

გურიაში არსებული სამკურნალო მცენარეები

საინფორმაციო ბუკლეტი

ნინო ვადაჭკორია



შესავალი

გურიის რეგიონი მდიდარია მცენარეული საფარით მათ შორის მცენარეებით, რომელებიც გამოიყენება სამკურნალოთ გთავაზობთ მათ ჩამონათვალს და სასარგებლო თვისებებს.

ბროშურაში განთავსებული სამკურნალო მცენარეების ჩამონათვალი: ასისთავა, ალოე, ასკილი, ანწლი, ბაბუაწვერა, ბალბა, ბეგქონდარა, ბროწეული, გაზაფხულის ფურისულა, გველის სურო, გვირილა, გრძელწიწვიანი ღვია, გულყვითელა, გვიმრა, დათვის კენკრა, დედოფლისთითა, დიდგულა, ევკალიპტი, ეწრის გვიმრა, ვარდკაჭკაჭა, ვირისტერფა, თავსისხლა, თავშავა, თუთა, თხილი, მუშმულა, ია, იასამანი კავკასიური სურო, კაკალი, კატაბალახა, კატაბარდა, კეთილშობილი დაფნა, კოწახური, კრაზანა, კუნელი, ლიმონი, მაგნოლია, მარწყვაბალახა, მათიტელა ჩვეულებრივი, მაყვალი, მოცვი, მრავალძარღვა, მუხა,მუშმულა, ნაცარა მურყანი, ომბალო, ორკბილა, პიტნა, ჯოლო, რეჰანი, სალბი, სამყურა, სელიჭა, ტყის მარწყვი, ტყის ჩიტისთვალა, ფარსმანდუკი, ფითრი, ფიჭვი, ფშატი, ქრისტესისხლა, შავბალახა, შავი მოცხარი, შინდი, შროშანა, შქერი, ჩაი, ჩადუნა მთის, ცაცხვი, ცხენისწაბლა, ძახველი, წალიკა, ძმერხლი, წითელი მოცვი, წიწმატურა, ჭინჭარი, ჭინჭრის დედა, ხარისძირა, ხურტკმელი, ჯადვარი, ჯონჯოლი.

ასისტავა (ლათ. *Centaureum minus*);

სინონიმები: (*Centaureum erythraea*, *Erythraea centaureum*) — ერთ- ანორწლიანი ბალახეული



მცენარე, 10-40 სმ სიმაღლის ოთხწახნაგოვანი სწორმდგომი ღეროთი. ღეროს ძირში განწყობილი ფოთლები წაგრძელებულ - უკუკვერცხისებრი და თავბლაგვია, ღეროზე ერთიმეორის პირდაპირ განწყობილი ფოთლები კი ლანცეტა და ბლაგვწვეტიანია. თანაცვაილეთი ქოლგისებრი საგველაა. ყვავილები ვარდისფერ-წითელია. ასისტავა ყვავილობს ივნის-სექტემბერში და გრძელდება 5 დღეს. გავრცელებულია ტყისპირა ველებსა და მდელოებზე მთის შუა სარტყელამდე. მადის მომგვრელ, საჭმლის მომნელებელ, მატონიზირებელ საშუალებად ხარობს მდელოებზე, ტყის პირებში. გურიაში – ხინახინას ეძახიან,

ნედლეულად იყენებენ მცენარის მიწისზედა ნაწილს. მას აგროვებენ ყვავილობის დასაწყისში, როდესაც როზეტის ფოთლებს ჯერ არ დაუწყიათ გაყვითლება და გახმობა. ასისტავა შეიცავს 1%-მდე ალკოლოიდებს, 0,3% -მდე გლიკოზიდებს და ასკორბინის მჟავას. ასისტავას ნაყენს ხალხურ მედიცინაში იყენებენ მადის მოსამატებლად, პერისტალტიკის გასაძლიერებლად ასევე კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის სადინარების დაავადებების, გაცივებისა და ციების დროს.

ალოე - *Aloe arborescens* - **Алоэ**



ალოე, საბრი (ლათ. *Aloe*) — მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეების გვარი ქსანტორეასებრთა ოჯახისა. აქვს გრძელი და შუბივით წამახული, ხორციანი, ხშირად ცვილისებრი ნაფიფრით დაფარული კიდეეკლიანი ფოთლები. წითელი, ნარინჯისფერი ან ყვითელი მილისმსგავსი ყვავილები შეკრულია მტევნებად ან საგველა ყვავილედად. აერთიანებს 250-მდე სახეობას. გავრცელებულია აფრიკაში, არაბეთში, შუა აზიაში და მადაგასკარზე. შავი ზღვის სანაპიროზე — ბაღებში, პარკებსა და პლანტაციებში. გურიაში მის მოყვანას ეწევიან ყინვისგან დაცულად.

მედიცინაში ალოეს გამოყენება ხდება ძირითადად სამი სახით: მშრალი წვენის

საბრის ახალი წვენისა და პრეპარატების სახით. ალოეს ფოთლების შესქელებული წვენი — საბრი კარგი საფადარათო საშუალებაა. ნორჩი ფოთლების გამოწვლილს ხმარობენ კანქვეშ შესაშხაპუნებლად თვალისა და სხვა დაავადებათა დროს. იყენებენ ბიოლოგიურ სტიმულატორადაც. ალოეს წვენისაგან დამზადებული პრეპარატები იხმარება გარეგან საშუალებად ჩირქოვანი ჭრილობის, დამწვრობისა და კანის ზოგიერთი დაავადების სამკურნალოდ. ალოეს ფოთლების სესქელებული წვენი – საბრი აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას, მადას. ალოე შედის "სიცოცხლის გამახანგრძლივებელი ელექსირის" შემადგენლობაში. ჩვენს პირობებში ალოეს ფოთლები მცირე ზომისაა. ამიტომ წვენის მისაღებად ფოთლებს ჯერ წნეხავენ და შემდეგ აორთქლებენ. ალოეს ახალი წვენი ხელს უწყობს ჭრილობის შეხორცებას. მის წვენს თაფლთან და კარაქთან ერთად იყენებენ ტუბერკულოზისა და საერთო სისუსტის დროს, ძლიერი ბრონქიტის **ალოეს** წვენს ფართოდ იყენებენ კოსმეტიკაშიც. იგი კარგი ბიოსტიმულატორია. როგორც ავიცენა მიუთითებდა ალოეს წვენი კარგი საშუალებაა მეღანქოლიის დროს. ალოეს წვენს თაფლთან ერთად

იღებენ დანარტყამ ადგილებზე, ალოეს იყენებენ აგრეთვე სწორი ნაწლავისა და მამაკაცის სასქესო ორგანოების სიმსივნის დროს.

ასკილი - *Rosa canina*



ასკილი, ველური ვარდი (*Rosa*) — მცენარის გვარი ვარდისებრთა ოჯახისა. მარადმწვანე ან ფოთოლმცვივანი, ზოგჯერ ხვიარა, ეკლიანი ბუჩქებია. აქვთ კენტფრთისებრი ფოთლები. ლამაზი და სურნელოვანი ყვავილები (ვარდისფერი, წითელი, თეთრი, იშვიათად ყვითელი) ცალად ან ქოლგისებრ-საგველა ყვავილედშია თავმოყრილი. ნაყოფი ერთთესლიანი კაკლუჭაა. მომწიფებისას ხორციანი ხდება და იღებს ნარინჯის, წითელ, ზოგჯერ შავ ფერსაც. საქართველოში - 25, მათგან 5 ენდემურია. ასკილი იზრდება ტყის პირებზე, იშვიათად ქვეტყეში, ბუჩქნარებში, ქვიან და კლდოვან ფერდობებზე, სუბალპურ მდელოებზე და იჭმება ნედლი და დაკონსერვებული. ფესვები მდიდარია მთრიმლავი და საღებავი ნივთიერებებით ასკილი ყვავილობს მაის-ივნისში, ნაყოფი მწიფდება აგვისტო-ოქტომბერში.

საქართველოში კერძოდ გურიაში ასკილის მრავალი სახეობაა გავრცელებული, მათ ერთი და იმავე დანიშნულებით იყენებენ. ასკილი გავრცელებულია როგორც ზღვისპირეთში, ასევე მთიან ადგილებში, შეთხელებულ ტყეებში, ტყის, გზის პირებზე, ნაკადულების, მდინარეების ნაპირებზე. ასკილის ნაყოფს აგროვებენ ყინვების დადგომამდე. მიზანშეწონილია ნაყოფის შეგროვება სრულ დამწიფებამდე, როდესაც იგი ჯერ კიდევ მაგარია, მაგრამ უკვე წითელია ან ნარინჯისფერი. ამ დროს ნაყოფი ყველაზე მეტი რაოდენობით შეიცავს ვიტამინ C ასკილის ნაყოფი წარმოადგენს ვიტამინების ბუნებრივ ნაყოფი შეიცავს B2, P, K ვიტამინებს, A პროვიტამინს, დიდი რაოდენობით C ვიტამინს. ნედლი ნაყოფი - შაქარს, სახამებელს და აზოტოვან ნივთიერებებსაც. ხალხურ მედიცინაში ასკილის ნაყოფს იყენებენ სურავანდის, კუჭის, თირკმელების, ღვიძლის, ნაღველის დაავადების დროს.

თესლის ნახარშს სვამენ თირკმელებისა და შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების შემთხვევაში. სამედიცინო პრაქტიკაში ასკილის ნაყოფი გამოიყენება ავიტამინოზის დროსაც, აგრეთვე როგორც ნაღველმდენი საშუალება, ბოლო ხანებში იყენებენ სკლეროზის საწინააღმდეგოდ. ნაყოფში დიდი რაოდენობით არსებული ასკორბინის მჟავა ხელს უწყობს ქოლესტერინის რაოდენობის შემცირებას სისხლში, ასკილი ასევე გამოიყენება ქოლცისტიტების, ჰეპატიტებისა და კუჭ-ნაწლავის დაავადებების დროსაც ასკილის ნაყოფი გამოიყენება სხვადასხვა სამკურნალო მცენარეებთან ერთად ნაკრებებში, ისეთი დაავადებების სამკურნალოდ, როგორებიცაა სისხლნაკლებობა, ავიტამინოზი, სხვადასხვა სახის სისხლდენები.

ანწლი (Sambucus),



ყვავილოვან მცენარეთა გვარი ცხრატყავისებრთა ოჯახისა. ბუჩქები ან მცირე ზომის ხეებია, იშვიათად კი მრავალწლოვანი ბალახები. ანწლის ფოთლები ფრთისებრია, მოპირისპირედ განლაგებული, ყვავილები ხუთწევრიანი, აქტინომორფული, ფარის ან ქოლგის მსგავსად შეკრებილი. ნაყოფი წვნიანი, შავი ან წითლი კენკრაა. გავრცელებულია

ორივე ნახევარსფეროს ზომიერ და სუბტროპიკულ ზონებში (გარდა ცენტრალურ და სამხრეთ აფრიკისა). ცნობილია 40 სახეობა. მათ შორის საქართველოში 2 - დღუღი (Sambucus nigra) და საკუთრივ ანწლი (Sambucus ebulus), რომელიც მერაღი ბალახოვანი მცენარეა. აქვს სწორი 0,5-1,5 მ სიმაღლის დადარული ღერო, საგველასებრ ყვავილედებად შეკრებილი ყვავილები, მრგვალი შავი ნაყოფი. იზრდება ტყის სარტყელში - ფოთლოვან ტყეებში. ტყის პირებზე და სხვა ადგილებში, ზოგჯერ ქმნის რაყას. ყვავილი შეიცავს ეთეროვან ზეთს; ნაყენს მედიცინაში იყენებენ.

სამკურნალოდ გამოიყენება: ფესვი, ნაყოფი, ყვავილი, ფოთოლი, ყლორტი. ფესვი შეიცავს: მწარე და მთრიმლავ ნივთიერებებს, საპონს; ნაყოფი-ეთერზეთებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს, პექტინს, შემწერ ნივთიერებას, ამიგდალინს, ვიტამინ C-ს; ყვავილი -სახაროზას, ეთერზეთებს, გლიკოზიდს. ანწლს გააჩნია ბიოლოგიური აქტივობა. არის შარდმდენი, ოფლმდენი, დიაბეტსაწინააღმდეგო, ანტისეპტიკური და ამოსახველებელი საშუალება. ხალხურ მედიცინაში მისგან დამზადებულ ჯემს იყენებენ ტუბერკულოზისა და ბუასილის სამკურნალოდ. ფესვების ნახარშს - თერკმლების დაავადებისას; ყვავილების ნახარშს - გაძნელებული შარდვისას; ფოთლების ნახარშს - ნაწლავების კოლიტისას. ასევე გამოიყენება სასუნთქი გზების კატარის, ნევრალგიის, რევმატიზმის, ჭინჭრის დაავადების, ნიკრისის ქარის სამკურნალოდ.



— მრავალწლოვან ბალახოვან მცენარეთა გვარი რთულყვავილოვანთა ოჯახისა. აქვს ფესვის ყელთან შეკრებილი ფრთისებრ დანაკვეთული ფოთლები. საყვავილე ღერო უფოთლოა, ღრუიანი, შეიცავს რეწვენს და ბოლოვდება მარტოული კალათა ყვავილებით. ყვავილები ყვითელი ან ვარდისფერია, იშვიათად მეწამული, ნაყოფი — თესლურა. ცნობილია ბაბუაწვერას 100 სახეობა. საქართველოში გვხვდება 9, მათგან 4 კავკასიის ენდემია. ფართოდაა გავრცელებული *Taraxacum officinale*, რომლის ფესვსა და მიწისზედა ნაწილს იყენებენ მედიცინაში. თაფლოვანი მცენარეა. მცენარის ფოთლებსა და ფესვებში აღმოჩენილია ინსულინი, მთრიმლავი ნივთიერებები, ასკორბინის მჟავა, კაუჩუკი, ცვილი, რკინა, კალციუმი, ფოსფორი, ფისები და სხვა.

ბაბუაწვერას ზოგი სახეობის ფესვები მაღალი ხარისხის კაუჩუკს შეიცავს. ბაბუაწვერა ყვავილობს მაის-ივნისში, ნაყოფი კი დაახლოებით ერთი თვის შემდეგ შემოდის. ამიტომ, იგი ხშირად ზაფხულის განმავლობაში მეორე ყვავილობასაც ასწრებს. ბაბუაწვერა საქართველოს თითქმის ყველა რაიონშია გავრცელებული, მათ შორის გურიაში, როგორც მაღალმთიანეთში, ისე დაბლობში. ბაბუაწვერა ფართოდ გამოიყენება ხალხურ მედიცინაში ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების, სიყვითლისას და გასტრიტების დროს. ნედლი ფოთლებისაგან მომზადებულ სალათას ხმარობენ, როგორც შარდმდენ, ამოსახველებელ, სისხლის გამწმენდ, ნაღველმდენ და საფაღარათო საშუალებას. ნედლი ფოთლები და წვენი გამოიყენება ათეროსკლეროზის, ანემიის და კანის დაავადებებისას. ყვავილებსა და ფოთლებს აგროვებენ ყვავილობის პერიოდში. სვამენ ჩაის სახით, ან ნაყენს. შველის კანის გაღიზიანებას, დამწვრობას, ჩირქოვან ჭრილობებს. ასევე, იყენებენ თირკმლის კოლიკის დროს.

ბალბა - *Malva sylvestris* - Мальва лесная



ბალბა (*Malva*), ერთ-, ან ორ- ან მრავალწლოვან მცენარეთა გვარი ბალბისებრთა ოჯახისა. აქვს 10-100 სმ სიმაღლის სწორი, გართხმული ან წამოწეული ღერო, მომრგვალო-თირკმლისებრი, ოდნავ დანაკვეთილი, იშვიათად თათისებრ განკვეთილი გრძელყუნწიანი ფოთლები და მარტოული ან კონებად შეკრებილი თეთრი ან მოვარდისფრო-იისფერი ყვავილები. 40-მდე სახეობა გავრცელებულია ჩრდილოეთ ნახევარსფეროს ზომიერ, იშვიათად სუბტროპიკულ სარტყლებში. საქართველოში, მთის ქვედა და შუა სარტყლის ბუჩქნარებში, დანაგვიანებულ ადგილებსა და გზის პირებზე, იზრდება 5 სახეობა. მათგან *Malva sylvestris* და *Malva neglecta* მთელ რესპუბლიკაშია

გავრცელებული, *Malva erecta* და *Malva ambigua* - მხოლოდ დასავლეთ საქართველოში, *Malva pusilla* - აფხაზეთსა და ბორჯომში. ბალბის ზოგიერთი სახეობის (*Malva sylvestris*) ყვავილებსა და ფოთლებს იყენებენ ხალხურ მედიცინაში, შველის კანის გაღიზიანებას, დამწვრობას, ჩირქოვან ჭრილობებს. ასევე, იყენებენ თირკმლის კოლიკის დროს. ბალბა ყვავილობს მაის-ივლისში, ნაყოფი მწიფდება ივნის-აგვისტოში. გავრცელებულია, როგორც სარეველა. იგი გვხვდება ბაღებში, საცხოვრებელ სახლებთან ახლოს, ძირითადად იქ, სადაც სარწყავი მიწებია.

სამკურნალოდ გამოიყენება ყვავილები და ფოთლები. ყვავილებს კრეფენ ყვავილობის დასაწყისში, ბალბის ყვავილები და ფოთლები შეიცავენ ლორწოვან ნივთიერებებს, ტანინს, კაროტინს (პროვიტამინი A), ვიტამინ C-ს, ორგანულ მჟავებს, ეთერზეთს, მინერალურ მარილებს (10-15%) შაქარს, ფიტოსტეროლს. ყვავილები შეიცავენ აგრეთვე ანტოციანურ გლიკოზიდ მალვინს. ბალბის ყვავილები და ფოთლები გამოიყენება როგორც სპაზმოლიტური, ხველის საწინააღმდეგო საშუალება. გააჩნია ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება. ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ასევე ბალბის ნაყენი ან ნახარში (დამტკბარი) კუჭნაწლავის ტრაქტის მოშლილობის, სასუნთქი გზების ანთების დროს. მისი ნახარშის მიღებას ურჩევენ აგრეთვე კუჭქვეშა ჯირკვლის ანთებისა და ღვიძლის ჭვალის დროს. კარგია მისი ნახარშებისა და ნაყენის გამოვლება საყლაპავი მილისა და ხორხის ანთების დროს (განსაკუთრებით ხმის ჩახლეჩვისას), კანის გაღიზიანებისა და დამწვრობის დროს. ბალბა ასევე გამოიყენება საჭლის მომწელებელი სისტემის ანთებითი დაავადებების, ხველების, ცისტიტების, ქოლეცისტიტის დროს, კონიუნქტივითების, ჩირქოვანი ჭრილობების მოსაწმენდად.

ბეგქონდარა - *Thymus serpyllum* – Чабрец



ბეგქონდარა (*Thymus*), მცენარეთა გვარი ტუჩოსანთა ოჯახისა. 5—50 სმ სიმაღლის ბუჩქბალახებია, იშვიათად — ბუჩქები. აქვს გართხმული ღერო და სწორმდგომი საყვავილე ყლორტები. თეთრი ან ვარდისფერი ყვავილები შეკრებილია თავაკისებრ ან თავთავისებრ ყვავილედად. შეიცავს 400-მდე სახეობას გავრცელებულია ევროპაში. საქართველოში 17 სახეობაა გავრცელებული, მათგან 14 კავკასიის ენდემია, 2 კი - საქართველოში (*Thymus ladjanuricus*, *Thymus tiffliensis*); გვხვდება უპირატესად სუბალპურსა და ალპურ, აგრეთვე მთის ქვედა და შუა სარტყელში. იზრდება მშრალ ადგილებში, ღორღიან ფერდობებზე და მინდვრებში, ტყეში დეკას ბუჩქების ახლოს, სილიან, კირიან და კაბუჩიან ნიადაგებზე. ბეგქონდარას მთიან

ადგილებში ნიადაგდაცვითი მნიშვნელობა აქვს — იგი პირველი სახლდება გადარეცხილ ნიადაგსა და მოშიშვლებულ გრუნტზე. სურნელოვანი მცენარეა, შეიცავს ეთეროვან ზეთებს, რომლებსაც

იყენებენ პარფიუმერიაში, კვების მრეწველობასა და მედიცინაში. სახეობათა უმრავლესობა დეკორატიულია.

მცენარე ძალიან არომატულია. ყვავილობს თითქმის მთელი ზაფხული. იგი ხარობს ღია, ქვიშიან ადგილებში, მშრალ ფიჭვნარში, განსაკუთრებით ბევრია სტეპებში. ცნობილია ბეგქონდარას მსგავსი მრავალი სახეობის მცენარე, მაგრამ მათი ქიმიური შემადგენლობა არ არის საკმარისად შესწავლილი. ნედლეულად აგროვებენ ღეროებს ტოტებიანად ყვავილობის პერიოდში. ბეგქონდარას ბალახი შეიცავს ეთერზეთს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, რომლებიც გამოყოფენ სურნელოვან არომატს.

ბეგქონდარას იყენებენ, როგორც ამოსახველებელ, ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებას, რადიკულიტებისა და ნევრიტების დროს ნახარშისა და ექსტრაქტების სახით. ბეგქონდარას ექსტრაქტი შეაქრთან ერთად შედის ყივანახველის საწინააღმდეგო პრეპარატში ("პერტუსინი"). ხალხურ მედიცინაში ბეგქონდარას ნახარშს იყენებენ საჭმლის მოწელების პროცესის დარღვევის, ნაწლავების შებერვის, ხველის, მკერდის არეში ტკივილისა და უძილობის დროს. აგრეთვე, როგორც შარდმდენ და კუჭის გასამაგრებელ საშუალებას. გარეგანად ხმარობენ არომატიზირებული აბაზანების სახით ნივთიერებათა ცვლის დარღვევით გამოწვეული ტკივილების დროს. კომპრესებისა და საფენების სახით – ჭრილობის შესახორცებლად და თვალის ტკივილის დროს. ფხვნილი გამოიყენება საყნოსავად გრძნობის დაკარგვისას.

ბროწეული - Punica Granatum L - Гранат обыкновенный



ბროწეული (*Punica granatum*) — ბუჩქი ან ტანდაბალი ხე (სიმაღლით 5 მ-მდე) ბროწეულისებრთა ოჯახისა. ფოთოლმცვივანი ეკლიანი მცენარე.

აქვს კიდემთლიანი ტყავისებრი ფოთლები, რომელთაგან ზოგი დიდია, სურისებრი; ნორმალურად განვითარებული ნასკვი, ბუტკო და სამტვრე აქვს, იძლევა ნაყოფს; ზოგი (85-95%) კი განუვითარებელი, მოკლებუტკოიანია და ცვივა. ყვავილობს მაის-აგვისტოში. დამტვერვა ჯვარედინია. დარგვიდან მესამე-მეოთხე წელს ისხამს ნაყოფს, სრულ მოსავალს მეშვიდე-მერვე წელს იძლევა. ნაყოფი კენკრასებრია, აქვს

ყვითელი ან წითელი ნაყოფისაფარი, სფეროსებრნი მრავალი (400-700) წვნიანი თესლი, რომელიც მწიფდება სექტემბერ-ნოემბერში. კარგი მოვლისას ერთი ხის მოსავალი 50-60 კგ აღწევს. ბროწეულის ნაყოფს ნედლად იყენებენ. წვნისაგან, რომელიც 8-19% შეაქრს, 0,3-9% ლიმონის მჟავას, ტანინსა და C ვიტამინს შეიცავს, ამზადებენ სიროფს, სასმელებს („გრენადინი“, „მამარაბი“ და სხვა), სანელებელს. ბროწეულის ღეროს, ტოტებსა და ფესვების ალკალოიდებით მდიდარ გამხმარი ქერქის ნახარშსა და ექსტრაქტს სამკურნალოდ იყენებენ; პირის ღრუს (ღრძილებიდან სისხლდენა), სახსრების ტკივილის, მოტეხილობის დროს, ნაყოფის კანით ზოგჯერ კოლიტს მკურნალობენ. ფოთოლი, ტოტებისა და ფესვების ქერქი, ნაყოფის კანი შეიცავს დიდი რაოდენობით 32% –მდე მთრიმლავ ნივთიერებებს. გამოიყენება პარაზიტი ლენტური ჭიების წინააღმდეგ. აგრეთვე შემკვრელ საშუალებად კუჭ-ნაწლავის აშლილობისას, ბროწეულის ნაყოფი აუმჯობესებს სისხლძარღვთა ტონუსს, ამდიდრებს სისხლს ჟანგბადით, აუმჯობესებს ღვიძლის, კანის ფილტვების, თირკმელების, ელენთის ფარისებრი ჯირკვლების რეგენერაციის პროცესს.

გაზაფხულის ფურისულა - *Primula Veris L - Примула весенняя*



მცენარეთა გვარი ფურისულასებრთა ოჯახისა. მრავალწლოვანი ბალახებია. ფესვის ყელთან როზეტად შეკრებილი ფოთლები აქვთ. ყვავილის ყვითელი, წითელი ან ვარდისფერია, უმეტესად ქოლგისებრ ყვავილედშია თავმოყრილი. ცნობილია 500 სახეობა. გავრცელებულია მთელ მსოფლიოში, უპირატესად ზომიერ ზონებში და მთის ალპურ სარტყელში. საქართველოში გვხვდება 22 სახეობა, მათგან 10 კავკასიის ენდემია, ორი - *Primula abchasica* და *Primula saguramica* - საქართველოში. ჩვენში გავრცელებული სახეობათა უმეტესობა ალპურ მდელოებსა და ტყეებში იზრდება.თაფლოვანი და დეკორატიული

მცენარეა.

ბევრი სახეობა შეიცავს საპონინებს, ეთერზეთებს, გლიკოზიდებს და ვიტამინებს, ამიტომაც ხალხურ მედიცინაში იყენებენ ავიტამინოზისა და ხველების სამკურნალოდ, ამოსახველებელ საშუალებად, ბრონქიტის, სურდოს და საერთოდ ყოველგვარი გაცივებით გამოწვეული დაავადებებისას, აგრეთვე ცხვირის ნესტოებში გამოსავლებად. მასვე სვამენ ქრონიკული კუჭაშლილობის სამკურნალოდ, ფურისულა ბავშვებში სუსტად მოქმედ საძილე საშუალებადაც ითვლება. გამოკვლევამ აჩვენა, რომ მიგრენის (შაკიკის) დროს ამ გამონაწვლილის ხმარების შედეგად წყდება სინათლის გამაღიზიანებელი მოქმედება და თავის ტკივილი თანდათანობით წყნარდება. ფურისულას ფესვებს გააჩნიათ შარდმდენი (სუსტი) და ოფლისმომგვრელი თვისება. აძლიერებს კუჭის სეკრეციას და საერთოდ აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას.

გველის სურო - *Vinca herbacea Waldst - Барвинок малый*



მცენარეთა გვარი ქენდირისებრთა ოჯახისა. მრავალწლოვანი მიწაზე გართხმული ბალახია. აქვს მოპირისპირე, ხშირად ტყავისებრი მოზამთრე ფოთლები, თეთრი, ცისფერი ან მოლურჯო-იისფერი მარტოული ყვავილები. ევროპასა და დასავლეთ აზიაში გავრცელებულია 7 სახეობა, საქართველოში — 2 სახეობაა. დეკორატიულია, აშენებენ აგრეთვე როგორც სამკურნალო მცენარეს დაავადებების წინააღმდეგ ბრძოლაში

განსაკუთრებული ადგილი უკავიათ იმ სამკურნალო მცენარეებს, რომლებიც შეიცავენ საგულე გლიკოზიდებს; საგულე გლიკოზიდების შემცველი სამკურნალო მცენარეებიდან მნისვნელოვან ყურადღებას იპყრობს ქენდირისებრთა ოჯახი. გველის სურო გავრცელებულია ბუჩქნარებში, ტყის პირებში და სტეპებში. სამკურნალოდ გამოიყენება გველის სუროს ფოთლები. გველის სუროს შემადგენლობაში შედის ალკალოიდები, გლიკოზიდები, მთრიმლავი ნივთიერებები, ფლავონოიდები. გველის სუროს ალკალოიდებს, რომელთა ბაზაზეა მიღებული პრეპარატები - ვინკაპანი, დევინკანი და სხვა. იყენებენ I და II სტადიის ჰიპერტონული დაავადებების, თავის ტვინის ათეროსკლეროზის დროს, აგრეთვე იმ დაავადებების შემთხვევაშიც, რომლებსაც თან ახლავს თავის ტვინის სპაზმები; კარგი თერაპიული ეფექტი შეიმჩნევა ნევროგენული და შეტევის მაგვარი ტაქიკარდიის დროს. მასში შემავალი ალკალოიდი ვინინი მკვეთრად ამცირებს სისხლის წნევას. გველის სუროს სამკურნალოდ უძველესი დროიდან იყენებენ.

