობლემის მოსაგვარებლად მცენარეულ საშუალებას ვიყენებ, რომელიც თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევასაც აწესრიგებს:

■ აიღეთ 1 კბილი ნიორი და 1 ცალი ლიმონი, გახეხეთ (ლიმონი — კანიანად), დაასხით 1 ლიტრი თბილი ანადუღარი წყალი, 2 დღით დააყენეთ მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში, შემდეგ კი გადაწურეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

ხელების ტკივილი დაფნამ გამიქრო

მხრის სახსრის ართროზი მაქვს. დაავადება დღითი დღე პროგრესირებდა. დილაობით სახსარში შებოჭილობას, მოძრაობის შეზღუდვას ვგრძნობდი, ამიტომ ძლიერ დატვირთვას ვერიდებოდი, ვცდილობდი, მძიმე ტვირთი არ ამეწია.

არ ვეკარებოდი ალკოჰოლს, ცხარე და ცხიმიან კერძებს, ვჭამდი უმთავრესად ხილსა და ბოსტნეულს. ექიმის რჩევით ვარჯიშიც დავიწყე. უკეთესობა მალევე ვიგრძენი, მაგრამ ნამდვილი შვებით მხოლოდ მას შემდეგ ამოვისუნთქე, რაც დაფნის ფოთლის ნახარშის სმა დავიწყე.

■ დაფნის 4-5 ფოთოლს დაასხით 400 მლ მდუღარე წყალი და დაბალ ცეცხლზე 10 წუთი ადუღეთ, შემდეგ გადმოდგით და შეფუთეთ ან თერმოსში გადაასხით და გააჩერეთ 8 საათი. ნახარში გადაწურეთ. სვით დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, 1/3 ჭიქა.

მკურნალობა 2 კვირა გრძელდება, შემდეგ უნდა შეისვენოთ, საჭიროების შემთხვევაში შეგიძლიათ კურსი 1 თვის შემდეგ გაიმეოროთ. სიფრთხილე უნდა გამოიჩინონ შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულებმა — დაფნა სისხლში შაქრის დონეს აქვეითებს, ამიტომ მისი ნახარშის სმა შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის ექიმთან კონსულტაციის გარეშე არ შეიძლება.

თუ კისერი გაგიშეშდათ

მახსოვს, ერთ დილით გავიღვიძე და თავის მობრუნება ვეღარ შევძელი. კისერი საშინლად მტკიოდა — ოსტეოქონდროზი გამიმწვავდა. კიდევ კარგი, უქმე დღე იყო და არსად მეჩქარებოდა. ასეთი შემთხვევებისთვის შინ მუდამ გვაქვს წიწაკის არაყი. ავიღე ცხვირსახოცი, დავასველე, დავიდე მტკივან ადილას, ზევიდან პოლიეთილენის ნაჭერი გადავაფარე და შალის კაშნეთი შევიხვიე. საღამოს უკვე სიმსუბუქე ვიგრძენი. თქვენც გირჩევთ, წიწაკის არაყი დასაზელადაც და საფენებისთვისაც გამოიყენოთ — ის არაჩვეულებრივად ათბობს და ამცირებს ტკივილს.

ბრინჯის ბურახი ოსტეოქონდროზით დაავადებულთათვის

რამდენიმე წლის განმავლობაში მძიმე ფიზიკურმა შრომამ წელის მალების ოსტეოქონდროზი დამმართა. მედიკამენტური მკურნალობის წყალობით მწვავე ტკივილები აღარ მაწუხებს, მაგრამ საკმარისია, წლის გარდამავალ პერიოდში ამინდის ცვალებადობა დაიწყოს, რომ ავადმყოფობა კვლავ მახსენებს თავს. სწორედ ამ დროს მივმართავ ხოლმე დასახმარებლად ბრინჯის ბურახს. რამდენიმედღიან „თერაპიას“ ვიტარებ და ტკივილიც კარგა ხნით მავიწყდება. გთავაზობთ ბრინჯის ბურახის რეცეპტს:

■ 1 ლ წყალი აადუღეთ და გააცივეთ, შემდეგ ჩაყარეთ შიგ 4 სადილის კოვზი ნებისმიერი (მრგვალი ან გრძელი) ბრინჯი, 3 სადილის კოვზი შაქარი და 5-10 ცალი ქიშმიში. დააყენეთ მზეზე 4 დღის განმავლობაში, — თუ ძალიან ცხელა, 3 დღეც იკმარებს, — გაწურეთ და წვენი მაცივარში შეინახეთ. მიიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში სამჯერ, ჭამის შემდეგ.

პირველი ნაყენის გაწურვის შემდეგ დარჩენილ ნედლეულს დაასხით 1 ლიტრი წყალი, დაამატეთ კიდევ 3 სადილის კოვზი ბრინჯი და შაქარი, 5 ცალი ქიშმიში და დააყენეთ იმავე წესით.

■ მესამედ გაწურვის შემდეგ ნედლეულს დაამატეთ 2 სადილის კოვზი ბრინჯი და შაქარი, 3 ცალი ქიშმიში. მეოთხე დღეს კი უკვე ახალი უნდა მოამზადოთ და კვლავ სამი დღე მიიღოთ. შემდეგ შეისვენეთ. თუ ტკივილმა უკან არ დაიხია, შეგიძლიათ კიდევ ერთი სამდღიანი კურსი ჩაიტაროთ.

ქარმა თუ შემოგიტიათ

■ აიღეთ 4 ლიმონი და 3 თავი ნიორი. ლიმონს კურკა გამოაცალეთ. ორივე კომპონენტი ერთად გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაასხით 7 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და აურიეთ. დააყენეთ ერთი დღე-ღამის განმავლობაში, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 40 მლ დღეში ერთხელ, ჭამის წინ. მკურნალობის კურსი ერთი თვეა. საჭიროების შემთხვევაში 2-კვირიანი შესვენების შემდეგ შეგიძლიათ გაიმეოროთ.

ნიკრისის ქარის დროს თითებთან ჩნდება ძვლოვანი კორძები, რომლებიც ძლიერ დისკომფორტს იწვევს. ამ შემთხვევაში შეგიძლიათ ასეთი რამ სცადოთ: 50 გრამ ნაფტალინს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა რძე, წამოადუღეთ და გააცივეთ. ძილის წინ წამალში დაასველეთ დოლბანდის თხელი ნაჭერი და კორძებზე დაიდეთ. კორძები არ გაქრება, მაგრამ ტკივილი და უსიამოვნო შეგრძნებები ნამდვილად მოიკლებს და მცირე ხნით მაინც დაგასვენებთ.

მტკივან სახსრებს ნიახური უხდება

ისეთი სამუშაო მქონდა, უმეტესად დგომა მიწევდა, ამიტომ ფეხები გამუდმებით მტკიოდა. ექიმთან არასდროს მივსულვარ, — დავლევდი გამაყუჩებელს და ეს იყო და ეს, მაგრამ ტკივილმა თანდათან უფრო და უფრო მეტად დამრია ხელი. ბოლოს სიარული ისე გამიჭირდა, რომ შინიდანაც ძლივს გავდიოდი. რამდენიმე ხნის შემდეგ ერთმა ნაცნობმა შინაური საშუალება მასწავლა, რომელიც ძალიან მომიხდა. მინდა, ცოდნა სხვებსაც გავუზიარო, ეგებ ვინმეს კიდევ გამოადგეს:

■ 2 კონა ნიახურს დაასხით 2 ლიტრი ბორჯომი და წამოადუღეთ. შემდეგ დაამატეთ 1/2 ჩაის კოვზი ლიმონმჟავა და ადუღეთ 20 წუთი. რომ შეგრილდება, დოლბანდში გაწურეთ. მიიღეთ 100 გ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

ნიახური და თაფლი ართრიტს უხდება

მამაჩემს მადეფორმირებელი ოსტეოართრიტის დიაგნოზი დაუსვეს. მარცხენა მენჯ-ბარძაყის სახსარი ისე სტკივა, რომ გამართულად ვეღარც კი დადის — კოჭლობს. მაგრამ მამას ფარ-ხმალი არ დაუყრია, უამრავი ხალხური საშუალება შეისწავლა და მათი დახმარებით ასე თუ ისე უმკლავდება დაავადებას. პერიოდულად მამა ამ ნაყენს სვამს:

■ ერთმანეთში ურევს ნიახურის ძირების გამონაწურს და თაფლს, პროპორციით 1:1. ნარევს მაცივარში ინახავს, მიღებამდე ანჯღრევს. იღებს ერთ სუფრის კოვზს დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1/2 საათით ადრე. მკურნალობს თვეზე მეტხანს და ასეთ კურსს 3 თვეში ერთხელ მაინც იტარებს.

ართროზს ალოეს სპირტხსნარი უხდება

მრავალი წელია, ვიტანჯები სახსრების დაავადებით — ართროზით. უამრავი წამალი ვცადე. ზოგი მათგანი ტკივილს მიყუჩებს, ოდნავ მიმსუბუქებს მდგომარეობას, მაგრამ რამდენ ხანს შეიძლება მივიღო ტაბლეტები?! ვერც ერთი ღვიძლი და კუჭი ვერ გაუძლებს ამდენ ქიმიას. ამიტომ ხალხურ მედიცინას მივმართე.

■ ვიღებ 2 წილ თაფლს, 1 წილ ალოეს წვენს, 3 წილ არაყს, ერთმანეთში ვურევ და კომპრესებად ვიყენებ.

თუ ძვლებში გღრღნით

გადავწყვიტე, მეც მომეწერა, როგორ ვმკურნალობ ართრიტსა და პოდაგრას.

■ ეს წამალი ერთმა მეგობარმა მასწავლა, რომელიც, მიუხედავად ასაკისა, დღემდე სულითა და ხორცით მხნეა. 3 სადილის კოვზ დიდგულას ყვავილს დაასხით 1 ლიტრი ადუღებული წყალი და 1 საათით დააყენეთ სითბოში. შემდეგ გაწურეთ და დაამატეთ გემოვნებით ნატურალური თაფლი. მიიღეთ თბილი, დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ნაყენი კარგია იმითაც, რომ ერთდროულად რამდენიმე პრობლემას აგვარებს: შესანიშნავად მოქმედებს საჭმლის მომნელებელ ტრაქტზე და ორგანიზმიდან გამოაქვს წიდა და ტოქსინები, რაც სახსართა დაავადებების დროს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რადგან ართრიტის დროს სახსარს სწორედ სასახსრე ადგილებში ჩალაგებული მარილოვანი გროვები და მჟავები აზიანებს. გარდა ამისა, არაერთხელ გამიგონია, რომ დიდგულა სიცოცხლეს ახანგრძლივებს და აახალგაზრდავებს კიდეც.

რით მოვიშუშოთ ნაღრძობი

ფეხი რატომღაც ხშირად მიბრუნდებოდა და რამდენიმეჯერ ვიღრძე კიდეც. ხან რა საშუალებას მივმართე და ხან რას. ბოლოს ექიმსაც მოვეთათბირე და რამდენიმე მეთოდზე შევწერდი. მინდა, ჩემი გამოცდილება გაგიზიაროთ.

■ ნაღრძობი და დაჭიმული ადგილი შეიხვიეთ და მოასვენეთ. ოჯახის რომელიმე წევრს სთხოვეთ, მოგიმზადოთ წიწვების, კაკლის ფოთლების, თივის ნახარში და გაიკეთეთ ნაღრძობი ადგილის თბილი აბაზანა, შემდეგ ნაღრძობ ადგილას დაიდეთ მრავალძარღვას, კაკლის ან კომბოსტოს ფოთლები და ისევ მჭიდროდ გადაიხვიეთ. დილისთვის შესივება ჩაცხრება, ტკივილიც თითქმის გაივლის.

ვიდრე ამ მეთოდს გამოიყენებთ, აუცილებლად უნდა დარწმუნდეთ, რომ კიდური ნაღრძობია და არა მოტეხილი. ამისთვის ექიმს მიმართეთ.

დაფნა — ნამალი

წლების განმავლობაში საშინელ დღეში მაყენებდა ხელის თითები, ოდნავ სიცივეშიც კი ისე მტკივდებოდა, განძრევა მიჭირდა. ღამით ხელთათმანებით ვიძინებდი, თითებს ბოლომდე ვერ ვშლიდი. ჩემმა მძახალმა ეს რომ გაიგო, ძალიან მარტივი, მაგრამ უებარი საშუალება მასწავლა. აი ეს რეცეპტი:

■ ჭიქაში უნდა ჩადოთ 1 ცალი დაფნის ფოთოლი და დაასხათ მდუღარე. როცა შეგრილდება, უნდა გაწუროთ და დალიოთ. მეორე დღეს 2 ფოთოლს უნდა დაასხათ ერთი ჭიქა მდუღარე, მესამე დღეს — სამს და ასე შემდეგ. 10 ფოთლამდე რომ ახვალთ, დაიწყეთ კლება და 1 ფოთლამდე ჩამოდით.

ამ კურსს 6 თვეში ერთხელ ვიტარებ. ძალიან მომიხდა. ვისაც იგივე პრობლემა გაქვთ, სცადეთ, დარწმუნებული ვარ, გიშველით.

ართრიტისა და ოსტეოქონდროზის დროს

თუ ართრიტი ან ოსტეოქონდროზი გაწუხებთ, სიამოვნებით გასწავლით ერთი მალამოს რეცეპტს, რომელიც იოლი მოსამზადებელი და ძალიან ეფექტურია. თავადაც ვისვამ, როცა სახსრები მტკივდება.

■ აიღეთ 1 უმი კვერცხი ნაჭუჭიანად, დაასხით ღვინის ძმარი და 2 დღით დატოვეთ — კვერცხი უნდა გაიხსნას. შემდეგ დაამატეთ 100 გრამი ნაღების კარაქი და კარგად აურიეთ. მიიღებთ მალამოს, რომელიც უნდა შეინახოთ გრილ ადგილას, უმჯობესია მაცივარში, და ისვათ მტკივან ადგილებზე.

მოტეხილობის დროს ასკილი და გულყვითელა დაიხმარეთ

დიდხანს მეგონა, რომ მოტეხილი ძვლების სამკურნალოდ ადგილობრივი საშუალებები (თაბაშირი, საფიქსაციო მასალები) კმაროდა, მაგრამ ერთ მშვენიერ დღეს თავად მოვიტეხე ხელი და დავრწმუნდი, რომ დაზიანებული ძვლების გასამთელებლად ბევრი სხვა რამეც იყო საჭირო. ასე მივაგენი ასკილითა და გულყვითელათი (ბევრი მას კალენდულას სახელით იცნობს) მკურნალობის მეთოდს. ასკილი დაზიანებულ ქსოვილებში რამდენჯერმე ააქტიურებს რეგენერაციის პროცესს, ხელს უწყობს ჭრილობის შეხორცებას, ძვლოვანი ფრაგმენტების გამთელებას, ზრდის ინფექციებისადმი ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარს, ამიტომ მოტეხილობის დროს ის განსაკუთრებით საჭიროა.

■ 25 გრამ ასკილის დაქუცმაცებულ ნაყოფს დაასხით 0,5 ლ ადუღებული წყალი, 10 წუთით შემოდგით ნელ ცეცხლზე, გადმოდგით და 6-10 წუთი გააჩერეთ, გაწურეთ და სვით

ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

■ აიღეთ 1,5 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული გულყვითელას ყვავილი, ჩაყარეთ თერმოსში და დაასხით 0,5 ლიტრი ადუღებული წყალი. გააჩერეთ საათი-საათნახევარი, შემდეგ გაწურეთ და სვით ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 4-ჯერ.

ნაყენი ამცირებს ტკივილს, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, რომელიც მოტეხილობის დროს ძლიერ გაღიზიანებულია და აჩქარებს ქსოვილებში აღდგენით პროცესებს.

იშიასის მკურნალობის ხალხური მეთოდები

რამდენიმე თვის წინ თავსხმაში მოვყევი და ერთიანად გავილუმპე. იმ საღამოს — არაფერი, მაგრამ დილით წელში ვეღარ გავიმართე — საშინლად მტკიოდა დუნდულა კუნთების მიდამო, ბარძაყის უკანა ზედაპირი და წვივი. ნევროპათოლოგმა დამისვა იშიასის დიაგნოზი, გამომიწერა წამლები და სითბო. ამ ყველაფერმა შედეგი მართლაც გამოიღო, მაგრამ რამდენიმე ხნის შემდეგ ისევ გავცივდი და... ტკივილიც შემომბრუნდა. დედაჩემმა გადმოიღო რვეული, სადაც ბებიაჩემი საოჯახო საქმიანობაში გამოსადეგ ათასგვარ რჩევასა და შინაურ რეცეპტს იწერდა და აი, რა აღმოაჩინა:

■ იშიასის დროს კარგია ნედლი ალოე. გაჭერით, განაჭერი მხარით დაიდეთ მტკივან ადგილზე და დაიმაგრეთ. შესაძლოა, წვა იგრძნოთ, მაგრამ არ შეგეშინდეთ, არაფერი დაგიშავდებათ. სამაგიეროდ, იშიასისგან განიკურნებით. გაღიზიანებული კანის მოსაშუშებლად მტკივან ადგილას დროდადრო მიიდეთ ახალი ხაჭო.

■ ერთ სუფრის კოვზ უკვდავას ყვავილს დაასხით 2 ჭიქა წყალი და მოათავსეთ თავდახურულ ჭურჭელში, დააყენეთ ერთი საათით და მიიღეთ 1/2 ჭიქა, თბილ-თბილი, დღეში 3-4-ჯერ, ჭამის წინ, 15-20 დღის განმავლობაში.

ნაძვი სახსრების წამალია

დიდხანს ვიმუშავე აბრეშუმის ფაბრიკაში. მთელი დღე ნესტსა და ხმაურში ფეხზე ვიდექი. შედეგად მივიღე უამრავი დაავადება, მათ შორის — სახსრებისაც. ამ ზაფხულს აგარაკზე სახსრების საშინელმა ტკივილმა ამიტანა. მეზობელმა ნაძვის ტოტები მომიტანა და მასწავლა მათი აბაზანის მიღების წესი:

■ ნაძვის ახალმოჭრილ ტოტებს დაასხით მდუღარე წყალი და ნახევარი საათი გააჩერეთ. 37-38 გრადუს ტემპერატურის აბაზანაში 30 წუთით მოათავსეთ მტკივანი სახსრები, შემდეგ თბილად შეიხვიეთ და 1 საათით წამოწექით. ასეთი 5-7 აბაზანა მაინც გაიკეთეთ.

რადიკულიტის დროს შვებას მოგგვრით

რამდენიმე კვირის წინ რაიონში მომიხდა გამგზავრება. ჩვენი სატრანსპორტო საშუალებების ამბავი მოგეხსენებათ — გზაში ზურგი გამიოფლიანდა, ქარმა დამკრა და წელკა-

ემაც არ დააყოვნა... რა არ ვსვი, რა ნემსი არ ვიკეთე, მაგრამ ყველაზე ეფექტური შავი ბოლოკის ფაფა აღმოჩნდა.

■ აიღეთ შავი ბოლოკი, გაარჩიეთ, გარეცხეთ და წვრილად გახეხეთ, მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში და ნელ ცეცხლზე გაათბეთ. შემდეგ აიღეთ ბამბის ქსოვილი, ნახევარზე თხლად წაუსვით ბოლოკის გამთბარი ფაფა და მეორე ნახევარი ისე გადააფარეთ, რომ ფაფა გარეთ არ გადმოვიდეს. დაიდეთ მტკივან ადგილზე. დაიწყება ამ ადგილის ნელი და ღრმა გახურება. საფენი მანამდე გაიჩერეთ, ვიდრე მოთმინება გეყოფათ, მაგრამ ფრთხილად იყავით, კანი არ დაიწვათ. თუ ტკივილმა არ გაგიარათ, შეგიძლიათ პროცედურა მეორე დღესაც გაიმეოროთ.

როგორ მოვიქცეთ ტრავმის დროს

გასწავლით რამდენიმე საშუალებას, რომლებიც ტრავმის შემთხვევაში დაგეხმარებათ. ყველა მათგანი საკუთარ თავსა და ოჯახის წევრებზე მაქვს გამოცდილი.

■ მყესების დაჭიმვის შემთხვევაში 1-2 თავი ხახვი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში ან ბლენდერში, დაამატეთ ცოტა შაქარი, მიღებული მასა წაუსვით სელის ქსოვილზე და მტკივან ადგილას დაიდეთ. კომპრესი დღეში 2-3-ჯერ გამოიცვალეთ.

■ დაჟეჟილობისგან კვალიც აღარ დარჩება, თუ მტკივან ადგილას დაიდებთ მრგვალად დაჭრილ უმ კარტოფილს.

■ მოხარშეთ 500 გ თეთრი ლობიო, დასრისეთ და დაჟეჟილ ადგილას დაიდეთ. საკმარისია ორი ასეთი კომპრესი და დაჟეჟილობა აღარ შეგაწუხებთ.

პოდაგრა

გახლავართ პენსიონერი მამაკაცი. მინდა, დიდი მადლობა გადაგიხადოთ საინტერესო რჩევებისთვის და მოგიყვეთ, როგორ დავაღწიე თავი პოდაგრით გამოწვეულ აუტანელ ტკივილს. რამდენიმე წლის წინ ცერა თითი გამისივდა, გამიწითლდა და აუტანლად ამტკივდა. ერთ ღამეს ტკივილმა გამაღვიძა. ისე ცუდად გავხდი, სასწრაფო დახმარება დამჭირდა. ექიმმა — პოდაგრა უნდა იყოს, რევმატოლოგის პაციენტი ხარო, მითხრა. მივმართე რევმატოლოგს, დამინიშნა მკურნალობა. რა და როგორი, მკითხველისთვის არ იქნება საინტერესო, რადგან ამ დროს ყოველთვის ერთი და იგივე წამლები ინიშნება. საინტერესო ის არის, რომ ექიმმა ფეხზე წასასმელი საშუალებაც მასწავლა, რომელიც ტკივილს თვალის დახამხამებაში მიყუჩებდა. მინდა სწორედ ამ საშუალების რეცეპტი შემოგთავაზოთ. ოღონდ გაითვალისწინეთ, მარტო ის ვერ გიშველით, ექიმის დანიშნულება აუცილებლად უნდა შეასრულოთ, დიეტაც დაიცვათ, კერძოდ, ერიდოთ ხორცს, თევზს, მათ ნახარშს, შაშხს, კონსერვებს, შოკოლადს, ლობიოს, ბარდას, მყაუნას. არც ალკოჰოლი შეიძლება. სამაგიეროდ, კარგია რძე და რძის ნაწარმი, მოხარშული ბოსტნეული, ხილი, ბრინჯი. შეიძლება ცოტა კვერცხიც. აუცილებელია დიდი ოდენობით სითხის მიღება. ახლა კი რეცეპტი:

■ აიღეთ ცოტა ოდეკოლონი, დაუმატეთ იმავე ოდენობის ვალერიანის წვეთები, 5%-ია-

ნი იოდის ხსნარი და 6 ტაბლეტი ანალგინი (კარგად დაფქული ან დანაყილი). კარგად აურიეთ, ხოლო გამოყენებამდე შეანჯღრიეთ. დაიზილეთ ამ ხსნარით მტკივანი თითი და შალით შეიხვიეთ. ასე ვაკეთებდი ყოველ საღამოს, სანამ ტკივილმა და შესივებამ არ გამიარა.

კუდუსუნი მარილით მოვირჩინე

რამდენიმე წლის წინ დავეცი და კუდუსუნი დავიშავე. ქირურგმა ოპერაცია შემომთავაზა, მაგრამ შემეშინდა და უარი ვთქვი. დავიწყე მკურნალობა მალამოებით, მასაჟით და სხვა შინაური საშუალებებით, რასაც კი წავაწყდებოდი ან ვინმე მირჩევდა. ტკივილები ერთხანს მიყუჩდებოდა, მერე კი ისევ მიმწვავდებოდა. დრო გადიოდა, მდგომარეობა უფრო და უფრო მირთულდებოდა. ერთ მშვენიერ დღესაც საწოლზე წამოვჯექი და ვიგრძენი, რომ ნაბიჯის გადადგმაც არ შემეძლო. მწოლიარეს სხვა რა უნდა მეკეთებინა და კვლავ ხალხური მედიცინის შესახებ დავიწყე კითხვა. სწორედ მაშინ მივაგენი ერთ წიგნში მარილის კომპრესებით მკურნალობის მეთოდს.

■ კომპრესები ღამით კეთდება. მარილი უნდა გახსნათ ცხელ წყალში (ნახევარ ლიტრში — 1 სადილის კოვზი), დაასველოთ მასში მატყლი ან შალის ნაჭერი და დაიდოთ კუდუსუნზე და ოდნავ ზემოთ, ზემოდან კი, ჩვეულებრივ, დაიდოთ კომპრესის ქაღალდი და დაითბუნოთ.

ეს ყოველივე ძალიან სწრაფად უნდა გააკეთოთ, ვიდრე კომპრესი ცხელია. შემდეგ დაწვეთ და ზემოდან ცხელი სათბურა დაიდოთ, რომ დიდხანს შეინარჩუნოს. როგორც კი გაცივდება, სათბურა მაშინვე უნდა მოიცილოთ, კომპრესი კი გაიჩეროთ, ვიდრე ისიც არ გაცივდება. კომპრესის მოხსნის შემდეგ კუდუსუნი თბილი შალის ნაჭრით უნდა შეიხვიოთ. 10 დღეში ტკივილებმა გამიარა და მას შემდეგ აღარც შევუწუხებივარ. ბედნიერი ვიქნები, თუ ჩემი გამოცდილება ვინმეს გამოადგება.

რადიკულიტის დროს ძმრიანი თაფლი გამოიყენეთ

ხშირად მაწუხებდა რადიკულიტი. რას არ ვიკეთებდი — ნემსებს, სანთლებს, ფიზიოპროცედურებს, ვსვამდი აბებსაც. მეტ-ნაკლებად ყველაფერი მშველოდა, მაგრამ ყველაზე ეფექტიანი შინაური წამალი აღმოჩნდა. ახლა, როგორც კი წელი წამომტკივდება, ამ წამალს ვიყენებ და მალევე მშველის. ის მარტივი მოსამზადებელია და ძვირიც არ დაგიჯდებათ:

■ აურიეთ ერთმანეთში 1 სუფრის კოვზი თაფლი და 1 სუფრის კოვზი ძმარი, წაუსვით კომბოსტოს ფურცელს და დაიმაგრეთ მტკივან ადგილას. ტკივილი მალე დაგიამდებათ.

სახსრების ტკივილის დროს აპლიკაციებიც სცადეთ

სახსრების ტკივილი ჩემი ასაკის ხალხისთვის უცხო არ არის. ხან მუხლი ამტკივდება, ხან ხელის სახსრები შემახსენებს თავს... კარგა ხანს ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებებს — აბებს, მალამოებს, გელებს ვიყენებდი, მაგრამ ძალიან შედეგიანი აღმოჩნდა აპლიკა-

ციები. თუ დაზელა, მალამოს წასმა ნებისმიერ დროს შეიძლება, აპლიკაცია (კომპრესი) უმჯობესია ძილის წინ გავიკეთოთ. მკურნალობა 8-10 პროცედურას მაინც უნდა მოიცავდეს.

■ 50 გ ალოეს წვენს შეურიეთ 100 გ თაფლი და 150 გ არაყი. 3-4 დღე გააჩერეთ ბნელ, გრილ ადგილას. წაისვით მტკივან სახსარზე, შეიხვიეთ თბილად. გაიჩერეთ ნახევარი საათი და ჩამოიბანეთ.

ნელის ტკივილი

ჩემი მეუღლე მძღოლია. შევატყვე, რომ დღის განმავლობაში ზურგი ძლიერ ეღლებოდა, მაგრამ მუშაობას განაგრძობდა. ერთ დღეს სამუშაოდან დაბრუნებულს წელი ძლიერ ასტკივდა. საბედნიეროდ, ჩემი მეზობელი ხალხური მედიცინით არის დაინტერესებული. სწორედ მან გადაგვარჩინა. მისი რჩევით, მეუღლეს საღამოობით ცხელ მცენარეულ აბაზანას ვახვედრებ. ხან გვირილას მოვხარშავ, ხან გამხმარ სოჭის კვირტებს (მათ ზაფხულობით თავად ვაგროვებ).

■ აბაზანა ასე მზადდება: აიღეთ 100 გ გვირილის ყვავილი, დაასხით 2 ლიტრი ადუღებული წყალი და დააყენეთ დაახლოებით ერთი საათის განმავლობაში. ამის შემდეგ ჩაასხით სავსე აბაზანაში.

გარდა ამისა, აღმოჩნდა, რომ არაჩვეულებრივი შედეგი აქვს ძაღლის ბეწვისგან მოქსოვილ სარტყელს. როცა მირჩიეს, ძალიან შევწუხდი — მოქსოვას წინ რა დაუდგებოდა, მაგრამ ეს ძაღლის ბეწვი საიდან უნდა მომეტანა?! აქაც მეგობარი დამეხმარა და თავისი ნანინანატრი ძაღლის (ჯიში არ ვიცი, მაგრამ გრძელბეწვა კია) ბეწვი მომიტანა. დავართე, მოვქსოვე და სწორედ ამ სარტყელს ვახვევ ჩემს ქმარს წელზე. გასაკვირია, მაგრამ შველის. აქამდე ჩვეულებრივ შალის ქამარს ატარებდა, მაგრამ მას ასეთი ეფექტი არ ჰქონია.

ჭინჭარმა ტკივილი დამიამა

მაწუხებდა სახსრების ტკივილი, განსაკუთრებით — წვიმიან ამინდში. სახლში გოგირდის წყალი მომდის და მისი მეშვეობით ტკივილს მეტ-ნაკლებად ვერეოდი — ყოველდღე (ზოგჯერ — დღეში ორჯერაც) ვიღებდი აბაზანას, აბაზანის შემდეგ კი საწოლში ჩავთბებოდი ხოლმე, მაგრამ მაინც ვეძებდი სხვა საშუალებას — ორი წამალი უკეთ მიშველის-მეთქი. წავიკითხე უამრავი წიგნი მცენარეთა სამკურნალო თვისებებზე და ბოლოს ჭინჭარზე შევჩერდი.

■ ჭინჭრის ფოთლები და ყლორტები მოათავსეთ ლიტრიან ქილაში, დაასხით ქაფქაფა წყალი, თავზე დაახურეთ და 1 საათით შეფუთეთ, შემდეგ გაფილტრეთ და მიიღეთ ნახევარი ღვინის ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მე ორი კვირა ვსვი და სახსრების ტკივილმა შესამჩნევად მიკლო. ახლა, როგორც კი შევამჩნევ, რომ ტკივილი მეწყება, ორ-ორკვირიან კურსს ვიტარებ. არც გოგირდის აბაზანებს ვივიწყებ.

მცენარეული აბაზანები სახსრებისა და ოსტეოქონდროზის სამკურნალოდ

სახსრებისა და ხერხემლის დაავადებების, მათ შორის — ოსტეოქონდროზის, სამკურნალოდ უხსოვარი დროიდან იყენებდნენ მცენარეულ აბაზანებს. ასეთი აბაზანები ხსნის დაღლილობას, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, წმენდს და აახალგაზრდავებს კანს. არ არის აუცილებელი გასაჯანსაღებლად რომელიმე კურორტზე გამგზავრება — მკურნალობის კურსი, 10-12 აბაზანა, შეგიძლიათ შინაც ჩაიტაროთ, ზედმეტი დანახარჯისა და წასვლა-ნამოსვლის გარეშე. ხუთი წელია, რაც ოსტეოქონდროზი მაწუხებს. მცენარეული აბაზანები მიხსნის ზურგის კუნთების დაძაბულობას და სპაზმს, მიმსუბუქებს ტკივილს.

■ აიღეთ 300 გ გვირილის ყვავილი, დაასხით 5 ლ წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და 2 წუთი ადუღეთ. გადმოდგით ქურიდან, 2 საათი გააჩერეთ და გადაწურეთ. გააზავეთ 10 ლ წყალში.

ხერხემლის ოსტეოქონდროზის სამკურნალო აბაზანა

სახსრებისა და ხერხემლის დაავადებების სამკურნალო ერთ-ერთი ძველი ხალხური საშუალებაა მცენარეული აბაზანები. ეს აბაზანები ხსნის დაღლილობას, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, აახალგაზრდავებს და ასუფთავებს კანს. სულაც არ არის საჭირო ძვირად ღირებულ კურორტებზე სიარული — ეს გამაჯანსაღებელი კურსი, 10-12 აბაზანა, შინაც შეიძლება ჩაიტაროთ.

■ აიღეთ 300 გრამი გვირილის ყვავილი, დაასხით 5 ლიტრი წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და 2 წუთი ადუღეთ. გადმოდგით ქურიდან, გააჩერეთ 2 საათი და გადაწურეთ. ჩაასხით აბაზანაში (ეს ულუფა 10 ლიტრ წყალზეა გათვლილი). ამ აბაზანას არაჩვეულებრივი ტკივილგამაყუჩებელი და სპაზმის მომხსნელი უნარი აქვს. ოსტეოქონდროზის დროს ის ასუსტებს ზურგის კუნთების დაჭიმულობას და ამცირებს ტკივილს, რასაც ემატება ის განუმეორებელი სურნელი, რასაც კანზე გვირილის ნაყენი ტოვებს.

როგორ ვუშველოთ დაავადებულ სახსრებს

ვისაც მადეფორმირებელი ოსტეოართროზი აქვს, კარგად ეცოდინება, რას ნიშნავს ეს: დილაობით მთელი სხეულის შებოჭილობა, სახსრების ტკივილი, განსაკუთრებით — ფიზიკური დატვირთვისას. ასეთი საშინელი დღეები დედაჩემსაც დაუდგა. ამ დროს ტკივილი განსაკუთრებით ძლიერია მენჯ-ბარძაყის, მუხლის, ხერხემლის, ხელის თითების სახსრებში. ეს დაავადება უმეტესად ქალებს ემართებათ. მართალია, მისი მიზეზი ბოლომდე არ არის შესწავლილი, მაგრამ ფაქტია, რომ მისი შედეგი ინვალიდობაა. თავად მე მედიცინაში თვითნასწავლი გახლავართ. ჩემი ოჯახის თუ ახლობლების სატკივარი ბავშვობიდან გულთან მიმქონდა, ამიტომაც მუდმივად ვკითხულობდი ლიტერატურას როგორც ტრადიციული, ასევე ხალხური მედიცინის შესახებ. მინდა, ჩემი გამოცდილება თქვენც გაგიზიაროთ.

მაშ, ასე — როგორ მოვგვაროთ შვება ავადმყოფ სახსრებს:

1. აკონტროლეთ წონა.

2. ერიდეთ ფიზიკურ დატვირთვას, რადგან ის აუცილებლად გაამწვავებს დაავადებას.

3. ერიდეთ ფეხზე დიდხანს დგომას და ისეთ სამუშაოს, რომელიც იძულებით პოზას მოითხოვს.

4. ძლიერი ტკივილის დროს შეიძლება დიმექსიდის კომპრესების გაკეთება — მას აქვს ანთების საწინააღმდეგო და სიცხის დამწევი თვისება, წარმოადგენს ერთ-ერთ საუკეთესო საშუალებას სახსრების კონტრაქტურების (სახსრის მოძრაობის შეზღუდვის) საწინააღმდეგოდ: დიმექსიდი გახსენით ანადუღარ, გაცივებულ წყალში თანაფარდობით 1:2 ან 1:3, დაასველეთ მასში დოლბანდი და დაიდეთ მტკივან ადგილას. ზევიდან გადაიფარეთ ცელოფანი ან გასანთლული ქაღალდის ფურცელი და გადაიხვიეთ. გაიჩერეთ 30 წუთი. თუ ტკივილი მეტისმეტად ძლიერია და მოძრაობას გიშლით, დიმექსიდის ხსნარში 1 ამპულა დიკლოფენაკიც გახსენით.

5. სისხლის მიმოქცევის გასაუმჯობესებლად იკეთეთ შვრიის ნახარშის აბაზანები. ზოგჯერ აბაზანაში შეგიძლით ჩაასხათ ყვითელი ძიძოს ან ჭინჭრის ფოთლების ნახარში.

სვით ბალახეული ნაყენები, რომლებიც მინერალური ცვლის დარღვევებს აწესრიგებს. მაგალითად, ასეთი:

■ 25 გ ჭანგას ფესვს დაასხით 250 მლ წყალი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 10 წუთის განმავლობაში, დააყენეთ 1 საათით და გაწურეთ. მიიღეთ 1 ს/კ დღეში სამჯერ ჭამამდე. ჭანგა შეიცავს სილიციუმის მჟავას, რომელიც სისხლძარღვთა კედლებს ამაგრებს.

■ ორგანიზმიდან შარდმჟავა მარილების გამოსაძევებლად სვით წყლის მარწყვბალახასა და შავი მოცხარის ფოთლის ნაყენი და მინდვრის შვიტას ნახარში. ვიტამინებიდან მიიღეთ ფოლიუმისა და ასკორბინის მჟავა. შარდმდენი ბალახების მიღებისას დიეტაში ჩართეთ კალიუმის შემცველი პროდუქტები: გოგრა, ყაბაყი, კარტოფილი, ჭერმის ჩირი, ქიშმიში.

დაბოლოს, არ დაივიწყოთ მასაჟი. ასეთი მკურნალობის შედეგად თავს გაცილებით უკეთ იგრძნობთ. არ დაგავიწყდეთ — ჯანმრთელობა არ იყიდება, იგი შრომით უნდა მოიპოვოთ.

რევმატიზმს ღვიის გირჩის ნახარში უხდება

რამდენიმე წელია, მაწუხებს სახსრები. პერიოდულად მტკივა და მისივდება ხოლმე, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც შემცივდება ან მუშაობით გადავიღლები. ექიმმა რევმატიზმის დიაგნოზი დამისვა, წამლებიც გამომიწერა. ერთხანს კი ვიმკურნალე მედიკამენტებით, მაგრამ მერე მივხვდი, რომ ამდენი წამალი ორგანიზმს სიკეთეს არ დააყრიდა და გადავწყვიტე, ხალხური საშუალებები მესინჯა. არჩევანი ღვიის გირჩებზე შევაჩერე და არც მინანია. გთავაზობთ ჩემს რეცეპტს:

■ აიღეთ 200 გრამი გრძელწინვიანი ღვიის გირჩა, დაასხით 1 ლიტრი წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და ხარშეთ 30 წუთის განმავლობაში. ეს ნახარში ჩაასხით სავსე აბაზანაში და 10-15 წუთით ჩაწექით. ასეთი აბაზანა მიიღეთ 10 დღის განმავლობაში.

მარილებისგან ორგანიზმის გასაწმენდად

უკვე რამდენიმე წელია, მაწუხებს ოსტეოქონდროზი და სახსრების ტკივილი. ათასნაირი მკურნალობა ჩავიტარე, მაგრამ დროდადრო ისეთი ტკივილები მომივლიდა, განძრევაც კი მიჭირდა. მას შემდეგ, რაც მზესუმზირას ფესვების ნახარშის სმა დავიწყე, თითქოს ხელახლა დავიბადე.

■ მოსაველის აღების შემდეგ უნდა მოაგროვოთ მზესუმზირას ფესვები, კარგად გარეცხოთ და გააშროთ. დაანამცეცოთ, 1 ჭიქას დაასხათ 3 ლ წყალი და ადუღოთ 5 წუთი, გადაწუროთ და მიიღოთ დღეში თითო ლიტრი, როცა გნებავთ.

მოხარშული ფესვები არ გადაყაროთ — შეინახეთ მაცივარში. მათი გამოყენება კიდევ ორჯერ შეიძლება. მეორე მოხარშვისას 10 წუთი უნდა ადუღოთ, მესამე მოხარშვისას — 15 წუთი. გამოდის, რომ 1 ჭიქა ფესვისგან 9 ლ ნახარშის მომზადებაა შესაძლებელი და ეს ნახარში 9 დღის განმავლობაში უნდა მიიღოთ. ნახარში ძალიან გემრიელია, მე მას წყლის მაგივრად ვსვამ ხოლმე, ოღონდ გაითვალისწინეთ: ერთსა და იმავე დროს უნდა მიიღოთ. ორთვიანი კურსის შემდეგ სახსრები თითქოს უფრო მოქნილი გამიხდა, ტკივილები გამიყუჩდა, ამდენი ხნის შემდეგ პირველად შევძელი დახრა, კისრის თავისუფლად მობრუნება. ასე მგონია, გავახალგაზრდავდი.

კოთხუჯის ფესვი მიოზიტს უხდება

მართალია, სპორტს აქტიურად აღარ მივდევ, მაგრამ ვცდილობ, ფორმა შევინარჩუნო. ერთხელ ვარჯიში ცოტა ზედმეტი მომივიდა და საშინლად ამტკივდა ფეხის კუნთები. მართალია, ექიმი არ ვარ, მაგრამ ყველა სპორტსმენისთვის ადვილი მისახვედრია, რომ მიოზიტი მქონდა. როდესაც სპორტს მივდევდი, ხშირად ვხმარობდი ხალხურ საშუალებებს: კოწახურის, შტოშის, ჟინჭრის ნაყენს. ამჯერად კოთხუჯის ნაყენი ვსინჯე და გაამართლა.

■ კოთხუჯის გამხმარი ფესვი დაფქვით. აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ფხვნილი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. გააჩერეთ მინიმუმ 3 საათი, უმჯობესია — 4-5. ნაყენი სვით მთელი დღის განმავლობაში, 3-4 საათში ერთხელ, სუფრის კოვზით. 4-5 დღეში კუნთების ტკივილი ჩაცხრება, თუმცა სრული გამოჯანმრთელებისთვის რეკომენდებულია ნაყენის მიღება კიდევ 2-3 დღე.

მარილების დაგროვება ნულარ შეგაშინებთ

მალე 80 წლისა შევსრულდები, მაგრამ არაფრით არ მინდა, უუნაროთა სიაში ჩავეწერო. ვიდრე შვილები პატარები მყავდა, საკუთარი ჯანმრთელობა არ მანაღვლებდა; როცა წამოიზარდნენ და მეც 50 წელს გადავაბიჯე, დაავადებებმა თავად შემახსენეს თავი. მაშინ დავფიქრდი ჯანმრთელობის ფასზე და საკუთარ თავზე ზრუნვაც დავიწყე. ქვედა კიდურებში მარილების დაგროვების გამო გაჩენილი ტკივილებისთვის თავი რომ დამელწია, წინდებში ვირისტერფას ახალ ფოთლებს ვიფენდი — ძველ წინდებს ფოთლებით იქამდე ვავსებდი, რომ ტერფი დაეფარა და ასე დავდიოდი საღამომდე. ძილის წინ ფეხებს ვიბანდი, ტერფებს ნაზად, ისეთი

ძალით ვიზელდი, რომ სასიამოვნო ტკივილი მეგრძნო. ყოველ შემოდგომაზე, თითო თვის განმავლობაში, ვსვამ მზესუმზირას ფესვების ნახარშს, რათა ორგანიზმიდან, განსაკუთრებით კი ძვლებიდან, არასასურველი მარილები გამოვაძევო. ამის შემდეგ წელის ტკივილებიც იკლებს, კისერიც ისე აღარ ტკაცუნობს, ქვედა კიდურებს კი თავისუფლად ვხრი. დღეში რამდენჯერმე ფეხებს 20-30 წუთით ვასვენებ და 10 გრადუსით ვწევ მაღლა, რათა ვენებში სისხლი არ შეგუბდეს და ვარიკოზული დაავადება არ გამიჩნდეს. სწორი კვების მნიშვნელობაზე აღარაფერს ვიტყვი — უამისოდ არაფერი გამოვა. რაციონში უნდა ჭარბობდეს ხილი და ბოსტნეული, ხაჭო და რძის სხვა ნაწარმი. ყოველ დილით თვალებს ვიბანდ ცივი წყლით, რომელშიც ცოტაოდენ სუფრის მარილს ვურევ (ვილებ ნახევარ ჩაის კოვზს 1 ჭიქა წყალზე). იქნებ თავი შეგაწყინეთ, მაგრამ როდესაც ჩემი ასაკის ხალხს ვხედავ, სურვილი მიჩნდება, რამით დავეხმარო. რჩევების აშკარად მიცემა უხერხულია, მაგრამ ჩემს ასაკში თავს ამის უფლებაც შეიძლება მისცეს კაცმა.

ცხელი ქვიშა

რამდენიმე წლის წინ საზღვარგარეთის ერთ-ერთ სანატორიუმში მოვხვდი, სადაც ძვალსახსროვანი სისტემის დაავადებების მქონე ადამიანები ისვენებდნენ. ალბათ გარემომ იმოქმედა — ჩემს სიცოცხლეში პირველად გადავწყვიტე, მიმეხედა ხერხემლისა და სახსრებისთვის. სხვა პროცედურებთან ერთად შემომთავაზეს ფსამოთერაპიაც, რომელიც ძალზე სასიამოვნო და სასარგებლო მეთოდი აღმოჩნდა (უცნაურმა სახელწოდებამ არ დაგაბნიოთ — ფსამოთერაპია ქვიშით მკურნალობას ნიშნავს). მას შემდეგ ქვიშიან სანაპიროს გულგრილად ვეღარ ვუვლი გვერდს — აუცილებლად ვწვები ქვიშაში და ვწევარ, ვიდრე საამისო დრო მაქვს. ცხელ ქვიშას სამმაგი ეფექტი აქვს: სითბური, ქიმიური და მექანიკური. იგი აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ერთდროულად ამასაჟებს მთელ სხეულს და კანში არსებულ ნერვულ დაბოლოებებსაც ასტიმულირებს. პარალელურად მიმდინარეობს ერთგვარი ლიმფოდრენაჟიც, რომლის შედეგადაც უმჯობესდება სისხლის მიმოქცევა. ერთი სიტყვით, წევხარ ქვიშაში, ისვენებ და ჯანმრთელობასაც რგებ. ქვიშის აბაზანის მიღება რთული არ არის: მოძებნეთ სანაპიროზე ისეთი ადგილი, სადაც თავი დაცული იქნება მზის პირდაპირი სხივებისგან (ჩრდილში, ქოლგის ქვეშ), დაწექით და ვინმეს სთხოვეთ, მთელი ტანი დაგიფაროთ ქვიშით. სუფთა ქვიშის ფენა სხეულზე არ უნდა აღემატებოდეს 10-15 სმ-ს. გაჩერდით ასე ნახევარი საათი და ეცადეთ, ამ ხნის განმავლობაში მთლიანად მოეშვათ. ქვიშის აბაზანებით მრავალ დაავადებას მკურნალობენ, განსაკუთრებით კარგია საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის პათოლოგიების: რადიკულიტის, ოშიასის, ართროზის, ართრიტების და რევმატიზმის — დროს. ასე რომ, ჩაწექით ქვიშაში, მიიღეთ სიამოვნება და იმკურნალეთ.

ართროზს ლიმონით, შვრიითა და კვერცხის ცილის საშუალებით ვუმკლავდებით

მინდა გასწავლოთ, როგორ ვმკურნალობ შინაური საშუალებებით ართროზს.

■ ლიმონს ვჭრი 1 სმ სისქის ნაჭრებად და ამ ნაჭრებით ვიზელ მტკივან სახსრებს. მარილოვანი წნაზარდები გაიწოვება. მკურნალობის კურსი 1 თვეა.

■ ეფექტურია ასევე შვრიის კომპრესები: 1 ჩაის ჭიქა შვრიას ვასხამ 2 ჩაის ჭიქა წყალს, ვდგამ ნელ ცეცხლზე და ვადუღებ 10 წუთის განმავლობაში. ვიკეთებ ამ ფაფის კომპრესს და ვიჩერებ 1 საათის განმავლობაში. ტკივილი სწრაფად გაივლის.

■ კიდევ ერთი რეცეპტი: აიღეთ 50 გრამი ქაფური, გახსენით 100 გრამ სპირტში, დაუმატეთ 50 გრამი მდოგვის ფხვნილი და კარგად აურიეთ. ცალკე ათქვიფეთ 2-3 კვერცხის ცილა და დაუმატეთ ნარევს. მალამო მზადაა. მას მტკივან სახსრებზე ვისვამ.

იასამანი წელის ტკივილს უხდება

მალე იასამანი აყვავდება და სწორედ ამან გადამაწყვეტინა თქვენთვის წერილის მოწერა. იასამანი არა მარტო სურნელოვანი ყვავილი, არამედ უებარი წამალიც არის. 20 წელი იქნება, იშიასი მაწუხებს. ვინ მოთვლის, რამდენი საშუალება ვცადე, მაგრამ იასამანზე უკეთესი შედეგი ვერც ერთმა ვერ გამოიღო. როგორც კი წელი ამტკივდება, მტკივან ადგილას მაშინვე ვისვამ იასამნის ნაყენს და თბილად ვიხვევ. ამ პროცედურას ვიტარებ სამი, მაქსიმუმ ოთხი დღე და რამდენიმე თვე, წელიწადიც კი, ტკივილი მავიწყდება.

■ გასწავლით, როგორ მზადდება იასამნის ნაყენი: ერთ ჭიქა ყვავილს დაასხით 0,5 ლ არაყი და ორი კვირით დადგით თავდახურული გრილ, ბნელ ადგილას. შემდეგ გაფილტრეთ და შეინახეთ ასევე სიგრილეში, მინის ბოთლით.

ნაღრძობის, დაჟეჟილობისა და მოტეხილობის მოსარჩენად

ჩემი ვაჟი ბავშვობიდანვე ცელქი და ხიფათიანი იყო. ხან ხელს მოიტეხდა, ხან ფეხს გაიჭრიდა... კოპებსა და გადაყვლეფილ მუხლებზე აღარაფერს ვამბობ... მოკლედ, დავიტანჯეთ ჩვენც და ისიც. ერთხელ, ზაფხულში, ფეხი გადაუბრუნდა და კოჭი საშინლად გაუსივდა. დადიოდა კი არა, ფეხს მიწაზე ვერც კი ადგამდა. იმ დროს სოფელში ვიყავით, საიდანაც სამედიცინო დაწესებულებამდე შორი იყო, მანქანა კი არ გვყავდა. გავიხსენე დედამთილისგან ნასწავლი ხალხური მეთოდები და ერთ კვირაში ჩემი ბიჭუნა ჩიტივით დაფრინავდა. მინდა რამდენიმე რეცეპტი თქვენც გასწავლოთ:

■ დარჩეული ნიგოზი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში ან კარგად დანაყეთ. თავისი ზეთიანად დაიფინეთ ნაღრძობზე და მაგრად შეიხვიეთ.

■ ნაღრძობ და შესივებულ ადგილზე დაიდეთ ასეთი საფენი: აიღეთ 1 სუფრის კოვზი არაყი და ამდენივე მზესუმზირას ზეთი, აურიეთ ერთმანეთში, ამ ნარევში დაასველეთ დოლბანდი, კარგად გაწურეთ და დაიდეთ მტკივან ადგილას. გაიჩერეთ მთელი ღამე. უხდება დაჟეჟილობასაც.

■ დაჟეჟილ კუნთზე ჯერ ყინული დაიდეთ 10-15 წუთით, მერე ქაფურის სპირტით დაიზილეთ.

■ კარგად მოხარშეთ 0,5 კგ ხმელი თეთრი ლობიო, დასრისეთ და მიღებული მასა დაიდეთ მტკივან ადგილას. შეიხვიეთ მკვრივი პირსახოცით. გაიჩერეთ მთელი ღამე.

■ თელის ფესვი წვრილად დაჭერით და წვენი გამოხადეთ. ადუღეთ, სანამ მასა წაბოსავით არ გახდება. წაისვით ნაღრძობ ადგილას და დოლბანდით შეიხვიეთ. გაიმეორეთ სამჯერ.

■ თუ მოტეხილი ადგილი გტკივათ, აიღეთ 1 ჩაის კოვზი კარგად დაფქული თეთრი შაბი, დაუმატეთ 1 კვერცხის ცილა, კარგად გაქნით, წაუსვით ნაჭერზე და დაიდეთ მტკივან ადგილას. გაიჩერეთ 4-5 საათი. როცა ამ ნახვევს მოიხსნით, აიღეთ 1 კვერცხის გული, დაუმატეთ 1-1,5 ჩაის კოვზი პურის ფქვილი, კარგად ათქვიფეთ, წაუსვით ნაჭერზე და დაიდეთ მტკივან ადგილას. კარგად შეიხვიეთ და მთელი ღამე გაიჩერეთ.

სახსრების ტკივილს კარტოფილი დაგიამებთ

მინდა შემოგთავაზოთ სახსრების ტკივილის დასაამებელი წამლის რეცეპტი.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით პირშუშხა და კარტოფილი, გახეხეთ და დაუმატეთ 1 სადილის კოვზი თაფლი, კარგად აურიეთ და ფირფიტა გამოძერწეთ.

მტკივანი სახსარი დაიზილეთ მცენარეული ზეთით, ზემოდან კი კარტოფილისა და პირშუშხასგან მომზადებული ფირფიტა დაიდეთ, დაიფარეთ სახსარზე ცელოფანი, ზემოდან შემოიხვიეთ ნატურალური შალის ქსოვილი და ერთი საათი გაიჩერეთ. შეგიძლიათ იმეოროთ, ვიდრე ტკივილი სულ მთლად არ დაცხრება.

■ კარგია ასეთი წესით მომზადებული წამალიც: აურიეთ ერთმანეთში 100 გრამი თაფლი, 150 გრამი არაყი, 50 გრამი ალოეს წვენი; ღამით გაიკეთეთ ამ მასის კომპრესები მტკივან ადგილზე და შალის ქსოვილით შეიხვიეთ.

აბებს პირშუშხას ფოთოლი შეგიცვლით

ქრონიკული ართრიტი მაქვს. გაზაფხულსა და შემოდგომაზე ვაგროვებ პირშუშხას მწვანე ფოთლებს, ძილის წინ ვასხამ მდუღარე წყალს და რამდენიმე წუთის შემდეგ ამ ნაყენით ვიზელ მტკივან ადგილებს: მხრებს, მუხლებსა და მტევნებს. შემდეგ ამ ადგილებზე ვიფარებ ცელოფანს და თბილი ქსოვილით ვიხვევ. ზოგიერთს ძალიან ნაზი კანი აქვს, პირშუშხას ნაყენმა შესაძლოა ოდნავ დასწვას. არ შეშინდეთ, დამწვრობა მალე გაივლის. სამაგიეროდ, როდესაც ნახვევს მოიხსნით, დაინახავთ კანზე თეთრ ნადებს, რომელიც ორგანიზმიდან, განსაკუთრებით კი სახსრებიდან გამოტანილი მარილებია. ართრიტების დროს რამდენიმე სეანსის შემდეგ იგრძნობთ შვებას, ჩამოყალიბებული დაავადებების შემთხვევაში კი შედეგის მისაღებად 10 სეანსი მაინც არის საჭირო.

ფურაცილინი, თაფლი და მდოგვი რადიკულიტის წამალია

სამსახურში ორპირ ქარში მოვხვდი, გავცივდი და წელი გამიკავდა. ყოველი მოძრაობა აუტანელ ტკივილს მაყენებდა. ვეღარც ვმუშაობდი და ვეღარც საწოლში ვპოულობდი ადგილს. მეგობარმა გამიკეთა მდოგვის საფენი, რომელმაც მეორე დღესვე ფეხზე დამაყენა. გთავაზობთ რეცეპტს, იმედი მაქვს, სხვებსაც გამოადგებათ:

■ 50 მლ წყალში გახსენით 1/4 აბი ფურაცილინი და წამოადუღეთ. წამალი სრულად რომ გაიხსნება, დაამატეთ 1 ს. კ. თაფლი და კარგად აურიეთ. აიღეთ ჩვეულებრივი მდოგვის საფენი, ჩაუშვით ფურაცილინის თაფლიან ხსნარში და დაიდეთ წელზე. 5-6 წუთის შემდეგ მოიშორეთ, კანზე დარჩენილი ხსნარი არ მოიწმინდოთ — დაიფარეთ პოლიეთილენის ნაჭერი, შემოიხვიეთ შალის ღაზლი და მთელი ღამით დაიტოვეთ. დილით შეგიძლიათ მოიხსნათ.

იშიასს კრაზანა უხდება

გაზაფხულის ცივ საღამოს გარეთ გასვლა მომინია. ისეთი გამჭოლი ქარი უბერავდა, საჯდომი ნერვი გამიცივდა. გამოვიძახეთ ნევროპათოლოგი და დანიშნულებაც მომცა. ვიმკურნალე, წამოვდექი და ჩვეული რიტმით გავაგრძელე ცხოვრება, მაგრამ დროდადრო სატკივარი მაინც შემახსენებს ხოლმე თავს. მართალია, ისეთი სიმწვავით არა, მაგრამ... მინდა, ჩემი გამოცდილება გაგიზიაროთ და ის ხალხური რეცეპტები გაგაცნოთ, მე რომ ვიყენებ — ეგებ გამოგადგეთ.

იშიასის საუკეთესო წამალია კრაზანა. მისი ნაყენის მიღება დიდხანს შეიძლება იშიასის, რომელიმე სხვა ნერვის ანთების, აგრეთვე ართრიტის დროს.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ბალახი, დაასხით 2 სუფრის კოვზი ადუღებული წყალი და 1-2 საათით დააყენეთ. მიღეთ 1/2 ჭიქა თბილ-თბილი, დღეში 2-4-ჯერ, ჭამამდე.

კრაზანას ახალი ფოთლების ნახარში და ნაყენი შეგიძლიათ სვათ კიდეც და კომპრესებადაც გამოიყენოთ იშიასის, რევმატიზმის, რადიკულიტის დროს.

■ ნახარში: 1 სუფრის კოვზი ფოთოლი 30 წუთი ადუღეთ 1 ჭიქა წყალში. მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ. კომპრესებისთვის გამოიყენეთ ცხელ-ცხელი.

■ ნევრალგიის, მიოზიტისა და იშიასის დროს კარგია მტკივან ადგილას შავი ლენცოფას თესლის ზეთის შეზელა. ზეთი ასე მზადდება: 30 გ ლენცოფას თესლს დაასხით 100 მლ თბილი მზესუმზირას ზეთი და 10 დღით დააყენეთ, პერიოდულად შეანჯღრიეთ.

■ ნევრალგიის, მიოზიტის, იშიასის, რევმატიზმის დროს კარგია მტკივანი ადგილის დაზელა კიტრანას მწვანე ნაყოფის წვენით. ის შესანიშნავად აყუჩებს ტკივილს, მაგრამ ძალიან ფრთხილად გამოიყენეთ — ტოქსიკურია.

მტკივან სახსრებს ჭარხლის კომპრესი უხდება

ათიოდე წლის წინ შემაწუხა სახსრების ტკივილმა. მივედი ექიმთან, დამისვეს ოსტეოქონდროზისა და ართრიტის დიაგნოზი, გამომიწერეს წამლები, რომლებმაც კუჭი გამიღიზიანა და სატკივარზე სატკივარი დამირთო, ამიტომ გადავწყვიტე, ხალხური წამლები მესინჯა. საკმაო შვება მომცა ჭარხლის წვენმა. მინდა, ეს რეცეპტი თქვენც გაგიზიაროთ.

■ აიღეთ ორი საშუალო ზომის ჭარხალი, გახეხეთ და გაწურეთ. წვენს დაუმატეთ 2 ჩაის კოვზი ნავთი. გაჟღინთეთ ამ ნარევით 3-4-კეცი დოლბანდი და შეუკარით ბოლოები. მტკივან ადგილზე წაისვით ნებისმიერი კრემი ან არაჟანი და დაიდეთ დოლბანდი, დაიფარეთ

ცელოფანი და შეიხვიეთ შალის ნაჭრით. თუ წვა ვერ იგრძენით, შეგიძლიათ 10-12 საათი დაიტოვოთ, ხოლო ქავილის ან წვის შემთხვევაში — 3-4 საათი. პროცედურის გამეორება შეიძლება ერთი დღის შემდეგ. რამდენიმე პროცედურის შემდეგ ტკივილი სამუდამოდ დაგავიწყდებათ.

ალუბლის წამალი

ჩვეულებრივ, გაზაფხულობით აგარაკზე ხეებს ყოველთვის ვაჭრი ზედმეტ ტოტებს. ერთ დილით მეზობელთან საუბრისას გავარკვიე, რომ ალუბლის ხის ქერქისგან მეტად საჭირო და სასარგებლო წამლის დამზადება ყოფილა შესაძლებელი. წამალი განსაკუთრებით უხდება სახსრების ანთებას. ტკივილი, შეშუპება, მოძრაობისას დისკომფორტი, რაც დამახასიათებელია ართრიტისთვის, ადვილად ემორჩილება ამ წამლის მოქმედებას.

მოვაგროვე ალუბლის ხის მოჭრილი ტოტები, მოვაცილე კანი, გამოვაშრე და მისგან ნაყენი მოვამზადე. 2 კვირის განმავლობაში ვმკურნალობდი მაჯის სახსრის ანთებას და წამლის ეფექტიანობაში დავრწმუნდი. მარცხენა ხელის სახსარი, რომელიც მოსვენებას არ მაძლევდა, საერთოდ აღარ მაწუხებს.

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი დაქუცმაცებული და დანაწევრებული ალუბლის ხის ქერქი, დაასხით 1 ჭიქა ცივი წყალი და 4-5 საათი გააჩერეთ, შემდეგ შემოდგით ცეცხლზე და ადუღეთ 5 წუთი. გაწურეთ. მიიღეთ 200 მლ დღეში 2-3-ჯერ.

მარილების დაგროვებას ასე ვშველი

როცა 50-ს გადავაბიჯე, დაავადებებმა ერთბაშად შემახსენა თავი და მკურნალობაზე ფიქრიც აუცილებლობად მექცა. სწორედ ამ ასაკში გავიგე ჯანმრთელობის ჭეშმარიტი ფასი და საკუთარ თავზე ზრუნვაც დავიწყე. ყველაზე მეტად ქვედა კიდურების ტკივილი მაწუხებდა, სიმძიმის გრძნობის გასაქარვებლად, ახლობლის რჩევით, ვატარებდი წინდებს, რომლებშიც ჩაფენილი მქონდა ვირისტერფას ახალი ფოთლები. წინდებს ისე ვივსებდი ფოთლებით, რომ მთელი ტერფი დაეფარათ და ასე დავდიოდი მთელი დღე. ძილის წინ თბილ აბაზანას ვიღებდი, რომლის შემდეგაც მსუბუქად ვიზელდი მთელ ტერფს ისეთი ძალით, რომ სასიამოვნო ტკივილი მეგრძნო.

■ ასევე ახლობლის რჩევით, ყოველ შემოდგომაზე, მთელი ოქტომბერი, ვსვამ მზესუმზირას ფესვების ნახარშს, რათა ორგანიზმიდან, განსაკუთრებით — ძვლებიდან, გამოიდევნოს ნივთიერებათა ცვლის დაქვეითების გამო დაგროვილი არასასურველი მარილები.

ამის შემდეგ წელის ტკივილებიც მიკლებს და კისერიც ისე აღარ ტკაცუნობს, ქვედა კიდურები კი თავისუფლად იხრება. დღეში რამდენჯერმე ფეხებს 20-30 წუთით ვასვენებ და მაღლა ვწევ, რათა ვენებში სისხლი არ შეგუბდეს და ვარიკოზული დაავადება არ გამიჩნდეს.

მარილების დაგროვებას ეს ნარევი უხდება

სამოც წელს მივუკაკუნე. ბოლო ხანს ძალიან შემაწუხა წელის ტკივილმა. ექიმმა ხერხემლის ოსტეოქონდროზის დიაგნოზი დამისვა, რასაც ხალხში მარილების დაგროვებას ეძახიან. თანამშრომელმა მასწავლა ამ დაავადების წამალი, რომელიც ასე მზადდება:

■ სახეხზე გახეხეთ 250 გრამი ოხრახუშის ძირი და ერთი ცალი ლიმონი კანიანად, დაამატეთ 100 გრამი წვრილად დაჭრილი ოხრახუში და 300 გრამი თაფლი. კარგად აურიეთ და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე. მკურნალობის კურსი 1 თვეა. ეს წამალი მოათავსეთ მინის ჭურჭელში და შეინახეთ მაცივარში.

ართრიტისა და რადიკულიტის დროს სალბის აბაზანა სინჯეთ

რამდენიმე წელია, მაწუხებს წელისა და სახსრების ტკივილი. საკმარისია, რამდენიმე ხანს ფეხზე მომინიოს დგომა, რომ ტკივილი დაბარებულივით შემახსენებს თავს. ბევრი რამ ვცადე. ექიმთანაც ვიყავი, რომელმაც ხერხემლის ოსტეოქონდროზისა და ართრიტის დიაგნოზი დამისვა. ვიყენებდი მალამოებს, ტკივილგამაყუჩებელ, ქონდროპროტექტორულ საშუალებებს, თუმცა შვება ბუნებისგან ბოძებულ საშუალებაში ვპოვე.

■ აიღეთ 200 გრამი წვრილად დაჭრილი სალბის ფოთოლი, დაასხით 2 ლიტრი წყალი, მიიყვანეთ დუღილამდე. ადუღეთ 20 წუთის განმავლობაში ნელ ცეცხლზე, გადმოდგით ქურიდან, გააჩერეთ ნახევარი საათი. ნახარში თუშფალანგზე გადაწურეთ, ჩაასხით 37°C ტემპერატურის აბაზანაში და ჩაწექით მასში ნახევარი საათით. ჩაიტარეთ პროცედურა დღეგამოშვებით. კურსი 15 აბაზანაა.

წელის ტკივილი ვერაფერს დაგაკლებთ

ამ ორიოდე თვის წინ ნაკვეთში ვსაქმიანობდი. შვებულება მიმთავრდებოდა და ვცდილობდი, რაც შეიძლება მეტი საქმე მომესწრო. ძლიერ გაოფლიანებულმა ნახევარი დღე ვიმუშავე და უგუნური საქციელისთვის მწარედაც დავისაჯე — გამიცივდა ნერვი და მეორე დილას წელის ძლიერი ტკივილის გამო საწოლიდან წამოდგომაც კი გამიჭირდა. მედიკამენტური თერაპიის შემდეგ ტკივილი ოდნავ დამიამდა, მაგრამ მაინც დარჩა. მეც ცოტაოდენი ფიქრის შემდეგ ხალხური რეცეპტები გადავათვალიერე და ერთ საოცარ საშუალებას მივაგენი.

■ წამლის მოსამზადებლად საჭიროა 0,5 ლ მაისის თაფლი, 400 გრამი ალოეს ფოთოლი (მცენარე 3 წლისა მაინც უნდა იყოს), 0,7 ლიტრი მაგარი წითელი ღვინო.

■ ალოეს ფოთლები ჩააწყვეთ პოლიეთილენის ცელოფანში და შედეთ მაცივარში. 7 დღის შემდეგ გამოიღეთ, წვრილად დაკეპეთ და თაფლსა და ღვინოში ჩაყარეთ. ნარევი გადაასხით მინის ჭურჭელში და ბნელსა და ცივ ადგილას 5 დღით დადგით.

ამის შემდეგ წამალი უკვე მზად არის. უნდა სვათ ასეთი წესით:

■ 1 თვის განმავლობაში — თითო ჩაის კოვზი დილით, შუადღისას და საღამოს, ჭამამდე 1 საათით ადრე.

■ 1 თვის შემდეგ — თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ასევე ჭამამდე 1 საათით ადრე.

მრავალძარღვა სახსრების ტკივილს დაგიამებთ

დიდხანს მტკიოდა სახსრები. ვხმარობდი ათასგვარ ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებას, მაგრამ ისინი ტკივილს მხოლოდ ცოტა ხნით მიყუჩებდა. ბოლოს ამ წამალს მივაგენი. მისი წყალობით სახსრების ტკივილი მალე გაგივლით და დიდხანს აღარ შეგახსენებთ თავს.