მასზე, როგორც სამკურნალო მცენარეზე, წერდნენ ანტიკური ავტორები – პლინიუს უფროსი და დიოსკორიდი. საქართველოში მას იყენებდნენ როგორც შემკვერელ, სისხლისდენის შემაჩერებელ, ჭრილობის შემახორცებელ და სისხლის გასასუფთავებელ საშუალებას. გველის სუროს იყენებდნენ აგრეთვე ცხვირიდან, ფილტვებიდან, საშვილოსნოდან სისხლის დენის, ფაღარათების, ციების, მალარიის, ხველის დროს და ა.შ. მის ნახარშს გარეგან საშუალებად კომპრესების სახით ხმარობენ ეგზემების, გამონაყარების დროს. გველის სუროს ნახარშს ივლებენ პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის დაავადებებისას და კბილის ტკივილის დროს.

გვირილა - *Matricaria chamomilla* - Ромашка аптечная



გვირილა — რთულყვავილოვანთა ოჯახის რამდენიმე გვარის მცენარეთა კრებითი სახელწოდება. უფრო მეტად ამ სახელწოდებით ცნობილია *Pyrethrum*-ის გვარი, რომლის 100-მდე სახეობა გავრცელებულია ევრაზიის ზომიერ ზონაში და ნაწილობრივ ჩრდილოეთ ამერიკაში, უმრავლესობა კი კავკასიაში, ხმელთაშუაზღვისპირეთსა და წინა აზიის ქვეყნებში. საქართველოში 24 სახეობაა, მათგან 10 სახეობა კავკასიის ენდემია, 3 - საქართველოში. იზრდება მთის ქვემო სარტყლიდან მოკიდებული ალპურ სარტყლამდე მდელოებსა და მაღალბალახეულში, ტყისპირებსა და ბუჩქნარებში, ტენიან და დაჭაობებულ ადგილებში, ქვიან და კლდოვან კალთებზე, ჩამონახვავებზე და სხვა. ზოგი სახეობა სათიბ-

სამოვრების სარეველაა, ზოგი სამკურნალოა (ბალზამური გვირილა - *Pyrethrum balsamita*): ინსექტიციდურ და ჰერბიციდულ ნივთიერებებს (პირეტრინსა და ცინერონს) შეიცავს ფართოდ მოშენებული დალმაციური გვირილა (*Pyrethrum cinerarifolium*) და წითელი ანუ კავკასიური გვირილა (*Pyrethrum roseum*). *Pyrethrum parthenium*-ს დეკორატიულ მებაღეობაში იყენებენ, ხოლო (ე. წ. კალუფერი ანუ კანუფერი) ლიქიორების არომატიზაციისათვის. *Doronicum*-ის გვარიდან გვირილის სახელით ცნობილია ყვითელი გვირილა (*Doronicum orientale*), რომელიც უმთავრესად გავრცელებულია კოლხეთში, ნაწილობრივ კი ქართლში მთის შუა და ზემო სარტყლის ტყეებსა და ბუჩქნარებში, *Leucanthemum*-ის გვარიდან - მინდვრის გვირილა. ბუნებაში არსებულ მრავალი სახეობის გვირილებს შორის გვხვდება გურიაში სამკურნალო გვირილაც, რომლის ბოტანიკური სახელწოდება ლათინურად არის *Matricaria chamomilla*. იგი ერთწლიანი, 35 სმ-მდე სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, ძლიერ დატოტვილი ღეროთი. გვირილა ხარობს მდელოებში, სტეპებში, უშენ და დანაგვიანებულ ადგილებში და დიდ ფართობებზეც ვრცელდება. ნედლეულის სახით აგროვებენ გვირილის ყვავილებს, მხოლოდ მაშინ როდესაც ენისებრ ყვავილებს ჰორიზონტალური მდგომარეობა უკავიათ. სამკურნალო გვირილის გარდა გვხვდება სხვა სახეობის გვირილებიც, რომელთა შეგროვება და გამოყენება დაუშვებელია. სხვა სახეობის გვირილების ყვავილსაჯდომები არ არის ღრუ, ხოლო კალათები უფრო დიდი ზომისაა, დაახლოებით 12 სმ-მდე დიამეტრისა. გვირილას ყვავილეთი შეიცავს 0,2-0,8% ეთერზეთს, სპაზმოლიტური ქმედების გლიკოზიდ-აპიგენონს, ამიტომ მას ხმარობენ, როგორც ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებას ნაწლავების სპაზმების დროს. ეთერზეთის ყველაზე მნიშვნელოვან ნაწილებს წარმოდგენენ ქამაზულენი და

პროქამაზულენი. გვირილას ყვავილების ნაყენს იყენებენ ანთების საწინააღმდეგო, ანტისეპტიკურ და ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებად პირის ღრუს დაავადებების (სტომატიტები და სხვა), ტონზოლიტებისა და ანგინის დროს. გვირილას უნიშნავენ მწვავე და ქრონიკული გასტრიტების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, კოლიტების, ენტეროკოლიტების საწინააღმდეგოდ, ღვიძლისა და ნაღვლის სადინარი გზების დაავადების დროს. გვირილას პრეპარატები ამცირებენ ნაღვლის სადინარების სპაზმებს, აძლიერებენ ნაღვლის გამოყოფას, ამცირებენ ანთებით პროცესებს. ნაწლავების სპაზმებისა და მეტეორიზმისას იყენებენ გვირილის დამამშვიდებელ ჩაის. კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთებითი პროცესების, მეტეორიზმის, ფაღარათის, ნაღვლის სადინარების დაავადების დროს ნიკრისის ქარისა და რევმატიული ტკივილების საწინააღმდეგოდ გვირილას დიდი გამოყენება აქვს კოსმეტიკაში.

გრძელწიწვიანი ღვია - *Juniperus Oblonga* M. B. - можжевельник длиннолистный



კვიპაროსისებრთა ოჯახის წარმომადგენელია. მარადმწვანე ორბინიანი, იშვიათად ერთბინიანი, 8-12 მ სიმაღლის ბუჩქადაც გვხვდება მურა-ნაცრისფერი ქერქით. წახნაგოვანი ყლორტები შეფოთლილია სამწახნაგოვანი გრძლად წაწვეტილი 4-16 (20) მმ სიგრძის წიწვისებრი მჩხვლეტავი ფოთლებით, რომელიც ზედა მხრიდან ღარისებრი ჩაღრმავებით და თეთრი ზოლით ხასიათდება, ქვემოდან კი მბრწყინავი მწვანე ფერისაა, დამახასიათებელი ქედით. გირჩები კი მრავალრიცხოვანია - მოგრძო, კვერცხისებრი, 2 მმ-მდე სიგრძით, რომლებიც სათითაოდ სხედან ფოთლების ილიებში. პირველ წელს მწვანეა, კვერცხისებრი ფორმით, მეორე წელს მომწიფებისას კი მრგვალ ფორმას იძენს და მოლურჯო-შავი შეფერვისაა მორუხო ნაფიფქით, გირჩში 3, იშვიათად 1-2 სამწახნაგოვანი თესლი ზის.

გვხვდება ხირხატნადაგვიან მშრალ განათებულ ადგილებში. ღვიების სხვა სახეობებთან შედარებით იგი ყველაზე ხშირად გვხვდება, ამასთან დიდი ეკოლოგიური დიაპაზონითაც გამოირჩევა, იზრდება, როგორც დაბლობ, ისე მაღალმთიან ადგილებშიც. გავრცელებულია თითქმის მთელს კავკასიაში. რვიის კენკრა შეიცავს ეთერზეთებს, გლუკოზას, ფისს, ვაშლის, ძმრის და ჭიანჭველა მჟავებს, სხვადასხვა ფიტანციდებს, და სხვა ნივთიერებებს. გრძელწიწვიანი ღვიის გირჩი მედიცინაში გამოიყენება ნაყენის სახით, როგორც ანთების საწინააღმდეგო და დიურეტიული (შარდმომგვრელი) კარგი საშუალება. იგი საშარდე გზების დეზინფიცირებას ახდენს, აქვს ამოსახველებელი მოქმედება და აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას. გამოიყენება შარდმდენად თირკმლების (არამწვავე) და საშარდე ბუშტის ანთების დროს. რეკომენდებულია სახსრების ტკივილის, კანის ანთებითი (დერმატიტის), აგრეთვე კუჭისა და ღვიძლის დაავადებების სამკურნალოდ. გირჩის ეთერზეთები ოპერაციულ ან სხივური მკურნალობისას კომბინირებულად, კეთილნაყოფიერად მოქმედებს კანის კიბოთი დაავადებისას. ღვიის ქერქის მონახარშს ხალხური მედიცინა ურჩევს როგორც აღმგზნებ საშუალებას სქესობრივი უნარის დაქვეითებისას. გირჩებისა და წვრილი ტოტების ფოთლებითურთ ნახარშის აბაზანებს იღებენ რევმატიზმის სამკურნალოდ. ტოტებსა და გირჩებს იყენებენ წყლამანკისა და ნერვული დაავადებების დროს. ხალხური მედიცინა ღვიის ფესვების სპირტიან ნაყენს ტუბერკულოზის, ბრონქიტის, თირკმლის ქვის საწინააღმდეგოდაც იყენებს.

გულყვითელა - ()Calendula)



ერთწლიანი ბალახოვანი მცენარეა რთულყვავილოვანთა ოჯახიდან, დამახასიათებელი სურნელით, სიმაღლით 20-50 სმ. ღერო სწორმდგომია, ლანცეტა, მოგრძო ფოთლები ღეროზე მორიგეობითაა განლაგებული, აქვს დიდი ზომის კალათაყვავილედებად შეკრებილი მოყვითალო-ნარინჯისფერი ყვავილები. ნაყოფი მოლუნული, მოყვითალო, ყავისფერი ან ნაცრისფერი თესლია. ძველთაგან ცნობილია დეკორატიული სახეობა *Calendula officinalis*, რომელსაც სამკურნალოდ იყენებენ, საქართველოში იზრდება

გულყვითელას 2 სახეობა *Calendula Arvensis*, *Calendula Gracilis*.

გულყვითელა ყვავილობს ივნისიდან გვიან შემოდგომამდე. თესლი მწიფდება აგვისტოდან.

გულყვითელა კარგად ხარობს ნესტიან, ნაყოფიერ და კარგად დამუშავებულ ნიადაგში. გურიაში გავრცელებულია, როგორც კულტურული, დეკორატიული და სამკურნალო მცენარე. ითესება ადრე გაზაფხულზე.

გულყვითელას კალათა ყვავილენი შეიცავს კაროტინს, ლიკოპინს, ვიოლაქსატინს, ციტროქსანტინს, სიტოსტერინს, ფისებს, ვაშლის, სალიცილის, ასკორბინის მჟავებს.

გულყვითელას ხალხურ მედიცინაში იყენებენ როგორც ანტისეპტიკურ, ანთების საწინააღმდეგო და ჭრილობის შემახორცებელ საშუალებას. გულყვითელას ნაყენის ხშირი გამოვლება პირის ღრუში ეფექტური საშუალებაა ღრძილების ანთების საწინააღმდეგოდ, ამცირებს ან სრულიად წყვეტს ღრძილებიდან სისხლის დენას, ამაგრებს ღრძილების ქსოვილს. მის ნაყენს ივლებენ აგრეთვე ტონზილიტისა და ანგინის დროს. **გულყვითელას** ნაყენის დაღვევა აუმჯობესებს გულის მუშაობას, ამცირებს შეშუპებას. იგი ასევე კარგად მოქმედებს გასტრიტების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, კოლიტებისა და ენტეროკოლიტების დროს. განსაკუთრებით ეფექტურია

გულყვითელას გამოყენება სააფთიაქო **გვირილასა** და **ფარსმანდუკთან** ერთად.

გულყვითელასი და სააფთიაქო **გვირილის** ნაკრები გამოიყენება, როგორც ანტიბაქტერიული, სპაზმოლიტური, ანთების საწინააღმდეგო საშუალება, აგრეთვე ნაღვლის სადინარების სამკურნალოდ. სხვადასხვა ხალხურ მედიცინაში გამოიყენებენ ისეთი დაავადების სამკურნალოდ როგორიცაა: ნევრასთენია, კლიმაქსი, კანის დაავადებები, პარონდონტოზი, სტომატიტი. **გულყვითელა** შედის მრავალი წამლისა და მალამოს შემადგენლობაში.

გვიმრები (ლათ. Psilotopsida)



—უმაღლესი სპოროვანი მცენარეების ტიპი; აერთიანებს როგორც ბალახოვან, ისე ხემაგვარებს, აქვთ მეტწილად დიდი ფოთლები, ზოგს მარტივი, ზოგს მრავალჯერ ფრთართული; ნორჩი ფოთოლი ლოკოკინასავით არის დახვეული. უმეტესად ჩრდილის მცენარეები არიან. ბალახოვანი გვიმრების ღერო უფრო ხშირად მიწისქვეშა დატოტვილი ფესურაა. მასზეა განლაგებული მიწისზედა კვირტებიც. უმაღლესი სპოროვანი მცენარეების ტიპი; აერთიანებს, როგორც ბალახოვან, ისე ხემაგვარებს, აქვთ მეტწილად დიდი ფოთლები, ზოგს მარტივი, ზოგს მრავალჯერ ფრთართული; ნორჩი ფოთოლი ლოკოკინასავით არის დახვეული. უმეტესად ჩრდილის მცენარეები არიან. ბალახოვანი გვიმრების ღერო უფრო ხშირად მიწისქვეშა დატოტვილი ფესურაა. მასზეა განლაგებული მიწისზედა კვირტებიც. გვიმრები იყოფიან სამ კლასად პირველადი გვიმრები(Primopilices), ეუსპორანგიუმისანი გვიმრები(Eufilices) ლეპტოსპორანგიუმისანი გვიმრები (Leptofilices) ეს უკანასკნელი იყოფა სამ რიგად, ნამდვილ გვიმრებად, (Filicales) მარსილიასნაირად (Marsiliales) და სალვინიასნაირად (Salviniales). საქართველოში და მათ შორის გურიის გვხვდება, როგორც ეუსპორანგიუმისანი ისე ლეპტოსპორანგიუმისანი გვიმრები.

სამკურნალოდ პრაქტიკულად ყველანაირი სახეობა იხმარება შეიცავს: მიკრო, მაკრო ელემენტებს, ნიკოტინის მჟავას, სალიცინის მჟავას, ქოლინს, კაროტინებს. გამოიყენება ანტიმიკრობული, ანთების საწინააღმდეგო, სისხლის აღმდგენ, შარდმდენ თვისებებს, მისი ეთერზეთები გამოიყენება ჭრილობების დასამუშავებლად. მისი ნაყენი გამოიყენება ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის სამკურნალოდ.

დათვის კენკრა - Arctostaphylos uva-ursi - толокнянка



მანანასებრთა ოჯახს ეკუთვნის. მრავალწლიანი მიწაზე გართხმული ბუჩქია 80 სმ-მდე სიგრძით, ფოთლები უკუკვერცხისებრ წაგრძელებული ფორმისა, ტყავისებრი და კიდეშთლიანი, 2,5 სმ-დე სიგრძის. ყვავილის ჯამი 5 წვერიანია. ყვავილის გვირგვინი კვერცხისებრქოთნისებურია, მოვარდისფრო. ყვავილები ტოტების კენწეროზე მოკლე მცირერიცხოვან ყვავილებიან თავჩაქინდრულ მტევნებშია შეკრებილი. 1-5 თესლიანი წითელი ფერის, მრგვალი ნაყოფი, კურკიანაა. გვხვდება ზღვის დონიდან 1000-2400 მ სიმაღლეზე. იზრდება ფიჭვნარებში, სუბალპებსა და ალპურ სარტყელში, მშრალ, ღორღიან ნიადაგებზე. ფოთლები შეიცავს ეთერზეთებს, მტრიმღავ ნივთიერებებს, მედიცინაში ყვავილობის დროს მოკრეფილი ფოთლები გამოიყენება. მისი პრეპარატები ფართოდ გამოიყენება სადეზინფექციო და შარდმომგვრელ საშუალებად.

საშარდე ბუშტისა და საშარდე გზების ანთებად დაავადებისას (პიელოტი, ცისტეტი, ურეტრიტი) ვეტერინარიაშიც ამავე მიზნით გამოიყენება. გარდა ამისა მას იყენებენ მასტიტის დროსაც.

დალევის შემთხვევაში იგი აღიზიანებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ლორწოვან გარსს, რაც ცალკეულ შემთხვევებში გამოხატულებას პოულობს გულის რევაში, პირღებინებასა და კუჭაშლილობაში. დათვის კენკრას იღებენ ცისტიტის დროს - იგი მადეზინფიცირებელ და დიურეტიულ მოქმედებას ახდენს, ამით სამარდეს გზები "ირეცხება" ანთების გამომწვევი პროდუქტებისაგან ასევე ხალხური მედიცინა დათვის კენკრას ჩვილ ფოთლებს სისხლგამწმენდ, ხოლო ზრდასრულ ფოთოლს შარდმდენ, ანთების საწინააღმდეგო, სისხლშემადგენელ და რევმატიზმის საწინააღმდეგო საშუალებად მიიჩნევს. ყვავილებიან ტოტებს იყენებენ გულის დაავადებების, ხოლო ნაყოფს კუჭაშლილობის დროს. დათვის კენკრის ფოთოლს ხმარობენ ქრონიკული ცისტიტისა და პიელოიტის დროს.

დედოფლისთითა - *Veronica Officinalis L* - вероника лекарственная



შავწამალასებრთა ოჯახს ეკუთვნის. დედოფლისთითა გურიაში ცნობილია ონჯახუას სახელით, აჭარაში ნაღრმობის ბალახი. მხოხავფესვურიანი მრავალწლიანი ბალახია. ღერო მწოლარეა ან ოდნავ წამოწეული. მიწასთან შეხების ადგილებში დამატებით ფესვებს ივითარებს. სიგრძით 15-30 სმ-ს აღწევს. უკუკვერცხისებრი ან ელიფსური, მოკლეყუნწიანი ფოთლები ნაპირებში ხერხისმაგვარადაა დაკბილული და ღეროზე ერთმანეთის მოპირდაპირედაა განლაგებული.

კენწრულ მტევნებად შეკრებილი მკრთალი ცისფერი ყვავილები ამოსულია კენწეროსთან ახლომყოფი ფოთლების ილლიებიდან, ხშირად სულ ორი მტევანია მცენარეზე. ყვავილობა მაისიდან დაწყებული, სექტემბრამდე გრძელდება. ნაყოფი სამკუთხა უკუკვერცხისებრი ფორმისაა წაკვეთილი თავით. გვხვდება უმეტესად წიწვოვან ტყეებში - ნაძვნარებში, ნაძვნარსოჭნარებში და ფიჭვნარნაძვნარებში. ეს მცენარე ხალხურ მედიცინაში საკმაოდ პოპულარულია. მას იყენებენ ჭრილობების შეხორცების დასაჩქარებლად. სამარდეს ბუშტის ტკივილის, სისხლდენის და გაციების დროს. იგი აადვილებს ნახველის ამოღებას. მას იყენებენ ასთმისა და ყელის ანგიინის დროს. კანზე გამონაყარისა და ფურუნკულების სამკურნალოდ, ურჩევენ აგრეთვე როგორც შარდდამდენ საშუალებას თირკმლებისა და სამარდეს ბუშტის კენჭოვანი დაავადების დროს. ამ ბალახის სპირტიან ნაყენს ხალხური მედიცინა ეგზემის სამკურნალოდ იყენებს, დადებით შედეგებს იღებენ ქერტლის მკურნალობაშიც

დიდგულა - *Sambucus nigra* - Бузина черная



დიდგულა (*Sambucus nigra*), მაღალი (3-6 მ) ტოტეგაშლილი ბუჩქი ან დაბალი ხე ცხრატყავასებრთა ოჯახისა. ტოტების გული რბილი და თეთრია. აქვს თეთრი ან მოყვითალო-მოთეთრო ფარისებრ-საგველა კენწრულ ყვავილედებად შეკრებილი ყვავილები, მოშავო-მოიისფრო კენკრასებრი ნაყოფი. დიდგულა ქერს ყვავილსა და ნაყოფს იყენებენ მედიცინაში. ნაყოფს იყენებენ საჭმელად და საღებავის დასამზადებლად. დიდგულა მსხვილი ბუჩქნარია, მოპირისპირედ გალბაგებული კენტფრთიანი ფოთლებით, ყვავილები წვრილია, სურნელოვანი, მოყვითალო-მოთეთრო, შეკრებილია

მრავალყვავილედიდან ფარებად. ცალკეული ყვავილები მჯდომარეა ან სხედან მოკლე ყუნწებზე. ჯამი ხუთკბილიანია, ფოთლებშეზრდილი, ოდნავ შესამჩნევი. გვირგვინი მრგვალია, ხუთფურცლიანი, დიამეტრით 5-6 მმ. მტვრიანა 5. ისინი მიმაგრებული არიან გვირგვინზე და მთავრდებიან ყვითელი სამტკერეთი. ბუტკო 1, ქვედა ნასკვით, რომელსაც ზედა ნაწილში აქვს მასიური ბადრო სამი მოკლე დინგით. ნაყოფი შავია, კურკიანი, 3-6 კურკით.

დიდგულას, გურიაში - ხელთოფას. ვარაუდობენ რომ ამ მცენარის ლათინური სახელწოდება წარმოდგა ირანული მუსიკალური საკრავიდან - სამბუკი, რომელსაც დიდგულას ღეროდან ამზადებენ.

დიდგულა გვხვდება ფოთლოვანი ტყეების ქვეტყეებში, ბუჩქნარის ბარდებში, ხშირად ნახავთ ბაღებსა და პარკებში.



დიდგულას ქიმიური შემადგენლობა არ არის კარგად შესწავლილი. ფოთოლი შეიცავს A ვიტამინს, ცნობილია, რომ ყვავილი შეიცავს ოფლმდენ გლიკოზიდს, ფლავონურ გლიკოზიდ რუტინს, ეთერზეთის კვალს. დიდგულას მცენარის სხვადასხვა ნაწილებიდან დამზადებულ პრეპარატებს იყენებენ, როგორც ოფლმდენ საშუალებას გაცივების, ქრონიკული ბრონქიტის, ბრონტოექტაზების დროს. ასევე იყენებენ გრიპისა და ანგიინის საწინააღმდეგოდ. მისი პრეპარატები გამოიყენება აგრეთვე ღვიძლის ზოგიერთი დაავადების, ხოლო, როგორც შარდმდენი საშუალება - თირკმლის დაავადების დროს, თუ თან ახლავს შეშუპება. დიდგულას ნაყოფს ახასიათებს როგორც სუსტ საფაღარათო საშუალებას.

ევკალიპტი - *Eucalyptus globulus* Labill - Эвкалипт шаровидный



ევკალიპტი მარადმწვანე ხეა, მირტისებრთა ოჯახიდან, აერთიანებს 600-მდე სახეობას. სწრაფმზარდი ხეა, სიმაღლით 50-100 მ, ძლიერი ფესვთა სისტემით და სწორი ტანით. ქერქი ხის ტანსა და ღერებზე გლუვია, მონაცრისფრო-თეთრი, ღეროს წვერებისაკენ მოცისფრო ელფერით. გარე კანი ექერქება. ძველი ქერქის ნარჩენები ყოველთვის შეიძლება შეამჩნიოთ ტანის ზემო ნაწილზე, როკებს შორის, ტოტებზე. ყლორტები ოთხკუთხაა, წახნაგოვანი. ყლორტები, ისევე როგორც ფოთლები, დაფარულია ცვილისებრი, მომწვანო-მონაცრისფრო ნაფიფქით. ევკალიპტის ახალგაზრდა ტოტების ფოთლები განლაგებულია მოპირისპირედ, უყუნწოა ან მოკლყუნწიანი, კვერცხისებური ან მოგრძო-კვერცხისებური ფორმის, ფოთლის ძირთან გულისებრი მონაკვეთით, წვეროსაკენ წამახვილებული, თხელი და მკვრივი. მონაცრისფრო-მწვანე, მოცისფრო ელფერით.

სიგრძით - 7-16 სმ, სიგანით 1-9 მ. ძველი ტოტების ფოთლები მორიგეობითია, ყუნწიანი მზის მიმართ წახნაგითაა განლაგებული, წაგრძელებულ-ლანცეტისებრი. იშვიათად ფართო-ლანცეტისებრი, უმეტესად ნამგალივით მოღუნული ფორმის. სქელი, ტყავისებრი, მონაცრისფრო-

მწვანე, სიგრძით 10-30 სმ, სიგანით 3-4 სმ. კოკორი კონუსურია, ოთხწახნაგოვანი, ბორცვაკიანი, სიგრძით 2-3 სმ. ყვავილსაჯდომი მოკლეა, ან თითქმის მჯდომარე, მარტოული ყვავილებით, რომლებიც ფოთლის უბეებშია განლაგებული.

ნაყოფი მიჭყლეტილ-სფეროსებრი, მეჭეჭიანი კოლოფია სიგრძით 10-15 მმ. **ევკალიპტი** ყვავილობს შემოდგომით 3-5 წლის ასაკში, ყვავილი ორსქესიანია, თეტრი იშვიათად ყვითელი ან მუქი წითელი. ნაყოფი მწიფდება ყვავილობიდან 1,5-2 წლის შემდეგ. ევკალიპტის ფოთოლი შეიცავსძვირფას ეთეროვან ზეთებს 1%-ზე მეტ ეთერზეთს, ხოლო ქერქის შემადგენლობაში მთრიმლავე ნივთიერებებია. **ევკალიპტის** ფოთლებს იყენებენ ზედა სასუნთქი გზების დაავადებების, ლარინგიტების, ახალი ინფექციური ჭრილობების, ქალის სასქესო ორგანოების ანთების დროს. გარდა ამისა, **ევკალიპტის** ფოთლებისაგან დამზადებული პრეპარატები იხმარება პლევრიტის, პნევმონიის, დამწვრობის, ფლეგმონის, ტროფიკული წყლულის, საშვილოსნოს ყელის ეროზიის დროს.

ევკალიპტის ზეთი, როგორც ანთების საწინააღმდეგო და ანტისეპტიკური საშუალება, გამოიყენება ყელში სავლელად და ინჰალაციისათვის. ხალხურ მედიცინაში ევკალიპტს ხმარობენ, როგორც ნერწყვის და კუჭის წვენის გამოსაყოფ საშუალებას, ბრონქიტისა და ბრონქული ასთმის დროს.

ეწრის გვიმრა - *Pteridium Tauricum* (Presl) - орляк крымский



მრავალწლოვანი სპოროვანი, ფესურიანი მცენარე გვიმრისებრთა ოჯახისა. 2მ სიმაღლის, გრძელ მხოხავფესვურიან მცენარეა. გრძელყუნწიანი ფრთისებ დანაკვეთილი ფოთლები ფესვურიდან განცალკევებულად ამოდის, რომელიც კონფიგურაციულად განიერფუძიანი სამკუთხედისებრი ან კვერცხისებრია, ორჯერ ან სამჯერ ფრთართული, ქვედა მხარე წითური ხშირი ბუსუსებითაა შებუსული. სპორები ივლის-აგვისტოში მწიფდება. გავრცელებულია გურიაში საკმაოდ როგორც ბარში, ისე მთაში, ზღვის დონიდან 1800

მ სიმაღლეზე, ხშირად გვხვდება ფიჭვნარებში, ტყის ნაპირებში, ტყეკაფებზე, ტყის მასივების ყალთალებში. გავრცელებულია წაბლნარებსა და სხვა ფორმაციის ფოთლოვან ტყეებში. დასავლეთ საქართველოში იგი აბეზარი სარეველაა ჩაის პლანტაციებსა და ციტრუსოვანთა ბაღებში. იგი ჩირქოვანი მუწუკებისა და ეგზემური წყლულების სამკურნალო მცენარეული მალამოს მოსამზადებლად ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ერთეულია. წინათ ფესურას ორგანიზმიდან სოლიტერის გამოსადევენადაც ხმარობდნენ,

ვარდკაჭაჭა - *Cichorium intybus* - Цикорий



ვარდკაჭაჭა მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა გრძელი, ხორციანი, თითისტარისებრი ფესვით. ღერო სწორმდგომია, სიმაღლით 30-120 სმ, ზედა ნაწილში დატოტვილი. ფესვთანური ფოთლები ქმნიან როზეტს,

მოკლევუნწებიანებია, შებრუნებულ-ლანცეტისებრი. ღეროს ფოთლები კი – მჯდომარეა, მორიგეობითი, ნახევრადღერომხვევი. ყვავილები მარტოული ან შეკრებილია კონებად. ისინი ისეთი მოკლე ყუნწებიანია, რომ იქმნება შთაბეჭდილება თითქოს სხედან ფოთლების უბეებში. ყვავილები ენისებრია, ცისფერი (იშვიათად თეთრი ან ვარდისფერი). ნაყოფი - თესლურაა სიფრიფანა საფრენით, ყვავილობს ივნის-ოქტომბერში.

ვარდკაჭაჭა გურიაში გვხვდება მდელოებში, ბალახოვან, მიტოვებულ, დაუმუშავებელ ადგილებში, გზის პირებსა და დასახლებულ ადგილებში. ნედლეულად იყენებენ ფესვებს, იშვიათად მიწისზედა ნაწილს. ვარდკაჭაჭას ფესვის შემადგენლობაში შედის ინულინი და მწარე ნივთიერებების კვალი. ფოთლებში - ლაქტონები, ტრიტერპენები, ყვავილებში - კუმარინის გლიკოზიდი.

ვარდკაჭაჭა ერთ-ერთი ყველაზე კარგი სამკურნალო მცენარეა ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების სამკურნალოდ, იგი აძლიერებს ნაღვლის სეკრეციას. განსაკუთრებით კარგ შედეგს იძლევა პორტალური სისხლის მიმოქცევის არეში შეგუბების დროს, რადგან მას არამარტო შარდმდენი მოქმედება აქვს, არამედ აუმჯობესებს გულის მუშაობასაც. **ვარდკაჭაჭა** გამოიყენება, როგორც ნაღვლმდენი, საჭმლის მონელების მარეგულირებელი და სისხლში შაქრის რაოდენობის შემამცირებელი საშუალება. იგი აძლიერებს კუჭ-ნაწლავის წვენის სეკრეციას და პერისტალტიკას, მადის აღმძვრელია. ზოგიერთი მკვლევარის მონაცემების მიხედვით 200-300 გ ნედლეულის მიღების შემდეგ სისხლში შაქრის რაოდენობა იკლებს 18-44%-ით. ვარდკაჭაჭას ფესვი მდიდარია ინულინით და ამიტომ აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას ორგანიზმში.

ვარდკაჭაჭას პრეპარატებს ხშირად იყენებენ, როგორც მადის აღმძვრელ კუჭ-ნაწლავის მოქმედების მოსაწესრიგებელ საშუალებას. ხშირად ხმარობენ, როგორც საერთო გამამაგრებელ, სისუსტის საწინააღმდეგო საშუალებას. ამ დროს ნაყენებსა და ნახარშებს იღებენ რეგულარულად ჭამის წინ. სისხლნაკლებობის დროს სვამენ მცენარის ახალ წვენს რძესთან ერთად ბევრგან **ვარდკაჭაჭას** სპეციალურად აშენებენ სალათების მოსამზადებლად შაქრიანი დიაბეტის დროს დიეტური მკურნალობისათვის. ხალხურ მედიცინაში ცნობილია მისი დამამშვიდებელი მოქმედება, ამიტომ, **ვარდკაჭაჭას** გამოიყენებენ ურჩევნ ნერვული აღგზნების, ისტერიკის, იპოქონდრიის დროს, თუმცა მისი მოქმედების ეფექტი კატაბალახასა და შავბალახას მოქმედებას ვერ უტოლდება. **ვარდკაჭაჭას** ნაყენებს იყენებენ კანზე გამონაყარის, ფერიმჭამელების, ძირმაგარების დროს. ძლიერი ნაყენები და ნახარშები გამოიყენება ძველი ჩირქოვანი ჭრილობების, წყლულებისა და ეგზემის სამკურნალოდ. დიათეზის დროს ბავშვებს უკეთებენ მის აბაზანებს. ავიცენას მიხედვით ვარდკაჭაჭას საფენები კარგი საშუალებაა ქვეწარმავლების, მორიელის, კრაზანებისა და ხვლიკების ნაკბენის დროს.

ვირისტერფა - *Tussilago farfara* - Мать и мачеха



ვირისტერფა (*Tussilago*), მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარის გვარი რთულყვავილოვანთა ოჯახისა. შეიცავს მხოლოდ 1 სახეობას - *Tussilago farfara*. მხოხავფესურიანი ბალახია. აქვს ქეჩისებრ შებუსვილი ღერო (5-25 სმ), რომელიც მოწითალო-მურა ქერქლისებრი ფოთლებითაა იზრდება გურიაში სახლდება

მდინარის პირზე, ხრამების გაშიშვლებულ ნაპირებზე, ტენიან თიხნარ ჩამონაზვავებზე, ზოგჯერ ასარეველიანებს ნათესებს. ფოთოლი შეიცავს გლიკოზიდ ტუსილაგინს, ინულინს. ნაყენს ხმარობენ მედიცინაში ამოსახველებელ საშუალებად. თაფლოვანია. ნედლეულად იყენებ ვირისტერფას ყვავილებსა და ფოთლებს. მდიდარია მთრიმლავი ნივთიერებებით, ფოთლები შეიცავენ: გლიკოზიდ ტუსილაგინს, ვაშლის, ღვინის და სხვა ორგანულ მჟავებს, საპონინებს, კაროტინოიდებს, ასკორბინის მჟავას, ინულინს. ხალხურ მედიცინაში ვირისტერფა გამოიყენება, როგორც ამოსახველებელი საშუალება. ფოთლების ნაყენს ხმარობენ ბრონქული ასთმის, მწვავე და ქრონიკული ბრონქიტების, ფილტვების ანთების, გაჭიანურებული ხველის, კუჭნაწლავის ტრაქტის, თირკმლის, შარდის ბუშტის ანთების, გაცივების, აგრეთვე ფილტვების აბსცესისა და განგრენის დროს. ვირისტერფა გამოიყენება, როგორც ნახარშებისა და ნაყენების სახით ცალკე, ასევე სხვადასხვა სამკურნალო მცენარეებთან ნაკრებში. ქერტლისა და თმის ცვენის დროს იყენებენ ვირისტერფასა და ჭინჭრის მაგარ ნახარშს. ნედლი მცენარის ფოთლიდან გამონაწური წვენი ითვლება ჭრილობების მოსაშუშმებელ საშუალებად. ჯერ კიდევ ჰიპოკრატე იყენებდა მას ცხელი საფენების სახით ჩირქოვან ჭრილობებზე და წყლულებზე დასაფენად.

თავსისხლა - *Sanguisorba officinalis* - Кровохлебка



თავსისხლა განეკუთვნება ვარდისებრთა ოჯახს. მრავალწლოვანი ბალახია, იშვიათად ბუჩქბალახები და ბუჩქები, მისი გვარის სახელწოდება წარმოდგება ლათინური სიტყვებისაგან Sanguis "სისხლი", Serbere - "შეწოვა", რაც მის სისხლის შესაჩერებელ თვისებებზე მიუთითებს. თავსისხლას სახეობის სახელწოდებას თუ ვთარგმნით ლათინურიდან მივიღებთ "სამკურნალოს", "სააფთიაქოს".

თავსისხლა ფესვთა სისტემა შედგება ჰორიზონტალური ფესურებისა და მსხვილი ფესვებისაგან. ღერო დატოტვილია, რთული ფოთლებით. ფესვთანური ფოთლები მსხვილია, ყუნწიანი, კენტფრთისებრი, აქვთ 7-25

წილაკი, ფოთლები შიშველია, ზევიდან მუქი მწვანე, ქვევიდან - მონაცრისფრო-მწვანე. მუქი მეწამული ფერის ყვავილები წვრილია, შეკრებილია ხშირ ოვალურ მოკლე თავთავისებრ ყვავილედებად, რომლებიც სხედან გრძელ საყვავილე ყუნწებზე. ყვავილები ორსქესიანია ან ბუტკოიანი, აქვთ პატარა ზომის მფარავი ფოთლები და ორი მფარავი ქერქლი. ყვავილს გვირგვინი არა აქვს, ჯამი მეწამული ფერისაა, ოთხგანყოფილებიანი. 4 წითელი ფერის



სამტკვერე ძაფი მიმაგრებულია გაგანიერებული ფორმის მქონე თასისმაგვარი ყვავილსაჯდომის ნაპირზე. ნასკვი შუაა, ბუტკო ერთი, ნაყოფი მშრალია, რომელიც მოთავსებულია გახევებულ ყვავილსაჯდომში. ყვავილობს ივნისიდან-აგვისტომდე.

თავსისხლა გავრცელებულია სტეპებში, მდელოებში, ბარდებში. მთიან რაიონებში გვხვდება ზღვის დონიდან 800-დან 2000 მ-ის სიმაღლემდე. სამკურნალო მიზნით აგროვებენ ფესურებსა და ფესვებს შემოდგომით.

თავსისხლას ფესვი და ფესურები შეიცავს 12-20% მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთის კვალს, სახამებელს, საპონინებს, საღებავ ნივთიერებებს.

თავსისხლას ხალხურ მედიცინაში იყენებენ კუჭ-ნაწლავის დაავადებების, შინაგანი სისხლის დენის (ბუასილის, დიზენტერიის) დროს და ყელში გამოსავლებად; მის ნაყენს იყენებენ ღრძილებში შესაზელად, სისხლის დენის, ფაღარათების დროს.

თავშავა - *Origanum vulgare* - Душица



თავშავა მრავალწლიანი სურნელოვანი ბალახოვანი მცენარეა ტუცოსანტა ოჯახისა, მიწისქვეშა დატოტვილი ფესურით, რომელზეც ყოველწლიურად ვითარდება რამდენიმე ყლორტი დატოტვილი ცილინდრული ფორმის მოწითალო ღეროებით. ფოთლები მოპირისპირეა, ყუნწიანი, მოგრძო-კვერცხისებრი, მთლიანკიდიანი, მოყვითალო წერტილებით – ჯირკვლებით, რომლებიც მხოლოდ ლუპით შეიმჩნევა. ყვავილები მოწითალოა, ორტუჩიანი, ჯამიდან გადმოშვერილი გვირგვინით. ისინი სხედან

ნახევარგოლისებურად თანაყვავილედის უბეებში და ტოტის ბოლოში ქმნიან ფარისებრ საგველებს. ყვავილობს ივნის-აგვისტოში. **თავშავას** თავყვითელას, ლეილადას, მარმიჭს და მარნიჭსაც ემახიან. ზემო რაჭაში მას ჩაის პიტნის სახელწოდებით იცნობენ.

თავშავა გავრცელებულია თითქმის ყველგან. ის იზრდება ველობებში, ტყის პირებში, მშრალ, ღია ადგილებში, ბორცვებზე, ბუჩქნარებს შორის. ფესვის გარდა ნედლეულად იყენებენ მთელ მცენარეს; **თავშავას** მიწისზედა ნაწილი შეიცავს 1,2%-მდე ეთერზეთს, 12,5%-მდე სეკვიტერპენებს, ასკორბინის მჟავას, მთრიმლავ ნივთიერებებს. თესლში ნაპოვნია 28%-მდე გამშრალი, ცხიმოვანი ზეთები. თავშავას ეთერზეთს სასიამოვნო სუნი აქვს და შეიცავს მცირე რაოდენობით ანტისეპტიკურ საშუალებას – თიმოლს. მისი ნაყენი გამოიყენება გაცივების, ბრონქიტის, ყვიანახველის, ხუთვის, ფილტვის ტუბერკულოზის, გასტრიტების, ნაწლავების ატონიის, ქალური დაავადებების, მტკივნეული მენსტრუაციის, რაქიტის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტისა და მაღალი სექსუალური აღზების დროს. მას იყენებენ აგრეთვე ყელში გამოსავლებად და აბაზანების მისაღებად. თავშავას ზეთს ან სპირტიან ნაყენს იწვეთებენ კბილის ღრუში ტკივილის დროს. **თავშავას** ძირითადად იყენებენ სხვა მცენარეებთან ერთად, ნაკრებების სახით.

თუთა, თუთის ხე, ბჟოლა (Morus)



— ფოთოლმცვივანი ხეებისა და იშვიათად ბუჩქების გვარი თუთისებრთა ოჯახისა. ორსახლიანი, იშვიათად ერთსახლიანი მცენარეა, ერთსქესიანი ყვავილები შეკრებილია თავაკებად ან თავთავისებრ ყვავილელებად. ნაყოფი სხვადასხვა ფერის ცრუ რთული კურკიანაა. გვარი შეიცავს 24-მდე სახეობას,

საქართველოში იზრდება თუთის 2 სახეობა *თეთრი თუთა* (*Morus alba*) და *ხართუთა* (*Morus nigra*). თეთრი თუთა ჩვენში უძველესი დროიდანაა მოშენებული. მის სამშობლოდ ჩინეთს მიიჩნევენ. აშენებენ საქართველოს დაბლობ რაიონებში, აგრეთვე იზრდება გაველერებულად მთელ რესპუბლიკაში, განსაკუთრებით ჭალის

ტყეებში. სინათლის მოყვარული და საკმაოდ გვალვაგამძლეა, ეტანება ღრმა ნოყიერ ნიადაგს. ბუნებრივ პირობებში ცოცხლობს 200-300, იშვიათად 500 წელს. დეკორატიულია, ამრავლებენ თესლით, კალმით, მცნობითა და გადაწვენით. თუთის ნაყოფს, რომელიც 10% და მეტ შაქარს შეიცავს, იყენებენ საკვებად (როგორც ნედლს, ასე გამხმარს), აგრეთვე სხვადასხვა საკვები პროდუქტისა და არყის დასამზადებლად. მერქანს იყენებენ საღურგლო და სახარატო საქმეში, ნაყოფი შეიცავს შაქარს, ცილებს, პექტინებს, მიკროელემენტებს. მთრიმლავ და საღებავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, გლიკოზიდებს, ეთერზეთს, ვიტამინ C-ს, კაროტინს, ამინმჟავებს, ქოლინს, ორგანულ მჟავებს, ნახშირწყლებს, ლორწოს და სხვ. ხალხურ მედიცინაში მადის ასამაღლებლად, ყელში, სასაზე და ენაზე სიმსივნის შესაწოვად გამოიყენება. პირის ღრუში ივლებენ გამონაყარების შემთხვევაში. ნახარშს იყენებენ დიეტერიის შემთხვევაში. უმწიფარი ნაყოფი შემკვრელი საშუალებაა კუჭაშლილობის დროს. მწიფე ნაყოფის ნაყენი გამოიყენება ოფლმდენად.



თხილი (Corylus) — ფოთოლმცვივანი ბუჩქების, იშვიათად ხეების გვარი თხილისებრთა ან ფართო გაგებით, არყისებრთა ოჯახისა. მტკრიანებიანი ყვავილები უყვავილსაფროა და მჭადა ყვავილედადაა შეკრებილი, ბუტკოიანი ყვავილები კვირტშია ჩამალული და გარეთ მხოლოდ დინგები აქვს გამოყოფილი. თითოეული ყვავილის ირგვლივ ვითარდება სამ-სამი ურთიერთშეზრდილი თანაყვავილელი, ტომელიც ნაყოფის მომწიფებისას დიდდება და სხვადასხვა ფორმის ნაყოფსაფარს (ბუდეს) ქმნის. ნაყოფი ერთთესლიანი კაკალია. გვარი შეიცავს 20-მდე სახეობას, რომლებიც გავრცელებულია ევროპის, აზიისა და ჩრდილოეთ

ამერიკის ფოთლოვანი ტყეების ზონაში. საქართველოში ტყეებში ზღვის დონიდან 1500-1800 მ-მდე ბუნებრივად იზრდება თხილის 6 სახეობა: *ჩვეულებრივი თხილი (Corylus avellana)* ბუჩქი ან 8-მდე სიმაღლის ხეა, გავრცელებულია მთელ საქართველოში. იზრდება ქვეტყედ მუხნარებში, ფართოფოთლოვან და წიწვოვან შერეულ ტყეებში, სუბალპური მეჩხერში. ჩრდილის ამტანი და საკმაოდ ყინვაგამძლეა. ყვავილობს თებერვალ-მარტში, ნაყოფი მწიფდება სექტემბერში. ერთი ბუჩქიდან 3 კგ-ზე მეტი მოსავალი მოდის. მრავლდება თესლით, ძირკვისა და ფესვის ამონაყრით, იშვიათად გადაწიდენით. ცოცხლობს 70-80 წელს გურიაში გავრცელებულია: გულშიშველა, ხაზარულა, შველისყურა, ჩხიკვისთავა, დათვის თხილი, პონტოური თხილი.

თხილის გული შეიცავს 5%-მდე წყალს, 60-70% ცხიმებს, 15-16% ცილებს, ვიტამინებს, მაკრი და მიკრო ელემენტებს, მას მაღალი კვებითი ღირებულება აქვს, კალორიულობით იგი 2-3-ჯერ აჭარბებს ხორბალს, 3-5-ჯერ ხორცს. ფართოდ გამოიყენება საკონდიტრო მრეწველობასა და ტექნიკაში უმაღლესი ხარისხის საპოხი ზეთების მისაღებად. მისი სასაქონლო-საექსპორტო პროდუქტის დადებითი მხარეა ვარგისიანობის ხანგრძლივი ვადა, მაღალი ტრანსპორტაბელობა.

7 მეტრამდე სიმაღლის ბუჩქია, გლუვი თხელი ქერქით 60-120 მმ სიგრძის და 50-90 მმ სიგანის მარტივი, ოვალური, კვერცხისებრი, ან უკუკვერცხისებრი, შებუსვითი, ბოლოწვეტიანი, ფუძეგულისებრი, ორმაგხერხბილა დაკბილული ფოთლები ტოტებზე მორიგეობითაა განლაგებული. ერთსახლიანი მცენარეა სქესგაყოფილი ყვავილებით. მამრობითი ყვავილები თავჩაქინდრულ მჭადაყვავილედშია შეკრებილი, რომლებიც მინიატურული ჩურჩხელებივითაა ჩამოკიდებული ტოტებზე. მდედრობითი ყვავილები სათითაოდაა გაბნეული ვარჯში ან წყვილ-წყვილად ზის შეზრდილი თანაყვავილედის ქერქის ილღიაში. ღია მწვანე ფერის, კიდედაკბილულ საბურველში ჩამჯდარი ერთთესლიანი კაკალი გარეგნულად სხვადასხვა ფორმისაა საკმაოდ სქელი ნაჭუჭით. ყვავის ადრე გაზაფხულზე, ხშირად მარტში, ანემოფილური მცენარე. ე.ი. დამტკერვა ქარის მეშვეობით ხდება. ნაყოფები აგვისტო-სექტემბერში მწიფდება. თხილის ნაყოფი გამოიყენება საჭმელად უმად, ან მისგან ამზადებენ კანფეტებს, კრემს, შაქარლამას, საუცხოოა თხილის ჩურჩხელა. დანაყილ თხილის გულს მცირე რაოდენობით წყალს ურევვენ და მიიღება თხილის რძე, რომელიც ძალიან ყუათიანია და რეკომენდებულია ავადმყოფობით დასუსტებულთათვის. მერქნის მშრალი გამოხდით მიიღება სამკურნალო სითხე, რომელსაც ადრე იყენებდნენ ეგზემის და კანის

სხვა დაავადებების სამკურნალოდ. ქერქში 10 % ტანინებია. მედიცინა სამკურნალოდ თხილის ფოთლებისა და ღეროს ქერქს იყენებს, რომელთაც ძარღვების შევიწროების თვისება გააჩნიათ. გამოიყენება იმპორტული სამკურნალო ნედლეულის ჰამამულისის ნაცვლად ვენების გაგანიერების, თრომბოფლებიტების, წვივის წყლულებისა და კაპილარული ჰემორარგის დროს. ფოთლების ნახარში რეკომენდებულია წინამდებარე ჯირკვლის ჰიპერტროფიის სამკურნალოდ, ფოთლები და ქერქი ნაყენის სახით გამოიყენება. ასევე იყენებენ ტილის ნაჭუჭს, რომელიც ბრონხების ანთების დროს გამოიყენება ამოსახველებელ საშუალებად.

ია (Viola)



— მცენარეთა გვარი იისებრთა ოჯახისა. მრავალწლოვანი, იშვიათად ერთწლოვანი ბალახები, ზოგჯერ ნახევრად ბუჩქებია. აქვთ მორიგეობით განწყობილი ან ფესვთანურ როზეტად შეკრებილი ფოთლები, იისფერი, ყვითელი და თეთრი მარტოული ყვავილები. გვირგვინის ქვედა ფურცელი წარზიდულია დეზად, რომელშიც სანექტრეა მოქცეული. ზოგიერთს უვითარდება კლეისტოგამური ყვავილები. ნაყოფი სამსაგდულიანი კოლოფია. ზოგ სახეობას ახასიათებს ამფიკარპია. ცნობილია 500-მდე სახეობა. უმრავლესობა გავრცელებულია ჩრდილოეთ ნახევარსფეროს ზომიერ სარტყელში. საქართველოში გავრცელებულია 26 სახეობა, მათგან 3 კავკასიისა და 2 საქართველოს ენდემია. საქართველოში კერძოდ გურიაში ია იზრდება ტყეებსა და ბუჩქნარებში, სუბალპურ და ალპურ მდელოებზე, კლდეების ნაპრალებში, ჩამონახვავებზე, ზოგი (Viola alba) სარეველაც არის. ია დეკორატიული მცენარე (იაჟუჟუნა— Viola tricolor და სხვა), ზოგს (სერნელოვანი ია — Viola odorata) პარფიუმერიაში იყენებენ.

ველურ იაჟუჟუნას მედიცინაში ამოსახველებელ საშუალებად იყენებენ. მისი ექსტრაქტები, აქვთ რა ანტიბაქტერიული ქმედება, მინერალური ნივთიერებების შემცველობის გამო, ხსნიან კანის დაძაბულობასა და ანთებას.

იასამანი Syringa



იასამანი (Syringa) — მცენარის გვარი ზეთისხილისებრთა ოჯახისა, ცნობილია 30 –მდე სახეობა. ფოთოლმცვივანი პატარა ხე გავრცელებულია აღმოსავლეთ და ცენტრალურ აზიაში, აღმოსავლეთ ევროპაში. კულტურაში მნიშვნელოვანია ჩვეულებრივი, სპარსული, უნგრული და ჩინური იასამნები. ჩვეულებრივი იასამანი, 5-7 მ სიმაღლის ბუჩქი ან ხეა. მისი სამშობლოა ბალკანეთის ნახევარკუნძული და მცირე აზია. მუქი მწვანე წვეტიანი ფოთოლი აქვს. ფუძე გულისებრი, სურნელოვანი, თეთრი, ლილისფერი ან იისფერი. ყვავილი მარტივია ან ბუთხუზა. იზრდება ნათელ ადგილებში, ყვავილობს ადრე გაზაფხულზე, ყინვა- და გვალვამძლეა. მრავლდება თესლით და ვეგეტატიურად. სპარსული იასამანი 2 მ სიმაღლის ბუჩქია. აქვს ლანცეტისებრი ფოთოლი. გვალვამძლეა, ცუდად იტანს

ზამთარს. მრავლდება უმთავრესად ვეგეტატიურად. უნგრული იასამანი სიმაღლით 3-4 მ-იანი ბუჩქია. აქვს ელიფსური ფოთოლი, წვრილი ყვავილი ლილისფერია ან იისფერი. მრავლდება თესლითა და კალმით. გვალვამძლეა, კარგად იტანს ზამთრის პირობებსაც. ჩინური იასამანი ჩვეულებრივი და სპარსული იასამანის ჰიბრიდია. მრავლდება ვეგეტატიურად. პარფიუმერიაში იყენებენ იასამნის ყვავილის ექსტრაქტს, იასამნის ნაყოფი თესლიანი კოლოფია. ყვავის მაის-ივნისში. სამკურნალოდ გამოიყენება ყვავილი და ფოთოლი. ყვავილი შეიცავს ეთერზეთებს, ფენილგლიკოზიდებს, ალკალოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, სახამებელს, ამინომჟავებს, ვიტამინებს, ფიტოცინდებს. გამოიყენება ანთების საწინააღმდეგოდ, ანტიმიკრობულ, დამამშვიდებელ, ტკივილგამაყუჩებელ, შარდმდენ, ნივთიერების ცვლის მარეგულირებელ და ალერგიის სამკურნალო საშუალებად.

კავკასიური სურო - *Hedera Caucasigena* Pojark. (*H. Helix* Auct. Cauc. Non L.) - Плющ кавказский



სუროსებრთა(არალიისებრთა) ოჯახის, მცოცავი (ლიანა), მარადმწვანე მცენარეა. ახალგაზრდა ტოტები შებუსვლია, ხანდაზმული კი შიშველი. საკმაოდ გრძელყუნწიანი ტყავისებრი ფოთლები ყლორტებზე მორიგეობითაა გაწყობილი, რომელნიც მიწაზე გართხმულ უნაყოფო და მცოცავ ყლორტებზე საერთო გარეგნული შეხედულებებებით სამკუთხა კვერცხისებრია, 3-5 (7) ნაკვთით, უფრო ხშირია სამნაკვთიანი ფოთლები. ფოთლის შუა ნაკვთი სხვებთან შედარებით ჩვეულებრივ უფრო დიდია. გენერაციული ტოტების დაუნაკვთავი ფოთლები კვერცხისებრი ან რომბულია. ფოთოლი ზემოდან მუქ-მწვანე, ქვემოდან კი უფრო მკრთალია. ფოთლების ყუნწები შებუსვლია. მომწვანო-მოყვითალო ყვავილები

აღმამდგომი მტევნის ცალკეულ ტოტებზე ქოლგებადაა შეკრებილი. მთელი ყვავილედი თეთრი ვარსკვლავისებრი ბეწვითაა მოფენილი, ყვავის გვიან ზაფხულში (ხშირად სექტემბერში). მრგვალი 2-4 თესლიანი შავი ფერის კენკრა ნაყოფები შემოდგომით საკმაოდ გვიან მწიფდება. მრავლდება თესლითა და კალმებით, მიწაზე მხოზავი ყლორტები ცალკეულ კვანძებში ფესვებს ივითარებს. ხეებსა და სხვა საყრდენ საგნებზე მცენარე დამატებითი ფესვებით საიმედოდ ემაგრება. ჩრდილის დიდი ამტანია, ამიტომ კარგად იზრდება ტყეებში, როგორც საბურველქვეშ, მიწაზე გართხმული, ასევე ადვილად აღწევს ხეთა ვარჯებში. უპირატესად ტყის მცენარეა, მაგრამ ზოგან შიშველ კლდეებზედაცაა შეფენილი. ნორმალურად ტენით უზრუნველყოფილ მდიდარ ნიადაგებზე იზრდება ზღვის დონიდან 1200 მეტრამდე სიმაღლეზე. გვხვდება გურიაში, იმერეთში, რაჭა-ლუჩხუმში, აჭარაში, ქართლსა და თრიალეთზე. საქართველოში გარდა განხილულისა იზრდება კოლხური და პასტუხოვის სუროები, რომელთა ფოთლები დანაკვთული არაა. ფარმაკოქიმიურად უფრო კარგად შესწავლილია კავკასიური სურო, დანარჩენი ორი კი ძლიერ სუსტად ან სრულებითაც არაა გამოკვლეული. საერთოდ ცნობილია, რომ ქიმიური შემადგენლობით სუროების სხვადასხვა სახეობები ერთმანეთისაგან არსებითად არ განსხვავდება. ხალხიც სამკურნალოდ გამოყენებისას სახეობრივ ნაირგვარობას ყურადღებას არ აქცევს. იყენებს იმ სახეობას, რომელიც

მისთვის ტერიტორიულად უფრო მისაწვდომია. სამკურნალოდ ფოთლები გამოიყენება, მაგრამ გლიკოზიდ ჰედერინის და საპონინების შემცველობის გამო მომწამვლელ გავლენას ახდენს, რაც მათ სამკურნალოდ გამოყენებისადმი ფრთხილად მიდგომის აუცილებლობაზე მიგვანიშნებს. ჰედერინს გამხსნელი და პირსასაქმებელი თვისება გააჩნია. დანით დასერვის შემთხვევაში ღეროდან ფისოვან-გუმფისოვანი წვენი გამოდის, რომელიც ჰაერზე გამჭვირვალე მუქყავისფერ მყარ ნაწილებად მკვრივდება. იგი წვის დროს საკმევლის სურნელისებრ არომატს აფრქვევს. მისგან ღვინის სპირტში გახსნით ამზადებენ ლაქს, რომელიც ფერწერაში გამოიყენება. მიუხედავად არასასიამოვნო გემოსი, ნაყოფებს ორნიტოფაუნის ბევრი წარმომადგენელი ჭამს. სუროს პრეპარატები მცირე დოზით სეკრეტორიტულ გავლენას ახდენს ქრონიკული ბრონქიალური კატარის დროს, ანთების საწინააღმდეგოდ მოქმედებს გარეგანი ხმარებისას ქალებში თეთრად შლისას. მასვე იყენებენ ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, ნიკრისის ქარისა და რევმატიზმის სამკურნალოდ. გარეგან სახმარად გამოიყენება კოჭრების, მეჭეჭების, პოლიპების, დამწვრობით გამოწვეული ჩირქოვანი მუწუკების სამკურნალოდ. დასაღვეად იყენებენ ცივი წყლით გამოწვლილს: 1/2 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ ფოთოლს ერთ ჭიქა წყალს ასხამენ და 8 საათს დგამენ. ესაა დღე-ღამის დოზა.