■ 2-3 ცალი მწარე წიწაკა გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაუმატეთ 0,5 ჩაის ჭიქა მრავალძარღვასა და ხახვის წვენი, ძელის ცხიმი, შედგით ნელ ცეცხლზე და ერთგვაროვანი მასის მიღებამდე ადუღეთ. ამ ნახარშით გაიკეთეთ კომპრესი მტკივან ადგილებზე, შეიხვიეთ თბილად და დაიტოვეთ მთელი ღამით.

ბროწეული — სახსრების მკურნალი

2-3 წელიწადი მანუხებდა სახსრები. მტკიოდა მუხლები, კოჭები, იდაყვები და წელიც კი. განსაკუთრებით ცუდად იყო ჩემი საქმე ამინდის ცვლილების დროს — როგორც კი სახსრები ამტკივდებოდა, ვიცოდი, რომ ამინდი უნდა გაფუჭებულიყო. მეგობრები დამცინოდნენ კიდეც, შენი სახსრების პატრონი, სინოპტიკოსად უნდა მუშაობდეო. რა არ ვსვი — დიკლოფენაკი, იბუპროფენი, ნიმესილი. შველით კი მშველოდა, მაგრამ კუჭი ამატკივა. ვიფიქრე, გინდ სახსრებს მოვუკლავვარ, გინდ კუჭს-მეთქი, წამლების სმას თავი დავანებე და ხალხურ მედიცინას მივმართე. ბევრი რამ ვცადე, მაგრამ ყველაზე მეტად ბროწეული, უფრო სწორად, მისი ქერქი მომიხდა. მინდა, მისი რეცეპტი თქვენს მკითხველსაც ვასწავლო, დარწმუნებული ვარ, კიდევ ბევრს მოჰგვრის შვებას.

■ 2 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ ბროწეულის ქერქს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ნახევარი საათი ადუღეთ წყლის ორთქლზე, შემდეგ გაფილტრეთ, მდუღარე წყლით შეავსეთ 1 ჭიქამდე და მიიღეთ მეოთხედი ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე.

■ სახსრების ტკივილს უხდება შვრიაც: აიღეთ 1 ჭიქა, დაასხით ერთი ლიტრი წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე, სანამ მეოთხედი არ ამოშრება. ნახარში გაფილტრეთ და მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

ართროზის დროს ბანანის ქერქი სინჯეთ

ჩემს მეგობარს დიდი ხანია სტკივა მუხლები. ბოლო დროს მოძრაობაც უჭირს. ვურჩიე, ბანანის ქერქისგან მომზადებული წამალი ესინჯა. მართლაც, სინჯა და შედეგით კმაყოფილი დარჩა. გთავაზობთ რეცეპტს:

■ აიღეთ 4 ცალი ბანანის ქერქი, წვრილად დაჭერით და მინის ქილაში ჩაყარეთ. დაასხით 0,5 ლიტრი არაყი და 40 დღით სითბოში დადგით, თან რეგულარულად ურიეთ.

მზა ნაყენი ყოველ საღამოს შეიზილეთ მტკივან სახსრებში.

მოტეხილობა მალე რომ შეხორცდეს

რამდენიმე ხნის წინ ფეხი მოვიტეხე. ცხადია, მაშინვე დამადეს თაბაშირი და ხანგრძლივი წოლითი რეჟიმიც გამომიწერეს, მე კი გადავწყვიტე, მოტეხილი ძვლის შეხორცების დასაჩქარებლად შინაური საშუალება მეცადა. სიამოვნებით გაგიზიარებთ რეცეპტს:

■ 1/3 ჩაის კოვზ კარგად დაფხვნილ კვერცხის ნაჭუჭს დაუმატეთ 1/3 ჩაის კოვზი ახალგამოწურული ლიმონის წვენი და მიიღეთ დღეში 1-2-ჯერ.

სახსრების მკურნალობა დაფნის ფოთლის ნაყენით

საშინელ დღეში მქონდა ხელის თითები, ოდნავ სიცივეზეც კი ისე მტკივდებოდა, მოძრაობა მიჭირდა. ხელთათმანებით ვიძინებდი, თითებს ბოლომდე ვერ ვშლიდი. ჩემმა მძახალმა ეს რომ გაიგო, ძალიან უბრალო, მაგრამ უებარი საშუალება მასწავლა:

■ ჭიქაში უნდა ჩააგდოთ 1 ცალი დაფნის ფოთოლი და დაასხათ მდუღარე წყალი. როცა შეგრილდება, გადაწუროთ და დალიოთ. მეორე დღეს 2 ფოთოლს უნდა დაასხათ ერთი ჭიქა მდუღარე, მესამე დღეს — 3-ს და ასე ახვიდეთ 10 ფოთლამდე, შემდეგ ასეთივე თანმიმდევრობით ჩამოხვიდეთ 1 ფოთლამდე.

ამ ნაყენით შეგიძლიათ უმკურნალოთ ოსტეოქონდროზს, ართრიტს, ართროზს, მაგრამ გაითვალისწინეთ, რომ დაფნის ნაყენი სისხლში შაქრის დონეს აქვეითებს, ამიტომ მისი მიღებისას სიფრთხილე გამოიჩინეთ.

ამ კურსს ვიტარებ 6 თვეში ერთხელ. ვისაც იგივე პრობლემა გაქვთ, სცადეთ, ეგებ თქვენც მოგიხდეთ.

ოსტეოპოროზს კრაზანას ნაყენი უხდება

შვიდი წლის წინ ფეხი მოვიტეხე. გამიკეთეს ოპერაცია, გამომიკვლიეს და დამისვეს ოსტეოპოროზის დიაგნოზი. მისი მკურნალობის ღირებულება ჩემთვის მიუწვდომელი აღმოჩნდა, ამიტომ გადავწყვიტე, ძვლების გასამაგრებელი ხალხური საშუალებები მეცადა. ასეთი აღმოჩნდა კრაზანა. გთავაზობთ რეცეპტს, რომელიც მე ძალიან მომიხდა.

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი წვრილად დაჭრილი კრაზანა, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და 15 წუთით ჩადგით ორთქლის აბაზანაში. მერე გადმოდგით და 40 წუთი გააჩერეთ ოთახის ტემპერატურაზე. გადაწურეთ, დაუმატეთ 100 გრამი თაფლი და 1 სუფრის კოვზი ახალგამოწურული ლიმონის წვენი. კარგად აურიეთ, ჩაასხით მინის ქილაში და შედგით მაცივარში.

ოსტეოპოროზის პროფილაქტიკისთვის ეს ნარევი უნდა მიიღოთ 1 სუფრის კოვზი დღეში ერთხელ, საუზმემდე ნახევარი საათით ადრე, ხოლო მკურნალობისთვის — 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

მუხლების ტკივილი ხალხური საშუალებით დავამარცხე

მუხლების ტკივილი ხანდაზმულთათვის ჩვეული რამაა. მართალია, მისგან არავინ კვდება, მაგრამ გამოცდილი ხალხი დამეთანხმება, რომ ეს მართლაც შემაწუხებელი პრობლემაა. მალამოები, რომლებიც მრავლადაა აფთიაქებში, პრაქტიკულად ვერ უმკლავდება ამ მდგომარეობას. მინდა შემოგთავაზოთ ხალხური რეცეპტი, რომლის მეშვეობითაც მუხლების ტკივილი დავამარცხე.

■ ნახევარი ჩაის ჭიქა თაფლი შევათბოთ ორქლის აბაზანაში.

მტკივან სახსარზე 15-20 წუთით დავიდოთ სათბური. პერიოდულად მდგომარეობა ვუცვალოთ, რომ სახსარი მთლიანად და კარგად გათბეს. გამთბარი თაფლი პატარ-პატარა ულუფებად წრიული მოძრაობით რბილად შევიზილოთ სახსარში. პროცედურა დაახლოებით 20 წუთს უნდა გაგრძელდეს. შემდეგ სახსარზე ვიფენთ დოლბანდს და თბილად ვიხვევთ. 2 საათის შემდეგ საფენს ვიხსნით და ფეხს თბილი წყლით ვიბანთ. მკურნალობის კურსი 10 სეანსს შეადგენს. პირველი სამი ყოველდღიურად უნდა ჩატარდეს, ხოლო მომდევნოები — 2-3 დღეში 1-ხელ.

სახსრების ტკივილი სამმაგი ოდეკოლონით დავამარცხე

რამდენიმე წელია, მაწუხებს სახსრების ტკივილი. წინათ გამოდიოდა ე.წ. სამმაგი ოდეკოლონი, რომელიც ძალიან მოუხდა ჩემს სახსრებს. მისგან წამლის მომზადება და გამოყენება მეგობარმა მასწავლა:

■ დაფხვენით 10 აბი ვალიდოლი და ჩაყარეთ სამმაგი ოდეკოლონის ფლაკონში. გააჩერეთ ათი დღით ბნელ, გრილ სათავსში და მტკივან ადგილებზე წაისვით.

სახსრები აღარ გეტკივებათ

სახსრების ტკივილი და მოძრაობის შეზღუდვა ბევრი ხანში შესული ადამიანისთვის იქნება ნაცნობი. მე ეს ძალიან მაწუხებს, მიჭირს ადგომა-დაჯდომა, გადაადგილება, მოძრაობა. ჩემმა ქალიშვილმა ძალისხმევა არ დაიშურა, რომ უკეთესობა მეგრძნო, მაგრამ ყველაზე მეტად ერთმა შინაურმა წამალმა მარგო — სახსრების ტკივილმაც მიკლო და უფრო თავისუფლადაც ვმოძრაობ. აი, ამ წამლის რეცეპტი:

■ მომინანქრებულ ჭურჭელში ჩაასხით 300 მლ წყალი, ჩაყარეთ 5 ცალი დაფნის ფოთოლი, წამოადუღეთ, დატოვეთ ნელ ცეცხლზე 5 წუთით, შემდეგ გადაასხით თერმოსში, გააჩერეთ 2-3 საათი, გადაწურეთ და სვით პატარ-პატარა ყლუპებით მთელი დღე, 3 დღის განმავლობაში. ერთი კვირა შეისვენეთ და გაიმეორეთ.

მარილების დაგროვებით გამოწვეულ დისკომფორტს ასე შეიმსუბუქებთ...

როგორც ყველა ხანში შესულ ადამიანს, მეც მიჭირს სიარული, მტკივა სახსრები, წელი... გავიარე კონსულტაცია ექიმთან და დამისვეს დიაგნოზი, რომელსაც ხალხში მარილების დაგროვებას ეძახიან. მეზობელმა, რომელსაც იგივე პრობლემა აწუხებს, ამ ნაყენის მიღება მირჩია:

■ სალამოს 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალში ჩადეთ ნაძვის გირჩა, დატოვეთ მთელი ღამე, დილით გადაწურეთ და დალიეთ უზმოზე ნაყენის ნახევარი, ნახევარი კი მეორე დილით მიიღეთ.

მკურნალობის კურსი ერთთვიანია. ნაყენი ორ დღეში ერთხელ უნდა მოამზადოთ. კურსს რომ დაასრულებთ, ათი დღე შეისვენეთ და გაიმეორეთ. სასურველია სამი-ოთხი ასეთი კურსის ჩატარება.

პოდაგრას მოცვის ფოთლების ნაყენი უხდება

პოდაგრა მთელი ჩემი სანათესაოს დაავადებაა. წამიკითხავს, რომ ის უმეტესად მამაკაცებს ემართებათ, თუმცა ჩემი დებიც არანაკლებ იტანჯებიან. მეც ხან რომელი სახსარი შემისივდება, ხან — რომელი, მიწითლდება, მტკივდება და არ მაძინებს. ჩემმა დამ მასწავლა წითელი მოცვის ფოთლების ნაყენი, რომელიც მანამდე თვითონვე გამოსცადა. ამ ნაყენის წყალობით დაავადების პროგრესირების შეჩერება მოვახერხეთ. ნაყენი ასე მზადდება:

■ წითელი მოცვის ფოთოლი დაკეპეთ, 4 ჩაის კოვზს დაასხით 1,5 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, შეფუთეთ და 1 საათი გააჩერეთ, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჩაის ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

სახსრების ტკივილს დაფნის ფოთლების ნაყენი დაგიამებთ

რამდენიმე წლის წინ ვირუსული გრიპი შემხვდა, რომელიც საკმაოდ მძიმედ გადავიტანე. გრიპმა დამიტოვა სახსრების ძლიერი ტკივილი. დავიწყე ტკივილგამაყუჩებელი საშუალების სმა, რომლებმაც ძალიან გამიღიზიანა კუჭი. ტკივილი ცალკე მტანჯავდა... მეგობარმა მირჩია, დაფნის ფოთლების ნაყენი მესინჯა. ვცადე და 4 დღეში ტკივილი შესამჩნევად დამიცხრა, ერთი თვის შემდეგ კი სულ მთლად გამიარა. გთავაზობთ ნაყენის რეცეპტს:

■ აიღეთ 5 გრამი დაფნის ფოთოლი, დაასხით 300 მლ წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 5 წუთი. ნახარში გადაიღეთ თერმოსში და გააჩერეთ 4 საათი, შემდეგ კარგად გაწურეთ და სვით პატარ-პატარა ყლუპებად მთელი დღის განმავლობაში. 5 დღის შემდეგ ერთი კვირით შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ. კიდევ ერთი კურსი ჩაიტარეთ ნახევარი წლის შემდეგ.

რევმატულ ტკივილებს ნიახური დაგიამებთ

რევმატულ ტკივილებს ისე არაფერი შველის, როგორც ნიახურის ფესვების წვენი.

■ აიღეთ ნიახურის ფესვი, დააქუცმაცეთ, 1 სადილის კოვზს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, შეფუთეთ და 4 საათის განმავლობაში გააჩერეთ. შემდეგ გადაწურეთ. მიიღეთ 2 სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

შეგიძლიათ, ნიახურის ფესვების ნაყენი ცივი წყლითაც მოამზადოთ, ოღონდ ასე მომზადებული ნაყენი უნდა სვათ მეოთხედი ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

მუხლების ტკივილის დროს სცადეთ...

სამზარეულოში ჭურჭლის მრეცხავად ვმუშაობ. იქ სულ ნესტია, თანაც მთელი დღე ფეხზე მიხდება დგომა.

თანამშრომელმა მასწავლა თხევადი მალამოს დამზადება, რომელმაც მუხლების ტკივილი დამიამა:

■ აიღეთ 100 მლ სამედიცინო სპირტი, 50 გრამი ქაფური და ამდენივე მდოგვის ფხვნილი, დაამატეთ 100 გრამი მიქსერით ათქვეფილი კვერცხის ცილა. ყველაფერი კარგად აურიეთ ერთმანეთში და საღამოს, ძილის წინ, მუხლებზე შეიზილეთ. ნარჩენი მოიწმინდეთ ხელსახოცით და მუხლები თბილად შეიხვიეთ. დილით სახვევი მოიხსენით და მალამო ჩამოიბანეთ თბილი წყლით. ეს პროცედურა ჩაიტარეთ ყოველდღე გამოჯანმრთელებამდე.

სახსრების ტკივილს კიტრის ფოთლებით დაამარცხებთ

სამეგრელოში ვცხოვრობ. მოგეხსენებათ, აქ ნოტიო კლიმატია, ამიტომ ხშირად მაწუხებს სახსრების ტკივილი, პერიოდულად მისივდება და მტკივა, მიჭირს სიარული, კიბეზე ასვლა-ჩასვლა. მეზობელმა კიტრის ფოთლებისა და ყვავილების ნახარში მირჩია, რომელიც ძალიან მომიხდა:

■ აიღეთ 5 გრამი კიტრის ყვავილი ან 10 გრამი გამხმარი ფოთოლი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, თავზე დაახურეთ და ნაყენის გაგრილებას დაელოდეთ. მერე გადაწურეთ და მიიღეთ 1/3 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ. მკურნალობის კურსი 3 კვირაა.

სახსრების მტკივნეული ხმაურის მკურნალობა მცენარეული ნაყენით შეიძლება

ასაკში ხშირად სახსრების ტკივილი და უსიამოვნო ხმაური იჩენს თავს, რაც მარილების დაგროვების შედეგია. მეც ამ პრობლემის წინაშე აღმოვჩნდი. პოლიკლინიკაში, ექიმის მოლოდინში, ერთმა ქალბატონმა მასწავლა მცენარეული ნაყენის დამზადება, რომელიც ძალიან დამეხმარა და შეღავათი მომცა.

■ 100 გრამი ოხრახუში და ამდენივე ნიახური დაჭერით წვრილად ფესვებთან ერთად, დაასხით 0,5ლ წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ 5 წუთით. გადაწურეთ, ნალექი გაწურეთ, დაუმატეთ 1 ცალი ლიმონის წვენი და 2 სუფრის კოვზი თაფლი. მიიღეთ მთელი დღის მანძილზე მცირე ყლუპებად.

ფისტულისა და ოსტეომიელიტის სამკურნალო შინაური რეცეპტი

ჩემი ერთი მეგობარი რვა წელი იტანჯებოდა ფეხზე ფისტულით. საავადმყოფოში რეგულარულად წმენდდნენ ჩირქისგან, უტარებდნენ ფიზიოპროცედურებს, მაგრამ ფისტულა მაინც ჩნდებოდა. ერთხელ ვიღაცამ კოწახურის ფესვის ნაყენი ურჩია. მკურნალობა დიდხანს გაგრძელდა, მაგრამ ფისტულამ პირი შეიკრა და დაიხურა.

კოწახურის ფესვი ოქტომბრიდან მარტამდე უნდა დამზადდეს. ამოთხრილი ფესვი გაწმინდეთ, გარეცხეთ და დაჭერით. გააშრეთ, ჩაყარეთ მშრალ მინის ქილაში და მჭიდროდ თავდახურული შეინახეთ.

■ წამლის მოსამზადებლად 100 გრამ წვრილად დაჭრილ ან დაფქულ ფესვს ყრიან მომინანქრებულ ჭურჭელში, ასხამენ 1 ლიტრ წყალს და, თავდახურულს, 20 წუთის განმავლობაში ადუღებენ ნელ ცეცხლზე. მერე 6 საათით ოთახის ტემპერატურაზე დგამენ და წურავენ.

ნახარში უნდა შეინახოთ მაცივარში. მიიღოთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე, 3 თვის განმავლობაში. ერთთვიანი შესვენების შემდეგ კურსი გაიმეორეთ.

ამ წამლის გამოყენება შეიძლება ოსტეომიელიტის დროსაც.

ოსტეომიელიტის და ფისტულის სწრაფად მოსარჩენად აიღეთ თანაბარი ოდენობის ღორის მუცლის გადამდნარი ქონი და ცხენის ბარძაყის ძვლის ტვინი, აურიეთ ერთმანეთში, გადაწურეთ და ამ ნარევით გაჟღენთილი სახვევი მტკივან ადგილზე დაიდეთ.

მარილების დაგროვებისას ნიახურის თესლის ნაყენი სინჯეთ

რამდენიმე წელია, მაწუხებს სახსრები და წელი. ჩავიტარე გამოკვლევა და მარილების დაგროვება აღმომაჩნდა. ვიდრე ქიმიური წამლების სმას დავიწყებდი, გადავწყვიტე, ბუნებრივი მეცადა და ძებნა-ძებნაში ეს რეცეპტი აღმოვაჩინე:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ნიახურის თესლი, დაასხით 2 ჩაის ჭიქა ცივი ანადუღარი წყალი, რამდენიმე საათი გააჩერეთ და დოლბანდში გაწურეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

პოდაგრული კვანძების მოსაშორებლად

ამ რეცეპტის წყალობით დედა სამუდამოდ დაემშვიდობა პოდაგრას და ტერფებზე ძვლოვან კვანძებს. მათ, ვისაც იგივე პრობლემა აქვს, ვურჩევ:

■ ჭიქაში ჩადონ კარგად გარეცხილი უმი კვერცხი, დაასხან ძმრის ესენცია და კვერცხის ნაჭუჭის გახსნამდე გააჩერონ. მერე კარგად აურიონ, დაამატონ ცოტა ვაზელინი და ისევ მოურიონ ერთგვაროვანი მასის მიღებამდე. ღამით, ფეხების დაბანის შემდეგ, ეს მალამო წაისვან მტკივან ადგილებზე, ჩაიცვან ბამბის წინდა და დილამდე დაიტოვონ.

პროცედურა გაიკეთეთ ყოველ საღამოს პოდაგრული კვანძის სრულ გაქრობამდე და მტკივნეული ძვლოვანი წანაზარდის გაწოვამდე. დედას ამისთვის 15 დღე დასჭირდა.

გვირილა რევმატიზმის დროს შვებას მოგგვრით

რამდენიმე წელია მაწუხებს რევმატიზმი. როგორც კი ამინდი შეიცვლება, მაშინვე მტკივდება სახსრები. ამ დროს ძალიან მშველის გვირილა.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი გვირილის ყვავილი, დაასხით მდუღარე წყალი — იმდენი, რომ მიიღოთ ფაფისებრი კონსისტენციის მასა და თბილ-თბილი დაიდეთ მტკივან ადგილზე.

ქიშმიში ოსტეოპოროზის განვითარებას აფერხებს

ქიშმიში ძალიან სასარგებლოა. მას განსაკუთრებით კარდიოლოგები გვირჩევენ — ის ხომ მდიდარია გულისათვის სასარგებლო კალიუმით. მაგნიუმის შემცველობის გამო კი მას ნევროპათოლოგებიც უწევენ რეკომენდაციას. ქიშმიშს ურჩევენ ნერვულ და ადვილად აღგზნებად ადამიანებს. ბორის დიდი შემცველობის გამო მას სამკურნალოდ იყენებენ ორთოპედები. ის აფერხებს ოსტეოპოროზის განვითარებას. ქიშმიშში დიდი რაოდენობითაა მანგანუმი, რომელიც აუცილებელია ფარისებრი ჯირკვლისთვის. ნუ შეიძენთ ჩირს, თუ მეტისმეტად ხმელია ან ღვინის გემო დაჰკრავს — ეს უხარისხობის ნიშანია, შავი წერტილები კი მწერების მიერ დაბინძურებაზე მიუთითებს.

ნაძვის წიწვების აბაზანა ართრიტს ამარცხებს

მრავალი წელია, ართრიტი გტანჯავს. აფთიაქი წამლებით არის სავსე, მაგრამ მაინც ვერ პოულობ იმ ერთადერთს, რომელიც გიშველის. ჯერ ერთს გამოცდი, მერე — მეორეს, საბოლოოდ კი, გინდა თუ არა, მაინც შინაურ საშუალებებს მიადგები, ასეთი საშუალებები კი უმეტესად სამკურნალო მცენარეებისგან მზადდება. ასეთი წამალი იმით არის მისაღები, რომ მისი ყიდვაც კი არ არის საჭირო, — წახვალ სოფელში და თვითონვე მოაგროვებ.

■ თავდაპირველად ნაცარქათამასგან მომზადებულ წამალს ვსვამდი: 300 გრამ მცენარეს ვასხამდი 5 ლიტრ მდუღარე წყალს, ვაყოვნებდი 5-6 საათს, გადავწურავდი და ყლუპ-ყლუპად ვიღებდი მთელი დღის განმავლობაში დღეგამოშვებით.

მოგვიანებით მეზობლებმა ნაძვის წიწვების აბაზანები მირჩიეს. ისინი კიდევ უფრო ადვილი მოსამზადებელი აღმოჩნდა, რადგან ჩემი სოფელი პირდაპირ წიწვოვანი ტყის პირას

არის გაშენებული. მოვაგროვე წიწვები და აბაზანებიც მივიღე. დღემდე მხოლოდ მათი წყალობით მიდგას სული.

■ აიღეთ 40-50 გრამი წიწვი, დაასხით 1 ლიტრი ადუღებული წყალი და კვლავ ცეცხლზე შემოდგით, კარგად წამოადუღეთ და შემდეგ შეფუთეთ. აბაზანაში ჩაასხით იმდენი წყალი, რომ ჩაჯდომისას ქვედა კიდურები მთლიანად დაგიფაროთ. რამდენსაც გაუძლებთ, იმდენად ცხელ წყალში ჩაასხით წიწვების ნახარში და ჩაჯექით 20-30 წუთით. აბაზანიდან ამოსვლისთანავე თბილად ჩაიცვით და 1 საათით მაინც ჩაწექით საწოლში. ეს აუცილებელია!

აბაზანა უნდა მიიღოთ ყოველ მესამე დღეს. კურსისთვის 7-10 აბაზანა საკმარისია.

არ არის აუცილებელი, წიწვები მხოლოდ ნაძვისა იყოს, შეგიძლიათ ფიჭვისა და სოჭისაც მოაგროვოთ და ერთმანეთში აურიოთ.

ცოდნათა ორგანოები

თვალებს ფიჭვი და შავი მოცხარი უხდება

■ აიღეთ ახალგაზრდა, ერთწლიანი ფიჭვის დაქუცმაცებული წიწვი — 4-5 სადილის კოვზი, ასკილის დაქუცმაცებული ნაყოფი — 2 სადილის კოვზი და ხახვის დაქუცმაცებული ნაფცქვენი — 4-5 სადილის კოვზი. მოათავსეთ ლიტრიან ჭურჭელში, ჭურჭელი პირამდე აავსეთ წყლით, წამოადუღეთ, თბილად შეფუთეთ და მთელი ღამით დააყენეთ. დილით გაწურეთ და სვით დღის განმავლობაში წყლის მაგივრად, დღეში 0,5 ლ-მდე.

მკურნალობის კურსი 4 თვეა. მოცხარისგან კი მხედველობის წამალი ასე მზადდება:

■ აიღეთ 1 კგ შავი მოცხარი, ჩაყარეთ მინის ქილაში და დააყარეთ 1200 გრამი შაქარი. ქილა შედგით მაცივარში, გააჩერეთ ერთი დღე-ღამე და როდესაც მოცხარი წვენს გამოუშვებს, კარგად მოურიეთ.

მიირთვით ყოველდღე, დღეში ორჯერ, 50 გრამი.

კატაბალახას ყნოსვა უფრო ეფექტურია

მინდა გასწავლოთ რეცეპტი, რომელიც საკუთარ თავზე გამოვცადე უძილობის საწინააღმდეგოდ. მკურნალობა უნდა დაიწყოთ ნებისმიერი თვის პირველი რიცხვიდან — ასე სქემას უკეთ მიჰყვებით. აიღეთ კატაბალახას წვეთები. პირველ დღეს თითოჯერ დაყნოსეთ ჯერ ერთი, მერე მეორე ნესტოთი, მე-2 დღეს — 2-ჯერ, მე-3 დღეს — 3-ჯერ და ასე 10 დღის განმავლობაში. მერე თვის ბოლომდე შეისვენეთ. თუ არ გიშველათ, კურსი რამდენიმე დღით გაახანგრძლივეთ. 40 წლისას, შეიძლება ითქვას, ღამღამობით საერთოდ არ მეძინა, უფრო სწორად, ვერ ვიძინებდი. ახლა უკვე სამოცს გადავაბიჯე და კატაბალახას წყალობით უძილობას აღარ ვუჩივი.

ყურთასმენის გასაუმჯობესებლად

რაც 60 წელს გადავაბიჯე, შევამჩნიე, რომ სმენა ნელ-ნელა დამიქვეითდა. ექიმთან მისვლამდე ჩემი გასაჭირი მეგობარს შევჩივლე, რომელმაც ასეთი რეცეპტი მასწავლა:

■ აიღეთ 100 გრამი პროპოლისი, 100 გრამი 96%-იანი სპირტი და 400 გრამი არარაფინირებული ზეთი. კარგად აურიეთ და სიბნელეში დადგით. ამ მიქსტურაში დაასველეთ ბამბის ტამპონი და ჩაიდეთ ყურში. ასე იმკურნალეთ 1 თვის განმავლობაში. სმენა გაგიუმჯობესდებათ.

თვალების ანთებას კამის თესლის ნაყენი დაგიცხრობთ

ამ ზაფხულს აგარაკზე გამიწითლდა თვალები, ამიტყდა ცრემლდენა, ჩხვლეტა (თითქოს თვალში რალაც ჩამივარდაო). აფთიაქი შორი იყო, სამაგიეროდ, ბუნებრივი საშუალებების დიდი არჩევანი მქონდა. ადრე ბავშვები თვალების ანთებისგან კამის თესლით მო-

ვარჩინე. გადავწყვიტე, ახლაც იგივე წამალი მესინჯა — ძალიან მომიხდა და სიამოვნებით გასწავლით თქვენც:

■ აიღეთ 1 ჩაის კოვზი წვრილად დაჭრილი კამა ან ამდენივე კამის თესლი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, თავზე დაახურეთ და 15-20 წუთი გააჩერეთ. გააციეთ, გადაწურეთ და ამ გაგრილებულ ხსნარში დასველებული ბამბის ტამპონები 15-20 წუთით დაიდეთ თვალებზე.

მრავალძარღვას თესლი თვალების სიწითლეს აცხრობს

დიდი ხანი არ არის, რაც ხალხური რეცეპტების შეგროვება დავიწყე. ერთგვარი კოლექციაც კი მაქვს, სადაც მხოლოდ საკუთარ თავზე გამოცდილ საშუალებებს ვინახავ. სწორედ ამ კოლექციიდან არის ეს რეცეპტიც.

■ თუ თვალები ხშირად გიწითლდებათ, უნდა მოამზადოთ ჩვეულებრივი ხახვის ნახარში, დაუმატოთ ცოტა თაფლი, კარგად აურიოთ და თვალები დღეში 4-5-ჯერ ამ ხსნარით გაიწმინდოთ.

■ თუ ამან შედეგი არ გამოიღო, აიღეთ 2 ჩაის კოვზი მრავალძარღვას დაფქული თესლი, დაასხით 2 ჩაის კოვზი ცივი წყალი და 6 სადილის კოვზი მდუღარე წყალი, გააჩერეთ ასე 1 საათი, გადაწურეთ და მიღებული ნარევი გამოიყენეთ საფენებისთვის.

მუმიო ყურის ტკივილსაც შველის

ყურის ტკივილის დროს აიღეთ მუმიო და ქაფურის ზეთი თანაფარდობით 1:10, კარგად აურიეთ და ჩაიწვეთეთ ყურში 3-4 წვეთი დილით, გაღვიძებისთანავე, და ღამით, ძილის წინ.

■ იმავდროულად აუცილებელია 0,2-0,3 გრამი მუმიოს მიღება რძესთან ერთად, თანაფარდობით 1:20. ეს აძლიერებს ყურიდან ჩირქის გამოსვლას და ანთებითი პროცესი უფრო ადვილად ცხრება.

წამალი ნაწილობრივ აღადგენს დაკარგულ სმენას.

სმენის ნერვის ანთებას პროპოლისი შველის

რამდენიმე თვის წინ ამტკივდა ყური და თითქოს სმენაც დამაკლდა. მივმართე ექიმს. დამიდგინეს სმენის ნერვის ანთება. დავიწყე მკურნალობა, შვება ვიგრძენი, მაგრამ მცენარეულ საშუალებებზე უარი მაინც არ მითქვამს. მეგობარმა, რომელსაც ასეთივე ჩივილები ჰქონდა, თავი ამ შინაური წამლით მოირჩინა:

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით დინდგელის ნაყენი და მცენარეული ზეთი, აურიეთ ერთმანეთში და ამ ხსნარში დასველებული ბამბის ტამპონი ჩაიდეთ მტკივან ყურში. დაიტოვეთ მთელი დღე-ღამე. 12-საათიანი შესვენების შემდეგ პროცედურა გაიმეორეთ. ასე იმკურნალეთ 20 დღე.

პიტნა თვალისჩინს შეგინარჩუნებთ

პიტნას უხსოვარი დროიდან იყენებენ მხედველობადაქვეითებული თვალების სამკურნალოდ. გამოწურეთ ფოთლები, დაუმატეთ წვენს იმავე რაოდენობის წყალი და ნატურალური თაფლი, კარგად აურიეთ. ჩაიწვეთეთ ყოველ დილა-საღამოს ორივე თვალში 2-2 წვეთი. კურსის ხანგრძლივობა 2 თვეა.

■ კარგია მცენარეებისგან მომზადებული ჩაიც: აიღეთ ერთი წლის ფიჭვის დაქუცმაცებული წიწვები — 4,5 სუფრის კოვზი, ასკილის დაქუცმაცებული ნაყოფი — 2 სუფრის კოვზი და ხახვის დაქუცმაცებული ნაფცქვენი — 4-5 სუფრის კოვზი; ჩაყარეთ ყველაფერი ეს ლიტრიან ჭურჭელში, დაასხით იმდენი წყალი, რომ ჭურჭელი პირამდე აივსოს, მიიყვანეთ დუღილამდე, შემდეგ შეფუთეთ და მთელი ღამე გააჩერეთ. დილით გაწურეთ და სვით სურვილისამებრ, 0,5 ლ-მდე დღეში. მკურნალობის კურსი 4 თვეა.

თუ თვალთ გიბნელდებათ...

მესამე ჯგუფის ინვალიდი ვარ. საკმაოდ მაღალი ხარისხის მიოპია მაქვს — მინუს 18! ბოლო ხანს კი თვალწინ თითქოს რაღაც ლაქები და რგოლებიც მიტრიალებს, ზოგჯერ ქუჩაზე გადასვლისაც კი მეშინია. სუსტი მხედველობის გამო დავკარგე სამსახურიც. ამის გამო სულით დავეცი, სულ იმაზე ვფიქრობდი, რა მელოდა. ყველას ჩემს პრობლემას შევჩიოდი. ერთმა ნაცნობმა მირჩია, დავმშვიდებულიყავი და უპირველეს ყოვლისა რაციონი დამეტვირთა A ვიტამინის შემცველი პროდუქტებით: სტაფილოთი, მწვანე ხახვით, რძით, ყველით, შავი მოცხარით. მანვე მასწავლა პიტნისგან წამლის მომზადება. თურმე პიტნა უხსოვარი დროიდან გამოიყენება თვალისჩინის შესანარჩუნებლად და სამკურნალოდ.

■ წამლის მოსამზადებლად უნდა გამოწუროთ პიტნის მწვანე ფოთლების წვენი, დაუმატოთ იმავე ოდენობის წყალი და ნატურალური თაფლი და კარგად აურიოთ, მერე კი ყოველ დილა-საღამოს ორივე თვალში ჩაიწვეთოთ 2-2 წვეთი. ორთვიანი მკურნალობის შემდეგ თვალწინ მორბენალი ლაქები და რგოლები გამიქრა და შვებით ამოვისუნთქე. ახლა დარაჯად ვმუშაობ. არცთუ ისე სახარბიელო სამსახურია, მაგრამ სულ არარაობას ნამდვილად სჯობს.

ჟოლო თვალების ანთებას აცხრობს

ხშირად მიღიზიანდება თვალები, მეწყება ცრემლდენა, მიჩნდება სიწითლე და უსიამოვნო შეგრძნება. ასეთ დროს ვმკურნალობ შინაური წამლით, რომელსაც ჟოლოს ყვავილისგან ვამზადებ:

■ ვიღებ 1 სუფრის კოვზ ჟოლოს ყვავილს, ვასხამ 1 ჩაის ჭიქა გადადუღებულ, ოთახის ტემპერატურის წყალს, 6 საათით ვდგამ, შემდეგ ვწურავ და ამ ხსნარის საფენებს მტკივან თვალებზე ვიწყობ.

სცადეთ, დარწმუნებული ვარ, თქვენც გიშველით.

ჩაი და ღვინო თვალისჩინს დაგიბრუნებთ

ერთ დღეს აგარაკზე თვალებში მტვერი შემეყარა. მაშინვე მოვიწმინდე და მეგონა, ამით დამთავრდა, მაგრამ რამდენიმე წუთის შემდეგ ცრემლი წამომივიდა, თვალები შემიწითლდა და შემისივდა, საღამოს კი ისე ამტკივდა, რომ ვეღარ გავძელი და მეზობლის ქალს მივმართე, რომელიც ასეთ დროს გვეხმარება ხოლმე. მას ბევრი არ უფიქრია, მაშინვე აადუღა წყალი, მოამზადა ჩაის ნაყენი, გადაწურა, 1 ჭიქა ნაყენს 1 ჩაის კოვზი ღვინო დაუმატა, კარგად აურია და თვალები ამ ნაყენით გამომირეცხა, დანარჩენი კი თან გამომატანა და მასწავლა, ძილის წინ თვალებზე მისი საფენები დამეწყო.

ქალაქში რომ დავბრუნდით, უკვე ისე კარგად ვიყავი, ექიმთან მისვლა აღარც კი დამჭირვებია.

მოგვიანებით შევიტყვე, რომ ჩაისა და ღვინის ნარევით თვალის გამორეცხვას და საფენებს კონიუნქტივიტის დროს ბევრი იყენებს, რადგან იგი თვალის ლორწოვანი გარსის ანთების საუკეთესო მკურნალი ყოფილა.

როგორ მოვიშორე თვალიდან ლიბრი

მოგიყვებით, როგორ მოვიცილე თვალზე გადაკრული ლიბრი.

თვალზე მღვრიე აპკი გადამეკრა, მაგრამ მხედველობა არ დამკლებია, ამიტომ ექიმთან არ მივსულვარ, გადავწყვიტე, შინ ხალხური წამლებით მემკურნალა. ხალხური მედიცინის შესახებ უამრავი წიგნი გადავიკითხე და მივაგენი კიდეც არაჩვეულებრივ საშუალებას. აი ეს რეცეპტი:

■ 1 ჩაის კოვზ გახეხილ ხახვს დაასხით 100გ ცხელი რძე, 6 საათს გააჩერეთ მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში, გაწურეთ და შეინახეთ. ჩაინვეთეთ თვალში თბილ-თბილი, 1-2 წვეთი კვირაში 1-2-ჯერ.

ანდეთ თვალები პიტნას და გვირილას

რამდენიმე წელია, კომპიუტერთან ვმუშაობ. დღეში 6-7 საათს მონიტორთან ჯდომა მიწევს. თავდაპირველად ამგვარ დატვირთვას ადვილად ვუძლებდი, ახლა კი სულ უფრო მეტად მიჭირს, თვალების გადაღლის სინდრომისთვის დამახასიათებელი აშკარა ნიშნები მაწუხებს. რამდენიმე თვის წინ ნაცნობების რჩევით ხელოვნური ცრემლის ხმარება ვცადე, მაგრამ მაინცდამაინც არ მიშველა. ერთ-ერთ წვეულებაზე მეგობრებთან დავიჩივლე, მათ კი პიტნის ნაყენი მირჩიეს. სიცილად არ მეყო, მაგრამ მაინც ვსინჯე და რამდენიმე დღის შემდეგ აშკარა შვება ვიგრძენი. გთავაზობთ ამ მეტად სასიამოვნო წამალს ყველას, ვისაც თვალების გადაღლა აწუხებს. ეს რეცეპტი გამოგადგებათ ქუთუთოების ხშირი შეშუპებისა და ანთების დროსაც.

■ უნდა აიღოთ 1 სუფრის კოვზი პიტნა (უმჯობესია ველური) და დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, დადგათ დაბალ ცეცხლზე და ადუღოთ 5-10 წუთს, გააგრილოთ და გადაწუროთ.

მიიღებთ ნახარშს, რომელიც უნდა გააცივოთ ოთახის ტემპერატურამდე. შემდეგ მასში დაასველეთ ბამბის ტამპონი (ძლიერ არ გაწუროთ), გააბრტყელეთ და 10 წუთით დაიდეთ თვალზე.

■ ვისაც პიტნა არ მოსწონს, შეუძლია, გვირილის ნაყენი გამოიყენოს: 1-2 ჩაის კოვზ მშრალ გვირილას უნდა დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, გააჩეროთ 10-15 წუთს, გაწუროთ და ნაყენში დასველებული საფენები 3-5 წუთით დაიწყოთ თვალებზე. განსაკუთრებით კარგია ამ პროცედურის ჩატარება დილით, რათა მთელი სამუშაო დღის განმავლობაში თვალების დაღლილობამ თავი აღარ შეგახსენოთ.

თუ ქუთუთოები შეწითლებული გაქვთ, ხოლო კანი — აქერცლილი, თბილ ნახარშში დასველებული ტამპონი დაგჭირდებათ, რომელიც ზედიზედ 3-4-ჯერ 1-2 წუთით უნდა დაიდოთ ქუთუთოებზე და მოიცილოთ.

■ თვალის გამოშრობის, ქუთუთოების შეწითლებისა და შესივების დროს შვებას მოგგვრით ცაცხვის ყვავილის ნაყენი: 1-2 ჩაის კოვზ გამხმარ ყვავილს უნდა დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე, გააჩეროთ 10-15 წუთს და თვალები ამოიბანოთ. გადაღლილ თვალებს, გაწითლებულ ქუთუთოებს უხდება ახალი კიტრის წვენის საფენებიც.

თვალს გვირილის ნაყენი უხდება

ჩემი პროფესიის წყალობით მთელ დღეს კომპიუტერთან ვატარებ. თავდაპირველად არავითარი დისკომფორტი არ მიგრძნია, მაგრამ თანდათან შევატყვე, რომ მხედველობა გამიუარესდა. თვალები სწრაფად მეღლებოდა, მეცრემლებოდა და მიწითლდებოდა, ზოგჯერ ისეთი შეგრძნება მქონდა, თითქოს თვალში რაღაც ჩამივარდაო.

ვიმკურნალე, მაგრამ დროდადრო თვალები ისევ მიღიზიანდება (ან რა მოარჩენს, როცა დღედაღამ მონიტორს ვარ მიჩერებული?!). ასეთ დროს ვიმზადებ ნაყენს, რომელიც გაღიზიანებულ თვალებს მყისიერად ამშვიდებს.

■ ვიღებ 2-3 სუფრის კოვზ გვირილას, ვასხამ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალს და 1 საათით ვაყენებ თავდახურულ ჭურჭელში, შემდეგ ვწურავ და ძილის წინ თვალებს ამ ნაყენით ვიბან.

ყურის ტკივილის დასამარცხებლად

ხალხური მედიცინის მოყვარული ვარ და როცა ერთ ძველ სამკურნალო წიგნში ავიცენასეულ რეცეპტებს წავაწყდი, ჩემს სიხარულს საზღვარი არ ჰქონდა.

ყურის ტკივილი ჩვენი საგვარეულო სენია, ამიტომ განსაკუთრებით მისი დასაამებელი საშუალებებით დავინტერესდი. ვფიქრობ, არც თქვენი ჟურნალის მკითხველისთვის უნდა იყოს ინტერესმოკლებული, როგორ შველოდა დიდი ექიმი ყურის ტკივილით შეწუხებულ პაციენტებს.

■ ყური აგტკივდებათ თუ არა, უნდა გამოსწუროთ ხახვს წვენი, დაუმატოთ ცოტაოდენი ზეითუნის ზეთი, დაასველოთ მასში ბამბა და ყურში ჩაიდოთ. ტკივილს აცხრობს ნუშის ზეთის ჩაწვეთებაც.

■ 10 გრამ დინდგელს დაასხით 90 მლ 70%-იანი სპირტი და 10 დღით დადგით სითბოში. ურიეთ დღეში ორჯერ. მიღებული ხსნარი ჩაიწვეთეთ ყურში დღეში 3-4-ჯერ.

■ თუ ყურის ტკივილს თან ახლავს ჩირქოვანი გამონადენიც, აიღეთ თანაბარი ოდენობის კაკლის ფოთოლი და მრავალძარღვა, კარგად დანაყეთ, გამოწურეთ წვენი, შეათბეთ და ორივე ყურში ჩაიწვეთეთ.

■ ნივრის გარჩეული კბილი მტკივან ყურში ჩაიდეთ და იქამდე გაიჩერეთ, ვიდრე მსუბუქ წვას არ იგრძნობთ.

■ თუ 2 თვის განმავლობაში ყოველდღიურად გაღეჭავთ ლიმონის ქერქს, სმენა გაგიუმჯობესდებათ.

■ გააცხელეთ ძმარი და მტკივანი ყური მის ორთქლზე გააჩერეთ. ძმრის ცხელი ორთქლი რამდენიმე წუთში მოხსნის საცობს და სმენაც აღდგება, ასევე, აქრობს ყურში ხმაურსა და შუილს.

ქუთუთოს თრთოლისას

ხდება ხოლმე, რომ ქუთუთო ან ლოყა თითქოსდა უმიზეზოდ იწყებს თრთოლას. თუ ეს მტკივნეული არ არის და არც მაინცდამაინც ხშირად მეორდება, მისგან თავის დაღწევას მარტივი საშუალებით შეძლებთ. მაგრამ თუ უნებლიე მოძრაობანი მეტისმეტად ხშირია, აჯობებს, ექიმს მიმართოთ, რათა თავიდან აიცილოთ დიდი უსიამოვნება.

აი ეს რეცეპტი:

■ აიღეთ 50 გ გულყვითელას ბალახი, დაასხით 1 ლიტრი წითელი ღვინო, ერთი კვირით დააყენეთ, გაწურეთ, ნარჩენი გამოწურეთ და მიიღეთ 50 გრამი ჭამის შემდეგ, დღეში სამჯერ.

ეს ნაყენი შეგიძლიათ წინასწარ მოამზადოთ და საოჯახო აფთიაქში შეინახოთ. სწრაფი ვარიანტი: 50 გ მაიორანს დაასხით 1 ლ ადუღებული წყალი, 5-10 წუთით დააყენეთ, მიიღეთ 2/3 ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

ხალხური მედიცინა კატარაქტასაც კი შველის

ისეთ დაავადებასაც კი, როგორიც არის კატარაქტა, ხალხური რეცეპტებით მკურნალობენ. შესაძლოა, ამაზე ბევრს გაეცინოს — ამ დაავადებას ხომ ოპერაციის გარდა არაფერი შველისო.

მეც ვეთანხმები ამ აზრს, ისიც ვიცი, რომ სადღეისოდ ბროლის შესაცვლელად ეფექტური ტექნოლოგიები არსებობს, მაგრამ ოპერაციაზე ყველას არ მიუწვდება ხელი. დაავადების საწყის სტადიაში შესაძლებელია პროცესის ასე თუ ისე შეჩერება.

კარგია შავი მოცხარის, ბაბუაწვერას ფოთლებისა და ოროვანდის ფესვების ჩაი.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობის შავი მოცხარი და ბაბუაწვერას ფოთოლი, ერთმანეთში აურიეთ, 1 ჩაის კოვზს დაასხით მდუღარე წყალი, 10 წუთს დააყენეთ და გადაწურეთ. 1 ჩაის კოვზ ოროვანდის ფესვს დაასხით 1 ჭიქა ცივი წყალი, დააყენეთ 12 საათს, შემდეგ 5-10

წუთით წამოადუღეთ, გადაწურეთ და შეურიეთ მოცხარისა და ბაბუაწვერას ნაყენს. მიიღეთ დილა-საღამოს, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. ამასთან ერთად ერთი თვის განმავლობაში ყოველ დილით, უზმოზე, აუცილებლად დალიეთ 1 ჩაის ჭიქა ცხელი წყალი (როგორსაც გაუძლებთ) — ეს სისხლძარღვებს გაგისუფთავებთ. შემდეგ 15 დღე შეისვენეთ და გაიმეორეთ. კურსი იმდენჯერ ჩაიტარეთ, რამდენჯერაც საჭიროდ ჩათვლით.

კონიუნქტივიტს თაფლის წვეთები აცხრობს

რამდენიმე წლის წინ დამემართა ვირუსული კონიუნქტივიტი. ცალი თვალი პროცესმა ისე ჩაითრია, რომ პრაქტიკულად ვერაფერს ვხედავდი. ჩემმა მეგობარმა, რომელსაც მაღალმთიან სოფელში რამდენიმე სკა აქვს და კარგად იცის, რა სიკეთის მომტანია ადამიანის ჯანმრთელობისთვის თაფლი, მირჩია, თვალში თაფლის წვეთები ჩამეწვეთებინა. თავდაპირველად ჩაწვეთება დავიწყე ასეთი პროპორციით — 10:1, ანუ 10 წვეთი მდუღარე წყალი და 1 წვეთი თაფლი. ყოველდღე წყალს 1 წვეთით ნაკლებს ვიღებდი. ასე ჩამოვედი 3 წვეთ წყალსა და 1 წვეთ თაფლზე. მკურნალობა გავაგრძელე 3 თვე, შესვენების გარეშე. ვიწვეთებდი დღეში 2-ჯერ, დილა-საღამოს. წვეთებს ყოველ ჯერზე ახალ-ახალს ვამზადებდი. დღეს თამამად შემიძლია ვთქვა, რომ თაფლმა მხედველობა გადამირჩინა.

კატარაქტა

კატარაქტა უმთავრესად მოხუცებულთა პრობლემაა, ოპერაცია კი საკმაოდ ძვირი ღირს. თუ იმასაც გავითვალისწინებთ, რომ ხშირად მისი გაკეთება ორივე თვალზეა საჭირო, ნათელი გახდება, რომ ჩვეულებრივი პენსიონერი ამ ოპერაციას საკუთარი ხარჯით ვერასოდეს გაიკეთებს. როდესაც დედას კატარაქტის დიაგნოზი დაუსვეს, დავიწყე ამ სნეულების სამკურნალო მცენარეული რეცეპტების შეგროვება. საკმაოდ ბევრი დამიგროვდა. ზოგიერთი მათგანი ჩვენც გამოგვადგა და თქვენც სიამოვნებით გთავაზობთ, რათა ყველამ მისთვის მისაღები ამოირჩიოს.

■ აიღეთ ვაშლი, ამოღრუტნეთ, ჩაასხით თაფლი, დააფარეთ თავისივე ნაჭერი, ორი საათის შემდეგ გადმოასხით თაფლისა და ვაშლის წვენის ნარევი და დილით ორი წვეთი დაავადებულ თვალში ჩაიწვეთეთ.

■ კატარაქტის საწყის სტადიაზე შეგიძლიათ გამოიყენოთ ალოეს წვენი. მოაგროვეთ 2-4 წლის მცენარის ფოთლები, შეაწყვეთ მაცივარში, სიბნელეში, -4 — -8°C ტემპერატურაზე, 12 დღე-ღამე გააჩერეთ, შემდეგ გამოიღეთ, გარეცხეთ ადუღებული წყლით და დაჭრილით წვრილ, თხელ, 0,2-0,3 სმ სისქის ნაჭრებად, შეახვიეთ დოლბანდში და მაგრად გამოწურეთ. მიღებული წვენი გააზავეთ 1:10 პროპორციით და თვალში ჩაიწვეთეთ.

ორსულობისას, შარდის ბუშტის ანთებისა და სისხლდენისას ამ რეცეპტის გამოყენება არ შეიძლება.

■ კატარაქტის საწინააღმდეგოდ ძალიან კარგია მწვანე ჩაი. სასურველია, დღეში რამდენიმე ფინჯანი დალიოთ.

■ სამი თვის განმავლობაში დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, უნდა დალიოთ ნახევარი ჭიქა სტაფილოსა და ოხრახუშის წვენების ნარევი (3:1). ოხრახუშის წვენის ნაცვლად შეგიძლიათ დროდადრო ჭარხლისა გამოიყენოთ.

■ აურიეთ ერთმანეთში ახალი თაფლი და სტაფილოს წვენი (1:1) და დილა-საღამოს 1-2 წვეთი თვალში ჩაიწვეთეთ.

ჯიბლიბოს კამის თესლის ნახარში შველის

თვალს არასოდეს შეუწუხებივარ, ერთ დღეს კი ჯიბლიბო გამომივიდა და ძალიან მძიმე დღეში აღმოვჩნდი. გარდა გარეგნული დისკომფორტისა, რომელიც, ჩემი პროფესიიდან გამომდინარე (მსახიობი ვარ), საკმაოდ მიშლიდა ხელს, არც ტკივილი მაძლევდა მოსვენებას. ყველა ნაცნობმა რაღაც მირჩია, ყველას რეცეპტი მოვსინჯე, მაგრამ ყველაზე მეტად ეს მომიხდა:

■ ვიღებთ 1 ჩაის კოვზ კამის თესლს, ვნაყავთ და ვასხამთ 2 ჩაის ჭიქა წყალს, მიგვყავს ადუღებამდე, 5 წუთს ვაჩერებთ, ვწურავთ და ვაგრილებთ. ამ ნახარშში ვასველებთ სტერილური ბამბის ტამპონს და დღეში რამდენიმეჯერ ვიდებთ ჯიბლიბოზე.

კამა თვალების უებარი წამალია

კამა უგემრიელესი საკაზმია, მაგრამ ცოტამ თუ იცის, რომ ამ მცენარის ფესვებსაც, თესლსაც და ფოთოლსაც არაჩვეულებრივი სამკურნალო თვისებები აქვს. მინდა, გაგაცნოთ კამისგან დამზადებული რამდენიმე საშუალება, რომლებიც ძალიან უხდება თვალის დაავადებებს.

■ გლაუკომის დროს: 1 ჩაის კოვზი კამის თესლი დანაყეთ, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 1 საათით დააყენეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 4-ჯერ. მკურნალობის კურსი 2-კვირიანია. 10-დღიანი შესვენების შემდეგ კურსი შეგიძლიათ გაიმეოროთ. სასურველია, პერიოდულად შარდმდენი საშუალებებიც მიიღოთ.

■ თვალის ანთებითი დაავადებების დროს: აიღეთ 1 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული კამის ღეროები ან თესლი, დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი და წამოადუღეთ. გადმოდგით, გააცივეთ, გადაწურეთ და საფენებად გამოიყენეთ.

ჩემი შვილი ოტიტისგან ნემსიწვერამ გაანკურნა

ჩემი ბიჭუნა 2 წლის რომ იყო, ოტიტი დაემართა. დაავადებამ ქრონიკული ფორმა მიიღო — ყურიდან დაეწყო სითხის დენა, ხოლო დაფის აპკზე ნახვრეტები გაუჩნდა. დროდადრო დაავადება ჩაცხრებოდა, მერე ისევ გამწვავდებოდა ხოლმე. არ მახსოვს, ვინ, მაგრამ ვიღაცამ მასწავლა რეცეპტი, რომელიც რისკის ფასად გამოვიყენე, რადგან სხვა გამოსავალს

ველარ ვხედავდი. ჩემი შვილი დღეს 35 წლისაა. მას შემდეგ აღარც ოტიტი დამართნია და ის ნახვრეტებიც შეუხორცდა, დაფის აპკზე რომ ჰქონდა.

■ წამლისთვის გამოიყენეთ წვრილი, ცისფერყვავილა ნემსიწვერა. მსხვილი, მომრგვალოფოთლებიანი ნემსიწვერა არავითარ შემთხვევაში არ გამოიყენოთ! აიღეთ ნემსიწვერას რამდენიმე ფოთოლი, გარეცხეთ თბილი ანადუღარი წყლით და შეაშრეთ. ხელით გამონურეთ წვენი და ორივე ყურში თითო წვეთი ჩააწვეთეთ. წინასწარ ყური ფაქიზად გამოასუფთავეთ მშრალი ბამბის ტამპონით.

პროცედურის ჩატარება საჭიროა ყოველდღე, სანამ ჩირქის გამოყოფა არ შეწყდება. არც მკურნალობამდე და არც მის შემდეგ არ შეიძლება ყურში წყლის მოხვედრა! მკურნალობის დასრულების შემდეგ კონსულტაციისთვის მიმართეთ ექიმს.

თუ თვალს სიმახვილე მოაკლდა

ორი ათეული წელი კორექტორად ვიმუშავე ერთ-ერთ გამომცემლობაში, ჰოდა, რა გასაკვირია, რომ თვალისჩინი თანატოლებზე გაცილებით ადრე დამაკლდა. სათვალე მოვირგე და მუშაობა გავაგრძელე, მაგრამ მალევე შევამჩნიე, რომ მხედველობა უფრო და უფრო მეტად მაკლდებოდა. სათვალე ორჯერ გამოვცვალე, მერე კი მივხვდი, სხვა გზა უნდა მეპოვა და მეც ხალხური მედიცინის წიაღში მხედველობის გასაუმჯობესებელი რეცეპტები მოვიძიე. მოგვიანებით გავარკვიე, რომ შავი მოცხარი ამ თვისების გამო კოსმონავტების მენიუშიც კი შედის. თვალისჩინის აღსადგენი და გასაუმჯობესებელი საშუალება ასე მზადდება:

■ უნდა აიღოთ 1 კგ შავი მოცხარი, ჩაყაროთ მინის ქილაში და დააყაროთ 1200 გრამი შაქარი. ქილა შედგათ მაცივარში, გააჩეროთ ერთი დღე-ღამე და როდესაც მოცხარი წვენს გამოუშვებს, კარგად მოურიოთ. უნდა მიირთვათ დღეში ორჯერ, 50-50 გრამი.

■ მხედველობას ძალიან უხდება უკადრისას ფოთლების ნაყენიც. უნდა აიღოთ 2 სადილის კოვზი უკადრისას ხმელი ფოთოლი და დააქუცმაცოთ, ჩაყაროთ თერმოსში და დაასხათ 0,5 ლიტრი ადუღებული წყალი, დადგათ საათ-ნახევრით, შემდეგ გაწუროთ და სვათ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

არანაკლები ეფექტი აქვს უკადრისას ნედლი ფოთლების სალათს. უკადრისას ნაზი ფოთლები მშვენიერი სასალათე მასალაა. განსაკუთრებით მდიდარია C ვიტამინით. არ არსებობს სხვა მცენარე, რომლის ფოთლებიც იმდენ C ვიტამინს შეიცავდეს, რამდენიც უკადრისას ფოთლებშია. ერთი კილოგრამი ნედლი ფოთოლი 700 მგ C ვიტამინს შეიცავს, ხმელი — უფრო მეტს. საგემოვნო თვისებებით ის სულაც არ ჩამოუვარდება ჩვეულებრივ სალათას, კვებითი ღირებულებით კი აღემატება კიდეც. უკადრისა ადრე გაზაფხულზე ხარობს, ამიტომ ყველას გირჩევთ, ხშირად მიირთვათ მისი სალათი და თავად დარწმუნდეთ მის იმუნომასტიმულებელ და ზოგადმომამაგრებელ უნიკალურ თვისებებში. ბევრმა არ იცის, რომ ყოველ დილით, უზმოზე, 100-150 გრამი უმი ჭარხლის ჭამით რამდენიმე წლით გაიუმჯობესებს დაქვეითებულ მხედველობას, რადგან ჭარხალი მდიდარია თუთიით, რომელიც დადებითად მოქმედებს მხედველობის სიმახვილეზე.

პროპოლისი ყურის ტკივილს გაგიყუჩებთ

ყურები ჩემი სუსტი წერტილია — როგორც კი აცივდება ან ქარი დამიბერავს, მაშინვე მტკივდება. ტრანსპორტში ყველას თავს ვაბეზრებ — ყურის გაციების ისე მეშინია, როგორც არ უნდა ცხელოდეს, ფანჯრებს არავის ვაღებინებ. ყურის ტკივილის დროს კი ამ საშუალებას ვიყენებ:

■ ვიღებ პროპოლისის 10%-იან სპირტიან ექსტრაქტს, ვურევ სიმინდის ან ზეითუნის ზეთს (პროპორციით 1:2) და კარგად ვანჯღრევ. ამ ემულსიაში ვასველებ ბამბის ბურთუ-ლას და 2-4 საათით ვიდებ ყურში.

მკურნალობის კურსი 15-20-დღიანია. აუცილებლობის შემთხვევაში შეგიძლიათ გაიმეოროთ 2 კვირის შემდეგ.

თაფლმა თვალისჩინი დამიბრუნა

40 წელს რომ გადავაბიჯე, შევამჩნიე, რომ თვალთ დამაკლდა. მიზეზთა გამო სათვალის გაკეთება არ მოვისურვე, ლინზები ვსინჯე, მაგრამ ვერც იმათ შევეგუე, ხელი ჩავიქნიე და მუშაობა (მასწავლებელი ვარ) უსათვალოდ გავაგრძელე. ერთი თვეც არ იქნებოდა გასული, რომ დამჩემდა კითხვის დროს თავისა და თვალების ტკივილი, გულისრევა. მივხვდი, ეს მხედველობის ბრალი იყო. ერთხელ კოლეგებთან დავიჩივლე და ერთ-ერთმა მათგანმა უებარი საშუალება მასწავლა. გთავაზობთ რეცეპტს — ეგებ სხვებსაც გამოადგეთ.

■ ერთმანეთში აურიეთ თანაბარი რაოდენობით ხახვის წვენი და თაფლი. ამ ნარევით დილა-საღამოს დაიზილეთ ქუთუთოები. ამის პარალელურად დღეში ორჯერ სვით სტაფილოსა და ოხრახუშის წვენის ნარევი (თანაფარდობით 3:1).

კარტოფილის წანაზარდები კატარაქტას შველის

ერთი ჩემი მეზობელი ყოველთვის აგროვებს წანაზარდებს, გაღვივებულ კარტოფილს რომ უჩნდება, ახმობს და რევმატიზმის სამკურნალო წამალს ამზადებს. საბედნიეროდ, რევმატიზმი არ მაწუხებს, მაგრამ რამდენიმე ხნის წინათ ექიმებმა კატარაქტის დიაგნოზი დამისვეს. ჩემი გასაჭირი მეზობელს შევჩივლე. მან მითხრა, კარტოფილის წანაზარდები კატარაქტასაც უხდებაო. მეც აღარ დავაყოვნე და ვსინჯე. რევმატიზმის დროს მტკივანი ადგილები პირდაპირ უნდა დაიზილოთ ამ წანაზარდებით, კატარაქტის შემთხვევაში კი აუცილებელია ნაყენის მომზადება და სმა.

■ კარტოფილის წანაზარდები უნდა გაახმოთ, დააქუცმაცოთ და 1 სადილის კოვზს დაასხათ 200 მლ არაყი. გააჩეროთ 1 კვირა. ნაყენი უნდა მიიღოთ ჩაის კოვზით დღეში 3-4-ჯერ. ის გამოგადგებათ არა მარტო კატარაქტის დროს, არამედ მხედველობის ნებისმიერი სხვა მიზეზით გაუარესების შემთხვევაშიც.

წამალს თავად მივაგენი

კატარაქტის გამო ცუდად ვხედავ; ერთ დღეს თხრილი ვერ შევამჩნიე, ფეხი გადამიბრუნდა და ვიღრძე. სახლში ასვლაში მეზობლის ქალი დამეხმარა. ძალიან შევწუხდი, რადგან მარტო ვცხოვრობ — ქმარი შარშან გარდამეცვალა. რა მექნა, არ ვიცოდი, ან წამალზე ვინ გამეგზავნებოდა, ან მაღაზიაში... გამახსენდა, რომ ხალხური რეცეპტებით 4 სქელი ჟურნალი მაქვს სავსე. გადმოვაწყვე და ვიპოვე კიდეც არაჩვეულებრივი რეცეპტი. აი, ისიც:

■ კარგად ათქვიფეთ 1 ქათმის კვერცხის ცილა, დაუმატეთ 0,5 ჩაის კოვზი ფქვილი და ერთი საჩაროზე კოვზი სპირტი, სქლად წაუსვით სელის ნაჭერზე, დაიდეთ სახსარზე, მეორე ნაჭრით გადაიხვიეთ და დაწექით.

ამ კომპრესით ვიწექი დაახლოებით სამი საათი, შედეგ ფრთხილად წამოვჯექი, ჩამოვუშვი ფეხები, ვცადე ფეხის დადგმა — გამიადვილდა. კომპრესი დაღამებამდე დავიტოვე, მერე ავდექი და ფრთხილად გავიარ-გამოვიარე. დილისთვის უკვე ნორმალურად დავდიოდი. დილით ნახვევი მოვიხსენი — იგი თაბაშირის ნახვევივით მქონდა შემოკრული. საოცარი არ არის?

გაიუმჯობესეთ ყნოსვა

ეჭვგარეშეა, რომ ყნოსვა განსაკუთრებულ გავლენას ახდენს ადამიანის ცხოვრების ხარისხზე, მაგრამ მანამდე ვერ ვაცნობიერებთ, ვიდრე ყნოსვის უნარს არ დავკარგავთ. მეცნიერებმა უკვე დაადასტურეს, რომ ყნოსვით მხოლოდ არომატებს კი არ შევიგრძნობთ, არამედ ეს ფიზიოლოგიური ფუნქცია მოქმედებს სუნთქვის რიტმზე, კუნთების აღგზნების ხარისხზე, ტვინის და, საზოგადოდ, ნერვული სისტემის მუშაობაზე. ამ რამდენიმე ხნის წინ კი შევიტყვე, რომ სუნებით ზოგიერთი დაავადების მკურნალობაც კი შეიძლება. ახალგაზრდობაში ხშირად მემართებოდა ალერგიული რინიტი, მუდმივმა სურდომ და ცხვირის წვეთების ხშირმა გამოყენებამ ცხვირში არსებული ყნოსვის ზონა დამიზიანა. დიდი ძიების შემდეგ მივაგენი საშუალებებს, რომლებმაც ყნოსვის აღდგენაში დიდი დახმარება გამიწია.

■ უნდა აიღოთ 10 გრამი პროპოლისი და 50 გრამი ნაღების კარაქი, 2 საათით ჩადგათ წყლის აბაზანაში, გაწუროთ, გააცივოთ, დაამზადოთ მისგან პატარა ოვალური ფორმის სანთლები და დილა-საღამოს ნახევარ-ნახევარი საათით ტამპონებივით ჩაიდოთ ცხვირში.

სასარგებლოა დღეში 5-6-ჯერ 5 წუთის განმავლობაში მიხაკ-დარიჩინის ღეჭვაც. გაფრთხილებთ: საგულდაგულოდ უნდა დაღეჭოთ, მაგრამ არ გადაყლაპოთ.

შევაჩეროთ კატარაქტა

ერთ დღეს თვალწინ ყვითელი ლაქები გამიჩნდა. მოგვიანებით მარჯვენა თვალში ციმციმი დამეწყო, თითქოს სხვადასხვა ფერის ელექტრულ სამკუთხედებს ვხედავდი. ეს დაახლოებით 20 წუთი გრძელდებოდა, მომდევნო 2 საათი კი თავის ტკივილი მტანჯავდა.

შევამჩნიე, რომ ეს ამინდის ძლიერ ცვლილებას ემთხვეოდა. თავდაპირველად შაკიკი მეგონა, მაგრამ ექიმმა კატარაქტის დიაგნოზი დამისვა. მოვიძიე ლიტერატურა, წავიკითხე და გავარკვიე, რომ კატარაქტა ბროლის შემღვრევაა, რომელიც ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის შედეგია და უმეტესად ასაკოვან ხალხს ემართება.