კაკალი - *Juglans Regia L* - Грецкий орех



ნიგვზის ხე, ფოთოლმცვივანი ხე კაკლისებრთა ოჯახში შედის. დიდი, 20 (35) მ სიმაღლის ხეა ძლიერი გუმბათისებრი ვარჯით. ღერო დაფარულია ღრმანაღარებიანი ღია ნაცრისფერი ქერქით. ახალგაზრდა ტოტები მომწვანო-ყავისფერია. ტოტებზე მორიგეობით განლაგებული კენტფრთა-რთული ფოთლები გრძელყუნწიანია, 7-9 განიერი, ელიფსური ან წაგრძელებულკვერცხისებრი კიდემთლიანი ფოთოლაკებით, რომელთაგან

კენწრული ფოთოლაკი ყოველთვის უფრო დიდი და გრძელყუნწიანია. ერთბინიანი ხეა სქესგაყოფილი ყვავილებით. მამრობითი ყვავილები თავჩაქინდრულ 10 სმ-დე სიგრძის მჭადა ყვავილედადაა შეკრებილი. თითოეულ ყვავილში მტვრიანათა რიცხვი 8-40 ცალის ფარგლებში მერყეობს. მდედრობითი ყვავილები 1-4 ცალის რაოდენობით შეკრებილია მწვანე ყლორტების კენწრულ ნაწილში. ნაყოფი ცრუ კურკიანაა, ელიფსურიდან თითქმის მრგვალ ფორმამდე, რომელიც სიდიდის მიხედვითაც ძლიერ ცვალებადია. ნაყოფს გარეთ არსებული წენგო ხორცოვანი და მწვანეა, რომელიც მომწიფებისას შავდება და ტყვავისებრი ხდება. 1000 ცალი კაკლის წონა 6500-15000გ. ყვავის აპრილ-მაისში, ნაყოფი აგვისტო-სექტემბერში მწიფდება. ფართოდ კულტივირებული ხეა. ზოგან ბუნებრივ კორომებსაც ქმნის. ჩვენთან კარგად იზრდება და უხვად ისხამს. ბარში და მთაშიც 1300 მეტრამდე სიმაღლეზე. ცალკეული ხეების სახით გვხვდება 1600-1700 მეტრზეც, მაგრამ ასე მალა იგი ფართოდ არაა კულტივირებული, გარდა ამისა აქ ხშირად

ზიანდება ყინვებით და იშვიათად მსხმოიარობს. თანაც მეტად ცოტას ისხამს, კარგად განვითარებული ზოგი ეგზემპლარი მისი ზრდის ოპტიმალურ პირობებში 300 კგ-მდე ნაყოფს იძლევა. ყველაზე დიდი მსხმოიარობით 150-180 წლის ასაკში ხასიათდება. კაკლის მერქანი უმცირფასესი საავეჯო ნედლეულია, იგი ადრე წონით იყიდებოდა და საზღვარგარეთ დიდი რაოდენობით გაჰქონდათ შავი ზღვით. კაკლის გული 45-77 % ზეთს, 8-21 % ცილოვან ნივთიერებებს, ვიტამინ B1-სა და პროვიტამინ A-ს შეიცავს. მკვახე ნაყოფი მდიდარია C ვიტამინით. იგი საუცხოო გემოსია და მეტად ყუათიანი, საჭმელად გამოიყენება ნატურალური და ნაირგვარი ტკბილეულის სახით (ხალვა, კანფეტი, ტორტი და სხვა მრავალი). კაკალი საქართველოში ოდითგანვე საკულტო ხედ ითვლებოდა. ახლად გამონასკვული მწვანე ნაყოფი დიდი რაოდენობით გამოიყენება მურაბისათვის. კაკლის ზეთი შესანიშნავი საკვებია. ახალგაზრდა მწვანე ნაყოფი მდიდარია ასკორბინის მჟავით, კაროტინით, ფოთლებისა და წენგოს ნახარშს ხალხურ მედიცინაში კუჭისა და გინეკოლოგიური დაავადებების, თირკმლებისა და საშარდე ბუშტის, სტომატიტისა და ანგიის სამკურნალოდ ხმარობენ. გარდა ამისა სვამენ ნივთიერებათა ცვლის გასაუმჯობესებლად და ორგანიზმის გასამაგრებლად ავითამინოზის დროს. წენგოს ფხვნილი სისხლდენის შემაჩერებელ საშუალებად ითვლება. ამ უკანასკნელ დრომდე წენგოსაგან კეთდებოდა პრეპარატი "იუგლონი" კანის ტუბერკულოზის სამკურნალოდ. ქართულ ხალხურ მედიცინაში ეგზემის წინააღმდეგ დიდი ეფექტურობით იყენებენ წენგოს და ჩვილ მწვანე ნაყოფებს, მათ გასჭრიან და უსვამენ ეგზემურ ადგილებზე.

კაკლის ზეთი კონიუნქტივების და შუა ყურის ანთების სამკურნალოდ გამოიყენება. ხალხური მედიცინა უფრო ხშირად კაკლის ფოთოლს იყენებს. ფოთლების ჩაის - სვამენ კანის ნაირგვარი დაავადებისას, ვენერიული სნეულებების, მრგვალი ჭიების წინააღმდეგ და კუჭ-ნაწლავის კატარის სამკურნალოდ. აღნიშნავენ, რომ დიაბეტიანებს შაქრის შემცველობას უმცირებს შარდში. კაკლის ფოთლების წყლიან ნაყენს ან მონახარშს რაქიტის ბავშვების აბაზანებისათვის იყენებენ. სამკურნალოდ კაკლის ფოთლებს იყენებენ უყუნწოდ ღრძილებისა და ლიმფური ჯირკვლების ანთებისას, კანის დაავადებების ჩირქოვანი ჭრილობების, გასტროენტერიტის, კუჭაშლილობის სამკურნალოდ, საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად, მადის მოსაგვრელად, თეთრად შლის, არარეგულარული მენსტრუაციისა და პარაზიტი ჭიების წინააღმდეგ. დასალებად გამოიყენება წყლიანი ნაყენი. ასევე იყენებენ კუჭ-ნაწლავების ანთებისა და ტკივილის, ფურუნკულების, ჩიყვის, ტუბერკულოზის, სიფილისის, ბუასილის, ნიკრისის ქარის, სიყვითლის, სისხლიანი ნახველის სამკურნალოდ, აგრეთვე კომპრესებად მუშუთა ბავშვების მკვებავი ქალების მუშუს თავების დახეთქვისას.

კატაბალახა - *Valeriana officinalis* – Валериана



კატაბალახა (ლათ. Valeriana)— მრავალწლოვან ბალახოვან მცენარეთა გვარი კატაბალახასებრთა ოჯახისა. გვარში 200-ზე მეტი სახეობაა. გავრცელებულია მთელ ევრაზიაში, სამხრეთ ამერიკის ანდეზსა და ჩრდილოეთ ამერიკის ზომიერ სარტყელში. საქართველოში იზრდება 10 სახეობა (მათგან 2 კავკასიის ენდემია). სამკურნალო კატაბალახა (*Valeriana*

officinalis) ყველაზე ფართოდ გავრცელებული სახეობაა. 1,5 მ-მდე სიმაღლის ვარდისფერყვავილებიანი ბალახია. ბევრია გურიაში ტყისპირებსა და ბუჩქნარებში. ფესურა და ფესვები შეიცავს ეთეროვან ზეთს, ვალერიანის მჟავას, ძმარმჟავას და ჭიანჭველმჟავას, ალკალოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, შაქარს. საქართველოში იზრდება აგრეთვე კოლხური კატაბალახა (*Valeriana colchica*), რომელიც ასევე დიდი რაოდენობით შეიცავს ეთეროვან ზეთს და ვალერიანის მჟავას.

კატაბალახას პრეპარატებს (ექსტრაქტი, ნაყენი სპირტსა და ეთერზე) იყენებენ ნერვული აგზნების, უძილობის, გულსისხლძარღვთა სისტემის ნევროზის დროს და სხვა. კავკასიაში, უკრაინასა და ზოგ სხვა რაიონში ველური კატაბალახის ფესვებს და ფესურებს იყენებენ, სხვაგან კი კატაბალახა კულტივირებულია. **კატაბალახას** ფესვები და ფესურები ძირითადად შეიცავენ ეთერზეთს 0,5-2%-მდე, ორგანულ მჟავებს. სპირტიანი ექსტრაქტების მისაღებად ნედლეულად იყენებენ **კატაბალახას** ფოთლებსაც და ყვავილებსაც. **კატაბალახას** ძალიან ჰგავს ჩვენი ფლორის ერთ-ერთი ყველაზე მზამიანი მცენარე – კონიო. მაგრამ მათ შორის არის განსხვავებაც. კონიოს თითქმის შორის გასრესილ ფოთოლს აქვს არასასიამოვნო სუნი, მას ლიტერატურაში თავის შარდის სუნს ამსგავსებენ, მაშინ, როდესაც **კატაბალახას** ფოთოლს აქვს სასიამოვნო, ოდნავ დამატრობელი სურნელი. კატაბალახას ფერი მომწვანოა, კონიოსი კი – მოწითალო ლაქებით. კონიოს ნახარშით მოწამლეს ცნობილი ფილოსოფოსი სოკრატე. **კატაბალახას** ფართოდ იყენებენ ნევრასთენიისა და ფსიქასთენიის მსუბუქი ფორმების, კლიმაქსით გამოწვეული აშლილობის, ვეგეტონევროზების მსუბუქი ფორმების, გულსისხლძარღვთა ნევროზების, სტენოკარდიის საწყისი სტადიის, ჰიპერტონული დაავადების, აგრეთვე ღვიძლისა და ნაღვლსადენი გზების ზოგიერთი დაავადების დროს, როდესაც ამ უკანასკნელთ თან ახლავს კუჭისა და ნაწლავების სპაზმები. დამამშვიდებელი მოქმედება მჟღავნდება ნელა, მაგრამ საკმაოდ სტაბილურია. პრეპარატების ზედმეტი დოზით მიღება იწვევს მოთენთილობას, დათრგუნვის შეგრძნებას, ეს გვერდითი მოვლენები სწრაფად ქრება კატაბალახას პრეპარატების მიღების შეწყვეტის შემდეგ.

კატაბარდა - *Clematis Vitalba L* - Ломонос виноградолистный



მცენარეთა გვარი ბაიასებრთა ოჯახისა, მრავალწლიანი ბალახები ან ხვიარა მცოცავი, ყლორტებზე მოპირისპირედ განლაგებული კენტრთართულფოთლებიანი მცენარეა. მუქმწვანე ფოთლები უფრო ხშირად ხუთფოთოლაკიანია. კვერცხისებრი, თავწაწვეტებული, ფუძეგულისებრი ფოთოლაკები კიდემთლიანი ან უთანაბროდ-დანაკვთულია, ქვედა მხრიდან, ძარღვებშებუსვილი. ფრიად სურნელოვანი თეთრი ყვავილები ფოთლების ილღებში საგველნაირ თანაყვავილებადაა შეკრებილი. ყვავილსაფრის თავბლაგვი და წაგრძელებული ფოთოლაკები თვითოეულ ყვავილში ხშირად ოთხია, იშვიათად კი ხუთიც, რომელიც ორივე მხარეს ქეჩისებრბუსუსიანია. იზრდება ზღვის დონედან 1200 მ სიმაღლეზე, უფრო ხშირად ჩალისა და დაბლობთა ტყეებში მთელს საქართველოში. ჩვენში იგი ნაირგვარი სახელწოდებითაა ცნობილი. სამეგრელოში - მხური მიჭი, მხურიმი ჭუ, გურიაში - ოსურადა; რაჭა-ლეჩხუმსა და იმერეთში - ციცაბარდა; ზემო იმერეთში - კატავენახა; ფშავსა და კახეთში უსურვაზი, თეთრი უსურვაზი.

ვერტიკალურ გამწვანებაში გამოსაყენებლად ერთ-ერთი საუკეთესო მცენარეა. ლიტერატურული ცნობებით შხამიანია, ამიტომ მისი ნედლი ფოთლები დიდი სიფრთხილით და თანაც იშვიათად გამოიყენება სამკურნალოდ. ხალხში ნედლ ფოთლებს ჩირქოვან მუწუკებზე ადებენ, ჩვილ ყლორტებს ადრე ბუასილის სამკურნალოდ ხმარობდნენ მთელს კავკასიაში. ნედლი ფოთოლი რეკომენდებულია კუჭის წყლულისა და შაკიკის სამკურნალოდ, აგრეთვე ჩირქოვან მუწუკებზე დასაფენად. იყენებენ ტინქტურის სახითაც. ხალხურ მედიცინაში კატაბარდას ფესვების ნახარშს იყენებენ თავის ტკივილისა და ციებ-ცხელების სამკურნალოდ. გარეგან სახმარად კი ძირმაგარებისა და მუნის (ბღერის) საწინააღმდეგოდ. კატაბარდას ყვავილებისა და მოუმწიფებელი ნაყოფების სპირტზე ნაყენის გამოყენებით, აგრეთვე შემდგომში ცხოველებზე ჩატარებული ცდებით დამტკიცდა, რომ კატაბარდა გულზე მოქმედებს დამაწყნარებლად, მნიშვნელოვნად აჩქარებს ჭრილობის შეხორცებას და სპობს კანის სოკოვან დაავადებებს. გააჩნია ძლიერი ბაქტერიციდული თვისებები და სხვა.ეს ფაქტი იმაზე მიუთითებს, რომ ხალხში ცნობილი მცენარეული სამკურნალო რესურსებიდან მეცნიერული მედიცინის მიერ ბევრი რამ ჯერ კიდევ გამოუკვლეველია და აუცილებელ შესწავლას ელოდება მათი სამკურნალო თვისებების მეცნიერულად დასაბუთების თვალთახედვით.

კეთილშობილი დაფნა - *Laurus Nobilis L* - Лавр благородный



დაფნა (*Laurus*), მცენარეთა გვარი დაფნისებრთა ოჯახისა. მარადმწვანე ხეშეშ-ფოთლოვანი ორსახლიანი ხეები ან ბუჩქებია. აქვს ქოლგისებრ ყვავილედად შეკრებილი მომწვანო-ყვითელი ყვავილები, მოლურჯო-შავი კურკიანი ნაყოფი. შეიცავს 2 სახეობას, რომლებიც გავრცელებულია ხმელთაშუაზღვისპირეთში: 1. *კეთილშობილი (ჩვეულებრივი)*

დაფნა (*Laurus nobilis*) ტანდაბალი, 2-12 (ზოგჯერ 20 მ-მდე სიმაღლის ხე ან ბუჩქია. მისი ნაყოფის ზეთი სამკურნალოა. მერქანი გამძლე და დრეკადია (აკეთებენ ძვირფას ავეჯს, სხვადასხვა წვრილმან ნივთებს). დაფნა დეკორატიულია, კარგად იტანს კრეჭას. იყენებენ ცოცხალ ღობედ და ბორდიურად. დაფნის გვირგვინი და ტოტი ძველთაგანვე დიდებისა და გამარჯვების სიმბოლოდ ითვლებოდა; 2. *აზორის (ანუ კანარის)* დაფნა (*Laurus azorica*, *Laurus canariensis*). დაფნისებრთა ოჯახს

ეკუთვნის. დაფნა დასავლეთ საქართველოს შავი ზღვისპირეთის რაიონების მცხოვრებთათვის კარგად ცნობილი მარადმწვანე, დაბალტანოვანი ხეა, კულტურაში კი უფრო ხშირად ბუჩქის სახითაა წარმოდგენილი. მისთვის ოპტიმალურ გარემო პირობებში სიმაღლით 18 მეტრამდეც კი აღწევს. ღეროს ქერქი მუქი მოყავისფროა. ყლორტების ქერქები კი ჯერ მწვანეა, შემდგომ კი ისიც მოყავისფრო ხდება ქერქლისაგან შედგება. ორბინიანი მცენარეა, ძალიან იშვიათად ერთბინიანი. ყვავილები ერთქესიანია. კულინარიაში უმთავრესად ფოთოლი გამოიყენება, რომელიც 2-3,5 % ეთერზეთს შეიცავს. ხალხური მედიცინა დაფნის ნაყოფებს ფართოდ იყენებს, როგორც გარეგან საშუალებას, რევმატიზმის, დამბლის, გაციებით გამოწვეული დაავადებების და მუნის სამკურნალოდ. ყველა ამ დაავადებათა წინააღმდეგ ნაყოფის ზეთი გამოიყენება.

კოწახური - *Berberis Vulgaris L* - Барбарис обыкновенный



კოწახურისებრთა ოჯახის წარმომადგენელია. კოწახური 1,5-3 მ სიმაღლის ბუჩქია ძლიერი ფესვითა და გამერქნებული ფესვურებით. ყლორტს ქერქი მონაცრისფროა. დაგრძელებული ყლორტები მოფენილია 3-5 დაყოფილ წვეტიანი ეკლებით. დამოკლებულ ტოტებზე ჯგუფებად განლაგებულია მწვანე უკუკვერცხისებრი, წამწამებით შემოსილი, წვრილად დაკბილულნაპირებიანი ფოთლები.

ყვავილები ოქროსფერ-ყვითელი, თავჩაქინდრულ მტევნებად შეკრებილი, ფრიად მგრძნობიარე ნ მტვრიანათი. მტვრიანას ძაფზე ნემსით შეხებისას იგი მყისვე ეცემა დინგს. მწერი ხორთუმიტ შეხებისას აღიზიანებს მტვრიანას, რომელიც თავზე ეცემა მწერს და მომწიფებულ მტვრის მარცვალს აბერტყავს. სხვა ყვავილის დინგზე თავით შეხებისას მწერი ხელს უწყობს ამ მტვრის იქ დატოვებას. ე.ი. ხელი ეწყობა ჯვარედინ დამტვერვას, რასაც ესოდენ დიდი



მნიშვნელობა აქვს კოწახურის ბიოლოგიაში. ნაყოფი წითელი წაგრძელებული კენკრაა. ყვავის მაის-ივნისში, მწიფობას აგვისტო-სექტემბრიდან იწყებს. მტევნები ბუჩქებზე შუა ზამთრამდე ჰკიდია ხოლმე. მჟავე, სასიამოვნო გემოს ნაყოფი ხალისით იჭმება. მრავლდება თესლით და ვეგეტაციურადაც ფესვის სტოლონებით (ფესვურების ამონაყარი). საქართველოშიდა მათ შორის გურიაში ფართოდაა გავრცელებული ჭალებში, მეძვიან-ღვიანებში, მეჩხერ მუხნარებში, მთაში ზღვის დონიდან 200 მეტრამდე და ზოგან უფრო მაღლაც გვხვდება, მაგრამ დიდ

სიმაღლეებზე უფრო იშვიათია და თანაც ძლიერ დაბალი. ნიადაგის ნაყოფიერებისა და სიმშრალის მიმართ დაუდევარია, იზრდება მშრალ, თხელ ნიადაგებზე, მაგრამ ოპტიმალური ზრდით ნოყიერ კირნარ ნიადაგებზე გამოირჩევა. სინათლის დიდი მომთხოვნია, ამიტომ ხშირი ტყის საბურველის ქვეშ უსინათლობით ჩქარა იღუპება. ძალიან გამძლეა ყინვების და გვალვების მიმართ, შესანიშნავად იტანს მცხუნვარე მზის სხივების ხანგრძლივ ზემოქმედებას. ყოველივე ამასთან ერთად იგი მარილამტანიცაა, მხოლოდ ვერ ეგუება დამდგარწყლიან ჭარბტენიანობას. ნაყოფები 5 % შაქრებსა და 6-7 % ვაშლის მჟავას შეიცავს. ივნისში შეგროვილი ფოთლები შეიცავენ დიდი რაოდენობით ასკორბინის მჟავას (ვიტამინ C-ს), ნაყოფმსხმოიარობისას კი დაახლოებით ვიტამინ E-ს. გარდა ამისა ფოთლებშია ალკალოიდები, რომელიც სისხლის წნევას დაბლა სწევს, იწვევს საშვილოსნოს შეკუმშვას და აძლიერებს ნაღვლის დენას. ფოთლის ნაყენს სისხლდენის შესაჩერებლად და ღვიძლის და ნაღველსადინარების დაავადების დროს იყენებდნენ. ფიტოთერაპიულ ლიტერატურაში იმის შესახებაცაა ცნობები, რომ კოწახური კიბოს მკურნალობაში გამოიყენება, როგორც უკანასკნელი წლების გამოკვლევებით გამოირკვა, კოწახურისაგან გამოყოფილი ალკალოიდ ბერბერინს სიმსივნის საწინააღმდეგო თვისება გააჩნია. ფოთლების ნაყენი სამედიცინო პრაქტიკაში გამოიყენება მშობიარობის შემდგომი საშვილოსნოს ჰიპოტონიის დროს. აგრეთვე, სხვა მედიკამენტოზურ საშუალებებთან კომბინაციებში,

მშობიარობის შემდგომი კოწახურის ნაყენს გააჩნია სისხლდენის შემაჩერებელი თვისებები და იწვევს საშვილოსნოს მუსკულატურის შეკუმშვას, ადიდებს გულის შეკუმშვას ამპლიტუდას და ახშირებს რიტმს, დაბლა სწევს სისხლის წნევას. კოწახურის ფესვებისაგან დამზადებული პრეპარატების მოქმედებაც ანალოგიურია. ხალხური მედიცინა სამკურნალოდ კოწახურის ფესვებს, ღეროს და ტოტების ქერქს იყენებს. კოწახურის პრეპარატები ქინინის მსგავსად სიცხის დამწვევად მოქმედებს. მასვე გააჩნია სედატიური და მიკრობსაწინააღმდეგო თვისებები. კოწახურის ფესვები და ქერქი (ალკალოიდები) რეკომენდებულია ღვიძლის, თირკმლის კენჭოვანი დაავადების, სიყვითლის, თირკმლებისა და საშარდე ბუშტის ანთების, განსაკუთრებით ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის და წელკავის (წელის გაშეშების) დროს.

კრაზანა - *Hypericum perforatum* - Зверобой



კრაზანა მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა, კრაზანასებრთა ოჯახისა. საქართველოში 19 სახეობაა გავრცელებული. ჩვენსი გვხვდება ჩვეულებრივი კრაზანა (*Hypericum perforatum*). წვრილი დატოტვილი ფესურიდან ყოველწლიურად ვითარდება რამდენიმე გლუვი, ორწახნაგოვანი, დატოტვილი ღერო, რომლის სიმაღლე აღწევს 30-60 სმ-ს. ფოთლები მოპირისპირეა, მჯდომარე, მოგრძო, ბლაგვი, მთლიანკიდიანი, გლუვი, დაწინწკლული, ყვავილები თავისუფალფურცლიანია, სწორი, ხუთფოთლიანი ჯამით და ხუთფურცლიანი გვირგვინით; ფურცლები კაშკაშა ყვითელია, მოგრძოვალური, ზედა მხარეს ირიბად წაკვეთილი, შავი რუხი წერტილებით ქვედა მხარეს. მტვრიანა 50-60, რომლებიც ძირში ერთმანეთთან სამ კონად არიან შეზრდილი. ბუტკო სამბუდიანია, ზედა ნასკვით და სამი გადახრილი სვეტით, ყვავილედი – ფარისებრი საგველა.

ნაყოფი სამბუდიანი მრავალთესლიანი კოლოფია, რომელიც სამი საგდულით იღება. თესლი ძალიან პატარაა, მოგრძო, რუხი ფერის. ყვავილობს ივნისიდან – აგვისტომდე. კრაზანას გურიაში – ცოცხობეს ეძახიან.

კრაზანა იზრდება ტყის პირებში, მშრალ მდელოებში, ველობებში, ბუჩქნარს შორის და მთის მშრალ კალთებზე, გვხვდება, როგორც სარეველა გზის პირებსა და მიწდვრის ნაპირებში. იგი იშვიათად ქმნის ხშირ ბარდებს. კრაზანა შეიცავს ფლავონოიდებს, (გიპეროზიდი, კვერცეტინი, იზოკვერცეტინი, რუტინი და სხვა), 5-6% ანტოციანებს, 10-12% მთრიმლავ ნივთიერებებს, კაროტინს 0,2-0,3%, ეთერზეთებს, ასკორბინის მჟავას. P ვიტამინს, 17% ფისისებრ ნივთიერებებს, საპონინებს, ნიკოტინის მჟავას, ალკალოიდების კვალს და სხვა. კრაზანას ნაყენს იყენებენ როგორც გამოსავლებ საშუალებას გინგივიტების და სტომატიტების მკურნალობისა და პროფილაქტიკის მიზნით, ხოლო საფენების სახით ჭრილობების მოსაშუშებლად. აგრეთვე პირის ღრუში ცუდი სუნის შემთხვევაში. კრაზანს ხმარობენ ნაღვლსადენი გზებისა და ნაღვლის ბუშტის დისკინეზიის, ჰეპატიტების, ქოლეცისტიტების, ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადების საწყისი სტადიის, გასტრიტების, მეტეორიზმის, თირკმლის დაავადების, პერიფერიული სისხლის მიმოქცევის

დარღვევის, ქალური დაავადების, ჩირქის, წყლულების, კანზე გამონაყარის და სხვა დაავადებების დროს. მწვანე მცენარეს ხელში სრესენ და იდებენ გარედან დაჟეჟილობის დროს და სისხლის დენის შესაჩერებლად. **კრაზანას** სამკურნალო მიზნით ძირითადად ნაკრების სახით იყენებენ.

კუნელი - *Crataegus oxyacantha* – Боярышник



ნაყოფს

იდლევა

აგვისტოში.

კუნელს ქართლში – სკუნელს, იმერეთსა და რაჭაში – კუნელას, გურიაში – კურკანტელას უწოდებენ. **კუნელის** მრავალი სახეობა არსებობს. საქართველოში გვხვდება 9 სახეობა. კავკასიური კუნელი (*Crataegus caucasica*) და კოლხური კუნელი (*Crataegus colchica*) საქართველოს ენდემებია. ველური სახეობიდან ცვენში ყველაზე უფრო გავრცელებულია შავი ანუ ხუტბუსტუკოვანი კუნელი და ირიბჯამფოტოლაკიანი კუნელი. ამათგან სამკურნალოდ იყენებენ ძირითადად ორი სახეობის კუნელს – ეკლიანს ანუ ჩვეულებრივ და წითელ კუნელს.

ძირითადი განსხვავება ორი სახეობის კუნელს შორის ის არის, რომ ჩვეულებრივი კუნელის ტოტები ნაცრისფერია, ფოთლები შიშველი, ნაყოფს აქვს 2-3 კურკა, ხოლო წითელი კუნელის ახალგაზრდა ტოტები მოწითალო-ყავისფერია, მზინავი, ფოთლები შებუსუსი, ნაყოფს აქვს 3-4 კურკა.

სამკურნალო მიზნით ამზადებენ კუნელის ყვავილსა და ნაყოფს. კუნელის ნაყოფს ამზადებენ მისი სრული მომწიფების დროს, ხშირად სექტემბერ-ოქტომბერში. ყვავილს აგროვებენ ყვავილობის დაწყების დროს.

კუნელის ნაყოფში არის შაქარი, ორგანული მჟავები, ფლავონოიდები, ვიტამინი C, კაროტინი, სათრიმლავი ნივთიერებები, ცხიმოვანი ზეთი. ყვავილი შეიცავს ორგანულ მჟავებს, ეთერზეთს, ფოთლები - 230 მგ-მდე ასკორბინის მჟავას, კაროტინს, ღვინის ქვისა და ლიმონმჟავებს, თესლი შეიცავს ამიგდალინს. **კუნელის** პრეპარატებს იყენებენ გულის კუნთის ფუნქციონალური მოშლილობის დროს, ჰიპერტონიული დაავადების, პაროქსიზმული ტაქიკარდიის, საერთო ათეროსკლეროზისა და კლიმაქტერული ნევროზის დროს. კუნელის ნაყენი შედის პრეპარატ კარდიოვალენში.

კუნელის პრეპარატები ნაკლებად ტოქსიკურია და უკუჩვენებები არ შეიმჩნევა. გულის დაავადების შემთხვევაში, აგრეთვე გულით გამოწვეული თავბრუსხვევისა და ხუთვის დროს.

ლიმონი (Citrus limon),



მრავალწლოვანი მარადმწვანე სუბტროპიკული მცენარე ციტრუსოვანთა გვარის, ტეგანისებრთა

ოჯახისა. ლიმონის ხის სიმაღლე 3—7 მ აღწევს. აქვს ეკლებიანი ტოტები, ღია მწვანე მოგრძო ლანცეტისებრი ან მოგრძო კვერცხისებრი, კიდედაკბილული, ტყავისებრი ფოთლები. ყვავილი ორსქესიანია, თეთრი, არომატული. ნაყოფი მრავალბუდიანი კენჯრაა, სიგრძე 6—7 სმ, დიამეტრი

5—6 სმ (120გ-მდე), ნაყოფის ქერქი 2—5 მმ სისქისაა, ყვითელი, გლუვი ან ამოზრცულია. ზეთოვანი ჯირკვლებითაა მოფენილი, მწარე, დამახასიათებელი არომატი აქვს. რბილობი მომწვანო-მოყვითალო, წვრილმარცვლოვანი, წვნიანი, ძალიან მჯავება. თესლი ღია ფერისაა, გლუვი, ნაყოფში დაახლოებით 20 ცალი ან მეტია.

ლიმონი სითბოს და სინათლის მოყვარე მცენარეა, ციტრუსოვან მცენარეთა შორის ყველაზე უფრო უყვარს ტენი. მისი სამშობლოა სამხრეთ-აღმოსავლეთი აზია. ველურად არ არის შენიშნული. მოშენებულია ხმელთაშუაზღვისპირეთში, აშშ-ის, მექსიკის, არგენტინისა და სხვა სუბტროპიკულ რაიონებში. ყოფილ სსრკ-ში 200 წელზე მეტია რაც მოჰყავთ. ღია გრუნტში ლიმონის მოშენების უმთავრესი რაიონებია კავკასიის შავი ზღვის სანაპირო, აზერბაიჯანი, შუა აზია. ლიმონი მოჰყავთ ტრანშეებში, აგრეთვე ოთახის პირობებში. ლიმონის ნაყოფი შეიცავს ვიტამინების მთელ კომპლექსს: C, A, P, B, PP ; პექტინოვან ნივთიერებებს, ფოსფორს, კალიუმს, კალციუმსა და მაგნიუმს. იყენებენ ნედლად, წვენების წარმოებაში, ლიმონის მჟავად და სხვა. ლიმონი მისი მდიდარი ქიმიური შემადგენლობის გამო გამოიყენება მრავალი დაავადების პროფილაქტიკის ან სამკურნალო მიზნით მაგალითად გულსისხლძარღვთა სისტემის, იმუნიტეტის ასამაღლებლად, პარადოქტიტის, გაციების სამკურნალოდ და ა.შ .

მაგნოლია - *Magnolia grandiflora* - Магнолия



მაგნოლია მსხვილყვავილებიანი მარადმწვანე ხეა მაგნოლიისებრთა ოჯახიდან, სიმაღლით 30 მ-მდე, პირამიდული ვარჯით. ღერო სწორია, დიამეტრით 1-1,5 მ, გლუვი. ნაცრისფერი ან ღია რუხი ფერის ქერქით. როგორც ახალგაზრდა ღერები, ასევე ყვავილისა და ფოთლის ყუნწები დაფარულია მორუხო ხავერდისებური ბუსუსებით. ფოთლები მორიგეობითია, ყუნწიანი, ტყავისებური, მოგრძო ან უკუკვერცხისებრი, სიგრძით 10-25 სმ, სიგანით 4-12 სმ, ზემოდან გლუვი, პრიალა, მუქი მწვანე, ქვემოდან მორუხო-ყავისფერი, ბუსუსებით. ფოთლების ყუნწები სქელია, სიგრძით 3-5 სმ. ყვავილები მსხვილი აქვს დიამეტრით 10-12 სმ, ძლიერ არომატული, თასისებრია, განლაგებულია ტოტის ბოლოზე თითო-თითოდ. უბრალო ყვავილსაფარი გვირგვინისებრია, შედგება 6-12 ფოთლაკისაგან რომელიც რძისფერი-თეთრი ან ნაღებისფერია. ნაყოფი გირჩისებრი, ელიფსური, მრავალფოთლურაა სიგრძით 8-12 სმ. ყვავილობს აპრილიდან-ოქტომბრამდე, თესლი მწიფდება ოქტომბერ-ნოემბერში.

საქართველოში **მაგნოლია** გავრცელებულია შავი ზღვისპირა ზოლში. **მაგნოლიის** ფოთლების დამზადება ხდება მთელი ყვავილობის პერიოდში. ფესვიდან ჭრიან ყლორტებს ისე, რომ ძირითადი ვარჯის ტოტები შეინარჩუნონ, შემდეგ გლეჯენ ფოთლებს, **მაგნოლიის** ფოთლები შეიცავენ ალკალოიდებს, რუტინს და სხვა ფლავონოიდებს. სხვადასხვა სამკურნალო ნივთიერებებს შეიცავენ აგრეთვე **მაგნოლიის** ქერქი, თესლი და ფესვები. **მაგნოლიის** თხევადი ექსტრაქტი წნევის დამწვევი საშუალებაა, ამცირებს გულისცემას, ტკივილს გულის არეში. განსაკუთრებით სასარგებლოა ჰიპერტონიული დაავადების ადრეულ სტადიაში.

მარწყვაბალახა - *Potentilla tormentilla* Neck - Лапчатка прямостоячая



მარწყვაბალახა ხალხურ მედიცინაში კარგად ცნობილი მცენარეა. მან სახელწოდება მიიღო სიტყვებისაგან tormind (ასე უწოდებენ შუა საუკუნეებში დიზენტერიას, რომლის საწინააღმდეგოდ იყენებდნენ მცენარეს) და potentilla "ძალა". მარწყვაბალახა მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა. ფესურა გორგლისებრია ან მოკლევადიანი. ღერო სწორმდგომია ან ამარტეხადი, წვრილი; ზემოთა ნაწილში დატოტვილი. ღეროს ფოთლები მჯდომარეა, სამყურა, ორი მსხვილი თანაფოთლით. ფოთოლაკები ლანცეტისებრია ან მოგრძო-სოლისებრი. მსხვილ-ხერხებილა ფესვთანური ფოთლები გრძელყუნწიანია, ყვავილობის დროს უკვე დამჭკნარია. ყვავილები სწორია, მარტოული, სხედან წვრილ გრძელ

ყუნწებზე. ჯამი ორმაგია, 4 გარეთა და 4 შიდა ერთმანეთის მონაცვლე ფოთლით. გვირგვინი ოთხფურცლიანია, რითაც განსხვავდება დანარჩენი სახეობის მარწყვაბალახებისაგან, რომელთაც აქვთ გვირგვინის 5 ფურცელი. ფურცლები ოქროსფერ-მოყვითალოა, ფუძესთან წრიული ლაქებით. მტვრიანა ბევრი აქვს, ნაყოფი მშრალია. მარწყვაბალახა გვხვდება წიწვოვან და წიწვოვან-წვრილფოთლოვან ტყეებში, მდელოებში და ტყის პირებში, მდინარის ნაპირის გასწვრივ, ბუჩქნარებში, შოთხვსა და ტირიფთან ერთად. ნესტიან ადგილებში ვითარდება უფრო მსხვილი ფესურებით.

ფესურას აგროვებენ შემოდგომით, აცლიან წვრილ ფესვებს, რეცხავენ და აშრობენ. გამშრალი ფესურები მაგარია და მძიმე, მაგრამ მათი დანაყვა ადვილია. გარედან მუქი-რუხია, გადატეხის ადგილას მუქი წითელი ან მოწითალო-წაბლისფერი. გემო ძალიან მწკლარტე აქვს. შეიცავს 15-30% მთრიმლავ ნივთიერებებს. გარდა ამისა, მის შემადგენლობაში შედის ფლავონოიდები, გლიკოზიდები, ვიტამინები, ორგანული მჟავები, ფისები, ეთერზეთის კვალი. მარწყვაბალახს იყენებენ, როგორც შემკვრელ, სისხლდენის შემაჩერებელ და ბაქტერიოციდულ საშუალებას. გარედან - ყელში გამოსავლებად და საფენებად, შინაგანად - კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დარღვევის დროს.

მუშმულა



იაპონური ზღმარტლი, ლოქვა (ლათ. *Eriobotrya japonica*) — მარადმწვანე სუბტროპიკული ხე ან ბუჩქი ვარდისებრთა ოჯახისა. მუშმულა სუბტროპიკული, მარადმწვანე სუბტროპიკული ხე ან ბუჩქია. მცენარე 6-8, იშვიათად 9 მ სიმაღლემდე იზრდება. ნაყოფი მრგვალია, ოვალური ან მსხლისებრი ფორმა აქვს, წვნიანია, მომჟავო-ტკბილი; ნარინჯისფერი ან ყვითელია. მოჰყავთ შავი ზღვის სანაპიროსა და ყირიმის სამხრეთ რაიონებში, აგრეთვე შუა აზიის ზოგ რაიონებში. მცენარე ყვავილობს ნოემბერ-დეკემბერში, ნაყოფი მწიფდება მაის-ივნისში. იყენებენ ნედლად და გადამუშავებულს

(კომპოტი, მურაბა და სხვა), თესლისაგან ამზადებენ ყავის სუროგატს. მუშმულა მრავლდება თესლითა და მცნობით. იაპონური ზღმარტლის ფოთლები შეიცავს ეთერულ ზეთს, შაქარს, მჟავებს, ვიტამინებს, ალკალოიდებს, იგი კარგი ამოსახველებელი და ხველისსაწინააღმდეგო მცენარეა. ნაყენი ამაღლებს ფერმენტების აქტიობას და ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლას. მკურნალობს წყლულებსა და მუცლის ტკივილს.

მატიტელა ჩვეულებრივი - *Polygonum aviculare* - Горец птичий



ჩვეულებრივი **მატიტელა** განეკუთვნება მატიტელასებრთა ოჯახს. საქართველოში 28 სახეობა იზრდება, იგი ერთწლიანი პატარა მცენარეა წვრილი ფესვებით და დატოტვილი, მიწაზე გართხმული ღეროთი. სხვა მცენარეებს შორის ზრდის დროს მისი ღერო შესაძლებელია იყოს სწორმდგომი, 30-35 სმ სიმაღლის. ღერო მრავალმუხლიანია, როგორც ამ გვარის სხვა წარმომადგენლებისა, მაგრამ ბოსტნის წალიკასაგან განსხვავებით მოთეთროა, სიფრიფანა, განკვეთილი

ფოთლები მორიგეობითია, პატარა, მთლიანკიდიანი, ოვალური ბლაგვი წვერით. ყვავილები წვრილია, შეუმჩნეველი, სხედან 1-5 ცალი ფოთლების უბეებში და არ ქმნიან ყვავილედებს. ნაყოფი – მუქი ნაცრისფერი კაკლურაა და მოთავსებულია ყვავილსაფარში. ყვავის მთელი ზაფხულის განმავლობაში. ქართლში მას მამალ მატიტელას ეძახიან, ბორჯომის რაიონში – ჩიტპურას, თუშეთში – ჭიმჭიკს, რაჭა-ლეჩხუმში – თიათეთრას. **ჩვეულებრივი მატიტელა** ფართოდ გავრცელებული სარეველაა. გვხვდება გზის პირებში, ეზოებში, დანაგვიანებულ ადგილებში და არ ემინია ფეხით დატკეპნისა. აგროვებენ მთელ მცენარეს, ფესვის გარეშე, ყვავილობის დროს. ნედლეულის შენახვის ვადა 3 წელია. მის შემადგენლობაში აღმოჩენილია ფლავონოიდური გლიკოზიდი, ხსნადი სილიციუმმჟავა, სათრიმლაკი ნივთიერებები (3-4%).

მატიტელა ხელს უწყობს დიურეზს, გამოაქვს შარდთან ერთად ნატრიუმისა და ქლორის ჭარბი იონები, ხელს უშლის შარდის ბუშტში კენჭების წარმოშობას, რაც დაკავშირებულია მასში სილიციუმმჟავას ხსნადი შენაერთების არსებობით. მატიტელას ბალახსა და ნარევებს, რომლებშიც მატიტელა ძირითად კომპონენტს წარმოადგენს, იყენებენ შარდსადენი მილების ქრონიკული დაავადებების, თირკმლის ფილტრაციული ფუნქციის შესუსტების და შარდში დიდი რაოდენობით

მინერალური მარილების, განსაკუთრებით მჟაუნმჟავას მარილების არსებობის დროს, როგორც დამატებით საშუალებას უნიშნავენ ავადმყოფს შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადების საწყისი სტადიების, შარდის ბუშტის ოპერაციისა და კანის დაავადებების (მირმაგარა, ფერიმჟამელა, ზოგიერთი დერმატიტი) დროს. მცენარეს იყენებენ აგრეთვე ღვიძლის ფუნქციონალური უკმარისობისა და ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის შედეგად დაგროვილი ტოქსიკური პროდუქტების გამოსაყოფად. აგრეთვე, როგორც ანთისეპტიკურ, სპაზმოლიტურ, ტკივილგამაყუჩებელ, ოფლმდენ, სიცხის დამწვევ, ამოსახველებელ, ჭიის საწინააღმდეგო და ჭრილობების შემახორცებელ საშუალებას. მათიტელას ხმარობენ გაცივებით გამოწვეული ავადმყოფობების, ბრონქიტების, პნევმონიის, პლევრიტის, ბრონქული ასთმისა და ფილტვების ტუბერკულოზის დროს. მის ნაყენსა და ნახარშს იყენებენ საშვილოსნოს ატონიით გამოწვეული სისხლის დენისა და ბუასილის დროს.

მაყვალ - *Rubus fruticosus*- Ежевика сизая



მაყვალ ხვიარა ბუჩქოვანი (ან ნახევარბუჩქოვანი) მცენარეა ვარდისებრთა ოჯახიდან, რკალისებურად მოხრილი ეკლიანი ყლორტებით, რომელთა სიგრძე 1,5 მ-მდეა. ყლორტები ორი სახისაა – ერთწლიანი – ვეგეტატიური და ორწლიანი–გახევებული, რომლებსაც ფოთლების გარდა აქვს ყვავილები და ნაყოფსაც იძლევა, ფოთლები მორიგეობითია, სამჯერადნაკვეთილი თანაფოთლებით. ყვავილები დიდი აქვს, დაახლოებით 3 სმ-მდე დიამეტრით, ფარისებურად შეკრებილი ყვავილედი, ორწლიანი ტოტების ფოთლის უბეებშია მოთავსებული. ყვავილებს ჯამის 5 მწვანე ფოთოლი, გვირგვინის 5 თეთრი ფურცელი, მრავალრიცხოვანი მტვრიანა და ზედანასკვიანი

ბუტკოები აქვს. ნაყოფი შედგენილია მრავალკურკიანი ცალკეული მარცვლებისაგან, რომლებიც ერთმანეთთან და ყვავილსაჯდომზე ძირებითაა მიხორცებული, შავი ფერისაა, ნაცარა ნაფიფქით.

მაყვალ ყვავილობს მაისიდან აგვისტომდე, ნაყოფი მწიფდება ივლის-ოქტომბერში. საქართველოში გავრცელებულია ტყის პირებზე, მდელოებზე, ბუჩქნარებში, გზის, მდინარეებისა და ნაკადულების ნაპირებზე. არსებობს **მაყვლის** მრავალი სახეობა. ყოველი მათგანი საკვებად ვარგისია. ყირიმში საბოსტნე ნაკვეთებში ამრავლებენ კულტურული მაყვლის ჩრდილოამერიკული სახეობის ჰიბრიდს. სამკურნალოდ გამოიყენება მაყვლის ნაყოფი, ფოთლები და ფესვები. **მაყვლის** ნაყოფი შეიცავს 4-8% შაქარს (გლუკოზას და ფრუქტოზას), 0,6-1,4%-მდე ორგანულ მჟავებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, პექტინს, უჯრედის, B ჯგუფის ვიტამინებს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას, ასევე ბევრია მასში კალიუმის მარილები, სპილენძი, მანგანუმი. ფოთლები შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ვიტამინ C-ს, ორგანულ მჟავებს, უმნიშვნელო რაოდენობით ეთერზეთს; ფესვების შემადგენლობა საკმარისად არაა შესწავლილი.



მაყვალს იყენებენ, როგორც სადესერტო, დიეტურ საკვებს. **მაყვლის** ფოთლებს აგროვებენ ზაფხულობით მათი სრული განვითარების პერიოდში..ფესვებს თხრიან გვიან შემოდგომით, **მაყვლის** ფოთლებისაგან მზადდება ძალზე სასარგებლო და სასიამოვნო

ჩაი. **მაყვლის** მწიფე ნაყოფი და წვენი გამოიყენება წყურვილის მოსაკლავად, ციებისა და მაღალი ტემპერატურის დროს. მწიფე ნაყოფი გამოიყენება, როგორც საღაფართო საშუალება კუჭში შეკრულობის დროს, ხოლო მკვახე – როგორც შემკვრელი. ნედლი ნაყოფისაგან დამზადებული ჩაი ხალხურ მედიცინაში ითვლება გამამაგრებელ და დამამშვიდებელ საშუალებად კლიმაქსური ნევროზების დროს. ადრე, გამომშრალი ნაყოფის ნაყენები და ნახარშები გამოიყენებოდა როგორც ოფლსადენი და შარდსადენი საშუალება. შემდეგ აღმოჩნდა, რომ ასეთი მოქმედება გააჩნია ფოთლების ნახარშსაც, რომელსაც იყენებენ გაცივების დროს. ხალხურ მედიცინაში ფოთლების ნაყენს იყენებენ ზედა სასუნთქი გზების დაავადების დროს, როგორც ამოსახველებელ საშუალებას, პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთების, ანგიინის, ფარინგიტის დროს გამოსავლებად. ფოთლების ნახარშის საფენებს იყენებენ სირსველით დაზიანებული ადგილების, ეგზემის, ქრონიკული წყლულების, ძველი ჩირქოვანი ჭრილობების სამკურნალოდ. **მაყვლის** ფოთლების შემკვრელი თვისების გამო მის ნახარშს იყენებენ კუჭიდან სისხლის დენის, კუჭის აშლილობის **მაყვლის** ნაყოფისაგან დაყენებულ დამტკბარ გამთბარ ღვინოს გაცივების, გრიპის, ხველების, ტრაქეიტების, ბრონქიტების, ანგიინის დროს.

მოცვი - *Vaccinium* - Черника Обыкновенная



მცენარეთა გვარი მანანასებრთა ოჯახისა, საქართველოში გავრცელებულია 4 სახეობა მთის მოცვი (*Vaccinium myrtillus*), ლურჯი მოცვი (*Vaccinium uliginosum*) და წითელი მოცვი (*Vaccinium vitis-idaea*), კავკასიური მოცვი. გურიასი ფართოდაა გავრცელებილი მთის მოცვი,

მოცვი – დატოტვილი ბუჩქია სიმაღლით 50 სმ-მდე. მიწისქვეშა ყლორტები ნიადაგში იზრდება სხვადასხვა მიმართულებით სიგრძის 1-2 მ-დე, რომლებიდანაც ვითარდება სხვადასხვა ასაკის ბუჩქები. მოცვის ყლორტები მწვანეა, სწორმდგომი, ცილინდური ან წიბოებიანი. ფოთლები თხელი აქვს, ღია მწვანე, მოგრძო, სიგრძით 1-1,5 სმ, სიგანით – 0,5-1,5 სმ, პრიალა, წვრილხერხისებრი კიდეებით. ზამთრობით ფოთოლი ცვივა. ყვავილები ღია-

ვარდისფერია, მომწვანო-ნარინჯისფერ ან ნაზი იასამნისფერი ელფერით, სიგრძით 0,4-0,6 მმ, დახრილი, თითო-თითო ან ორ-ორი ყვავილის მოკლე ყუნწით. გვირგვინი ქვევრისებრი ან ნახევრადსფერულია. ნაყოფი სფეროსებრი შავი კენკრაა, 6-10 მმ დიამეტრით, სასიამოვნო მოტკბო-მომჟავო გემოთი, დაფარულია ცვლისებრი ნაფიფქით, 1 მმ-მდე სიდიდის კვერცხისებრი თესლები აქვს.

ყვავილობს მოცვი მაის-ივნისში, ნაყოფი მწიფდება ივლის-აგვისტოში. გავრცელებულია საქართველოს მაღალმთიანეთში, ზოგჯერ ალპურ ზონამდეც. ამზადებენ მოცვის როგორც მწიფე ნაყოფს, ასევე ფოთლებსაც. მოცვის ნაყოფი შეიცავს შაქარს (ფრუქტოზა, ლაქტოზა), აქტიურ ნივთიერებებს (კატეხინები და ანტოციანები) კაროტინებს, პექტინებს, სათრიმლავ ნივთიერებებს, ვაშლის, ლიმონის, რძის მჟავებს. ფოთლები შეიცავენ 7-20% მთრიმლავ ნივთიერებებს, ჰიდროქინონს, ფლავონოიდებს, ასკორბინის მჟავას, არბუთინს და სხვა. ხალხურ მედიცინაში მოცვის ნაყოფის ნახარში და ნაყენი გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის დაავადებების – გასტრიტების,

ენტეროკოლიტების, დროს. განსაკუთრებით კარგ შედეგს იძლევა მისი გამოყენება ბავშვებში, როგორც შესაკვრელი საშუალება. მოცვის წვენი და მისი ნახარში გამოიყენება ყელში გამოსავლებად ანგინის, ღრძილების, პირის ღრუს ანთების, ხოლო მისი საფენები დამწვრობის, კანზე გამონაყარის დროს. მოცვს ახასიათებს ანტისეპტიკური თვისება და ამიტომ გამოიყენება სტომატიტების დროს. ნედლ ნაყოფს იღებენ ქრონიკული შეკრულობის, კუჭის მჟავიანობის დაქვეითების, დიზენტერიის დროს. მოცვის ნაყოფი აუმჯობესებს სიბნელეში მხედველობას. ფოთლების ნახარშს იყენებენ დიაბეტის საწყისი ფორმის სამკურნალოდ. უმჯობესია მისი ნარევის გამოყენება თუთის ფოთლებთან ერთად. ზოგიერთი ავტორის ცნობით მოცვის ფოთლების ნახარში კარგი საშუალებაა სისხლის წნევის დასაწევად. ნედლი ნაყოფი გამოიყენება დიაბეტის, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარისა და სხვა იმ დაავადებების სამკურნალოდ, რომლებიც ნივთიერებათა ცვლის დარღვევითაა გამოწვეული. კარგია კუჭის აშლილობის დროს, კუჭის ტკივილის დროს, ქრონიკული რევმატიზმის დროს. დიაბეტის დროს.

მრავალძარღვა - *Plantago major* - Подорожник большой



მრავალძარღვა მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა მრავალძარღვასებრთა ოჯახიდან. საქართველოში 11 სახეობაა გავრცელებული. მათგან ჩვენში (*Plantago major*) farTodaa gavrcelebuli. ფესურა მოკლეა, სქელი, ვერტიკალური, ყოველი მხრიდან წვრილი ფუნჯა ფესვებით ფოთლები ქმნიან როზეტს, რომლის ცენტრიდან ამოდის უფოთლო საყვავილე ღერო. ყვავილები თავთავისებურ ყვავილედშია შეკრებილი. ფოთლები ყუნწიანია, ფართო კვერცხისებრი ან ფართო ელიფსური, კიდემთლიანი შიშველი ან სუსტად შებუსუსული,

სიგრძით 12 სმ, 3-9 რკალისებრი გრძივი ძარღვით, ყვავილები თავთავში წვრილია, შეუმჩნეველი. ნაყოფი კვერცხისებრი მრავალთესლიანი კოლოფია, წვრილი წახნაგოვანი თესლით. ყვავილობს მაის-აგვისტოში. თესლი შემოდის აგვისტო-ოქტომბერში. მრავალძარღვა გავრცელებულია მთელს საქართველოში გზის პირებზე, ბილიკებზე, ეზოებში, ბაღებში, საძოვრებზე, ტყის კორომებში, საცხოვრებლის ახლოს, საერთოდ – ტენიან ნიადაგებში. მთაში გვხვდება თითქმის 2500 მ-მდე ზღვის დონიდან. სამკურნალოდ ამზადებენ მრავალძარღვას ფოთლებს. ფოთლები მოკლე ყუნწებით იჭრება ყვავილობის პერიოდში. მრავალძარღვას ფოთლები შეიცავს კაროტინს, ვიტამინებს და ფიტონციტებს. თესლი შეიცავს ლორწოს და გლიკოზიდ აუკუბინს

მრავალძარღვას ჯერ კიდევ X საუკუნეში იყენებდნენ არაბეთსა და სპარსეთში. ძველი ბერძნული და რომაული მედიცინა რეკომენდაციას უწევდა მრავალძარღვას თესლს დიზენტერიის სამკურნალოდ.

ავიცენა მიუთითებდა, რომ მრავალძარღვას საფენები კარგად მოქმედებენ სპილოს დაავადების დროს, ხელს უშლიან მის განვითარებას და ამცირებენ შემუშუპებას. მისი წვენის ჩაწვეთება ყურში აყუჩებს ტკივილს, ხოლო ფესვის, ანუ ღეროს ღეჭვა, ან მისი ნახარშის გამოვლება პირის ღრუში

კარგია კბილის ტკივილის დროს. ხალხურ მედიცინაში მრავალძარღვას იყენებენ, როგორც ამოსახველებელ საშუალებას ქრონიკული ბრონქიტის, ფილტვის ტუბერკულოზის, აგრეთვე საჭმლის მომნელებელი სისტემის დაავადების (გასტრიტების, წყლულოვანი დაავადების, კოლიტების და სხვა) შემთხვევაში. მცენარის ფოთლებში არსებული ფიტონციდები განაპირობებენ მის ანტიმიკრობულ მოქმედებას. მრავალძარღვას ნაყენი და ფოთლების წვენი ხელს უწყობს ჭრილობების სწრაფ შეხორცებას. კარგად გარეცხილი ფოთოლი გამოიყენება ჩირქოვან ჭრილობებსა და ძირმაგარეზე დასაფენად კომპრესის სახით.