მე და ჩემი მეგობრები ვხუმრობდით, კატარაქტა ხანში შესულებს იმიტომ ემართებათ, რომ მომავალში სასიხარულოს ველარაფერს ხედავენო. ასეა თუ ისე, რაკი არსებობს დაავადება, აუცილებელია მისი მკურნალობაც, ჰოდა, მეც ასე მოვიქეცი. თავდაპირველად, ახლობლების რჩევით, თვალში თაფლის ჩაწვეთება დავიწყე. თაფლი აქტიური ბიოგენური სტიმულატორია, რომელიც ძალზე სასარგებლოა კატარაქტისა და გლაუკომის საწყის სტადიაში. 7-10 დღის განმავლობაში ყოველ დილით ქვედა ქუთუთოში 1 წვეთი ნატურალური თაფლი უნდა ჩაიწვეთოთ, შემდეგ 1 კვირა შეისვენოთ და კურსი გაიმეოროთ. ასე განაგრძეთ, ვიდრე უკეთესობას არ შეამჩნევთ. გაფრთხილებთ, პროცედურა საკმაოდ მტკივნეულია, თაფლის ჩაწვეთების შემდგომ თვალი წითლდება, ამიტომ უმჯობესია, გამოიყენოთ თეთრი აკაციის თაფლი, რომელიც ნივთიერებათა ცვლასაც ააქტიურებს და, ამასთან, ნაკლებალერგიულია. როგორც კატარაქტის, ასევე ნებისმიერი სხვა ტიპის მხედველობის დაქვეითებისას ძალზე სასარგებლოა დიდი რაოდენობით მწვანე ჩაის სმა, თუ, რა თქმა უნდა, ჰიპერტონიული დაავადება ამაში ხელს არ გიშლით. პარალელურად აუცილებელია ასეთი პროცედურების ჩატარებაც: მწვანე ჩაის ნახარშში უნდა დაასველოთ ბამბის 4 ტამპონი, თბილი ტამპონები დაიდოთ თვალებზე 2-3 წუთით, შემდგომ მოიშოროთ და თვალებზე ყინულის კუბები დაიდოთ. ასე უნდა შეუნაცვლოთ ერთმანეთს ჩაის საფენები და კუბები 2-3-ჯერ. პროცედურა ყინულის კუბებით უნდა დაამთავროთ. ერთი კვირა იტარებთ პროცედურას, ერთი კვირა ისვენებთ. იმეორებთ 7-9-ჯერ, მდგომარეობისამებრ. კურსის გამეორება შეგიძლიათ 6 თვის შემდეგ. არ დაიზაროთ, იმკურნალეთ და ბურუსი აუცილებლად გაიფანტება.

თვალებს უხდება

დედაჩემს გლაუკომა ჰქონდა და ამის გამო დიდხანს დადიოდა ექიმებთან, მაგრამ თვითონაც კარგად იცოდა ხალხური მედიცინა და ექიმის დანიშნულებასთან ერთად წარმატებით იყენებდა ხალხურ საშუალებებს. მინდა, რამდენიმე რეცეპტი თქვენც გასწავლოთ.

■ ალოეს ფოთოლი კარგად გარეცხეთ, წვრილად დაჭერით და დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 2-3 საათი, შემდეგ გაფილტრეთ და ამ ნაყენით ამოიბანეთ თვალები დღეში 2-3-ჯერ.

■ აურიეთ ერთმანეთში 1 სუფრის კოვზი ბაბუაწვერას წვენი, 1/2 სუფრის კოვზი ხახვის წვენი, 1 სუფრის კოვზი ნატურალური თაფლი. დადგით ნარევი სიბნელეში 3 საათით. ჩაიწვეთეთ თვალში 2-2 წვეთი დღეში 2-3-ჯერ. გაითვალისწინეთ: საჭიროა ყოველდღე ახალ-ახალი ნარევის მომზადება.

■ აურიეთ ერთმანეთში 1/2 ჭიქა ჭინჭარი და 1 ჩაის კოვზი ლავანდა, დაასხით 1 ჭიქა ცივი ანადუღარი წყალი, გააჩერეთ სიბნელეში 9 საათი, შემდეგ დაუმატეთ 1/2 ჩაის კოვზი სოდა. ამ ნაყენით დღეში 2-ჯერ გაიკეთეთ თვალების კომპრესი. გაიჩერეთ 10-20 წუთი.

■ სააფთიაქო სპირტი და თაფლი (1:1) ერთმანეთში აურიეთ, გააჩერეთ 2 საათი და ჩაიწვეთეთ თვალებში 2-2 წვეთი დღეში 2-ჯერ.

■ 1 სუფრის კოვზ კვლიავს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე, ადუღეთ 3-5 წუთი. დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი რეჰანი და გაფილტრეთ. ჩაიწვეთეთ თვალებში 1-2 წვეთი დღეში 1-2-ჯერ.

■ აურიეთ ერთმანეთში კუბებად დაჭრილი 200 გ სტაფილო, 100 გ ჭარხალი, 150 გ ნიახური, 100 გ კიტრი და 50 გ ოხრახუში. ბოსტნეულის ნარევი ჩაუშვით წვენსაწურში და მიღებული წვენი სვით მთელი დღის განმავლობაში.

■ აურიეთ ერთმანეთში 1/2 ჭიქა მოცვი და თაფლი. შეინახეთ მაცივარში და მიიღეთ დღეში 1-2 სუფრის კოვზი.

ყურადღება მიაქციეთ თირკმლების მუშაობას. როცა ორგანიზმში ჭარბი სითხეა, გლაუკომა გაცილებით მძიმედ მიმდინარეობს, ამიტომ მიიღეთ შარდმდენები და გაიწმინდეთ თირკმლები მცენარეული ნაყენებით:

■ ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ გარეცხილი ნიახური და გამოწურეთ. მიიღეთ 2 ჩაის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე 1/2 საათით ადრე.

■ ჩაყარეთ ნახევარლიტრიან ბოთლში ასკილი და აავსეთ არყით, გააჩერეთ 1 კვირა. 3-5 წვეთი ნაყენი გააზავეთ 1 სუფრის კოვზ წყალში და დღეში 2-ჯერ მიიღეთ.

■ 1 ჩაის კოვზ ვარდკაჭაჭას დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და გააჩერეთ 5-10 წუთი. უმჯობესია, მიიღოთ უზმოზე.

ნებისმიერი ამ საშუალებით მკურნალობა გრძელდება 1 თვე და ტარდება შემოდგომასა და გაზაფხულზე.

ყურის ტკივილის დროს ლიმონი მშველის

ვისაც ყურის ტკივილი გამოუცდია, დამეთანხმება, რომ მართლაც აუტანელი შეგრძნებაა. მე კი პატარაობიდან ხშირად მტკივა ყური, რას არ ვიწვეთებდი, სპირტით დაწყებული, მწყრის ქონით დამთავრებული, მაგრამ ყველაზე მეტად ლიმონი მშველოდა და ახლაც მშველის. ყურის ტკივილის დროს ვიწვეთებ 3 წვეთ ლიმონის გამონაწურს. სულ 3 ჩაწვეთება მყოფნის.

ყურების შუილის დროს შვებას ნიორი მოგგვრით

რამდენიმე წელია, მაწუხებს ყურების შუილი. ვიყავი ექიმთან, ჩავიტარე გამოკვლევები, დამინიშნეს მკურნალობა. ამას წინათ პენსიის ასაღებად ვიდექი რიგში, სადაც იქ მყოფ ქალბატონებს გავესაუბრე და ჩემი გასაჭირიც ვახსენე. ერთ-ერთმა მათგანმა ასეთი საშუალება მასწავლა:

■ აიღეთ 3 დიდი კბილი ნიორი, გახეხეთ, ამ ფაფას დაასხით 2 სუფრის კოვზი პროპოლისის 30%-იანი სპირტხსნარი, გააჩერეთ 5 დღის განმავლობაში, შემდეგ გადაწურეთ. ამ წამლით დაიზილეთ თავის ქალა ყურების უკან დღეში 2-3-ჯერ.

ვუმკურნალოთ კატარაქტას

კატარაქტა ხანში შესულ ხალხს ემართება, ამიტომ ბევრს მიაჩნია, რომ ასაკთან ერთად თვალისჩინის დაკარგვა გარდაუვალია და ამის გამო წუხილი არ ღირს. არადა, რაც ასაკში შეედი, მხედველობა უფრო და უფრო მეტად გამიუარესდა, ამიტომ როდესაც კატარაქტის დიაგნოზი დამისვეს, ძალიან შევწუხდი და ამ სნეულების სამკურნალო მცენარეული რეცეპტების მოძიებას შევუდექი. გთავაზობთ რამდენიმე მათგანს:

■ აიღეთ ვაშლი, ამოჭერით რბილობი, ჩაასხით თაფლი, დააფარეთ თავისივე ამონაჭერი, ორი საათის შემდეგ გადმოასხით თაფლისა და ვაშლის წვენის ნარევი და დილაობით ორი წვეთი დაავადებულ თვალში ჩაიწვეთეთ.

■ კატარაქტასთან ბრძოლისას შესანიშნავი საშუალებაა მწვანე ჩაი. სასურველია, დღეში 2 ფინჯანი მაინც დალიოთ.

■ სამი თვის განმავლობაში დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ, სვით ნახევარ-ნახევარი ჭიქა სტაფილოსა და ოხრახუშის წვენის ნარევი (3:1). ოხრახუშის მაგივრად შეიძლება ჭარხლის წვენის გამოყენებაც.

■ აურიეთ ერთმანეთში ახალი თაფლი და სტაფილოს წვენი (თანაბრად) და დილა-საღამოს 1-2 წვეთი ჩაიწვეთეთ დაავადებულ თვალში.

კონიუნქტივიტს მოცვის ჩაიც კურნავს

ოდითგანვე ცნობილია, რომ მოცვი ძალიან უხდება მხედველობას, მაგრამ კონიუნქტივიტსაც თუ მოარჩენდა, რას ვიფიქრებდი... არც დავიჯერებდი, საკუთარ თავზე რომ არ გამომეცადა.

■ აიღეთ მოცვის გამხმარი ნაყოფი და დაასხით მდუღარე წყალი. დადგით ნელ ცეცხლზე და წამოადუღეთ. ჩაი მზად არის. შეგიძლიათ, დაატკბოთ 1 ჩაის კოვზი თაფლით.

ამ ნაყენით ამოიბანეთ მტკივანი თვალი. ძილის წინ თვალებზე დაიდეთ ნაყენში დასველებული ბამბის ტამპონები.

დაიბრუნეთ კარგი მხედველობა

ისეთი სამუშაო მაქვს, თითქმის ყოველდღე 4-5 საათს ვატარებ კომპიუტერთან. ამის გამო მხედველობა ნელ-ნელა გამიფუჭდა. თავად განსაჯეთ — ორი წლის განმავლობაში 2-ჯერ დამჭირდა სათვალის გამოცვლა. მეგობარმა მხედველობის გასაუმჯობესებელი რეცეპტი მასწავლა. ეს დასალევი საშუალება იყო და ეჭვი შემეპარა, რომ მიშველიდა, რადგან მეგონა, თვალების მკურნალობა მხოლოდ წამლის ჩაწვეთებით იყო შესაძლებელი, მაგრამ მაინც ვცადე და ფაქტია, რომ მომდევნო ორი წლის განმავლობაში სათვალე არ გამომიცვლია. ამ წამლის რეცეპტს თქვენც შემოგთავაზებთ.

■ 1 სუფრის კოვზ დაჭრილ ოხრახუშს დაასხით 200 მლ ცხელი წყალი და ადუღეთ ძალიან დაბალ ცეცხლზე 25-30 წუთი, შემდეგ გადმოდგით ქურიდან, გააცივეთ, გაწურეთ,

დაუმატეთ იმდენი ცხელი წყალი, რომ 200 მლ-მდე შეივსოს და მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე. იცოდეთ, ეს ნახარში საკმაოდ ძლიერმოქმედია, ამიტომ ნუ დალევთ ზომაზე მეტს, თორემ შესაძლოა წნევა დაგიგდოთ.

მტკივან ყურს უხდება

■ აიღეთ 20 გრამი ცერცვეკალას ბალახი, დაასხით 1 ჭიქა ცხელი წყალი, 30 წუთი ადუღეთ თავდახურული მომინანქრებული ჭურჭლით წყლის ორთქლზე, ცხელივე გაფილტრეთ, 1 საათი აცადეთ, რომ გაგრილდება, ნალექი ისე მოაშორეთ, რომ ნახარშში არ დარჩეს უწვრილესი გაუხსნელი ნაწილაკები. ჩაიწვეთეთ ყურში 2-2 წვეთი, ვიდრე ტკივილი სულ მთლად არ გაგივლით.

გთავაზობთ მეორე რეცეპტსაც:

■ დაფქვით ანისულის თესლი, შეავსეთ ბოთლი მეოთხედზე, დაასხით ასკილის ზეთი ბოთლის შევსებამდე, დააყენეთ სიბნელეში ოცდაერთი დღით, დროდადრო შეანჯღრიეთ.

ოცდაერთი დღის შემდეგ ნაყენს უკვე წამლის თვისებები აქვს და შეგიძლიათ, ყურის ტკივილის დროს 2-3 წვეთი ჩაიწვეთოთ.

ბლეფარიტისა და კონიუნქტივიტის დროს კალანჰოეს ნახარში დაგეხმარებათ

ზაფხულში, აგარაკზე, დამიწითლდა ქუთუთოები, დამეწყო ცრემლების დენა, თვალების ქავილი და ჩხვლეტა. მეზობლად თვალის ექიმი ისვენებდა, გამსინჯა და მითხრა, კონიუნქტივიტი და ბლეფარიტი გაქვსო, მაგრამ არც აფთიაქი იყო ახლოს და ვერც წამლის ჩამოტანა ვთხოვე ვინმეს. გადავწყვიტე, რაც ხელთ მქონდა, იმით მემკურნალა. საბედნიეროდ, შინ ქოთნით კალანჰოე მქონდა, წამალი მისგან მოვამზადე და შვებაც სულ მალე ვიგრძენი:

■ 2 სუფრის კოვზ წვრილად დაჭრილ კალანჰოეს ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე და 2-3 წუთი ადუღეთ. გადმოდგით, გააცივეთ და გადაწურეთ. ამ ნახარშით გამოირეცხეთ თვალები დღეში 3-ჯერ.

ქუთუთოების ანთებას ქრიზანთემის ყვავილით ვმკურნალობ

სამუშაოს გამო თვალები სულ დაძაბული მაქვს. ხშირად ვმუშაობ კომპიუტერთან, ხელოვნური განათებაც თითქმის მთელი დღე მჭირდება. ალბათ, ამის გამოც დამემართა ქუთუთოების ანთება. კოლეგამ ქრიზანთემის ნახარშის საფენები მირჩია. რეცეპტი ასეთია:

■ ავიღოთ ერთი სუფრის კოვზი ქრიზანთემის ყვავილი, ჩავყაროთ ქვაბში და დავასხათ 1 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი. დავდგათ ნელ ცეცხლზე თავდახურული ჭურჭლით, მივიყვანოთ ადუღებამდე და 15 წუთის განმავლობაში ვადუღოთ. გადმოვდგათ, გავაჩეროთ კიდევ 15 წუთი და გადავწუროთ. გავიკეთოთ ამ ნახარშის საფენები.

კონიუნქტივიტს ასეც შეიძლება ვუმკურნალოთ

აგარაკზე თვალი რაღაცამ გამიღიზიანა — გამიწითლდა, დამეწყო ცრემლის დენა, გამუდმებით ისეთი შეგრძნება მქონდა, თითქოს რაღაც ჩამივარდაო. მივხვდი, კონიუნქტივიტი მჭირდა, მაგრამ ახლომახლო არც აფთიაქი იყო და არც წამალი მქონდა. მხსნელად დაფნა მომევლინა.

■ აიღეთ 3-4 ცალი დაფნის ფოთოლი, წვრილად დაჭერით, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და 30 წუთი გააჩერეთ. ამ ნაყენით ამოიბანეთ თვალი დღეში არანაკლებ 10-ჯერ. ძილის წინ თვალზე დაიდეთ ამ ნაყენში დასველებული ბამბის ტამპონი და ნახევარი საათი გაიჩერეთ. დაფნის ნაყენი სწრაფად ხსნის თვალების ანთებასა და შეშუპებას.

დაიბრუნეთ კარგი მხედველობა

ისეთი სამუშაო მაქვს, თითქმის ყოველდღე რამდენიმე საათს ვატარებ კომპიუტერთან. ამის გამო მხედველობა ნელ-ნელა გამიფუჭდა, თავად განსაჯეთ — ორი წლის განმავლობაში ორჯერ დამჭირდა სათვალის ნომრის შეცვლა. მეგობარმა მასწავლა მხედველობის გასაუმჯობესებელი რეცეპტი. ეს დასალევი საშუალება იყო და ეჭვი შემეპარა, რომ მიშველიდა, რადგან მეგონა, თვალების მკურნალობა მხოლოდ წამლის ჩაწვეთებით იყო შესაძლებელი, მაგრამ მაინც ვცადე და ფაქტია, მომდევნო ორი წლის განმავლობაში სათვალე არ გამომიცვლია.

■ აი ეს რეცეპტი: 1 სუფრის კოვზ დაჭრილ ოხრახუშს დაასხით 200 მლ ცხელი წყალი და ადუღეთ 30-40 წუთი, გადმოდგით ცეცხლიდან, გააცივეთ, გაწურეთ, შეავსეთ მდუღარე წყლით თავდაპირველ მოცულობამდე (ანუ 200 მლ-მდე) და მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე. იცოდეთ, ეს ნახარში საკმაოდ ძლიერმოქმედია, ამიტომ ეცადეთ, დოზას არ გადააჭარბოთ, თორემ შესაძლოა, წნევა დაგიგდოთ.

მხედველობას პიტნა შეგინარჩუნებთ

პიტნას უხსოვარი დროიდან იყენებენ მხედველობის შესანარჩუნებლად და აღსადგენად. მისგან წამლის მომზადება ადვილია:

■ გამოწურეთ პიტნის ფოთლებისგან წვენი, დაუმატეთ იმავე რაოდენობის წყალი და ნატურალური თაფლი და კარგად აურიეთ. ჩაინვეთეთ 2-2 წვეთი ორივე თვალში ყოველ დილა-საღამოს. ორიოდე თვეში შედეგს საკუთარი თვალით დაინახავთ.

ვმკურნალობთ კონიუნქტივიტს

წინათ ხშირად მაწუხებდა კონიუნქტივის ანთება. თვალები პერიოდულად მიწითლდებოდა, ქუთუთოები მიშუპდებოდა. ბებიამ მასწავლა, როგორ დამემარცხებინა ეს პრობლემა ერთხელ და სამუდამოდ:

■ უნდა აიღოთ 3 ჩაის კოვზი დაქუცმაცებული ალთეს ფესვი და დაასხათ 1 ჭიქა ცივი ადუღებული წყალი, გააჩეროთ 8 საათი, მერე საგულდაგულოდ გარეცხოთ და ოდნავ შეათბოთ.

ამ ნაყენში უნდა დაასველოთ 2 ცალი ბამბის ან დოლბანდის ტამპონი და დაიდოთ გაღიზიანებულ ქუთუთოებზე 15-20 წუთით დღეში რამდენჯერმე. ანთება სწრაფად დაიხევს უკან. ეს წამალი სამწვერა ნერვის ანთებასაც შველის, ოღონდ ამ დროს მტკივან ადგილებზე თბილ ნახარშში დასველებული დოლბანდი უნდა დაიდოთ და თბილად შეიხვიოთ.

მხედველობის შენარჩუნება არც ისე ძნელია

თვალისჩინი ღრმა სიბერემდე რომ შეგრჩეთ, ასაკში შესვლისას აუცილებელია სწორი კვება, რაციონში უნდა ჭარბობდეს ხილი და ბოსტნეული, ხაჭო და რძის სხვა ნაწარმი. გარდა ამისა, თვალებს ყოველ დილით ვიბან ცივი წყლით, რომელშიც ცოტაოდენ სუფრის მარილს ვურევ (ნახევარ ჩაის კოვზს ერთ ჭიქაზე). გაითვალისწინეთ, თვალისჩინზე ზრუნვა იმ დროს უნდა დაიწყოთ, როდესაც არაფერს უჩივით, თორემ უკვე შერყეული მხედველობის აღდგენა ძნელია.

კატარაქტის შეჩერება შესაძლებელია

გასწავლით, როგორ გაიუმჯობესოთ მხედველობა კატარაქტის დროს.

■ აიღეთ 1 ცალი მოზრდილი ქათმის კვერცხი და კარგად მოხარშეთ. გაფცქვენით, თავი მოაჭერით, გული გამოუღეთ, ცილა კი პატარა ჭიქაში ჩადეთ და თაფლით ამოავსეთ. დატოვეთ ერთი ღამით. დილით თაფლის ნაცვლად იქ თხელი სითხე დაგხვდებათ, რომელიც კარგად უნდა გაწუროთ და ჩაიწვეთოთ თვალში დღეში 2-3-ჯერ. ჩაწვეთების შემდეგ თვალები კარგად აამოძრავეთ, რათა წამალი თანაბრად განაწილდეს. თავი 2 წუთით უკან გადაწეული გეჭიროთ.

მკურნალობის კურსი 20-25 დღეა. შეგიძლიათ, გაიმეოროთ წელიწადში ერთხელ.

ყურების შუილსა და თავბრუხვევას ასე მოერევით

რამდენიმე წლის წინ დამჩემდა ყურების შუილი და თავბრუხვევა. მივმართე ყელ-ყურ-ცხვირის ექიმს — მეგონა, ყურებში გოგირდის საცობები მქონდა, მაგრამ არ აღმომაჩნდა. თანამშრომელმა, რომელსაც იგივე პრობლემა აწუხებდა, მასწავლა ეფექტური შინაური წამალი, რომელიც ასე მზადდება:

■ 25 გრამი მიხაკი (სანელებელი) ჩაყარეთ სამლიტრიან ქილაში, დაასხით ნახევარი ლიტრი არაყი, დაამატეთ 1/2 კგ შაქარი, 3-4 ცალი კანიანად დაჭრილი ლიმონი, ბოლომდე შეავსეთ თბილი ანადუღარი წყლით და დატოვეთ სიბნელეში, ოთახის ტემპერატურაზე, ერთი თვით.

მიიღეთ 25 მლ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე. სრული კურსი 3 ქილაა. თითოეული ქილის შემდეგ 7 დღით შეისვენეთ.

სხვადასხვა

სვიას მრავალი სასარგებლო თვისება აქვს

ათასი რამე მაწუხებს — უძილობა, ნერვული მოშლილობა, გასტრიტი, კოლიტი, მაღალი წნევა, ტკივილები გულის არეში... ამდენ რამეს როგორ ვუმკურნალო? ან რა ფული მეყოფა, ან რა ორგანიზმი გაუძლებს? ჰოდა, მივაგენი არაჩვეულებრივ მცენარეს — სვიას, რომელიც ყველა ჩემს სატკივარს შველის.

■ ვიღებ სვიის გირჩებს, ვაქუცმაცებ იმდენს, რომ 1 სუფრის კოვზი გამოვიდეს, ვამატებ ამდენივე მინდვრის შვიტას და ტირიფის კვირტს. საღამოს ვასხამ ნახევარ ლიტრ წყალს, ვდგამ ნელ ცეცხლზე და მიმყავს ადუღებამდე. შემდეგ ცეცხლს ვუქრობ და დილამდე ვტოვებ. დილით გადავწურავ და ვსვამ მთელი დღის განმავლობაში, ყლუპობით. ცალკე ვამზადებ სვიის გირჩების მაგარ ნაყენს, რომლითაც 3 დღეში ერთხელ ვიბან თავს. მისი წყალობით თმის ცვენაც შემიჩერდა.

კონახურის წვენი ავიტამინოზსა და დაღლილობას შველის

■ აიღეთ მწიფე კონახური, გაარჩიეთ, გარეცხეთ და გააშრეთ. გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და გაწურეთ. წვენს დაუმატეთ შაქარი ან თაფლი პროპორციით 1:1, სამედიცინო სპირტი (100 გრამი 1 ლიტრზე) ან არაყი (250 გრამი 750 მილილიტრზე) და დააკონსერვეთ. ამ ნაყენის ბავშვებისთვის მიცემა რეკომენდებული არ არის. შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილას. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, იანვრიდან მაისამდე, 1 თვის განმავლობაში. 2-3 კვირის შემდეგ შეგიძლიათ, კურსი გაიმეოროთ.

სისუსტის წამალი

ხანდაზმული მშობლები მყავს. მთელი ცხოვრება ჯაფაში გაატარეს და ახლა მათ სისუსტეს ვერ ვეგუები. არ მინდა დავიჯერო, რომ დაბერდნენ და დაძაბუნდნენ. ყველაზე მეტად ის მაწუხებს, რომ მეხსიერებაც ღალატობთ... მეზობელმა მირჩია, მათთვის ჭინჭრის ნაყენი მომემზადებინა.

■ აიღეთ 1 მოზრდილი კონა ჭინჭარი, ასე 200 გრამი რომ გამოვიდეს, დაასხით ნახევარი ლიტრი არაყი ან 50-60%-იანი სპირტი. ჭურჭელს თავი დოლბანდით ან რაიმე სხვა ქსოვილით მოუკარით და 1 დღე-ღამით დადგით ფანჯრის რაფაზე, შემდეგ 5 დღე-ღამე სიბნელეში გააჩერეთ. გაფილტრეთ, გაწურეთ და მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დღეში ორჯერ — დილით, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, და ძილის წინ.

ამ ნაყენის წყალობით ჩემს მშობლებს მხნეობა დაუბრუნდათ და აღარც მეხსიერებას უჩივიან.

ავიტამინოზის სამკურნალოდ და ძალ-ღონის აღსადგენად

ცოტა ხნის წინ ძლიერი ნერვული აშლილობა გადავიტანე. სტრესს ავადმყოფობაც დაერთო და ოპერაცია დამჭირდა. ოპერაციის შემდეგ საშინელი სისუსტე დამჩემდა. დამიქვეითდა ჰემოგლობინი. კარგა ხანს ვერ წამოვდექი ფეხზე. მეგობარმა, რომლის ქმარსაც ასეთივე პრობლემა ჰქონდა კუჭის ოპერაციის შემდეგ, ეს საშუალება მირჩია:

■ ვიღებთ თანაბარი რაოდენობის (დაახლოებით 200 გრამ) კურაგას, ქიშმიშსა და შავი ქლიავის ჩირს, ნახევარ ჩაის ჭიქა ნიგოზს, ვურევთ ერთმანეთში და ვატარებთ ხორცსაკეპ მანქანაში. ვუმატებთ 5 სუფრის კოვზ თაფლს და კარგად ამოვურევთ. ვასხამთ მინის ქილაში და თავდახურულს ვდგამთ მაცივარში. ვიღებთ 1 სუფრის კოვზს დღეში 1-ხელ სულ მცირე ერთი თვის განმავლობაში. შესაძლოა, მეტხანსაც. ეფექტი ნელ-ნელა გახდება შესამჩნევი, თუმცა დიდხანს გასტანს.

ასაკი ნუღარ დაგაღონებთ

საპენსიო ასაკი ბევრისთვის სიკვდილის ტოლფასია — პენსიაზე გასვლის შემდეგ ადამიანები ყველაზე მეტ დროს არსებობისთვის ბრძოლაში ატარებენ.

გამოცდილებამ დამანახა, რომ ცხვირის ჩამოშვება და წუწუნი ზედმეტია. მთავარია, თვითონვე ისწრაფოდე სრულფასოვანი ცხოვრებისკენ.

მინდა, გაგანდოთ საიდუმლო, რომელმაც მე და ჩემს მეუღლეს უწინდელი ხალისი და ენერგია დაგვიბრუნა.

ყოველ წელს, წელიწადში ორჯერ — გაზაფხულსა და შემოდგომაზე, ვსვამთ მცენარეულ ჩაის, რომელიც აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას და წმენდს ღვიძლს.

■ სამკურნალო ჩაის მოსამზადებლად ერთმანეთში აურიეთ დაქუცმაცებული ან დაფქვილი 20-20 გრამი ბაყაყურასა და ბაბუაწვერას ფესვი, 10-10 გრამი ჭინჭრისა და არყის ხის ფოთოლი. აიღეთ 2 სადილის კოვზი ნარევი და დაასხით 200 მლ ადუღებული წყალი, თავზე დაახურეთ და 10 წუთით დადგით, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ დღეში 3 ფინჯანი, ოღონდ არ დაატკბოთ!

ჩემი ქმარი ასეთ რამეებს სკეპტიკურად უყურებდა, რადგან მიაჩნდა, რომ თუ დაავადებამ ერთხელ დაგრია ხელი, მისგან თავს ვერაფრით დაიხსნი, მაგრამ გული არ დამწყვიტა და ჩაი მაინც დალია, ერთი წლის შემდეგ კი შემაქო, რადგან აშკარად მომჯობინდა.

სელის ბალზამი ჯანმრთელობისთვის შეუცვლელია

დაავადებას ჯობს წინ აღუდგე, ვიდრე უმკურნალო — ეს სამყაროსავით ძველი ჭეშმარიტებაა, რომელსაც, სამწუხაროდ, გვიან ვხვდებით, მაგრამ ისიც ხომ უთქვამთ, ჯობს გვიან, ვიდრე არასდროსო... ასე რომ, როცა ჯანმრთელობა საკმაოდ შემერყა, მეც დავადექი ჭეშმარიტების გზას და საკუთარ თავზე ზრუნვა დავიწყე.

რამდენიმე წელიწადში ხალხურმა მედიცინამ ისე გამიტაცა, იმდენი სასარგებლო რამ შევიტყვე, რომ დღეს ნაცნობ-მეგობრები და ნათესავები უკვე რჩევისთვისაც კი მაკითხავენ. უმეტესად გამახალგაზრდავებელი და ძალ-ღონის მომგვრელი საშუალებები აინტერესებთ. გწერთ მეტად სასარგებლო ბალზამის რეცეპტს, რომელსაც სწორედ ამგვარი ნიშან-თვისებები ახასიათებს.

■ აიღეთ 50 გრამი სელი, დაასხით 2 ლიტრი წყალი და ხარშეთ ორი საათის განმავლობაში ძალიან დაბალ ცეცხლზე. რომ გაცივდება, გადაწურეთ და კვლავ წამოადუღეთ. ადუღ-

დება თუ არა, დაუმატეთ 2 სადილის კოვზი როზმარინის ფოთოლი. დაახურეთ თავსახური და ნახევარი საათით დადგით. შემდეგ კიდევ ერთხელ გადაწურეთ. მიიღეთ ყოველდღიურად, დღეში რამდენიმეჯერ, მცირე ულუფებით. ჯამში დღეში 1 ჭიქა უნდა გამოგივიდეთ. 1 კვირის შემდეგ 7 დღით შეისვენეთ, შემდეგ მიღება განაგრძეთ.

სვით ეს ბალზამი მთელი ზამთრის განმავლობაში. დაინახავთ, გაზაფხულისთვის როგორ მომჯობინდებით და მოლონიერდებით. მისი ეფექტი პირადად მეც არაერთხელ გამომიცდია.

არავითარი კვანძი!

ახლახან ამხანაგთან გახლდით სტუმრად და მის ბიბლიოთეკაში იმდენი წიგნი ვნახე ორგანიზმის გაწმენდაზე, რომ თვალებს არ დავუჯერე. ყველა მათგანში სისხლძარღვებისა და ნაწლავების გაწმენდის სხვადასხვა მეთოდი იყო აღწერილი. გამახსენდა ბაბუაჩემის რეცეპტების რვეული, შინ რომ დავბრუნდი, გადმოვიღე, დავიწყე კითხვა და უამრავი რამ შევიტყვე სხვადასხვა დაავადების მკურნალობაზე. მე ლიმფური კვანძების ანთება (ლიმფადენიტი) მაწუხებდა. ამოვიწერე ბაბუას წიგნიდან რამდენიმე რეცეპტი, ვცადე და არაჩვეულებრივი შედეგი მივიღე.

■ მცენარეთა ერთ-ერთ ნაკრებს, რომლისთვისაც ბაბუას „ოთხეული" დაურქმევია, სისხლიდან, ლიმფიდან და ნაწლავებიდან უვარგისი ნივთიერებები გამოაქვს. ის ასე უნდა მოამზადოთ: აურიეთ ერთმანეთში 100-100 გ კრაზანა, გვირილა, ნეგო, არყის ხის კვირტი, აიღეთ ერთი სუფრის კოვზი ნარევი, დაასხით 0,5 ლ მდულარე წყალი, გააჩერეთ თერმოსში 3-4 საათი და გაფილტრეთ დოლბანდში, დოლბანდზე დარჩენილი მასაც გამოწურეთ. მიიღეთ საღამოობით, ჭამამდე 1/3 ჭიქა, თაფლგარეული. სვით რამდენიმე დღე (სანამ ნარევი არ გათავდება). თურმე ეს ნაყენი, რომელსაც ბაბუა ახალგაზრდობის ელექსირს უწოდებდა, ნივთიერებათა ცვლას აუმჯობესებს, სისხლძარღვებს ცხიმებისა და სხვა ნადებისგან წმენდს და ელასტიკურობას მატებს.

სხვათა შორის, ლიმფადენიტს ღვიაც მოუხდა, მაგრამ მისი ჭამა კურსობრივად არის საჭირო. პირველ დღეს 5 ცალი კენკრა უნდა მიიღოთ, შემდეგ ყოველდღე თითო-თითო მიუმატოთ და ასე ახვიდეთ 15-მდე, მერე კი ყოველდღე თითოს მოკლება უნდა დაიწყოთ.

■ კიდევ ასეთ ჩაის ვამზადებდი: 1 ჩაის კოვზ ჭინჭრის დედას ვასხამდი 250 მლ მდულარე წყალს და ჩაისავით ვაყენებდი. ეს 2 დღის ულუფაა, შემდეგ ახალი უნდა მოამზადოთ.

სამკურნალო ხილფაფა ვარა თურმანიძისგან

ეს ხილფაფა, გარდა ტუბერკულოზისა, უხდება გადიდებულ ლიმფურ ჯირკვლებს, დასუსტებულ იმუნიტეტს და ბაქტერიულ ინფექციებს, ბავშვებში ასტმულირებს ზრდას, კარგია სუსტი ბავშვებისთვისაც.

■ მის მოსამზადებლად საჭიროა: 20 ცალი კვერცხი, სასურველია, სოფლისა, ახალდადებული (არა უმეტეს 10 დღისა); 20 ცალი ლიმონი; 3 ლიტრი ყურძნის წვენი ან 2 ლიტრი კახური ბადაგი; 2 კგ შაქარი.

მომზადების წესი: აიღეთ 20 კვერცხი, გარეცხეთ, გაამშრალეთ და ჩააწყვეთ სამლიტრიან მინის ქილაში. დაასხით 30 ლიმონის წვენი ისე, რომ კვერცხები დაიფაროს. დადგით ბნელ და გრილ ოთახში 5 დღე. ჭურჭელს გადააფარეთ დოლბანდი, რადგან შესაძლოა, დუღილის დროს გადმოვიდეს. თუ ობი მოიკიდა, უბრალოდ მოაცალეთ. მეექვსე დღეს — ამ დროისთვის ნაჭუჭი უკვე დარბილებული ან სრულიად გახსნილი იქნება წვენში — მთელი მასა გადმოასხით და წვრილ საცერში გაატარეთ. დაასხით სამი ლიტრი ყურძნის წვენი ან 2 ლიტრი კახური ბადაგი. შედგით ცეცხლზე და უწყვეტი ენერგიული რევით აადუღეთ, ხარშეთ დაახლოებით 3 საათი, დროდადრო ურიეთ. ნახევრამდე რომ დადუღდება, ჩაამატეთ 2 კილოგრამი შაქარი და ურიეთ გახსნამდე. ჩაასხით სამლიტრიან ქილაში, გააცივეთ და შედგით მაცივარში. გამოყენების წინ გადმოასხით პატარა ქილაში, რომელიც უნდა შეინახოთ ოთახის ტემპერატურაზე.

მიღების წესი და დოზირება: უნდა მიიღოთ დღეში სამჯერ, ასაკისა და ავადმყოფობის სიმძიმის მიხედვით: ბავშვებმა — 1 სუფრის კოვზი, მოზრდილებმა — 2 სუფრის კოვზი; თუ ავადმყოფობა შორს წასულია, შეიძლება 3-4 სუფრის კოვზის მიღებაც. სასურველია, მძიმე ავადმყოფმა მკურნალობის კურსი 6 თვის შემდეგ გაიმეოროს.

ორგანიზმის მოსამაგრებლად

რამდენიმეთვიანი დამქანცველი ფიზიკური შრომის შემდეგ ვიგრძენი, რომ დავსუსტდი, დილით ადრე ადგომა მეზარებოდა, უმადობაც დამჩემდა და მთელი დღე გაუნძრევლად ყოფნის მეტი არაფერი მინდოდა. ჩვეული საქმიანობაც კი იმხელა ძალისხმევას ითხოვდა ჩემგან, თითქოს არასოდეს მეკეთებინოს. მეუღლემ მადის მოსაგვრელად წამლები მასვა. მადა ნამდვილად მომემატა, მაგრამ გვარიანი ტრაპეზის შემდეგ განძრევა უფრო მეტად მიჭირდა. ბევრი რომ აღარ გავაგრძელო, საგონებელში ჩავვარდი და გამოსავლის ძებნა დავიწყე. ზოგმა რა მირჩია და ზოგმა — რა. ბოლოს რამდენიმე ისეთი რეცეპტი შევარჩიე, რომელთა შესახებ ადრეც გამეგონა. სწორედ მათ გთავაზობთ.

■ აიღეთ 10 გრამი არყის ფოთოლი, დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე და დააყენეთ. მიიღეთ მცირე ულუფებით დღეში 3-4-ჯერ, დაახლოებით 100-100 გრამი.

■ აიღეთ 2 წილი მოცვის ნაყოფი, 3 წილი ჭინჭრის ფოთოლი და 3 წილი ასკილის ნაყოფი. დააქუცმაცეთ და ერთმანეთში აურიეთ. აიღეთ 4 ჩაის კოვზი ნარევი და დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 3-4 საათით და გაფილტრეთ. მიღებული ნაყენი უნდა დალიოთ ერთ ჯერზე. სასურველია, თუ ამ ულუფას დღეში 3-ჯერ მაინც მიიღებთ.

მოცვი, ჭინჭარი და ასკილი მდიდარი ყოფილა ანტიოქსიდანტური თვისებების მქონე ნაერთებით, რომლებიც მავნე ნივთიერებებით დაბინძურებულ ორგანიზმს საიმედოდ ასუფთავებს და ძველ ენერგიასა და ამტანობას უბრუნებს.

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი ძახველი და დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 1-2 საათით და გაფილტრეთ. მიიღებთ ნაყენს, რომელიც ორად უნდა გაყოთ. ნახევარი შუადღისას დალიეთ, ნახევარი კი საღამოს. ძახველით მკურნალობის კურსი ერთკვირიანია.

■ 2 ჩაის კოვზ წინაკის მარცვალს დაასხით 2 სადილის კოვზი ნატურალური თაფლი და კარგად აურიეთ, შემდეგ დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი და ნახევარ საათს ხარშეთ

ნელ ცეცხლზე. გადმოდგით, ნახევარი საათით დააყენეთ თავდახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში და გადაწურეთ. მიღებული ნახარში დალიეთ დღეში ორჯერ. მკურნალობის კურსი ათდღიანია.

სცადეთ, არ ინანებთ!

ჩართავ ტელევიზორს და გაოცებული რჩები — რას აღარ გვთავაზობენ მედიკოსები თუ არამედიკოსები იმისთვის, რომ წონა დავიკლოთ და ტანადობა დავიბრუნოთ. აქ ნახავთ სასწაულმოქმედ აბებს, ფხვნილებს, ჯადოსნურ ელექტროხელსაწყოებს, წყლის პროცედურებს, რომლებიც ერთ სეანსზე წელს ორი ზომით აპატარავებს. გაზეთებში განთავსებული სარეკლამო განცხადებების სიმრავლეზე არაფერს ვამბობ. თქვენი არ ვიცი, მე კი ასეთ რეკლამებს გულგრილად ვერ ვკითხულობ, რადგან ვიცი, რა მოსდევს ასე ელვის სისწრაფით წონის დაკლებას.

მე უკვე 50 წლის ვარ, წელის ზომა კი აგერ 20 წელია უცვლელი მაქვს. ალბათ იმიტომ, რომ წელიწადში რამდენჯერმე ვიცავ განსაკუთრებულ დიეტას. ის ბებიამ მასწავლა, რომელიც მეორე მსოფლიო ომის შემდეგ რამდენიმე წელი ჩინეთში ცხოვრობდა — 1940-იან წლებში იქ ყოფილი საბჭოთა კავშირიდან სპეციალისტთა ჯგუფებს გზავნიდნენ ადგილობრივი კადრების კვალიფიკაციის ასამაღლებლად.

ალბათ შეგიმჩნევიათ, როგორი გამხდარი და გამომშრალი ტანი აქვთ ჩინელებს, თითქოს მათ სხეულში ცხიმოვანი ქსოვილი საერთოდ არ არსებობდეს. ეს ერთი უბრალო დიეტის დამსახურება ყოფილა. მისი მეშვეობით 10 დღის განმავლობაში თითქმის 5 კილოგრამის დაკლებაა შესაძლებელი. დიეტა შეგიძლიათ ყოველ 2 თვეში ერთხელ დაიცვათ.

დიეტა სამ ძირითად პირობას ითვალისწინებს.

■ პირველი: დილით, უზმოზე, უნდა შეჭამოთ იმდენი მარცვალი უმი ბრინჯი, რამდენი წლისაც ბრძანდებით. ბრინჯს წყალი არ უნდა მიაყოლოთ. მარცვლები კარგად უნდა დაღეჭოთ და დაარბილოთ ნერწყვით, თუმცა ნაწილი შეგიძლიათ დაუღეჭავად გადაყლაპოთ.

■ მეორე: საღამოს 18.00 საათამდე შეგიძლიათ მიირთვათ ყველაფერი, რასაც ჩვეულებრივ ჭამთ, შეზღუდვა საჭირო არ არის.

■ მესამე: საღამოს 18.00 საათის შემდეგ მხოლოდ ხილისა და ბოსტნეულის ჭამაა ნებადართული.

კარგია, თუ შეძლებთ, ყვითელი ან, როგორც ჩვენში უწოდებენ, ყავისფერი ბრინჯი იყიდოთ. ის თეთრზე გაცილებით სასარგებლოა. ერთი კურსისთვის (შეგახსენებთ — კურსი ათდღიანია) საკმარისია 100-150 გრამი.

სცადეთ და ნახავთ, რომ არ ინანებთ!

შტოში — ჯანმრთელობის საბადო

რომ არა ეს არაჩვეულებრივი კენკრა, გარდამავალ ასაკს ასე იოლად ვერ გადავიტანდი. შტოში ბუნებისგან ნაბოძები ნამდვილი საუნჯეა. მან დამავიწყა ავიტამინოზი, მტკივანი თირკმელები, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა. ხალხური მედიცინა მას თურმე ღვიძლის,

პანკრეასის დაავადებების, ჰიპერტონიის, გლაუკომის, დიაბეტის, რევმატიზმის, ტუბერკულოზის, ათეროსკლეროზის დროსაც იყენებს. გაციებისა და თავის ტკივილის დროს ხომ შტოშის მორსი პირდაპირ მისწრებაა.

■ ყოველდღე, ჭამიდან ჭამამდე, მიირთვით 50-100 გრამი შტოში, უმჯობესია, უშაქროდ და უთაფლოდ. შაქრის დამატება კარგია მაშინ, როდესაც გინდათ, დასწიოთ არტერიული წნევა, ხოლო თაფლით შეზავებული შტოში არაჩვეულებრივია ხველის დროს. შტოშის მორსი ასე მზადდება: დასრისეთ ნახევარი ჭიქა შტოში და დაამატეთ ნახევარი ლიტრი თბილი ანადუღარი წყალი. სვით მთელი დღის განმავლობაში.

გაითვალისწინეთ: კუჭისა და ნაწლავების ანთებითი დაავადებების დროს შტოშის გამოყენება არ შეიძლება. შტოში ძალიან ადვილი შესანახია: შეგიძლიათ, გაყინოთ ან ქილებში ჩაყაროთ, წყალი დაასხათ და საკუჭნაოში დადგათ. ასე შტოშში შემავალი ყველა ვიტამინი ცოცხალი რჩება.

ბანანის ბურახი უებარი წამალია

როდესაც შვილიშვილისთვის ბანანს ვყიდულობ, კანს ვინახავ და მისგან გემრიელ და სასარგებლო ბურახს ვამზადებ. მის რეცეპტს სიამოვნებით გასწავლით.

■ აიღეთ 3-4 მწიფე საღი ბანანის კანი, კარგად გარეცხეთ და წვრილად დაჭერით. ჩაყარეთ 3-ლიტრიან ქილაში, მოაყარეთ 1 ჩაის ჭიქა შაქარი, დაასხით 3 ლიტრი ანადუღარი ცივი წყალი, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი არაჟანი და თავი დოლბანდით მოუკარით. დადგით გრილ და ბნელ ადგილას. 17 დღის შემდეგ ბურახი მზადაა. სვით 150 გრამი დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ბურახი აჯანსაღებს ორგანიზმს. მას სვამენ ონკოლოგიური დაავადებების პროფილაქტიკისა და საწყისი სტადიის მკურნალობისთვის.

თალგამი ორგანიზმის საუკეთესო გამწმენდია

ორგანიზმის გაწმენდის შესახებ ბევრს ლაპარაკობენ და წერენ, თუმცა ეს წმენდის მნიშვნელობას სულაც არ ამცირებს. სწორედ ამიტომ მსურს, მოგითხროთ შავი თალგამის შესახებ, რომელიც დაუმსახურებლად მიივიწყეს. არადა, სწორედ მისი წვენი გახლავთ ორგანიზმის ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი და ეფექტიანი გამწმენდი საშუალება. იგი ასტიმულირებს კუჭის წვენის გამოყოფას, აუმჯობესებს საკვების მონელების ხარისხს, აძლიერებს ნაწლავის მოტორიკას და ხელს უწყობს დაგროვილი წიდის ორგანიზმიდან გამოყოფას, ქვებისა და ქვიშისგან თირკმელების გაწმენდას.

წვენის მომზადებამდე თალგამი უნდა გაწმინდოთ და კარგად გარეცხოთ, მერე კი კანი გააცალოთ, ოღონდ კი არ გაფცქვნათ, არამედ ახალი კარტოფილივით გაფხიკოთ. თუ წვენსაწური არ გაქვთ, შეგიძლიათ, თალგამი წვრილად გახეხოთ და დოლბანდში გაწუროთ. წვენი მაცივარში უნდა შეინახოთ. მიღების წესი კი ასეთია: უნდა დალიოთ თითო სადილის კოვზი დღეში სამჯერ, ნებისმიერ დროს. თალგამის წვენის სმისას უმჯობესია

ვეგეტარიანულად იკვებოთ. აუცილებლად უნდა გამორიცხოთ რაციონიდან ცომეული, ცხიმიანი კერძები, ხორცი, სახამებელი. მკურნალობის 1 კურსისთვის საჭიროა 10 კილოგრამამდე თალგამი, რომლის წვენიც 2-3 თვე უნდა გეყოთ. 1 კგ თალგამიდან დაახლოებით 600-700 გრამ წვენს მიიღებთ.

■ გამონაწურ თალგამს ნუ გადაყრით — დააყარეთ ცოტაოდენი მარილი, დაასხით მცენარეული ზეთი, დააჭერით ხახვი და მიირთვით. ეს სალათი წვენის ეფექტს აძლიერებს — ორგანიზმის გაწმენდას უფრო მეტად უწყობს ხელს.

მკურნალობის შედეგი პირველივე კურსის შემდეგ ხდება თვალსაჩინო: საჭმლის მონელების პროცესი საგრძნობლად გაუმჯობესდება, ხოლო ქრონიკული დაავადებები მიიძინებს. 1 კურსის შემდეგ აუცილებელია, 3-4 თვე შეისვენოთ, მერე კი სურვილის შემთხვევაში შეგიძლიათ კურსი გაიმეოროთ.

როგორ გავიწმინდოთ ორგანიზმი ლიმონითა და ბრინჯით

ლიმონი კარგია ორგანიზმიდან შარდმჟავა მარილების გამოსაძევებლად. ეს მარტივი მეთოდი არც მკაცრ დიეტას მოითხოვს და არც ცხოვრების წესის შეცვლას, უბრალოდ, ორგანიზმის გაწმენდისას მენიუდან უნდა გამოირიცხოს შემდეგი სურსათი: ხორცი, კვერცხი, სოკო, ჩაი, ყავა, კაკაო, სპირტიანი სასმელები. გამოიყენება მხოლოდ ახალი ლიმონის წვენი. ამასთანავე, სასურველია, ლიმონი თხელკანიანი იყოს.

პროცედურა ასეთია: აიღეთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და ჩაჭერით მასში 1 ცალი ლიმონი, გააჩერეთ 2 საათს. ეს ნაყენი (ლიმონიც და წვენიც) დილით, უზმოზე მიირთვით. თუ კუჭ-ნაწლავი არ გიმტყუნებთ, შეგიძლიათ, დღეში 2-3 ულუფაც მიიღოთ. ლიმონიანმა წყალმა კბილები რომ არ დაგიზიანოთ, მისი დალევის შემდეგ პირში გამოივლეთ სოდის წყალხსნარი — 1 ჩაის კოვზი სოდა 1 ჭიქა წყალზე. კურსი 10 დღეა. მკურნალობის შედეგი ასეთია: ლიმონის წვენი ათხელებს და ორგანიზმიდან გამოაძევებს ლორწოს, რომელიც მრავალ დაავადებას: ბრონქიტს, გრიპს, თივის ცხელებას, ფილტვის ანთებას — იწვევს. გარდა ამისა, კურნავს რევმატიზმს, სახსრებიდან, ნაღვლის ბუშტიდან და თირკმელებიდან გამოაქვს მარილები, აძლიერებს იმუნიტეტს, ამკვრივებს და ამაგრებს სისხლძარღვთა კედლებს.

რაც შეეხება ორგანიზმის ბრინჯით გაწმენდას, ამ მეთოდს აღმოსავლეთის ქვეყნებში უძველესი დროიდან იყენებენ. ძილის წინ 2 სუფრის კოვზი გარეცხილი ბრინჯი (მუქი ფერის გაუფცქვნელი). 1 ჩაის ჭიქა წყალში უნდა დაალბოთ, მეორე დღეს წყალი გადაღვაროთ, ახალი დაასხათ, შედგათ დაბალ ცეცხლზე და მოხარშოთ. უნდა მიირთვათ უცხიმოდ და უმარილოდ. ორკვირიანი მკურნალობის შემდეგ ორი კვირა უნდა შეისვენოთ, შემდეგ კი კურსი გაიმეოროთ. ასეთი კურსის ჩატარება რეკომენდებულია გაზაფხულსა და შემოდგომაზე.

მკურნალობის შედეგი ასეთია: იწმინდება შარდ-სასქესო სისტემა, სახსრებიდან გამოდის დანალექი მარილები, ორგანიზმიდან იდევნება ტოქსინები, უმჯობესდება ნივთიერებათა ცვლა, რეგულირდება წონა, ცხრება შეშუპება, უმჯობესდება თირკმლებისა და ღვიძლის მუშაობა.

სასმელი ზოგჯერ წამალია

ალკოჰოლი ადამიანის მტერი არ არის. სპირტიანი სასმელი უამრავი სამკურნალო საშუალების შემადგენლობაში შედის. ფრანგი ექიმები პაციენტებს გულის გასამაგრებლად ღვინოს უნიშნავენ, სისხლძარღვთა გასაფართოებლად — კონიაკს. გერმანიის ზოგიერთ კოსმეტიკურ კლინიკაში ლუდის აბაზანებს იღებენ, რადგან ამ სასმელს კანის დაავადებათა სამკურნალო იდეალურ საშუალებად მიიჩნევენ. დიდი ხანია, სპირტიან სასმელებს მეც წამლად ვიყენებ. მინდა, ორი-სამი რეცეპტი ჩემი საყვარელი ჟურნალის მკითხველსაც შევთავაზო:

■ ასთმის შეტევების თავიდან ასაცილებლად: ვირისტერფას 40 ფოთოლს დაასხით 0,5 ლ არაყი. დააყენეთ მთელი ღამით. ყოველ ღამე ამოიღეთ ქილიდან და დაიფინეთ გულმკერდზე იმდენი ფოთოლი, რამდენიც დაგეტევათ. მკურნალობა განაგრძეთ, ვიდრე ფოთლები არ გამოილევა. სასურველია, კურსი 3 თვეში ერთხელ გაიმეოროთ.

■ ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისთვის: ნახევარლიტრიანი ბოთლი მესამედამდე შეავსეთ დაჭრილი ნივრით, აავსეთ არყით, 2 კვირით სიბნელეში დადგით და ყოველდღე ანჯღრიეთ. შემდეგ გაფილტრეთ. 4-5 წვეთი 1 ს/კ ანადუღარ ცივ წყალში გააზავეთ და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე. კურსი 4-6 კვირაა. დაავადების სიმძიმის კვალობაზე, მისი გავლა წელიწადში 2-4-ჯერ არის საჭირო.

■ არითმიისა და ტაქიკარდიის დროს: 1 ჩ/კ დაქუცმაცებულ წითელ კუნელს დაასხით არაყი, 7 დღეს გააჩერეთ სიბნელეში, შემდეგ გაფილტრეთ. მიიღეთ 20-30 წვეთი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე. მკურნალობის კურსი 10-14 დღეა.

■ მაღალი სიცხით მიმდინარე გაციებისას: აიღეთ ერთი ბოთლი მაგარი, მუქი ლუდი, 30°C-მდე შეათბეთ წყლის აბაზანაზე, დალიეთ, ჩაწექით ლოგინში და თბილი საბანი დაიხურეთ.

■ ბრონქიტისა და ძლიერი ხველის დროს: 2 ცალი ლიმონი გათალეთ, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაუმატეთ 1/2 ჭიქა ლუდი, 1 ჭიქა შაქარი, 2 ს/კ ძირტკბილას დაქუცმაცებული ფესვი და 1 ჩ/კ ანისულის ფოთოლი, 1 საათით დადგით წყლის აბაზანაზე, შემდეგ გაფილტრეთ და გააცივეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

შიმშილის დამარცხება არც ისე ძნელია

წონის დაკლების უამრავი საშუალება არსებობს. პირადად მეც სასწაულმოქმედი დიეტების მთელი კრებული მაქვს. დიეტას ყოველთვის დიდი ხალისით ვიწყებ, მაგრამ ბოლომდე მიყვანა მიჭირს. რამდენიმე ხნის წინ შვილმა თანამშრომელი გამაცნო, რომელმაც დიეტების პერიოდში დამხმარე საშუალებების შესახებ მომითხრო. ვფიქრობ, ეს თქვენთვისაც არანაკლებ საინტერესო იქნება.

ნებისმიერი დიეტის დროს კარგი ყოფილა დღეში რამდენიმეჯერ მწვანე ჩაის მიღება. დიეტის დარღვევის მთავარი მიზეზი შიმშილის შეგრძნებაა, რომელიც ასე უნდა დაიოკოთ:

■ უნდა აიღოთ 50 გრამი სიმინდის ულვაში, დაასხათ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 1-2 საათს გააჩეროთ და გადაწუროთ. როგორც კი შიმშილი შემოგიტევთ, მაშინვე უნდა დალიოთ 2-3 სადილის კოვზი. ის მადას აქვეითებს და შიმშილს გაცილებით ადვილად ასატანს ხდის.

თუ დიეტისთვის დამახასიათებელი ყაბზობა დაგემართათ, აიღეთ 200 გრამი ხორბლის ქატო, დაასხით 1 ლიტრი ცხელი წყალი, ადუღეთ 15 წუთს და გადაწურეთ. უნდა მიიღოთ ნახევარი ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ.

მრავალძარღვა გევრ რამეს შველის

მრავალძარღვა მართლაც საოცარი მცენარეა: ყველგან ხარობს, მოვლა არ სჭირდება და უამრავ დაავადებას შველის. მინდა, მისგან რამდენიმე წამლის მომზადება გასწავლოთ:

■ გასტრიტისა და წყლულის სამკურნალოდ: 2 ს/კ გამომშრალი, დაქუცმაცებული მრავალძარღვა ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხით 200 მლ ცხელი წყალი, თავზე დაახურეთ და 30 წუთს ადუღეთ წყლის აბაზანაზე. როცა შეგრილდება, გადაწურეთ, შემდეგ საწყის მოცულობამდე შეავსეთ ანადუღარი წყლით და მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე.

■ 300 გ გამომშრალ, დაქუცმაცებულ მრავალძარღვას დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი. მიიღეთ 1-2 ს/კ, როგორც ამოსახველებელი საშუალება ბრონქიტისა და ყივანახველის დროს.

■ ქრონიკული შეკრულობისას: 2 ს/კ მრავალძარღვას თესლს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და მთელი ღამით დააყენეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ.

ჩირქოვან ჭრილობებსა და ძირმაგარებზე დაიფინეთ მრავალძარღვას კარგად გარეცხილი ფოთლის კომპრესი.

ბედნიერებაა, როცა არ გტკივა

შაკიკი — ასეთი დიაგნოზი დამისვეს ექიმებმა. ვიცოდი, რომ ეს დაავადება საშიში არ იყო, მაგრამ სიცოცხლეს კი მიმწარებდა. თავის ტკივილისგან ზოგჯერ ხმამაღლა ვტიროდი. გამაყუჩებელი მცირედ შველას თუ მგვრიდა. არ დამიტოვებია ექიმი თუ ექიმბაში, მაგრამ... რა უცნაურიც არ უნდა მოგეჩვენოთ, ბარამბოსა და ძიძოს ნაყენმა მიშველა. ეს რეცეპტი მეზობელმა მასწავლა. ბარამბო და ძიძო აფთიაქში ვიყიდე და ნაყენი ასე მოვამზადე:

■ 5 ს/კ ბარამბოს ვასხამთ არაყს, ვაჩერებთ 3 დღეს, ვფილტრავთ. 20 წვეთს 1/ჭიქა წყალში ვაზავებთ და ვიღებთ დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ.

■ ნახევარლიტრიან ბოთლში მესამედზე ვყრით ძიძოს ბალახს და ვავსებთ არყით, ვტოვებთ სიბნელეში 2 კვირით, შემდეგ ვფილტრავთ. ვიყენებთ საფეთქლების დასაზელად შეტევითი ტკივილის დროს. ვმკურნალობთ გამოჯანმრთელებამდე.

მარწყვი საოცარი მკურნალია

პენსიაზე ახლახან გავედი. მანამდე მთელი ცხოვრება სკოლაში ვმუშაობდი, ქართულ ენასა და ლიტერატურას ვასწავლიდი. როცა ასეთი დაძაბული სამუშაო გაქვს, ძნელია, ჯანმრთელობა შეინარჩუნო. მგონია, ვისაც კი მასწავლებლად უმუშავია, ყველა გულსა

და ნერვებს უჩივის. ყოველ შემთხვევაში, მე ნერვები საშინელ დღეში მქონდა, ყველაფერი მაღიზიანებდა, დროდადრო გულიც მახსენებდა თავს, ხელებზე კი ყოველ გაზაფხულზე ეგზემა მიჩნდებოდა. ერთი სიტყვით, სადარდებელი არ მაკლდა.

ერთ ზაფხულს ჩემმა ქალიშვილმა 18 წლის შვილიშვილთან ერთად სოფელში გამიშვა დასასვენებლად. იმ წელიწადს მარწყვის შესანიშნავი მოსავალი მოვიდა. ჩვენც ვჭამეთ, ახლობლებსაც მოვუკითხეთ და სამურაბედაც ბლომად დაგვრჩა. დროდადრო მარწყვის, მარწყვისა და კვერცხის, მარწყვისა და არაჟნის ნიღბებს ვიკეთებდით. მეც და ჩემმა შვილიშვილმაც საკმაოდ დავიკელით წონა და ენერგიითა და ხალისით ავივსეთ. როდესაც ჩემი ქალიშვილი და სიძე ჩვენს მოსანახულებლად ჩამოვიდნენ, გაოცებულები დარჩნენ. ეს კიდევ არაფერი — ერთი თვის შემდეგ შევამჩნიე, რომ აღარც გული მაწუხებდა და ეგზემაც სადღაც გაქრა. თავდაპირველად არც კი მიფიქრია, რომ ამ ყველაფრის მიზეზი მარწყვი იყო, მაგრამ მას შემდეგ, რაც მის შესახებ ზოგი რამ წავიკითხე, მივხვდი, რომ ის ჩემთვის და ჩემნაირებისთვის ნამდვილი განძია, ეს მთელი აფთიაქია — გულსაც უხდება, სისხლძარღვებსაც, უძილობასაც და, თქვენ წარმოიდგინეთ, ბრონქიტისა და ანგინის არაჩვეულებრივი წამალიც არის. მას შემდეგ ყოველ წელიწადს იმდენი მარწყვი მომყავს, რომ მთელი ზაფხული მივირთვათ და მთელი წლის სამყოფი ჯანმრთელობა „მოვიმარაგოთ“.

რა შეუძლია იოდს

ამა თუ იმ დაავადებისგან განკურნება ზოგჯერ ისეთი უბრალო საშუალებით შეიძლება, ვერც კი წარმოიდგენთ. ერთ-ერთი ასეთი საშუალებაა იოდის სპირტხსნარი. თურმე იოდი მხოლოდ ჭრილობების დასამუშავებლად როდი ყოფილა სასარგებლო. ალბათ გაგიგონიათ, რომ მტკივან კუნთზე იოდის ბადეს იკეთებენ, მაგრამ დარწმუნებული ვარ, ცოტას თუ ეცოდინება იოდდეფიციტის დასადგენი ერთი მარტივი ხერხი: უნდა დააკვირდეთ, რამდენად სწრაფად გაქრება კანიდან იოდის ბადე; თუ სწრაფად გაქრა, მაშასადამე, ორგანიზმს იოდი ჰკლებია. ამ რამდენიმე ხნის წინ კი შევიტყვე, რომ იოდი იმუნიტეტსაც აძლიერებს. მეგობრებთან ერთად სალაშქროდ გავემგზავრე. გზად თავსხმა წვიმაში მოვყევით. დავსველდი და გვარიანად გავცივდი — ყელში მფხაჭნიდა, მაცემინებდა, ცხვირიდან ჩამომდიოდა, მაგრამ „საველე აფთიაქში“ მხოლოდ ტკივილგამაყუჩებელი აბები, საგულე საშუალებები, კალიუმის პერმანგანატი და იოდი აღმოგვაჩნდა. უეცრად ერთმა მეგობარმა აიღო იოდის ბოთლი, მთხოვა ფეხზე გამეხადა და ქუსლებზე იოდი წამისვა. ამ უჩვეულო „წამლის“ იმედი მაინცდამაინც არ მქონდა, ხელი ჩავიქნიე, დავწექი და დავიძინე, დილით კი გაციების კვალიც აღარსად იყო. მოგვიანებით კიდევ რამდენიმეჯერ გამოვიყენე ეს მეთოდი. ვფიქრობ, გაციების ასეთ მარტივ და საიმედო წამალს ყველა უნდა იცნობდეს.

როგორ დავანებე თავი სიგარეტს

28 წლისამ ცოლის შერთვა გადავწყვიტე. საცოლეს ჭირვეული ხასიათი აღმოაჩნდა. მეც, — მოგეხსენებათ შეყვარებული კაცის ამბავი, — თვალებში შევყურებდი და მხოლოდ იმაზე ვფიქრობდი, რით მესიამოვნებინა. ვეწეოდი, რაც ჩემს საცოლეს არ

მოსწონდა. ეს საკმაო აღმოჩნდა, რომ ამ მავნე ჩვევას გადავჩვეოდი. თავდაპირველად ვცადე, სიგარეტი მზესუმზირათი შემეცვალა, შემდეგ — საწუწნი აბებით, შემდეგ ასანთის ღერის კვნეტა ვცადე, მაგრამ უშედეგოდ — მოწევის სურვილი თავს არ მანებებდა. ერთ დღეს დედაჩემმა სადღაც ძველ ხალხურ რეცეპტს მიაგნო, რომელმაც, თქვენ წარმოიდგინეთ, მიშველა. თითქმის ორი თვის განმავლობაში ვმკურნალობდი. ამ ხნის მანძილზე ჩემმა ორგანიზმმა უამრავი ტოქსინი გამოაძევა. თავს დღითი დღე უკეთ ვგრძნობდი, თუმცა ჯანმრთელობას არც მანამდე ვუჩიოდი. გინდ დაიჯერეთ, გინდ არა — ვერც კი შევამჩნიე, როგორ გამიქრა მოწევის სურვილი. მინდა, ეს რეცეპტი თქვენც გასწავლოთ:

აიღეთ შვრიის მოზრდილი კონა და კარგად დაკუწეთ, საღამოს დაასხით ორი ჭიქა თბილი ანადუღარი წყალი და დილამდე დატოვეთ. დილით წამოადუღეთ, 5 წუთს ადუღეთ და ჩაის ნაცვლად დალიეთ. საღამოს მოიმზადეთ მეორე ნახარში, რომელიც ამგვარად მზადდება: აიღეთ 100-100 გრამი შვრია, ჭვავი, ქერი და ფეტვის ბურღული, ნარევს დაასხით ერთი ლიტრი წყალი, ადუღეთ 10 წუთს. ნახარში ერთი დღე-ღამის განმავლობაში გააჩერეთ თერმოსში, შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ ნახევარი ჭიქა ჭამის შემდეგ.

ქერის „ყავა“ ენერგიით აგავსებთ

არ მესმის, რატომ იწყებს ხალხი ჯანმრთელობაზე ზრუნვას მხოლოდ მას შემდეგ, რაც ავად გახდება და რატომ არ ცდილობს მანამდე ჯანმრთელობის შენარჩუნებას. ალბათ ყველა დამეთანხმება, რომ შერყეული ჯანმრთელობის მკურნალობა გაცილებით ძნელი და ძვირია, ვიდრე მისი შენარჩუნება. გაზაფხულზე ბევრი მოთენთილობას უჩივის, ადვილად იღლება და სულ ეძინება. ამის თავიდან აცილება შესაძლებელია ქერის მეშვეობით. ხალხური მედიცინა ძველთაგანვე იყენებდა ქერის ნაყენს ავადმყოფობის შემდეგ ძალ-ღონის აღსადგენად. მე ყოველ დილას სწორედ ქერის ნაყენით ვიწყებ.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობის ქერის მარცვალი, ვარდკაჭაჭას ფესვი და რკო. თუ გაქვთ, ამ ნარევს შეგიძლიათ დაუმატოთ ჭვავი და შვრია (ნახევარზე ნაკლები). ეს ყველაფერი დაფქვით და ერთმანეთში აურიეთ. 2-3 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და ადუღეთ ქაფის წარმოქმნამდე. ნახარში შეგიძლიათ დალიოთ დღეში 2-3-ჯერ. დაგიცავთ ავიტამინოზისგან.

გთავაზობთ მეორე, ასევე მეტად სასარგებლო ნახარშის რეცეპტსაც:

■ 1/2 ჭიქა დაფქულ ქერს დაასხით 2 ლიტრი წყალი და ადუღეთ 2,5 საათის განმავლობაში ნელ ცეცხლზე. შემდეგ გაფილტრეთ, წამოადუღეთ, დაამატეთ 2 სუფრის კოვზი როზმარინის ფოთოლი (შეგიძლიათ, როზმარინის ნაცვლად გამოიყენოთ პიტნის, ბარამბოს, შავი მოცხარის, ჟოლოს, მარწყვის ფოთლები). შეფუთეთ და 1/2 საათს გააჩერეთ, შემდეგ კიდევ ერთხელ გაფილტრეთ. მიიღეთ ყოველდღე, დღეში 3 ჭიქა. დილაობით ნაყენს შეგიძლიათ დაამატოთ 30 წვეთი ჟენ-შენი.