(*Quercus*) — მცენარეთა გვარი წიფლისებრთა ოჯახისა. მარადმწვანე ან ზაფხულმწვანე ხეებია. 450-ზე მეტი სახეობა გავრცელებულია ჩრდილოეთ ნახევარსფეროს ზომიერ, სუბტროპიკულ და ტროპიკულ ზონებში; მცირე ნაწილი — სამხრეთ ამერიკაში. კავკასიაში — 18-მდე სახეობაა, საქართველოში გავრცელებული 7 სახეობა გაერთიანებულია გრძელყუნწიანი (პართვისის მუხა, ჭალის მუხა, იმერული მუხა) და მოკლეყუნწიანი ან მჯდომარენაყოფებიანი (პონტოური მუხა, ქართული მუხა, მაღალმთის ანუ აღმოსავლური მუხა, ჭოროხის მუხა) მუხების ჯგუფში.

საქართველოში გავრცელებულ მუხებს შორის ყველაზე დიდი ფართობი უჭირავს ქართულ მუხას. იგი მთელ ტყიან საქართველოში გვხვდება. სიმაღლით 40 მ-მდე, ტანის დიამეტრით 2 მ-მდე, მძლავრი, გამლლილი ვარჯით. ყლორტების კანი მუქი-წენგოსფერია, მოგვიანებით მოვერცხლისფრო-ნაცრისფერია, გლუვი. უფრო ძველ, 50-60 წლის ხეებს ქერქი ღრმად დაღარული, მუქი-ნაცრისფერი აქვს, სისქით რამდენიმე სანტიმეტრი. კვირტები ფართო ოვალურია ან ნახევრადსფერული, ღია-რუხი ფერის, ქერცლის კიდეებზე წამწამებიანი. ფოთლები 7-15 სმ -ის სიგრძისაა მორიგეობით განლაგებული, მოკლეყუნწიანი. შიშველი, პრიალა, ზემოდან მწვანე, ქვედა მხრიდან მკრთალი მწვანე, ფრთისებრდანაკვთული, მოგრძო-კვერცხისებრი ამონაყარი ყლორტებზე ფოთლები უფრო მსხვილია, მათი სიგრძე 30 სმ-მდეა. ფოთლის უბეში მათი გამოსვლის დროს წარმოიქმნება თხელყვავილიანი ყვავილედი-საყურე. ყვავილები — ერთსქესიანია, მცენარე — ერთსახლიანი. ნაყოფი ოვალური ფორმის რკო, სიგრძით 1,5-3,5 სმ, მურა ყვითელი, გრძივი, მომწვანო ზოლებითა და ქაცვებით წვეროზე. მუხა ყვავილობას იწყებს 30-40 წლის შემდეგ, ცოცხლობს 400-500 წელი, ზოგიერთი მათგანი — 1000-1500 წელიწადი და აღწევნ დიამეტრით 4 მ-მდე.

მუხა საქართველოს ტყეებში ფართოდაა გავრცელებული, როგორც ფართოფოთლოვან, ისე შერეულ ტყეებში, ქმნის მუხნარებს. იგი სითბოსა და სინათლის მოყვარული მცენარეა. პირველ წლებში იზრდება ძალიან ნელა, 10 წლის მუხა მხოლოდ 1 მ-მდეა სიმაღლით. აგროვებენ მუხის ქერქს აპრილიდან ივნისამდე, როდესაც უჯრედის წვენი ინტენსიურად მოძრაობს.

მუხის ქერქი შეიცავს: ტანინებს, პექტინებს, ფლავონოიდ კვერციტინს, ლევულინს და სხვა. რკო შეიცავს 40%-მდე სახამებელს, 5-8% მთრიმლავ ნივთიერებებს, 5% ცხიმოვან ზეთს, ცილოვან

ნივთიერებებს.

მუხის ქერქის ნაყენები გამოიყენება როგორც შემკვრელი, ანთების საწინააღმდეგო საშუალება, პირის ღრუში და ყელში გამოსავლებად სტომატიტების, გინგივიტების, ფარინგიტების დროს. განსაკუთრებით ეფექტურია მუხის ქერქის ნახარში (ეს ნახარში გამოიყენება ღრძილების და პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთების დროს გამოსავლებად; ასევე გამოიყენება კუჭის აშლილობის, კუჭ-ნაწლავიდან სისხლდენის, ნაწლავების ქრონიკული ანთების დროს.

ნაცარა მურყანი - შავი მურყანი - *Alnus Incana* (L.) Moench - *Alnus Glutinosa* Gaertn - Ольха серая, Ольха клейкая



მურყანი არცისებრთა ოჯახში შედის. საქართველოში მისი სამი სახეობა გვხვდება. ნაცრისფერი მურყანი 15-20 მეტრამდე სიმაღლის ხეა. გურიაში უფრო მეტად გვხვდება მდინარეების პირას და ნესტიან ხეობებში. ხასიათდება მონაცრისფრო გლუვი ქერქით, ხნიერი ღეროს ქვედა ნაწილში ქერქი დაშაშრულია. ფესვები შედარებით ზედაპირულადაა განფენილი ნიადაგის

ზედა ფენებში. ტოტებზე მორიგეობით განწყობილი ფოთლები კვერცხისებრი ან ელიფსური მოყვანილობისაა, რომელთა სიგრძე 4-10 სმ ფარგლებში მერყეობს, ფოთლის ფირფიტა წვერში წამახვილებულია, იშვიათად კი წვერმომრგვალებულიცაა, ფოთლის ფირფიტის ფუძე მომრგვალებული ან სუსტად გამოხატული გულისებრი მოყვანილობისაა, ნაპირები ორმაგხერხებილია და მახვილი დაკბილვით გამოირჩევა. ახალგაზრდა ფოთლები ხშირბუსუსიანია, უფრო გვიან კი ზემოდან შიშველი, ქვემოდან მორუხო-მწვანე ან მთლიანად რუხი ბუსუსებითაა დაფარული. შავი და ბუსუსიანი მურყანებისაგან განსხვავებით ნაცრისფერი მურყანის ფოთლები, ყლორტების წვეროები და კვირტები არამწებავია. ერთსახლიანი მცენარეა სქესგაყოფილი ყვავილებით. ნორმალური ზრდისათვის კარგ განათებას საჭიროებს, ამასთან იგი სიცივის ამტანი მცენარეა და საკმაოდ მიმზიდველი გარეგნობა აქვს, ამიტომ სასურველია გამწვანებისათვის ხეობებსა და მდინარეთა ჭალებში. შავი მურყანი - 10-25 მ სიმაღლის ხეა ღეროზე მუქი მონაცრისფრო დაშაშრული ქერქით. ყლორტების ქერქი მოწითალო ყავისფერია. ყლორტების წვეროები წებოვანია, მოფენილია ბუსუსებითა და მეჭეჭებით. ფოთლები მომრგვალოა, ხშირად წვერში დამახასიათებელი ჩაღრმავებით. ეს ერთ-ერთი კარგი განმასხვავებელი ნიშანია ბუსუსებიანი არცისაგან, რომლის ფოთლებსაც თითქმის არასოდეს არა აქვს წვერში ჩაღრმავება. მურყანის ქერქსა და გირჩაკებს (ნაყოფები) შემკვრელი და მადეზინფიცირებელი თვისება გააჩნია. მურყანის (თხემლის) ნაყოფებს იყენებენ, როგორც შემკვრელ საშუალებას მწვავე და ქრონიკული ერტერიტის, კუჭის კოლიტისა და ენტეროკოლიტის დროს. ამასთან იღებენ ქართველ მეცნიერთა მიერ დამუშავებული გირჩაკების მშრალ ექსტრაქტს, რომლისგან მიღებულ პრეპარატსაც თხემლინი ეწოდება გირჩაკებიდან ამზადებენ კუჭაშლილობის საწინააღმდეგო ჩაისაც. მურყანის გირჩაკებს შემოდგომასა და ზამთარში აგროვებენ, ქერქს გაზაფხულზე, ფოთლებს კი ნედლ მდგომარეობაში ხმარობს ხალხი.

გაცივების დროს ავადმყოფზე ოფლმოსაგვრელად ოფლმოდენის საშუალება სასარგებლოდაა მიჩნეული გულით დაავადებული ადამიანისათვის და მას მიმართავენ მწვავე რევმატიზმის, არტრიტის (სახსრების ანთებადი დაავადება), პოდაგრის (ნიკრისის ქარი), სახსრების რევმატიული ტკივილის დროს და სხვა. გახანგრძლივებული კუჭაშლილობის, მსხვილი ნაწლავების კატარის, კუჭში ტკივილების გრძნობის და დიზენტერიის დროს. ასევე მურყანის გირჩაკების პრეპარატებს ხალხური მედიცინის პრაქტიკაში სისხლდენის შემაჩერებლ საშუალებად იყენებენ.

ომბალო - *Mentha Pulegium* L - Мята болотная



ტუჩოსანთა ოჯახში შედის. მრავალწლიანი 10-15 სმ სიგრძის აღმამდგომი ან მიწაზე გართხმული, ორწახნაგოვანი ღეროებიანი, ფესვურიანი მცენარეა. მოკლეყუნწიანი, 8-30 მმ სიგრძისა და 5-12 მ სიგანის, კვერცხისებრი ან ოვალური, ბეწვებით შებუსვლილი ფოთლები ღეროზე ერთიმეორის პირისპირაა განლაგებული. მოვარდისფრო-მოიისფრო, ზოგჯერ თეთრი ყვავილები ფოთლების ილღიებში ყვავილედებადაა შეკრებილი, რომელთა ჯამი 3 მმ-დე სიგრძისაა და ბანჯგვლიანი, ქვედა ტუჩი 2 სადგისისებრი, ზედა 3 ლანცეტა ძირგანიერი სამკუთხისებრი კბილებით. ყვავის ივლისში, მრავლდება თესლით და ბუჩქის დაყოფით (ვეგეტაციურად).

იზრდება ტყიანი ზონის მდინარეთა სანაპიროებზე, საერთოდ კი ნესტიან ადგილებში. მთლიანად ნედლი მიწის ზედა ნაწილები კი 0,12-0,7% ეთერზეთს შეიცავს, ზეთი გამოიყენება პარფიუმერიაში, საკონსერვო და საკონდიტრო წარმოებაში სასმელების, ჩაის და ძმრის არომატიზირებისთვის. შესანიშნავი ბალახია შეჭამანდებისათვის, განსაკუთრებით პოპულარობით სარგებლობს ტყემლის საწებლისათვის. ხალხური მედიცინა იყენებს ჭრილობის შემახორცებელ და ანტისპაზმურ, აგრეთვე ყივანახველის, ასთმის და ისტერიის დროს დამაწყნარებელ საშუალებად. ყველა ამ შემთხვევაში რაჭაში ამ ბალახის წყლიან ნაყენს იყენებენ. გარდა აღნიშნულისა, ომბალო შესანიშნავია იმითაც, რომ მისი სურნელი აფრთხობს რწყილებს.

ორკბილა - *Bidens tripartita* - Череда трехраздельная



ორკბილა ერთწლიანი ბალახოვანი მცენარეა რთულყვავილოვანთა ოჯახიდან, სიმაღლით 15-60 სმ, იშვიათად 10 სმ-მდე. კახეთში იჭი ეწოდება, რაჭაში – მამლიყვილა. მას ძლიერ დატოტვილი მთავარღერძა ფესვთა სისტემა აქვს. ღერო სწორმდგომია. შიშველი ფოთლები ღეროზე მოპირისპირედაა განლაგებული, მუქი მწვანეა, მოკლე ყუნწებით. ყუნწის ძირები

ერთმანეთთანაა შეზრდილი. ფოთლის კიდეები დაკბილულია. ყვავილების კალათები ტოტების ბოლოებზეა მოთავსებული. კალათის საბურველი ორრიგაა. მისი გარეთა ფოთლები მწვანეა, მოგრძო, შიდა რიგის საბურველით ფოთლები მორუხო-ყვითელია, ოვალური, ყვავილებზე მოკლე. ყვავილები მილისებრია, ორსქესიანი, ყვითელი ფერის. თესლი სოლისებრია, ძირითადად ორი ხორკლიანი კბილით. ამ ხორკლებით თესლი ემაგრება ცხოველების ბეწვს, ადამიანის ტანსაცმელს და ადვილად ვრცელდება.

ყვავილობს ივნისიდან-სექტემბრამდე. თესლი შემოდის აგვისტო-სექტემბერში. საქართველოში ორკბილა გავრცელებულია ტყიან ზონაში, ძირითადად ტენიან ადგილებში, მდინარის პირებზე, წყალსაცავების ნაპირებზე, ბოსტნებში, სარწყავებში და სხვ. **ორკბილას** აგროვებენ აყვავებამდე ან ყვავილობის დასაწყისში. ორკბილა შეიცავს ფლავონოიდებს, კუმარინებს, ასკორბინის მჟავას, კაროტინს, სათრიმლავ ნივთიერებებს, ლაქტონებს, ამინებს, დიდი რაოდენობით მანგანუმს. ორკბილას ახასიათებს ანთებისა და ალერგიის საწინააღმდეგო თვისებები. მას ფართოდ იყენებენ დიათეზიანი ბავშვების სამკურნალოდ აბაზანების სახით. ხალხურ მედიცინაში ორკბილას იყენებენ როგორც სუსტ შარდმდენ და ოფლისმომგვრელ საშუალებას, აგრეთვე სასუნთქი გზების დაავადების დროსა და მადის მომგვრელ საშუალებას. ზოგჯერ მას ხმარობენ რაქიტის, ნიკრისის ქარების, ღვიძლის დაავადების დროს. ორკბილას ახასიათებს სუსტი დამამშვიდებელი თვისება.

პიტნა (მთის) - *Calamintha Grandiflora* (L) Moench - Душевик крупноцветковый



ტუჩოსანთა ოჯახის წარმომადგენელია. მთის პიტნის ვარდისფერი ყვავილი ორტუჩიანია და ფოთლების ილლიებში 3-7 ყვავილიან შეჯგუფულ ნახევარქოლგებადაა განლაგებული. ღეროზე ერთიმეორის პირდაპირ განლაგებული საკმაოდ გრძელყუნწიანი ფოთლები კვერცხისებრია, კიდეებზე ხერხისებრი მსხვილი კბილებით. თეთრი ბეწვით მოფენილი ღეროს სიმაღლე 20-30 სმ ფარგლებში მერყეობს. ყვავის ივლის-სექტემბერში. შუა და ზედა სარტყლის ტყიან მთებში, გავრცელებულია აღმოსავლეთ და დასავლეთ საქართველოს ტენიან წიფლნარებში, წიფლნარ-ნაძვნარებსა და ნაძვნარ-სოჭნარებში. ვარდისფერ-წითელი განიერტუჩიანი და გრძელმილიანი ყვავილების, აგრეთვე მოხდენილი ჰაბიტუსის წყალობით მთის პიტნა მაღალი

დეკორაციული ეფექტის მქონე მცენარეა. ხალხური მედიცინა მის ფოთლებს იყენებს კუჭის აშლილობის და მომწელებელ სისტემაში გაზების დაგროვების წინააღმდეგ, აწყნარებს შეტევით ხასიათის ტკივილებს; გამოიყენება, როგორც მაღალხარისხოვანი საკაზმ-სანელებელი მცენარე. ხალხი ღვინისათვის სასიამოვნო სუნისა და გემოს მისაცემად, აგრეთვე ჩაის ნაცვლად იყენებს.

პიტნა (ბაღის) - *Mentha Piperita* L - мята перечная



პიტნა (ლათ. *Mentha*), მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარის გვარი ტუჩოსანთა ოჯახისა. 50-100 სმ სიმაღლის ფესურიანი მცენარეა. აქვს მოპირისპირედ განლაგებული ფოთლები და ყლორტების წვეროზე თავთავისებრ ყვავილედში თავმოყრილი მოვარდისფრო-იისფერი ყვავილები. გვარი მდიდარია სახეობებით. საქართველოში ველურად იზრდება მხოლოდ 4 სახეობა: ომბალო (*Mentha pulegium*), მინდვრის პიტნა (*Mentha arvensis*), წყლის პიტნა (*Mentha aquatica*), ტყის პიტნა (*Mentha longifolia*). იზრდება მთის ქვედა და შუა სარტყლის ტენიან მდელოებზე, ტყის პირებზე, ბუჩქნარებში, მდინარეთა სანაპიროებსა და სხვა ადგილებში. პიტნის ფოთოლი და ყვავილედი შეიცავს ეთეროვან ზეთს (1,5 - 3,5% მშრალ წონაზე), რომლის ძირითადი

კომპონენტი მენტოლია. ეთერზეთი გამოიყენება კვების მრეწველობის მრავალ დარგში სასმელების, ლიქიორის და საკონდიტრო ნაწარმის არომატიზირებისათვის. მედიცინაში პიტნისაგან მიღებული მენტოლი ნევრალგიურ ტკივილგამაყუჩებლად გამოიყენება გარეგანი ხმარებით, აგრეთვე შაკიკის, კბილის ტკივილის დროს. ანტისეპტიკურ საშუალებად გამოიყენება სურდოს, ხახის კატარის, ბრონქიტის და ბრონქოექტაზიის დროს. მენტოლის მიღება რეკომენდებულია სტენოკარდიის, კუჭის ტკივილის დროს, მას ადგილობრივი ტკივილგამაყუჩებელი სპაზმოლიტური და ანტისეპტიკური თვისებები გააჩნია. იწვევს კორონალური ძარღვების რეფლექსურ გაგანიერებას. პიტნის ფოთლების ნაყენი და მიქსტურა გამოიყენება, როგორც გულისრევის და პირღებინების საწინააღმდეგოდ, აგრეთვე საჭმლის

მონელების გასაუმჯობესებლად. პიტნის ფოთლების ნაყენი გემრიელი და ამავე დროს მეტად სასარგებლო სასმელია. აწესრიგებს კუჭ-ნაწლავის ფუნქცია, გაგივლით მეტეორიზმი. ნევროზით დაავადებულთათვის პიტნის აბაზანებია რეკომენდებული. როგორც დამაწყნარებელი საშუალება, ის შეიძლება სხვა მცენარეებთან ერთადაც გამოვიყენოთ. ხალხი სამკურნალოდ გამოყენებისას პიტნის სახეობების გარჩევას არ აწარმოებს. ბალის პიტნის გარდა სამკურნალოდ ხმარობენ და ზოგჯერ უპირატესობასაც აძლევენ ველურად მოზარდ პიტნის სხვა სახეობებსაც: ტენცო, ტყის პიტნა, ომბალო.

ჟოლო - Rubus Idaeus L - Малина обыкновенная



ვარდისებრთა ოჯახის წარმომადგენელია. ნახევრად ბუჩქია 1,5 მ სიმაღლით, ერთწლიანი ვეგეტაციური ყლორტები ბალახოვანია, ხოლო ორწლიანი გამერქნებული და გენერატიულია (ნაყოფის მომცემი), რომელნიც ნაყოფმსხმოიარობის შემდეგ ხმება. ტოტებზე განლაგებულია ხშირი, მაგრამ შედარებით რბილი ეკლები. კენტფრთხარტული ფოთოლი 3-5 (იშვიათად 7) ფოთოლაკიანია, ზემოდან შიშველი, ქვემოდან კი მოთეთრო-მორუხო ქეჩისებრი ბუსუსებით მოფენილი. ფოთოლაკები ფორმით კვერცხისებრია, ბოლოში მოკლედ წაწვეტილი, კიდეებიხერხისებრ წვრილად დაკბილულია. თეთრი ყვავილები ფოთლების იდლიებში მტევნისებრ და ყლორტების კენწრულ ნაწილში ფარისებრ-

საგველანაირ თანაყვავილეებშია შეკრებილი. ნაყოფი წითელი, ძალიან იშვიათად ყვითელია. მომრგვალო ფორმის. მომწიფებული ადვილად სცილდება ყვავილსაჯდომსა და ჯამს, ნაყოფის ძირში ძაბრისებრი შიდა ჩაღრმავებით. ნაყოფი ძალიან გემრიელი და ფრიად სასიამოვნო სურნელებისაა. ყვავის ივნისიდან, ზოგან ივლისშიც იმისდა მიხედვით თუ რა სიმაღლეზე იზრდება ზღვის დონიდან. ნაყოფი დაყვავილებიდან 35-40 დღეში მწიფდება (ივლის-აგვისტოში). მრავლდება თესლითა და ფესვის ნაბარტყით. იზრდება კალთაშეთხელებულ ტყეებში, ტყისპირებში, ნახანძრალეზზე, ნამეწყრალ ფერდობებზე გავრცელებულია მთის შუა და ზედა სარტყლებში ზღვის დონიდან 2500 მეტრამდე სიმაღლეზე. არც თუ იშვიათად ჰქმნის თავისი გაბატონებით ფორმირებულ არა მარტო დიდ ბიოჯგუფებს, არამედ დიდ ფრაგმენტულად გაბნეული თარგებსაც კი. თავისი ნიტროფილური ბუნების გამო მძლავრად ვითარდება ნახანძრალესა და ტყეკაფებზე. ნიადაგის სინესტისადმი მომთხოვნი, მაგრამ მდგარ წყალს ვერ იტანს, სინათლის მიმართაც მომთხოვნი მცენარეა. ჟოლოს გამხმარ ნაყოფებს გაციებულობის დროს იყენებენ ოფლისმომგვრელ საშუალებად. მისგანვე ამზადებენ სიროფს სხვადასხვა წამლების გემოს გასაუმჯობესებლად. ნაყოფი შეიცავს 10 % შაქარს, 2 % ორგანულ მჟავას, C, A, B ვიტამინებს. მისგან ამზადებენ მურაბას, კომპოტს, სიროფს, მარმელადს, ლიქიორს, ღვინოს, გამაგრილებელ სასმელებს. ჟოლოს ფოთლებში აღმოჩენილია ნაწლავების და საშვილოსნოს მუსკულატურის მასტიმულირებელი და სპაზმოლიტური მოქმედების ნივთიერებები. ფოთლების ნახარშს ხალხურ მედიცინაში იღებენ ხველის, ყელის ტკივილის, ციებ-ცხელების დროს, ხოლო გარეგან სახმარად

იყენებენ ფერისმკამელებისა და მუწუკების მოსაცილებლად. ყვავილების ნახარშით კი წითელ ქარსა ("როჟა") და თვალის ანთებას მკურნალობენ. ახალდშეგროვილი ნაყოფების ჭამას ურჩევენ ეგზემის მკურნალობისათვის. ტიბეტის მედიცინაში ფოთლების ან ნაყოფების გამონახარშს ურჩევენ ნევრასთენიის, ნევრიტის დროს და სიცხის დამწვევ საშუალებად. ჟოლოს ფოთლები რეკომენდებულია, როგორც შემკვრელი საშუალება კუჭაშლილობის დროს. გააჩნია სიცხის საწინააღმდეგო თვისებაც კუჭ-ნაწლავის კატარის დროს; მასვე უწერენ კუჭში სისხლჩაქცევის, სასუნთქით ორგანოების დაავადებისა და კანზე გამონაყარის სამკურნალოდ.

რეჰანი - *Ocimum basilicum* L - базилик



ბუჩქბალახოვანი მცენარეა, ტუჩოსანთა ოჯახისა. კარკად გავრცელებული ერთწლიანი ბოსტნეული მცენარეა, გვხვდება ველურად მოზარდიც. მის სამშობლოდ სამხრეთ აზია ითვლება. ოთხწახნაგოვანი სწორმდგომი ღერო აქვს. ფოთლების ქვემო ზედაპირზე ცხიმოვანი ჯირკვლები აქვს. ყვავილები თავთავისებურია და თეთრია, დატოტვილი ფუნჯა ფესვი, მსხვილი კვერცხისებრ-ლანცეტისებრი ფოთოლი. მცენარე შეიცავს: 0.3% ეთერზეთებს, ხოლო ეს უკანასკნელი 70 % ევგენოლს. მცენარე მთლიანად არომატული სუნის მქონეა. საჭმელში იხმარება, როგორც სახელებელი. მას შაშვკლავს უწოდებენ. სამედიცინო წყაროებში ის მოხსენებულია აგრეთვე ჰარიობის და ჰრილობის სახელწოდებით. „იადიგარ დაუდში“ ვხვდებით განმარტებას: „ჰრილბ, რეჰანი“. რეჰანი გამოყენებული იყო თვალის სნეულების მკურნალობისთვის: ვინცა ესე ჰარიობი დანაყოს და გაცრას და ვარდის

წყალშიგა ამოსურიმს და ამის წვენი კაცს თვალში ჩააწუროს, მწოედ კაი არის თეთრს გაუქარვებს და სინათლეს მისცემს“ სამკურნალოდ იხმარებოდა აგრეთვე რეჰანის თესლი და წყალი. ეს მცენარე კეთილსურნელოვან მცენარეებს ეკუთვნის და, ამის გამო გამოყენებული იყო ახლად გამოგანსაღებული ადამიანისათვის სასუნებლად. ფიქრობდნენ აგრეთვე, რომ რეჰანის წასმა ხელს უწყობდა თმის ზრდას: „ვინცა რეჰანი დანაყოს და ახლის ერბოთი მოხარშოს და თავზედა შეიცხოვს, თმა გაუგრძელოს“. რეჰანის თესლი გვხვდება კუჭ-ნაწლავის დაავადებების სამკურნალო წამლების შემადგენლობაში, რომელიც წარმოადგენდა სურნელოვან წასასმელ წამალს და იხმარებოდა კბილების და ღრძილების გამოსაწმენდად. ფარმაკოპეაში შეტანილია მეორე სახეობა *Ocimum gratissimum* L., რომელიც ევგენოლის მისაღებ ნედლეულად ითვლება.

სალბი - *Salvia officinalis* - Шалфей лекарственный



სალბი მრავალწლიანი ნახევრადბუჩქოვანი მცენარეა ტუჩოსანთა ოჯახიდან, სიმაღლით 20-80 სმ, იშვიათად 100 სმ. ფესვი ძლიერია, მერქნისებრი. ღეროები დატოტვილია, ქვემოთ მერქნისებრი. განვითარების პირველ წელს ქვემოთ ოთხწახნაგოვანია, ღეროს ძირში მოკლე, ხშირფოთლებიანი

ყლორტებით. ფოთლები მოგრძოა, მოპირისპირე, ყუნწიანი, სიგრძით 2-8 სმ, სიგანით 0,8-2,5 სმ, ნაოჭიანი, შებუსუსი, განსაკუთრებით ქვედა მხრიდან, მონაცრისფრო-მწვანე. ვეგეტაციის დამთავრების შემდეგ ფოთლები იცვლიან ფერს მოვერცხლისფრო-ნაცრისფრად. ყვავილეთი მარტივია ან დატოტვილი 6-7 ათყვავილოვანი ცრუ რგოლით. მოლურჯო-იისფერი ყვავილები სხედან თანაყვავილედების უბეებში. ნაყოფი იშლება ოთხ ერთთესლიან კაკლუჭად. ყვავილობს მაის-ივნისში.

ნედლეულის შეგროვებას აწარმოებენ ნაყოფის შემოსვლის დროს, ივლისის დასაწყისიდან ოქტომბრამდე. ამ დროს ფოთლებში ეთერზეთის მეტი რაოდენობაა. სალბის ყველა ნაწილი (ღერო, ფოთლები, ყვავილები), შეიცავს ეთერზეთს, ფოთლებში აგრეთვე არის ალკალოიდები, სათრიმლაკი ნივთიერებები, ურსოლის, ოლეანოლის მჟავები, პარადიფენოლი, B ჯგუფის ვიტამინები. სალბის ნაყენებსა და ნახარშებს ძირითადად იყენებენ როგორც ანთების საწინააღმდეგო ბაქტერიოსტატიკური თვისებების, მადეზინფიცირებელ საშუალებას პირის ღრუში და ყელში გამოსავლებად სტომატიტების, ზედა სასუნთქი გზების კატარის დროს. ხალხურ მედიცინაში სალბის ფოთლები გამოიყენება გასტრიტების, კოლიტის, ღვიძლის, თირკმელების დაავადების, ბრონქიტების დროს, აგრეთვე, როგორც ამოსახველებელი, ხველის შემარბილებელი, შარდმდენი საშუალება. თვლიან, რომ სალბის ნაყენის მიღება ამცირებს ოფლის გამოყოფას. მის ნაყენს იყენებენ აგრეთვე როგორც კოსმეტიკურ საშუალებას.