უნივერსალური რეცეპტები

თქვენი ჟურნალის მუდმივი მკითხველი გახლავართ და დიდად მადლიერი ვარ, ფიტოთერაპიას ამდენ ადგილს რომ უთმობთ. მე თვითონ ფიტორეცეპტებს დიდი ხანია ვაგროვებ და საკმაოდ კარგი კრებულიც მაქვს. ასაკს მთელი ხურჯინი დაავადება მოაქვს თან, ხალხურ მედიცინაში კი უამრავი უნივერსალური რეცეპტი არსებობს. გთავაზობთ ერთ ასეთ რეცეპტს ჩემი უბის წიგნაკიდან:

■ ცისტიტის, პროსტატის ადენომის, საშვილოსნოდან სისხლდენის, ჭინჭრის ციების, ბრონქული ასთმის დროს აიღეთ 1 ჭიქა ქორფა ჭინჭრის ფოთოლი, გასრისეთ არაჟნის კონსისტენციამდე, შეურიეთ 1 კგ თაფლი, შედგით ცეცხლზე და ადუღეთ 5 წუთის განმავლობაში. მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ. მკურნალობის კურსი 40 დღეა, შესვენება — 2 კვირა. ჩაიტარეთ რამდენიმე კურსი.

ბლის ყუნწი შეშუპებულ ფეხებს აცხრობს

უკვე მერამდენე წელია, ჟურნალის არც ერთ ნომერს არ ვუშვებ წაუკითხავს. მინდა, დიდი მადლობა მოგახსენოთ რჩევებისა და რეცეპტებისთვის და ჩემი გამოცდილებაც გაგიზიაროთ. უკვე მწიფს ბალი. სწორედ მისი საშუალებით მოვირჩინე ფეხების შეშუპება, რომელიც დიდხანს მაწუხებდა.

■ უნდა აიღოთ ერთი სუფრის კოვზი ბლის ყუნწი, დაასხათ 0,5 მლ მდუღარე წყალი, დააყენოთ ერთი ღამით, ხოლო დილით გადაწუროთ. ეს ნაყენი ერთი დღის ულუფაა. უნდა სვათ სურვილისამებრ, მცირე ულუფებით.

მოწამლულებს მოცხარმა გვიშველა

უკვე რამდენიმე წელია, აგარაკზე წამლები აღარ მიმაქვს — მათ ნაცვლად მცენარეებს ვიყენებ. ბევრჯერ დავრწმუნებულვარ, რომ ბუნებაში ყველა წამალი არსებობს, მთავარია იცოდე, სად ეძებო და როგორ გამოიყენო. სულ ცოტა ხნის წინ მეზობელმა შვილს დაბადების დღე გადაუხადა — მეგობრები დაუპატიჟა, მეორე დღეს კი მეზობლებს ნამცეცობაზე დაგვიძახა. თავპატიჟი არ გამოგვიდვია, წინა დღის ნარჩენებს კარგად მოვულხინეთ. რამდენიმე საათში კი გულისრევა და პირღებინება დაგვეწყო. მე მაშინვე ამოვირეცხე კუჭი თბილი წყლით. ბედად, შინ წითელი მოცხარი აღმომაჩნდა. ვიცოდი, რომ ეს კენკრა უხვად შეიცავს პექტინებს, რომლებიც კუჭის ლორწოვანში გარდაიქმნება და მოწამვლისას წარმოქმნილ ტოქსინებს ბოჭავს, ამიტომ კუჭის ამორეცხვის შემდეგ თავს ძალა დავატანე და მოცხარის რამდენიმე მარცვალი შევჭამე. საღამო ხანს უკვე ფეხზე წამოდგომაც შევძელი და მეზობლისკენ გავეშურე. ის საწყალი ღებინებისაგან გათანგული იწვა. ვაიძულე, კუჭი რამდენჯერმე ამოერეცხა თბილი წყლით, შემდეგ კი მოცხარის წვენი მივეცი — ვიფიქრე, რომ გაღიზიანებული კუჭი მას უფრო ადვილად მოინელებდა. რამდენიმე საათის შემდეგ ჩემი მეზობელიც მოსულიერდა, ორ-სამ დღეში კი ჩვენი მოწამვლისგან კვალიც აღარ დარჩა.

თუთის თაფლი მრავალი სნეულებისგან გიხსნით

შარშან ქობულეთში ვისვენებდი. ნორმალურად დაბინავებული არც კი ვიყავი, რომ ზღვას მივაშურე. ცურვით გული ვიჯერე, სამაგიეროდ მეორე დილით, გაღვიძებისთანავე, შევამჩნიე, რომ ყელში მფხაჭნიდა, ცხვირი გაჭედილი მქონდა და ცოტა მახველებდა კიდეც. მაშინვე აფთიაქში გავვარდი, უამრავი წამალი შევიძინე — მინდოდა, რაც შეიძლება მალე გამოვჯანმრთელებულიყავი, ზღვაზე ხომ შვებულების ყოველი დღე განსაკუთრებით ძვირფასია. ამაოდ გავისარჯე — ორი დღე არაფერმა მიშველა. დიასახლისმა, ვის სახლშიც ოთახს ვქირაობდი, ჩემი ტანჯვა-წამება რომ დაინახა, ფინჯნით ოქროსფერი თაფლი შემომიტანა, მითხრა, დილა-საღამოს 3-3 სადილის კოვზი მიირთვი და ნახავ, ხვალ უკვე კარგად იქნებიო. თაფლს რაღაც უცნაური გემო აღმოაჩნდა, მაგრამ მაინც კეთილსინდისიერად ვყლაპე და მეორე დღეს თავი მართლაც უკეთ ვიგრძენი. პირველი, რაც გავაკეთე, ის იყო, რომ დიასახლისს სასწაულმოქმედი თაფლის შესახებ ვკითხე. გაეცინა — ეს თაფლი კი არა, თეთრი თუთის სქელი ვაჟინიაო, გამომგზავრებისას კი, დაპირებისამებრ, ვაჟინის რეცეპტიც მომცა, რომელსაც სიამოვნებით გასწავლით:

■ აიღეთ 3 კგ თეთრი თუთა (უმჯობესია, წვრილნაყოფიანი იყოს), კარგად გარეცხეთ და ჩაყარეთ ქვაბში. ქვაბი შედგით ნელ ცეცხლზე. როგორც კი წამოდუღდება, გადმოდგით და წვრილ საცერში გახეხეთ. მიიღებთ სქელ მასას, რომელიც ხელახლა უნდა ჩაასხათ ქვაბში და საშუალო ცეცხლზე შედგათ, ვიდრე სქელ, თაფლისებრი კონსისტენციის ვაჟინად არ იქცევა.

სხვათა შორის, ჩემი დიასახლისი თეთრი თუთისგან გამოხდილი არყით ქმარს გასტრიტისგან მკურნალობდა — ყოველ დილით 2 სადილის კოვზს ასმევდა. პირადად არ გამომიცდია, მაგრამ, ჩემი დიასახლისის თქმით, 6 თვეში გასტრიტი აბსოლუტურად იკურნება და კუჭის ტკივილიც სამუდამო დავიწყებას ეძლევა.

საოჯახო რეცეპტები

თქვენი ჟურნალის ერთგული მკითხველი ვარ და ბევრ სასარგებლო რჩევას ვინერ სპეციალურ რვეულში, რომლის შედგენაც ბებიაჩემს ახალგაზრდობაში დაუწყია. აქ თითქმის ყველა დაავადების სამკურნალო რეცეპტებს ნახავთ. მინდა, რამდენიმე მათგანი თქვენს მკითხველსაც ვასწავლო.

■ ბრონქული ასთმისა და ხველის დროს: 1 კგ ახალ თაფლს შეურიეთ ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებული 1 კგ ჟოლო და სამწლიანი ალოეს ფოთოლი. შეინახეთ გრილ, ბნელ ადგილას. სამ დღეში წამალი მზად იქნება. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე, დღეში 3-ჯერ.

■ ისევ ხველისთვის: აურიეთ ერთმანეთში გახეხილი ვაშლი, ხახვი და 1/2 ჭიქა თაფლი, წამოადუღეთ ნელ ცეცხლზე. მიიღეთ 2-2 სუფრის კოვზი დღეში 2-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

ხველის დროს ძალიან კარგია წინდებში მშრალი მდოგვის ჩაყრაც — ფეხები მთელი დღე თბილად გექნებათ, რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვნია მოხუცებისა და ბავშვებისთვის.

■ თუ გული გაწუხებთ, გიშველით შემდეგი ნარევი: ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებული ლიმონის რბილობი, 15 გ მიხაკი, 300გ შაქარი (ან თაფლი) და 0,5 ლ ხორბლის არაყი აურიეთ ერთმანეთში, მოათავსეთ სამლიტრიან ქილაში, დაასხით ანადუღარი, ცივი წყალი და სიბნელეში შეინახეთ. სამი კვირის შემდეგ წამალი მზად იქნება. უნდა დალიოთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე, 30-30 გრამი. ამ ნარევის წყალობით აღარც ვალერიანი მჭირდება, აღარც კორვალოლი და ვალოკორდინი, ადრე კი ისე ხშირად ვხმარობდი, რომ სულ ამ წამლების სუნი მდიოდა.

როგორ ავიცილოთ თავიდან მაღალი წნევა და ჭარბი წონა

პირადად მე წნევა ზაფხულობით უფრო მაწუხებს, ვიდრე ზამთრობით, მაგრამ ვიცი, როგორ გავუმკლავდე. ის კი არა, პარალელურად გახდომაც მოვახერხე. ჭარბი წონა კი, როგორც ამბობენ, ჰიპერტონიის დროს ჯანმრთელობის პირველი მტერია. საქმე ის არის, რომ ხალხურ მედიცინაში აღმოვაჩინე რეცეპტი, რომელიც ერთდროულად ორივე პრობლემას შველის, ოღონდ მინდა გავაფრთხილო ყველა, ვისაც ამ რეცეპტით გახდომა სურს — ის მხოლოდ ჰიპერტონიით დაავადებულებისთვის არის განკუთვნილი. საჭიროა რამდენიმე სამკურნალო მცენარის ნაყენი. ამ მცენარეების დამზადება თავადაც შეგიძლიათ და აფთიაქშიც იყიდება.

■ აიღეთ: შავბალახა — 3 წილი; წყლის იელი — 1 წილი; მინდვრის შვიტა — 1 წილი; თირკმლის ჩაი — 1 წილი. დააქუცმაცეთ, ერთმანეთში აურიეთ, 2 ჩაის კოვზს დაასხით 0,5 ლიტრი ადუღებული წყალი და თბილად შეფუთეთ. დააყენეთ 30 წუთით, მერე კი გაწურეთ. მიიღეთ ჰიპერტონიის პირველ და მეორე სტადიაში, 1/3 ჭიქა ჭამის შემდეგ, დღეში სამჯერ.

ზაფხულში ფეხების შეშუპებას სელი და შავბალახა შველის

ჭარბი წონა ნამდვილად არ მაწუხებს, არც გულ-სისხლძარღვთა სისტემის რომელიმე დაავადება მჭირს, მაგრამ აი, უკვე რამდენიმე წელია, ფეხების შეშუპება სერიოზულ პრობლემად მექცა. ზაფხულის მოსვლას ყოველთვის უსიამოვნოდ ვხვდები, რადგან ვიცი, ცხელი ამინდების დადგომისთანავე ფეხები ისე უნდა შემიშუპდეს, ღია ქოშების გარდა ვერც ერთ ფეხსაცმელში ვეღარ ჩამეტიოს. დიდი ტანჯვა-წამების შემდეგ რომელიღაც წიგნში ამოვიკითხე, რომ ხალხურ მედიცინას ცხელი ამინდების თანამდევი ფეხების შეშუპების სამკურნალო რამდენიმე მეტად ეფექტიანი რეცეპტი აქვს, რამდენიმე მათგანი თავად გამოვცადე და გაზაფხულის რამდენიმეწლიანი შიშის შემდეგ შვებით ამოვისუნთქე.

■ ხალხური მედიცინა ქვედა კიდურების შეშუპების დროს სელის თესლის ნახარშის დალევას გვირჩევს, რომელიც ასე უნდა მომზადდეს: 4 სადილის კოვზ სელის თესლს უნდა დაასხათ 1 ლიტრი წყალი და ადუღოთ 10-15 წუთი. თავდახურული ჭურჭელი გადმოდგით ცეცხლიდან და 1 საათი დადგით თბილ ადგილას. შემდეგ გადაწურეთ. გემოს გამოსაკეთებლად შეგიძლიათ ნახარშს ლიმონის წვენი დაამატოთ. უნდა მიიღოთ ცხელი, ნახევარი ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ.

ამავე მიზნით კარგია შავბალახას ნაყენისა და თირკმლის ჩაის დალევა. ამ ორი მცენარის ნაყენი შესანიშნავად დევნის ორგანიზმიდან ჭარბ სითხეს, აქრობს შეშუპებას და ამშვიდებს გულს.

მის მოსამზადებლად აიღეთ ამ ორი მცენარის ნარევი 5 გრამის ოდენობით და დაასხით ნახევარი ჭიქა ადუღებული წყალი, შეათბეთ 5 წუთი წყლის ორთქლის აბაზანაზე, გააჩერეთ 4 საათი თერმოსში.

მიღებული ნაყენი უნდა დალიოთ დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე. კურსი 2 კვირიდან ორი თვემდეა.

როგორ დავიკლოთ წონა დიეტის გარეშე

მემკვიდრეობით მერგო მგლის მადა და სიმსუქნისკენ მიდრეკილება. ჩემს გვარში გამხდარ ადამიანს, სანთლით რომ ეძებოთ, ვერ იპოვით. მამაკაცები მხარბეჭიანები და ჯან-ღონით სავსენი არიან. ასეთები ვართ ქალებიც, რაც, დამეთანხმეთ, მოსაწონი სულაც არ არის, ამიტომ რაც თავი მახსოვს, სულ დიეტაზე ვარ და წონის დაკლებას ვცდილობ. დიეტებით რვეულები მაქვს სავსე, მაგრამ სასურველ წონას მაინც ვერა და ვერ მივაღწიე. რამდენიმე ხნის წინ ერთმა მეგობარმა, პროფესიით ექიმმა, მირჩია, ნივთიერებათა ცვლის მოწესრიგებაზე იზრუნე და შედეგი თავისთავად მოვაო. ხანგრძლივი ძიების შემდეგ მივაგენი რეცეპტს, რომელიც სამკურნალო მცენარეებისგან ნივთიერებათა ცვლის მოსაწესრიგებელი საშუალების დამზადების წესს შეიცავდა. ჯერ თავად არ მისინჯავს, მაგრამ გადავწყვიტე, სხვებისთვისაც გამეგებინებინა, რომ ასეთი რამ არსებობს და მალე გამოვცდი კიდეც, მაგრამ სტიმულისთვის იმის ცოდნა მჭირდება, რომ ჩემთან ერთად ამას სხვაც გააკეთებს.

■ აიღეთ 15-15 გრამი კამის თესლი, გვირილისა და ცაცხვის ყვავილები, 25 გრამი პიტნის ფოთოლი, აურიეთ ეს ყველაფერი ერთმანეთში, შემდეგ აიღეთ 3 სადილის კოვზი ნარევი და დაასხით 1 ლიტრი ადუღებული წყალი, დააყენეთ ჩაისავით, გადაწურეთ და დალიეთ 1 ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

ყველასთვის, ვისაც ჭარბი წონა აწუხებს, ძალიან სასარგებლოა ყაბაყისა და ბადრიჯნის ჭამა.

■ მადას მშვენივრად აქვეითებს სიმინდის ულვაშის ნაყენი: 1 სადილის კოვზს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და ყოველი ჭამის წინ დალიოთ.

კარტოფილი და ძმარი სიცხეს დაგინევთ

მინდა, სიცხის დამწევი საშუალება გასწავლოთ. ალბათ იფიქრებთ, უამრავი სიცხის დამწევი წამალი არსებობს და თვითშემოქმედება რაღა საჭიროაო, მაგრამ ყველას როდი შეუძლია ტაბლეტების ყლაპვა — ზოგს ალერგია აქვს, ალერგიასთან ხუმრობა კი არ ღირს. თავადაც ერთ-ერთი ამათგანი ვარ, უამრავ წამალზე მაქვს ალერგია, სიცხის დამწევებზეც კი, მაგრამ გაციება და გრიპი ჩემს პრობლემებს რას დაეძებენ... წინათ სიცხის აწევა ჩემთვის ნამდვილი წამება იყო, ვიყავი ჟოლოიანი ჩაის სმასა და ოფლის დენაში. შემდეგ ერთ

უმარტივეს საშუალებას მივაგენი, უფრო სწორად, ბებიაჩემის მეგობარმა, ყოფილმა პედაგოგმა და ძალზე განათლებულმა ქალბატონმა მასწავლა:

■ გახეხეთ 2 კარტოფილი, დაამატეთ 1 სუფრის კოვზი ძმარი, წაუსვით ეს ნარევი ტილოს ნაჭერზე და შუბლზე დაიფინეთ. 2 საათის შემდეგ შეცვალეთ ახლით.

ქალბატონმა, რომელმაც ეს რეცეპტი მასწავლა, ისიც მითხრა, რომ კარტოფილს შხამები გამოაქვს ორგანიზმიდან, ძმარი კი სიცხეს სწევს. ამისას ვერაფერს გეტყვით, მაგრამ ფაქტია, მშველის. ერთხელ ჩვეულებრივი ღვინის ძმარი ვაშლის ძმრით შევცვალე და უკეთესი შედეგი მივიღე.

თამადების სასმელი

მსურს, გაგაცნოთ რამდენიმე საშუალება, რომლებიც ქართულ სუფრაზე თამადობას გაგიადვილებთ. ყველა მათგანი საკუთარ თავზე მაქვს ნაცადი.

■ უპირველეს ყოვლისა, გახსოვდეთ, რომ თამადობისთვის ადრევე უნდა მოემზადოთ. წვეულებაზე წასვლამდე შინ აუცილებლად უნდა დალიოთ პიტნის ან შავი ჩაის მაგარი ნაყენი: უნდა აიღოთ 15 გრამი ჩაი ან პიტნის ფოთოლი, დაასხათ ადუღებული წყალი და 10 წუთი გააჩეროთ. დალიოთ რაც შეიძლება ცხელი.

■ სუფრასთან დაჯდომამდე შეგიძლიათ ლიმონიანი ყავა მიირთვათ — ასე თრობა ადვილად გაივლის.

■ სუფრაზე ცხიმიანი საკვები მიირთვით. ალკოჰოლის შეწოვას განსაკუთრებით აფერხებს ცხერის ქონი.

■ მიეძალეთ მწნილეულს. განსაკუთრებით კარგია კომბოსტოსა და კიტრის მწნილი — ეს პროდუქტები აძლიერებს კუჭის წვენის გამოყოფას და ხელს უწყობს საკვების მონელებას, სისხლის ცხიმებითა და ცილებით გაჯერებას, რაც რამდენადმე ამცირებს თრობის ხარისხს.

■ თამადობის მეორე დღეს ნაბახუსევი შეუმჩნევლად გაივლის, თუ უზმოზე წყალში მოხარშულ სტაფილოს მიირთმევთ (ნახარშითურთ). ის სწრაფად ბოჭავს სისხლში დარჩენილ ალკოჰოლის დაუჟანგავ პროდუქტებს და თვითშეგრძნებას აუმჯობესებს.

ნაბახუსევი ადვილად რომ გადაიტანოთ, დილით, უზმოზე, 5-10 აბი გააქტიურებული ნახშირი დალიეთ. ის ნაწლავიდან ალკოჰოლის ნარჩენებს შეიწოვს და მკვეთრად შეამცირებს შემაწუხებელ სიმპტომებს.

აბზინდა — არომატული მკურნალი

ახალგაზრდობაში სისხლნაკლულობა მქონდა — ადვილად ვიღლებოდი, გამუდმებით სისუსტეს ვგრძნობდი, ავადმყოფურად ფერმკრთალი ვიყავი... დედა გამუდმებით რაღაც ნაყენებს მასმევდა, კალორიული კერძების ჭამას, ვაშლისა თუ პომიდვრის წვენის სმას მაიძულებდა. შემდეგ სადღაც აბზინდის ნაყენის რეცეპტს წააწყდა. ამ ნაყენის სმა დავიწყე და სულ მალე გამოვკეთდი.

■ დედა აბზინდას თვითონვე აგროვებდა მაისში, ახმობდა და ინახავდა (ვისაც სახლში აბზინდა გაუხმია, ეცოდინება, რა სასიამოვნოა იმ ოთახში ძილი, სადაც ეს მცენარეა გაშლილი: ჰაერში სასიამოვნო არომატი ტრიალებს და გამოღვიძებული თავს არაჩვეულებრივად გრძნობ). ნაყენს კი ასე ამზადებდა: 100 გ აბზინდას ასხამდა ნახევარ ლიტრ არაყს და 1 კვირა აჩერებდა, შემდეგ იღებდა 5 წვეთს, 30 მლ წყალში აზავებდა და უზმოზე მასმევდა.

დღეს თავს შესანიშნავად ვგრძნობ და აყვავებული აბზინდის დანახვაზე საოცარი სიამოვნების განცდა მეუფლება.

ბალზამი, რომელიც ჯანმრთელობას შეგინარჩუნებთ

ათასი რამ მაწუხებს, მაგრამ ყველა ავადმყოფობას წარმატებით ვებრძვი ბალზამით, რომელსაც მე თვითონ ვამზადებ.

■ უნდა აიღოთ 200 გ ასკილი, 100 გ ფიჭვის კვირტი, 100 გ ფარსმანდუკი, 10 გ აბზინდა. აურიოთ ერთმანეთში, დაასხათ 3 ლიტრი წყალი, შემდეგ ჩადგათ მდუღარე წყლით სავსე ჭურჭელში და 4 საათი ძალიან დაბალ ცეცხლზე გააჩეროთ. შემდეგ შეფუთოთ და ერთი დღე-ღამით დადგათ. ამის შემდეგ უნდა გაწუროთ, დაუმატოთ 200 მლ ალოეს წვენი, 250 მლ კონიაკი, 500 გ თაფლი, კარგად აურიოთ და კიდევ ერთი დღე გააჩეროთ.

ბალზამი უნდა მიიღოთ რეგულარულად 6 თვის განმავლობაში, 1 ჩაის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ორი საათით ადრე, მომდევნო ორი თვე — 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე, შემდეგ 1 თვე შეისვენოთ და მკურნალობა განაგრძოთ.

ნივთიერებათა ცვლას ხურტკმელი მოგინესრიგებთ

რამდენიმე წლის წინ გინეკოლოგიური ოპერაცია გავიკეთე. როგორც ჩანს, ამის შემდეგ დამერღვა ჰორმონული ბალანსი და მკვეთრად მოვიმატე წონა. სამწუხაროდ, პირვანდელი წონა ვეღარ დავიბრუნე, მაგრამ ძალიან მომიხდა ხურტკმელის ნაყენი, რომელიც თურმე ნივთიერებათა ცვლის მოწესრიგებას უწყობს ხელს:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ხურტკმელის გამხმარი ნაყოფი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და 10 წუთის განმავლობაში ადუღეთ. გადმოდგით, გააგრილეთ (შეგიძლიათ დაატკბოთ კიდეც, მაგრამ უშაქროდ უფრო სასარგებლოა) და მიიღეთ მეოთხედი ჩაის ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე.

ავიტამინოზსა და უმადობას უხდება

■ აიღეთ 1/2 ჩაის ჭიქა ლიმონის წვენი, ამდენივე ვაშლის წვენი, 1 ჩაის ჭიქა სტაფილოს წვენი და 2 სუფრის კოვზი შაქარი. მიქსერით კარგად აურიეთ ერთმანეთში ყველა ინგრედიენტი და მიიღეთ 1/2 ჩაის ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

დაღლილობას სპორტსმენების ჩაი დაგავიწყებთ

რამდენიმე წელია, თავს ფიზიკური შრომით ვირჩენ. თავდაპირველად ასე თუ ისე ვიტანდი გაძლიერებულ ფიზიკურ დატვირთვას, ბოლო ხანს კი დაღლილობას ახალგაღვიძებულიც ვეღარ ვუმკლავდებოდი. სამსახურის დაკარგვისა და ულუკმაპუროდ დარჩენის შიშმა მაიძულა, ისეთი საშუალება მეძებნა, რომელიც მძიმე ჯაფის შემდეგ ენერგიის სწრაფად აღდგენაში დამეხმარებოდა. მეგობარმა სპორტსმენების ჩაის რეცეპტი მომიტანა, რომელიც ორგანიზმს დაღლილობის ატანაში ეხმარება:

■ 1 სადილის კოვზ ასფურცელას გამხმარ ყვავილს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და 2 საათი გააჩერეთ. უნდა დალიოთ თითო სადილის კოვზი ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

ამ ჩაის სმა განუსაზღვრელი ხნით შეიძლება.

თუ დაღლილობამ მეხსიერებას დარია ხელი

დიდხანს ვუვლიდი ლოგინად ჩავარდნილ ოჯახის წევრს, არც დღე მქონდა მოსვენება და არც ღამე. უძილობამ და მუდმივმა ნერვიულობამ ჩემს ნერვულ სისტემაზე იმოქმედა და მეხსიერება ისე დამიქვეითდა, რამდენიმე წუთის წინ მომხდარი ამბის გახსენებაც კი მიჭირდა. ეს ამბავი ახლობლებს შევჩივლე და მეგობრებმა ასეთი რეცეპტები მასწავლეს:

■ უნდა აიღოთ დაახლოებით 100 გრამი ქერი, დაასხათ 300 მლ წყალი და კარგად მოხარშოთ, გადაწუროთ და ნახარშს დაუმატოთ 1 სადილის კოვზი თაფლი. ნაყენი უნდა გაყოთ ორად და დილა-საღამოს დალიოთ. პარალელურად ახალგაღვივებულ ხორბალს უნდა მოაჭრათ მწვანე ღეროები და დღეში რამდენჯერმე მიირთვათ. ასე უნდა განაგრძოთ ორი კვირა.

■ აიღეთ რამდენიმე საშუალო ზომის სტაფილო და წვრილად გახეხეთ. 100-150 გრამი უნდა გამოვიდეს. უხვად დაასხით მზესუმზირას ზეთი და მიღებული მასა ორად გაყავით, ერთი დილით უნდა მიირთვათ, უზმოზე, მეორე — სამხრად, ცარიელ კუჭზე.

მკურნალობა 2-3 კვირა გრძელდება. ამ რეცეპტის გამოყენება საშიშია კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების დროს.

ვაშლის სამკურნალო თვისებები

ხალხურ მედიცინაში ვაშლს მრავალი დაავადების სამკურნალოდ იყენებენ.

■ გახეხილი ვაშლის საფენები აცხრობს კანის ანთებას, აშუშებს დამწვრობას, მოყინულობას, ძნელად შეხორცებად წყლულებს.

■ ყელის ანთებისას აიღეთ გახეხილი ვაშლი და ხახვი, ამდენივე თაფლი, ერთმანეთში აურიეთ და მიიღეთ 2-3 ჩაის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ.

■ გახეხილი ვაშლის გამონაწური შეიზილეთ თავის კანში — უხდება თავის ტკივილს.

■ ხველებისა და ხმის ჩახლეჩისას სამი ცალი გაუფცქვნელი ვაშლი დაჭერით, დაასხით ერთი ლიტრი წყალი და ნახევარი საათი ადუღეთ. მიიღეთ თბილ-თბილი, დღეში 2-3 ჭიქა.

■ გაციებისა და გრიპის დროს ვაშლი გახეხეთ, თხლად გადაუსვით ორკეც დოლბანდს და ტემპერატურის დასაწევად შუბლზე დაიდეთ.

■ გასტრიტის დროს გათალეთ ორი ცალი მწვანე ჯიშის ვაშლი, ამოაჭერით გული, გახეხეთ და დილით ადრე მიიღეთ. ვაშლის მიღებამდე და მისი მიღების შემდეგ 4-5 საათის განმავლობაში ნურც დალევთ რამეს და ნურც შეჭამთ.

მკურნალობა ტარდება შემდეგი სქემით: პირველ თვეს – ყოველდღე; მეორე თვეს – კვირაში 2-3-ჯერ, მესამე თვეს — კვირაში ერთხელ.

■ ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების დროს 0,5 ლ ვაშლის წვენი გახსენით 75 გრამ თაფლში და მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ.

■ ვაშლის ქერქის ჩაი ამშვიდებს ნერვებს, ამცირებს ხველას და ყელის ჩახეხვის შეგრძნებას, ებრძვის ჭარბ წონას და სიმსუქნეს, აქვს შარდმდენი ეფექტი.

■ ვაშლის ქერქი გაახმეთ და დააქუცმაცეთ. 1 ს. კ-ს დაასხით 1 ჭიქა ანადუღარი წყალი და ჩაისავით დააყენეთ. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში 5-6 ჯერ.

■ ტერფებზე ნახეთქების მოსაშორებლად ვაშლი წვრილად დაჭერით, ხარშეთ ცოტაოდენ რძეში ფაფად ქცევამდე, გააგრილეთ, სქლად დაიდეთ ნახეთქზე, დაიფარეთ დოლბანდი და 30 წუთით გაიჩერეთ.

■ მეჭეჭების მოსაშორებლად კანი დაიზილეთ ახალგაჭრილი ვაშლის კიდით 3-4 წუთის განმავლობაში დღეში 5-6-ჯერ, ერთი თვე.

თუ ზამთარმა გამოგფიტათ

ზამთრის შემდეგ დაღლილობას, გამოფიტვასა და ენერგიის ნაკლებობას ბევრი უჩივის. ზოგს მუშაობა აღარც კი შეუძლია. ასეთი რამ ყოველ გაზაფხულზე თავად მემართება, მდგომარეობიდან გამოსვლაში კი ეს საშუალებები მეხმარება:

■ 1 სუფრის კოვზ ბაბუაწვერას დაქუცმაცებულ ფესვს, ღეროსა და ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთი, გააცივეთ და გადაწურეთ. სვით 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ ჭამამდე, დაახლოებით 2-3 კვირის განმავლობაში.

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი ბაბუაწვერას ფესვი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა არაყი ან სპირტი, გააჩერეთ 2 კვირა, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 30 წვეთი წყალთან ერთად დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

■ კარგია კაკლის ფოთოლთა ნაყენიც: 10 გრამ კაკლის მშრალ ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთი, გააცივეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ 1 სადილის კოვზი 3-ჯერ დღეში.

■ 2 სუფრის კოვზ გამომშრალ, დაქუცმაცებულ ნიახურს (ფოთოლს) დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ანადუღარი წყალი, გააჩერეთ 2 საათი და გადაწურეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

თამბაქოსთვის თავის დანებებაში ევკალიპტი დაგეხმარებათ

თამბაქოს წევა ყმაწვილბიჭობაში დავიწყე. ვიდრე ახალგაზრდა ვიყავი და ძალ-ღონე მერჩოდა, მის ზიანს არად დაგიდევდით, მაგრამ როცა 42 წლისა გავცივდი და პნევმონია დამემართა, მივხვდი, თუ სიგარეტს თავს არ დავანებებდი, ჩემი საქმე ცუდად იქნებოდა.

ჯერ სპეციალური აბების სმა ვცადე, მაგრამ მონევის სურვილი თავს მაინც არ მანებებდა. ბოლოს ისევ მრავალნაცად ხალხურ მედიცინას მივადექი და მანაც იმედი არ გამიცრუა. საჭიროა ევკალიპტის ფოთლების ნაყენი, რომელიც ასე უნდა მოამზადოთ:

■ 1 სადილის კოვზ ევკალიპტის ფოთოლს უნდა დაასხათ 2 ჭიქა მდუღარე, გააჩეროთ 1 საათი, გაწუროთ, დაუმატოთ 1 სადილის კოვზი თაფლი და 1 სადილის კოვზი გლიცერინი.

უნდა მიიღოთ 1/4-1/4 ჭიქა დღეში 5-6-ჯერ 3-4 კვირის განმავლობაში. მკურნალობის პირველ სამ დღეს არ შეიძლება მარილიანის, ხორცეულისა და შაშხის მიღება. რამდენჯერაც სიგარეტის მოწევა მოგინდებათ, პირში სოდიანი წყალი (1 სადილის კოვზი საჭმელი სოდა 1 ჭიქა წყალზე) გამოივლეთ.

თაფლის სამკურნალო თვისებები

მინდა, თქვენს მკითხველს თაფლის სწორად გამოყენება ვასწავლო, განსაკუთრებით — კუჭის დაავადებების დროს.

■ კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობისას თაფლი უნდა გავხსნათ 40-42 გრადუსამდე ტემპერატურის წყალში, რათა მის შემადგენლობაში შემავალი სასარგებლო ორგანული ნივთიერებები და მიკროელემენტები არ დაიშალოს, და ასე მივიღოთ.

თაფლი უნდა მივიღოთ დღეში 4-ჯერ: საუზმის, სადილის, ვახშმის წინ და დაძინებამდე ნახევარი საათით ადრე. კუჭის წვენის დაბალი მჟავიანობისას თაფლი ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე უნდა მივიღოთ, მომატებული მჟავიანობისას — 1,5-2 საათით, ხოლო ნორმალური მჟავიანობისას — 1 საათით ადრე. დაქვეითებული მჟავიანობისას თაფლი ოთახის ტემპერატურის წყალში უნდა გავხსნათ. დღეში შეიძლება მივიღოთ 120-150 გრამამდე თაფლი, მაგრამ უარი უნდა ვთქვათ შაქარსა და შაქრის შემცველ პროდუქტებზე. თაფლთან ერთად არ არის რეკომენდებული თეთრი პურის, ცომეულის, მაკარონისა და კარტოფილის ჭამა. სიფრთხილე მართებთ შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულებს — მათთვის თაფლით მკურნალობა უკუნაჩვენებია. მინდა, მათ, ვისაც ნერვული დაძაბულობა და უძილობა აწუხებს, ვურჩიო თაფლზე მომზადებული ნაყენის მიღება:

■ კატაბალახას ფესვები დააქუცმაცეთ, აიღეთ 15 გრამი და მოათავსეთ ფაიფურის ჭურჭელში. დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და დილამდე დატოვეთ. მეორე დღეს გადაწურეთ და დაამატეთ 1 სუფრის კოვზი თაფლი. მიიღეთ 30 მლ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. ძილის წინ შეგიძლიათ ცოტა მეტიც მიიღოთ.

ციტრუსების საშუალებით მრავალ პრობლემას გაუმკლავდებით

ცნობილია, რომ ციტრუსები უხვად შეიცავს ვიტამინებს, მიკროელემენტებს და სხვა სასარგებლო ნივთიერებებს, ამიტომ ვცდილობ, რამდენადაც ხელი მიმიწვდება, შინ ყოველთვის მქონდეს ესა თუ ის ციტრუსი. სამკურნალოდ ვიყენებ არა მარტო ციტრუსის რბილობს, არამედ ქერქსაც.

■ როდესაც ლიმონს, ფორთოხალს ან გრეიპფრუტს მიირთმევთ, ქერქი არ გადაყაროთ — შეაგროვეთ და გაახმეთ. საღამოს, როდესაც ტელევიზორის წინ მოიკალათებთ, გაიკე-

თეთ ფეხების ასეთი აბაზანა: ჩაასხით თასში თბილი წყალი, ჩაყარეთ გამომშრალი ციტრუსის ქერქი და ფეხები ჩაყავით. მაშინვე იგრძნობთ სიამოვნებასა და შვებას, ხოლო დახეთქილი ქუსლები მოგიშუშდებათ და დაგირბილდებათ.

■ თანაბრად აურიეთ ერთმანეთში ლიმონისა და ფორთოხლის გაჭყლეტილი რბილობი, დაიდეთ გაწმენდილ სახეზე და 15 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ გრილი წყლით. ასეთი პროცედურის შემდეგ კანი გაახალგაზრდავდება და აელვარდება.

■ ზოგჯერ იდაყვებზე კანი უხეშდება და სკდება. ასეთ დროს ლიმონს ვიყენებ: ვჭრი შუაზე და ამ „ფინჯნებში“ 10-15 წუთით ვყოფ იდაყვებს. თუ ლიმონი არ გაქვთ, შეგიძლიათ ფორთოხალი ან გრეიპფრუტი გამოიყენოთ. რამდენიმე პროცედურის შემდეგ იდაყვები ახალშობილივით გლუვი გაგიხდებათ.

ღვთიური მანანა

ბოლო ხანს სულ უფრო მეტს ლაპარაკობენ მანანის სამკურნალო თვისებებზე. მაგალითად, თურმე წინათ მებრძოლები ჩირქოვან ჭრილობაზე მანანის ფხვნილს იყრიდნენ, ასევე მკურნალობდნენ დამწვრობას, ეგზემას და კანის სხვა დაავადებებს. მანანის ფოთლებს პოდაგრის, რევმატიზმის, თვალის ანთებითი დაავადებების სამკურნალოდ იყენებენ, მანანის აყვავებული ტოტების ნაყენი კი გაციებასა და ნერვულ დაავადებებს, დიზენტერიასა და ტუბერკულოზს უხდება. მანანის მოხარშულ ფოთლებს ნაღრძობზე ან ამოვარდნილ სახსარზე იდებენ და ტკივილი ცხრება. ეს ყველაფერი ხალხური მედიცინის კრებულებში ამოვიკითხე. რამდენიმე საგულისხმო რეცეპტიც აღმოვაჩინე, გამოვცადე და არაჩვეულებრივი ეფექტი მივიღე, ამიტომ მინდა, თქვენც გასწავლოთ:

■ მანანის თაფლი შველის დაღლილობას, გაციებას, ძლიერ ხველას. მის მოსამზადებლად 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ მანანას, 1 სუფრის კოვზ თხაწართხალას და 2 სუფრის კოვზ თაფლს დაასხით 3 ჭიქა მდუღარე წყალი და გააჩერეთ 48 საათი, შემდეგ გაფილტრეთ და მიიღეთ დღეში 5-ჯერ 1/2-1/2 ჭიქა.

■ მანანის ნაყენს სვამენ საშარდე გზების ანთების დროს როგორც შარდმდენ და ანთების საწინააღმდეგო საშუალებას. მის მოსამზადებლად აიღეთ 1 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული მანანა (ყვავილებითურთ), ჩაყარეთ 0,5 ლ მდუღარე წყალში, გააჩერეთ 1/2 საათი და მიიღეთ 1/3-1/3 ჭიქა ყოველ 2-3 საათში ერთხელ.

■ უძილობის, გაციების, მომატებული მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტის დროს გიშველით მანანის წვენი. ის უნდა გამოწუროთ ბუჩქის კენწეროში არსებული ფოთლებისა და ყვავილებისგან, განაზავოთ თაფლში (თანაფარდობით 1:1), 0,5 ჩაის კოვზი ნარევი გახსნათ 1/3 ჭიქა რძეში და მიიღოთ დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

ვაშლის ძმარი თავად მოამზადეთ

73 წლის გახლავართ, მაგრამ თავს შესანიშნავად ვგრძნობ. არადა, რა არ მჭირდა: რევმატიზმი, ვენების გაგანიერება, კოლიტი... გადავწყვიტე, ჩემი თავისთვის თავადვე მიმეხედა. შევუდექი ვარჯიშს, ვცდილობდი, მეცხოვრა მშვიდად, წონასწორობიდან არასდროს

გამოვსულიყავი და, რაც მთავარია, დავიწყე ვაშლის ძმრის მიღება. თანდათანობით მომიწესრიგდა კუჭ-ნაწლავის ფუნქცია. შემდეგ მასწავლეს, ვაშლის ძმრით ფეხები დაიზილე — ვენებს უხდებაო. ასეც მოვიქეცი და თანდათან მართლა ვიგრძენი შვება. არ იფიქროთ, რამე საიდუმლო რეცეპტი ვიცოდე — ყოველ დილით მხოლოდ 1 სუფრის კოვზ თაფლიან წყალში განზავებულ ვაშლის ძმარს ვიღებ, ეს არის და ეს. ვაშლის ძმრის მომზადება ცოტა საწვალებელი კია, მაგრამ არავის ვენდობი და მაინც საკუთარი ხელით ვამზადებ:

■ გარეცხეთ ვაშლი, მოაშორეთ დამპალი, ჭიანი და გაშავებული ადგილები და მსხვილად გახეხეთ. გადაიღეთ მინის ქილაში, დაასხით თბილი წყალი (1 ლიტრი 1 კგ გახეხილ ვაშლზე), ყოველ ლიტრზე დაამატეთ 100 გ თაფლი ან შაქარი, 10 გ პურის საფუარი და 20 გ მშრალი შავი პური. დადგით თავახდილი ბნელ ოთახში, 20-30°C ტემპერატურაზე. გააჩერეთ 10 დღე-ღამე და დღეში 2-3-ჯერ ხის კოვზით ამოურიეთ. დაწესებული დრო რომ გავა, დოლბანდში გაწურეთ, ჩაასხით ფართოპირიან ჭურჭელში, ყოველ ლიტრზე დაამატეთ 50-100 გ თაფლი ან შაქარი, აურიეთ, ჭურჭელს დოლბანდი დააფარეთ და დუღილის გასაგრძელებლად სითბოში დადგით. როცა დუღილი შეწყდება, ძმარიც მზად იქნება (ამას დაახლოებით 40-60 დღე დასჭირდება). გაფილტრეთ და გადაასხით ბოთლებში, შეინახეთ სიგრილეში.

თალგამის სამკურნალო თვისებები

საკმაოდ ბევრი ხალხური რეცეპტი მაქვს და ნაცნობ-მეგობრებსაც სიამოვნებით ვასწავლი — მინდა, ყველა ჯანმრთელი და ბედნიერი იყოს. აი ის რეცეპტები, რომლებიც ჟურნალში გამოქვეყნების ღირსად მივიჩნიე:

■ სახსრების ტკივილის დროს მიიღეთ წითელი მოცვის ფოთლების ნახარში: ორი ჩაის კოვზი ფოთოლი 15 წუთის განმავლობაში ხარშეთ ნელ ცეცხლზე, შემდეგ გააგრილეთ და გაწურეთ. სვით მთელი დღე პატარა ყლუპებით.

■ წყლულისა და გაციების დროს გამოგადგებათ ოროვანდის ფესვი: დაახლოებით 2 სუფრის კოვზი გარეცხეთ, გაარჩიეთ და ღუმელში გაწითლებამდე აცხვეთ. შემდეგ ძალიან წმინდად დაფქვით, დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და 2-3 წუთი ხარშეთ.

■ უძილობის დროს კარგია თალგამის ნახარში: 2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნაყოფს დაასხით ერთი ჭიქა წყალი და 15 წუთის განმავლობაში ხარშეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში სამჯერ ან ერთი ჭიქა ღამით.

ვისაც თამბაქოსთვის თავის დანებება სურს

სიგარეტს 16 წლიდან ვეწევი. ახლა 41 წლის ვარ. ამ ხნის განმავლობაში მქონია პერიოდები, როდესაც ამ მავნე ჩვევისთვის თავი 2-3 თვეც კი დამინებებია, მაგრამ შემდეგ რაღაც კვლავ მისკენ მიბიძგებდა. ბოლოს ყველაფერზე ხელი ჩავიქნიე და მივყევი დინებას. ერთ ზამთარს ძლიერ გავციოდი. გრიპი ფილტვების ანთებით გამირთულდა, თანაც ისეთი ხარისხის ანთებით, რომ ორივე ფილტვის მესამედიღა ფუნქციონირებდა. ექიმებმა თამბაქოს მოწევა კატეგორიულად ამიკრძალეს. თავადაც ვხვდებოდი ამის აუცილებლობას

და ავადმყოფობის პერიოდში სიგარეტს არ გავკარებივარ, გამოჯანმრთელებიდან 2 თვის შემდეგ კი, უკეთესობა ვიგრძენი თუ არა, კვლავ დავიწყე მოწევა.

ამის გამო მეუღლესთან უთანხმოებაც კი მომივიდა. ბოლოს ერთმა მეგობარმა მრავალძარღვას წამალი მირჩია, რომელიც თავად გამოეცადა და კმაყოფილი იყო. რეცეპტი მეუღლეს მივუტანე და მკურნალობაც მალევე დავიწყე. თავდაპირველად ოდნავ გამიჭირდა, რამდენიმე დღეში კი მოწევის სურვილი თავისთავად გამიქრა. უკვე 5 წელია, თამბაქოს აღარ გავკარებივარ, თავსაც უკეთ ვგრძნობ და ბიუჯეტსაც აღარ ვაზარალებ.

■ მრავალძარღვას ნორჩი ფოთლები ჩაყარეთ მინის ჭიქაში, დაასხით იმდენი არაყი, რომ ფოთლები დაიფაროს, დააფარეთ შუშა და დადგით მზეზე. 2 კვირის შემდეგ სითხე ჭურჭელში გადაასხით. ეს ჭურჭელი მუდამ თან იქონიეთ ნატეხ შაქართან ერთად. მოწევის სურვილი გაგიჩნდებათ თუ არა, შაქარზე მრავალძარღვას ნაყენი დააწვეთეთ და მოწუწნეთ. რამდენიმე ხნის შემდეგ (ორგანიზმის ინდივიდუალური თვისებების გათვალისწინებით) მოწევის სურვილი გაქრება, ხოლო სიგარეტის კვამლი არასასიამოვნო გახდება და გულისრევასაც კი გამოიწვევს.

ორგანიზმის განმენდა

ნივთიერებათა ცვლის ტოქსიკური პროდუქტების ორგანიზმიდან გამოდევნაზე დღეს ბევრს ლაპარაკობენ. მეც დავინტერესდი და დიდი ხნის ძებნის შემდეგ მივაგენი ამ საშუალებებს, რომლებიც, მართალია, იოლი მოსამზადებელია, მაგრამ უდიდესი სარგებლობის მოტანა შეუძლიათ:

■ 1 სადილის კოვზ დიდგულას ყვავილს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. შეფუთეთ და 2 საათით გააჩერეთ, მერე კი გაწურეთ. ნაყენი გაყავით სამ ნაწილად და მიიღეთ დღეში სამჯერ, თითო ჯერზე – თითო. მკურნალობის კურსი ერთი კვირაა.

■ აიღეთ 1 ჩაის ჭიქა თაფლი, 1 ჩაის ჭიქა ვაშლის ძმარი და 1 საშუალო ზომის ნიორი. ნიორი გახეხეთ და შეურიეთ ძმარსა და თაფლს. ნარევი ჩაასხით ქილაში, მჭიდროდ დაახურეთ თავი და დადგით მაცივარში არანაკლებ 5 დღე-ღამით. მეექვსე დღეს წამალი მზადაა. 1-2 ჩაის კოვზი ნარევი გააზავეთ 1 ჩაის ჭიქა წყალში ან წვენში და დალიეთ საუზმის წინ.

მკურნალობა განაგრძეთ, ვიდრე სითხე გეყოფათ. ამგვარი თერაპია შეგიძლიათ წელიწადში ერთხელ ჩაიტაროთ.

■ ორგანიზმის გაწმენდა წარმოუდგენელია მისი მკვებავი მაგისტრალების — სისხლძარღვების გაწმენდის გარეშე. სისხლძარღვთა გაწმენდა შესაძლებელია დიდგულას ნაყოფით.

დიდგულას ნედლი ნაყოფი ფენა-ფენად ჩააწყვეთ სამლიტრიან ქილაში. ფენა-ფენადვე მოაყარეთ შაქარი (კენკრისა და შაქრის ფენების სიმაღლე დაახლოებით 1,5 სმ უნდა იყოს). ქილა პირამდე შეავსეთ, დაახურეთ, დადგით ღია ადგილას ერთი დღე-ღამით, შემდეგ 6-8 დღე-ღამით მაცივარში შედგით. თვალი ადევნეთ, რომ ქილის შიგთავსი არ დამჟავდეს — ამას თეთრი ქაფის გაჩენით მიხვდებით. 6-8 დღე-ღამის შემდეგ გაწურეთ და მიღებული სიროფი ისევ მაცივარში შედგით. მიიღეთ 1 საჭაროზე კოვზი დღეში 2-ჯერ, დილა-საღამოს, ჭამამდე 1 საათით ადრე. დააყოლეთ წყალი. ამ სიროფს ყველა ერთნაირად ვერ იტანს, ზოგმა შესაძლოა თავი ცუდად იგრძნოს, მაგრამ ეს 2 დღეში გაივლის. თუ უსიამოვნო სიმპტომები 2-3 დღეში არ გაქრა, მაშინ წამლის დალევისგან თავი უნდა შეიკავოთ.

გამაჯანსაღებელი ტირიფი

ულამაზეს თეთრ ტირიფს თურმე სამკურნალო თვისებებიც აქვს. სამკურნალოდ ვარგისია ხის ქერქი. მას გაზაფხულზე აგროვებენ. უნდა იყოს 1-3 მმ სისქისა, 6-7 წლის ხისა.

■ ვენების ვარიკოზული გაგანიერების დროს კარგია ტირიფის ქერქის აბაზანა. აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ტირიფისა და მუხის ქერქი, დაასხით ადუღებული წყალი, ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 15 წუთის განმავლობაში, შემდეგ გადაწურეთ და ჩაასხით თბილი წყლით სავსე ვედროში, რომ წყალი მუხლებამდე მოგწვდეთ. ასეთი აბაზანები სასარგებლოა რევმატიზმისა და ართრიტის დროსაც.

წიწაკის სამკურნალო ეფექტი

გაგანდობთ ჩემს „საფირმო" რეცეპტს. ეს არის მწარე წითელი წიწაკის ნაყენი, რომელსაც ვიყენებ სხვადასხვა შემთხვევაში:

■ მადის გასაძლიერებლად;

■ მსუბუქი მოწამვლის დროს, თუ საკვებმა მაწყინა;

■ თმის ცვენისას (თმაში შესაზელად);

■ სახსრების დასაზელად (ტეხისას).

ნაყენი ძალიან ადვილი მოსამზადებელია:

■ წვრილად დაჭერით 50 გ მწარე წიწაკა და დაასხით 0,5 ლიტრი 70%-იანი სამედიცინო სპირტი ან არაყი. დააყენეთ 10 დღით, დროდადრო ურიეთ, შემდეგ გაწურეთ. 10-20 წვეთ ნაყენს დაასხით ცოტაოდენი წყალი და მიიღეთ ჭამის წინ, დღეში 2-3-ჯერ.

გაითვალისწინეთ: კუჭის წყლულის დროს ამ ნაყენის მიღება არ შეიძლება!

■ შესაზელად ნაყენი ასე მზადდება: წმინდად დაფქულ წიწაკას შეურიეთ მცენარეული ზეთი (2 მლ ზეთი 1 გ წიწაკაზე). ეს ნარევი დააყენეთ 2 კვირის განმავლობაში. გამოიყენეთ სახსრების ანთების, ნევრალგიის, რადიკულიტის დროს.

ამ ზეთის მიღება შეიძლება შინაგანადაც, როცა საჭმლის მონელება დუნეა. დოზა ასეთია: 10-20 წვეთი ჭამის წინ, დღეში 2-3-ჯერ. რაც შეეხება ტკბილი (ბულგარული) წიწაკის წვენს, მას ჩემი მეუღლე სახეზე პიგმენტური ლაქების გასაქრობად იყენებს: წურავს წვენს, ურევს მას იმავე ოდენობის სტაფილოს წვენს და მიღებული ნარევით იწმენდს სახეს. შედეგი მართლაც შთამბეჭდავია. საერთოდ, მე დიდი ხანია დავასკვენი, რომ ყველაფერი, რაც საკუთარი ხელით მოგვყავს და ვამზადებით, საოცრად მარგებელია.

ასფურცელას საიდუმლო

ნახევარი წლის წინ თავის ტკივილი და ყურების შუილი დამჩემდა. მივედი ექიმთან. გადამიღეს კარდიოგრამა და გულის იშემიური დაავადებაც აღმომიჩინეს. საბოლოოდ დამისვეს ათეროსკლეროზის დიაგნოზი და მითხრეს, სისხლძარღვებს სასწრაფოდ უნდა მიხედოო.

ვიდრე ექიმის დანიშნულ წამლებს შევიძენდი, გადავწყვიტე, ხალხური საშუალებები მეცადა. ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო უამრავი რეცეპტი აღმოვაჩინე, მაგრამ განსაკუთრებით მომეწონა წითელი ასფურცელას ქერქის ნახარში:

■ ერთი სუფრის კოვზ ხმელ, დაქუცმაცებულ ასფურცელას ქერქს დაასხით ერთი ჭიქა წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე, წამოადუღეთ და 5 წუთი გააჩერეთ. შემდეგ გადმოდგით, გაწურეთ და მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

კურსის ხანგრძლივობაა ერთი თვე.

■ არ დაივიწყოთ არაჩვეულებრივი ბოსტნეული — ნიორი. მიირთვით ყოველდღე, თუნდაც თითო კბილი.

ჩაის მაცოცხლებელი ძალა

რვა შვილი, თხუთმეტი შვილიშვილი და ორი შვილთაშვილი გავზარდე. გინდ დაიჯერეთ, გინდ არა — ჩემს მრავალრიცხოვან ოჯახს ავადმყოფობა მუდამ გვერდს უვლიდა. ალბათ ამის საიდუმლო მცენარეებისგან მომზადებულ ჩაში იმალება. ამ ჩაის სმის ტრადიცია ჩვენს ოჯახში ბებიამ დაამკვიდრა. იგი სამკურნალო მცენარეების შეგროვებით იყო გატაცებული. სარდაფში მუდამ ეკიდა ხმელი კონები, მათგან ჩაის გვიმზადებდა და გვასმევდა. როცა ბებიამ მცენარეებისადმი ჩემი ინტერესი დაინახა, ბევრი სამკურნალო ნაყენის მომზადება მასწავლა. მინდა, რამდენიმე მათგანის რეცეპტი თქვენც გაგაცნოთ.

■ ორგანიზმის მომაძლიერებელი:

აურიეთ თანაბარი რაოდენობით (მაგალითად, თითო ჩაის კოვზი) ყანის ჩიტისთვალა, ტარხუნა, მარწყვის ფოთოლი, მაყვლის ფოთოლი და ჟოლოს ფოთოლი. 2 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, თავზე დაახურეთ და გააჩერეთ 10-15 წუთით.

■ გამაახალგაზრდავებელი:

აურიეთ ერთმანეთში 1 ჩაის კოვზი კონახური და 4 ჩაის კოვზი ასკილის ნაყოფი. 1-2 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, დაახურეთ და რამდენიმე წუთით გააჩერეთ.

■ გამწმენდი:

აურიეთ ერთმანეთში 2 ჩაის კოვზი მარწყვის ფოთოლი, თითო ჩაის კოვზი ჟოლოს ფოთოლი, ფურისულა, კვრინჩხის ფოთოლი, მაყვლის ფოთოლი. 1 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე, დაახურეთ და გააჩერეთ 5-10 წუთით. ეს ჩაი უნდა სვათ ყოველდღე რამდენიმე კვირის განმავლობაში, თუ მოახერხებთ, დღეში 2-3-ჯერაც კი.

■ იმუნიტეტის ასამაღლებელი:

აურიეთ ერთმანეთში თანაბარი რაოდენობის (მაგალითად, თითო ჩაის კოვზი) ცაცხვის ყვავილი, ასკილის ნაყოფი, ბარამბოს ფოთოლი და პიტნა. 1-2 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავზე და გააჩერეთ. მიიღეთ 2-3 კვირის განმავლობაში დილა-საღამოს, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა.

ნიორი — ბუნების საჩუქარი

ცნობილია, რომ ნიორი ერთ-ერთი ძლიერმოქმედი საშუალებაა. უხდება გულის დაავადებებს, ნაწლავებს, ებრძვის ინფექციებს, ზედმეტ წონას. მე მინდა გასწავლოთ იმ წამლის რეცეპტი, რომელიც გაციების დროს უებარია. ეგებ გაგელიმოთ, ამ პაპანაქებაში რა დროს გაციებააო, მაგრამ ბევრი სწორედ ახლა ცივდება კონდიციონერისა თუ ორპირი ქარის წყალობით. ეს წამალი ასე მზადდება:

■ აიღეთ 1/4 ჩაის კოვზი გახეხილი ნიორი, დაამატეთ 1 სუფრის კოვზი ზეითუნის ზეთი, კარგად აურიეთ და მიიღეთ დღეში 1-2-ჯერ. კარგია გაციების სეზონის წინ მიღებაც იმუნური სისტემის მოსაძლიერებლად.

ქრისტესისხლა ძვირფასი მცენარეა

ჯარში ფეხებზე სოკო გამიჩნდა. ათასგვარი მალამო ვსინჯე, მაგრამ ბოლომდე ვერაფერმა გამიქრო. ერთხელაც ჩემმა მეგობარმა, კარგმა ექიმმა, შეიტყო ჩემი ამბავი და ასეთი რეცეპტი მირჩია:

■ ვიღებთ ქრისტესისხლას წვენს, ვურევთ იმავე რაოდენობის არყის ხის წებოს და პროპოლისის ნაყენს. ამ ნარევით დღეში რამდენჯერმე ვიზელთ ტერფებს.

მკურნალობის დაწყებიდან ერთი თვეც არ იყო გასული, რომ სოკო გაქრა. რამდენიმე წლის შემდეგ ამავე საშუალებით მოვირჩინე ხელებზე ეგზემა.

როგორ გავხდეთ

სიმსუქნე ზაფხულში ერთიორად თვალში საცემი ხდება. მე მისგან თავის დაღწევაში დამეხმარა საზღვარგარეთ მცხოვრები და, რომელმაც იქაური ექიმის რჩევა-დარიგებით მომხიბვლელობაც დაიბრუნა და ჰიპერტენზიისა და ვენების დაავადებისგანაც გათავისუფლდა. ვისაც გახდომა სურს, უნდა მისდიოს აქტიურ ცხოვრების წესს, ერიდოს მაღალკალორიულ საკვებსა და ადვილად ასათვისებელ ნახშირწყლებს — თეთრ პურს, საკონდიტრო ნაწარმს, მაკარონს, კარტოფილს, ტკბილ ხილს, შაქარს, თაფლს, მურაბას. არც სითხის უზომოდ სმაა რეკომენდებული, განსაკუთრებით — ალკოჰოლიანი სასმელებისა. ახალი თეთრი პურის ნაცვლად ჯობს ორცხობილა მიირთვათ, ისიც — ზომიერად. ხილი არ გაფცქვნათ. რძე მხოლოდ ნაღებმოხდილი სვით. კვერცხი, ხორცი და თევზი კი არ შეწვათ, მოხარშეთ.

შავი ჩაის ნაცვლად მწვანე სვით; ყოველ დილით, უზმოზე, დალიეთ 30 მლ ცხელი (პირს უნდა გწვავდეთ) წყალი — ის კაპილარებს ასუფთავებს. გარდა ამისა, კვირაში ერთხელ მოიწყვეთ განტვირთვის დღე: რძისა (მთელი დღის განმავლობაში მიიღეთ მხოლოდ 5 ჭიქა რძე), ვაშლისა (1,5 კგ ვაშლი), ბრინჯისა და ვაშლისა (მთელი დღის განმავლობაში მიირთვით 800-900 გ ვაშლი, ხოლო 3-ჯერ — ბრინჯის ფაფაც: 25 გ ბრინჯი მოხარშეთ 1 ჭიქა რძეში), ხილისა (1,5 კგ სხვადასხვა ხილი), მაწვნისა, ხაჭოსი, ვაშლიანი ხაჭოსი, კომპოტისა

და ა. შ. ისეირნეთ, რაც შეიძლება მეტხანს. სეირნობისას თუ მოგშივდათ, მიირთვით ხილი, უცხიმო რძე ან უცხიმო ფუნთუშა. ახლა კი გასწავლით დიეტას, რომელიც 10 დღის განმავლობაში 4 კგ-ს დაგაკლებინებთ. 3-4 თვის შემდეგ დიეტა შეგიძლიათ გაიმეოროთ:

■ 8.00 სთ — ფინჯანი ყავა ან ჩაი;

■ 11.00 სთ — 1 ცალი მოხარშული კვერცხი, 8 ცალი შავი ქლიავი ან მისი ჩირი;

■ 14.00 სთ — 200 გ მოხარშული ძროხის ხორცი და 100 გ კომბოსტოს ან სტაფილოს გარნირი, ვაშლი ან ფორთოხალი;

■ 17.00 სთ — 30 გ ყველი ან ვაშლი;

■ 20.00 სთ — 1 ჭიქა მაწონი.

პარალელურად მიიღეთ სამკურნალო აბაზანა:

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით არყის ხის ფოთოლი (შეიძლება ტოტებიც), ჭინჭარი, მარწყვბალახა, ოროვანდის ფესვი და ფოთოლი, ბაბუაწვერა, გვირილა, მატიტელა, შვიტა და ორკბილა. ყველაფერი — გამომშრალი. დააქუცმაცეთ, 500-700 გ ნარევს დაასხით 8-10 ლ ცივი წყალი, ადუღეთ 10-15 წუთის განმავლობაში, 40-50 წუთით დააყენეთ, შემდეგ გაფილტრეთ და აბაზანაში ჩაასხით. წყლის ტემპერატურა უნდა გესიამოვნოთ. ჩაწექით 5-10 წუთით.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით გვირილა, მატიტელა, შვიტა, შავბალახა, ბეგქონდარა. 250-300 გ ნარევს დაამატეთ იმავე რაოდენობის თივის ნაფშვენი. აბაზანა მოამზადეთ პირველ რეცეპტში მითითებული წესით.

აფთიაქებში მრავალნაირი გასახდომი ჩაიც იყიდება. გასწავლით მათი მომზადების წესს: აიღეთ თანაბარი რაოდენობით და დააქუცმაცეთ:

■ არყის ხის კვირტი, გვირილას ყვავილი, კრაზანა, ნეგო;

■ ვარდკაჭკაჭას ფესვი, ხეჭრელის ქერქი, ოხრახუში, ბაბუაწვერას ფოთოლი, სიმინდის ულვაში, პიტნა, ფარსმანდუკი;

■ ანწლის ყვავილი, გვირილა, ცაცხვის ყვავილი, კამა, პიტნა;

■ ხეჭრელის ქერქი, ბაბუაწვერას ფესვი, ოხრახუში, კამა, პიტნა;

■ სიმინდის ულვაში, ფარსმანდუკი, ვარდკაჭკაჭა, ბაბუაწვერას ფესვი, სალბი;

■ კანის თესლი, გვირილა, ცაცხვის ყვავილი, ანწლი, პიტნა;

■ ფარსმანდუკი, დიდგულა, გვირილა, ნეგო, კრაზანა, პიტნა, სიმინდის ულვაში, სელის თესლი, ასკილის ნაყოფი;

■ აიღეთ, სურვილისამებრ, რომელიმე ნაკრები, 2 ჩაის კოვზს დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი, წამოადუღეთ და 10 წუთს გააჩერეთ ნელ ცეცხლზე თავდახურული ჭურჭლით,

შემდეგ გადაიღეთ თერმოსში და დილამდე დატოვეთ. მიიღეთ 100-150 გ ყოველი ჭამის წინ, უფრო ზუსტად, 30 წუთით ადრე. შეგიძლიათ დაატკბოთ თაფლით. მკურნალობის კურსი 3-4 თვეა. 10-14-დღიანი შესვენების შემდეგ მკურნალობა სხვა ნაკრებით განაგრძეთ. სულ 12 თვე უნდა სვათ. ამის შემდეგ მხოლოდ გაზაფხულსა და შემოდგომაზე ჩაიტარეთ 10-14-დღიანი პროფილაქტიკური კურსი.

კურსის დაწყებამდე შეამოწმეთ, ხომ არ გაქვთ ალერგია რომელიმე მცენარეზე. დასასრულ, გასწავლით ვარჯიშებს, რომლებიც გახდომაში დაგეხმარებათ:

■ დილით, საწოლიდან წამოდგომამდე, რამდენიმეჯერ წამოჯექით და ხელებით ფეხის წვერებს ისე შეეხეთ, რომ მუხლებში არ მოხაროთ. შემდეგ მუხლები გულმკერდთან მიიტანეთ და ფეხები მონაცვლეობით გაშალეთ.

■ ხელებით დაეყრდენით სკამის საზურგეს, ცალი ფეხი ისე გასწიეთ უკან, რომ სხეულის მთელი სიმძიმე ხელებსა და მეორე ფეხის წვერზე მოდიოდეს. შემდეგ ხელები იდაყვში მოხარეთ, გულმკერდით შეეხეთ საზურგის კიდეს და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ 10-ჯერ. ეს ვარჯიში მუცლიდან და თეძოებიდან ქონის გაქრობას უწყობს ხელს.

■ იატაკზე დააფინეთ უხეში ფარდაგი, დაწექით ზურგზე, ხელები ტანზე მიიდეთ და ფრთხილად გადაბრუნდით აქეთ-იქით.

■ დაწექით იატაკზე პირქვე, ხელისგულებით იატაკს დაეყრდენით და ტანი აზიდეთ. ეცადეთ, ხელები ბოლომდე გამართოთ. დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ 3-5-ჯერ.

სისხლდენა თუ ვერ შეიჩერეთ

ბავშვობიდანვე ერთი უბედურება მჭირდა — ცხვირიდან მოულოდნელად წამსკდებოდა ხოლმე სისხლი და ვერაფრით ვიჩერებდი. ვერც მიზეზი გავიგე. ერთნი ერთს ამბობდნენ, მეორენი — მეორეს. ავადმყოფობას ვერ დავაბრალებდი, რადგან ბავშვობიდან ფრჩხილიც არ წამომტკივებია. ბოლოს დავასკვენი, რომ ცხვირის სისხლძარღვების სისუსტის ბრალი იყო. სისხლდენასთან გამკლავება ერთმა უბრალო შემთხვევამ მასწავლა. ერთხელ მეგობარს ვესტუმრე და ღამით მასთან დავრჩი. მოულოდნელად ცხვირიდან სისხლი წამომივიდა. ჩემი მეგობარი შეშინდა და დედას დაუძახა, რომელმაც მასწავლა, რა გამეკეთებინა ამ დროს, მე კი მინდა, თქვენც გასწავლოთ.

■ ჩემი მეგობრის დედამ თავდაპირველად მაცივრიდან გამოღებული ყინული ტილოში შეახვია და ცხვირზე დამადო, მერე აიღო 1 ჭიქა ცივი წყალი, ჩააწურა მასში მეოთხედი ლიმონის წვენი და მთხოვა, ეს ნარევი ცხვირით შემესრუტა და თითის ნესტოზე მიჭერით ცოტა ხანს ცხვირში შემეკავებინა. სისხლდენა ძალიან მალე შემიწყდა.

გაითვალისწინეთ, რომ ამ პროცედურის დროს მშვიდად უნდა იჯდეთ (არ დაწვეთ!). ხსნარისთვის, გარდა ლიმონისა, შეიძლება გამოიყენოთ ღვინის ძმარი — ერთი ჩაის კოვზი ერთ ჭიქა წყალზე. შესანიშნავია ჩვეულებრივი შაბიც: დაფხვენით, 1/3 ჩაის კოვზი გახსენით ერთ ჭიქა ცივ წყალში, ცხვირით შეისრუტეთ და ორივე ნესტო კარგად გამოირეცხეთ. ამავე მიზნით ზაფხულში შეიძლება გამოიყენოთ ფარსმანდუკის ქორფა ფოთლები ან მათი გამონაწური. ფოთლები კარგად დასრისეთ და პატარა-პატარა ნაფლეთები ნესტოებში ჩაიდეთ ან თითოეულ ნესტოში ჩაიწვეთეთ რამდენიმე წვეთი ახალგამოწურული წვენი.

მაკურნებელი ჩაი

ოჯახში ერთი საინტერესო ტრადიცია გვაქვს: დილა-საღამოს და თუ მოგვესურვება, შუალედშიც ვსვამთ ჩაის, მაგრამ არა ჩვეულებრივს ან ბალახეულს, არამედ ხის ტოტებისას. მისი დაყენება დედაჩემისთვის ბებიაჩემს უსწავლებია, ბებიაჩემისთვის — თავის დედას და ასე, თაობიდან თაობამდე. სხვათა შორის, ჩემი წინაპრები დღეგრძელობით გამოირჩეოდნენ და ამას სწორედ ხის ტოტების ჩაის უმადლოდნენ. მეც ბავშვობიდანვე გეახლებით

ამ ნაყენს და თუმცა უკვე 70 წელს მივუკაკუნე, ავადმყოფობას ჯერაც არ შევუწუხებივარ. ჩემი მეუღლე, შვილები და შვილიშვილებიც ვაზიარე დღეგრძელობის ამ საიდუმლოს და, ღვთის შეწევნით, ჯერჯერობით თავს ისინიც ჩინებულად გრძნობენ.