ტყის სამყურა(ლათ. Trifolium medium)—



ერთწლოვან და მრავალწლოვან მცენარეთა გვარი პარკოსანთა ოჯახისა. ყველა სახეობა ბალახოვანია. 300-მდე სახეობა უმთავრესად გავრცელებულია ევროპის, აზიის, აფრიკისა და ჩრდილოეთ ამერიკის ზომიერ და სუბტროპიკულ ოლქებში. საქართველოში იზრდება 40-მდე სახეობა. სამყურას ბევრი სახეობა საქონლის საუკეთესო საკვებია და დიდი ხანია კულტურებშია შეყვანილი. ამ მხრივ აღსანიშნავია წითელი ანუ მდელოს სამყურა(*Trifolium pratense*), რომლის ორი ფორმა არსებობს — საგვიანო

ანუ ჩრდილოეთის ერთსათიბა და საადრეო ანუ სამხრეთის ორსათიბა; ვარდისფერი ანუ შვედური სამყურა (*Trifolium hybridum*) — საკვებად იყენებენ სხვა მარცვლოვნებთან ერთად; თეთრი სამყურა (*Trifolium repens*) — თესენ სხვა სამყურასთან ან მარცვლოვნებთანერთად. გამოვების შემდეგ სწრაფად ამოიზრდება .

მათი ფოთოლი სამ ფოთოლაკიანია (აქედან მოდის მისი სახელიც). ყვავილები წითელი, ყვითელი, თეთრი ან ვარდისფერია, შეკრებილი თავაკისებრ, იშვიათად მტევნისებრ ყვავილებად. ნაყოფი პატარა პარკია, 1-2, იშვიათად 3-6 თესლით. ფესვები მთავარღერძიანია. მათზე დიდრაოდენობით ვითარდება აზოტის შემთვისებელი ბაქტერიების კოჭრები. სამყურას ყვა ვილი შეიცავს ორგანულ მჟავებს, პროტეინებს, ეთერზეთებს, ვიტამინებს: K, C, B1, B2 და E-ს;

სამკურნალო ბალახი შეიცავს ვიტამინებს: E და C-ს,

კაროტინებს, ასპარაგინს, ტიროზინს და ორგანულ მჟავებს.

სამყურას ყვავილიც და ბალახიც გამოიყენება სამკურნალოდ. ისინი ანთების საწინააღმდეგო, ანტიმ
იკრობულ, შარდმდენ, ამოსახველებელ, ოფლმდენ, ტკივილგამაყუჩებელ,

ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო საშუალებად ითვლება.

ფიტოთერაპიაში გამოიყენება სამყურას ყვავილების ნახარში ნახველის გასათხიერებლად ბრონქიალ
ური ასთმის, ასევე სისხლნაკლებობის დროს. ამ ბალახის და ყვავილის ნახარში გარეგანი ჩირქოვანი
ჭრილობების მოსაბანადაც გამოიყენება და ჭრილობების კარგი შემახორცებელიც

არის. ნახარში დადებითად მოქმედებს სახსრების ტკივილის დროს. მას აზავებენ დიდი რაოდენობის
წყალში და იღებენ აბაზანებს

სელიჭა - *Linaria Vulgaris* Mill - *Льнянка обыкновенная*



შავწამალასებრთა ოჯახში შედის. სწორმდგომდეროიანი, 90 სმ-მდე
სიმაღლის, მრავალწლიანი მცენარეა. ხაზურ-ლანცეტა ან ხაზურ,
მახვილწვერიანი, შიშველი, 2-7 მმ სიგრძის მჯდომარე ფოთლები ღეროზე
მორიგეობითაა განწყობილი. ორტუჩა, დეზიანი, ქვედა ტუჩზე კაშკაშა
ნარინჯისფერამონაზურცვიანი (ზოჯერ ამონაზურცვი კაშკაშა ყვითელია),
ყვითელი ყვავილები, აღმმადგომ კენწრულ მჭიდრო მტევანშია
შეკრებილი. ყვავილობს ივნისიდან სექტემბრამდე. ოვალური კოლოფა
ნაყოფი ჯამზე ორჯერ უფრო გრძელია. შავი თესლები ბადროსებრია
სიფრიფნა არშიით.

იზრდება მთის შუა სარტყლამდე მთის ტყიან ზონაში, როგორც სარეველა
და რუდელარული მცენარე მდელოებსა და მინდვრებზე, ტყისპირებში,

გზებისა და ბილიკების პირას საქართველოს ყველა რაიონში. მართალია ვრცელი არეალით
ხასიათდება, მაგრამ სელიჭას მარაგი არც თუ დიდია. სელიჭას ღერო და ფოთლები ალკალოიდ პეგანინს შეიცავს, გარდა ამისა, მოიპოვება
გლიკოზიდები ასკორბინის მჟავა, კაროტინი, ორგანული მჟავები. სელიჭას ექსტრაქტის
ექსპერიმენტულმა შესწავლამ ცხოველებში გამოავლინა მისი გამხსნელი თვისება. ექსტრაქტის
გამოყენებამ ნაწლავთა ატონიით, მეტეროიზმითა და ხანგრძლივი კუჭშეკრულობით შეპყრობილ
ავადმყოფებში დადებითი შედეგები გამოიღო. სელიჭას ფოთლებიდან მიღებულმა ალკალოიდმა
პეგანინმა 0,01 გ. დოზით დღეში სამჯერ, 30 დღის განმავლობაში განაპირობა იმ ავადმყოფთა
საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესება, რომელთაც მუსკულატურის პროგრესული დისტროფია
ჰქონდათ. ხალხურ მედიცინაში სელიჭას საფადართო და შარდმდენ საშუალებად სელიჭას
მოსახლეობა ოთახის მწერების მოსასპობადაც იყენებს, ე.ი. მას ინსექტიციდური თვისებაც გააჩნია,
ამ მიზნით ნედლ ბალახს იყენებენ.



ტყის მარწყვი მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა მოკლე, სქელი ფესურით, რომლიდანაც ვითარდება წვრილი ფესვები და გრძელი მიწისზედა მხოხავი ყლოტები. ყლოტები მუხლებიდან ნიადაგში ფესვებს იდგამენ და ხორციელდება მცენარის ვეგეტაციური გამრავლება. მიწისზედა ნაწილი შედგება ფესვთანური ფოთლებისა და წვრილი პწკალებისაგან 1-2 ზრდადაუსრულებელი პატარა მარტივი ფოთლით. ამ ღეროებზე ვითარდება ყვავილები. ფესვთანური ფოთლები

სამფოთოლაკიანია, სხედან გრძელ ყუნწებზე და ქმნიან როზეტს. ყვავილები თეთრია, მსხვილი, სხედან გრძელ ყუნწებზე, ქმნიან ნახევარქოლგას. მარწყვის ნაყოფი ცრუა. იგი წარმოიქმნება ყვავილსაჯდომის გამსხვილებისაგან. ნაყოფი წვნიანი წითელი რბილობია, რომელშიც მოთავსებულია წვრილი, მშრალი, მოგრძო თესლურები. ტყის მარწყვი ყვავილობს მაის-ივნისში. ნაყოფი მწიფდება ივნისის ბოლოს და ივლისის დასაწყისში. ტყის მარწყვს იმერეთში დადალას ემახიან, რაჭაში - წიწინდერას, სულხან-საბა უწოდებს უელს, ხოლო სამეგრელოში - წიწიმდერას.

ტყის მარწყვი გურიის რეგიონში გავრცელებულია ტყეებში, ტყის პირებში, მდელოებში, მშრალ ბალახოვან ფერდობებზე და ბუჩქნარებში. ნედლეულად იყენებენ ნაყოფს, ფოთლებს და ფესვებს. ტყის მარწყვის ქიმიური შემადგენლობა არ არის კარგად შესწავლილი. შედარებით კარგად არის შესწავლილი ნაყოფის ქიმიური შემადგენლობა. მასში დიდი რაოდენობით შედის შაქარი (9,5%-მდე, ორგანული მჟავები, პექტინი (1,5%) დასათრიმლავ ნივთიერებები (0,4%-მდე), ვიტამინები: B, C, კაროტინი, ეთერზეთი, მიკროელემენტები, მათ შორის რკინა, მანგანუმი, სპილენძი, ქრომი. ფოთლებში აღმოჩენილია სათრიმლავი ნივთიერებანი, ვიტამინი C (250-280 მგ %), ალკალოიდის კვალი და გლიკოზიდებს. ფესურებსა და ფესვებშიც ნაპოვნია სათრიმლავი ნივთიერებები (9,4%-მდე).

ტყის მარწყვის ხილი ნაყოფი შესანიშნავი დიეტური პროდუქტია. იგი, როგორც სამკურნალო საშუალება, გამოიყენება ჰიპერტონული დაავადების, ათეროსკლეროზის, კუჭის წყლულის, გასტრიტების, ატონური გაუვალობის, ანემიის, ნიკრისის ქარის და ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის შემთხვევაში. ნაყოფისა და ფოთლების ნაყენს იყენებენ ნაღვლისმდენ საშუალებად. მას გააჩნია აგრეთვე დიურეტიკული მოქმედების უნარი. ნაყოფის წვეს, ნაყენს და ნახარშს აქვს ოფლმდენი ტყის მარწყვის ფოთლების ნაყენს იღებენ, როგორც ოფლმდენ, ნიკრისის ქარის საწინააღმდეგო საშუალებას, აგრეთვე თირკმელში და ღვიძლში ქვების, ავიტამინოზის, საშვილოსნოდან სისხლის დენისა და გაცივების დროს. ხალხურ მედიცინაში იყენებენ აგრეთვე ფესვების ნახარშებსაც, ფაღარათების, თირკმელში და შარდის ბუშტში კენჭების არსებობის, კანის

დაავადებების და სისხლისდენის დროს. ახალი ფოთლები ჭრილობის შესახორცებელი კარგი საშუალებაა.

ტყის ჩიტისთვალა - *Asperula Odorata* L - Ясменник душистый



ენდროსებრთა ოჯახის წარმომადგენელია, მრავალწლიანი 10-60 სმ სიმაღლის, სწორმდგომი ოთხწახნაგოვანდეროიანი მცენარეა. თხელი, თავწვეტიანი ლანცეტა ფორმის, კიდეხაოიანი მუქიმწვანე ფოთლები ღეროზე რგოლურადაა განლაგებული, რომელთა რიცხვი თითოეულ რგოლში 6-8 არ აღემატება. თეთრი ყვავილები (გახმოებისას შავდება) თავმოყრილია კერულ, მეჩხერ ნახევარქოლგა თანაყვავილედებად. ნაყოფი მოკლე კაუჭაბეწვიან გარსშია მოთავსებული. გვხვდება უმთავრესად დაჩრდილულ ადგილებში, ფოთლოვანსა და წიწვოვან ტყეებში, განსაკუთრებით ხშირია წიფლნარებსა და ნაძვნარ-სოჭნარებში.

ჩიტისთვალას მიწისზედა ნაწილები შეიცავს კუმარინს, გლიკოზიდ ასპერულოზიდს, ციტრონსა და ასპერტანის მჟავებს, პიროკატეხინის ჯგუფის მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფლავონოიდებს, ფისებს, ასკორბინის მჟავას, ეთერზეთს. ჩიტისთვალას პრეპარატები შეისწავლება, როგორც ჰიპოტენზიური საშუალება. ხალხურ მედიცინაში ჩიტისთვალა გამოიყენება, როგორც საგულე საშუალება (დამაწყნარებელი და სპაზმების საწინააღმდეგო), აგრეთვე ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, შარდის ბუშტის კენჭოვან-ქვიშიანი დაავადებების დროს, აძლიერებს დიურეზს. ხალხური მედიცინა მას იყენებს დამაწყნარებლად, უძილობის, მუცლის ტკივილის, ნერვებაშლილობის და მენსტრუაციული ანომალიების დროს. გამოიყენება აგრეთვე ოფლისა და შარდმდენ საშუალებად ასევე ხმარობს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის გასაუმჯობესებლად, განსაკუთრებით კი ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების დროს. ხოლო როგორც შარდდენის გამაძლიერებელი, საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს შარდის ბუშტისაგან ქვებისა და ქვიშის გამოდენისათვის.

ფარსმანდუკი ჩვეულებრივი - *Achillea millefolium* - Тысячелистник



ფარსმანდუკი მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა, რთულყვავილოვანთა ოჯახისა, მხოხავი ფესურით, რომლიდანაც ვითარდება რამდენიმე მსხვილი ლანცეტისებრი ფრთისებრ განკვეთილი ფოთოლი. ღერო დაუტოტველია, სიმაღლით 20-40 სმ, მცირეფოთლიანი შებუსუსი, მონაცრისფრო-მომწვანო, კეწრულ ნაწილში თავდება მსხვილი რთული ყვავილედი - ფარით. ფარის წვრილ ტოტებზე სხედან პატარა ყვავილედეები - კალათები. კალათები მოგრძო-კვერცხისებრია, სიგრძით 3-4 მმ, 5-7 კიდური თეთრი ენისებრი ყვავილით და კალათის შუაში მოთავსებული რამდენიმე მილისებრი, ასევე თეთრი, ყვავილით, გარედან კალათას აქვს

კრამიტისებურად განლაგებული საფარველი, რომელიც შედგება წაგრძელებული, მომწვანო, კიდეებში სიფრიფანა ფოთლებისაგან. მთელი მცენარე სურნელოვანია. ყვავის ივნისიდან ოქტომბრამდე. ფარსმანდუკი ფართოდ არის გავრცელებული მთელ საქართველოში მათ შორის იგი ხარობს მდელოებში, მინდვრებში, დასახლებული ადგილების მახლობლად. ფარსმანდუკისაგან ამზადებენ ორი სახის ნედლეულს - ბალახსა და ყვავილეებს. ბალახს აგროვებენ ფარსმანდუკი შეიცავს 0,8%-მდე ეთერზეთს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ვიტამინ C, K-ს, რომელიც დიდ გავლენას ახდენს სისხლის შედედების პროცესზე, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ფისებს. ფარსმანდუკს იყენებენ გასტრიტების, ქალური დაავადების, ბუასილის, საშვილოსნოდან და სხვა სახის სისხლის დენის დროს, ასევე კბილის ტკივილის გასაყუჩებლად. მემუძურთათვის რძის მოსამატებელ საშუალებად. ბალახის ნაყენს ხმარობენ თმის დასაბანად, ხოლო ახალი ბალახის წვენს – კუჭის დაავადებისა და ფაღარათის დროს.

ფითრი - *Viscum album* - Омеля белая



ფითრი მარადმწვანე, პარაზიტი ბუჩქოვანი მცენარეა ფითრისებრთა ოჯახიდან. მისი ბუჩქები ბურთისებრი ფორმისაა, მრავლადატოტვილი. იგი ძირითადად მსხლის ტოტებზე გვხვდება, არცთუ იშვიათად ვამღზე, აკაციაზე, ცაცხვზე, სოჭზე და სხვა მერქნიან მცენარეებზეც. ფოთლები ტოტებზე მოპირისპირედაა განლაგებული, სქელი ტყავისებრი, მოგრძო-ლანცეტისებრი ან ელიფსური ფორმისაა, კიდეშლიანი, ყვავილები წვრილია, მოყვითალო-მწვანე, მარტივი სამ-ოთხ ფურცლიანი ყვავილსაფარით, ერთსქესიანი, მამრობითი 3-4 მტვრიანათი, მდედრობითი 3-4 ბუტკოიანი ზედა ნასკვით. ნაყოფი მოყვითალო 1 სმ-მდე სიმახოს, მრგვალი, თესლიანი ცრუ კენკრაა, რომელიც გარედან წებოვანი გარსითაა დაფარული. ფითრი ყვავილობს მარტ-აპრილში, ნაყოფი მწიფდება

სექტემბერ-ოქტომბერში. გავრცელებულია საქართველოს თითქმის ყველა რაიონში, როგორც დაბლობში, ისევე მთაში. იგი გარკვეულწილად ზარალს აყენებს მებაღეებს, მაგრამ ამავე დროს შეიძლება გამოყენებულ იქნას არამარტო როგორც სამკურნალო მცენარე, არამედ როგორც საქონლისა და ფრინველის საკვები.

სამკურნალოდ გამოიყენება ახალგაზრდა ფოთლიანი ყლორტები. ისინი შეიცავენ ალკალოიდის მსგავს ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებს, სპირტებს, ქოლინს, ამინომჟავებს და სხვა. **ფითრის** სამკურნალო თვისებები ჯერ კიდევ ჰიპოკრატეს დროს იყო ცნობილი. ხალხურ მედიცინაში მას იყენებენ როგორც სისხლისაღმდგენ, შემკვრელ საშუალებას, ხმარობენ აგრეთვე ეპილეფსიის სამკურნალოდ. ექსპერიმენტულად დადგენილია, რომ ფითრის ფოთლების ექსტრაქტი დაბლა სწევს არტერიულ წნევას და შესაძლებელია მისი გამოყენება ჰიპერტონული დაავადების საწყის სტადიაში. ასეთივე შედეგი აღინიშნება კლიმაქტერული ჰიპერტონიით დაავადებულთა მკურნალობის დროსაც.



ფიჭვი (ლათ. *Pinus*) — მარადმწვანე წიწვოვანი ხეების, იშვიათად გართხმული ბუჩქების გვარი ფიჭვისებრთა ოჯახისა. მათი სიმაღლე 1,5-50 მ, იშვიათად 75 მ (*Pinus lambertiana*, ჩრდილოეთ ამერიკაში) აღწევს. ახალგაზრდა ხის ვარჯი კონუსურია, ხნიერისა — მომრგვალო, ქოლგისმაგვარი. ქერქი ღეროზე სქელი და ღრმად დაშაშრული აქვს, ახალგაზრდა ტოტებზე კი თხელ ფირფიტებად იქერცლება.

დამოკლებულ ყლორტებზე ორ-ორი, სამ-სამი ან ხუთ-ხუთი წიწვია ერთად (გამონაკლისია კალიფორნიული ერთწიწვანი ფიჭვი *Pinus monophylla*). წიწვს იცვლის 2-3 წელიწადში ერთხელ. მდედრობითი გირჩა მწიფდება მეორე ან მესამე წელს, მომწიფებისას არ იშლება, ხევდება და ცვივა. ქერქი მურა-წითელი ფერისაა, ტოტებზე მოყვითალო კვრტები მოგრძო-კვერცხისებრია, წამახვილებული, სიგრძით 6-12 სმ, ფისოვანი, გარშემო სამკუთხა-ლანცეტისებრი ქერქლით, გამჭვირვალე აპკისებური კიდით. წიწვები წყვილწყვილადაა განლაგებული, მონაცრისფრო-მწვანეა, ოდნავ მორკალული, სიგრძით 4-7 სმ, ყლორტებზე 2-3 წელი ჩერდება. მამრობითი გირჩები მრავალრიცხოვანია, ყვითელი, შეკრებილია მიმდებარე ყლორტის ფუძესთან. მდედრობითი-მოწითალოა, ცალკეულად ან 2-3 იმავე ყლორტების წვერობშია. გირჩები 17 თვის მანძილზე მწიფდება, მოგრძო-კვერცხისებრი ფორმისაა, სიგრძით 7 სმ-მდე, ნაცრისფერი, ფრთიანი თესლებით. ფიჭვი გურიაში ბევრ ადგილას გვხვდება ფიჭვნარები. ფიჭვი კარგად ხარობს ღარიბ ქვიშნარ ნიადაგებში, მდინარეთა ხეობებში, ინტენსიურად იზრდება პირველი 30-40 წელი,



ყოველწლიურად იმატებს 70-80 სმ. ცოცხლობს 350-400 წელი. მედიცინაში სამკურნალოდ იყენებენ ფიჭვის კვრტებს, წიწვებს და ფისოვან გამონაყოფს, რომელიც ხის ტანის მექანიკური დაზიანების ადგილებზე გამოიყოფა. მისგან მზადდება კანიფოლი, სკიპიდარი და სხვა პროდუქტები. **ფიჭვის** კვრტებს აგროვებენ შემოდგომა-ზამთრის პერიოდში, მცენარეთა ვეგეტაციის დამთავრების შემდეგ, მშრალ ამინდში. ჭრიან მჭრელი დანით 2-3 სმ სიგრძის ყლორტის კენწრულ ნაწილს და აშრობენ ჩრდილში, სხვენზე ან ფარდულში კარგი ვენტილაციის პირობებში. არ შეიძლება მათი გაშრობა თუნუქის სახურავიან სხვენზე, ან ღუმელებში, რადგან ხდება კვრტებიდან ფისების აორთქლება. გამშრალი კვრტები გარედან მონაცრისფრო-მოვარდისფროა, გადატეხისას მწვანეა, ან მურა. აქვს მწარე გემო, არომატულია. ინახავენ გრილ, ჩაბნელებულ ადგილას, მჭიდროდ თავდახურულ ქილაში ერთი წელი. **ფიჭვის** კვრტები შეიცავს ეთერზეთს, ფისს, ასკორბინის მჟავას, ნაფტოქინონს, რუტინს, კაროტინს, სათრიმლავ ნივთიერებებს, წიწვები შეიცავენ ასკორბინის მჟავას, სათრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთს, უმნიშვნელო რაოდენობით ალკალოიდებს. ფისოვანი გამონაყოფი დიდი რაოდენობით შეიცავს ეთერზეთს, ტანინებს, ასკორბინის მჟავას რაოდენობა მეტია ორ და სამწლიან წიწვებში ზამთარში და ადრე შემოდგომით.

ფიჭვის კვირტებისაგან დამზადებული პრეპარატები გამოიყენება ზედა სასუნთქი გზების ანთებითი დაავადების სამკურნალოდ. მათ გააჩნიათ ანტისეპტიკური თვისება და აქვთ ნახველის გამოყოფისა და მისი გაწოვის უნარი. მათგან დამზადებული ექსტრაქტები მოქმედებს ყელ-ყურ-ცხვირის პათოგენურ მიკროფლორაზე ბაქტერიოციდულად. აქვთ აგრეთვე სუსტი შარდმდენი და ნალველმდენი თვისება. ფისოვანი გამონაყოფისაგან დამზადებული სკიპიდარი გამოიყენება გარეგანად იშმასის, ნევრალგიის, მიოზიტისა და რევმატიზმის დროს, ხოლო სკიპიდარის ლინიმენტი იხმარება არტრიტების და სხვა ანთებითი პროცესების დროს. ფიჭვის წიწვებისაგან მიღებული პრეპარატი ცინაზინი გამოიყენება კენჭოვანი დაავადების, თირკმლის ჭვალის დროს, მაგრამ უარყოფითად მოქმედებს ნეფრიტებისა და ნევროზების დროს. ფიჭვის წიწვებისგან ამზადებენ ვიტამინებით მდიდარ პრეპარატებს, ნაყენებს, კონცენტრატებს ჰიპო და ავიტამინოზის პროფილაქტიკის და მკურნალობისათვის.

ფიჭვის კუპრი გამოიყენება მალამოების სახით კანის დაავადებების სამკურნალოდ (ფსორიაზი, ეგზემა). იგი შედის ვიშნევსკის მალამოს შემადგენლობაში. ხალხურ მედიცინაში ფიჭვის კვირტების ნახარში გამოიყენება წყალმანკის, ბრონქიტის, ზედა სასუნთქი გზების ანთების, რევმატიზმის დროს. იყენებენ აგრეთვე როგორც ნალვლისმდენ საშუალებას. ფიჭვის მტვრისა და თაფლის ნარევს იყენებენ როგორც ოპერაციის შემდგომ პერიოდში, ასევე საერთო სისუსტის დროს ავადმყოფთა გასამაგრებელ საშუალებად. **ფიჭვის** კვირტები წარმოადგენს ზედა სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების სამკურნალო ნაკრების შემადგენელ ნაწილს. ხალხურ მედიცინაში იყენებენ აგრეთვე ფიჭვის კვირტების სპირტიან ნაყენს ფილტვების ტუბერკულოზის დროს, მაგრამ მისი სპეციფიკურობის გამო იხმარება მხოლოდ ცალკეულ შემთხვევებში ტუბერკულოზის კომპლექსური მკურნალობის დროს. ჰიპოკრატეს დროიდან დაწყებული დღემდე, მსოფლიოს თითქმის ყველა ქვეყანაში იყენებენ ფიჭვის წიწვების წყლიან ექსტრაქტებსა და ფიჭვის ფისებისაგან დამზადებულ სკიპიდარს ბრონქებისა და ფილტვების დაავადების დროს. ხალხურ მედიცინაში ასევე იყენებენ: ბრონქიტებისა, ანგინის, რევმატიზმის, გაცივების, იშიაზის სამკურნალოდ.

ფშატი - *Elaeagnus Angustifolia* L - Лох узколистный



ფშატისებრთა ოჯახში შედის. ვერცხლისფერ-მოთეთრო ჩვილყლორტებიანი და ფოთლებიანი ბუჩქი ან დაბალი ხეა 3-7 (10) მ სიმაღლით. ორივე, ან მარტო ქვედა მხრიდან ვერცხლისფერ თეთრი, ლანცეტა ფორმის, 3-7 სმ სიგრძისა და 0,4-1,5 სმ სიგანის ფოთლები ტოტებზე მორიგეობითაა განლაგებული. ჩვილი ყლორტები მთლიანად მოვერცხლოსფერო ქერქლებითაა დაფარული. ტოტებსა და ყლორტებზე ქერქი მოწითალო ან მუქი მურა ფერისაა. ორსქესიანი, მძაფრსუნიანი ყვავილები 1-3 ცალიან ჯგუფებად ფოთლების უბეებშია განლაგებული. მცირე რაოდენობით ინვიტარებს მამრობით ყვავილებსაც. 0,7-1,4 სმ სიგრძის და 0,5-1 სმ სიმაღლის მრგვალი ან ოვალური მშრალხორცოვანი ნაყოფი ერთთესლიანი კურკიანაა. ყვავის მაის-ივნისში, ნაყოფები სექტემბერ-

ოქტომბერში მწიფდება, უხვად ნაყოფმსხმოიარობს ყოველწლიურად. ფშატი ჩვეულებრივი ჭალის მცენარეა და ნესტიან ადგილებში იზრდება. მაგრამ იმავე დროს დიდ სიმშრალესაც იტანს ხანგრძლივი გვალვების დროს. ადვილად მრავლდება თესლით, ფესვის ნაბარტყით, კალმებითა და ძირკვის ამონაყარით. უმეტესწილად ჭალებში იზრდება, გხვდება მშრალ, ხრიოკ ფერდობებზეც, კარგად იტანს წყლით დროებით დატბორვას, იტანს ნიადაგის დამლაშებას, მისი ფესვები მარილებს არ ითვისებს, ამიტომ მიწის ზედა ნაწილებში მარილების დაგროვება არ აღინიშნება. ნაყოფის მშრალი ხორცოვანი რბილობი, ველურ ფორმებში მთელი ნაყოფის წონის 52 % შეადგენს, რომელიც 40 % -მეტ შაქრებს შეიცავს. გარდა ამისა, მასში ნაპოვნია კალიუმისა და ფოსფორის მარილები, აგრეთვე 10%-ზე მეტი ცილები. ნაყოფს ჭამენ, როგორც უმად, ასევე მისი ფქვილით ამდიდრებენ პურის ფქვილს. ნაყოფის ფხვნილსშემკვრელი თვისება გააჩნია და კუჭაშლილობის დროს გამოიყენება. ფშატის გუმფისის გამოყენება შესაძლოა საქსოვ წარმოებაში, წებოს მოსამზადებლად, ლაქსაღებავების დასამზადებლად. ფოთლებსა და ქერქს ტყავის გასათრიმლავად და მის შავფერად ან ყავისფრად შესაღებად ხმარობენ. ფშატის ფესვებზე არსებულ კოჟრებში მცხოვრები ბაქტერიები ახდენენ ატმოსფეროს თავისუფალი აზოტის ფიქსირებას, ამიტომ ფშატი ნიადაგს აზოტით ამდიდრებს. იგი შესანიშნავი თაფლოვანი მცენარეა და რაც მთავარია ეფექტურად წმენდს ჰაერს მავნე მინარევი გაზებისაგან, რის გამოც ფრიად სასურველი მცენარეა ქალაქების გასამწვანებლად. ფშატის ნაყოფებისაგან მიღებულია მთრიმლავი კოლოიდური ნივთიერებების კონცენტრატი - ფშატნი, რომელიც კუჭისშემკვრელად გამოიყენება ენტეროკოლიტის დროს. პრეპარატის მიღების შემდეგ უმჯობესდება ავადმყოფთა მომწელებელი ორგანოების ფუნქცია და საერთო მდგომარეობა. იგივე იხმარება პირში გამოსავლებად პირის ღრუს ნაირგვარი დაავადებების დროს. ექსპერიმენტულად დადასტურებულია, რომ ფშატი ცხოველთა ნაწლავების მოტორული ფუნქციის დამუხრუჭებას იწვევს, ექსპერიმენტულად გამოწვეული კუჭაშლილობის დროს. იგი ადგილობრივ გამაღიზიანებელ გავლენას არ ახდენს.