■ აიღეთ ვაშლის, მსხლის, ალუბლის, წითელი და შავი მოცხარის თითო ტოტი, 10-15 სმ სიგრძისა; დააქუცმაცეთ, ჩაყარეთ ჩაიდანში და დაასხით ცივი წყალი. 1-2 საათი გააჩერეთ, შემდეგ შედგით ნელ ცეცხლზე და ნახევარი საათი ადუღეთ, რომ გადმოდგამთ, კიდევ 15 წუთი გააჩერეთ და ჩაიც მზადაა. დროდადრო, უფრო არომატული რომ გავხადო, პიტნას ან გვირილას ვამატებ. თუ რომელიმე სნეულებამ შეგვაწუხა, ჩაიში სამკურნალო ბალახებსაც ვყრი.

სინჯეთ, იქნებ თქვენი ოჯახის წევრებსაც ეგემრიელოთ.

გახდით ვაშლის ძმრის საშუალებით

ბავშვობიდან ვაგროვებდი ხალხურ რეცეპტებს და ბევრჯერ დავრწმუნდი, რომ ზოგიერთი მათგანი ეფექტურობით ქიმიურ პრეპარატებსაც კი აღემატება. აღარაფერს ვამბობ გვერდითი მოვლენების არარსებობაზე — ბუნებამ არ შეიძლება გვავნოს, თუკი მის ძღვენს გონივრულად გამოვიყენებთ. თუმცა ეს ვრცელი თემაა, ამიტომ ამჯერად მხოლოდ იმას გასწავლით, როგორ დაიხმაროთ სიმსუქნესთან ბრძოლაში ვაშლის ძმარი.

■ მთელი დაგროვილი ცხიმის დაწვა ვაშლის ძმარს, ცხადია, არ შეუძლია, მაგრამ ტკბილეულის მოთხოვნილებისა და საზოგადოდ მადის დაქვეითების უნარი ნამდვილად შესწევს. ამისთვის 1 ჩაის ჭიქა წყალში უნდა გახსნათ 1 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი და ჭამის დროს დალიოთ. უფრო ნაკლებს შეჭამთ, რადგან მალე დანაყრდებით. სასურველია დღეში 3 ჩაის ჭიქა ასეთი ნაზავის მიღება — საუზმის, სადილისა და ვახშმის დროს. სიცხეში შეგიძლიათ 2-3 ყინულის კუბიკი ჩააგდოთ.

ეფექტი უკეთესი იქნება, თუ ცხიმის დაგროვების ადგილებს: თეძოებს, დუნდულებსა და მუცელს — გაუზავებელი ვაშლის ძმრით დავიზელთ.

წონის დაკლება ასეც შეიძლება

2010 წელი ჩემთვის მართლაც რომ მნიშვნელოვანი აღმოჩნდა — როგორც იქნა მოვეერიე თავს და მშობიარობის შემდეგ მომატებული 30 კილოგრამიდან დიეტის წყალობით 12 მოვიცილე. ამის გამო უდიდეს კმაყოფილებას ვგრძნობდი, მაგრამ საგონებელში ჩავვარდი, როდესაც აგარაკიდან შინ დაბრუნებულმა მადას ვერაფერი მოვუხერხე — გამგელეებული ვჭამდი და ტანჯვა-ნამების ფასად დაკლებულ კილოგრამებს ხელახლა ვიმატებდი. ბოლოს კი შევიტყვე, რომ წონის დაკლება ასეც ყოფილა შესაძლებელი:

■ უნდა აიღოთ 15-15 გრამი კამის თესლი, გვირილისა და ცაცხვის ყვავილი, 25 გრამი პიტნის ფოთოლი, აურიოთ ეს ყველაფერი ერთმანეთში, შემდეგ აიღოთ 3 სადილის კოვზი ნარევი და დაასხათ 1 ლიტრი ადუღებული წყალი, ჩაისავით დააყენოთ, შემდეგ გადაწუროთ და სვათ თითო ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

ძალიან სასარგებლოა ყველასთვის, ვისაც ჭარბი წონა აწუხებს.

ასფურცელას სამკურნალო თვისებები

თავის ტკივილი და ყურების შუილი ათეროსკლეროზის ნიშნებია. სწორედ ასეთი დიაგნოზი დამისვეს ნახევარი წლის წინ. ამას დაერთო გულის იშემიური დაავადებაც. ექიმმა მითხრა, რომ სისხლძარღვებისთვის სასწრაფოდ უნდა მიმეხედა. გადავწყვიტე, ექიმის დანიშნულებასთან ერთად ხალხური საშუალებებიც მეცადა. ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო უამრავ რეცეპტს მივაგენი. განსაკუთრებით მომეწონა წითელი ასფურცელას ქერქისგან მომზადებული წამალი:

■ 1 სუფრის კოვზ გამომშრალ და დაქუცმაცებულ ასფურცელას ქერქს დაასხით ერთი ჭიქა წყალი, დადგით ნელ ცეცხლზე, წამოადუღეთ და კიდევ 5 წუთი გააჩერეთ. შემდეგ გადმოდგით, გაწურეთ და მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

მკურნალობის ხანგრძლივობაა ერთი თვე. ამასთან ერთად არ დაივიწყოთ არაჩვეულებრივი ხალხური საშუალება — ნიორი. რეგულარულად უნდა მიირთვათ დღეში ერთი კბილი მაინც.

საზამთროს თესლის სამკურნალო თვისებები

საზამთროს თესლის სამკურნალო თვისებებს უძველესი დროიდან იცნობენ. XIII საუკუნის ცნობილი არაბი ექიმი მაჰმუდ იბნ-ილიასი წერდა, რომ საზამთროს თესლი წმენდს თირკმელებსა და ნაღვლის ბუშტს. დიდ განსწავლულობას ვერ დავიჩემებ, მაგრამ ერთ რეცეპტს მეც შემოგთავაზებთ.

■ დანაყეთ საზამთროს თესლი ქვასანაყში, დაასხით ცივი ანადუღარი წყალი თანაფარდობით 1:10, 6-8 საათით დააყენეთ და დროდადრო შეანჯღრიეთ. შემდეგ გადაწურეთ. მიიღეთ 0,3-0,5 ჩაის ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 30-60 წუთით ადრე. შეგიძლიათ, დაამატოთ თაფლი ან შაქარი.

ეს ნაყენი კარგი სიცხის დამწევი საშუალებაა. ასევე შეიძლება მიიღოთ თირკმელკენჭოვანი და ნაღველკენჭოვანი დაავადებების დროს.

ჟენ-შენის ძალა

ამას წინათ წავაწყდი საინტერესო სტატიას ჟენ-შენის შესახებ. კარგად მახსოვს, როგორი წარმატებით იყენებდა მას დედაჩემი სხვადასხვა დაავადების სამკურნალოდ. ამ მცენარეს ორგანიზმზე კომპლექსური ზემოქმედება ახასიათებს. იგი განსაკუთრებით ეფექტურია ფიზიკური და გონებრივი გადაღლილობის, სტრესის, ნევროზის, სქესობრივი დარღვევების დროს. ჟენ-შენი აუმჯობესებს თავის ტვინის სისხლმომარაგებას, გულის მუშაობას, არეგულირებს არტერიულ წნევას, ხელს უწყობს ქსოვილთა სწრაფ აღდგენას, ამცირებს სისხლში ქოლესტერინისა და შაქრის შემცველობას. შემოდგომა-ზამთრის პერიოდში მისი გამოყენება ერთიორად მკვეთრ თერაპიულ ეფექტს იძლევა. მინდა, დედისგან ნასწავლი ერთი რეცეპტი შემოგთავაზოთ.

■ 10-15გ (1 სუფრის კოვზ) მშრალ, დაქუცმაცებულ ნედლეულს დაასხით 500 მლ არაყი და ორი კვირით დააყენეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ.

გახსოვდეთ: მწვავე დაავადებების დროს, ასევე — ქრონიკული ფორმების გამწვავების პერიოდში ჟენ-შენის მიღება რეკომენდებული არ არის. ასევე არ არის მიზანშეწონილი დიდი დოზებით და ხანგრძლივად მისი გამოყენება.

ძახველი სასარგებლოა

ძალიან მიყვარს ძახველი და მისგან უამრავი წამლის მომზადებაც ვიცი. მინდა, რამდენიმე რეცეპტი თქვენც შემოგთავაზოთ. ყველა საკუთარ თავსა და ოჯახის წევრებზე — ქმარზე, შვილებზე, შვილიშვილებზე — მაქვს გამოცდილი. მე და ჩემი მეუღლე წნევის დამწევ და დამამშვიდებელ საშუალებად ვიყენებთ, ბავშვებს ყელის ტკივილის დროს ვასმევ, ხველისა და ბრონქიტის დროს კი დიდებიც ვსვამთ და პატარებიც.

1. ძახველის ნაყოფი მოთუთქეთ მდუღარე წყალში და შემდეგ თუშფალანგზე გახეხეთ. დაამატეთ იმავე ოდენობის თაფლი, ჩაასხით ქილაში და დადგით. ერთი კვირის შემდეგ გემრიელი წამალი მზად იქნება. თუ უზმოზე ერთ სუფრის კოვზს მიირთმევთ, ვიტამინების დღიური ნორმაც მიღებული გექნებათ და არც წნევა შეგაწუხებთ. თუ მაღალ წნევას უჩივით, დღის ბოლომდე კიდევ ერთხელ მიიღეთ, მაგრამ თუ დაბალი წნევა გაწუხებთ, დღეში ერთ კოვზზე მეტი არ შეიძლება.

2. 1 სუფრის კოვზ ძახველს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, შეფუთეთ და 2 საათი გააჩერეთ. ანგინის დროს ივლეთ, ხოლო თუ ხმა გაქვთ ჩახლეჩილი, დალიეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

3. ბრონქიტის დროს 3 სუფრის კოვზი ძახველის ნაყოფი 3 სუფრის კოვზ თაფლში აურიეთ და დაასხით 1 ლ წყალი. ადუღეთ 10 წუთი, შემდეგ გადაწურეთ. ქრონიკული ბრონქიტისა და ფილტვების ანთების დროს ჩაისავით სვით თბილ-თბილი, 1/2 ჭიქა დღეში ერთხელ.

4. ნერვიულობისა და შფოთვის დროს 250 გ ძახველი გახეხეთ, ნელ-ნელა დაასხით 3 ჭიქა მდუღარე წყალი და თან ურიეთ. გააჩერეთ 3 საათი, გადაწურეთ და მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამის წინ.

5. უეცარ თავის ტკივილს ახალგამოწურული ძახველის წვენი ტკივილგამაყუჩებელზე არანაკლებ დაგიამებთ.

ხორბალი გახდომის მსურველთათვის

ტანსრული ვიყავი და ძალიან მინდოდა გახდომა, მაგრამ დიეტის დაცვა მიჭირდა — ჭამის სურვილს ვერ ვიოკებდი და ხშირად დიეტას შუა გზაზე ვწყვეტდი. ეს ჩემს მეგობარს შევჩივლე. მან ერთი საშუალება მასწავლა, რომელიც დიეტის დროს უნდა მესვა, მითხრა, რომ ეს წონის დაკლებაში დამეხმარებოდა. დავუჯერე და არც მინანია — მართლაც არაჩვეულებრივი შედეგი მივიღე. გთავაზობთ ამ საშუალების რეცეპტს, იგი ადვილი მოსამზადებელია და ძვირიც არ ჯდება.

■ 0,5 ჭიქა დაფქულ ხორბალს დაასხით ერთი ჭიქა ოთახის ტემპერატურის გადადუღებული წყალი, ურიეთ ხელით, სანამ წყალი რძესავით თეთრ ფერს არ მიიღებს და მაშინვე დალიეთ. უმჯობესია, თუ ამას გააკეთებთ დილით, რადგან შიმშილს კარგა ხნით დაგიოკებთ.

ფორთოხლის ქერქის სიკეთე

ბავშვობიდან მახსოვს, რომ ბებიაჩემს კარადაში ყოველთვის ედგა ფორთოხლის ქერქზე დაყენებული არაყი და ხშირად იყენებდა წამლად. ამ ნაყენისა მას ძლიერ სწამდა — ამბობდა, უამრავი დაავადების დროს მოაქვს შვებაო. უპირველეს ყოვლისა, ეს ყოფილა ცხელების საწინააღმდეგო საუკეთესო საშუალება გაციების დროს.

■ ნაყენი ასე მზადდება: 100 გრამ გამომშრალ ფორთოხლის ქერქს უნდა დაასხათ 0,5 ლიტრი არაყი და 2 კვირის განმავლობაში დააყენოთ. უნდა მიიღოთ ჩაის კოვზით დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე, და დააყოლოთ წყალი.

ორგანიზმის გაწმენდა

წლების განმავლობაში ვსწავლობდი მკურნალობის ხალხურ მეთოდებს. მინდა, თქვენს მკითხველს ჩემი გამოცდილება გავუზიარო. არასწორი კვების გამო და უბრალოდ ასაკთან ერთად ორგანიზმში გროვდება რამდენიმე კილოგრამამდე მავნე ნივთიერება, ამიტომ დროდადრო რეკომენდებულია ჩავიტაროთ ორგანიზმის გასაწმენდი პროცედურები. გაწმენდა, წესისამებრ, ხდება შემდეგი თანამიმდევრობით:

■ ნაწლავები;
■ ღვიძლი;
■ თირკმელები;
■ ორგანიზმის სითხეები.

ბუნებრივია, ყველა ეს პროცედურა შეიძლება ჩატარდეს სპეციალურ კლინიკაში, მაგრამ არსებობს ორგანიზმის შინაურ პირობებში გაწმენდის რამდენიმე მეთოდიც. გაგაცნობთ ერთ-ერთ მათგანს:

ნაწლავების გაწმენდა: 60-90 წუთის განმავლობაში დალიეთ დაახლოებით 10 ჭიქა მარილიანი წყალი (უმჯობესია ზღვის მარილი, მაგრამ შეიძლება ჩვეულებრივი სუფრისაც). თანაფარდობა დაახლოებით ასეთი უნდა იყოს: 1 ჩაის კოვზი მარილი 1 ლიტრ წყალზე. ასეთი გაწმენდა სასურველია ჩატარდეს 1-2-დღიანი შესვენებებით 3-5-ჯერ. გაიმეორეთ კურსი წელიწადში რამდენჯერმე. უკუჩვენებაა კუჭის წყლული, დიზენტერია, ფალარათი, მწვავე კოლიტი, აპენდიციტი, ნაწლავის კიბო.

ღვიძლის გაწმენდა: დილით, უზმოზე, მიიღეთ 200-250 მლ მინერალური წყალი (უგაზო, ოთახის ტემპერატურისა). შეიძლება დაამატოთ 5 გ მაგნიუმის სულფატი ან სორბიტი, რაც ხელს შეუწყობს ნაღვლის ბუშტის უფრო სწრაფ გათავისუფლებას. 15-20 წუთის შემდეგ კვლავ მიიღეთ ამავე რაოდენობის მინერალური წყალი და 1,5-2 საათით დაწექით. მარჯვენა ფერდქვეშ სათბურა დაიდეთ. თუ სორბიტი ან ინგლისური მარილი არ გაქვთ,

შეიძლება გამოიყენოთ ნაღველმდენი ბალახების კონცენტრირებული ნახარში. ღვიძლის გაწმენდამდე 3 დღით ადრე გადადით უპირატესად მცენარეულ საკვებზე, უფრო უკეთესი იქნება, თუ ვაშლის ან ჭარხლის წვენებზე გადახვალთ. პროცედურის ჩატარების დღეს ძალიან სასარგებლოა დალიოთ თბილი, თუნდაც ცხელი სითხეები. მესამე დღეს წვენები დალიეთ მხოლოდ 19 საათამდე (ბიორითმოლოგიის სპეციალისტებს მიაჩნიათ, რომ ამ დროისთვის ღვიძლი დუნდება), საღამოს კი ჩაწექით ლოგინში, დაიდეთ სათბური ღვიძლის მიდამოში და ყოველ 15 წუთში ერთხელ მიიღეთ 3 სუფრის კოვზი ზეითუნის ზეთი (სულ — 200 მლ) და მაშინვე დააყოლეთ 3 სუფრის კოვზი ლიმონის წვენი. თუ კარგი ზეთი არ გაქვთ, შეიძლება გამოიყენოთ სორბიტი ან ინგლისური მარილი. ერთიც და მეორეც უნდა აიღოთ 1-2 სუფრის კოვზი, დაასხათ მინერალური წყალი და დალიოთ 2 ულუფად 15-20-წუთიანი ინტერვალით. სათბური მოიხსენით 2 საათის შემდეგ. ამის შემდეგ უნდა მოხდეს წიდების გამოსროლა: პირველად — პროცედურის დაწყებიდან 4-5 საათის შემდეგ; მეორედ — 7-8 საათის შემდეგ; მესამედ — 9-10 საათის შემდეგ. მესამე დეფეკაციის შემდეგ გაიკეთეთ ოყნა. 12 საათის შემდეგ — ისევ ოყნა. ერთი კვირის განმავლობაში დაიცავით ვეგეტარიანული დიეტა.

თირკმელების გაწმენდა: ამ პროცედურის ჩატარება სასურველია ზაფხულის მიწურულს. ერთი კვირის განმავლობაში თქვენი მენიუ მხოლოდ საზამთროსა და შავი პურისგან უნდა შედგებოდეს. თუ თქვენთვის ცნობილია, რომ თირკმელებში გაქვთ ქვიშა ან კენჭები, ღამის 2-3 საათზე (ისევ თირკმელების დღეღამური ბიორიტმული მუშაობიდან გამომდინარე) მიიღეთ თბილი აბაზანა. თუ საზამთრო არ გიყვართ, შეგიძლიათ სცადოთ მეორე მეთოდი. ამისთვის დაგჭირდებათ 20-25 გ სოჭის ზეთი ან ნებისმიერი შარდმდენი ბალახეული ნაკრები. ბალახები დააქუცმაცეთ, დაასხით ადუღებული წყალი და დააყენეთ. მიიღეთ ერთი კვირის განმავლობაში. მიაყოლეთ თაფლი. ამ დღეებში დაიცავით ვეგეტარიანული დიეტა. მე-7 დღიდან მომდევნო 5 დღის განმავლობაში ჭამამდე 30 წუთით ადრე დღეში სამჯერმიიღეთ 50-100 მლ ნაყენი 5 წვეთი სოჭის ზეთის დამატებით. თირკმელების გაწმენდის შედეგს საკუთარი თვალით დაინახავთ: შარდში გამოვა მეწამული ფერის ზეთოვანი კოლტები სოჭის ზეთის სუნით. ეს მოხდება რამდენიმე დღის შემდეგ და გაგრძელდება ერთი თვის განმავლობაში.

სისხლისა და ლიმფის გაწმენდა: 2 ლიტრ თბილ წყალს (ამისთვის აიღეთ ადუღებული და გაყინული წყალი, შემდეგ გააცხელეთ იგი) დაუმატეთ 900 მლ გრეიპფრუტისა და 200-200 მლ ფორთოხლისა და ლიმონის წვენი. დილიდანვე გახსენით 1 კოვზი ინგლისური მარილი 100 მლ თბილ გამდნარ წყალში და დალიეთ. ამის შემდეგ კარგად გათბით აბაზანაში ან აბანოში. ყოველ 0,5 საათში დალიეთ 100 მლ ნარევი. პროცედურა გაიმეორეთ 3 დღის განმავლობაში, ყოველი დალევის წინ მოამზადეთ ახალი ნარევი თბილი წყლისა და წვენებისთვის.

სისხლძარღვების გაწმენდა: 2 სუფრის კოვზი დაფქული კატაბალახას ფესვები, 1 ჭიქა კამის და 1 ჭიქა ნატურალური თაფლის ნარევი მოათავსეთ ორლიტრიან თერმოსში, შეავსეთ ადუღებული წყლით და დააყენეთ 1 დღე. ნაყენი მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ ჭამამდე 0,5 საათით ადრე.

სახსრებისა და ხერხემლის გაწმენდა: 5 გ დაფნის ფოთოლს დაასხით 30 მლ წყალი, ადუღეთ 5 წუთის განმავლობაში, შემდეგ დააყენეთ თერმოსში 3-4 საათით. ამის შემდეგ სითხე გაფილტრეთ და სვით მცირე ყლუპებით 12 საათის განმავლობაში. ნაყენი მიიღეთ 3 დღე

ზედიზედ. ერთი კვირის შემდეგ შეგიძლიათ გაიმეოროთ. ამ დღეებში რეკომენდებულია დაიცვათ ვეგეტარიანული დიეტა. პირველ წელს ეს კურსი უნდა ჩატარდეს სამ თვეში ერთხელ, შემდგომ — წელიწადში ერთხელ.

სილამაზისა და ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად

ყველას სურს, ჯანმრთელი და მიმზიდველი იყოს. ხშირად ჩვენი ჯანმრთელობა და სილამაზე ჩვენსავე ხელთაა, მთავარია, დავიცვათ კვებისა და შრომის სწორი რეჟიმი. გარდა ამისა, მინდა, მკითხველს ვასწავლო სილამაზისა და ჯანმრთელობის შესანარჩუნებელი მარტივი, მაგრამ ძალიან ეფექტური საშუალების მომზადებისა და მიღების წესი:

■ აიღეთ 5 სუფრის კოვზი შვრია (არა ფანტელები, არამედ ბურღული), დაასხით ამდენივე ცივი, ანადულარი წყალი და მთელი ღამით გააჩერეთ. დილით დაამატეთ 1 სუფრის კოვზი ნაღები, ამდენივე თაფლი და 5 ლებანი წვრილად დაჭრილი ნიგოზი. მიირთვით. ამგვარად ისაუზმეთ ყოველდღე 1 თვის განმავლობაში.

ფეტვი წონის დაკლებაში დაგეხმარებათ

ფეტვი ალბათ ყოველ ოჯახში მოიძებნება, მაგრამ ცოტამ თუ იცის მისი სასარგებლო თვისებების გამოყენება. იგი მრავალი დაავადების სამკურნალოდ შეიძლება გამოვიყენოთ. წყალში მოხარშულ ფეტვის ფაფას კარგად გამოაქვს ორგანიზმიდან მავნე ნივთიერებები და წიდა.

■ თუ დიეტაზე ხართ და გშიათ, აიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა ფეტვი, გარეცხეთ, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი და კოვზით დაჭყლიტეთ. წყალი მიიღებს მოთეთრო-რძისფერ შეფერილობას. ასეთი „რძე" შესანიშნავად აცხრობს შიმშილს და 1 კვირის განმავლობაში 2-3 კილოგრამს დაგაკლებინებთ.

დღეგრძელობის ელექსირი

გინდ დაიჯერეთ, გინდ არა: უკვე 15 წელია, წელიწადში ერთხელ ვიტარებ სიცოცხლის გამახანგრძლივებელ თერაპიას და კმაყოფილი ვარ. რამდენი ხნის სიცოცხლე დამრჩენია, ეს მხოლოდ ღმერთმა უწყის,

მაგრამ ელექსირის მიღების შემდეგ თავს ისე კარგად ვგრძნობ, მართლა მგონია, რომ გავახალგაზრდავდი. რეცეპტი მარტივია:

■ აიღეთ 30 გრამი ხმელი ჭინჭარი და დაასხით ნახევარი ლიტრი არაყი. გააჩერეთ 10 დღე. შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დღეში რამდენიმეჯერ: ჭამამდე 30 წუთით ადრე და ძილის წინ, — ვიდრე არ გათავდება. ეს იქნება სრული კურსი.

■ ხმელი ჭინჭრის ნაყენიც კარგია, მაგრამ მაინც ვცდილობ, ახალშემოსულისგან მოვამზადო: ვიღებ 200 გრამ ქორფა ჭინჭარს და ამდენივე არაყს. ერთ დღეს მზეზე ვტოვებ, მერე

კი სიბნელეში ვდგამ. ნაყენი მთელი წლის განმავლობაში მშვენივრად ინარჩუნებს სამკურნალო თვისებებს. ვფიქრობ, მისი ეფექტი ეფუძნება ვიტამინებისა და იმ ნივთიერებების შემცველობას, რომლებიც განსაკუთრებით კარგად წმენდს სისხლს და მთელ ორგანიზმს.

სასურველია, კურსის დაწყებამდე და დაწყებიდან ერთი კვირის თავზე გაიკეთოთ კოაგულოგრამა — ანალიზი სისხლის შემდედებელი სისტემის მდგომარეობის გამოსავლენად. თუ სისხლის შედედების უნარი მომატებული გაქვთ, ნაყენი კვირაზე მეტხანს არ უნდა მიიღოთ. თუ კვირის თავზე ანალიზმა ცვლილებები აჩვენა, 2 კვირა უნდა შეისვენოთ და შემდეგ ერთკვირიანი კურსი გაიმეოროთ.

ცოტ-ცოტა ყველაფერზე

ვარ 48 წლის ქალბატონი. მთელი ჩემი ოჯახი ხალხური მედიცინის მოყვარული და პატივისმცემელია. წლების განმავლობაში სხვადასხვა დაავადების შესახებ უამრავი სასარგებლო რჩევა დაგვიგროვდა. მინდა, ზოგიერთი მათგანი გაგაცნოთ:

■ მხედველობის გასაუმჯობესებლად კარგი იქნება, თუ დღეში ერთხელ 5 წვეთ ნივრის წვენს მიიღებთ. ამით მარტო თვალებს კი არა, მთელ ორგანიზმს არგებთ.

■ მყეფავი ხველის დროს კარგია რძეში მოხარშული ლეღვი ან ლეღვის ჩირი.

■ მშრალი ხველის დროს მიირთვით ბანანი, ოღონდ უზმოზე ჭამისგან თავი შეიკავეთ.

■ თუ ღრძილებიდან სისხლდენა დაგეწყოთ, მიირთვით ახალი სალათის ფოთლები.

■ თირკმელების დაავადების დროს კარგია გოგრის წვენი

ტიბეტური რეცეპტები

დიდი ხანია, ვსწავლობ მკურნალობისა და კვების ტიბეტურ მეთოდებს. ამ გამოცდილებას უკვე ათეული წლებია ვიყენებ ჩემი ოჯახის წევრებისა და ახლობლებისთვის. მინდა, ჩემი გამოცდილება თქვენი ჟურნალის მკითხველსაც გავუზიარო, ეგებ ჩემი ცოდნა რამეში გამოადგეთ. ეს გახლავთ ჩვენს წელთაღრიცხვამდე IV საუკუნის ტიბეტური რეცეპტი, რომელიც გამოიყენება ორგანიზმის დამცავი ძალების დაქვეითებისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების — ათეროსკლეროზის, სტენოკარდიის დროს. ეს წამალი აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას, წმენდს ორგანიზმს ცხიმოვანი და ქოლესტერინული ნალექისგან. რეკომედებულია ინფარქტისა და ჰიპერტონიის პროფილაქტიკისთვის. ამ წამლის მიღების შემდეგ გაივლის თავბრუხვევა და ყურების შუილი, მხედველობა უმჯობესდება, ორგანიზმი ახალგაზრდავდება. არ შეიძლება მათთვის, ვისაც წამლის კომპონენტებზე ალერგია აქვს.

■ აიღეთ 100-100 გ უკვდავა, არყის ხის კვირტი, კრაზანა, გვირილის ყვავილი. ეს ყველაფერი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, კარგად აურიეთ ერთმანეთში, მოათავსეთ მინის ქილაში და თავი მჭიდროდ დაუცეთ. საღამოს 1 ს/კ ნარევს დაასხით ნახევარი ლიტრი ადუღებული წყალი. 20 წუთი გააჩერეთ, გაწურეთ ქსოვილში (და არა დოლბანდში). საღამოს 1 ჭიქა ნაყენი შეათბეთ, გახსენით მასში 1 ჩ/კ თაფლი და დალიეთ. ამის შემდეგ არც ჭამოთ

რამე და არც დალიოთ. დილით ორთქლზე შეათბეთ დარჩენილი ნაყენი (1 ჭიქა), გახსენით მასში 1 ჩ/კ თაფლი და დალიეთ უზმოზე. ისაუზმეთ ნახევარი-ერთი საათის შენდეგ. მკურნალობა მანამდე გრძელდება, სანამ არ დაცლით მთელ მომზადებულ ნარევს. კურსი გაიმეორეთ 5 წლის შემდეგ.

■ ახალგაზრდობის ელექსირი მზადდება ასე: წვრილად დაჭერით 400 გ ნიორი და ჩაყარეთ ქილაში, 24 ცალი ლიმონი გამოწურეთ და გამონაწური დაასხით ნიორს. ქილას პირი დოლბანდით მოუკარით. მიიღეთ 1 ჭიქა ანადუღარ წყალში განზავებული 1 ჩ/კ ნაყენი დღეში სამჯერ. მიღებამდე შეანჯღრიეთ. ეფექტს პირველივე კვირის დასასრულს იგრძნობთ.

■ ნაღრძობისათვის: აიღეთ 1 კვერცხის ცილა, დაამატეთ 1 ჩ/კ ფქვილი და 1 ს/კ სპირტი. კარგად აზილეთ. მიღებული ფაფა გადაუსვით ტილოს ქსოვილს, დაიდეთ ნაღრძობზე და კარგად შეიზილეთ.

გაიწმინდეთ ორგანიზმი

ორგანიზმის საუკეთესო გამწმენდია თალგამის წვენი, იგი არეგულირებს და აუმჯობესებს საჭმლის მონელების პროცესს და ხელს უწყობს ორგანიზმში დაგროვილი წიდის გამოყოფას. წვენის მოსამზადებლად თალგამი უნდა გაწმინდოთ და კარგად გარეცხოთ, მერე კი ახალი კარტოფილივით გაფხიკოთ. გაფხეკილი თალგამი შეგიძლიათ წვენსაწურში გაწუროთ, შეგიძლიათ წვრილად გახეხოთ და დოლბანდში გახვეული გამოწუროთ. გამონაწური მაცივარში უნდა შეინახოთ. უნდა დალიოთ თითო სადილის კოვზი დღეში სამჯერ ნებისმიერ დროს. თალგამის წვენის სმის პერიოდში უმჯობესია ვეგეტარიანულად იკვებოთ. ნებისმიერ შემთხვევაში უნდა ამოიღოთ რაციონიდან ცომეული, ცხიმიანი კერძები, ხორცი, სახამებელი.

■ მკურნალობის 1 კურსისთვის საჭიროა 10 კილოგრამამდე თალგამი, რომლის გამონაწურიც 2-3 თვე უნდა გეყოთ. 1 კგ თალგამისგან დაახლოებით 600-700 გრამი წვენი უნდა მიიღოთ.

ნაზი ყვავილები მრისხანე დაავადებას ამარცხებს

მამა ჩერნობილის ატომურ სადგურზე მუშაობდა. აფეთქების შემდეგ იგი მალევე დაბრუნდა შინ. მაშინ პატარა ვიყავი, მაგრამ კარგად მახსოვს, მის ჩამოსვლის შემდეგ ჩვენს ოჯახში სუფრის განუყოფელ ნაწილად იქცა გულყვითელას ნარინჯისფერი ყვავილების ჩაი. ყველა ამ ჩაის ვსვამდით. მხოლოდ რამდენიმე წლის შემდეგ შევიტყვე ბებიასგან, რომ გულყვითელას ყვავილების ჩაი ორგანიზმს მავნე გამოსხივების შემდეგ ავთვისებიანი სიმსივნეებისგან იცავს. ახლაც ხშირად ვსვამ პროფილაქტიკისთვის ამ ნაყენს. იგი არა მხოლოდ სისხლის სიმსივნეების, არამედ ნებისმიერი ავთვისებიანი წარმონაქმნის განვითარებას ეღობება წინ.

■ 1 სადილის კოვზ გულყვითელას გამომშრალ ყვავილს დაასხით ადუღებული წყალი და გააჩერეთ 30 წუთი, გაწურეთ და დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი. დალიეთ დილით, უზმოზე.

გაახალგაზრდავების ტიბეტური რეცეპტი

ხალხურ მედიცინას დიდ პატივს ვცემ, რადგან ის საუკუნეობით ნაცად მეთოდებსა და საშუალებებზეა დაფუძნებული. რამდენიმე წლის წინ სადღაც ამოვიკითხე ტიბეტური რეცეპტი, რომელიც ახალგაზრდობის ელექსირად იყო მოხსენიებული. მოვამზადე და მივიღე. ახალგაზრდობისა რა მოგახსენოთ, მაგრამ თავს ნამდვილად უკეთ ვგრძნობ.

■ ელექსირის მოსამზადებლად დაგჭირდებათ: 350 გრამი შემოდგომის ნიორი, 96-გრადუსიანი ეთილის სპირტი, თიხის ჭურჭელი (ეს მეტად მნიშვნელოვანი დეტალია!). ნიორი დანაყეთ, ჭურჭელში გადაიღეთ და დაასხით სპირტი. ჭურჭელს თავზე დაახურეთ და 10 დღე ასე დატოვეთ. გადაწურეთ და კიდევ 2 დღე გააჩერეთ. ორი დღის შემდეგ ნაყენი მზად არის. ის უნდა მიიღოთ რძესთან ერთად შემდეგი სქემით: პირველ დღეს — 1 წვეთი დღეში 3-ჯერ; მერე და მერე ყოველდღე დაამატეთ თითო წვეთი, ვიდრე 15-ამდე არ ახვალთ. ამის შემდეგ ყოველდღე თითო მოაკელით, ვიდრე 1 წვეთამდე არ ჩამოხვალთ. მერე კი ყოველდღე მიიღეთ 25-25 წვეთი, სანამ არ გათავდება.

წითელი წიწაკის სიკეთე

გაგიმხელთ ჩემი „საფირმო“ წითელი ცხარე წიწაკის ნაყენის საიდუმლოს. ამ ნაყენს მე სხვადასხვა მიზნით ვიყენებ: მადის გასაძლიერებლად, მსუბუქი მოწამვლის დროს, თმის ძირების გასამაგრებლად, სახსრების დასაზელად.

■ მადის მომგვრელი ნაყენის მომზადება ძალიან ადვილია:

წვრილად დაჭერით 50 გ ცხარე წიწაკა და დაასხით 0,5 ლიტრი 70%-იანი სამედიცინო სპირტი ან არაყი. 10 დღე გააჩერეთ, პერიოდულად ურიეთ, შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ 10-20 წვეთი დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე, ძალიან ცოტა წყალთან ერთად.

■ შესაზელი საშუალება ასე მოამზადეთ: აიღეთ 1 ს.კ. დაფქული წიწაკა, შეურიეთ 2 ს.კ. მცენარეულ ზეთს და დააყენეთ 2 კვირის განმავლობაში. გამოიყენეთ სახსრების ტკივილის, ნევრალგიის, რადიკულიტის დროს. ეს ზეთი შეიძლება მიიღოთ შინაგანადაც, თუ ყაბზობა გაწუხებთ — 10-20 წვეთი ჭამამდე.

ტკბილი წიწაკის წვენს კი ჩემი მეუღლე ამზადებს პიგმენტური ლაქების მოსაშორებლად: იღებს ახალგამოწურულ წვენს, ურევს იმავე ოდენობის სტაფილოს წვენს და იწმენდს სახეს. შედეგით თავად ძალიან კმაყოფილია. გაითვალისწინეთ: ნაყენი უკუნაჩვენებია წყლულიანი ავადმყოფებისთვის.

დოპინგი პენსიონერებისთვის

უკვე რამდენიმე წელია, ვსვამ ძალიან სასარგებლო სასმელს, რომელსაც „შავი ბალზამი“ ეწოდება. გემოც არაჩვეულებრივი აქვს და თვისებებიც: კლავს წყურვილს, უხდება ნერვულ და გულ-სისხლძარღვთა სისტემებს, საჭმლის მონელებას. მე მას პენსიონერთა დოპინგს ვუწოდებ. მოხარული ვიქნები, თუ რეცეპტი თქვენს მკითხველსაც გამოადგება.

■ შავი ბალზამის შემადგენლობაში შედის: კრაზანა — 3 ჩაის კოვზი, ვირისტერფა — 3 ჩაის კოვზი, თავშავა — 2,5 ჩაის კოვზი, გვირილა — 2 სუფრის კოვზი, პიტნა — 2 ჩაის კოვზი, სიმინდის ულვაში — 1,5 ჩაის კოვზი, კატაბალახა — 1 ჩაის კოვზი, ასკილი — 1,5 ჩაის კოვზი, კუნელი — 1 ჩაის კოვზი. ამას დაამატეთ 9-10 ჩაის კოვზი ფაბრიკული წესით დამზადებული ჩაი. ეს ინგრედიენტები ერთმანეთში აურიეთ. ჩაყარეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში სასურველი ოდენობით, დაასხით მდუღარე წყალი, 1 ჩაის კოვზზე — 1 ჭიქა, ჩაისავით დააყენეთ და დალიეთ.

ამ ჩაის რამდენიმე წელია ვსვამ მეგობრის რჩევით. მართლაც უკეთესად ვგრნობ თავს; დავმშვიდდი, საჭმლის მონელება მომიწესრიგდა, კუჭსა და ნაწლავებში უსიამოვნო შეგრძნებებს აღარ ვუჩივი. ჩემი გოგონაც, რომელსაც ძალიან დაძაბული სამუშაო აქვს, ამ სასმელს სვამს და აფიაქში არავითარ დამაწყნარებლებს აღარ ყიდულობს.

ნიახური და მისი სამკურნალო თვისებები

ნიახურის წვენი ოდითგანვე მიიჩნეოდა ძალისა და ენერგიის წყაროდ. მე მრავალი წლის განმავლობაში ვმუშაობდი საამქროში, სადაც მაღალი ტემპერატურა იყო. ოფლი ღვარად მდიოდა და საშინლად ვსუსტდებოდი, სამუშაოდან დაბრუნებულს ერთხანს აღარაფრის თავი არ მქონდა. მეგობარმა, თავისი ექიმის რჩევით, შემომთავაზა, ნიახურის წვენი მესვა. დავიწყე მისი მიღება და ძალ-ღონე მართლა მომემატა, მადაც მომივიდა. აი მიღების წესიც:

■ მიიღეთ ახალგამოწურული ნიახურის წვენი — რამდენიმე ჩაის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. სადღეღამისო დოზა არ უნდა აღემატებოდეს 100 გრამს.

ძალიან კარგია ასეთი ნარევებიც:

■ ნიახური, სტაფილო და ჭარხალი;

■ ნიახური, სტაფილო და ბოლოკი;

■ ნიახური და პომიდორი.

მათთვის, ვისაც ხელ-ფეხი უბუჟდება

ღამით ძლიერ მიბუჟდებოდა ხელ-ფეხი, ქუსლებიდან მუხლებამდე მამტვრევდა. უსახსრობის გამო ექიმთან ვერ მივედი, მაგრამ კეთილმა ხალხმა მასწავლა ხალხური საშუალება, რომელსაც ძალზე ვემადლიერები.

■ შეაგროვეთ შემოდგომაზე კრაზანის ბუდეები, დაჭყლიტეთ, 100-150 გრამს დაასხით იმდენი სპირტი, რომ დაფაროს (სპირტი წინასწარ 55 გრადუსამდე გააზავეთ) და 10 დღე გააჩერეთ, თან დღეში 2-ჯერ ანჯღრიეთ. როგორც კი ნაყენი მუქ ყავისფერს მიიღებს და ზეთოვანი გახდება, მისი გამოყენება შეიძლება. ამ ნაყენით ძილის წინ დაიზილეთ ხელ-ფეხი. 15 წუთში ტკივილი გაგიყუჩდებათ და მშვიდად დაიძინებთ.

სელის თესლი ბუნების საოცრებაა

ჩვეულებრივი სელის პაწაწინა თესლს უდიდესი სამკურნალო ძალა აქვს. წინათ ბუნების ამ საოცრებას მხოლოდ გასტრიტის სამკურნალოდ ვიყენებდი. მისი მიღების შემდეგ თავს უკეთ ვგრძნობდი, კუჭისა და ნაწლავების ტკივილი კარგა ხანს აღარ მაწუხებდა. ერთხელ კი, ნახარშის ხანგრძლივი მიღების შემდეგ, შევამჩნიე, რომ მხოლოდ კუჭი კი არა, სახსრებიც ნაკლებად მტკიოდა. გავიფიქრე: იქნებ მხოლოდ დამთხვევაა-მეთქი, — მაგრამ მომდევნო კურსის შემდეგ ეჭვი გამეფანტა — დიახ, ნახარში სახსრების ტკივილსაც უხდებოდა. მოგვიანებით ხელში ჩამივარდა წიგნი, სადაც ავტორი გვიყვებოდა, როგორ იყენებდა სელის თესლს გასტრიტის, ართროზისა და ართრიტის სამკურნალოდ და სიამაყე ვიგრძენი, რომ ყოველივე ამას გაცილებით ადრე, პირადი გამოცდილების შედეგად მივხვდი. სელის თესლით მკურნალობისას 3 კგ-ც მოვიკელი, თუმცა არავითარი დიეტა არ დამიცავს, არც თავი შემიზღუდავს რამით. ნახარში ასე მზადდება:

■ აიღეთ 1 ჭიქა სელის თესლი, დაასხით 3 ლ ცივი (სასურველია, წყაროს) წყალი, შემოდგით ცეცხლზე და წამოადუღეთ, მერე კი 2 საათი ადუღეთ წყლის აბაზანაში, ძალიან დაბალ ცეცხლზე. მზა ნახარში უნდა გაწუროთ და სვათ 100 მლ დღეში 6-8-ჯერ.

მკურნალობის კურსი 18 დღეა. 3 დღეში ერთხელ აუცილებელია ახალი ნახარშის მომზადება. ასეთი წამალი აჩქარებს კუჭის დაზიანებული ლორწოვანი გარსის რეგენერაციას, გარდა ამისა, წმენდს ორგანიზმს მარილებისგან, ამცირებს ანთებით პროცესს და სწორედ ამის შედეგია, რომ სახსრებში ტეხის შეგრძნება და ტკივილი თანდათან ქრება. ცოტა ხნის წინ კი წავიკითხე, რომ სელის თესლის ფაფას ძვლის ტვინის ანთების და ძნელად შეხორცებადი ჩირქოვანი ჭრილობების სამკურნალოდაც იყენებენ. სამკურნალო ფაფის მოსამზადებლად აიღეთ მეოთხედი ჭიქა სელის თესლი, დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე და შეფუთეთ. ასე გააჩერეთ მთელი ღამე. დილით ფაფა მზად იქნება. ის უნდა გაახვიოთ სელის სტერილურ ხელსახოცში, — უმჯობესია ძველში, რადგან იგი ახალზე გაცილებით რბილია, თხელია და შესანიშნავად იწოვს ტენს, — დაიდეთ დაზიანებულ სახსარზე, ძვალზე, ჭრილობაზე და გააჩერეთ, ვიდრე არ გაშრება. ასეთი საფენი უნდა გაიკეთოთ დღეში 2-3-ჯერ.

ოროვანდი სიმსივნისგან დაგიცავთ

ამ წამლის მომზადება მართლმადიდებელმა მღვდელმა მასწავლა. იგი შესანიშნავი საშუალებაა კიბოსწინარე დაავადებებისგან თავის დასაცავად, — ისეთებისა, ხალხში კეთილთვისებიან სიმსივნეებს რომ უწოდებენ. მისი მიღება ყველას შეუძლია, რათა კიბოსწინარე დაავადებები ავთვისებიან წარმონაქმნებად არ გადაგვარდეს. წამლისთვის საჭიროა ოროვანდის ფოთლები, მაგრამ თუ შეატყვეთ, რომ საკმარისი რაოდენობით ვერ მოაგროვეთ, შეგიძლიათ ღეროებიც მიამატოთ. უმჯობესია, ფოთლები დაკრიფოთ მცენარის აყვავებამდე, მაისში ან ივნისის დასაწყისში, წვიმის შემდეგ — ნაწვიმარზე წვენი ფოთლებში გაცილებით მეტია. მოგროვილ ფოთლებს ნუ გარეცხავთ, — დოლბანდით ან რაიმე სუფთა

ნაჭრით გაწმინდეთ და ისე გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. გატარებული მასა კი გამოწურეთ. აუცილებელია იმდენი მცენარე, რომ 4 ლიტრი წვენი მოგიგროვდეთ.

■ წვენს უნდა დაამატოთ 0,5 კგ მაისის საუკეთესო თაფლი და 0,5 ლ სამედიცინო სპირტი, კარგად აურიოთ და მაცივარში შედგათ. სვით თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე, ვიდრე არ გათავდება.

წონის დაკლებისას იყავით ფრთხილად

ეს ამბავი ექვსი წლის წინ გადამხდა თავს. აღარც კი მახსოვს, ვინ მირჩია, რომ არსებობს აბები, რომელთა მეშვეობითაც წონას სწრაფად დაიკლებ. დაუფიქრებლად შევიძინე ეს აბები და გადავწყვიტე, ასე მომეცილებინა წლების განმავლობაში დაგროვილი ჭარბი კილოგრამები. რამდენიმე თვის შემდეგ თავი იჩინა ღვიძლის პრობლემებმა, ხანგრძლივი მკურნალობის შემდეგ ისევ დადგა დღის წესრიგში წონის დაკლების საკითხი... სასწაულმოქმედ აბებს თავი დავანებე და ხალხურ მედიცინას მივმართე.

■ ორი წლის განმავლობაში ყოველ 3 თვეში ერთხელ ვიტარებდი სისხლის გამწმენდ კურსს: 1 ჭიქა ასკილი 10 წუთი უნდა ხარშოთ 1 ლიტრ წყალში, ქურიდან რომ გადმოდგამთ, ნახარშს უნდა დაუმატოთ 1 ჩაის კოვზი ხმელი ქრისტესისხლა და 4 სადილის კოვზი სალბი, შეფუთოთ და 10-12 საათით დადგათ სითბოში. შემდეგ გაწუროთ და მიიღოთ დღეში სამჯერ, ჭამამდე 1 საათით ადრე. სვამთ 20 დღე, შემდგომ ორი კვირა ისვენებთ და კურსს კიდევ ერთხელ იმეორებთ.

სისხლი მავნე მინარევებისგან იწმინდება და წონის დაკლებაც ადვილდება.

ვისთვისაც ჭამა გართობაა

ჭამა ჩემი სისუსტეა, თუმცა სულაც არ ვარ მსუქანი, — ალბათ იმიტომ, რომ ჩემი ორგანიზმი ზედმეტ კალორიებს ადვილად წვავს, — მაგრამ ბოლო ხანს ჩემმა ამ მავნე გატაცებამ უსიამოვნო შედეგი გამოიღო: დამეწყო გულძმარვა, რომელიც თითქოს ასატანი იყო, მაგრამ მაინც გამოვყავდი მწყობრიდან. თავიდან რეკლამირებულ წამლებს მივეტანე. ვიფიქრე, რაკი ასეთ რეკლამას უკეთებენ, ალბათ მართლა შველის-მეთქი, მაგრამ გულძმარვაზე მეტად საფულე შემიმსუბუქა. ვსვი რძე, პიტნის ნახარში, მაგრამ უშედეგოდ.

მერე ბორჯომს მივეტანე, დღეში ერთ ბოთლს მაინც ვცლიდი. შვება ვიგრძენი, მაგრამ ბოლომდე არც ამან მიშველა. არ მოვეშვი და ძიება განვაგრძე. ათასი რამ ვსინჯე და რამდენიმე თვეში ვიპოვე კიდეც უებარი წამალი. მინდა, გამოცდილება გაგიზიაროთ — დარწმუნებული ვარ, ეს რეცეპტი სხვებსაც უშველის.

■ ერთმანეთში აურიეთ 2 ჩაის კოვზი კრაზანა, 2 ჩაის კოვზი მრავალძარღვას ფოთოლი და 1/2 ჩაის კოვზი გვირილა. 1 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1/2 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 10 წუთი, შემდეგ გაფილტრეთ და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

გარდა ამისა, გულძმარვა რომ მეწყება, როგორც არ უნდა მინდოდეს დაწოლა, ვცდილობ ვერტიკალურ მდგომარეობაში დავრჩე — იმ მჟავე სითხეს, რომელიც კუჭს მტკენს, მაღლა ამოსვლის საშუალებას არ ვაძლევ და საყლაპავის წვას გადავურჩები ხოლმე.

ხვრინვას წყალი შველის

მინდა, ხვრინვის სამკურნალო მარტივი საშუალება გასწავლოთ. ჩემს ქმარს წლების განმავლობაში აწუხებდა ეს პრობლემა. რა არ ვცადეთ, მაგრამ ზოგიერთმა საშუალებამ საერთოდ არ გამოიღო შედეგი, ზოგიერთს კი მხოლოდ უმნიშვნელო ეფექტი აღმოაჩნდა. როდესაც ამ მარტივი მეთოდის შესახებ შევიტყვეთ, თავდაპირველად არც კი დავიჯერეთ, მაგრამ მის ეფექტიანობაში მალე დავრწმუნდით. ადამიანს, რომელიც ხვრინავს, ყოველდღე უნდა ასვათ 1 ჭიქა გამოხდილი წყალი, რომელიც თანდათანობით გამოდევნის ცხვირიდან გასქელებულ ლორწოვან გარსს. რამდენიმე კვირის შემდეგ ჩემმა ქმარმა ხვრინვას უკლო. პრობლემა სულ მთლად არ გამქრალა, მაგრამ ისე შემცირდა, რომ ირგვლივ მყოფებს ნორმალურად დაძინების საშუალება მოგვეცა.

იმკურნალეთ გემრიელად

მინდა გასწავლოთ ჩემი საყვარელი ხალხური რეცეპტი, რომელიც აქვეითებს მაღალ წნევას და იმავე დროს ორგანიზმს ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით ამარაგებს. წამალი ადვილი მოსამზადებელია:

■ აიღეთ 200 გ წითელი ჭარხლის წვენი, ამდენივე თაფლი, აურიეთ ერთმანეთში, დაამატეთ 100 გ შტოში და 100 მლ სამედიცინო სპირტი. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი, დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ამ ნაყენს არავითარი უკუჩვენება არ აქვს, ამიტომ მისი მიღება დიდხანს შეიძლება. თუ წნევა ნორმას დაუბრუნდა და მისი უეცარი აწევ-დაწევა აღარ გაწუხებთ, შეგიძლიათ ნაყენის მიღება შეწყვიტოთ. მე ორმაგ დოზას ვამზადებ, მაცივარში ვინახავ და 3-3-კვირიან კურსებად ვიღებ, შუალედებში 10-12 დღე ვისვენებ. ამ წამლის ერთ-ერთი არაჩვეულებრივი თვისება ის არის, რომ ის ნატურალურია და მთელ ორგანიზმს აჯანსაღებს.

ბროლის გალახი გევრი უსიამოვნებისგან გიხსნით

ჟუნჟრუკო უბრალო, მოკრძალებული მცენარეა, თუმცა მეცნიერები მას სტელარია მედიას — საშუალო ზომის ვარსკვლავს უწოდებენ. ვინც მას იცნობს, დამეთანხმება, რომ მისი ყვავილები მართლაც ძლიერ წააგავს მცირე ზომის ვარსკვლავებს. წვიმის შემდგომ სტელარია ბროლის მცენარეს ემსგავსება, რადგან მის ღეროებზე წვიმის წვეთები რჩება და მზეზე ძვირფასი ქვებივით ანათებს. ბევრისგან გამიგონია ჟუნჟრუკოზე, ნეტავ ეს საშინელი სარეველა ამომაძირკვინაო. რა იციან, რომ მას შესანიშნავი სამკურნალო თვისებები აქვს. ჟუნჟრუკოს გამოყენება გვიან შემოდგომამდე შეიძლება, თუმცა ყველაზე მეტად ადრე გაზაფხულზე სჯობს. იგი აუმჯობესებს გულის მუშაობას, ანესრიგებს ნერვული სისტემის ფუნქციებს, ხელს უწყობს ჭრილობების შეხორცებას და აფერხებს უკვე დაწყებული კატარაქტის პროგრესირებას.

■ აიღეთ ჟუნჟრუკო, გამოწურეთ წვენი და ჩაიწვეთეთ 2-3 წვეთი დღეში 2-3-ჯერ თითოეულ თვალში დიაბეტური რეტინოპათიისა და კატარაქტის დროს.

სისხლში ჰემოგლობინის დონის ასაწევად ნახარშის სმაა საჭირო, რომელიც ასე მზადდება: 2 სადილის კოვზ გამომშრალ ბალახს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, 10 წუთით შემოდგით ნელ ცეცხლზე და გადაწურეთ. მიიღეთ 1/4 ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ, ჭამამდე. ახალმოკრეფილი ჟუნჟრუკო შეგიძლიათ კარგად გარეცხოთ და პირდაპირ მიირთვათ. ნახარში რეკომენდებულია იმ ქალებისთვისაც, რომელთაც კრიტიკულ დღეებში ძლიერი ტკივილები აქვთ. ასეთ დროს ნახარში უნდა სხვათ ზემოთ მითითებული წესით, ოღონდ დაიწყოთ კრიტიკული დღეების დადგომამდე 2-3 დღით ადრე. გაითვალისწინეთ: საჭმელად და სამკურნალოდ ვარგისია მხოლოდ მომრგვალოფოთლებიანი ჟუნჟრუკო. მისი მეორე ნაირსახეობა, რომელსაც ლანცეტისებრი, მოგრძო ფოთლები და გაცილებით დიდი ყვავილები აქვს, შხამიანი და სამკურნალოდ უვარგისია.

თალგამი მეტ პატივისცემას იმსახურებს

თალგამს არაფრად ვაგდებდი, ვიდრე არ შევიტყვე, რომ მისი წვენი ძლიერი და ეფექტიანი ორგანიზმის გამწმენდი საშუალება ყოფილა. იგი ხელს უწყობს წიდის გამოტანას, თირკმელებიდან ქვიშის გამოძევებას.

■ თალგამი გაწმინდეთ და კარგად გარეცხეთ, ახალი კარტოფილივით გაფხიკეთ და წვენსაწურში გაწურეთ. თუ წვენსაწური არ გაქვთ, შეგიძლიათ თალგამი წვრილად გახეხოთ და დოლბანდით გამოწუროთ წვენი. გამონაწური მაცივარში შეინახეთ. მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში სამჯერ, სურვილისამებრ.

ვიდრე თალგამის წვენს სვამთ, უმჯობესია რაციონიდან ამოიღოთ ცომეული, ცხიმიანი სადილები, ხორცი, სახამებელი. მკურნალობის ერთი კურსისთვის საჭიროა 10 კგ-მდე თალგამი. ეს 2-3 თვე უნდა გეყოთ. ერთი კურსის შემდეგ აუცილებელია 3-4-თვიანი შესვენება, მერე კი, სურვილის შემთხვევაში, შეგიძლიათ გაიმეოროთ.

ორგანიზმს ჟოლო გაგისუფთავებთ

ჟოლოს, ისევე როგორც მრავალ სხვა კენკრას, შესანიშნავი ანტიოქსიდანტური თვისებები აქვს, ამიტომ იგი ძალზე სასარგებლოა მათთვის, ვისაც ორგანიზმი კარგა ხანია არ გაუწმენდია. გთავაზობთ ჩაის რეცეპტს:

■ აიღეთ ჟოლოს ფოთოლი და ნაყოფი — 300 გრამი, მაყვლის ფოთოლი და ნაყოფი — 300 გრამი, შავი მოცხარის ფოთოლი და ნაყოფი — 100 გრამი და თავშავას ბალახი — 100 გრამი. აურიეთ ერთმანეთში, 50 გრამ ნარევს დაასხით 250 მლ ცივი წყალი, შემოდგით ცეცხლზე და აადულეთ. გადმოდგით, გააჩერეთ 1 საათი, მერე კი სვით ჩაისავით თითო ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

ეს ჩაი შესანიშნავად გამოდევნის ორგანიზმიდან უვარგის ნარჩენებს და აწესრიგებს ნივთიერებათა ცვლას, განსაკუთრებით კი ცხიმოვან ცვლას უხდება. ჩაი სასარგებლოა კუჭქვეშა ჯირკვლის ქრონიკული ანთების დროსაც.

აივსეთ სხეული ენერგიით

ახალგაზრდობაში გაზაფხულს არაფერი მერჩივნა. როგორც კი ჰაერში ახალამოსული ბალახისა და აყვავებული ხეების სურნელი დატრიალდებოდა, ჩემზე ბედნიერი არავინ მეგონა. შინ შესვლა აღარც კი მინდოდა, მსურდა, სულ ქუჩებში მევლო და ამ სილამაზით დავმტკბარიყავი. ასაკთან ერთად გაზაფხულის სიყვარული არ გამნელებია, მაგრამ მუხლი თითქოს ძველებურად ველარ მომდევდა. გულის ფრიალი, სულის ხუთვის შეგრძნება, თავბრუხვევა და ქოშინი დამჩემდა. ექიმმა მითხრა, ეს გარემოს ცვლილებებზე რეაქციის, ანუ მეტეომგრძნობელობის ბრალიაო, თანაც ამიხსნა, ორგანიზმს ცოტა უჭირს და დახმარებას გთხოვსო. მივიკითხ-მოვიკითხე და მივაგენი საშუალებას, რომელიც ასეთ დროს უებარი რამაა და ჩემსავით ბევრს დაეხმარა.

■ აიღეთ 50-50 გრამი შემდეგი მცენარეები: ალოე, წითელი ჭარხალი, სტაფილო, თალგამი, შავი მოცხარი, კრაზანას მიწისზედა ნაწილი, 10 ლიმონის წვენი, 200 მლ სამედიცინო სპირტი, 500 გრამი თაფლი. ეს ყველაფერი საგულდაგულოდ აურიეთ ერთმანეთში და მოათავსეთ მუქ ჭურჭელში 3 კვირით, პერიოდულად მოურიეთ. შემდეგ დოლბანდში გადაწურეთ და მიიღეთ 30 გრამი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

თუ წონის დაკლება გსურთ

დღეს წონის დასაკლებიდიეტების ბუმია. ზოგი რას გვთავაზობს, ზოგი — რას. ჩვენც განურჩევლად ვიცავთ მეგობრების მიერ ნაცად დიეტებს და რატომღაც გვიკვირს, რომ ჩვენზე ისე არ მოქმედებს, როგორც სხვაზე. ეს კითხვა ყოველთვის მაწუხებდა. ბოლოს ერთმა ენდოკრინოლოგმა მითხრა, დიეტისას წონას მხოლოდ იმ შემთხვევაში დაიკლებ, თუ ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლა მოწესრიგებულია და ნორმალურად მიმდინარეობსო. ნივთიერებათა ცვლის მოწესრიგება კი თურმე ადვილად შეიძლება მცენარეთა ნაყენით, რომლის რეცეპტსაც ქვემოთ გთავაზობთ. თუ ჯერ ამ ნაყენით იმკურნალებთ და დიეტას მერე დაიცავთ, დამიჯერეთ, გაცილებით მეტს დაიკლებთ.

■ აიღეთ 15-15 გრამი კამის თესლი, გვირილისა და ცაცხვის ყვავილები, 25 გრამი პიტნის ფოთოლი, აურიეთ ეს ყველაფერი ერთმანეთში, შემდეგ აიღეთ 3 სადილის კოვზი ნარევი, დაასხით 1 ლიტრი ადუღებული წყალი, ჩაისავით დააყენეთ, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

ყველასთვის, ვისაც ჭარბი წონა აწუხებს, ძალიან სასარგებლოა ყაბაყი და ბადრიჯანი. მადას აქვეითებს სიმინდის ულვაშის ნაყენი: 1 სადილის კოვზ ულვაშს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და ყოველი ჭამის წინ დალიოთ.

ოხრახუში მწვანილის დედოფალია

ოხრახუში მწვანილის ნამდვილი დედოფალია. ის უამრავ დაავადებას უხდება. თუ ერთმანეთში აურევთ 20-20 მლ ოხრახუშის, სტაფილოს ან ჭარხლის წვენს, მიიღებთ სამკურნალო საშუალებას, რომელიც აძლიერებს თირკმელზედა და ფარისებრი ჯირკვლების

მუშაობას, ამაგრებს სისხლძარღვებს და უხდება მხედველობას. განსაკუთრებით სასარგებლო თვისებები აქვს ოხრახუშის ფესვების ნაყენს. მის მოსამზადებლად 20 გრამ ფესვს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღოთ 5 წუთი და მიიღოთ თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

კრუნჩხვისა და ფურუნკულების წამალი

მინდა, თქვენი ჟურნალის მკითხველს, განსაკუთრებით კი მათ, ვისაც ქვედა კიდურების კრუნჩხვები აწუხებს, გამოცდილება გავუზიარო.

■ ნახევარ ჩაის კოვზ სუფრის მარილს დაასხით ნახევარი ჭიქა მდუღარე წყალი, კარგად გახსენით და დალიეთ — კრუნჩხვები იკლებს. აიღეთ 20 გრამი პროპოლისი, 2 სადილის კოვზი თაფლი, 1 სადილის კოვზი კარაქი და აურიეთ ერთმანეთში. მიიღებთ ფაფისებურ მასას, რომელიც უნდა წაისვათ ფეხის იმ კუნთებზე, რომლებიც ყველაზე ხშირად გეკრუნჩხებათ.

თუ კრუნჩხვების პარალელურად ჭიანჭველების ცოცვის შეგრძნებაც გიჩნდებათ, ეს იმის ნიშანია, რომ დარღვეული გაქვთ კიდურებში სისხლის მიმოქცევა და ექიმთან უნდა მიხვიდეთ, რადგან ეს ისეთი სერიოზული დაავადებების ნიშანია, როგორიც არის ქვედა კიდურების ვენათა ვარიკოზული გაგანიერება. კიდევ მინდა გასწავლოთ, როგორ ებრძოლოთ ფურუნკულებს.

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი მარილი, მომინანქრებულ ჭურჭელში ჩაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი და ჩაყარეთ მარილი, შედგით სუსტ ცეცხლზე, განუწყვეტლივ ურიეთ ადუღებამდე, შემდეგ გადმოდგით და გააცივეთ.

ამ სითხეში ჩაუშვით სტერილური დოლბანდი, მსუბუქად გაწურეთ და დაიდეთ ფურუნკულზე, დაიმაგრეთ პლასტირით. ასეთი გადახვევები გაიკეთეთ ორ საათში 3-ჯერ, ბოლო კი ღამითაც დაიტოვეთ. რამდენიმე დღის შემდეგ ფურუნკულები მომწიფდება და მათგან საბოლოოდ გათავისუფლდებით.

თამბაქოს მიტოვებაში ევკალიპტი და მრავალძარღვა დაგეხმარებათ

ამისთვის საჭიროა ევკალიპტის ფოთლების ნაყენი, რომელიც ასე მზადდება:

■ 1 სადილის კოვზ ევკალიპტის ფოთოლს უნდა დაასხათ 2 ჭიქა მდუღარე, დააყენოთ 1 საათით, გაწუროთ, დაუმატოთ 1 სადილის კოვზი თაფლი, 1 სადილის კოვზი გლიცერინი და მიიღოთ 1/4 ჭიქა დღეში 5-6-ჯერ 3-4 კვირის განმავლობაში. მკურნალობის პირველ სამ დღეს არ შეიძლება მლაშე, ხორცისა და შებოლილი პროდუქტების მიღება. რამდენჯერაც სიგარეტის მოწევა მოგინდებათ, პირში გამოიტანეთ სოდის წყალხსნარი — 1 სადილის კოვზი სოდა 1 ჭიქა წყალზე. მრავალძარღვას ახალგაზრდა ფოთლები მოათავსეთ მინის ჭიქაში, დაასხით არაყი, დააფარეთ მინა და დადგით მზეზე. ორი კვირის შემდეგ სითხე პატარა ბოთლში გადაასხით. ეს ბოთლი მუდამ თან იქონიეთ ნატეხ შაქართან ერთად. მოწევა

მოგინდებათ თუ არა, შაქარს დააწვეთეთ მრავალძარღვას ნაყენი და მოწუწნეთ. რამდენიმე ხნის შემდეგ (ორგანიზმის ინდივიდუალური თვისებების გათვალისწინებით) მოწევის სურვილი გაქრება, ხოლო სიგარეტის კვამლი არასასიამოვნო გახდება და გულისრევასაც კი გამოიწვევს.

გაიკაჟეთ ორგანიზმი

გაგიკვირდებათ, მაგრამ ჩემს ბავშვობაში ყველა დაავადებას ერთი და იმავე საშუალებით — ალოეთი წამლობდნენ. მისი საშუალებით მკურნალობდნენ პოდაგრასაც და ხველასაც, გულსაც და სახსრებსაც. მეც ხშირად ვიყენებ ამ მცენარეს ძალ-ღონისა და იმუნიტეტის აღსადგენად.

■ წამლის მოსამზადებლად დაგჭირდებათ სამწლიანი ალოეს სამი საკმაოდ მსხვილი ფოთოლი. მათ მოჭრამდე მცე-ნარე ერთი კვი-რა არ მორწყოთ. მოჭრილი ფოთლები დარეცხეთ, ეკლები დააჭერით, გაატარეთ ხორცსაკეპ მან-ქანაში და გამო-წურეთ. გამონა-წური 300 გ მაინც უნდა იყოს. დაამატეთ 1/2 კგ ნატურალური თაფლი და 1 ბოთლი კაგორი (სადესერტო წითელი სამარკო ღვინო). ეს ნარევი 1 კვირით დადგით სიბნელეში.

პირველი 5 დღის განმავლობაში მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 1-ხელ, შემდეგ — თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 10 დღიდან 2 თვემდეა. მე წელიწადში ერთხელ ვიტარებ და თავს მშვენივრად ვგრძნობ.

სალბის სამკურნალო თვისებები

ბევრი რამ გამიგონია სალბის სამკურნალო თვისებების შესახებ. ერთხელ დავინტერესდი და საფუძვლიანად შევისწავლე მისი მოქმედება. სალბი მომცრო (50 სმ-მდე სიმაღლის) ნახევარბუჩქია. აქვს ძლიერი ფესვები, მოლურჯო-მოიისფრო, ვარდისფერი ან თეთრი ყვავილები. ფართოდ არის გავრცელებული კავკასიაში. სამკურნალოდ მის ფოთლებს იყენებენ. აქვს ბაქტერიციდული, ანთების საწინააღმდეგო, სისხლდენის შემაჩერებელი, ამოსახველებელი, დამამშვიდებელი მოქმედება.

ამას წინათ ჩემს შვილს მდინარეში ებანავა და თმა კარგად არ გაეშრო; საღამოს, შინ რომ დაბრუნდა, შეამცივნა და ხველაც დააწყებინა. საწოლში ჩავათბუნე და იმაზე დავიწყე ფიქრი, რით მეწამლა. გამახსენდა, რომ სახლში სალბი მქონდა. მოვუმზადე მისი ნაყენი და 2-3 დღეში გაციებიდან კვალიც აღარ დარჩენილა.

ერთხელ ჩემს მეუღლეს გასტრიტი გაუმწვავდა. მასაც სალბის ნაყენი ვასვი. რამდენიმე დღეში ტკივილებმა უკლო და შებერილობაც ალაგდა. მინდა, ჩემ მიერ ნაცადი რეცეპტები თქვენც გაგიზიაროთ.

■ გაციების დროს: 1 ჩაის კოვზ სალბის დაქუცმაცებულ ფოთოლს დაასხით 0,5 ლიტრი მდუღარე წყალი, მიიყვანეთ დუღილამდე, გადმოდგით ქურიდან და 30 წუთი გააჩერეთ, გაფილტრეთ და მიიღეთ თბილ-თბილი, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. სვით გამოჯანმრთელებამდე.

■ ბრონქიტისა და პნევმონიის დროს (დამატებით, ექიმის დანიშნულ წამლებთან ერთად): 1 სუფრის კოვზ სალბის დაქუცმაცებულ ფოთოლს დაასხით 1 ჭიქა რძე, მიიყვანეთ დუღილამდე, გადმოდგით ქურიდან, 10 წუთი გააჩერეთ და გაფილტრეთ. მიიღეთ ცხელ-ცხელი ძილის წინ. მკურნალობის კურსი 10-14 დღეა.

■ დაბალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტისა და მეტეორიზმის დროს: 2 სუფრის კოვზ სალბის დაქუცმაცებულ ფოთოლს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, 1 საათით დააყენეთ და გაფილტრეთ. მიიღეთ 2-2 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 10-14 დღეა.

■ კლიმაქსისა და ძლიერი სისხლდენის დროს: 1 სუფრის კოვზ სალბის დაქუცმაცებულ ფოთოლს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, მიიყვანეთ დუღილამდე, გადმოდგით ქურიდან, 2 საათი გააჩერეთ და გაფილტრეთ. მიიღეთ მეოთხედი ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

■ პარადონტოზის, სტომატიტის, გინგივიტის, ანგინის, ლარინგიტისა და ფარინგიტის დროს (დამატებით, ექიმის დანიშნულ წამლებთან ერთად): 1 ჩაის კოვზ სალბის დაქუცმაცებულ ფოთოლს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, 30 წუთი გააჩერეთ და გაფილტრეთ. გამოივლეთ თბილ-თბილი პირის ღრუში (ან ყელში) დღეში 3-4-ჯერ.

კაკლის ფოთლის ნაყენი მხნეობას შეგმატებთ

დღეს, როდესაც ცხოვრების ტემპი ისე აჩქარდა, სულს ვერ მოითქვამ, დიდი თუ პატარა მუდმივ სისუსტეს, დაღლილობასა და ენერგიის დეფიციტს უჩივის. სწორედ ასეთ ადამიანებს მინდა შევთავაზო სამკურნალო საშუალება, რომელიც ენით აუწერელი მხნეობით აგავსებთ.

■ 10 გრამ კაკლის მშრალ ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთი, 45 წუთი ოთახის ტემპერატურაზე გააჩერეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

■ 2 სუფრის კოვზ მშრალ დაქუცმაცებულ ნიახურის ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ანადუღარი წყალი, გააჩერეთ 2 საათი და გადაწურეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

არ დაიზაროთ, მოამზადეთ, გამოსცადეთ და დარწმუნდებით, რომ მართლაც უებარია.

მრავალძარღვა მხოლოდ ჭრილობებს როდი აშუშებს

ის საუკეთესო საშუალებაა თამბაქოს წევისთვის თავის დასანებებლად. მისი მეშვეობით ჩემმა რამდენიმე ნაცნობმა უკვე დაძლია ეს მეტად მავნე ჩვევა. ნეტავ სხვებმაც მიბაძონ მათ...

■ აიღეთ მრავალძარღვას ახალგაზრდა ფოთლები, მოათავსეთ მინის ჭიქაში, დაასხით არაყი, დაახურეთ შუშა და დადგით მზეზე.

■ 2 კვირის შემდეგ ნაყენი ჭურჭელში გადაასხით. ეს ჭურჭელი მუდამ თან იქონიეთ ნატეხ შაქართან ერთად. მოწევის სურვილს იგრძნობთ თუ არა, შაქარს ნაყენი დააწვეთეთ და მოწუწნეთ.

რამდენიმე ხნის შემდეგ მოწევის სურვილი გაქრება, ხოლო სიგარეტის კვამლი უსიამოვნო გრძნობას და გულისრევასაც კი გამოიწვევს.

გამოცდებმა დაგღალათ და გამოგფიტათ?

მისაღები გამოცდების პერიოდი ურთულესი ხანაა თითოეული აბიტურიენტისა თუ მისი მშობლის ცხოვრებაში. გამოცდების ჩაბარების შემდეგ ბევრ ახალგაზრდას დაუძლეველი სისუსტე და მოთენთილობა იპყრობს. ზოგჯერ ეს ისე მკვეთრადაა გამოხატული, რომ ექიმისგან ექიმთან სიარულს ვერ აუდიან. გთავაზობთ ბაბუაწვერასგან მომზადებულ საშუალებას, რომელიც სწრაფად აღგიდგენთ გამოცდებისთვის მზადების პერიოდში დაკარგულ ენერგიას:

■ 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთი, გააცივეთ 45 წუთის განმავლობაში და გადაწურეთ.

უნდა სვათ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე, დაახლოებით 2-3 კვირის განმავლობაში. ბაბუაწვერას ახალი ფოთლები აძლიერებს ენდოკრინული ჯირკვლების მუშაობას, არეგულირებს საჭმლის მონელებას, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას. თუ მოისურვებთ, შეგიძლიათ, მისი ნორჩი ფოთლებისგან სალათა მოიმზადოთ და ისე მიირთვათ ან დალიოთ ფოთლების ახალგამოწურული წვენი — 1 სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ. ზოგიერთს ურჩევნია, ბაბუაწვერას ფესვების წვეთები სვას, რომლებიც ასე უნდა მოამზადოთ:

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი ბაბუაწვერას ფესვი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა არაყი ან სპირტი. გააჩერეთ 2 კვირა, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 30 წვეთი წყალთან ერთად დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

ზაფხულის სამუშაოები აღარ გადაგღლით

ყოველ ზაფხულს, სასოფლო-სამეურნეო სამუშაოებისთვის სოფელში ჩასულს, რამდენიმე დღის შემდეგ ძლიერი სისუსტე მეუფლებოდა. თითქოს ენერგია აღარც კი წარმოიქმნებოდა ჩემს ორგანიზმში. ამით შეშინებულმა, ჯერ ენდოკრინოლოგს მივმართე და ფარისებრი ჯირკვლის გამოკვლევა ჩავიტარე, მერე თერაპევტის კონსულტაციაც გავიარე, ბოლოს კი ერთმა გონიერმა ადამიანმა მირჩია, ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის გამაძლიერებელი საშუალებები მეცადა.

არჩევანი ამ წამლებზე შევაჩერე — ერთი მხრივ, ისინი ძალას მატებენ, მეორე მხრივ კი ხელს უწყობენ ორგანიზმში დაგროვილი მავნე, ტოქსიკური ნივთიერებების გამოდევნას, რაც ასევე ძლიერ უხდება და ზრდის ენერგეტიკულ შესაძლებლობებს.

■ 10 გრამ კაკლის მშრალ ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთი, დააყენეთ 45 წუთი, რომ გაცივდება, გადაწურეთ. მიიღეთ 1 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

■ 2 სუფრის კოვზ გამხმარ, დაქუცმაცებულ ნიახურის ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ანადუღარი წყალი, გააჩერეთ 2 საათი და გადაწურეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

■ აიღეთ 1 თავი ხახვი, დაჭერით წვრილად, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი თაფლი და 1 ჩაის ჭიქა რძე, აურიეთ ერთმანეთში და სვით მთელი დღე 2 კვირის განმავლობაში.

ენერგიის მოსამატებლად კარგია ყურძენი, ჟოლო, პომიდორი, სტაფილო, ბადრიჯანი და ხურტკმელი.

ჭარბი წონა ვიღას ახსოვდა!

რაც თავი მახსოვს, მსუქანი ვარ. ბავშვობაში პუტკუნას მეძახდნენ, ახლა კი ნამდვილად მაწუხებს ჭარბი წონა, რომელმაც გაცილებით მოიმატა გათხოვებისა და მშობიარობის შემდეგ. უამრავი საშუალება ვცადე და საბოლოოდ ერთ რამეს მივხვდი — თუ სერიოზულად არ შეამცირე ყოველდღიური რაციონი და არ გაზარდე ენერგიის დანახარჯი, ყველაფერი ამაოა. ჰოდა, მეც შევუდექი ასე ცხოვრებას. თქვენ წარმოიდგინეთ, საკმაოდ ბევრი — 15 კგ-მდე დავიკელი. ბოლოს დიეტამ იმდენად გამიტაცა, რომ კუჭ-ნაწლავი სერიოზულად დავიზიანე და ყაბზობამაც შემაწუხა. მოგვიანებით გავარკვიე, რომ დიეტის დროს აუცილებელია ამ პრობლემაზე ზრუნვაც. დღეს უკვე ვიცი, ამას როგორ მივხედო. ჭარბი წონა ათასობით ადამიანის ხვედრია, მინდა გავაფრთხილო ისინი, შევთავაზო საშუალება, რომლის წყალობითაც ამგვარ პრობლემას აღარ შეეჯახებიან.

■ დროგამოშვებით აიღეთ 200 გრამი ხორბლის ქატო, დაასხით 1 ლიტრი ცხელი წყალი, ადუღეთ 15 წუთი და გადაწურეთ. მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა ნაყენი დღეში 3-4-ჯერ.

ჭინჭარი გამოცდილ მწეველებს შველის

ნიკოტინის მავნეობის შესახებ ბევრი რამ გამიგონია. ისიც ვიცი, რომ ამჟამად გაყიდვაში არსებული თამბაქოს ნაწარმი გაცილებით მეტ ტოქსიკურ ნივთიერებას შეიცავს, ვიდრე თუნდაც 20 წლის წინ, მაგრამ სიგარეტზე უარის თქმას ვერაფრით ვახერხებ. ყოველი დღე ჩემთვის შემაწუხებელი სპაზმური ხველის შეტევებით იწყება. დილით სამსახურში სხვებზე ადრე მივდივარ, ამიტომ ჩემი ხველა ოჯახის დანარჩენ წევრებსაც აღვიძებს და მოსვენებას უკარგავს. ბოლოს მეც ყელში ამომივიდა ეს ამბავი. თანაც ერთ დღეს დავინახე, რა გაკვირვებული და შეშინებული მიყურებდა ჩემი 4 წლის შვილიშვილი. სწორედ მაშინ გადავწყვიტე, ამისთვის ბოლო მომეღო. დიდი ძებნა არ დამჭირვებია, ახლობლების დახმარებით უცბად ვიპოვე წამალი, რომელიც შველის მწეველთა ქრონიკული ბრონქიტისთვის დამახასიათებელ დილის შეტევებს.

■ აიღეთ 25გ დაქუცმაცებული იელი და 10 გ ჭინჭრის ფოთოლი, დაასხით 1 ლ მდუღარე წყალი, დააყენეთ 8 საათის განმავლობაში და გაფილტრეთ. მიიღეთ 1 ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამის შემდეგ.

ნაყენი სასარგებლოა ნებისმიერი ტიპის სპაზმური ხველის დროს.

ანწლის მეშვეობით ბევრ პრობლემას დაამარცხებთ

მინდა გაგიზიაროთ სამკურნალო ღვინის რეცეპტი.

■ ანწლის ნაყოფი გაწურეთ სამფა დოლბანდში, ჩაასხით მინის ჭურჭელში და 3 ლიტრ წვენზე დაამატეთ 2 ჩაის ჭიქა თაფლი. ბოთლს მჭიდროდ დაუხშეთ თავი, საცობს გაუკეთეთ ხვრელი, მასში გაატარეთ შლანგის ერთი ბოლო, მეორე კი ჩაუშვით წყლიან ჭურჭელში, რათა დუღილის დროს აირები გამოვიდეს. ბოთლი მოათავსეთ თბილ, ბნელ ადგილას.

დუღილი რომ დასრულდება, გადაასხით ღვინო მუქი მინის ბოთლში, მჭიდროდ დაახურეთ თავზე და გრილ ადგილას დააწვინეთ. 1-2 თვის შემდეგ ღვინო მზად იქნება. მიიღეთ 50 მლ ჭამის წინ გაციების, ხველის, ანგინის დროს.

ოდითგანვე ცნობილია, რომ ანწლის ახალგამოწურული წვენი და ნაყენი უხდება შაქრიან დიაბეტს (აწესრიგებს სისხლში შაქრის დონეს), კუჭის წყლულს, ნევრალგიას, ჰეპატიტს, რევმატიზმს, რადიკულიტს.

■ 1 ჩაის ჭიქა წვენში გახსენით 1 სუფრის კოვზი თაფლი და მიიღეთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. ასევე შეიძლება, ანწლის წვენს შეურიოთ თაფლი თანაფარდობით 1:1 და მიიღოთ თითო სუფრის კოვზი ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

სამკურნალო ნაყენის მოსამზადებლად შეგიძლიათ გამოიყენოთ ანწლის ხმელი ნაყოფი. დააქუცმაცეთ, 10 გრამს დაასხით 200 მლ ოთახის ტემპერატურის ანადუღარი წყალი, გააჩერეთ 8-10 საათი (საღამოდან დილამდე), გადაწურეთ და დალიეთ დილით, უზმოზე, საუზმემდე ნახევარი საათით ადრე. ყოველდღე ახალ-ახალი ნაყენი უნდა მოამზადოთ.

ნიახური ჩვენი მეგობარია

ავადმყოფობა არ მაშინებს — ჩემს ბოსტანში ყოველთვის მოიძებნება საჭირო მცენარე. სამკურნალო მცენარეებს სხვაგანაც ვაგროვებ. სამკურნალო წიგნებიდან წლების განმავლობაში ვიწერდი ინფორმაციას ბოსტნეულისა და სხვა მცენარეების სამკურნალო თვისებების შესახებ. მსურს, გაგიზიაროთ ჩემი ცოდნა, გაგაცნოთ ნიახურის სამკურნალო თვისებები და მოგიყვეთ, როგორ ვმკურნალობ ამ მცენარით. დიდხანს ვიტანჯებოდი პოლინოზით. ერთხელ ნაცნობმა ექთანმა მირჩია, ნიახურის წვენი მესინჯა:

■ აიღეთ ნიახურის მსხვილი და წვნიანი ღეროები და გამოწურეთ. მიიღეთ 1 ჩ/კ ახალგამოწურული წვენი დღეში სამჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. დოზა თანდათანობით გაზარდეთ და მესამედ ჭიქამდე ადით.

სანამ ამგვარად ვმკურნალობდი პოლინოზს, აღმოვაჩინე, რომ მიკლო სახსრების ტკივილმა. მალე თირკმელების ტკივილიც დამიცხრა. მოგვიანებით წიგნებშიც ამოვიკითხე, რომ ნიახურის ნაყენი კარგი ყოფილა თირკმლის დაავადებების სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისთვის.

■ 2 ს/კ დაქუცმაცებულ ფესვს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა ცივი წყალი, დააყენოთ 2 საათით და გაწუროთ. მიიღოთ 1/3 ჭიქა დღეში სამჯერ ჭამამდე. ამ ნაყენს აქვს მსუბუქი შარდმდენი მოქმედება და შესანიშნავად არეგულირებს წყალმარილოვან ცვლას.

საავადმყოფოს გზა დამავიწყდა

მინდა გიამბოთ შვრიის სასარგებლო თვისებების შესახებ.

■ აიღეთ ლიტრიანი ქილა და სანახევროდ აავსეთ ჩვეულებრივი შვრიის ფანტელით (ჰერკულესს რომ ეძახიან). დაასხით 1 ჭიქა კეფირი და ბოლომდე შეავსეთ ანადუღარი წყლით. მოურიეთ კარგად და მთელი ღამით დატოვეთ ოთახის ტემპერატურაზე. დილით

აიღეთ, გადაასხით სხვა ჭურჭელში თავზე მომდგარი წყალი, ამოიღეთ ქილიდან 1 ჭიქა გაჯირჯვებული შვრიის ფანტელი, სითხე კი კვლავ ქილაში ჩააბრუნეთ.

■ აიღეთ ქვაბი, ჩაასხით შიგ ქილიდან ამოღებული ჰერკულესი, დაამატეთ 1 ჭიქა მდუღარე და მოხარშეთ ფაფა. შეაზავეთ 1 ჩაის კოვზი შაქრითა და ცოტა მარილით, თან განუწყვეტლივ ურიეთ გასქელებამდე, დაახლოებით 3-5 წუთი. ასე მიიღებთ შვრიის კისელს.

ქილაში დარჩენილი მასა მაცივარში შეინახეთ, მისგან კიდევ 2-3 ულუფა კისელი მოიხარშება. ამგვარი მკურნალობით 2 კვირაში კუჭის ტკივილი სრულიად გადამავიწყდა, აღარც მუცელი მებერება და არც მეტეორიზმი მაწუხებს.

სალბი საოჯახო აფთიაქის მუდმივი ბინადარია

ხალხურ მედიცინაში ხშირად იყენებენ სალბს კლიმაქსის, ჭარბი ოფლიანობის, შარდის ბუშტის ანთების, საჭმლის მონელების დარღვევის სამკურნალოდ. მე მინდა გასწავლოთ სალბის გამოყენება ლარინგიტის დროს ძალიან ეფექტურია:

■ 1 სუფრის კოვზ სალბის წვრილად დაჭრილ ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. 20 წუთის შემდეგ გადაწურეთ. სვით ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ გამოჯანმრთელებამდე. სალბის უფრო კონცენტრირებული ნაყენი (2-3 სუფრის კოვზ დაჭრილ ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დააყენეთ 15 წუთით) გამოიყენეთ კომპრესისა და საფენისთვის ჭრილობის, დამწვრობისა და ტროფიკული წყლულის დროს.

ჟოლოს ნდობა შეიძლება

წლებია, ჭარბ წონას ვებრძვი, ამიტომ ყოველთვის განსაკუთრებული ინტერესით ვკითხულობ შინაურ რეცეპტებს და ვეძებ საშუალებებს, რომლებიც ამ პრობლემის მოგვარებაში დამეხმარება. უკანასკნელ ხანს ინტერნეტში დიდი ალიაქოთია ატეხილი გააქტიურებული ნახშირის, საჭმელი სოდისა თუ მწვანე ყავის „სასწაულებრივი ეფექტის“ გამო. მე მათი მაინცდამაინც არ მჯერა, ამიტომ ყველას, ვისაც მართლა სურს ამ პრობლემისგან თავის დაღწევა, ვურჩევ, ასეთი რამ სცადოს:

■ აიღეთ 300 გრამი ჟოლოს ფოთოლი და ნაყოფი, ამდენივე მაყვლის ფოთოლი და ნაყოფი, 100 გრამი შავი მოცხარის ფოთოლი და ნაყოფი და ამდენივე თავშავა. აურიეთ ერთმანეთში. 50 გრამ ნარევს დაასხით 250 მლ ცივი წყალი, შემოდგით ცეცხლზე და მიიყვანეთ დუღილამდე. გადმოდგით, გააჩერეთ 1 საათი, მერე კი სვით ჩაისავით თითო ფინჯანი დღეში 2-3-ჯერ.

ამ მცენარეების ჩაი ორგანიზმიდან გამოდევნის უვარგის ნარჩენებს და აწესრიგებს ნივთიერებათა ცვლას, განსაკუთრებით კი ცხიმოვან ცვლას უხდება. სასარგებლოა კუჭქვეშა ჯირკვლის ქრონიკული ანთების დროსაც.

■ შეგიძლიათ, ასეთი რეცეპტიც სცადოთ: აიღეთ 15-15 გრამი კამის თესლი, გვირილისა და ცაცხვის ყვავილი, 25 გრამი პიტნის ფოთოლი, აურიეთ ერთმანეთში, შემდეგ აიღეთ 3 სადილის კოვზი ნარევი და დაასხით 1 ლიტრი ადუღებული წყალი, დააყენეთ ჩაისავით, გადაწურეთ და სვით თითო ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

■ ყველასთვის, ვისაც ჭარბი წონა აწუხებს, ძალიან სასარგებლოა ყაბაყისა და ბადრიჯნის ჭამა.

■ მადას მშვენივრად აქვეითებს სიმინდის ულვაშის ნაყენი: 1 სადილის კოვზს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა ადუღებული წყალი, ცოტა ხანს დააყენოთ და დალიოთ ყოველი ჭამის წინ.

ძალ-ღონეს ჭარხალი დაგიბრუნებთ

ხალხურ მედიცინას ძლიერ დასუსტებულთათვის უამრავი წამალი მოეპოვება, რომლებიც აფთიაქში შეძენილ მედიკამენტებზე არანაკლებ აღადგენს ძალ-ღონეს. წამალი, რომელსაც ახლა გთავაზობთ, განსაკუთრებით უხდება წლების განმავლობაში მწოლიარე და სიმსივნური დაავადებებით დასუსტებულ ადამიანებს.

■ აიღეთ 50-50 გრამი ალოე, წითელი ჭარხალი, სტაფილო, თალგამი, შავი მოცხარი, კრაზანას მიწისზედა ნაწილი, ასევე — 10 ლიმონის წვენი, 200 მლ სამედიცინო სპირტი, 500 გრამი თაფლი. ეს ყველაფერი საგულდაგულოდ აურიეთ და მოათავსეთ მუქ ჭურჭელში 3 კვირით. დროდადრო მოურიეთ. შემდეგ გაწურეთ დოლბანდში და მიიღეთ 30 გრამი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

დიდგულა გაციების დროს

მინდა, ერთი სასარგებლო რეცეპტი გასწავლოთ. დიდგულა (ანწლი) არის მცენარე, რომელიც მე არა მარტო საუკეთესო წამლად, არამედ დაავადებების პროფილაქტიკის საუკეთესო საშუალებადაც მიმაჩნია. მაგრამ არ აურიოთ ერთმანეთში წითელი და შავი დიდგულა. წითელი შხამიანია, თუმცა ზოგჯერ მასაც იყენებენ მედიცინაში. მე შავ დიდგულაზე გესაუბრებით. წავიკითხე, რომ მას ჰქონია გაციების საწინააღმდეგო, ამოსახველებელი, სისხლის მიმოქცევის გამაუმჯობესებელი, ოფლმდენი, შარდმდენი თვისებები. სამკურნალოდ ვარგისია დიდგულას თითქმის ყველა ნაწილი — ყვავილით დაწყებული, ნაყოფით დამთავრებული. ყვავილების ნაყენს მე ხშირად ვიყენებ გრიპისა და გაციების დროს. მას ასე ვამზადებ:

■ 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ დიდგულას ყვავილს ვასხამ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, ვახურავ თავზე და ვდგამ მდუღარე წყლის აბაზანაში 15 წუთით. შემდეგ 45 წუთს ვაჩერებ ოთახის ტემპერატურაზე და ვფილტრავ. უნდა მიიღოთ თბილ-თბილი, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

■ ცივი ნაყენით შეგიძლიათ ჩამოიბანით დაღლილი და ანთებითი თვალები, მერწმუნეთ, ყოველგვარი სინითლე გაქრება. თუ დიდგულას ნაყენით გაიწმენდთ სახეს, გაგიქრებათ არა მარტო ჭორფლი, არამედ პიგმენტური ლაქებიც.

დილა ლიმონით დაიწყეთ

რამდენიმე წლის წინ ასეთი ჩვევა გამოვიმუშავე: ყოველ დილით, უზმოზე, ვსვამდი ლიმონის ახალგამოწურულ წვენს, გახსნილს ერთ დიდ ჭიქა წყალში. ეს ერთმა ნაცნობმა მასწავლა. ალბათ გაინტერესებთ, რითაა სასარგებლო ლიმონიანი წვენი უზ-

მოზე. ლიმონი საკმაოდ დიდი რაოდენობით შეიცავს ასკორბინის მჟავას, რომელსაც ორგანიზმი ადვილად ითვისებს, ის კი სხვა არაფერია, თუ არა ჩ ვიტამინი, რომელიც შესანიშნავი საშუალებაა ორგანიზმის მოსამაგრებლად და იმუნიტეტის მოსაძლიერებლად. ლიმონიანი წყალი რგებს მთელ ორგანიზმს, უპირველეს ყოვლისა — კანს: ხელს უშლის ნაოჭების და პიგმენტური ლაქების გაჩენას. გარდა ამისა, ლიმონში არსებული სასარგებლო ნივთიერებები აძლიერებენ ცილა კოლაგენის სინთეზს, რომელზეც კანის ელასტიკურობაა დამოკიდებული. ლიმონიანი წყალი უხდება ღვიძლსაც.

■ ეს ნაქები საშუალება ასე უნდა მოამზადოთ: გამოწურეთ ნახევარი ლიმონი და დაასხით 500 მლ წყალი, სურვილისამებრ, დაამატეთ ყინული და დალიეთ დილით, უზმოზე, საუზმემდე 30 წუთით ადრე, ერთბაშად და არა ყლუპებით.

გემოს გასამრავალფეროვნებლად შეგიძლიათ დაამატოთ პიტნა ან ვანილი. მერწმუნეთ, ეს ახალგაზრდობის ნამდვილი ელექსირია. სიფრთხილე გმართებთ, თუ გაქვთ კუჭის ან თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება, ანდა საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის რომელიმე სხვა ქრონიკული დაავადება. ამ შემთხვევაში უმჯობესია ნებართვა მკურნალი ექიმისგან აიღოთ.

სასწაულმოქმედი თიხა

ხალხური მედიცინა ყოველთვის მიტაცებდა. ვშიმშილობდი სხვადასხვა მეთოდით, რეგულარულად ვიწმენდდი ორგანიზმს, ვიტარებდი სუნთქვით ვარჯიშებს. ამით ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული მრავალი პრობლემა მოვიგვარე. ორიოდე წელია, თიხით და მისი სამკურნალო თვისებებით დავინტერესდი, გამოვცადე და დღეს ეს საოცარი საშუალება პირველი წამალია ჩემთვის. გარეგანი მოხმარებისთვის ჩვეულებრივი თიხის გამოყენებაც შეიძლება, შინაგანად მისაღებად კი უმჯობესია იგი აფთიაქში შეიძინოთ. სამკურნალო მიზნით თიხა უნდა ჩადოთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, დაასხათ ცივი წყალი და დადგათ მზეზე. პერიოდულად მოურიოთ და მოზილოთ ისე, რომ მან საჭირო რაოდენობით ტენი შეიწოვოს. მასამ უნდა მოგაგონოთ სქელი ცომი. ვიყენებთ მხოლოდ ცივ თიხას.

■ ანგინის დროს 1 ჩაის კოვზი თიხა გახსენით 1 ჭიქა თბილ წყალში და დღეში რამდენჯერმე გამოივლეთ ყელში.

■ ტრავმის, დაჟეჟილობის, სისხლჩაქცევის დროს აიღეთ თიხის ნაჭერი და დაიდეთ ნატკენ ადგილას, დაიმაგრეთ დოლბანდით. რამდენიმე საათის შემდეგ შეშუპება გაქრება და ტკივილიც დაიკლებს.

■ თიხის კომპრესები შვებას ჰგვრის ქვედა კიდურებს გაგანიერებული, ვარიკოზული ვენების დროს. უხდება დამწვრობასაც.

თიხის კომპრესებმა უფრო ეფექტიანად რომ იმოქმედოს, გამოყენების წინ ახალმომზადებულ თიხას უნდა დაამატოთ 2-3 სადილის კოვზი ვაშლის ძმარი და კარგად მოურიოთ.

ზომიერი კვება დღეგრძელობის საწინდარია

მეტი იმოძრავეთ და ცოტა ჭამეთ! ეს მოწოდება ყველას გაგვიგონია, ასე რომ, ახალს ვერაფერს გეტყვით, უბრალოდ, მინდა გირჩიოთ ერთი შესანიშნავი საშუალება, რომელიც განსაკუთრებით გამოგადგებათ ახალი წლის შემდეგ. ის ერთი თვის მანძილზე უნდა მიიღოთ. ამ ხნის განმავლობაში ორგანიზმი თავად მიეჩვევა ზომიერ კვებას. ყოველი ჭამის შემდეგ კუჭი გამოგიგზავნით სიგნალს ავსების თაობაზე და ჭარბი წონის პრობლემასაც გაცილებით იოლად მოაგვარებთ.

■ აიღეთ 1,5 ლ წყალი, 1 ჭიქა კანიანად დაფქული ხორბალი და 1 ჭიქა შავი მოცხარი, 5 ჩაის კოვზი თაფლი, ნახევარი ლიმონი, 5 გრამი საფუარი. მოცხარი გარეცხეთ, გასრისეთ დაგაწურეთ. რაც დაგრჩებათ, იმას დაასხით ცოტაოდენი წყალი — იმდენი, რომ დაფაროს, ერთი წამოადუღეთ და ისიც გამოწურულ წვენს შეურიეთ.

■ დაფქული ხორბალი ცალკე ჩაყარეთ ჭურჭელში, დაასხით 1,5 ლ წყალი და წამოადუღეთ. ერთი საათით გააჩერეთ და გაწურეთ. გამონაწურს, რომელიც 22-25 გრადუსი ტემპერატურისა უნდა იყოს, დაუმატეთ საფუარი და თაფლი და დადგით ოთახის ტემპერატურაზე. 2-3 საათის შემდეგ, დუღილს რომ დაიწყებს, დაუმატეთ შავი მოცხარისა და ლიმონის წვენი, კარგად აურიეთ, გადაიღეთ მინის ქილაში, მჭიდროდ მოუკარით პირი და შედგით მაცივარში.

24 საათის შემდეგ ნაზავი მზადაა. ის ძალიან უხდება ორგანიზმს — კვებავს მას, წმენდს და ენერგიით მუხტავს. სასურველი შედეგის მისაღებად უნდა დალიოთ 2-3 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. ქეთევან რეხვიაშვილი, თელავი

ვაშლის ძმარი — უებარი წამალი

დიდხანს მტკიოდა სახსრები. არ მქონდა საშუალება, ექიმებთან და გამოკვლევებზე მევლო. დედაჩემმა ვაშლის ძმრით მკურნალობა მასწავლა. დავაყენე ძმარი და დავიწყე მკურნალობა. თანდათან ტკივილმაც მიკლო, კოჭლობამაც და ბოლოს გამიარა კიდეც. რეცეპტი ასეთია: ყოველი ჭამის დროს მიიღეთ ერთ ჭიქა წყალში გაზავებული 1 ჩაის კოვზი ვაშლის ძმარი. გთავაზობთ ვაშლის ძმრით სხვა დაავადებების მკურნალობის წესებსაც:

■ ვარიკოზული ვენების დროს დილა-საღამოს დაისხით ვენებზე ვაშლის ძმარი და შეიზილეთ. დაახლოებით ერთი თვის შემდეგ შეამჩნევთ ვენების შევიწროებას. ამასთან ერთად, დღეში 2-ჯერ სვით 2 ჩ/კ ვაშლის ძმარი, გახსნილი ერთ ჭიქა წყალში.

■ ანგინის (ტონზილიტის) დროს კარგია ყელში ვაშლის ძმრის ხსნარის გამოვლება. დოზა — 1 ჩაის კოვზი ძმარი ერთ ჭიქა წყალზე. გამოვლება საჭიროა საათში ერთხელ. პირი აივსეთ ხსნარით, გამოივლეთ და ჩაყლაპეთ. ამ დროს ხსნარი ჩარეცხავს ყელის უკანა მხარეს, სადაც გამოვლებისას ვერ აღწევს.

ტკივილის შესუსტების შემდეგ ინტერვალი შეიძლება ორ საათამდე გავზარდოთ. ნუშისებრ ჯირკვალზე ნადები 12 საათში ქრება.

■ საკვებით მოწამვლისას, თუ მას პირღებინებაც ახლავს, 1 ჩ/კ ვაშლის ძმარი გახსენით ერთ ჭიქა წყალში და ყლუპ-ყლუპად სვით 5 წუთში ერთხელ. მეორე ჭიქის გამოცლისას

დოზა გაზარდეთ — მიიღეთ 2 ჩ/კ ყოველ 5 წუთში. მესამე ჭიქა გამოცალეთ პატარ-პატარა ყლუპებით, 15-წუთიანი შუალედებით. გულისრევა რომ გაგივლით, მიირთვით ცოტაოდენი ადვილად ასათვისებელი საკვები.

■ საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის მოსაწესრიგებლად ორი ან სამი დღის განმავლობაში უნდა ვსვათ თითო ჭიქა ნარევი ყოველი ჭამის დროს.

ვაშლის ძმარი მზადდება ასე: ვაშლი გარეცხეთ, დამპალი და ჭიანი ნაწილები მოაცილეთ. დაწნეხეთ ან გახეხეთ მსხვილ სახეხზე. მიღებული ფაფა გადაიღეთ ჭურჭელში, დაასხით ანადუღარი თბილი წყალი (0,5 ლ წყალი 0,4 კგ გახეხილ ვაშლზე). ყოველ ლიტრ წყალზე დაამატეთ 100 გ თაფლი ან შაქარი, აგრეთვე — 10 გ პურის საფუარი და 20 გ გამომშრალი შავი პური. ამ ნარევით სავსე ჭურჭელი დადგით თავახდილი 20-30 გრადუს ტემპერატურაზე. ჭურჭელი უნდა იყოს მინისა, ხისა ან მომინანქრებული. სათავსში უნდა ბნელოდეს, რადგან მზის ულტრაიისფერი სხივები დუღილს აბრკოლებს. ფერმენტაციის პირველი სტადია 10 დღე გრძელდება. ამ ხნის განმავლობაში ამოურიეთ ხის კოვზით დღეში 2-3-ჯერ. შემდეგ გაწურეთ დოლბანდში, არწყეთ და ფართოყელიან ჭურჭელში ჩაასხით. თითოეულ ლიტრზე დაუმატეთ 50-100 გ თაფლი ან შაქარი და ურიეთ, სანამ მთლიანად არ გაიხსნება, ანუ არ მიიღებთ ერთგვაროვან სითხეს. ფერმენტაციის მეორე სტადიაზე ქილას აფარებენ დოლბანდს, პირს უკრავენ და სითბოში დგამენ დუღილის გასაგრძელებლად. როცა სითხე დაწყნარდება და გაიწმინდება, დუღილი დამთავრებულია. ვაშლის ძმრის მომზადებას 40-60 დღე სჭირდება. შემდეგ მას ბოთლში ასხამენ (ფილტრავენ ძაბრზე დაფარებულ დოლბანდში), თავს უცობენ და გრილად ინახავენ. ვაშლის ძმარი უხდება სალათებს და სხვა კერძებს. იგი აკმაყოფილებს საკვებზე მჟავე დანამატის მოთხოვნილებას.

იოდის სასწაულმოქმედი ძალა

ამა თუ იმ დაავადებისგან სწრაფად განკურნება ზოგჯერ თურმე ჩვეულებრივი საშუალებებითაც შესაძლებელია. ასეთია იოდის სპირტხსნარი. ვერასოდეს წარმოვიდგენდი, რომ იოდი ჭრილობის გარდა კიდევ რამეს უხდება. ცხადია, ვიცოდი, რომ მტკივან ადგილას კეთდება იოდის ბადე; ვიცოდი ისიც, რომ თუ გინდა გაიგო, გაქვს თუ არა იოდის დეფიციტი, უნდა დააკვირდე, რამდენად სწრაფად ქრება კანიდან იოდის ბადე — თუ სწრაფად გაქრა, მაშასადამე, ორგანიზმში იოდის დეფიციტია... მაგრამ იმის შესახებ, რომ იოდი აძლიერებს ორგანიზმის იმუნურ სისტემას, არასოდეს გამეგონა. ერთხელ მეგობრებთან ერთად რამდენიმე დღით სალაშქროდ წავედი. გზაში საშინელმა წვიმამ მოგვისწრო და გვარიანადაც გავცივდი. საველე აფთიაქში აღმოგვაჩნდა მუცლისა და თავის ტკივილის ტაბლეტები, საგულე საშუალებები, კალიუმის პერმანგანატი და იოდი, მეტი არაფერი. არადა, გაციების ყველა ნიშანი მეტყობოდა: ყელში მფხაჭნიდა, მაცემინებდა, ცხვირში მწიწკნიდა...

■ ერთმა ჩემმა მეგობარმა აიღო იოდის ბოთლი, მთხოვა, ფეხზე გამეხადა, წამისვა იოდი ქუსლებზე და დასაძინებლად გამიშვა. დილით გაციების ნიშანწყალიც აღარ მეტყობოდა.

აღმოჩნდა, რომ იოდს ჯერ კიდევ ომის დროს იყენებდნენ ორგანიზმის ბრძოლის უნარის ასამაღლებლად. მოგვიანებით ეს მეთოდი კიდევ რამდენჯერმე გამოვიყენე დიდი წარმატებით და გადავწყვიტე, რომ გაციების ეს მარტივი და სანდო წამალი ყველამ უნდა იცოდეს.

როგორ მივატოვე სიგარეტი

28 წლისა უკვე გამოცდილი მწეველი გახლდით. ცოლის მოყვანა გადავწყვიტე. ჩემს საცოლეს არ მოსწონდა, რომ ვეწეოდი და გადავწყვიტე, გადავჩვეოდი. ვცადე სიგარეტის შეცვლა მზესუმზირათი, საწუწნი აბებით, კბილებით ასანთის დაჭერა, მაგრამ ამაოდ. მოწევის სურვილს თავს ვერ ვაღწევდი. მაშინ დედაჩემმა სადღაც ძველ ხალხურ რეცეპტს მიაგნო, რომელმაც, თქვენ წარმოიდგინეთ, მიშველა. მკურნალობა თითქმის ორი თვე გაგრძელდა. ამ ხნის განმავლობაში ჩემმა ორგანიზმმა უამრავი ტოქსინი გამოაძევა. თავს დღითი დღე უკეთ და უკეთ ვგრძნობდი, თუმცა ჯანმრთელობას არც მანამდე ვუჩიოდი. გინდ დაიჯერეთ, გინდ არა, ვერც კი შევამჩნიე, როგორ გამიარა მოწევის სურვილმა. გთავაზობთ ამ რეცეპტს:

■ აიღეთ შვრიის მოზრდილი კონა და კარგად დააქუცმაცეთ. საღამოს დაქუცმაცებულ შვრიას დაასხით ორი ჭიქა თბილი ანადუღარი წყალი. დილით ნარევი 5 წუთის განმავლობაში ადუღეთ და ჩაის ნაცვლად დალიეთ.

■ საღამოს მოამზადეთ მეორე ნახარში: აიღეთ 100 გ შვრია, ჭვავი, ქერი და ფეტვის ბურღული, ამ ნარევს დაასხით ერთი ლიტრი წყალი, ადუღეთ 10 წუთი, გადაიღეთ თერმოსში და მთელი დღე-ღამე გააჩერეთ, მერე გაწურეთ და მიიღეთ ნახევარ-ნახევარი ჭიქა ჭამის შემდეგ.

ამ მეთოდით ჩემმა რამდენიმე მეგობარმაც მიატოვა სიგარეტი. სცადეთ თქვენც, ნამდვილად გიშველით.

სასარგებლო ტრადიცია

ჩემს ოჯახს ერთი სასარგებლო ტრადიცია აქვს: დილა-საღამოს და, თუ მოგვესურვება, შუალედშიც ვსვამთ ჩაის, მაგრამ არა ჩვეულებრივს ან ბალახეულს, არამედ ხის ტოტებისგან დაყენებულს. ეს დედაჩემისთვის ბებიაჩემს უსწავლებია, ბებიჩემისთვის — მის დედას და ასე გადმოეცემოდა თაობიდან თაობას. სხვათა შორის, ჩემი წინაპრები დღეგრძელობით გამოირჩეოდნენ და ამას სწორედ ხისგან მომზადებულ ჩაის უმადლოდნენ.

მე ბავშვობიდანვე გეახლებით მას, 70 წელს მივუკაკუნე და სერიოზულად არაფერს შევუწუხებივარ. ჩემი მეუღლე, შვილები და შვილიშვილებიც ვაზიარე დღეგრძელობის ამ საიდუმლოს და, ღვთის შეწევნით, თავს ჯერჯერობით კარგად გრძნობენ.

■ ჩაის ვაყენებ ვაშლის, მსხლის, ალუბლის, წითელი და შავი მოცხარის ტოტებისგან. ვიღებ ყველა ხის თითო ტოტს — 10-15 სმ სიგრძისას, ვაქუცმაცებ, ვყრი ჩაიდანში და ვასხამ ცივ წყალს. 1-2 საათს ვაჩერებ, მერე ნახევარ საათს ნელ ცეცხლზე ვადუღებ, გადმოვდგამ, გავაჩერებ კიდევ 15 წუთს და ჩაიც მზადაა. უფრო არომატული რომ გავხადო, პიტნასა და გვირილას ვამატებ, თუ რამე ავადმყოფობამ შეგვაწუხა — სამკურნალო ბალახებსაც.

სინჯეთ, იქნებ თქვენი ოჯახის წევრებსაც ეგემრიელოთ ჩემი რეცეპტით მომზადებული ჩაი.

ალოე, ღვინო და თაფლი მრავალი უსიამოვნების წამალია

80 წელს ვარ მიღწეული და ათასი რამ მაწუხებს — კუჭი, ნაღვლის ბუშტი, ღვიძლი; მაქვს დაბალი ჰემოგლობინი, ხშირად ვცივდები. ყველაფრის მკურნალობისა არც დრო მაქვს და არც საშუალება. სამაგიეროდ, ყოველთვის ხელთ მაქვს ალოე, ღვინო, თაფლი და ეს რეცეპტი:

■ აიღეთ 500 გრამი ალოეს ფოთოლი, დაჭერით წვრილად, ჩაყარეთ მინის ჭურჭელში და დაასხით 3/4 ჩაის ჭიქა თაფლი. 3 დღე-ღამით დადგით სიბნელეში, მერე კი დაამატეთ 750 მლ შავი ღვინო. კარგად აურიეთ და გააჩერეთ კიდევ ერთი დღე-ღამე.

მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი ნარევი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. შეინახეთ მაცივარში.

ერთი წამალი რამდენიმე დაავადებისთვის

თქვენი ჟურნალის ერთგული მკითხველი ვარ, ინტერესით ვეცნობი რეცეპტებს, რომლებსაც მკითხველებისგან იღებთ. მინდა, მეც გაგიზიაროთ გამოცდილება — გასწავლოთ, როგორ გაუმკლავდეთ ერთი რეცეპტით რამდენიმე დაავადებას. დიდხანს მაწუხებდა კრუნჩხვები, მქონდა დაბალი ჰემოგლობინი, ჭარბი წონა, შარდის შეკავება და ყაბზობა. უამრავი ექიმი მოვიარე... ბოლოს მეგობარმა ბოსტნეულის წვენებით მკურნალობა მირჩია.

■ ყოველ დილით ვიღებდი 3 ცალ საშუალო ზომის სტაფილოს, 2 ძირ ოხრახუშს და 1 ცალ საშუალო ზომის ჭარხალს, ვწურავდი — გამოდიოდა დაახლოებით 250-300 მლ წვენი — და მთელი დღე ამ ნაზავს ვსვამდი. მეორე დღეს ვიღებდი 200 მლ კომბოსტოს წვენს და ასე, დღეგამოშვებით ვცვლიდი.

ერთთვიანი კურსის შემდეგ ყაბზობამ გამიარა, წონა დავიკელი, კრუნჩხვებიც შემიწყდა, შარდის გამოყოფაც ნორმაში ჩამიდგა და ჰემოგლობინმაც ნორმამდე აიწია.

ჯანჯაფილი — არამხოლოდ გასახდომად

ყველას გაუგონია, რომ ჯანჯაფილი (კოჭა) ხელს უწყობს გახდომას, მაგრამ ცოტამ თუ იცის, რომ ის მშრალი, მტანჯველი ხველისგანაც გვათავისუფლებს.

■ აიღეთ ცოტაოდენი ჯანჯაფილი, დაჭერით საშუალო ზომის ნაჭრებად და დაასხით მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 1 დღე-ღამე. მიიღეთ დღეში 3-4-ჯერ.

ისიამოვნეთ და წონაც დაიკელით

ჭარბი წონის პრობლემა მილიონობით ადამიანს აწუხებს. მინდა, მკურნალობის ერთი მეტად სასიამოვნო მეთოდი გაგაცნოთ. ყველამ იცის, რა შესანიშნავი არომატი აქვს ჟოლოს. იგი, გარდა იმისა, რომ ძალზე სასარგებლოა, წონის დაკლებასაც უწყობ ხელს. ამის-

თვის შეგიძლიათ მიირთვათ ცოცხალი კენკრა ან სვათ მისი ფოთლების ჩაი. შეგიძლიათ, სასმელი ყვავილებისა და თავად კენკრისგანაც მოამზადოთ.

■ ჩაი ასე მზადდება: აიღეთ 300-300 გრამი ჟოლოს ფოთოლი და ნაყოფი, ამდენივე მაყვლის ფოთოლი და ნაყოფი, 100-100 გრამი შავი მოცხარის ფოთოლი და ნაყოფი და ამდენივე თავშავას ბალახი. აურიეთ ერთმანეთში.

50 გრამ ნარევს დაასხით 250 მლ ცივი წყალი, შემოდგით ცეცხლზე და წამოადუღეთ. გადმოდგით და 1 საათი გააჩერეთ. სვით ჩაისავით თითო ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ. ეს ჩაი ორგანიზმიდან უვარგის ნარჩენებს გამოდევნის და ნივთიერებათა ცვლას მოგიწესრიგებთ.

ზამთარმა ძალ-ღონე გამოგაცალათ?

■ 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ბაბუაწვერას ფესვს, ღეროსა და ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთი, გააცივეთ 45 წუთი და გადაწურეთ.

სვით 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე, დაახლოებით 2-3 კვირა.

■ აიღეთ 1 სადილის კოვზი ბაბუაწვერას ფესვი და დაასხით 1 ჩაის ჭიქა არაყი ან სპირტი, გააჩერეთ 2 კვირა, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ წყალში გახსნილი 30 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

■ 10 გრამ კაკლის გამომშრალ ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთი, 45 წუთით დააყენეთ და გადაწურეთ. მიიღეთ 1 სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

■ 2 სუფრის კოვზ მშრალ, დაქუცმაცებულ ნიახურის ფოთოლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ანადუღარი წყალი, გააჩერეთ 2 საათი და გადაწურეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

ჭინჭრის ბალზამი გასაწყალგაზრდავებლად და იმუნიტეტის მოსაძლიერებლად

ყველამ იცის, რომ ჭინჭარი სასარგებლო მცენარეა. ხალხურ მედიცინაში მისგან სხვადასხვა დაავადების სამკურნალო საშუალებებს ამზადებენ. ჭინჭრის ფოთლებში ბევრია K და B2 ვიტამინები, საკმაოდაა კაროტინი, ასკორბინისა და პანტოთენის მჟავები, ცილა, სახამებელი, შაქარი, რკინისა და კალიუმის მარილები. ჭინჭრის ბალზამი, რომელსაც ხშირად ვაკეთებ და ვიყენებ, ძალიან კარგია ძალ-ღონის მოსაკრებად და იმუნიტეტის ასამაღლებლად.

■ აიღეთ 250 გრამი მაისში დაკრეფილი ჭინჭარი, კარგად გარეცხეთ, გააშრეთ და დანაყეთ. ქილაში ჩაასხით ნახევარი ლიტრი არაყი, ჩაყარეთ დანაყილი ჭინჭარი, მოუკარით პირი დოლბანდით და 1-2 დღით დადგით მზიან ადგილას, ოთახის ტემპერატურაზე, მერე კი 10 დღით ბნელ გრილ ადგილას გააჩერეთ. ბოლოს გადაწურეთ, ჩაასხით ქილაში და მაცივრის ქვედა თაროზე დადგით. მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი დილაობით, უზმოზე, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე და საღამოობით, ძილის წინ, ვიდრე არ გათავდება.

გაიწმინდეთ ორგანიზმი ვიტამინებით

გთავაზობთ მეტად სასარგებლო რეცეპტს, რომლის მეშვეობითაც ორგანიზმს ყველაზე საჭირო ვიტამინების დახმარებით გაიწმენდთ.

■ აიღეთ 1 კგ საშუალო ზომის სტაფილო და 1 კგ უკურკო ქიშმიში. სტაფილო დაჭერით 2 სმ სიგანის რგოლებად და ქიშმიშთან ერთად ჩააწყვეთ ქვაბში, დაასხით 2,5 ლ ნადგამი წყალი და შემოდგით ცეცხლზე. როგორც კი წამოდუღდება, ცეცხლს დაუკელით და კიდევ ასაათ-ნახევარი ხარშეთ.

უნდა გამოვიდეს დაახლოებით 7 ჭიქა ნახარში, რომელსაც გადაწურავთ და მაცივარში შედგამთ. მიღების წესი ასეთია: ნახევარი ჭიქა ნახარში შეათბეთ და დალიეთ ნელ-ნელა, პატარ-პატარა ყლუპებით, ღამის 12 საათის შემდეგ. სტაფილო და ქიშმიში სამად გაყავით და სამი დღის განმავლობაში მიირთვით. ნახარში ეფექტიანად წმენდს ნაწლავებს, თირკმელებსა და ღვიძლს. ორგანიზმის გაწმენდა ასეც შეიძლება:

■ 1 ცალი ლიმონი გარეცხეთ და კანიანად გახეხეთ. დაუმატეთ ასევე გახეხილი 1 საშუალო ზომის ნივრის თავი. მოათავსეთ ეს ყველაფერი ლიტრიან ქილაში, დაასხით 2 ჭიქა გაცივებული ანადუღარი წყალი და 45 საათით დადგით სიბნელეში.

მიიღეთ 1 სადილის კოვზი დღეში სამჯერ, ჭამამდე 40 წუთით ადრე. თუ ორკვირიან კურსს წელიწადში 3-ჯერ ჩაიტარებთ, გაგეწმინდებათ ნაწლავები, 4–5-ჯერ ჩატარებისას კი მთელი ორგანიზმი გათავისუფლდება მავნე წიდისგან.

უგემრიელესი რეცეპტი წონის დასაკლებად

ბევრმა არ იცის, რომ ჟოლოს ანანასზე არანაკლებ შეუძლია ცხიმოვანი უჯრედების დაშლა. თუ წონის დაკლება გსურთ, მიირთვით რაც შეიძლება მეტი ჟოლო. გამოგადგებათ მისი ფოთლების ჩაიც. შეგიძლიათ, სასმელი ყვავილებისა და თავად კენკრისგანაც მოამზადოთ. გთავაზობთ წონის დასაკლები ჩაის რეცეპტს:

■ აიღეთ 300-300 გრამი ჟოლოს ფოთოლი და ნაყოფი, ამდენივე მაყვლის ფოთოლი და ნაყოფი, 100-100 გრამი შავი მოცხარის ფოთოლი და ნაყოფი და თავშავას ბალახი. აურიეთ ერთმანეთში. 50 გრამ ნარევს დაასხით 250 მლ ცივი წყალი, შედგით ცეცხლზე და ადუღებამდე მიიყვანეთ. დუღილს დაიწყებს თუ არა, გადმოდგით, 1 საათით გააჩერეთ და მიიღეთ თითო ჭიქა დღეში 2-3-ჯერ.

ამ ჩაის შესანიშნავად გამოაქვს ორგანიზმიდან უვარგისი ნარჩენები და აწესრიგებს ნივთიერებათა ცვლას, განსაკუთრებით კი ცხიმოვან ცვლას უხდება. სასარგებლოა კუჭქვეშა ჯირკვლის ქრონიკული ანთების დროსაც.

როგორ გავკაჟდეთ

ხშირად გაგვიგონია, რომ გრიპის ეპიდემიის დროს ზოგიერთ ოჯახში ყველა ხდება ავად, ზოგიერთ ოჯახში კი — მხოლოდ ერთი-ორი კაცი. ეს აშკარა საბუთია იმისა, რომ გაკაჟებულ ორგანიზმს გრიპის ვირუსი ვერაფერს აკლებს.

ხანგრძლივი ძიების შემდეგ, როგორც იქნა, მივაგენი რამდენიმე საშუალებას, რომელიც ზამთრისპირზე ორგანიზმს აკაჟებს.

■ ნახევარი ლიმონი კანიანად დაჭერით წვრილად და ნახევარლიტრიან ქილაში ჩაყარეთ, დაამატეთ 2-3 კბილი დანაყილი ნიორი და დაასხით ანადუღარი თბილი წყალი. ქილა 4 დღით დადგით სიბნელეში, შემდეგ კი მაცივარში მოათავსეთ. ეს ნაყენი უნდა მიიღოთ დღეში ერთხელ, უზმოზე, ჭამამდე 20 წუთით ადრე, 1 სადილის კოვზი. არ დაგავიწყდეთ — მიღებამდე ქილას კარგად უნდა ამოურიოთ.

■ აიღეთ 2 სადილის კოვზი მანანის ბურღული, დაასხით 1 ლიტრი წყალი, ადუღეთ 10-15 წუთს, შეფუთეთ და დადგით მთელი ღამის განმავლობაში. დილით ნარევი გაფილტრეთ და ჩაისავით დალიეთ. სვით წყლის მაგივრადაც, როცა მოგწყურდებათ. მკურნალობის სრული კურსი 2 თვეა, თუმცა ორკვირიანი შესვენების შემდეგ მისი განმეორება შეგიძლიათ.

■ 2 წილი წითელი მოცვის ნაყოფი, 3 წილი ჭინჭრის ფოთოლი და 3 წილი ასკილის ნაყოფი უნდა დააქუცმაცოთ და კარგად აურიოთ ერთმანეთში. 4 ჩაის კოვზ ნარევს უნდა დაასხათ 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და 3-4 საათს გააჩეროთ. შემდეგ ნაყენი უნდა გაფილტროთ, გაყოთ 4 ტოლ ნაწილად და მიიღოთ დღეში 4-ჯერ, თითო მიღებაზე — თითო ულუფა.

■ ძალიან შედეგიანია ნაძვის წიწვებისგან მომზადებული წამალი. აიღეთ 4 ჭიქა წიწვი და დაასხით 3 ჭიქა ანადუღარი გაგრილებული წყალი, დაამატეთ დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი 3%-იანი მარილმჟავას ხსნარი. დააყენეთ სიბნელეში, შემდეგ კი გაფილტრეთ. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა დღეში 2-ჯერ. შეგიძლიათ, ოდნავ დაატკბოთ შაქრით.

თამგაქოს მიტოვებაში ევკალიპტი და მრავალძარღვა დაგეხმარებათ

ამისთვის საჭიროა ევკალიპტის ფოთლების ნაყენი, რომელიც ასე მზადდება:

■ 1 სადილის კოვზ ევკალიპტის ფოთოლს უნდა დაასხათ 2 ჭიქა მდუღარე, დააყენოთ 1 საათით, გაწუროთ, დაუმატოთ 1 სადილის კოვზი თაფლი, 1 სადილის კოვზი გლიცერინი და მიიღოთ 1/4 ჭიქა დღეში 5-6-ჯერ 3-4 კვირის განმავლობაში. მკურნალობის პირველ სამ დღეს არ შეიძლება მლაშე, ხორცისა და შებოლილი პროდუქტების მიღება. რამდენჯერაც სიგარეტის მოწევა მოგინდებათ, პირში გამოივლეთ სოდის წყალხსნარი — 1 სადილის კოვზი სოდა 1 ჭიქა წყალზე. მრავალძარღვას ახალგაზრდა ფოთლები მოათავსეთ მინის ჭიქაში, დაასხით არაყი, დააფარეთ მინა და დადგით მზეზე. ორი კვირის შემდეგ სითხე პატარა ბოთლში გადაასხით. ეს ბოთლი მუდამ თან იქონიეთ ნატეხ შაქართან ერთად. მონევა მოგინდებათ თუ არა, შაქარს დააწვეთეთ მრავალძარღვას ნაყენი და მოწუწნეთ. რამდენიმე ხნის შემდეგ (ორგანიზმის ინდივიდუალური თვისებების გათვალისწინებით) მოწევის სურვილი გაქრება, ხოლო სიგარეტის კვამლი არასასიამოვნო გახდება და გულისრევასაც კი გამოიწვევს.

ეფექტურად გამოვიყენოთ საზამთრო

ზაფხული ხილ-ბოსტნეულის სიუხვით გვანებივრებს. მათ შორის გემოთი და სასარგებლო თვისებებით საზამთრო გამოირჩევა. მე მას ძალზე ეფექტურად ვიყენებ ნიღბებისთვის. ცხადია, უნდა გავითვალისწინოთ კანის ტიპიც, რადგან სხვადასხვა ტიპის კანს სხვადასხვანაირი მოვლა სჭირდება.

■ დამანოტიებელი ნიღაბი: ამოჭერით საზამთროს რბილობი და დააბლენდერეთ. მსუბუქი მასაჟის მსგავსი მოძრაობით წაისვით ეს ფაფა სახეზე და 10-15 წუთი გაიჩერეთ. ეს ნიღაბი კრავს ფორებს, წყლის მაღალი შემცველობის წყალობით ასუფთავებს კანს, ატენიანებს მას და ამკვრივებს.

■ ნიღაბი მშრალი კანისთვის: საზამთროს რბილობი გათქვიფეთ ბლენდერში და იმავე მოცულობის ბანანი დაამატეთ. ფორების შემკვრელი თვისების წყალობით ბანანი აძლიერებს საზამთროს ეფექტს.

■ ნიღაბი ცხიმიანი კანისთვის: ამ ტიპის კანისთვის შესანიშნავია უცხიმო იოგურტი და საზამთრო. ასეთი ნარევი პილინგივით მოქმედებს და გამწმენდ ეფექტს ახდენს. იოგურტი შეიცავს რძის მჟავას, რომელიც საოცრად უხდება ცხიმიან კანს.

ორგანიზმის გასაწმენდი საშუალება

მძიმე ეკოლოგიური გარემო — დაბინძურებული ჰაერი, საკვები, წყალი — ეს არის ყველა უბედურების სათავე. პერიოდულად შვიტას საშუალებით ვცდილობ ორგანიზმის ტოქსინებისგან გასუფთავებას:

■ აიღეთ 1 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული შვიტა, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ნახევარი საათის შემდეგ გადაწურეთ და დალიეთ. ნაყენი დღეში 3-ჯერ უნდა მოამზადოთ და დალიოთ 10-15 დღის განმავლობაში.

როცა ავიტამინოზი გვიტევს

ზამთრის შემდეგ, როდესაც ნაკლებად ვიღებთ ცოცხალ ხილსა და ბოსტნეულს, ვიტამინების ნაკლებობას ამ გემრიელი მურაბით ვივსებ:

■ ემალირებულ ჭურჭელში დავჭყლიტოთ 0,5 კგ შტოში, დავუმატოთ 1 ჩაის ჭიქა გატარებული ნიგოზი, 3 ცალი კუბებად დაჭრილი მწვანე ვაშლი, 0,5 კგ შაქარი და ნახევარი ჩაის ჭიქა წყალი. დავდგათ ნელ ცეცხლზე, მივიყვანოთ ადუღებამდე და მივიღოთ 1 სუფრის კოვზი დილით, უზმოზე, და საღამოს, ძილის წინ. მურაბა შეინახეთ მინის თავდახურულ ქილებში.

წითელი მგლურას სამკურნალო ხალხური საშუალებები

გთავაზობთ ხალხური მედიცინის რამდენიმე რეცეპტს:

■ 10 გ ფუტკრის რძე და 10-20 გ თაფლი წყლის აბაზანაში მოათავსეთ და ერთმანეთში კარგად აურიეთ. შეიზილეთ ან გაიკეთეთ საფენები სახის ერითემულ (შეწითლებულ და სახეშეცვლილ) უბნებზე. გამოყენების წინ განაზავეთ თბილ ანადუღარ წყალში პროპორციით 1:1.

■ სასარგებლოა კონიოს ბალახის ან ტუიის ახალმოკრეფილი ფოთლების სპირტიანი ან არყიანი 10%-იანი ნაყენის საფენები.

■ წითელი მგლურას ძნელად განკურნებადი ფორმების დროს რეკომენდებულია პროპოლისის 20%-იანი ზეთის სმა და შეზელა.

■ ქრისტესისხლას ხმელ, დაფხვნილ ბალახს ასხამენ გადადუღებულ ნაღების კარაქს ან მუცლის ქონს პროპორციით 1:1, ურევენ გაცივებამდე და ამ მალამოთი იზელენ დაზიანებულ უბნებს. შეიძლება ქრისტესისხლას ახალგამოწურული წვენის გამოყენებაც.

■ სასარგებლოა კაკლის ნორჩი (წებოვანი) ფოთლების ნაყენი, როგორც შინაგანად, ისე კომპრესების სახით. გამოგადგებათ დაუმწიფებელი (რძიანი) ნაყოფის წვენიც. 1 სადილის კოვზ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ ერთ ჭიქა მდუღარე წყალს, 1-2 საათს აჩერებენ და ფილტრავენ, ზოგჯერ ამატებენ თაფლს. იღებენ 1-2 სადილის კოვზს დღეში 3-5-ჯერ, ჭამის წინ. იმავე ნაყენს იყენებენ კომპრესებისთვის.

ნიახური და ტყის მარწყვი — ორგანიზმის გამწმენდი საშუალებები

■ აიღეთ ერთი ჩაის კოვზი ნიახურის თესლი, დაასხით 2 ჩაის ჭიქა ადუღებული და გაცივებული წყალი, 2 საათს გააჩერეთ და გადაწურეთ. მიირთვით დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე თითო სადილის კოვზი.

■ აიღეთ ორი სადილის კოვზი ნიახურის ფესვი ან ფოთოლი, დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, 4 საათს გააჩერეთ და გადაწურეთ. ნაყენი შეგიძლიათ გამოიყენოთ ჩირქოვანი ჭრილობებისა და წყლულების მოსაბანად.

ზეთის დაგუბების პროცედურა

ორგანიზმიდან მავნე ნივთიერებების, ტოქსინებისა და წიდების გამოსადევნად, აგრეთვე — სასიცოცხლო ძალთა აღსადგენად და დამცველობით მექანიზმთა მოსაძლიერებლად სასარგებლოა მზესუმზირას ზეთის პროცედურები: პირში 20-25 წუთით უნდა დაიგუბოთ 1-2 სადილის კოვზი ზეთი და პირის ღრუში ისე ატრიალოთ, თითქოს ივლებდეთ ან კანფეტს წუწნიდეთ. ამ არცთუ ისე სასიამოვნო პროცედურის დროს, გირჩევთ, სასიამოვნო მოგონებებში ჩაიძიროთ, თქვენი ცხოვრების მშვენიერ წუთებზე იფიქროთ, ასე დრო

უფრო მალე გავა და პროცედურაც უსიამოვნოდ აღარ მოგეჩვენებათ. პირში დაგუბებული ზეთი თავდაპირველად სქელდება, შემდეგ კი თხევადდება, წყალწყალა ხდება. პირველ ხანებში შეგიძლიათ პროცედურას 12-15 წუთი დაუთმოთ, მერე კი დრო გაახანგრძლივოთ. საკმაო დრო რომ გავა, ზეთი უნდა გადააფურთხოთ და პირში თბილი წყალი გამოივლოთ. უმჯობესია, პროცედურა დილით, უზმოზე და საღამოს, ძილის წინ ჩაიტაროთ. სასურველი შედეგის დასაჩქარებლად ზეთი შეგიძლიათ დღეში რამდენიმეჯერაც კი დაიგუბოთ. ამ პროცედურას ორგანიზმიდან წიდა — მავნე ნივთიერებები და ნივთიერებათა ცვლის არასასურველი პროდუქტები — გამოაქვს.

შავი ბოლოკი ორგანიზმის გასაწმენდად

■ აიღეთ 10 კგ შავი ბოლოკი და წვენი გამოწურეთ. მიიღებთ სამ ლიტრამდე წვენს. ჩაასხით მინის ქილაში, მჭიდროდ დაახურეთ სახურავი და მაცივარში შედგით. მიიღეთ 30 გრამი დღეში სამჯერ, ჭამიდან ერთი საათის შემდეგ. პარალელურად საჭიროა დიეტის დაცვაც: რაციონიდან ამოიღეთ ცომეული, ხორცი, ცხიმოვანი კერძები, სახამებელშემცველი პროდუქტები, კვერცხი.

ამ მეთოდის წყალობით ორგანიზმის გაწმენდასთან ერთად ჭარბ წონასაც დააღწევთ თავს.

რა შეუძლია ქათმის კვერცხს

ჭრილობის, დაჟეჟილობის, სისხლნაჟღენთების დროსკვერცხის ცილა და გული გააცალკევეთ, გადაუსვით დოლბანდზე და ჭრილობაზე შემოიხვიეთ. ერთი დღის შემდეგ დოლბანდი შეგიძლიათ მოიხსნათ.

■ დიათეზის დროს:

თეთრი კვერცხი მოხარშეთ, გაფქცევნით, ნაჭუჭი აპკისგან გაწმინდეთ, გააშრეთ და დაფქვით ყავის საფქვავში. ფხვნილი შეინახეთ მინის ან მომინანქრებულ ჭურჭელში. მიეცით ბავშვს ჭამის წინ, დღეში სამჯერ,10 დღის განმავლობაში.

■ ნაოჭების გასაქრობად:

აიღეთ 1 კვერცხი და 1 ჩაის კოვზი თაფლი, აურიეთ ერთმანეთში და წაისვით სახესა და კისერზე. 30 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ. ერთი კვირის შემდეგ ნაოჭები გაქრება, კანი დაიჭიმება, სუფთა, ელასტიკური და მკვრივი გახდება. ნიღაბი უმჯობესია დილით გაიკეთოთ.

■ გაციებისას:

აიღეთ 2 ცალი მაგრად მოხარშული კვერცხი, გაახვიეთ პირსახოცში და მიიდეთ ცხვირზე ორივე მხრიდან. ასე გედთ გაგრილებამდე. გამოყენებული კვერცხი არ მიირთვათ, გადააგდეთ.

■ ნეკნთაშორისი ნევრალგიის დროს:

ცხელი მოხარშული კვერცხი გაგრილებამდე იგორეთ მტკივან ადგილას. ასე გააკეთეთ დღეში ორჯერ. ორ დღეში დაავადებისგან კვალიც აღარ დარჩება. გამოყენებული კვერცხი გადააგდეთ.

■ წონის მოსამატებლად:

აიღეთ კვერცხის გული, შეათქვიფეთ 2-3 ჩაის კოვზი შაქარი, სურვილისამებრ, დაამატეთ კაკაო, კარაქის პატარა ნაჭერი, დაასხით ადუღებული რძე. ეს ნაზავი დალიეთ დილით, უზმოზე. ძალიან სასარგებლოა დასუსტებული ბავშვებისთვის.

■ ხველის დროს:

აიღეთ 1 ცალი კვერცხი, 1 ჩაის კოვზი თაფლი, 50 გ პორტვეინი ან კაჰორი (ან ნებისმიერი სადესერტო ღვინო), აურიეთ ერთმანეთში და დალიეთ ძილის წინ. იმკურნალეთ, იქნებ სულაც არ დაგჭირდეთ ძვირადღირებული წამლები.

გოგრის თესლი გულის კუნთს ამაგრებს და თირკმლების მუშაობას აუმჯობესებს

გოგრის თესლი მდიდარია ცილით, ცხიმით, ორგანული მჟავებით, A, E ვიტამინებით. მოიპოვება მასში, თუმცა შედარებით ნაკლები, და -ც. უხვად არის მიკროელემენტები: თუთია, რკინა, მაგნიუმი, კალციუმი, ფოსფორი. ასეთი შემადგენლობის წყალობით გოგრის თესლს დიდი სარგებლობა მოაქვს ორგანიზმისთვის. კერძოდ, მას აქვს შარდმდენი და მსუბუქი გამხსნელი მოქმედება, ამაგრებს გულის კუნთს, აფერხებს კუჭსა და ნაწლავებში აირთა წარმოქმნას, აუმჯობესებს თირკმელების მუშაობას, ხელს უწყობს თმის ზრდას, გამოაქვს ორგანიზმიდან მძიმე მეტალების მარილები. ჩვილი ბავშვებისთვის განსაკუთრებით სასარგებლოა გოგრის თესლის ფაფა. თუ პატარას გოგრის ფაფა უკვე გაასინჯეთ, მისი თესლისგანაც მოუმზადეთ

ფაფა: გაარჩიეთ და ბლენდერით რძესთან ან წყალთან ერთად ათქვიფეთ, გემოვნებისამებრ დაუმატეთ თაფლი და ხილის წვენი. კარგია როგორც ჭიების საწინააღმდეგო პროფილაქტიკური საშუალება. მიეცით ბავშვს დილით, უზმოზე, ორ ულუფად, ნახევარსაათიანი შუალედით. იგივე ნაზავი მოზრდილებსაც მოგიგვარებთ ჭიებთან დაკავშირებულ პრობლემებს.

■ თირკმლისა და შარდის ბუშტის დაავადებების დროს კარგია გოგრის თესლისგან მომზადებული რძე. მის მოსამზადებლად აიღეთ 1 ჩაის ჭიქა გარჩეული თესლი, ბლენდერით ათქვიფეთ და თანდათან უმატეთ 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. გაწურეთ კარგად, ნალექიანად. მიიღეთ სამ ულუფად მთელი დღის განმავლობაში. თირკმელებისთვის სასარგებლოა გოგრის თესლის ჩაი: გამომშრალი თესლი დაფქვით ყავის საფქვავში, 1 ჩაის კოვზს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ცხელი წყალი და მიირთვით.

მიუხედავად სასარგებლო თვისებებისა, გოგრის თესლის ყოველდღიური მიღება ბავშვებისათვის მიზანშეწონილი არ არის. 3 წლიდან შეიძლება ვაჭამოთ კვირაში 1-3-ჯერ არა უმეტეს 50 გრამისა.

ტირიფის აბაზანები ვარიკოზის, რევმატიზმისა და ართრიტის სამკურნალოდ

სამკურნალოდ გამოსადეგია ტირიფის ქერქი, რომელსაც ადრე გაზაფხულზე აგროვებენ. ის იოლად სძვრება 6-7 წლის ხეებს. ვენების ვარიკოზული გაგანიერებისას კარგია ფეხის აბაზანა: თანაბარი რაოდენობით იღებენ ტირიფისა და მუხის ქერქს, ასხამენ მდუ-

ღარე წყალს, 15 წუთს ხარშავენ ნელ ცეცხლზე და თბილი წყლით სავსე ღრმა თასში (უმჯობესია ვედრო, რომ წყალი მუხლამდე მოგწვდეთ) ასხამენ. ტირიფის ქერქის აბაზანები ძალიან ეფექტურია რევმატიზმისა და ართრიტის დროსაც.

■ აიღეთ 2 სუფრის კოვზი ტირიფის ქერქი, დაასხით 200 მლ ანადუღარი წყალი, 20 წუთს ხარშეთ სუსტ ცეცხლზე ან 8 საათით დააყენეთ. დალიეთ 50 მლ დღეში 3-4 ჯერ. შეგიძლიათ დაატკბოთ თაფლით.

ტირიფის ქერქის ნახარში კარგია ცხელების დროს, აგრეთვე — როგორც ჭიების საწინააღმდეგო საშუალება.

ამ საშუალებას აქვს უკუჩვენებაც, კერძოდ, არ შეიძლება მისი მიღება კუჭის წყლულის დროს, ასევე — ასპირინთან ერთად.

მკვდარი ფუტკრებით მკურნალობა

მკვდარ ფუტკრებს, ე.წ. პოდმორს იყენებენ ახლომხედველობისას, მასტიტების დროს, ვენების ვარიკოზული გაგანიერებისას, თრომბოფლებიტის, სახსრების ტკივილის, პროსტატის ადენომის, სექსუალური დარღვევების დროს. სამედიცინო დანიშნულებისათვის მას იყენებენ დამბალს, ნახარშის, ლინიმენტის ან სპირტიანი ექსტრაქტის სახით.

■ 15 წუთის განმავლობაში ცხელ წყალში დამბალ, მარლაში გახვეულ ფუტკრებს ადებენ ანთების კერას.

■ ლინიმენტის დასამზადებლად პოდმორს ფქვავენ და ურევენ ზეითუნის ზეთთან. კუნთის ან სახსრის ტკივილისას ახდენენ ამ მასის შეზელვას.

■ 1 ჭიქა მკვდარ ფუტკრებს დაუსხით 1 ლიტრი არაყი და ბნელ ადგილას გავაჩეროთ 10-12 დღე. გავფილტროთ. მტკივნეულ ადგილს წავუსვათ ნებისმიერი ცხოველური ქონი და დავაფინოთნაყენში დასველებული თეთრი დოლბანდი, შემოვახვიოთ კომპრესის ქაღალდი და შალის ქსოვილი. გამოიყენება რევმატიზმით, რადიკულიტით და ა.შ. გამოწვეული ტკივილების დროს.

■ სპირტიანი ექსტრაქტის დასამზადებლად 1 სუფრის კოვზ დაფქულ პოდმორს ასხავენ 1 ჭიქა არაყს და აჩერებენ 2 კვირა. არტერიული წნევის სტაბილიზაციის მიზნით იყენებენ 15-20 წვეთს ჭამის შემდეგ ერთი თვის განმავლობაში.

■ ნახარში კარგად მოქმედებს თირკმლის დაავადებების დროს. 1 სუფრის კოვზ პოდმორს ასხავენ ნახევარ ლიტრ მდუღარე წყალს და ნელ ცეცხლზე ხარშავენ 2 საათი. შემდეგ ნახარში უნდა გადაიწუროს და ერთი თვის განმავლობაში იღებენ 1 სუფრის კოვზს ორჯერ დღეში.

ორგანიზმიდან მარილების გამოსადევნი ხალხური საშუალებები

როგორ გამოვდევნოთ ორგანიზმიდან მარილები ხალხური საშუალებებით: გაატარეთ ათი ცალი ლიმონი ხორცსაკეპ მანქანაში, მოათავსეთ ქილაში, დაუმატეთ 30 გრამი ინგლი-

სური მარილი და ერთი ლიტრი ანადუღარი, გაცივებული წყალი. კარგად აურიეთ ერთმანეთში. ერთი დღე-ღამის განმავლობაში გააჩერეთ და შემდეგ დოლბანდში გაწურეთ. წვენი დალიეთ ღვინის ჭიქით, ჭამამდე, დღეში სამჯერ. მკურნალობის კურსი სამი დღეა. აკრძალულია ალკოჰოლის მიღება.

■ მარილების დაგროვებისას ასევე სასარგებლოა 300 გრამი წყლისა და ათი ცალი დაფნის ფოთლის ნახარში. ხარშეთ ხუთი წუთის განმავლობაში, შემდეგ თბილად შეფუთეთ, ოთხ-ხუთ საათს გააჩერეთ და მიიღეთ. ერთი კვირის შემდეგ კურსი გაიმეორეთ. სახსრების ტკივილი აუცილებლად გაგივლით.

■ მარილებს ორგანიზმიდან ასე გამოდევნით: წვრილად დაჭერით ნიახური. დაასხით ერთი ქილა მაწონი და დილამდე გააჩერეთ. დალიეთ დილით, უზმოზე. ასევე, წვრილად დაჭერით ერთი კონა ნიახური, დაასხით 300 მლ ცივი წყალი და სვით უზმოზე, დილაობით, ერთი კვირის განმავლობაში.

ტიბეტური ელექსირი გასაახალგაზრდავებლად

ქვემოთ მოცემული რეცეპტი ტიბეტის ერთ-ერთ მონასტერში 1971 წელს თიხის ფირფიტაზე აღმოაჩინეს და ყველა ენაზე თარგმნეს. ფირფიტა ჩვენს წელთაღრიცხვამდე დაახლოებით მეოთხე საუკუნით თარიღდება.

კურნავს შემდეგ დაავადებებს:

ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ცხიმების და მავნე ნივთიერებების გამოდევნას, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, გამოიყენება პროფილაქტიკისთვის გულის შეტევის, სტენოკარდიის დროს. ებრძვის გაფანტულ სკლეროზს, დამბლას, სხვადასხვა ხარისხის სიმსივნეებს, განსაკუთრებულად საწყის სტადიაში, მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს მხედველობას, შველის სახსრების ტკივილს, მეხსიერების დაქვეითებას, სწორი მკურნალობის შემთხვევაში, კურსის დასრულების შემდეგ იგრძნობთ მნიშვნელოვან გაახალგაზრდავებას.

■ მომზადების წესი: 350 გრამი ნიორი დაჭერით წვრილად და დანაყეთ ხის სანაყში. ზედა ფენა მოხსენით, ისე რომ 200 გრამი დარჩეს. გადაიტანეთ ხის ჭურჭელში, დაასხით 200 გრამი 96-გრადუსიანი სპირტი, მოათავსეთ თიხის ჭურჭელში (ეს მეტად მნიშვნელოვანი დეტალია!) და გააჩერეთ ათი დღის განმავლობაში ბნელ და მშრალ ადგილას. შემდეგ გადაიტანეთ მკვრივ ნაჭერში და კარგად გაწურეთ. მიღებული სითხე მჭიდროდ დახურული გააჩერეთ სამი დღე ბნელ და მშრალ ადგილას და მეოთხე დღეს დაიწყეთ მკურნალობა. შედეგისთვის აუცილებელია მკაცრად დაიცვათ ქვემოთ მოყვანილი სქემა:

■ 1 დღე:

საუზმე — 50 გ ცივ რძეში პიპეტკით ჩაასხით 1 წვეთი და მიიღეთ ჭამის წინ

სადილი — 50 გ ცივ რძეში პიპეტკით ჩაასხით 2 წვეთი და მიიღეთ ჭამის წინ

ვახშამი — 50 გ ცივ რძეში პიპეტკით ჩაასხით 3 წვეთი და მიიღეთ ჭამის წინ

■ მე-2 დღე:
საუზმე — 4 წვეთი რძეში გახსნილი
სადილი — 5 წვეთი რძეში გახსნილი
ვახშამი — 6 წვეთი რძეში გახსნილი
■ მე-3 დღე:
საუზმე — 7 წვეთი რძეში გახსნილი
სადილი — 8 წვეთი რძეში გახსნილი
ვახშამი — 9 წვეთი რძეში გახსნილი
■ მე-4 დღე:
საუზმე — 10 წვეთი რძეში გახსნილი
სადილი — 11 წვეთი რძეში გახსნილი
ვახშამი — 12 წვეთი რძეში გახსნილი
■ მე-5 დღე:
საუზმე — 13 წვეთი რძეში გახსნილი
სადილი — 14 წვეთირძეში გახსნილი
ვახშამი — 15 წვეთი რძეში გახსნილი
■ მე-6 დღე:
საუზმე — 15 წვეთი რძეში გახსნილი
სადილი — 14 წვეთი რძეში გახსნილი
ვახშამი — 13 წვეთი რძეში გახსნილი
■ მე-7 დღე:
საუზმე — 12 წვეთი რძეში გახსნილი
სადილი — 11 წვეთი რძეში გახსნილი
ვახშამი — 10 წვეთი რძეში გახსნილი
■ მე-8 დღე:
საუზმე — 9 წვეთი რძეში გახსნილი
სადილი — 8 წვეთი რძეში გახსნილი
ვახშამი — 7 წვეთი რძეში გახსნილი
■ მე-9 დღე:
საუზმე — 6 წვეთი რძეში გახსნილი
სადილი — 5 წვეთი რძეში გახსნილი
ვახშამი — 4 წვეთი რძეში გახსნილი
■ მე-10 დღე:
საუზმე — 3 წვეთი რძეში გახსნილი
სადილი — 2 წვეთი რძეში გახსნილი
ვახშამი — 1 წვეთი რძეში გახსნილი

მე-11 დღიდან დარჩენილი ნაყენიდან მიიღეთ დღეში სამჯერ რძეში გახსნილი 25 წვეთი ნაყენი, სანამ ბოლომდე არ ამოწურავთ.

მკურნალობის კურსის გამეორება შეიძლება 5 წელიწადში ერთხელ.

წამალმა უკუჩვენება შეიძლება მოგცეთ მათ, ვისაც გაწუხებთ კუჭის მწვავე დაავადებები.

წიწვოვანთა ფისისგან დამზადებული უნიკალური მალამო

წიწვოვანთა ფისისგან დამზადებული მალამო უნიკალური მკურნალია. ის წმენდს ღვიძლს, სისხლძარღვებს, ამცირებს სახსრებში ტკივილს, გამოიყენება ანემიების, კუჭისა და ნაწლავების წყლულოვანი პათოლოგიის, ბუასილის, ფსორიაზის, კანის, გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების დაავადებათა დროს. აქვს გამაახალგაზდავებელი ეფექტი.

მასალა:

კარაქი — 1 ჩაის ჭიქა

ცვილი (თაფლის სანთელი) — 2 ასანთის კოლოფისხელა

წიწვოვანის ფისი — 2 ასანთის კოლოფისხელა

თაფლი — 1 ჩაის კოვზი

მომზადება:

■ პირველ ეტაპზე კარაქი უნდა გაიწმინდოს მინარევებისგან. ამისათვის ის მომინანქრებულ ჭურჭელში ფრთხილად გაადნეთ, ოღონდ არ აადუღოთ. მოაცილეთ ქაფი და გადაწურეთ სხვა ჭურჭელში.

■ აიღეთ ერთი ჩაის ჭიქა კარაქი, ორი ასანთის კოლოფისხელა ნატურალური ცვილი და ამდენივე ფისი (შეგიძლიათ გამოიყენოთ ნაძვის, ფიჭვის, კედრის ან სოჭის). მალამოს მომზადებამდე ფისი სასურველია საყინულეში გაყინოთ, რათა გაადვილდეს მისი დაქუცმაცება.

■ შესაბამისი მოცულობის ჭურჭელში გაადნეთ კარაქი, დაამატეთ ფისი და უფანგავი ჩანგლით ფრთხილად ურიეთ ფისის სრულ გახსნამდე.

■ შემდეგ დაამატეთ წვრილად დაქუცმაცებული ცვილი და მის სრულ გადნობამდე მასას ფრთხილად ურიეთ (ნარევი არ უნდა ადუღდეს ანუ ტემპერატურა 80 გრადუსს არ უნდა აღემატებოდეს).

■ ნარევი გადმოდგით, შეაგრილეთ შესქელებამდე. ამ პერიოდში დაუმატეთ ერთი ჩაის კოვზი თაფლი და კარგად ათქვიფეთ.

■ თუ ცვილი ან ფისი არასაკმარისად სუფთაა (ანუ მინარევებს შეიცავს) ცხელი მასა შეგრილებამდე ორშრიან დოლბანდში გადაწურეთ.

■ საბოლოოდ მიიღებთ კრემისმაგვარ მალამოს წიწვების მდგრადი სურნელითა და მომწარო გემოთი. მალამო მაცივარში (შეგიძლიათ საყინულეშიც) უნდა შეინახოთ.

გამოყენება:

■ გარეგანი გამოყენებისათვის ერთი ჩაის კოვზი მალამო წყლის ორთქლზე შეათბეთ (გაადნეთ) და ჩვეულებრივ შეიზილეთ შესაბამის უბნებში. მაგალითად, სახსრების პათოლოგიათა სამკურნალოდ მალამოწასმული სახსრები შეიფუთეთ და მთელი ღამე გაიჩერეთ. კანის დაავადებათა დროს კი მალამო კანის დაზიანებულ უბნებზე წაისვით და ბინტით შეიხვიეთ.

■ დასალევად აიღეთ გაყინული მალამოს კაკლისოდენა მოცულობა, დააქუცმაცეთ და გადაყლაპეთ, აუცილებლად მიაყოლეთ ცხელი რძე ან წყალი.

■ გაციებისას მკერდის, ზურგის არე ან ტერფები დაიზილეთ მალამოთი და ისე ჩათბუნდით.

■ ბრონქიტისა და გახანგრძლივებული ხველის დროს ერთი ჩაის კოვზი მალამო გახსენით ერთ ჭიქა ცხელ რძეში და მიირთვით დღეში სამჯერ.

როგორ მოვამზადოთ დინდგელის მალამო

დინდგელის მალამო გამოიყენება დამწვრობის, ჭრილობის, ნახეთქების, ნაწოლების, ეგზემის სამკურნალოდ. ხელს უწყობს კანის დაზიანებული უბნების რეგენერაციას. ვირუსების პერიოდში პროფილაქტიკის მიზნით მალამო წაისვით ცხვირის ნესტოებში. ასევე გამოიყენება სოკოვანი დაავადებების სამკურნალოდ.

დინდგელი ბუნებრივი ანტიბიოტიკია, თანაც უნიკალური, რადგან დღემდე არ არის ნაპოვნი ბაქტერია, რომელიც ამ ნივთიერებაში გამრავლება-განვითარებას შეძლებდა. დინდგელი ოქროსფერ სტაფილოკოკსაც კი ანადგურებს — ბაქტერიას, რომელიც გამძლეა უახლესი ანტიბიოტიკების მიმართ. დინდგელი დამღუპველად მოქმედებს ვირუსებსა და სოკოებზე.

რაც შეეხება ფუტკრის ცვილს, მას გააჩნია ანთების საწინააღმდეგო და ანტიოქსიდანტური მოქმედება. ცვილი კარგად მოქმედებს კანისა და ლორწოვანი გარსის დაავადებების დროს, რადგან მასში დიდი რაოდენობითაა ვიტამინი. ვიტამინი ხელს უწყობს უჯრედების აღდგენას და გააჩნია ბაქტერიციდული მოქმედება, რასაც ფართოდ იყენებენ კანის დაავადებების, ჭრილობების, დამწვრობების, წყლულების მკურნალობისას.

მასალა:

დინდგელი — 40-45 გ
ცვილი (თაფლის სანთელი) — 25 გ
ზეითუნის ზეთი (ცივი გამოხდის) — 200 გ
სამედიცინო სპირტი — 50 მლ
წყალი — 1 სუფრის კოვზი

მომზადება:

დინდგელი გაყინეთ და გახეხეთ წვრილ სახეხზე, დაასხით სპირტი და წყალი, გადაიტანეთ შუშის ქილაში, დაახურეთ ხუფი და გააჩერეთ 1-2 კვირა. დროდადრო შეანჯღრიეთ, რომ კარგად გაიხსნას. ორი კვირის შემდეგ გადაწურეთ რამდენიმე ფენა დოლბანდში, ნალექი გადააგდეთ, სპირტხსნარი კი შეინახეთ. ზეთში ჩაყარეთ გახეხილი სანთელი და დადგით წყლის აბაზანაზე. როცა სანთელი გადნება, დაამატეთ დინდგელის სპირტხსნარი. 10-15 წუთი კიდევ გააჩერეთ მდუღარე წყლის აბაზანაზე, თან მუდმივად ურიეთ. ასე სპირტი აორთქლდება. ჩაასხით შუშის ქილებში და როცა გაცივდება, ხუფი დააფარეთ. შეინახეთ მაცივარში. ინახება მრავალი წლის განმავლობაში. ასეთი წესით გამოდის დინდგელის 15%-იანი მალამო. გაითვალისწინეთ, რომ სახეხს და ჭურჭელს, რაშიც დინდგელს მოამზადებთ, სხვა დანიშნულებით ვეღარ გამოიყენებთ, რადგან დინდგელი ეკვრის მათ და მოშორება თითქმის შეუძლებელია.

ნივრის ლიქიორი უამრავი დაავადებისაგან გიხსნით

ნიორი არაჩვეულებრივი კვების პროდუქტია. ის აღძრავს მადას, საჭმლის მომნელებელ ორგანოებში აძლიერებს ფერმენტების გამოყოფას, ხელს უწყობს საკვების გადამუშავებასა და შეწოვას,გააჩნია ძლიერი ბაქტერიოციდური მოქმედება, ამიტომ ნიორი მადეზინ-

ფიცირებელი თვისებითაც ხასიათდება. მას შეუძლია სისხლში ქოლესტერინის დონის შემცირება, რაც იმას ნიშნავს, რომ ნივრის სარგებეოლი გულ-სისხლძარღვთა სისტემისთვის შეუფასებელია.

გარდა ამისა, ნიორი აფართოებს სისხლძარღვებს, რაც წნევის დაქვეითებას უწყობს ხელს. თავისი თვისებების გამო ნიორი ფართოდ გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში. ის აუმჯობესებს გულის მუშაობას, ასუფთავებს სისხლს და ტონუსში მოჰყავს ორგანიზმი, აშორებს ზედმეტ ცხიმებს და აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას. ეს სამკურნალო საშაულება მსუბუქად ასუფთავებს მთელ ორგანიზმს მავნე შლაკებისაგან.

გამჭვირვალე ბოთლში მოათავსეთ ოთხად გაჭრილი 12 კბილი ნიორი, დაასხით სამი ჩაის ჭიქა წითელი ღვინო, დაახურეთ ხუფი და დადგით მზიან ადგილას 2 კვირა. ყოველ დღე შეანჯღრიეთ 2-3-ჯერ, შემდეგ გადაწურეთ და მოათავსეთ მუქ ჭურჭელში. მიიღეთ 1 ჩაის კოვზი 3-ჯერ დღეში ერთი თვის განმავლობაში.

მკურნალი ლეღვი

■ თუ ხველა გაგიხანგრძლივდათ, აიღეთ ლეღვის 4-5 ცალი ნაყოფი და ერთ ჭიქა მდუღარე რძეში დაალბეთ, რამდენიმე წუთს გააჩერეთ და შემდეგ კარგად გაქენით. მიირთვით ნახევარი ჭიქა დღეში 2-4-ჯერ, თბილი.

■ ხმის ჩახლეჩის ან დაკარგვის დროს ორ ჭიქა რძეში წამოადუღეთ ლეღვის 6 ცალი ნაყოფი (ადუღეთ, ვიდრე რძეს მესამედი არ დააკლდება). მიღებული ნახარში შეათბეთ და შესვით ყლუპ-ყლუპად, დღეში რამდენჯერმე, მეოთხედი ჭიქის ოდენობით.

■ შეკრულობის დროს რეკომენდებულია დილით, უზმოზე, ზეითუნის ზეთში დამბალი ლეღვის რამდენიმე ნაყოფის მიღება.

■ კოჟრების დასარბილებლად და გასაქრობად ფეხები ცხელ აბაზანაში დაილბეთ და კარგად გაიმშრალეთ, დაიდეთ ზედ ლეღვის ორად გაჭრილი ნაყოფი, შეიხვიეთ და მთელი ღამით გაიჩერეთ.

■ ფურუნკულების გასახსნელად და ჩირქოვანი ჭრილობების გასაწმენდ-მოსაშუშებლად რეკომენდებულია დაზიანებულ უბანზე ორთქლში დამბალი და ფაფასავით გაქნილი ლეღვის ნაყოფის საფენების დაწყობა.

ძველი რეცეპტები

დაფნის ფოთლების ნახარში ორგანიზმს მარილებისგან წმენდს

■ აიღეთ 5 გ დაქუცმაცებული დაფნის ფოთოლი, დაასხით 300 მლ მდუღარე წყალი და 5 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე, მერე გაუფილტრავად გადაასხით თერმოსში და 4 საათი გააჩერეთ. ამის შემდეგ გაფილტრეთ, გაყავით 12 ნაწილად და პატარ-პატარა ყლუპებით სვით. მთელი ნახარშის ერთბაშად დალევა არ შეიძლება, რადგან, გამორიცხული არ არის, სისხლდენა გამოიწვიოს. ეს პროცედურა გაიმეორეთ ზედიზედ 3 დღე. კარგი იქნება, თუ ამ ხნის განმავლობაში მიიღებთ შვრიის ჩალის, თივის მტვრის, ნაძვის წიწვების ან მაგნიუმის

მარილის აბაზანას. დაფნის ნახარშის მიღების პერიოდში ყოველდღიურად უნდა გაიკეთოთ გამწმენდი ოყნა და მიირთვათ მხოლოდ ბოსტნეული.

ფილტვების ანთების დროს მოგიხდებათ

■ აიღეთ 4 თავი ნიორი, 8 სუფრის კოვზი თაფლი და 1 ცალი ლიმონი. ნიორი და ლიმონი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და დაამატეთ თაფლი. აურიეთ და მიიღეთ თითო ჩაის კოვზი ნარევი დილაობით, უზმოზე, 7-10 დღის განმავლობაში.

ავიტამინოზის დროს სასარგებლოა

■ 2 სუფრის კოვზ ასკილის ნაყოფს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი, შედგით ნელ ცეცხლზე და წამოადუღეთ. შემდეგ გაფილტრეთ და დაამატეთ 1 ჭიქა ლიმონის წვენი.

სვით ნახევარ-ნახევარი ჭიქა დღეში 4-ჯერ, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

გასტრიტის დროს გარგებთ

■ 1 ჭიქა შვრიის ფანტელს დაასხით 1,5 ჭიქა მდუღარე წყალი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 5 წუთი, შემდეგ დაამატეთ 2 ჭიქა რძე და ადუღეთ კიდევ 5 წუთი. როცა შეგრილდება, ჩააწურეთ ნახევარი ლიმონი, კარგად აურიეთ და ორი კვირის განმავლობაში მიირთვით საუზმის ნაცვლად.

როგორ დავამზადოთ და გამოვიყენოთ ვაშლის ძმარი

ვაშლის ძმარი რომ სასარგებლოა, ბევრს სმენია. ზოგიერთები მას თმის ბზინვარებისათვის თავზე გადასავლებად იყენებენ. ძმრის წყალხსნარით ტანს უზელენ ავადმყოფებს ცხელების დროს ტემპერატურის დასაქვეითებლად. მწერების ნაკბენი ადგილების დამუშავება ამ საოცარი სითხით ან შესაბამის უბნებზე ძმრიანი კომპრესების გამოყენებაც არახალია. თუმცა ვაშლის ძმრის მნიშვნელობა და მარგებლობა ორგანიზმისათვის ამით როდი იწურება. ამ საოცარ სითხეს საპატიო ადგილი უპყრია როგორც საოჯახო აფთიაქში, ასევე ხალხურ (ალტერნატიულ) მედიცინაში. ჩვენი წინაპრები მას თითქმის პანაცეად მიიჩნევდნენ.

ვაშლის ძმარი სახლის პირობებშიც შეგიძლიათ დაამზადოთ. ამისათვის ვაშლი კანიანად მსხვილ ლებნებად უნდა დაჭრათ, გარკვეული ხნით გააჩეროთ იმისათვის, რომ გამუქდეს (გაშავდეს ჰაერზე). ამის შემდეგ მიღებული მასისგან წვენი უნდა გამოწუროთ, ჩაასხათ კერამიკულ ან მინის ჭურჭელში და თავზე რეზინის ბალონი ჩამოაცვათ (რომელსაც ფერმენტაციის შესაბამისად წელვადობა შეეძლება). წვენით სავსე ჭურჭელი თბილ ადგილას (25-26°C ტემპერატურის პირობებში) უნდა მოათავსოთ. ფერმენტაციის პერიოდი შესაძლოა 1-დან 6 კვირამდე გაგრძელდეს. ამის შემდეგ ეს ალკოჰოლური სითხე მომინანქრებულ ჯამში უნდა გადაასხათ, ნაჭერი დააფაროთ და მეორეული ფერმენტაციისათვის გააჩეროთ. ამ პერიოდში სასურველია ძმრის „დედა“ (ბაქტერიებისგან შემდგარი ერთგვარი აპკი) დაამატოთ. სითხე ე.წ. „დედის“ გარეშეც დაძმარდება, უბრალოდ, პროცესი შესაძლოა რამდენიმე თვე გაგრძელდეს.

სამკურნალო თვისებები

ძმრის წყალხსნარი (აუცილებლად თბილ წყალში) წარმატებით გამოიყენება ანგინის, ტონზილიტისა და ხველის დროს ყელში გამოსავლებად. ვაშლის ძმარი დიდი რაოდენობით რკინას შეიცავს, თანაც ადვილად შესათვისებელი ფორმით, მდიდარია აგრეთვე B_{12} ვიტამინით, ამიტომაც შეუცვლელია ანემიების (სისხლნაკლებობის) დროს. სასარგებლოა ართრიტების, ასთმისა და შარდკენჭოვანი დაავადების დროსაც. პექტინების შემცველობის წყალობით ამცირებს ქოლესტერინის რაოდენობას (პექტინები ხელს უშლიან ცხიმების შეწოვას, ხოლო ანტიოქსიდანტ ბეტა-კაროტინთან ერთად ამცირებენ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკს). მზით დამწვარი უბნები სასურველია ძმრის წყალხსნარით დაიზილოთ. ვაშლის ძმარში შემავალი ბორი უმნიშვნელოვანეს როლს თამაშობს კალციუმის მეტაბოლიზმში, ამიტომაც ეს სითხე რეკომენდებულია ოსტეოპოროზის პროფილაქტიკისათვის და დიდი მნიშვნელობა აქვს ქალთა ჯანმრთელობისათვის.

რამდენადაც არ უნდა გაგიკვირდეთ, ვაშლის ძმრის pH ძალიან ახლოსაა ადამიანის კანის pH-თან, ამიტომაც ის თამამად გამოიყენება კოსმეტოლოგიაში. ძმრის ხსნარით სახის გაწმენდა კარგ ეფექტს იძლევა როგორც მშრალი, ასევე ცხიმიანი და პრობლემური კანისათვის (კანი რბილი და ნაზი ხდება). ვაშლის ძმრის სუსტი ხსნარის გამოვლება ამაგრებს ღრძილებს და ხელს უწყობს კბილებზე არსებული ნადების გახსნას.

აბაზანები ტვინისთვის და ძალ-ღონის აღსადგენადასეთი აბაზანა განსაკუთრებით ახალგაზრდა, გონებრივად მომუშავე ადამიანებს სჭირდებათ.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ჭინჭარი, გვირილა, არყის ხის ფოთლები, ოროვანდის ფესვი და ორკბილა. დააქუცმაცეთ და ერთმანეთში აურიეთ. 500 გრამ ნარევს დაასხით 5 ლიტრი ადუღებული წყალი და 5-7 წუთი ხარშეთ ნელ ცეცხლზე. დააყენეთ ნახევარი საათის განმავლობაში, გაწურეთ და წყლით ნახევრად სავსე აბაზანაში ჩაასხით.

წყლის ტემპერატურა 35-37 გრადუსი უნდა იყოს, პროცედურის ხანგრძლივობა — 10-15 წუთი. ასეთი აბაზანა აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ხელს უწყობს ძალ-ღონის აღდგენას გონებრივი და ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ.

კვერცხის ნაჭუჭი კალციუმის დეფიციტის შესავსებად

კალციუმის დეფიციტის პროფილაქტიკისთვის ადამიანმა უნდა მიიღოს ამ ელემენტის შემცველი პროდუქტები: რძე, ხაჭო, ყველი, თეთრი კვერცხის ნაჭუჭი.

■ კარგად გარეცხეთ სოფლის კვერცხი, 2-3 წუთი ჩააგდეთ მდუღარე წყალში, გააშრეთ, ნაჭუჭს შიდა მხრიდან მოაშორეთ აპკი, როდინში დაფქვით პუდრივით. აიღეთ ჩაის კოვზის წვერით, დააწვეთეთ ლიმონის წვენი და მიირთვით.

შეგიძლიათ გამოიყენოთ კვერცხის ნაჭუჭისგან მომზადებული ხსნარი. კარგად გარეცხილი უმი კვერცხის ნაჭუჭი მოათავსეთ ქილაში და დაასხით ვაშლის ძმარი ან ლიმონის წვენი ისე, რომ დაიფაროს და გააჩერეთ 8-12 საათი. კალციუმი ნაწილობრივ გადადის ხსნარში, რომელიც მზა კერძს შეგიძლიათ მოასხათ გემოვნების მიხედვით.

სიცხის დამწევი ნატურალური საშუალებები მედიკამენტურზე ბევრად ეფექტიანია

ორგანიზმის ტემპერატურული რეაქცია ერთ-ერთი დამცველობითი მექანიზმია. ეს არის ნიშანი იმისა, რომ ორგანიზმი აქტიურად ებრძვის მასში მიმდინარე ანთებით თუ სხვა სახის პროცესებს. აქედან გამომდინარე, ტემპერატურული რეაქციის შესუსტება-შენელება, მისი დათრგუნვა (ანუ სიცხის ხელოვნურად სხვადასხვა მედიკამენტით დაწევა) ხშირ შემთხვევაში ორგანიზმისთვის მავნებელია.

როგორც სპეციალისტები იუწყებიან: 38,5 გრადუსამდე ტემპერატურის მატება საგანგაშოდ არ უნდა მივიჩნიოთ და სასურველია მის დაწევაში ხელოვნურად არ ჩავერიოთ, თუ, რა თქმა უნდა, ადამიანს არ აღენიშნება კრუნჩხვებისადმი მიდრეკილება. ცხელებას, საზოგადოდ, უმჯობესია ნატურალური სიცხის დამწევი (ანტიპირეზული) საშუალებებით ვებრძოლოთ. ამ საშუალებებს შორისაა სხვადასხვა მცენარის ნაყოფი, კვირტი, ფოთოლი, ყვავილი და სხვ. კერძოდ, სიცხის დამწევი ეფექტი განსაკუთრებით კარგად აქვს გამოხატული ჟოლოს, მარწყვის, ალუბლის, წითელი და შავი მოცხარის, ქლიავისა და ფორთოხლის ნაყოფს. ჩამოთვლილი ნაყოფი თუ კენკრა სალიცილის მჟავას გარდა შეიცავს ვიტამინებს, ანთების საწინააღმდეგო და იმუნომასტიმულირებელ ნივთიერებებს. შესაბამისად, უფრო ეფექტური და სასარგებლოა, ვიდრე ხელოვნური მედიკამენტები. მითითებული ხილი თუ კენკრა ნებისმიერი სახით შეიძლება გამოიყენოთ, ნატურალური ან მურაბის სახით. მურაბა შეგიძლიათ ჩაის დაამატოთ.

სიცხის დამწევი მოქმედებით გამოირჩევა შემდეგი მცენარეებიც — თავშავა, არყის კვირტები, გულყვითელა და ცაცხვის ყვავილი. ყველა მათგანს იმავდროულად ოფლმდენი ეფექტიც აქვს. აღნიშნულ მცენარეთა გამოყენებისას უმჯობესია მოამზადოთ მათი ნაყენი. ამისათვის 2 სადილის კოვზ ნედლეულს დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი და 2 საათი გააჩერეთ.

გაითვალისწინეთ, რომ სიცხის დამწევი და ოფლმდენი ეფექტი აქვს თაფლსაც. ბუნების ეს საოცრება იმავდროულად აძლიერებს იმუნურ სისტემას, გააჩნია ანტიბაქტერიული და ანტივირუსული მოქმედება.

კარტოფილი ხალხურ მედიცინაში

უმი კარტოფილის ნაჭრებს ალერგიული ლაქების, დამწვრობის შემდგომი ნაკვალევის მოსარჩენად იყენებენ. დააფინეთ ასეთ ადგილებზე თხელი, მრგვალი ნაჭრები. უმი გახეხილი კარტოფილი უხდება ჩირქოვან ჭრილობებს, ფურუნკულებს (ძირმაგარას).

უმი კარტოფილის წვენი, როგორც სუფთა სახით, ისე სხვა ბოსტნეულის წვენთან ერთად, კარგია საჭმლის მომნელებელი და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დარღვევების, კუჭ-ნაწლავის დავადებებისა და ნერვული დარღვევების, ანემიისა და რეგულარული თავის ტკივილის დროს. ქერქიანად მოხარშული კარტოფილის ორთქლის ინჰალაცია ძალიან ეფექტურია გაციების, ზედა სასუნთქი გზების დაავადებებისა და სურდოს დროს.

ნაბახუსევს პიტნის წვეთები მოგიხსნით

ამ გაზაფხულზე დიდი ხნის უნახავ ბებოს ვესტუმრე სოფელში. ძალიან გაიხარა, ჩინებული სუფრა გამიშალა და ჩემი ტოლი მეზობლები და ნათესავები დამიპატიჟა. კარგად მოვილხინეთ. მეორე დილით თავი ისე მქონდა დამძიმებული, ბალიშიდან ვერ წამოვწიე. გამეგონა, ასეთ დროს ისევ ღვინო შველისო, მაგრამ ბებიაჩემმა პიტნის წვეთებით მიმკურნალა. გამომაფხიზლა კიდეც და თავის ტკივილი და სიმძიმის შეგრძნებაც შემიმსუბუქა. დარწმუნებული ვარ, თქვენც გიშველით.

■ 20 წვეთი პიტნის ნაყენი 1 ჩაის ჭიქა ცივ წყალში გახსენით და ერთბაშად გადაჰკარით. შვებას მაშინვე იგრძნობთ.

როგორ დავამარცხოთ ნაბახუსევის სინდრომი

ნაბახუსევის წამალი კაცობრიობას დღემდე არგამოუგონია. მასთან ბრძოლის ერთადერთი საშუალება ის არის, არ დალიო, მაგრამ უამისოდაც ხომ წარმოუდგენელია?

ძველით ახალ წელს მეგობრებთან ერთად იმერეთში ბიძას ვესტუმრე. ბიძაჩემმა, როგორც გამოცდილმა თამადამ, რამდენიმე კეთილი რჩევა მოგვცა, რათა შეძლებისდაგვარად უმტკივნეულოდ გავმკლავებოდით ქეიფის მომდევნო დღის გასაჭირს.

■ ვიდრე დალევას დაიწყებთ, ყუათიანად ისადილეთ. მეორე დილითაც, მიუხედავად უქეიფობისა, აიძულეთ თავი, მსუყედ ისაუზმოთ.

■ მხოლოდ ღვინოს ნუ მიეძალებით, შუალედებში სვით მინერალური წყალი. მინერალური წყალი სვით მეორე დღესაც, ყავისგან კი თავი შეიკავეთ.

იძინეთ, ძილში ნაბახუსევიდან უფრო შეუმჩნევლად გამოხვალთ.

ვაშლის ძმარი — უებარი წამალი

რამდენიმე ხნის წინ სახსრებმა შემაწუხა. თითქმის ყველა სახსარი მტკიოდა. არ მქონდა საშუალება, ექიმებთან და გამოკვლევებზე მევლო. დედაჩემმა ვაშლის ძმრის მიღება მირჩია. დავაყენე და დავიწყე მკურნალობა. ყოველი ჭამის დროს ვიღებდი ერთ ჭიქა წყალში გახსნილ ერთ ჩაის კოვზ ძმარს. თანდათან შვება ვიგრძენი, ტკივილი შემისუსტდა და ბოლოს სულმთლად დამიცხრა.

აქვე მინდა გაგაცნოთ სხვადასხვა დაავადების სამკურნალო რამდენიმე რეცეპტი:

■ ვენების ვარიკოზული დაავადების დროს: ვაშლის ძმარს დილა-საღამოს ისხამენ ვარიკოზულ ვენებზე და იზელენ. დაახლოებით ერთ თვეში ვენები შესამჩნევად შეივიწროვდება. ამასთან ერთად დღეში 2-ჯერ სვამენ ერთ ჭიქა წყალში გახსნილ 2 ჩ/კ ვაშლის ძმარს.

■ ანგინის (ტონზილიტის) დროს: 1 ჩაის კოვზი ძმარი ერთ ჭიქა წყალში გახსენით და საათში ერთხელ ყელში გამოივლეთ. ძმრიანი წყალი არ გადმოლვაროთ, ჩაყლაპეთ. ყლაპვის დროს ნარევი რეცხავს ყელის უკანა მხარეს, სადაც გამოვლებისას ვერ აღწევს. ტკივილი

რომ შესუსტდება, ინტერვალი შეიძლება ორ საათამდე გავზარდოთ. ნუშისებრ ჯირკვალზე ნალექი 12 საათში ქრება.

■ საკვებით მოწამვლისას: ერთ ჭიქა წყალში გახსენით 1 ჩ/კ ვაშლის ძმარი და 5 წუთში ერთხელ თითო ყლუპი სვით. მთელი ჭიქის გამოსაცლელად დაახლოებით 4 საათი დაგჭირდებათ. შემდეგ მეორე ჭიქა მოამზადეთ და ამჯერად ყოველ 5 წუთში 2 ყლუპი მიიღეთ, მესამე ჭიქა კი სვით 15-წუთიანი შუალედებით.

თუ ფაღარათი და გულისრევა გაგიგრძელდათ, სვით წყალში გაზავებული ვაშლის ძმარი მთელი დღის განმავლობაში, ვახშმად კი ცოტაოდენი მსუბუქი საკვები მიირთვით. საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის მუშაობის მოსაწესრიგებლად ორი ან სამი დღე ყოველი ჭამის დროს სვით თითო ჭიქა ნარევი.

ვაშლის ძმრის მომზადების წესი:

ვაშლი გარეცხეთ, დამპალი და ჭიანი ნაწილები ამოაჭერით, დაწნეხეთ ან გახეხეთ მსხვილად.

ფაფა მოათავსეთ სათანადო ზომის მომინანქრებულ ქვაბში. დაასხით თბილი ანადუღარი წყალი (0,5 ლ 0,4 კგ ვაშლზე). ყოველ ლიტრ წყალზე დაუმატეთ 100 გ თაფლი ან შაქარი, 10 გ პურის საფუარი და 20 გ გამომშრალი შავი პური.

ჭურჭელი თავახდილი დადგით 20-30 გრადუს ტემპერატურაზე. ძმარმჟავას დუღილს ხელს შეუწყობს ცოტაოდენი (შაქრის ნივთიერების 20%-ზე ნაკლები) სპირტი. გარდა ამისა, საჭიროა მუდმივი ტემპერატურა და ნარევის რაც შეიძლება მეტი კონტაქტი ჰაერთან (აერობული ფერმენტაცია).

ჭურჭელი შეიძლება იყოს მინის (ქილები), ხის (თავლია კასრი) ან მომინანქრებული, მაგრამ აუცილებლად სიბნელეში უნდა დადგათ, რადგან მზის ულტრაიისფერი სხივები დუღილს აბრკოლებს.

ფერმენტაციის პირველი სტადია: ჭურჭელი 10 დღით დადგით სითბოში (20-30 გრადუს ტემპერატურაზე). ვაშლის ფაფა დღეში 2-3-ჯერ აურიეთ ხის კოვზით, შემდეგ მოათავსეთ დოლბანდის ტომარაში და გაწურეთ. მიღებული წვენი კიდევ ერთხელ გაწურეთ დოლბანდში, აწონეთ და ჩაასხით ფართოყელიან ჭურჭელში. თითოეულ ლიტრ წვენს შეიძლება დავუმატოთ 50-100 გრამი თაფლი ან შაქარი, ვურიოთ, ვიდრე მასა სრულიად ერთგვაროვანი არ გახდება.

ფერმენტაციის მეორე სტადია: ქილას გადააფარეთ დოლბანდი, პირი მოუკარით და დუღილის გასაგრძელებლად სითბოში დადგით. დუღილი დასრულებულად ითვლება, როცა სითხე დაწყნარდება და დაიწმინდება.

ვაშლის ძმრის დასამზადებლად 40-60 დღეა საჭირო. ჩაასხით ბოთლში (გაფილტრეთ დოლბანდგადაფარებულ ძაბრში), თავი დაუცეთ და სიგრილეში შეინახეთ.

მალამო-კრემი „კალენდულა“

მსურს, გაჩუქოთ ჩემი უნივერსალური მალამო-კრემის „კალენდულას“ რეცეპტი. იგი ძალიან უხდება დამწვრობას, ნაღრძობ, დაჭიმულ, მოტეხილობის შემდგომ მოდუნებულ მყესებს და კუნთებს, თქვენ წარმოიდგინეთ, ბუასილსაც კი შველის. მალამოს ასე ვამზადებ:

■ კალენდულას გამომშრალ ყვავილებს ვაცლი გვირგვინს, ვფქვავ ყავის საფქვავში, შემდეგ ვიღებ ღორის მუცლის ქონს, ვადნობ დაბალ მომინანქრებულ ჯამში და ნელ-ნელა ვუმატებ დაფქულ კალენდულას ყვავილს — 4 წილ ქონზე 1 წილს. 1-2 წუთი გაუჩერებლად ვურევ, შემდეგ 1-2 წუთით გადმოვდგამ და ისევ შევდგამ. ასე ვიმეორებ 3-4-ჯერ, მერე კი ძალიან ნელ ცეცხლზე ვდგამ 30-40 წუთით. გადმოდგმის შემდეგ, ოდნავ რომ შეგრილდება, ვწურავ და ქილებში ვასხამ. საბოლოოდ რომ გაცივდება, თავზე ვახურავ და მაცივარში ვინახავ.

მერწმუნეთ, ეს ნამდვილი სასწრაფო დახმარებაა.

საჩრდილი

ნერვული სისტემა

როცა ბავშვს უძილობა აწუხებს 5
ხალხური მედიცინა სკლეროზსაც შველის 5
როგორ გავუმკლავდეთ შაკიკს 6
ბალზამი „სამხრეთის ღამე" მშვიდ ძილს მოგგვრით 6
შაკიკს ნიერის მძივი შველის 6
გულის ნევროზს ფიტოწამალი მოგირჩენთ 7
ნევროზის დასამარცხებლად 7
შაკიკის დროს შვებას მოგგვრით ძახველი 7
დაღლილობა დაამარცხეთ 8
გადაღლილობისას გვირილა გიშველით 8
შავბალახას სიკეთე 8
თავის ტკივილი ხუთ წუთში გაგივლით 9
შავბალახას სამკურნალო თვისებები 9
გულმავიწყობას ჭინჭარი ებრძვის 10
ნერვები გღალატობთ? 10
ბარამბო თავის ტკივილისა და ყურებში ხმაურისგან გიხსნით 11
ენერგიის აღდგენა ბაბუაწვერას მიანდეთ 11
ნევრასთენია დაუძლეველი ნუ გგონიათ 12
ისევ უძილობის შესახებ 12
დილის კოქტეილი 13
უძილობას კამის თესლი შველის 13
დეპრესიისა და ნევროზის წამალი 13
ჯანმრთელობას უნდა გავუფრთხილდეთ 14
არყის აბაზანები მშვიდი ძილისთვის 14
უძილობისგან თაფლი გიხსნით 14
როცა თავი გტკივათ 15
პიტნა შაკიკის წამალია 15
თავბრუხვევისა და ვეგეტონევროზის დროს 16
ლიმონი და შტოში ქრონიკულ დაღლილობას დაგაძლევინებთ 16
ნევროზი ვეღარაფერს დაგაკლებთ 16
შინაური „ნოვოპასიტი" 17
უძილობის დროს მიიღეთ 17
თუ ღამით ჩაძინება გიჭირთ 18
ეპილეფსიის შეტევის თავიდან ასაცილებლად 18
ლიმონი და კვერცხი დეპრესიის დამარცხებაში დაგეხმარებათ 19
ნერვულ გადაძაბვას გადაურჩებით 19
დამატებითი საკვები ტვინისთვის 20
კატაბალახას ფესვები ისტერიკის წამალია 20
სტრესისა და დეპრესიის შემდეგ გამოგადგებათ 20
დაღლილ ტვინს ასე უშველით 21
ვებრძვით სკლეროზს 21
მეხსიერებაზე დროულად ვიზრუნოთ 21
ინსულტის ნარჩენი მოვლენების დროს 22
როგორ დავაღწიოთ თავი შაკიკს 22
უძილობას სვიის ნაყენი შველის 23
თავის ტკივილს დაგიამებთ 23
სმენის ნერვის ნევრიტს პროპოლისის ნაყენი მოგირჩენთ 23
ნერვებს გასაქანი არ მისცეთ 24
თუ ძალ-ღონემ გიმტყუნათ 24

უძილობისგან ნიორი გიხსნით 25
მოიცილეთ ზედმეტი ტვირთი 25
დაფნა ყოველთვის გიშველით 26
როგორ ავივსოთ ენერგიით 26
დაღლილობა ხახვითა და თაფლით დაამარცხეთ 26
ხურტკმელი თავის ტკივილს დაგიამებთ 27
თავბრუხვევამ რომ არ შეგანუხოთ 27
შაკიკი ბარამბოსა და ძიძოს ნაყენით დავამარცხე 28
ნევროზის დროს მოგიხდებათ 28
უძილობასთან ბრძოლაში დაგეხმარებათ 28
დაღლილობას და მეხსიერების გაუარესებას ასე გაუმკლავდებით 29
ანტიდეპრესანტებს სჯობია 30
თავი დავაღწიოთ თავის ტკივილს 30
ხელების კანკალის დროს პროპოლისის ნაყენი სცადეთ 30
თუ დეპრესიამ შემოგიტიათ 31
რადიკულიტის მკურნალობა ხალხური საშუალებით 31
დეპრესია შეიძლება მცენარეული საშუალებებითაც დავამარცხოთ 31
ნერვული სისტემის დამაწყნარებელი საშუალება 32
თავის ტკივილს კრაზანას ნაყენი დაგიამებთ 32
დაღლილობის დამარცხებაში ასფურცელა დაგეხმარებათ 32
პილპილი მხოლოდ სანელებელი როდია 33
გულქვა ზამთარი ველარ შეგაშინებთ 33
მეხსიერების გასაუმჯობესებელი ელექსირი 33

გულ-სისხლძარღვთა სისტემა

თაფლი გულით ავადმყოფებისთვის 35
თუ ქოლესტერინის სიჭარბე გაწუხებთ 35
გულისცემას მიხაკი მოგინესრიგებთ 35
ბოსტნეულის ელექსირი 36
როგორ გავხდი საკუთარი თავის კარდიოლოგი 36
ძახველი მაღალი წნევის წამალია 37
სვიის გირჩა ვარიკოზს შველის 37
შინაური წამალი ვარიკოზული ვენებისთვის 37
გავიმაგროთ გულის კუნთი 38
ვენების გაგანიერების მცენარეული წამალი 38
გულის მუშაობის გამაუმჯობესებელი ნაყენი 38
როცა მაღალი წნევა გაგიხშირდებათ 39
ოხრახუში საუკეთესო შარდმდენია 39
გულსა და ნერვებს კუნელი მოგიწესრიგებთ 39
მცენარეებზე უარს ნურც ათეროსკლეროზის დროს იტყვით 40
ნივრის ზეთის საიდუმლოებანი 40
ბარამბო მაღალ წნევასაც უხდება 41
ჰიპერტონიით დაავადებულთა კალენდარი 41
კალანჩოე ვენების ვარიკოზულ გაგანიერებას შველის 42
ჭანგა სარეველაა, მაგრამ სასარგებლო 42
არითმიასა და ქოშინს მოგიხსნით 42
ტირიფი, მარწყვი და კრაზანა სისხლძარღვების სამკურნალოდ 43
კოქტეილი ჰიპერტონიკებისთვის 43
უკვდავა დაბალი წნევისგან გიხსნით 44

პირშუშხა მაღალი წნევის სამკურნალო საშუალებაა....44
ნივრის კომპრესები ვენების სამკურნალოდ....44
იმკურნალეთ გემრიელად....45
როგორ მოვიქცეთ ვარიკოზის დროს....45
კალანჰოეს სპირტხსნარი ვენების პრობლემას მოგიგვარებთ....45
ბრძოლა ათეროსკლეროზს....46
ჩაი გულის აჩქარების სანინააღმდეგოდ....46
ხახვი და თაფლი ათეროსკლეროზს უხდება....47
სისხლძარღვების ხსნა თქვენსავე ხელთაა....47
ათეროსკლეროზის მკურნალობის ხალხური მეთოდები....48
გაიძლიერეთ გულის კუნთი....48
რჩევა ჰიპერტონიკებს....49
ათეროსკლეროზმა რომ ვერაფერი დაგაკლოთ....49
ვარიკოზულ ვენებს ახალი პომიდორი უხდება....50
დაბალ წნევას მაყვლის ფოთლები შველის....50
ვისაც ვენები აწუხებს....50
შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა ხანდაზმულ ასაკშიც....51
წნევას ბალახეული ნაყენიც დაგიქვეითებთ....51
თრომბოფლებიტს ჭინჭრის ნაყენი უხდება....52
პომიდორი და ვარიკოზი....52
თუ წნევამ შეგაწუხათ....52
ბალზამი მოაგარაკეთათვის....53
ქიშმიში ჰიპერტონიკებისთვის....53
უებარი კუნელი....53
წნევის დასანევად....54
ჰიპერტონიას ძახველის ნაყენი შველის....54
ბოლოკი ოსტეოქონდროზის წამალია....54
თუ დაბალ წნევას უჩივით....55
წნევას ბალახებით ვებრძვი....55
ვინც ქოშინს უჩივის....55
სტენოკარდია ვეღარ შეგაშინებთ....56
სტენოკარდიულ შეტევას შველის....56
გულის დაავადებები დაგავიწყდებათ....56
სისხლძარღვებზე ათეროსკლეროზული ფოლაქები გაგიქრებათ....57
დაბალ წნევას უკვდავა შველის....57
ვენების წამალი....58
ბრინჯი ძალიან სასარგებლოა....58
ტაქიკარდიის დროს კუნელი შვებას მოგგვრით....59
გაიმაგრეთ სისხლძარღვები....60
თრომბოფლებიტს შეგიმსუბუქებთ....60
ყვავილი — წამალი....60
ვიდრე წნევა აგიწევთ....61
შემოდგომაზე სისხლძარღვებს მომაგრება სჭირდება....61
ხახვის ნახარში ჰიპოტონიკებისთვის....62
ჭარხალი ქოლესტერინის მტერია....62
ნიორი ათეროსკლეროზს თავიდან აგაცილებთ....63
ნივრის ნაყენი სისხლძარღვებს უხდება....63
სისხლძარღვებს შვრიის ნაყენი წმენდს....63
ჰაერის უკმარისობას ლიმონი შველის....64
ნივრის კომპრესები ვენებს უხდება....64

როგორ ვუშველოთ გულს 64
აენიოთ წნევა 64
გრეიპფრუტი სისხლძარღვების საიმედო მცველია 65
სიბერე ათეროსკლეროზის გარეშე 65
გულის გემრიელი წამალი 66
ინფარქტის შემდგომ გამოკეთებაში დაგეხმარებათ 66
ჰიპერტონიული დაავადების დროს შვებას მოგგვრით 67
გულის ფრიალის დროს დინდგელი მოიშველიეთ 67
მაღალ წნევას ჟოლოს ჩაი უხდება 67
ბაბუაწვერა ათეროსკლეროზთან ბრძოლას გაგიადვილებთ 67
წნევას თავიდანვე უნდა მიხედვა 68
ვენების გაგანიერებას თხილის ფოთლებით ვმკურნალობ 68
გაგანიერებულ ვენებს თაფლი და ნიორი უხდება 69
ფეხების შეშუპების დროს შარდმდენია აუცილებელი 69
აღიდგინეთ ძალები ინფარქტის შემდგომ 69
დავამარცხოთ ვარიკოზი ფიტოთერაპიით 70
გახშირებულ გულისცემას კულმუხო დაგიწყნარებთ 70
ინფარქტის შემდეგ გულს მეტად უნდა გაუფრთხილდეთ 70
ქოლესტერინს ლიმონის ნაყენი მოუვლის 71
ლიმონი და ნიორი ათეროსკლეროზის წამალია 71
გულის უკმარისობა ნუღარ შეგაშინებთ 71
ჰიპერტონიის წამალს ბუნების წიაღში იპოვით 72
ვარიკოზმა ახალგაზრდებსაც შეუტია 72
გულის ტკივილსა და ქოშინს დაგავიწყებთ 73
ოროვანდი გულის რიტმს აწესრიგებს 73
ათეროსკლეროზს კუნელი უხდება 74
თრომბოფლებიტის მოთვინიერებაც შეიძლება 74
ცხენისწაბლა გაგანიერებული ვენების წამალია 74
სტენოკარდიის შეტევის თავიდან ასაცილებლად 75
წნევა აღარ მაწუხებს 75
ვენები გაწუხებთ? სელის თესლი დაგეხმარებათ 75
წნევის წამალი, თანაც — გემრიელი! 76
ნიგოზი, ჭერმის ჩირი და ქიშმიში სტენოკარდიას ამარცხებს 76
მაღალ წნევას ქრისტესისხლა დაგირეგულირებთ 76
სისხლძარღვებზე ახალგაზრდობაშივე უნდა იზრუნოთ 77
მათთვის, ვისაც გული და უძილობა აწუხებს 77
მათთვის, ვისაც მაღალი წნევა პრობლემად ექცა 77
ტაქიკარდიას მცენარეული ნაყენი შველის 78
ძახველის ნაყენი გულის უკმარისობას და მაღალ წნევას უხდება 78
დაბალ წნევას მცენარეული საშუალებებითაც შეიძლება ვებრძოლოთ 78
მაღალ წნევას ასეც შეიძლება მოვერიოთ 78
ვენების გაგანიერებას წაბლის ყვავილების წვენი უხდება 79
ძილი და წნევა ჭარხლითა და თაფლით მოვიწესრიგე 79
ვენების ვარიკოზული გაგანიერების დროს ხახვის ფურცლის ნაყენი სცადეთ 79
ჰიპოტონიის დროს ვარდისფერი როდიოლას ნაყენი გარგებთ 79
ჰიპოტონიის სამკურნალო მცენარეული ნაყენი 80
ჰიპერტონიის დამარცხებაც შესაძლებელია 80
გულის კუნთის გასამაგრებლად კუნელის ნაყენი მიიღეთ 80
რას გვთავაზობს ტრადიციული მედიცინა რეინოს დაავადების დროს 80
ხელის არტერიების შევიწროებისას 81

თავის ტკივილის სისხლძარღვების გაწმენდის ხუთი უნიკალური მეთოდი 82
ფიტოთერაპია გულის ფრიალისა და აჩქარების დროს 82

სასუნთქი სისტემა

ბრონქიტის დროს გამოგადგებათ 85
წამალი ფილტვებისთვის 85
ბრონქიტი იოლად რომ დაამარცხოთ 85
შავი ბოლოკი მტანჯველი ხველისგან გაგათავისუფლებთ 86
ეუმკურნალოთ ხველას სწრაფად და გემრიელად 86
თაფლიანი პირშუშხა ზამთარში დატკბება 86
ხალხური მედიცინა ბრონქულ ასთმასაც მკურნალობს 87
ყელის გასაჯანსაღებელი ნაყენი 87
ბრონქიტის მცენარეული წამლები 87
გრიპის მცენარეული წამალი 87
მხსნელი ინჰალაციები 88
ყელის ტკივილისგან მგზავრებმა მიხსნეს 88
გაციების სანინააღმდეგო ეფექტური საშუალება 89
ხველის სანინააღმდეგო წამალი 89
მცენარეული ამოსახველებელი საშუალება 89
ბრონქიტს უხდება 90
ყელის ტკივილს ანისული დაგიამებთ 90
როცა პატარას ბრონქიტი აქვს 91
ზედმეტი არაფერი ვარგა 91
ეუმკურნალოთ სურდოს ბალახებით 92
შვრიის ნახარში ბრონქების დაავადების უებარი წამალია 92
შვილი ტუბერკულოზისგან ალოეს ნაყენით განვკურნე 93
მრავალძარღვა ყივანახველასაც შველის 93
პიტნა — გაციების წამალი 93
ბრონქიტის დროს მრავალძარღვას ნახარში გიშველით 94
ვალერიანის ძირები სურდოს უხდება 94
კალენდულას ნაყენი ყელის ტკივილს არჩენს 94
ნაძვის კვირტები ჩინებული ამოსახველებელი საშუალებაა 94
ბალზამი მწეველთათვის 95
ჭარხლის წვენი ანგინისგან გიხსნით 95
ხველას მცენარეული ნაკრები შეგიმსუბუქებთ 96
ხახვი ძლიერი ხველისგან გიხსნით 96
ნიორი და ლიმონი გრიპისგან გიხსნით 96
ცხვირიდან სისხლდენა 96
ლიმონის წვენი ხველას შეგიმსუბუქებთ 97
ალოე ანგინისგან გიხსნით 97
ჰაიმორიტის წინააღმდეგ 98
გრიპს ნივრით დაამარცხებთ 98
თუ გრიპმა ხელი დაგრიათ 99
გაციებას არყით ვებრძვი 99
მარტივი რეცეპტი ფილტვების დაავადებათა სამკურნალოდ 99
სურდოსი არ მეშინია 100
როგორ ვუნამლოთ ჰაიმორის ღრუს 100
გაციებისას შინაური თაფლი გამოგადგებათ 100
ისევ გახველებთ? 101

თუ ციყდებით და ყელი გტკივათ 101
ხველისგან ეს მარტივი და უვნებელი საშუალება გაგათავისუფლებთ 102
ქაცვი ანგინასაც უხდება 102
მცენარეები ყივანახველის დროსაც დაგეხმარებათ 102
პროპოლისის ზეთი ფილტვების წამალია 103
მრავალძარღვას სიკეთე 103
ქრისტესისხლას ნაყენი ანგინას შველის 103
გრიპისა და გაციების დროს დიდგულა გიშველით 104
ადენოიდების დროს გიშველით 104
ბრონქიტის საწინააღმდეგო მიქსტურა 105
ხველის წამლები ბებოს ჩანაწერებიდან 105
მყეფავი ხველისგან თალგამი მოგარჩენთ 106
ცხვირის გაჭედვისას 106
ყელის გასაკაკუებელი ნაყენი 106
ბრონქიტის მცენარეული წამლები 107
ხველის საუკეთესო წამალი 107
ჰაიმორიტი თაეს აღარ შეგახსენებთ 107
გაციებასა და სურდოს ასე მოერევით 108
გულძმარვას ანისურას ნაყენით უმკურნალეთ 108
ბრონქიტის სამკურნალო ხალხური საშუალება 108
გრიპს ნივრითა და რძით ვამარცხებ 109
ხველას კვერცხის გული უხდება 109
ანგინას ლეღვის ჩირის ნაყენი უხდება 109
როგორ ვუშველოთ ხველას 109
როგორ ვუმკურნალოთ სიცხესა და ყელის ტკივილს აბების გარეშე 110
როცა ასთმური ხველა შემოგიტევთ 110
მტანჯველი ხველისგან გაგათავისუფლებთ 111
როგორ ვებრძოდი ტუბერკულოზს 111
ჰაიმორიტი ნუ შეგაშინებთ 111
ჰაიმორიტს სოჭის ზეთით მოირჩენთ 112
ბრონქიტს უხდება 112
რით ვუმკურნალოთ ბრონქულ ასთმას 112
გაციებისას კრაზანა დაიხმარეთ 112
გაციება გაზაფხულზე 113
კალციუმიტი ფილტვებს საიმედოდ დაიცავს 114
რინიტს იოლად მოირჩენთ 114
მყეფავი ხველის წამალი თალგამია 114
თუ სურდო გაქვთ 115
ბრონქიტის უბრალო და ეფექტური წამალი 115
ლუდი წამალიც ყოფილა 115
თუ გაციება მოგერიათ 116
ანგინა გაქვთ? მიხედეთ ნუშურებს 117
წყლის იელის ზეთი ჰაიმორიტს ამარცხებს 117
ჰაიმორიტმა რომ არ შეგანუხოთ 117
როგორ მოვერიოთ გაციებას 118
ამოსახველებელი ჩაი 118
ხველის სამი წამალი 118
ხველა დაფნის ნაყენმა მომიხსნა 119
ანგინა სამუდამოდ დამავიწყა 119
გრიპის დროს ევკალიპტი გიშველით 119

ხველისას სასარგებლოა თალგამი 120
ანგინის სამკურნალო შინაური საშუალება 120
ანგინისგან გიხსნით 120
დიდგულა ჩემი ოჯახის მკურნალია 120
ამოსახველებელი მცენარეული საშუალება 121
ცხვირის ღრუს პოლიპების დროს 121
დავამარცხოთ ფილტვების ტუბერკულოზი 121
ფილტვების ტუბერკულოზის დროს ლიმონი სინჯეთ 122
იოდი გაციების წამალიც ყოფილა 122
ვირისტერფა ანგინას უხდება 123
ჰაიმორიტის მცენარეული წამალი 123
ხველას ლეღვითა და თხილით მოათვინიერებთ 123
ნიორი ანგინასაც შველის 124
ასთმა ნუ შეგაშინებთ 124
ჭარხალი ყელის ტკივილსაც შველის 124
გაციების დროს გამოგადგებათ 125
მიირთვით ნაყინი და ყელის ტკივილი ნუღარ შეგაშინებთ 125
ხველის დროს ამ ნარევის მიღებას გირჩევთ 126
ყივანახველას ასე უმკურნალეთ 126
ხველასა და გაციებას ასე მოერევით 126
ყივანახველის დროს შვებას მოგგვრით 127
ტონზილიტი უკან დაიხევს 127
თუ ფილტვები ცუდად იშლება 127
ბრონქული ასთმა და ხველა 127
ლარინგიტისგან მზესუმზირა გიხსნით 128
გაციების, გრიპის, ჰაიმორიტის, სინუსიტის დროს ჯანჯაფილი გიშველით 128
ქრისტესისხლას ნაყენი ანგინის წინააღმდეგ 129
კატაბალახას ძირები სურდოს შველის 129
ქრონიკული რინიტის უბრალო და იაფი წამალი 129
ნაძვის გირჩების მურაბა ხველის უებარი ნამალია 129
ნიახურის თესლი ხველას შველის 130
ჰაიმორიტის მკურნალობა ხალხური მეთოდებით 130
მშრალ ხველას ძირტკბილას ნაყენი უხდება 130
გახანგრძლივებული სურდოს მორჩენა ასე შეიძლება 131
თალგამის უბრალო ბოსტნეული როდია 131
ნუშურა ჯირკვლებს შეიძლება მცენარეული ნაყენითაც ვუმკურნალოთ 131
ტონზილიტის გამწვავებისას ანისული და ნემსინვერა გიშველით 131
ლეღვის ჩირი გახანგრძლივებულ ხველას ამარცხებს 132
მათთვის, ვისაც ტონზილიტი, ბრონქიტი ან ანგინა აქვს 132
ყელის ტკივილი ნუ შეგაშინებთ 133
გაციების საწინააღმდეგო შინაური რეცეპტები 133
თუ ხველა გაგიხანგრძლივდათ 133
ბრონქიტის სამკურნალო რეცეპტები 134
ხახვი ხველის სამკურნალოდ 136
სინუსიტის (წიაღის ანთება) მკურნალობა ხალხური მეთოდებით 136
თაფლიანი ფიჭის ღეჭვა სინუსიტის სამკურნალოდ 137
გაციების, სურდოსა და ყელის ტკივილის გემრიელი წამალი 137
ძლიერი ხველისა და ბრონქიტის დროს 137
ხველის მკურნალობა ხალხური მეთოდებით 138
როგორ მოვიქცეთ გახანგრძლივებული ხველის დროს 139

ალოე და თაფლი ყაბზობის წამალია 141
ეუმკურნალოთ წყლულს 141
როგორ გავიწმინდოთ მსხვილი ნაწლავი 141
მაყვლის ფოთლები კუჭის აშლილობის წამალია 142
ნაწლავებმა კარგად რომ იმუშაონ 142
ღვიძლი გაწუხებთ? — ეძებეთ შვრია! 142
მრავალძარღვა წყლულს კურნავს 143
ეუმკურნალოთ ყაბზობას ცირცელით 143
თავი დავაღწიოთ ქოლეცისტიტს 144
ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადების დროს 144
როგორ მოვირჩინოთ ჰიპერაციდური გასტრიტი 144
კუჭის აშლილობის წამალი 145
თავშეუკავებლობის შედეგებს ყოველთვის ვიმკით 145
საფუარი დისბაქტერიოზისგან განგკურნავთ 145
კუჭის შეკრულობის დროს 146
ნაღვლის ბუშტის ანთების დროს 146
როგორ ვუწამლოთ მაღალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტს 146
როგორ გავიწმინდოთ ღვიძლი შტოშით 147
წითელი ძახველი ბუასილის წამალია 147
მეტეორიზმის დროს მდგომარეობას შეგიმსუბუქებთ 147
ნაღვლის ბუშტის ანთების დროს მიიღეთ 148
ბაყაყურა — ღვიძლის მკურნალი 148
თუ გულძმარვა და ბოყინი გაწუხებთ 148
ხურტკმელი კუჭ-ნაწლავის პრობლემას მოგიწესრიგებთ 149
თაფლიანი წყლის სიკეთე 149
დაეხმარეთ ღვიძლს 150
კრაზანას ნაყენი კოლიტს კურნავს 150
ბაბუაწვერას ყვავილი ყაბზობისგან გიხსნით 150
დავამარცხოთ ყაბზობა 151
ჭინჭრის წვენი — უებარი წამალი 151
ჭაობის ბერულა კუჭის წყლულს შველის 152
გოგრის თესლი ჭიების მკურნალია 152
ჭიებს გოგრა და ხახვი შველის 152
ნაძვის გირჩები კენჭებისგან გაგათავისუფლებთ 153
კრაზანა — ავადმყოფობის მტერი 153
პარაზიტების გამოსადევნად 153
გასტრიტის სამკურნალო მცენარეული ნაკრები 154
კარტოფილის ფქვილი შეკრულობის წამალიც ყოფილა 154
ჭარხალი ნაღველკენჭოვანი დაავადების სამკურნალო საშუალებაა 154
სლოკინმა რომ არ შეგაწუხოთ 155
მჟავე კომბოსტოს მარილწყალი მხოლოდ ნაბახუსევზე როდია კარგი 155
როგორ დავიხსნათ თავი გულძმარვისგან 155
ბუასილი რომ არ გაგვირთულდეს 156
როგორ მოვიშოროთ პირში უსიამოვნო სუნი? 156
ხახვის ფურცლები სტომატიტს კურნავს 157
ბროწეული ჭიების უსაფრთხო და ეფექტური წამალია 157
ცაცხვის ყვავილის ნახარში კბილებს ასუფთავებს 158
კოლიტის წინააღმდეგ 158
ნაღვლის ბუშტმა თუ შეგვაწუხა 158

მცენარეული ნარევი კუჭის წყლულის წამალია 159
ნიორი კუჭის დაბალი მჟავიანობის დროს დაგეხმარებათ 159
მოერიეთ გულძმარვას მცენარეებით 160
ჰემოროის დროს შვებას მოგგვრით 160
მტკივან კუჭს აბზინდა უშველის 160
კუჭ-ნაწლავის პრობლემებს ნივრის ქერქი მოგიგვარებთ 161
ზარმაცი ნაწლავების გამოსაცოცხლებლად 161
საქმეს გასტრიტამდე ნუ მიიყვანთ 162
მატიტელამ ტკივილებისგან მიხსნა 162
აფთიაქი ფინჯან ჩაიში 163
მონამელისას კამის თაფლიანი ნახარში მიიღეთ 163
კამა და თეთრი ღვინო მადას მოგგვრით 163
ენტერიტისგან განკურნება ბალახებითაც შესაძლებელია 164
ჭინჭრის წვენი ნაღვლის ბუშტის უებარი წამალია 164
ნაღვლის ბუშტმა თუ შეგაწუხათ 164
როგორ ვებრძვი პანკრეატიტს 165
ქრისტესისხლასა და რძის ბურახი შეკრულობის დროს გამოგადგებათ 166
ჭარხალი მხოლოდ ყაბზობის წამალი როდია 166
ბუასილის დროს ჭინჭრის ნახარში შვებას მოგგვრით 167
სლოკინის შესახებ ყველაფერი ვიცი 167
კუჭის წყლული ასე მოვათვინიერე 168
შეუკავებელი სლოკინის წინააღმდეგ 168
უკვდავას ნაყენი ნაღვლის ბუშტს მოგირჩენთ 169
ბუასილის დროს ტკივილს შეგიმსუბუქებთ 169
ქოლეცისტიტის საწინააღმდეგო საშუალება 169
კუჭის ტკივილი აღარ მაწუხებს 170
ქრონიკულ გასტრიტს უმი კარტოფილი უხდება 170
როგორ დავამარცხოთ პარაზიტები 171
გასტრიტს კარტოფილის წვენი უხდება 171
გვირილა მეტეორიზმისგან გაგათავისუფლებთ 171
გულძმარვას პიტნისა და კრაზანას ნაყენი აცხრობს 171
გასტრიტის უებარი წამალი 172
სალბის ნაყენი კბილის ტკივილს შეგიმსუბუქებთ 172
კვებითი მოწამვლის დროს 172
გულძმარვის დროს კარტოფილი გიშველით 173
ხელმისაწვდომი და ეფექტურია 173
თუ შეკრულობა გაწუხებთ 173
კუჭის სიმსივნის საწინააღმდეგო საშუალება 174
უკანა ტანის ნახეთქს მოგირჩენთ 174
ღვიძლის ტკივილის დროს 174
შეკრულობის დროს 175
კბილებისა და ღრძილების სიჯანსაღისთვის 175
ღვიძლს დროზე უნდა შველა 176
გასტრიტის დროს ბაბუანვერას ფესვები დაიხმარეთ 176
პროფილაქტიკა ბალახებით 176
კბილის ტკივილს დაგიცხრობთ 177
ნეგო (უკვდავა) ჩინებული ნაღველმდენია 177
ნაღვლის ბუშტს ნეგო უშველის 177
სტომატიტი ვერ შეგაშინებთ 178
წყლულოვანი კოლიტის სამკურნალო მცენარეები 178

ქოლეცისტიტი ბავშვობიდან მაწუხებდა 179
მუცლის შებერილობას კამის ნაყენი შველის 179
ნაღვლის ბუშტის ანთება ველარ შეგაშინებთ 179
ბუასილის დროს წაბლის ქერქი გამოგადგებათ 180
საკუთარ თავზე გამოვცადე 180
მუცლის შებერილობის დროს 181
ჭიებს ნივრით მოიშორებთ 181
კაკალი კუჭის ტკივილს უხდება 181
მცენარეები ღრძილებსაც მოგვიშუშებენ 181
ფაღარათის დროს 182
ოქროს ულვაში ნაწლავის პოლიპებს გაგიქრობთ 183
დისბაქტერიოზს მცენარეული ნაყენიც შველის 183
კბილების გასათეთრებლად 184
როგორ განვკურნე ქმარი ბუასილისგან 184
ვცხოვრობ ტკივილის გარეშე 184
სავლები პირის ღრუსთვის 185
ღვიძლის მოსარჩენად ბუნებამ ბაყაყურათი დაგვასაჩუქრა 185
მოვინესრიგოთ კუჭის მოქმედება 186
ქრონიკული კოლიტის დასამარცხებლად 186
ღვიძლის გასაწმენდი მცენარეული საშუალება 187
ბაბუაწვერას ფესვების ნაყენი ყაბზობისა და მეტეორიზმის წამალია 188
შეიყვარეთ გვირილა 188
ვაჯობოთ „ნანლავურ გრიპს“ 188
კუჭიდან სისხლდენის დროს 189
მაკურნებელი ხილი 189
დისბაქტერიოზს მცენარეული ნაყენითაც მოერევით 190
ბუასილსაც აჯობებთ 190
დაზიანებულ ღვიძლს ასკილი უხდება 190
ჭარხალი ყაბზობის წამალია 190
ასისთავა ნაწლავებს უკეთ ამუშავებს 191
ჰეპატიტის დროს სალბის ნაყენიც მიიღეთ 191
ასისთავა — კუჭ-ნაწლავის წამალი 191
ასკარიდას ასე მოერევით 192
ისევ კბილმა შეგაწუხათ? 192
საჭმლის მონელებას ასისთავა მოგიწესრიგებთ 193
კუჭის წყლულს სწრაფად ახორცებს ასფურცელა 193
რა მოუხდება კუჭს 194
ნეგო კარგი ნაღველმდენია 194
კუჭსა და თორმეტგოჯას უხდება 195
ბაყაყურას თესლი ჰეპატიტის წამალია 195
ხელები ხშირად დაიბანეთ 196
თუ კბილი ხშირად გტკივათ 196
კაკალი პილორუსის ჰელიკობაქტერიის წინააღმდეგ 197
ხეჭრელი კუჭ-ნაწლავს კურნავს 197
თაფლი კუჭის წყლულის მორჩენაში დაგვეხმარა 197
ღვიძლს ცხიმიანი საკვების მონელებაში დაეხმარება... 198
ჭინჭრის ნახარში ჰემოროისგან გიხსნით 198
ქაცვის ზეთი გასტრიტისგან გიხსნით 198
მოცვის ნაყენი ფაღარათის დროს შეგვებას მოგგვრით 199
ნაღველის ბუშტის ანთებას ჭარხლის სიროფი აცხრობს 199

მათთვის, ვისაც ღვიძლი ანუხებს 199
ანდეთ პანკრეასი მცენარეებს 200
კუჭის წყლულის სამკურნალო რეცეპტები 200
თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება 201
თორმეტგოჯა ნაწლავის ეროზია 201
დავიცვათ ღვიძლი და ნაღვლის ბუშტი 202
რძისა და შერიის კოქტეილი ღვიძლის წამალია 203
ბარდა გულძმარვის დროს სოდას შეგიცვლით 204
ღვიძლსა და სანაღვლე გზებს გულყვითელას ნაყენი უხდება 204
მოათვინიერეთ მადა 204
ჭიებს ბროწეულის ქერქით გამოდევნით 205
ასე შეიძლება მოვირჩინოთ ქოლანგიტი 205
ნიგვზის უღელი დიარეას უხდება 205
საჭმლის მონელება რომ არ დაგერღვეთ 205
კარტოფილის წვენი კუჭის წყლულს შველის 206
როცა კოლიტი გაგიმწვავდებათ 206
ღვიძლი რომ არ გადაგეტვირთოს 206
ფაღარათის დროს შეებას მოგგერით 207
დავამარცხოთ ბუასილი 207
გულძმარვა და მისი წამალი 207
თუ პირის ღრუში წყლულები გაგიჩნდათ 208
კუჭის დაავადებების დროს ქრისტესისხლას ნაყენი სცადეთ 208
ღვიძლს კონახურის ფესვი გაგიწმენდთ 208
ბუასილის ეფექტური წამალი 209
პირში უსიამოვნო სუნი რომ არ გვქონდეს 209
ყაბზობას ასე ეშველი 209
ღვიძლს დროულად სჭირდება შველა 210
არყის ხის ფოთლები ნაღველკენჭოვანი დაავადებისგან გიხსნით 210
მცენარეები პანკრეტიტსაც შველის 210
ვისაც ყაბზობა ანუხებს 211
პაროდონტოზს მცენარეული ნაკრებით ვუშველით 211
ეს ჩაი ჭიებს მოგაცილებთ 211
ნაღვლის ბუშტი უკუდავათი მოვირჩინე 212
დიარეას ასე მოერევით 212
ჰეპატოზით დაზიანებულ ღვიძლს ეს ნაყენი მიაშველეთ 212
თხმელის ქერქი კუჭის აშლილობის დროს გიშველით 213
ბაყაყურა ქოლეცისტიტის წამალია 213
ნეგო შეიძლება ღვიძლის ციროზის სამკურნალოდ გამოვიყენოთ 213
შინაური წამალი მათთვის, ვინც შეკრულობას უჩივის 214
კრაზანას ნაყენი სტომატიტს უხდება 214
ყაბზობა აბზინდის დახმარებით დავამარცხე 214
ქოლეცისტიტს მატიტელა უხდება 214
ღვიძლს დროულად სჭირდება შველა 215
კბილებისა და ღრძილების სიჯანსაღისთვის 215
ყაბზობის დროს ხეჭრელის ნაყენი მიიღეთ 216
ნაღვლის ბუშტის ტკივილს მატიტელა დაგიამებთ 216
გაღიზიანებულ კუჭს ასე დაამშვიდებთ 216
კბილის ტკივილის დასაამებლად 217
ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის გასაწმენდად 217
ნაღვლის ბუშტის დისკინეზიის დროს გიშველით 217

კუჭის აშლილობისას გამოგადგებათ 217
ქრონიკული ჰეპატიტის მკურნალობა ქერითაც შესაძლებელია 218
გაღიზიანებული ნაწლავის დასამშვიდებლად 218
შეკრულობის დროს სინჯეთ 218
დავიცვათ ღვიძლი ჰეპატიტისა და ციროზისგან 219
თუ პატარას უმადობა დასჩემდა 219
კუჭის წყლულის გამწვავების დროს ფარსმანდუკის ნაყენი მოგიხდებათ 220
ეს წამალი კუჭ-ნაწლავის მუშაობას მოგიწესრიგებთ 220
მყარ ყაბზობას ხეჭრელი შველის 220
დაბალი მჟავიანობის დროს შტოში სცადეთ 221
თუ კუჭ-ნაწლავი გაწუხებთ 221
ალოე ყაბზობასაც შველის 221
ყაბზობის საწინააღმდეგო ეფექტური საშუალება 221
დისბაქტერიოზის სამკურნალო რეცეპტი „კარაბადინიდან“ 222
კუჭის წყლულოვანი დაავადება 222
ფარსმანდუკი, გვირილა და ჭინჭარი მეტეორიზმს შველის 222
ნაღვლის ბუშტის ანთების სამკურნალო ხალხური წამალი 223
ანუსის ნახეთქებს ამ მალამოთი შეიხორცებთ 223
თუ ბუასილი გაგიმწვავდათ 223
ღრძილებიდან სისხლდენას მუხის ქერქი და ცაცხვის ყვავილი შეგიჩერებთ 224
მრავალძარღვა და სალბი კუჭის წყლულის სამკურნალოდ 224
ფაღარათის დროს რეკომენდებული ფიტორეცეპტები 224
ქაცვი კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის სამკურნალოდ 225
ხალხური რეცეპტები ბუასილის, შეკრულობისა და ფაღარათის დროს 226
როგორ დავაღწიოთ თავი გულძმარვას სახლის პირობებში 226
მოცვის ნაყენი ფაღარათის დროს 227

ენდოკრინული სისტემა

როცა შაქრის კონტროლი გიჭირთ 229
მათთვის, ვისაც შაქრიანი დიაბეტი აქვს 229
ანდეთ შაქრის კონტროლი მცენარეებს 229
სალათი მხოლოდ ქალბატონებისთვის 230
ალუბლის კვირტები ფარისებრ ჯირკვალს უხდება 230
როცა ფარისებრი ჯირკვალი ინილბება 231
შაქარს ასე ვიწესრიგებ 231
იოდის დეფიციტის აღმოსაფხვრელად 232
ნორჩი კაკალი ჩიყვს შველის 232
დიაბეტს ჭინჭარი შველის 233
როგორ დავიქვეითოთ შაქრის დონე 233
დიაბეტურ წყლულს თაფლი და ალოე შველის 234
შაქრიანი დიაბეტი ცხოვრების წესია 234
ფარისებრი ჯირკვლის მოსაძლიერებლად 235
ინსულინის ნაცვლად 235
შაქრიანი დიაბეტს ასე უმკურნალეთ 236
ნივრის თესლი დიაბეტის წინააღმდეგ 237
სელი დიაბეტიანებისთვის 237
კაკლის უღელი ჩიყვის სამკურნალოდ 237
გადიდებულ ფარისებრ ჯირკვალს სვია უხდება 238
დიაბეტთან ბრძოლაში მოცვი დაიხმარეთ 238

შარდის შეუკავებლობის უებარი და მარტივი წამალი 241
ნიახური და ოხრახუში საუკეთესო მკურნალები არიან 241
შარდის შეუკავებლობისას კრაზანას ნაყენი სცადეთ 241
ცისტიტის დროს შვიტა გიშველით 242
ცისტიტს არყის ხის კვირტი შველის 242
ჩაიტაროთ თირკმლების პროფილაქტიკა ნითელი მოცხარით 242
თუ თირკმლებსა და საშარდე გზებში კენჭები გაგიჩნდათ 243
მცენარეული შარდმდენი 243
სიმინდის ულვაში შარდის ბუშტის ანთების საუკეთესო წამალია 243
მცენარეული შარდმდენი საშუალება 244
კამა შესანიშნავი შარდმდენია 244
შვიტა ბუნებრივი შარდმდენი საშუალებაა 244
ცისტიტის დამარცხებაში მნვანე მეგობრები დაგეხმარებიან 245
ცისტიტის მკურნალობის რამდენიმე მეთოდი 245
როგორ მოვირჩინე ცისტიტი 246
ჭყავის რქის ნაყენი თირკმლებისთვის სასარგებლოა 246
ენურეზს მაყვალი და მოცვი შველის 247
ნესვის კურკები ქვიშის წინააღმდეგ 247
შარდის ბუშტის ანთება 248
როგორ მოვირჩინე პიელონეფრიტი 248
თირკმლების გაწმენდის მარტივი ხერხი 249
მატიტელამ კენჭებისგან გამათავისუფლა 249
შარდში ცილა თუ აღმოგაჩნდათ 250
შარდის შეუკავებლობა ნუ შეგაშინებთ 250
თუ თირკმელში კენჭი გაქვთ 250
ღიღილო საშარდე გზებს უხდება 250
თირკმლის კენჭები უმტკივნეულოდ მოვიშორე 251
ქვიშა კენჭებად რომ არ იქცეს 251
თუ შარდკენჭოვანი დაავადება გაქვთ 252
ოხრახუში შესანიშნავი შარდმდენია 252
უნებლიე შარდვას მრავალძარღვა შველის 253
არყის ხის ყვავილების წვენი ცისტიტის წამალია 253
ნუში ცისტიტსაც შველის 253
ვაშლის წვენი კენჭებს შლის 254
ასკილის ფესვები შარდის ბუშტის ანთებას უხდება 254
შარდის შეუკავებლობას ასე მოერევით 254
მზესუმზირას ფოთლები თირკმლებს უხდება 255
კარტოფილი თირკმლებს შველის 255
პიელონეფრიტს ასე დაამარცხებთ 255
თირკმლებს ძლიერ უხდება 256
მოირჩინეთ ცისტიტი 256
შარდის ბუშტის ანთება ბალახებით მოვირჩინე 257
თირკმლის დაავადებების სამკურნალო ხალხური მეთოდები 257
ვუმკურნალოთ გლომერულონეფრიტს 258
მცენარეული შარდმდენები 258
პიელონეფრიტის სამკურნალო ნაყენი 258
საშარდე გზებში კენჭებს დაგიშლით 259
შემოდგომაზე შარდის ბუშტს მოფრთხილება სჭირდება 260
თუ თირკმლები გაწუხებთ 260

თირკმლის ანთებას ფარსმანდუკის ნაყენი ჩაგიცხრობთ 261
მზესუმზირა და სიმინდის ულვაში კენჭებისგან გაგათავისუფლებთ 261
სელის თესლი თირკმლებს კენჭებისგან წმენდს 261
ლიმონის წვენს თირკმლებიდან და შარდის ბუშტიდან კენჭები გამოაქვს 262
თირკმელკენჭოვანი დაავადების დროს შვებას მოგგვრით 262
შარდსასქესო სისტემის ანთებით გამოწვეული შარდის შეკავება 262
თუ შარდკენჭოვან დაავადებას ებრძვით 262
თირკმლის კენჭების უებარი წამალი 263
კენჭებს თავიდან ავიცილებთ 263
თირკმლის კენჭებს უოპერაციოდ მოიშორებთ 263
პიელონეფრიტი — ჩვენი სატკივარი 264
შარდის ბუშტის ანთების დროს გამოგადგებათ 265
შარდკენჭოვანი დაავადება 265
ნითელი მოცვის ფოთლები თირკმლის კენჭოვან დაავადებას უხდება 265
თუ თირკმლებში კენჭები დაგიგროვდათ 266
შარდის შეუკავებლობისას გამოგადგებათ 266
ცისტიტის დროს გამოგადგებათ 266
თირკმლის დაავადებებს ალუბლის ტოტების ნახარში უხდება 267
თირკმლების გაწმენდა ასკილის ფესვებითაც შესაძლებელია 267
თუ ზამთრობით ცისტიტი გიტყევთ 267
არყის ხის ყლორტები გლომერულონეფრიტს უხდება 268
ასკილის ფესვები თირკმლებს წმენდს 268
ენურეზი უხერხულობას ვეღარ შეგიქმნით 268

რეპროდუქციულ ორგანოთა სისტემა

როცა პროსტატა შველას ითხოვს 271
კუნელი კლიმაქსურ სინდრომს შეგიმსუბუქებთ 271
ცდა ბედის მონახევრეა 271
კუნელის ყვავილი მამაკაცურ კლიმაქსს შველის 272
ფიბრომა დანის გარეშეც რჩება 272
სალბი — კლიმაქსის წამალი 273
საშვილოსნოს ფიბრომას უხდება 273
ადენომას თქვენ თვითონ უშველით 274
თუ რძე ცოტა გაქვთ 274
მასტოპათიის სამკურნალო ხალხური საშუალება 275
მამაკაცებში კლიმაქსის მკურნალობა 275
საშვილოსნოს ყელის ეროზია 275
როცა მამაკაცის მეორე გული საფრთხეშია 276
მასტოპათიის მკურნალობის ხალხური მეთოდები 277
როცა საკვერცხეებს უჭირს 277
თუ ლიბიდო გაქრა 278
მასტიტის მკურნალობა 279
მტკივნეული მენსტრუაციის წამალი თავშავა და მარწყვბალახაა 279
სქესობრივი უძლურების დასამარცხებლად 279
მასტოპათიის მკურნალობის ხალხური მეთოდები 280
მამაკაცურ დაავადებებს მამაკაცური მიდგომა სჭირდება 280
პროპოლისი ადენომის წინააღმდეგ 280
სტრესის გამო არეულ მენსტრუაციას ბალახები მოგიწესრიგებთ 281
მტკივნეული მენსტრუაციის მკურნალობა ხალხური მეთოდით 281

მეძუძურ ქალებს ეურჩევ... 282
პროსტატიტი 282
რძიანი სასმელი ქალებისთვის 283
წამალი — დესერტი 283
სამყურამ სასწაული მოახდინა 284
კლიმაქსის დროს სალბის ჩაი მიიღეთ 284
მასტიტის დროს ჭარხლისა და თაფლის ნარევი გიშველით 284
ქალურ პრობლემებსაც მოეკლება 285
ქალურ პრობლემებს სამყურა შველის 285
კისტა ქირურგის დანის გარეშე მოვიშორე 285
როგორ ავიცილოთ თავიდან პროსტატის დაავადებები 286
ცხოვრება კლიმაქსის გარეშე 287
ბართოლინიტს იოლად გაუმკლავდებით 288
კლიმაქსს კუნელის ნაყენი შეგიმსუბუქებთ 288
მტკივნეული მენსტრუაცია 289
მკერივი მკერდი დიდხანს რომ შეინარჩუნოთ 289
სვია თავდაჯერებას დაგიბრუნებთ 289
რძიანი სასმელი მხოლოდ ქალებისთვის 290
მამაკაცური მარცხისგან ეს წამალი გიხსნით 290
კლიმაქსის დროს მცენარეული ჩაი დაგამშვიდებთ 290
ფიბრომა თავად მოვირჩინე 291
კლიმაქსის დროს შეებას მოგგვრით 291
საკვერცხეების ანთებას უხდება 292
წამალი მამაკაცებისთვის 292
კლიმაქსს წითელი კუნელი შეგიმსუბუქებთ 292
თეთრად შლა 293
მასტიტს ალოეს წვენისა და თაფლის ნარევი მოგირჩენთ 293
კრიტიკულ დღეებში თავშავა და მარწყვბალახა დაგეხმარებათ 293
კლიმაქსის დაძლევაში გულყვითელა დაგეხმარებათ 294
მასტოპათია სელმა მომირჩინა 294
თუ ციკლი დაგერღვათ 295
სალბი — კლიმაქსის წამალი 295
დისკომფორტი და ტკივილი უმალ გაქრება 295
მტკივნეული მენსტრუაცია 296
მარმუჭი კისტებთან ბრძოლაში დაგეხმარებათ 296
სამკურნალო სასმელი მხოლოდ ქალებისთვის 297
ისევ ჟენ-შენმა მიშველა 297
„ადამის გული" რომ არ დაავადდეს 298
კლიმაქსის დროს დაბალ წნევას უხდება 298
კრიტიკული დღეების სიმძიმეს წითელი ძახველი შეგიმსუბუქებთ 298
მასტოპათიას შინაური წამლებით მოვერიე 299
ფიბრომის დროს აბზინდას გირჩევთ 299
მასტოპათიის დროს იმუნიტეტის მოძლიერებაა საჭირო 300
პროსტატიტის დროს პროპოლისის სანთელი ცადეთ 300
მტკივნეულ მენსტრუაციას კვლიავის თესლის ნახარში უხდება 300
კატაბალახა ლიბიდოს დაგიბრუნებთ 300
საკვერცხის ანთებას გვირილის ნაყენი შველის 301
პროპოლისი ადენომის წინააღმდეგ 301
წინამდებარე ჯირკვლის ადენომის სამკურნალო საშუალება 302
არყის ხის ფოთოლი კლიმაქსის წამალია 302

მეძუძურ დედებს მასტიტის დროს გამოადგებათ 302
საშოს ქავილისგან გულყვითელა და ქრისტესისხლა მოგარჩენთ 302
ძლიერი სქესის სუსტი წერტილი 303
მეძუძური ქალებისთვის 303
პროსტატის ანთების დროს გიშველით 303
შარდის შეკავებისას ზაფრანა დაგეხმარებათ 304
პოტენციის ასამაღლებელი რეცეპტი 304
რა კვებავს ლიბიდოს? 304
ფიტოთერაპია პროსტატის დაავადებების დროს 305
ფიტოპრეპარატის მომზადება და გამოყენება 305
ფიბრომიომის მკურნალობა კიტრის ფოთლებით 306
შევაჩეროთ მასტიტი 307

სისხლი და იმუნური სისტემა

მარწყვის ფოთლების ნახარში ალერგიის წამალია 309
მაისის აბზინდა ძალას შეგმატებთ 309
იმუნური ძალების აღსადგენად 309
სისხლსაც სჭირდება გაწმენდა 310
შეხვდით ზამთარს გაკაჟებული 310
დასხივებისა და ქიმიოთერაპიის შემდეგ 311
სისხლდენის შემდეგ კოწახურს ვერაფერი შეედრება 312
ერთად მოვათვინიეროთ პროთრომბინი 312
ანემიის სამკურნალოდ 313
ალერგიის მკურნალობა კვერცხის ნაჭუჭსა და მუმიეს ანდეთ 313
ბაბუაჩემმა ასთმას აჯობა 313
სამყურა ასთმის დროს დაგეხმარებათ 314
ნიორი იმუნიტეტს აგიმაღლებთ 314
შვრია იმუნიტეტს ამაღლებს 314
ანემიის დროს გიშველით 315
გაიკაჟეთ ორგანიზმი ალოეთი და თაფლით 315
ღორის ქონი ანემიას და სიგამხდრეს შველის 316
ჰემოგლობინის ასაწევად 316
არ დაივიწყოთ პროპოლისი 316
როგორ ავწიოთ სისხლში ჰემოგლობინის დონე 317
წითელი მოცხარი და ნიორი იმუნიტეტს გაგიძლიერებთ 317
ანემიის დროს ასკილისა და მარწყვის ნაყენი სვით 318
მცენარეები ყვავილობენ, ალერგია კი გვიტევს 318
ორკბილას ნახარში ალერგიის წამალია 318
ძახველის ქერქი დიათეზს კურნავს 319
ალერგიისგან ყაბაყის ყვავილები გიხსნით 319
ორგანიზმის გასაწმენდად და იმუნიტეტის ასამაღლებლად 319
ანემიისას მიირთვით მსხალი 319
ყაბაყი ალერგიას ათვინიერებს 320
როგორ ავწიოთ ჰემოგლობინი 320
იმუნიტეტის გასაძლიერებლად 321
მცენარეები ანემიასაც მოერევა 321
ალერგიულ გამონაყარს ღვია დაგიამებთ 321
ნიორი ანემიის მკურნალია 322
მედიკამენტების ალერგიას ასე უშველით 322

აბზინდა — არომატული მკურნალი 322
იმუნური სისტემის მოძლიერება მცენარეებითაც შეიძლება 323
იმუნიტეტის მოსაძლიერებელი ეფექტური საშუალება 323
ჰემოგლობინის აწევაში ალოეს წვენისა და ღვინის ნარევი დაგეხმარებათ 323
მათთვის, ვისაც დაბალი ჰემოგლობინი აქვს 324
პროთრომბინი 324
დინდგელი იმუნიტეტის ასამაღლებლად 325
გავიძლიეროთ იმუნიტეტი მცენარეული ნაყენით 328

ქანი და მისი დანამატები

ჭორფლებისა და პიგმენტური ლაქების გაქრობა 331
თუ ქავილი არ გასვენებთ 332
სილამაზის რეცეპტი 332
ცაცხვის ყვავილი სტომატიტს შველის 332
ვიდრე მედიცინა ფსორიაზს დაამარცხებს 332
თუ ფრჩხილმა ფორმა იცვალა 333
მუნის მკურნალობის ხალხური მეთოდები 333
ფიჭვის ნახარში აბაზანისთვის 334
ქრისტესისხლას წვენი უებარი წამალია 334
დახეთქილი კანის შველა არც ისე ძნელია 335
თხელი თმის გასქელება შესაძლებელია 335
სარძევე კბილების ამოჭრა მტკივნეული რომ არ იყოს 335
ვისაც ფეხების ოფლიანობა ანუხებს 336
გემრიელი ნიღაბი 336
ხახვი კოუიჟის წამალია 336
დამუნუკებულ სახეს კიტრის ნაყენი მოგიშუშებთ 337
კივის ნიღაბი ახალგაზრდულ იერს შეგინარჩუნებთ 337
ხახვი ქერტლს მოგაშორებთ 338
გარდატეხის ასაკის გამონაყარს ჭინჭარი უშველის 338
სალბის ნახარში დამწვრობას შველის 338
სისხლმდინარი ღრძილების გასამაგრებლად 339
ეძებეთ მიზეზი და შედეგიც არ დააყოვნებს 339
სირცხვილს ასე გადაეურჩი 340
სახე შველას ითხოვს 340
მიშველა ლაშქარამ 341
გვირილის ნაყენი თმას ოქროსფერს მისცემს 341
ბანანი საუკეთესო კოსმეტოლოგია 341
ბებოს მალამომ დამწვრობის კვალი გამიქრო 342
ნივრის მალამო წყლულებს კურნავს 342
ზედმეტი თმის მოშორება ბუნებრივი საშუალებებით 343
როგორ გავთავისუფლდეთ ოფლიანობისგან 343
როგორ ვუმკურნალოთ ჩირქგროვას ხალხური საშუალებებით 344
ჭრილობების მოსაშუშებელი ზეთი 344
როგორ განვიკურნოთ ოფლიანობისგან 345
ვუმკურნალოთ პანარიციუმს 345
ფრჩხილის სოკოს სამკურნალოდ 345
დახეთქილ ქუსლებს შვრიის ფაფა მოგირჩენთ 346
ნიორი და წინაკიანი არაყი თმის ცვენას შველის 346
როგორ მოვუაროთ ცხიმიან თმას 346

როგორ დავიცვათ კბილის ტკივილი 347
როგორ შევინარჩუნე თმა 348
სვია ქერტლსა და თმის ცვენას შველის 348
მჟაუნა სისხლდინარ ღრძილებს მოგიშუშებთ 349
ალოე სტომატიტისგან კურნავს 349
მატიტელას სიკეთე 349
ფურუნკულისა და ნახეთქების საწინააღმდეგოდ 349
როგორ მოვიცილოთ კოჟრი 350
კბილის ტკივილი 350
გვირილა ღრძილების მკურნალია 351
თუთიის მალამო ჭრილობებს კურნავს 351
ნიორი თმის ცვენას შეგიჩერებთ 351
ქერტლი აღარ შეგაწუხებთ 351
თავი დაიცავით ფეხის სოკოსგან 352
ხელის ოფლიანობა 352
გვირილა გამონაყარისგან გიხსნით 352
ხაჭო, რძე და თაფლი ცხიმიანი კანისთვის 353
სტაფილოს ზეთი ხელებს მოგიშუშებთ 353
დაფნის ზეთი — დამწერობის წამალი 353
ნითელი ქარის მკურნალობა 353
ტილების გასანადგურებლად 354
კოჟრების მოსაცილებლად 354
თმა თუ გცვივათ 355
მუხის ქერქის ნახარში ფეხის ოფლიანობისგან გაგათავისუფლებთ 355
კანის გაღიზიანების საწინააღმდეგო კრემი 355
თმის ცვენის წამალი 356
ლიმონის ნაყენი თმას ბზინვარებასა და სილამაზეს შესძენს 356
შემაწუხებელი კბილის ტკივილი 356
ხახვის ფურცლები კოჟრების მოცილებაში დაგეხმარებათ 357
ქერტლს ალთეს თესლი მოგაცილებთ 357
სებორეული დერმატიტის დროს სალბის ფოთლები გამოგადგებათ 357
ალოეს წვენი ფურუნკულს არჩენს 358
კრაზანას ზეთი დამწვრობას და ჭრილობებს მოგიშუშებთ 358
მოიშორეთ პიგმენტური ლაქები! 358
ნაოჭები რომ არ მოგვემატოს 358
თმის ცვენისა და ქერტლის საწინააღმდეგოდ 360
შედეგს მოთმინებით უნდა ველოდოთ 360
არყის ხის კუპრი თქვენც გიშველით 361
ვუწამლოთ დამწვარ კანს 361
პალმის ზეთი იქთიოზის წინააღმდეგ 361
როგორ ვუშველოთ სოკოს 362
როგორ განვიკურნე ფსორიაზისგან 362
ყინული მუწუკებს არჩენს 363
ფსორიაზი აღარ გაგიმწვავდებათ 363
თმის მოვლა ჭინჭრითა და კვერცხით 363
სალბი და ბარამბო პირის ღრუს მოგინესრიგებთ 364
თმის ცვენას ჭინჭარი შეგიჩერებთ 364
ალოე სტომატიტს მოგირჩენთ 365
ოფლიანობა აღარ შეგაწუხებთ 365
კბილებმა დიდხანს რომ არ შეგაწუხოთ 366

ფრჩხილის ჩაბრუნებას ასე უშველით... 366
ცვილი დამწვრობას აშუშებს 366
ხელის კანის მომვლელები 367
უწამლეთ გამონაყარს პომიდვრით 367
თუ ქუსლებზე კანი დაგისქდათ 368
როგორ მოვერიოთ კბილის ტკივილს 369
დახეთქილ ქუსლებს შვრიის ფაფა მოგირჩენთ 369
ალოეს წვენი ფურუნკულს არჩენს 369
გვირილის ყვავილი გამონაყარს აქრობს 369
გაიწმინდეთ სახე მრავალძარღვათი 370
ხაჭო საუკეთესო კოსმეტიკური საშუალებაა 370
როგორ შევაჩეროთ თმის ცვენა 371
როგორ ვებრძვით არასასურველ თმას 371
კრაზანას ნაყენი პირის ღრუსთვის უებარია 371
ნაღველა ვიტილიგოს წინააღმდეგ 371
გეოგრაფიული ენა და თხის რძე 372
როგორ მოვირჩინოთ კოჟრები და ბებერები 372
თმის ძირების გასამაგრებლად 372
ნიორი და თაფლი ლიქენს კურნავს 373
პირის ღრუს პრობლემების დროს 373
წითელი ქარის დროს შვებას მოგგვრით 373
ოჯახის მკურნალი კალანქოე 374
წიწაკამ და ნიორმა თმის ცვენა შემიჩერა 374
თუ ბზიკმა გიკბინათ 375
ალოე სტომატიტს არჩენს 375
კოჟრებს ჭინჭრის ფესვების ნაყენი უხდება 376
ნიორი თმის ცვენას შეგიჩერებთ 376
გვირილა — ღრძილების მკურნალი 377
დახეთქილი ქუსლების მწვანე მკურნალები 377
ინდიელების კბილის პასტა 377
არყის ხის ფოთლებმა მიშველა 378
ფრჩხილი აღარ ჩაგეზრდებათ 378
სტომატიტს მუხის ქერქის ნახარში მოგირჩენთ 379
იასამანი სოკოვან დაავადებას არჩენს 379
როგორ მოვიშოროთ კოჟიჟი 379
ვარიკოზულ წყლულს ახალი კარტოფილი მოგირჩენთ 380
ნიკრისის ქარს უხდება 380
ღრძილების ანთებას აცხრობს 380
ფრჩხილის სოკო ფისით მოვირჩინე 381
სახიდან ლაქები რძემ მომაშორა 381
სახე კომბოსტოს წვენით გაიწმინდეთ 381
როცა მწერი გიკბენთ 382
ჰერპესის საწინააღმდეგო კრემი 382
ღვია დაგეხმარებათ 383
გამონაყარს კიტრის ნაყენი მოგიშუშებთ 383
თმის ცვენის საწინააღმდეგო ნიღბები 383
კბილის ტკივილის დროს 384
ფსორიაზის მკურნალობის ხალხური მეთოდები 384
ფსორიაზის დროს ორკბილა გიშველით 385
თაფლის მასაჟი ცელულიტის წინააღმდეგ 386

ჭრილობის უებარი წამალი....386
თმის ცვენას ჭინჭარი და ქაცვი აჩერებს....386
კანის განმენდა თავადაც შეგიძლიათ....387
ნაწოლებმა რომ არ შეგანუხოთ....387
სოკოვანი დაავადებები....388
ოფლიანობა აღარ შეგანუხებთ....388
ფრჩხილის სოკო....389
ცხიმგროვას ასე მოიშორებთ....389
თმის გასამაგრებლად და ქერტლის საწინააღმდეგოდ....389
ფრჩხილებს ლიმონის წვენი გაგიმაგრებთ....390
რძიანას სამკურნალო ბუნებრივი საშუალება....390
დამწვრობის საწინააღმდეგო ჩაი....390
როგორ მოვირჩინოთ ძირმაგარები....391
როგორ მოვიშოროთ ფრჩხილის სოკო....391
წითელ ქარს წითელი აბრეშუმი შველის....391
ქრისტესისხლა კანს წმენდს....392
ფეხისგულების ოფლიანობისას....392
თუ ფეხებზე სოკო გაგიჩნდათ....392
ქრისტესისხლა ჰერპესულ გამონაყარსაც აშუშებს....393
ფსორიაზს ასე ვათვინიერებ....393
როგორ მოვუაროთ კანს....393
თმას კვებავს და ამაგრებს....393
ეგზემა ოროვანდით დავამარცხე....394
ღვია კანის გაახალგაზრდავებაში დაგეხმარებათ....394
სოკოს საწინააღმდეგო მალამო....395
დიეტა წითელ ქარსაც შველის....395
თუ ხელისგულები გიოფლიანდებათ....396
კოჟრებს მოგაშორებთ....396
თმის ცვენას წინმატურა შეგიჩერებთ....397
თმის ცვენისას....397
მზისგან დამწვარ კანს მოგიშუშებთ....398
ჩაზრდილ ფრჩხილს ასე უშველით....399
კიტრი და კარტოფილი ნაოჭებს გაგიქრობთ....399
დახეთქილ ქუსლებს უხდება....399
თუ ფრჩხილის სოკო დაგემართათ....400
დამწვრობას დაფნის ზეთი აშუშებს....400
თმის მოვლაში კამა დაგეხმარებათ....400
ძახველი ფურუნკულოზის წინააღმდეგ....401
ჭინჭარი თმის ცვენას აჩერებს....402
კრაზანა და ბანანი სახის კანს გაგიახალგაზრდავებთ....402
ძახველის ნაყენი დიათეზს უხდება....403
კლეოპატრას აბაზანები....403
მრავალძარღვას ნილაბი სახეს გაგისუფთავებთ....403
თმის ცვენას აჩერებს....403
თუ წითელი ფერიმჭამელები გაწუხებთ....404
ბალზამი ფეხებისათვის....404
მოვუაროთ ფრჩხილებს....404
ფეხების ოფლიანობა....405
დამწვრობის ხალხური წამალი....405
ჭინჭრის ფესვების ნაყენი....405

კოურების მოსაცილებლად 406
ფსორიაზიც მორჩება 406
ნიკრისის ქარს ასე დაამარცხებთ 407
ჭრილობა რომ არ გაგვირთულდეს 408
გინგივიტის დროს 408
სასწაულმოქმედი ქრისტესისხლა 408
შავ წერტილებს შვრია მოგაცილებთ 409
კომბოსტოთერაპია კვლავ აქტუალურია 409
როგორ მოვაგვაროთ დელიკატური პრობლემა 410
კოურებს ხახვის ფურცლით მოიშორებთ 410
დაფნის ფოთოლი ჯიბლიბოს დროს გიშველით 410
ღრძილებს მუხის ქერქით უმკურნალეთ 411
ფეხის სოკო უექიმოდ მოვირჩინე 411
ნაოჭების სანინააღმდეგო მათრობელა ნიღაბი 411
ცხიმოვანი კანისთვის 412
თუ ჭორფლი გაწუხებთ 412
ნითელი ქარი შინაური საშუალებითაც შეიძლება მოვირჩინოთ 413
როგორ მოვათვინიერე ეგზემა 414
ხახვი და თაფლი ფურუნკულს მოგირჩენთ 414
როგორ მოვერიოთ ფეხის სოკოს 414
ხილის მკვებავი და გამწმენდი ლოსიონი 415
კრაზანა დამწვრობასაც შველის 415
ფეხის სოკო ასე მოვირჩინე 415
ნიორი თმის საუკეთესო მკვებავია 416
სისხლჩაქცევების მოსაშუშებლად 416
ჭრილობებს ალოეს მალამო მოგიშუშებთ 416
მათთვის, ვისაც ვიტილიგო აწუხებს 417
ცვრიან ბალახზე თუ ფეხშიშველა არ გაიარე 417
სამყურა სტომატიტს შველის 418
სტომატიტის დროს გამოიყენეთ მუხის ქერქი 418
დაჟეჟილობას მოგიშუშებთ 418
მუწუკებსა და ფერმჭამელებს ქრისტესისხლას ნაყენი უხდება 419
სალბისა და კრაზანას მალამო ნახეთქების წამალია 419
თმის ცვენას ხახვი შეგიჩერებთ 419
ჩაზრდილი ფრჩხილის მკურნალობა შინაც შეიძლება 420
თმის ცვენას ნუ შეეგუებით 420
გარქოვანებული კანის დასარბილებლად 421
ფსორიაზის დროს ეს მალამოც სცადეთ 421
ცხვირზე გაღიზიანებულ კანს მოგიშუშებთ 421
თუ ტერფის სოკო დაგესხათ თავს 422
დავამარცხოთ ეგზემა 422
რძიანას ეფექტურად გაუმკლავდებით 423
ფრჩხილის სოკოს იოლად მოერევით 423
ჭარბი ოფლიანობის დროს მხოლოდ დეზოდორების ხმარება არ კმარა 424
ძირმაგარა 424
ფრჩხილის სოკო შინაური წამლითაც შეგიძლიათ მოირჩინოთ 424
ნიორი ქერტლისა და თმის ცვენის წამალია 425
სტომატიტის დროს სალბის ფოთლების ნაყენი გამოიყენეთ 425
თმის ცვენას შეგიჩერებთ 425
გაუხეშებულ კანს კარტოფილი დაგირბილებთ 426

ნილაბი ნაოჭებს ებრძვის 426
კანის მოვლა არც ისე რთულია 426
თუ ზღვამ ქერტლით დაგასაჩუქრათ 427
როგორ მოვერიოთ მწერის ნაკბენს 427
წითელ ქარს კომბოსტო და ცარცი შველის 428
მარწყვიც წამალი ყოფილა 428
ეფექტურად გამოვიყენოთ საზამთრო 429
მუმიო და აბზინდა ტროფიკულ წყლულებს შველის 429
მწერის ნაკბენი ნუ შეგაშინებთ 429
დამწვრობას ეს მალამო მოგიშუშებთ 430
სილამაზის რეცეპტები 430
როდესაც ოფლიანობა განსაკუთრებით შემაწუხებელია 431
ჭორფლი 431
ნაოჭების საწინააღმდეგო საშუალებას შინაც მოამზადებთ 431
თმის ცვენის საწინააღმდეგო საშუალება 431
დამწვარ კანს ჭინჭარი მოგიშუშებთ 432
თაფლი, კარაქი და ვიშნევსკის მალამო ნანემსარს აცხრობს 432
როგორ ვუშველოთ დამწვრობას 432
თუ ჭორფლი და პიგმენტური ლაქები პრობლემად გექცათ 433
კონიაკი — სიმელოტის მკურნალი 433
პანარიციუმს და ძირმაგარას საჭმელი სოდა შველის 434
მოვიშოროთ პიგმენტური ლაქები 434
ნანოლებსა და ჩირქოვან ჭრილობებს მოგიშუშებთ 434
ნანიბურები რომ არ დაგრჩეთ 435
ვაშლის ძმარი ცელულიტის წამალია 435
თუ კანზე სოკო დაგისახლდათ 435
დალურჯებულ ადგილებს მოგიშუშებთ 435
წითელ ქარს დინდგელის მალამო კურნავს 436
ჩაი დამწვრობასაც უხდება 436
თუ ფრჩხილები სოკომ დაგიზიანათ 437
დახეთქილი ქუსლების მოსაშუშებლად 437
რა მოარჩენს ძირმაგარას? 438
როგორ გავიმაგროთ თმის ძირები 438
ჭარბი ოფლიანობა აღარ მაშინებს 438
ორკბილას ნაყენი ფსორიაზის პროგრესირებას აჩერებს 439
თუ ქუსლებზე კანი გაგიუხეშდათ 439
კანის გაახალგაზრდავება ღვიას ანდეთ 440
მოვუაროთ თმას 440
მკვებავი შამპუნები 440
თუ ძირმაგარა გაგიჩნდათ 441
როგორ მოვიცილოთ ძირმაგარა 441
თმის ცვენას და ქერტლს ასე უშველით 442
ჭრილობებსა და დამწვრობას ეს წამალი მოგიშუშებთ 442
ვიტილიგოს მკურნალობის ხალხური მეთოდები 442
დახეთქილ ქუსლებს ასე მოიშუშებთ 443
კრაზანას ნაყენი სტომატიტს უხდება 443
თუ ქუსლებზე კანი გაგიუხეშდათ 443
თუ რძიანა გაწუხებთ 444
ვებრძოლოთ გამონაყარს პროპოლისით 444
თუ მზემ კანი დაგიზიანათ 444

საფუვრის ნიღაბმა ახალგაზრდობა დამიბრუნა....445
ჭრილობა არ დაგიჩირქდებათ....445
თქვენი კანის სიჯანსაღე თქვენ ხელთაა....445
ტუჩის პერპესის სამკურნალო რეცეპტები....446
ალოე მხოლოდ სამკურნალო საშუალება როდია....447
ტილების საწინააღმდეგო ნაცადი მეთოდი....447
ჩირქოვანი ჭრილობებისა და ტროფიკული წყლულის მოსაშუშებლად....447
ფსორიაზი რომ არ გამწვავდეს....448
ტროფიკული წყლული წიწიბურას ფაფით მოვირჩინე....448
ლიპომა უოპერაციოდ გამიქრა....449
ცელულიტის შესაჩერებელი შინაური საშუალება....449
ქაფურის შემცველი კრემი ქუსლებზე ნახეთქებს ახორცებს....449
ქაცვი თმის ცვენას აჩერებს....450
ნანოლებმა რომ არ შეგაწუხოთ....450
ტერფის სოკო ზაფხულში აქტიურდება....450
როგორ ვუმკურნალოთ ნანოლებს....450
დამწვრობას კარტოფილი მოგიშუშებთ....451
ნასიცხის დროს ღვია დაგეხმარებათ....451
ხახვი ძირმაგარას სამკურნალოდ....451
კიტრი ჭორფლის საწინააღმდეგოდ....452
სახის წმენდის ხალხური რეცეპტები....452
კვერცხის მალამო ფრჩხილის სოკოს და სახსრების სამკურნალოდ....454

საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემა

შეხვდით შემოდგომას რევმატიზმის გარეშე....457
ნაღრძობს ასე მოიშუშებთ....457
თუ ფეხები გეკვანძებათ....457
ქრისტესისხლას წვენი ოსტეომიელიტის წამალია....457
ვუმკურნალოთ ართრიტს....458
ნიახურის ფესვები სახსრებს უხდება....458
გულყვითელას სიკეთე არასდროს დამავიწყდება....458
ნაღრძობ ფეხს მარილი და ძმარი მოგიშუშებთ....459
რევმატიზმის დამარცხებაც შესაძლებელია....459
პოდაგრის დროს შვებას მოგგვრით....459
ართროზის მცენარეული წამალი....460
ქრისტესისხლა ჩვენი ჯანმრთელობის მცველია....460
მუხლების ტკივილმა რომ არ შეგაწუხოთ....460
ოროვანდი სახსრების ტკივილისგან გიხსნით....461
შემოდგომაზე ატკივებულ სახსრებს დაფნა და ნიახური დაგიამებთ....461
როგორ ვიცხოვროთ პოდაგრით....462
ნითელი მოცვის წყალობით ართრიტი ვერაფერს დაგაკლებთ....462
შავი ბოლოკი — პოდაგრის, რადიკულიტისა და რევმატიზმის მკურნალი....463
რევმატიზმისგან ბოსტნეული გიხსნით....463
მრავალძარღვას ფოთოლი ნაღრძობის წამალია....464
გამოიყენეთ ნაცადი ხერხები....464
რადიკულიტის სამკურნალო ხალხური საშუალებები....464
სახსრებში თუ გტეხთ....465
მარილები მარილების წინააღმდეგ....465
პირშუშხა მარილების დაგროვებას შველის....466

იშიასმა თუ შეგაწუხათ 466
პოდაგრული ტკივილი ძველებური წამლით დავამარცხე 467
სალბის აბაზანები პოდაგრით გამოწვეულ ტკივილებს შეგიმსუბუქებთ 467
ბოლოკმა ფეხი თავიდან ამადგმევინა 467
იშიასს შავი ბოლოკი აცხრობს 468
რადიკულიტით გამოწვეულ ტკივილს დაგიამებთ 468
ნაღრძობისა და დაჭიმულობის სამკურნალოდ 469
მცენარეებს იშიასის დამარცხებაც შეუძლიათ 469
წინიბურა — მარილების წამალი 470
პირველი დახმარება რადიკულიტის დროს 470
თუ ფეხი გადაგიბრუნდათ 470
ართროზის დროს ტკივილს დაგიამებთ 471
ართროზს გვირილაც უხდება 471
სახსრების ტკივილს შეგიმსუბუქებთ 471
მარილებისგან იასამანმა მიხსნა 472
ღვია — უებარი წამალი 472
მეგობარმა რადიკულიტი დამამარცხებინა 472
პოდაგრას ასე უშველით 473
ზეითუნის ზეთი სახსრებს აყუჩებს 473
სახსრების ტკივილსაც მოერევით 473
რევმატიზმის აღარ მეშინია 474
ოსტეოქონდროზის დროს გამოგადგებათ 474
ხელების ტკივილი დაფნამ გამიქრო 475
თუ კისერი გაგიშეშდათ 475
ბრინჯის ბურახი ოსტეოქონდროზით დაავადებულთათვის 475
ქარმა თუ შემოგიტიათ 476
მტკივან სახსრებს ნიახური უხდება 476
ნიახური და თაფლი ართრიტს უხდება 476
ართროზს ალოეს სპირტხსნარი უხდება 477
თუ ძვლებში გლრღნით 477
რით მოვიშუშოთ ნაღრძობი 477
დაფნა — წამალი 478
ართრიტისა და ოსტეოქონდროზის დროს 478
მოტეხილობის დროს ასკილი და გულყვითელა დაიხმარეთ 478
იშიასის მკურნალობის ხალხური მეთოდები 479
ნაძვი სახსრების წამალია 479
რადიკულიტის დროს შვებას მოგგვრით 479
როგორ მოვიქცეთ ტრავმის დროს 480
პოდაგრა 480
კუდუსუნი მარილით მოვირჩინე 481
რადიკულიტის დროს ძმრიანი თაფლი გამოიყენეთ 481
სახსრების ტკივილის დროს აპლიკაციებიც სცადეთ 481
წელის ტკივილი 482
ჭინჭარმა ტკივილი დამიამა 482
მცენარეული აბაზანები სახსრებისა და ოსტეოქონდროზის სამკურნალოდ 483
ხერხემლის ოსტეოქონდროზის სამკურნალო აბაზანა 483
როგორ ვუშველოთ დაავადებულ სახსრებს 483
რევმატიზმს ღვიის გირჩის ნახარში უხდება 484
მარილებისგან ორგანიზმის გასაწმენდად 485
კოთხუჯის ფესვი მიოზიტს უხდება 485

მარილების დაგროვება ნუღარ შეგაშინებთ 485
ცხელი ქვიშა 486
ართროზს ლიმონით, შვრიითა და კვერცხის ცილის საშუალებით ვუმკლავდები 486
იასამანი წელის ტკივილს უხდება 487
ნაღრძობის, დაჟეჟილობისა და მოტეხილობის მოსარჩენად 487
სახსრების ტკივილს კარტოფილი დაგიამებთ 488
აბებს ჰირშუშხას ფოთოლი შეგიცვლით 488
ფურაცილინი, თაფლი და მდოგვი რადიკულიტის წამალია 488
იშიასს კრაზანა უხდება 489
მტკივან სახსრებს ჭარხლის კომპრესი უხდება 489
ალუბლის წამალი 490
მარილების დაგროვებას ასე ვშველი 490
მარილების დაგროვებას ეს ნარევი უხდება 491
ართრიტისა და რადიკულიტის დროს სალბის აბაზანა სინჯეთ 491
წელის ტკივილი ვერაფერს დაგაკლებთ 491
მრავალძარღვა სახსრების ტკივილს დაგიამებთ 492
ბრონეული — სახსრების მკურნალი 492
ართროზის დროს ბანანის ქერქი სინჯეთ 492
მოტეხილობა მალე რომ შეხორცდეს 493
სახსრების მკურნალობა დაფნის ფოთლის ნაყენით 493
ოსტეოპოროზს კრაზანას ნაყენი უხდება 493
მუხლების ტკივილი ხალხური საშუალებით დავამარცხე 494
სახსრების ტკივილი სამმაგი ოდეკოლონით დავამარცხე 494
სახსრები აღარ გეტკივებათ 494
მარილების დაგროვებით გამოწვეულ დისკომფორტს ასე შეიმსუბუქებთ 495
პოდაგრას მოცვის ფოთლების ნაყენი უხდება 495
სახსრების ტკივილს დაფნის ფოთლების ნაყენი დაგიამებთ 495
რევმატულ ტკივილებს ნიახური დაგიამებთ 496
მუხლების ტკივილის დროს სცადეთ... 496
სახსრების ტკივილს კიტრის ფოთლებით დაამარცხებთ 496
სახსრების მტკივნეული ხმაურის მკურნალობა მცენარეული ნაყენით შეიძლება 496
ფისტულისა და ოსტეომიელიტის სამკურნალო შინაური რეცეპტი 497
მარილების დაგროვებისას ნიახურის თესლის ნაყენი სინჯეთ 497
პოდაგრული კვანძების მოსაშორებლად 497
გვირილა რევმატიზმის დროს შველას მოგგვრით 498
ქიშმიში ოსტეოპოროზის განვითარებას აფერხებს 498
ნაძვის წინვების აბაზანა ართრიტს ამარცხებს 498

ბრძნობათა ორგანოები

თვალებს ფიჭვი და შავი მოცხარი უხდება 501
კატაბალახას ყნოსვა უფრო ეფექტურია 501
ყურთასმენის გასაუმჯობესებლად 501
თვალების ანთებას კამის თესლის ნაყენი დაგიცხრობთ 501
მრავალძარღვას თესლი თვალების სინათლეს აცხრობს 502
მუმიო ყურის ტკივილსაც შველის 502
სმენის ნერვის ანთებას პროპოლისი შველის 502
პიტნა თვალისჩინს შეგინარჩუნებთ 503
თუ თვალთ გიბნელდებათ 503
ჭოლო თვალების ანთებას აცხრობს 503

ჩაი და ღვინო თვალისჩინს დაგიბრუნებთ 504
როგორ მოვიშორე თვალიდან ლიბრი 504
ანდეთ თვალები პიტნას და გვირილას 504
თვალს გვირილის ნაყენი უხდება 505
ყურის ტკივილის დასამარცხებლად 505
ქუთუთოს თრთოლისას 506
ხალხური მედიცინა კატარაქტასაც კი შველის 506
კონიუნქტივიტს თაფლის წვეთები აცხრობს 507
კატარაქტა 507
ჯიბლიბოს კამის თესლის ნახარში შველის 508
კამა თვალების უებარი წამალია 508
ჩემი შვილი ოტიტისგან ნემსიწვერამ განკურნა 508
თუ თვალს სიმახვილე მოაკლდა 509
პროპოლისი ყურის ტკივილს გაგიყუჩებთ 510
თაფლმა თვალისჩინი დამიბრუნა 510
კარტოფილის წანაზარდები კატარაქტას შველის 510
წამალს თავად მივაგენი 511
გაიუმჯობესეთ ყნოსვა 511
შევაჩეროთ კატარაქტა 511
თვალებს უხდება 512
ყურის ტკივილის დროს ლიმონი მშველის 513
ყურების შუილის დროს შვებას ნიორი მოგგვრით 513
ვუმკურნალოთ კატარაქტას 514
კონიუნქტივიტს მოცვის ჩაიც კურნავს 514
დაიბრუნეთ კარგი მხედველობა 514
მტკივან ყურს უხდება 515
ბლეფარიტისა და კონიუნქტივიტის დროს კალანჰოეს ნახარში დაგეხმარებათ 515
ქუთუთოების ანთებას ქრიზანთემის ყვავილით ვმკურნალობ 515
კონიუნქტივიტს ასეც შეიძლება ვუმკურნალოთ 516
დაიბრუნეთ კარგი მხედველობა 516
მხედველობას პიტნა შეგინარჩუნებთ 516
ვმკურნალობთ კონიუნქტივიტს 516
მხედველობის შენარჩუნება არც ისე ძნელია 517
კატარაქტის შეჩერება შესაძლებელია 517
ყურების შუილსა და თავბრუხვევას ასე მოერევით 517

სხვადასხვა

სვიას მრავალი სასარგებლო თვისება აქვს 519
კოწახურის წვენი ავიტამინოზსა და დაღლილობას შველის 519
სისუსტის წამალი 519
ავიტამინოზის სამკურნალოდ და ძალ-ღონის აღსადგენად 519
ასაკი ნუღარ დაგაღონებთ 520
სელის ბალზამი ჯანმრთელობისთვის შეუცვლელია 520
არავითარი კვანძი! 521
სამკურნალო ხილფაფა ვარა თურმანიძისგან 521
ორგანიზმის მოსამაგრებლად 522
სცადეთ, არ ინანებთ! 523
შტოში — ჯანმრთელობის საბადო 523
ბანანის ბურახი უებარი წამალია 524

თალგამი ორგანიზმის საუკეთესო გამწმენდია 524
როგორ გავიწმინდოთ ორგანიზმი ლიმონითა და ბრინჯით 525
სასმელი ზოგჯერ წამალია 526
შიმშილის დამარცხება არც ისე ძნელია 526
მრავალძარღვა ბევრ რამეს შველის 527
ბედნიერებაა, როცა არ გტკივა 527
მარწყვი საოცარი მკურნალია 527
რა შეუძლია ოოდს 528
როგორ დავანებე თავი სიგარეტს 528
ქერის „ყავა“ ენერგიით აგავსებთ 529
უნივერსალური რეცეპტები 530
ბლის ყუნწი შეშუპებულ ფეხებს აცხრობს 530
მოწამლულებს მოცხარმა გვიშველა 530
თუთის თაფლი მრავალი სნეულებისგან გიხსნით 531
საოჯახო რეცეპტები 531
როგორ ავიცილოთ თავიდან მაღალი წნევა და ჭარბი წონა 532
ზაფხულში ფეხების შეშუპებას სელი და შავბალახა შველის 532
როგორ დავიკლოთ წონა დიეტის გარეშე 533
კარტოფილი და ძმარი სიცხეს დაგიწევთ 533
თამადების სასმელი 534
აბზინდა — არომატული მკურნალი 534
ბალზამი, რომელიც ჯანმრთელობას შეგინარჩუნებთ 535
ნივთიერებათა ცვლას ხურტკმელი მოგიწესრიგებთ 535
ავიტამინოზსა და უმადობას უხდება 535
დაღლილობას სპორტსმენების ჩაი დაგავიწყებთ 536
თუ დაღლილობამ მეხსიერებას დარია ხელი 536
ვაშლის სამკურნალო თვისებები 536
თუ ზამთარმა გამოგფიტათ 537
თამბაქოსთვის თავის დანებებაში ეკალიპტი დაგეხმარებათ 537
თაფლის სამკურნალო თვისებები 538
ციტრუსების საშუალებით მრავალ პრობლემას გაუმკლავდებით 538
ღვთიური მანანა 539
ვაშლის ძმარი თავად მოამზადეთ 539
თალგამის სამკურნალო თვისებები 540
ვისაც თამბაქოსთვის თაეის დანებება სურს 540
ორგანიზმის გაწმენდა 541
გამაჯანსაღებელი ტირიფი 542
წიწაკის სამკურნალო ეფექტი 542
ასფურცელას საიდუმლო 542
ჩაის მაცოცხლებელი ძალა 543
ნიორი — ბუნების საჩუქარი 544
ქრისტესისხლა ძვირფასი მცენარეა 544
როგორ გავხდეთ 544
სისხლდენა თუ ვერ შეიჩერეთ 546
მაკურნებელი ჩაი 546
გახდით ვაშლის ძმრის საშუალებით 547
წონის დაკლება ასეც შეიძლება 547
ასფურცელას სამკურნალო თვისებები 548
საზამთროს თესლის სამკურნალო თვისებები 548
ჟენ-შენის ძალა 548

ძახველი სასარგებლოა 549
ხორბალი გახდომის მსურველთათვის 549
ფორთოხლის ქერქის სიკეთე 550
ორგანიზმის განმენდა 550
სილამაზისა და ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად 552
ფეტვი წონის დაკლებაში დაგეხმარებათ 552
დღეგრძელობის ელექსირი 552
ცოტ-ცოტა ყველაფერზე 553
ტიბეტური რეცეპტები 553
გაინმინდეთ ორგანიზმი 554
ნაზი ყვავილები მრისხანე დაავადებას ამარცხებს 554
გაახალგაზრდავების ტიბეტური რეცეპტი 555
წითელი წიწაკის სიკეთე 555
დოპინგი პენსიონერებისთვის 555
ნიახური და მისი სამკურნალო თვისებები 556
მათთვის, ვისაც ხელ-ფეხი უბუჟდება 556
სელის თესლი ბუნების საოცრებაა 557
ოროვანდი სიმსივნისგან დაგიცავთ 557
წონის დაკლებისას იყავით ფრთხილად 558
ვისთვისაც ჭამა გართობაა 558
ხვრინვას წყალი შველის 559
იმკურნალეთ გემრიელად 559
ბროლის ბალახი ბევრი უსიამოვნებისგან გიხსნით 559
თალგამი მეტ პატივისცემას იმსახურებს 560
ორგანიზმს ჟოლო გაგისუფთავებთ 560
აივსეთ სხეული ენერგიით 561
თუ წონის დაკლება გსურთ 561
ოხრახუში მწვანილის დედოფალია 561
კრუნჩხვისა და ფურუნკულების წამალი 562
თამბაქოს მიტოვებაში ევკალიპტი და მრავალძარღვა დაგეხმარებათ 562
გაიკაჟეთ ორგანიზმი 563
სალბის სამკურნალო თვისებები 563
კაკლის ფოთლის ნაყენი მხნეობას შეგმატებთ 564
მრავალძარღვა მხოლოდ ჭრილობებს როდი აშუშებს 564
გამოცდებმა დაგღალათ და გამოგფიტათ? 565
ზაფხულის სამუშაოები აღარ გადაგღლით 565
ჭარბი წონა ვიღას ახსოვდა! 566
ჭინჭარი გამოცდილ მწეველებს შველის 566
ანწლის მეშვეობით ბევრ პრობლემას დაამარცხებთ 566
ნიახური ჩვენი მეგობარია 567
საავადმყოფოს გზა დამავიწყდა 567
სალბი საოჯახო აფთიაქის მუდმივი ბინადარია 568
ჟოლოს ნდობა შეიძლება 568
ძალ-ღონეს ჭარხალი დაგიბრუნებთ 569
დიდგულა გაციების დროს 569
დილა ლიმონით დაიწყეთ 569
სასწაულმოქმედი თიხა 570
ზომიერი კვება დღეგრძელობის საწინდარია 571
ვაშლის ძმარი — უებარი წამალი 571
იოდის სასწაულმოქმედი ძალა 572

როგორ მივატოვე სიგარეტი 573
სასარგებლო ტრადიცია 573
ალოე, ღვინო და თაფლი მრავალი უსიამოვნების წამალია 574
ერთი წამალი რამდენიმე დაავადებისთვის 574
ჯანჯაფილი — არამხოლოდ გასახდომად 574
ისიამოვნეთ და წონაც დაიკელით 574
ზამთარმა ძალ-ღონე გამოგაცალათ? 575
ჭინჭრის ბალზამი გასაახალგაზრდავებლად და იმუნიტეტის მოსაძლიერებლად 575
გაიწმინდეთ ორგანიზმი ვიტამინებით 576
უგემრიელესი რეცეპტი წონის დასაკლებად 576
როგორ გავკაჟდეთ 576
თამბაქოს მიტოვებაში ევკალიპტი და მრავალძარღვა დაგეხმარებათ 577
ეფექტურად გამოვიყენოთ საზამთრო 578
ორგანიზმის გასაწმენდი საშუალება 578
როცა ავიტამინოზი გვიტევს 578
წითელი მგლურას სამკურნალო ხალხური საშუალებები 579
ნიახური და ტყის მარწყვი — ორგანიზმის გამწმენდი საშუალებები 579
ზეთის დაგუბების პროცედურა 579
შავი ბოლოკი ორგანიზმის გასაწმენდად 580
რა შეუძლია ქათმის კვერცხს 580
გოგრის თესლი გულის კუნთს ამაგრებს და თირკმლების მუშაობას აუმჯობესებს 581
ტირიფის აბაზანები ვარიკოზის, რევმატიზმისა და ართრიტის სამკურნალოდ 581
მკედარი ფუტკრებით მკურნალობა 582
ორგანიზმიდან მარილების გამოსადევნი ხალხური საშუალებები 582
ტიბეტური ელექსირი გასაახალგაზრდავებლად 583
წიწვოვანთა ფისისგან დამზადებული უნიკალური მალამო 585
როგორ მოვამზადოთ დინდგელის მალამო 586
ნივრის ლიქიორი უამრავი დაავადებისაგან გიხსნით 586
მკურნალი ლეღვი 587
ძველი რეცეპტები 587
როგორ დავამზადოთ და გამოვიყენოთ ვაშლის ძმარი 588
კვერცხის ნაჭუჭი კალციუმის დეფიციტის შესავსებად 589
სიცხის დამწევი ნატურალური საშუალებები მედიკამენტურზე ბევრად ეფექტიანია 590
კარტოფილი ხალხურ მედიცინაში 590
ნაბახუსევს პიტნის წვეთები მოგიხსნით 591
როგორ დავამარცხოთ ნაბახუსევის სინდრომი 591
ვაშლის ძმარი — უებარი წამალი 591
მალამო-კრემი „კალენდულა“ 592

გამომცემლობა პალიტრა L
თბილისი, 2017