ქრისტესისხლა - *Chelidonium majus* - Чистотел большой



ქრისტესისხლა მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა ყაყაჩოსებრთა ოჯახიდან, სიმაღლით 25-100 სმ. ხევსურეთში იგი სისხლა ბალახას, ხოლო რაჭა-ლეჩხუმში ცხენისოფას სახელით არის ცნობილი. ღერო და ფოთლები შეიცავენ ნარინჯისფერ რძეწვენს. მისი ფესვი მთავარღერძაა, დატოტვილი, მოკლე ფესურით. ღერო სწორმდგომია, დატოტვილი, შიშველი ფოთლები მწვანე აქვს, ქვემოდან მონაცრისფრო. თითქმის მოპირისპირედ განლაგებული, კენტად ფრთადანაკვეთული. ფოთლები უმეტესად მომრგვალოა. არათანაბრად დაკბილული. ყვითელი ყვავილები ღეროს ბოლოს ქოლგისებრ ყვავილედადაა შეკრებილი.

ქოლგა შედგება 4 ფართო, კვერცხისებრი ფურცლისაგან. ნაყოფი ჭოტისებრი ერთბუდიანი კოლოფია, სიგრძით 3-6 სმ-მდე, მრავალი მოშავო-ყავისფერი, პრიალა თესლით. ყვავილობს მაისიდან ოქტომბრამდე, ნაყოფი მწიფდება ივნის-ოქტომბერში. გავრცელებულია ჩრდილიან, ქვიან ადგილებში, მეჩხერ ტყეებში, ხშირად საცხოვრებელი სახლების ახლოსაც გვხვდება, ბაღებში, ბოსტნებში, როგორც წესი იზრდება პატარა კვლებად. აგროვებენ ქრისტესისხლას მიწისზედა ნაწილებს მისი ყვავილობის პერიოდში. ქრისტესისხლას შემადგენლობაში შედის ალკალოიდები: ბერბერინი, პროტოპინი, ქელიდონიუმი, საპონინები, ფლავონოიდები, ასკორბინის მჟავა, ვიტამინი A, ორგანული მჟავები: ვაშლის, ლიმონის, ქარვის და სხვა.

ხალხურ მედიცინაში ქრისტესისხლას რძეწვენს ხმარობენ მეჭეჭების, პიგმენტური ლაქების, კოჟრების მოსაშორებლად. წყლულების, ჭრილობების, სირსველის, დანაყარის და კანის სხვა დაავადებების სამკურნალოდ ნახარშებსა და ნაყენებს იყენებენ, ღვიძლის, ნაღვლის სადინარების დაავადების დროს როგორც ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებას. ქრისტესისხლას ნახარშს იყენებენ ცხვირში და ყელში გამოსავლებად პოლიპების დროს.

შავბალახა - *Leonurus cardiaca* – Пустырник



შავბალახა მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა ტუჩოსანთა ოჯახიდან, 50-150 სმ სიმაღლის გამერქნებული ვერტიკალური ფესურით. კახეთში მას ნაწყენის ბალახს ეძახიან. ღეროები სწორადგმდგომია, ზედა ნაწილში დატოტვილი, მწვანე ან მოწითალო-იისფერი, ოთხწახნაგოვანი და ღრუა. ფოთლები ყუნწიანია, მოპირისპირე, ღეროს წვერში პატარა ზომისაა. ზემოთ მუქი ან ღია მწვანე ფერისაა, ქვემოთ ნაცრისფერი. ყვავილები წვრილია, ვარდისფერი, ღეროს ბოლოზე ქმნიან თავთავისებრ ყვავილედს. ყვავილები ფოთლების უბეში რგოლებადაა შეჯგუფული. ნაყოფში სამწახნაგოვანი ოთხი თესლია მოთავსებული. **შავბალახა** ყვავილობას იწყებს ივნის-ივისში, ნაყოფი მწიფდება ივლის-აგვისტოში. შავბალახა სარეველა ბალახია. იგი გავრცელებულია ჩვენშიკარგად, იზრდება ბაღ-ვენახების, ყანების, ტყის, გზის პირებში, ეზოებსა, ღობის ძირებში, ნაგვიან ადგილებზე. საქონელი მას არ ძოვს.

ნედლეულს აგროვებენ ყვავილობის **შავბალახა** შეიცავს ალკალოიდებს, ფლავონოიდებს, სათრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერზეთს, ასკორბინის მჟავას, საპონინებს, მინერალურ მარილებს და სხვა. შავბალახა შესანიშნავი დამამშვიდებელი საშუალებაა. ზოგიერთი მკვლევარის აზრით მისი მოქმედება კატაბალახას მოქმედებას. ხალხურ მედიცინაში მას იყენებენ საგულე საშუალებად, ხუთვის, წყალმანკის, კუჭის სპაზმების, მალარიის, კუჭ-ნაწლავის დაავადების, ნერვული აშლილობის და შიშების დროს. ბულგარულ ხალხურ მედიცინაში შავბალახას იყენებენ სისხლის მაღალი წნევის ნორმალიზებისათვის, გულის რიტმის დამამშვიდებელ, კრუნჩხვების საწინააღმდეგოდ.

შავი მოცხარი - *Ribes Nigrum L* - Смородина черная

მონოტიპური ფოთოლმცვივანი მცენარე ხუნწისებრთა ოჯახისა. 1-2 მ-მდე სიმაღლის ბუჩქია. უპირატესობას ანიჭებს ნათელ ადგილებს, თუმცა ეგუება აგრეთვე მკრთალ-ჩრდილ ტერიტორიებსაც. იზრდება მეტწილად თიხნარ ნიადაგზე. ნორჩი ყლორტი ბუსუსიანია, მკრთალი. აქვს 3-5 ნაკვთიანი სურნელოვანი ფოთლები, რომელიც ზემოდან მუქი მწვანეა, ქვემოდა კი უფრო მკრთალი. ყვავილები მოწითალო რუხია, ფართო ზარისებრი. ყვავის მაის-ივნისში. ნაყოფი



იჭმება; დიამეტრი საშუალოდ 1 სმ. ფართოდ კულტივირებული ბუჩქია. ნაყოფები შეიცავს 10-13 % შაქრებს, 2,6-3,7 % თავისუფალ მჟავებს 1 %-მდე პექტინურ ნივთიერებებს, მთრიმლავ და საღებავ ნივთიერებებს, P, B1 და A ვიტამინებს, განსაკუთრებით მდიდარია C ვიტამინით. შავი მოცხარის ნაყოფები და ფოთლები გამოიყენება ავიტამინოზის დროს. ხალხურ მედიცინაში ნაყოფებს იყენებენ ოფლმდენ, კუჭაშლილობის საწინააღმდეგო და შარდმდენ საშუალებად. ფოთლებს კი რევმატიზმის სამკურნალოდ,

ოფლმომგვრელად დიათეზის საწინააღმდეგოდ იყენებენ. შავი მოცხარის ნაყოფს იყენებენ აგრეთვე სისხლნაკლოვანების, მადის მოსაგვრელად, ხველების დროს. ხალხურ მედიცინაში შავი მოცხარის ნაყოფებისა და ფოთლების გამონახარშს იყენებენ ხველების, ჰიპერტონიის, რევმატიზმის წინააღმდეგ, აგრეთვე როგორც ოფლმომგვრელ და შარდმდენ საშუალებას. ფოთლებისა და კვირტების ნაყენი გამოიყენება როგორც სუსტი გამხსნელი, სიყვითლის და სისხლნაკლოვანების საშუალება. ზოგჯერ ნაყოფების, ფოთლების და ქერქის ნაყენს იყენებენ ნივთიერებათა ცვლის მოშლის დროს, გაციებისა და ყივანა ხველის, საშარდე ბუშტის დაავადების და თირკმლის კენჭოვანი დაავადების სამკურნალოდ. კუჭის წყლულის დროს ნაყოფების წვეს სვამენ და შავი მოცხარის ფოთლებს, კვირტებს და ნაყოფებს, ეთერზეთთან ერთად, დეზინფექციის თვისებები გააჩნია, ფოთლებისა და ნაყოფების პრეპარატი სპობს დიზენტერიის ჩხირებს. შავი მოცხარის, ჟოლოს და მოცვის ფოთლები ასკილის ნაყოფთან ერთად ვიტამინის კომპლექსის შემცველობისაა. ამიტომ იგი საუკეთესო საკვებად ითვლება ადრე გაზაფხულზე ავიტამინოზის დროს.

შინდი - *Cornus Mas L* - Кизил мужской или обыкновенный



შინდისებრთა ოჯახის წარმომადგენელია. შინდი ბუჩქია, მაგრამ ზოგან 8 მეტრამდე სიმაღლის ხედაც იზრდება, ნაცრისფერ-მომწვანო ტოტებით, რომლებზედაც ერთიმეორის პირისპირ განლაგებულია ელიფსური, კვერცხისებრი ან ლანცეტა კიდე მთლიანი ფოთლები, რომელთაც 3-5 გვერდითა რკალისებრი მარღვი აქვთ, თანაფოთლები მას არ გააჩნია. ფოთლის სიგრძე 10 სმ-მდე აღწევს. ყვავილედის ძირში გარშემო განლაგებულია 4 სიფრიფანა ფოთოლაკიანი საბურველი. ყვითელი ყვავილები ბუჩქის შეფოთვლამდე იშლება.

ნაყოფი კურკიანია, წითელი, დასაწყისში მწკლარტე, შემდგომ კი მომჟავო-ტკბილი. ყვავის ადრე გაზაფხულზე, უფრო ხშირად მარტში, მთაში კი აპრილში. ნაყოფი აგვისტო-სექტემბერში მწიფდება. მრავლდება თესლით და ვეგეტაციურადაც. ცოცხლობს 250 წლამდე. შინდი გაცილებით დიდი რაოდენობით გვხვდება ბარში, მაგრამ არც თუ იშვიათად გვხვდება იგი მთაშიც 1500 მეტრამდე სიმაღლეზე ზღვის დონიდან. შინდის ნაყოფი 10 %შაქარს, 2-3,5 % ორგანულ მჟავებს და 55 მგ % ვიტამინ C-ს შეიცავს. გამოიყენება მურაბისა და კომპოტის, ხილფაფის და მარმელადის, გამაგრებელი სასმელებისა და ლიქიორის დასამზადებლად. ნედლ და ხმელ ნაყოფებს იყენებენ როგორც საწებ-სანელებელს ხორციანი კერძებისათვის. მერქანში, ქერქსა და ფოთლებში დიდი რაოდენობითაა მთრიმლავი ნივთიერებები, რომელნიც ტყავს თრიმვლის პროცესში ყვითლად ღებავენ, ქერქსა და ფოთლებს ქსოვილების შესაღებადაც იყენებენ. საუცხოო თაფლოვანი მცენარეა, ამ მხრივ შინდის მნიშვნელობა იმითაა დიდი, რომ იგი ადრე გაზაფხულზე უმასპინძლდება ფუტკარს მიმზიდველი ნექტრით. ამ დროს ბევრი მცენარე კვლავ მიძინებულია და ამიტომ შინდი ადრე გაზაფხულზე ფუტკრის "გაჭირვების ტალკვესია". შინდი იმავე დროს ფართოდ კულტივირებული მცენარეა. ნაყოფები შეიცავს პექტინებს, მოქმედებს შემკვრელად ფაღარათობის დროს, გამოიყენება ჩაის სახით ფაღარათობისა და კუჭში სისხლჩაქცევის დროს.

შროშანა - *Convallaria transcaucasica* - Ландыш закавказский



შროშანა მრავალწლიანი ერთლებნიანი მცენარეა შროშანისებრთა ოჯახისა, საქართველოში 8 სახეობა გვხვდება, (*Convallaria transcaucasica*) - კავკასიის ენდემია, ფოთლები ვითარდება მხოხავი, რამდენიმე განშტოებული მიწისქვეშა ფესურიდან, რომელსაც თავის მხრივ მრავალი წვრილი ფესვი აქვს. სიცოცხლის პირველ წლებში შროშანა არ ყვავის, მხოლოდ 2-3 წლის მერე ფესურაზე ვითარდება მსხვილი კვირტი, რომელიც გაზაფხულზე იძლევა უკვე ყვავილიან ყლორტს. ამის შემდეგ ყვავილობა ისევ წყდება 2-3 წლით. აი ამიტომ არის, რომ იმ ადგილებში, სადაც იზრდება შროშანა, ყოველთვის ბევრია ყლორტი ფოთლებით, მაგრამ ცოტაა ყვავილები. შროშანას ფოთლები ვითარდება ფესვის ყელიდან. ისინი

გრძელყუნწიანებია, მოგრძო-ელიფსური, წამახვილებული ფოთლის ფირფიტით, მთლიანკიდიანი, ხასხასა მწვანე, ზედა მხარეს მტრედისფერი, ხოლო ქვედა მხარეს მბრწყინავი.

საყვავილე ისარი გლუვია, ზედა ნაწილში სამწახნაგოვანი, სიმაღლით 15-20 სმ: ყვავილსაფარი თოვლივით თეთრია, ოდნავ გადაღუნული ექვსი კბილით. ყვავილის შიგნით ბუტკოს გარს აკრავს 6 მტვრიანა, რომლებიც მიმაგრებული არიან ყვავილსაფარის ქვედა ნაწილზე.

შროშანას ბურთისებრი კოკრები მდებარეობენ ზეაწეულ ყუნწებზე. ისინი ყვავილის გაშლასთან ერთად თანდათანობით დაბლა იხრებიან. ნაყოფი სამბუდიანი კენკრაა. იგი დასაწყისში მწვანეა, დამწიფებასთან ერთად ხდება კაშკაშა ნარინჯისფერ-წითელი. შროშანას ქართლში დათვითყვანას, დათვისიმინდს ემახიან, რაჭაში – მკვდრის ყვავილს. შროშანა გავრცელებულია წიწვოვან, ფოთლოვან და შერეულ ტყეებში, ბუჩქნარის ძირში. ნედლეულად იყენებენ ცალკე ყვავილებს და ცალკე ბალახს ან ყვავილებს და ფოთლებს ერთად. **შროშანას** აგროვებენ ყვავილობის დასაწყისში, **შროშანა** შეიცავს საგულე გლიკოზიდებს. მიწის ზედა ნაწილებიდან გამოყვეს გლიკოზიდები, კონვალატოქსინი, კონვალაზიდი, ვალაროტოქსინი და სხვა. ფესვები შეიცავენ კონვალამარინს. გარდა აღნიშნულისა, შროშანაში ნაპოვნია ეთერზეთის კვალი, ასპარაგინი, სახამებელი, შაქარი, ვამლის და ლიმონის მჟავები. შროშანასაგან დამზადებული პრეპარატები გამოყენება სისხლის მიმოქცევს მწვავე და ქრონიკული უკმარისობის, გულის უკმარისობის დროს. მისგან მზადდება შროშანას სპირტიანი ნაყენი (სამრეწველო წესით), კორგლიკონის საინექციო ხსნარი.

შქერი - *Rhododendron Ponticum* L - Рододендрон понтийский



ლათ. *Rhododendron ponticum*) — მარადმწვანე მაღალი, ზოგჯერ ნახევრად გართხმული ბუჩქიანანასებრთა ოჯახისა. სიმაღლე 3-4 მ. ტყავისებრი მოგრძო ლანცეტა ფოთლები და საკმაოდ ლამაზი მოიისფრო მეწამული ყვავილები აქვს. ყვავილობს მაის-ივნისში, ზოგჯერ, თუ თბილი შემოდგომაა, მერედ აყვავდება ხოლმეოქტომბერშიც. უმთავრესად გავრცელებულია დასავლეთ საქართველოში — კოლხეთში. მესამეული ფლორის რელიქტია. იზრდება ქვეტყედ, ზღვის დონიდან 1800 მ-მდე, ფოთლოვან ტყეებში; ხშირად ქმნის თავისებურ ფორმაციას — შქერიანს.

ფოთოლი შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს. მერქანს სახარატო საქმეში იყენებენ. დეკორატიული მცენარეა ტიპიური მეზოფიტია, კარგად იზრდება ნესტიან, ნოყიერ ნიადაგებზე. მართალია, ნორმალურად შედარებით თბილ ზონაში იზრდება, მაგრამ აჭარასა და დასავლეთ საქართველოს სხვა მხარეებში არცთუ იშვიათად კარგად შეკრულ რაყებს ქმნის ზღვის დონიდან 2200 მეტრამდე სიმაღლეზე. სამედიცინო პრაქტიკაში შქერის ფოთლები გამოიყენება. მისი ნაყენი და ფოთლისგან მიღებული ახალგაღენური პრეპარატი გულზე ფუტკარას ჯგუფის გლიკოზიდებისებურად მოქმედებს, ადიდებს გულის კუმშვის ძალას და გულის რიტმს ანელებს. აღზნებულ ცენტრალურ ნერვულ სისტემას აწყნარებს, ამასთან ბაქტერიოციდური თვისებაც გაჩნია. ხალხური მედიცინა ფოთლებს რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის დროს და საგულე და შარდმდენ საშუალებად იყენებს.

ჩაი (Thea)



მრავალწლოვანი, ტროპიკული მცენარის გვარი ჩაისებრთა ოჯახიდან. ჩინეთიდან შემოიტანეს ჩვენში და გურიაში კარგადაა გავრცელებული, ბუჩქოვანი მცენარეა ძლიერ დატოტვილი, მარადმწვანეა, საკმაოდ თეთრი ყვავილები აქვს. პროდუქტი რომელსაც გამოიმუშავენ ჩაის მცენარის ფოთლებიდან და იყენებენ სასმელის დასამზადებლად. დღეს პოპულარულია მწვანე ჩაი, რომელიც შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს (15–20%), ეთეროვან ზეთებს (0,02%), ცილოვან ნივთიერებებს (16–25%), თავისუფალ ამინომჟავებს, ორგანულ მჟავებს, ფერმენტებს, პექტინებს, ვიტამინებს, ტანინებს. მწვანე ჩაი – ერთ-ერთი გავრცელებული სასმელია მთელს

მსოფლიოში. მისი სამკურნალო თვისებები წარმატებით გამოიყენება ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად. თავდაპირველად მისი ფოთლების ნაყენი, როგორც წამალი ისე გამოიყენებოდა, ხოლო შემდგომში მწვანე ჩაი ყოველდღიური მოხმარების სასმელი გახდა. მწვანე ჩაი ეფექტურ საშუალებას წარმოადგენს ისეთ დაავადებათა წინააღმდეგ, როგორიცაა ღვიძლის ქრონიკული ანთება, დიზენტერია, სისხლის წნევა, მწვავე ნეფრიტი, ეს სასმელი შეიცავს ანტიოქსიდანტებს, აფერხებს დაბერების პროცესს, ებრძვის ორგანიზმში თავისუფალ რადიკალებს, მწვანე ჩაიში შემავალი ნივთიერებები ასტიმულირებენ სისხლის მიმოქცევას, სასარგებლოა ღვიძლის დაავადებების, რევმატიზმს დროს.

ჩადუნა მთის - *Dryopteris Filix-mas* (L.) Schott - Щитовник мужской



კალამურასებრთა ანუ ნამდვილი გვიმრების ოჯახიდანაა. ჩადუნა აჭარა-გურიაში ტყის გვიმრას სახელითაა ცნობილი, 1 მ-მდე სიმაღლის სპოროვანი, ფესვურიანი მრავალწლიანი მცენარეა. მიწის ზევიტ განვითარებული ღერო არ გააჩნია. ფესურა კი კარგადაა განვითარებული და ძველი ფოთლების ყუნწების ძირებსა და მრავალ თხელშრიან ქერქშია გახვეული.

კენტფრთართული დიდი ზომის ფოთლები ფესვის ყელთან ჯგუფურადაა შეკრებილი; ჩვილი ფოთლები სპირალურადაა დახვეული და ზრდის მსვლელობაში თანდათან სწორდება ზეადმართვით. ჩადუნა ჩვეულებრივ ნესტიან ტყეებშია გავრცელებული (წიფლნარები და სოჭნარ-ნამკნარები). ერთეულდაკნინებული ეგზემპლარების სახით ზოგჯერ მუხნარებშიაც გვხვდება. ჩადუნას ნორჩი სპირალურად დახვეული ფოთლები ზოგან საჭმელად გამოიყენება მხალის სახით. სამკურნალოდ ფესურა გამოიყენება, როგორც სოლიტერის საწინააღმდეგო ძლიერ მოქმედი საშუალება, ამ მიზნით გამოიყენება მეცნიერულ და ხალხურ მედიცინაში, აგრეთვე ვეტერინარიაშიც. საყურადღებოა ჩადუნას ძლიერმხამიანობა. ამიტომ მისი სამკურნალოდ გამოყენება მხოლოდ ექიმის რჩევით და მისი ზედამხედველობით დაიშვება.

გარდა აღნიშნულისა, არის ცნობები იმის შესახებაც, რომ ხალხში ჩადუნა ცნობილია, როგორც სისხლდენის შემაჩერებელი საშუალებაც .

ცაცხვი - *Tilia cordata* - Липа сердцевидная



ცაცხვი საკმოდ მაღალი (30 მ-მდე) ხეა ცაცხვისებრთა ოჯახიდან. სწორმდგომი ტანით, ფართოდ დატოტვილი ვარჯით და გრძივად დაღარული კანით. ახალგაზრდა ტოტები მორუხო-წითელია, წვრილი მეჭეჭებით. ფოთლები მორიგეობითია, გრძელყუნწიანი, დაკბილული, ზედა მხრიდან მწვანე, შიშველი, ქვედა მხრიდან – ნაცარა, ხშირად შებუსული, სიგრძით 5-9 სმ, სიგანით – 5-8 სმ. ყვავილები მოყვითალო-თეთრია, არომატული. შეკრებილია 3-15 ფარისებრ ნახევარქოლგა ყვავილედში. ყოველ ყვავილში ჯამის ხუთი ფოთოლაკია და გვირგვინის ხუთი ფურცელია. მასში მტვრიანები ხუთ კონადაა შეკრული. ნაყოფი

სფერული ფორმის, ერთი ან ორთესლიანი კაკალია. ცაცხვი ცოცხლობს 300-400 წელი (იშვიათდა 600 წლამდე). ყვავილობს ივნის-ივლისში. ნაყოფი შემოდის აგვისტო-სექტემბერში. გავრცელებულია გურიაში ფოთლოვან ტყეებში, ხშირად გვხვდება მუხნარებში. ცაცხვის მოჭრა მხოლოდ 90 წლის ასაკშია დასაშვები. ამ დროისათვის მცენარეს შეუძლია დიდი რაოდენობით სამკურნალო ნედლეულის მოცემა. ცაცხვი შესანიშნავი თაფლის მომცემი მცენარეა. ნედლეულად ამზადებენ ცაცხვის ყვავილები შეიცავენ ეთერზეთს, ჰესპერიდინს, ტილიაცინს, საპონინებს, სათრიმლავ ნივთიერებებს, კაროტინს, ასკორბინის მჟავას. ეთერზეთის შემადგენლობაში ნაპოვნია ფარნეზოლი. ცაცხვის ყვავილი ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ნახარშებისა და ნაყენების სახით როგორც ოფლმდენი, ტკივილგამაყუჩებელი, დამამშვიდებელი საშუალება. იყენებენ აგრეთვე ნერვული აღგზნების, კრუნჩხვების, უძილობის, თირკმელების, ღვიძლის ჰიპერტონული დაავადების დროს. ძალზე ეფექტურია ცაცხვის ყვავილების ჩაი გაცივების შემთხვევაში. მისი ნახარშები იხმარება აგრეთვე ზედა სასუნთქი გზების დაავადებების, მწვავე ბრონქიტების დროს. გამოიყენება აგრეთვე პირის ღრუსა და ყელში გამოსავლებად ანთებითი პროცესებისა და ანგიის დროს. ცაცხვის ყვავილები შედის ასევე ყელში გამოსავლები სხვადასხვა ნაკრებების შემადგენლობაში. ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება აგრეთვე ცაცხვის ფოთლების, ქერქისა და დაქუცმაცებული კვირტების ღორწოვანი ნახარშები ცხელი ან სველი საფენების სახით დამწვრობის, წყლულების, სარძევე ჯირკვლის ანთების, ბუასილის, რევმატიზმის, ნიკრისის ქარების დროს. თირკმელების, ღვიძილსა და ჰიპერტონული დაავადების დროს.

ცხენისწაბლა - *Aesculus hippocastanum* - Каштан конский



ცხენისწაბლა ცხენისწაბლისებრთა ოჯახის წარმომადგენელი ხეა, სიმაღლით 30 მ-მდე, განიერი, ხშირტოტებიანი ვარჯით. ხის ტანზე ქერქი მუქი ნაცრისფერია, დახეთქილი, ყლორტები მოყვითალო-ყავისფერია. ფოთლები მოპირისპირედაა განლაგებული, ყუნწიანია. ფრთართულ ფოთოლში 5-7, საკმაოდ გრძელი, სოლისებრი, არათანაბარი, ორმაგად დაკბილული ფოთოლაკია. ზედა მხრიდან მუქი მწვანეა, ნაოჭებიანი, ქვედა მხრიდან უფრო ღია ფერის, ძარღვების გასწვრივ ჟღალი ფერის ბეწვებითაა შეზუსტული. თეთრი, წითელი ლაქებიანი ყვავილები პირამიდულ ყვავილედშია შეკრებილი, სიგრძით 20-30 სმ აღწევს. ნაყოფი მწვანე, მომრგვალო 6 სმ დიამეტრის, ეკლებით დაფარული კოლოფია, რომელიც სამი საგდულით იხსნება. თესლი სფეროსებრია და პრიალაა.

ყვავილობს აპრილ-ივნისში, ნაყოფი მწიფდება სექტემბერ-ოქტომბერში. ბუნებრივად არ იზრდება, მაგრამ ხდება მისი კულტივირება ბაღებსა და პარკებში. ამზადებენ ცხენისწაბლას ნაყოფს მისი დამწიფებისა და ჩამოცვენის შემდეგ. ფოთლებს ამზადებენ მაისიდან სექტემბრის ბოლომდე. ფოთლებს წყვეტენ ხელით, ყუნწებიანად. აშრობენ ჩრდილში, გაფენილს 10 სმ-ის სისქეზე. პირველი 2-3 დღის განმავლობაში დღეში 1-2-ჯერ აბრუნებენ. ფოთოლი მშრალია თუ ყუნწი გადალუნვისას ტყდება. ქერქს ამზადებენ ადრე გაზაფხულზე, ყვავილებს - ყვავილობის დასაწყისში. ცხენისწაბლას ფოთლები შეიცავენ ფლავონოიდებს, გლიკოზიდებს და ოქსიკუმარინებს, კაროტინოიდებს, ვიტამინ E-ს, პლასტოქინონებს. ქერქი - გლიკოზიდებს: ესკულინსა და ესკულეტინს, ფრაქსინს. ყვავილები - კვერციტრინს, რუტინს და სხვ. ნაყოფში - 25 სხვადასხვა სახის ფლავონოიდი, გარდა ამისა, არის საპონინი, ესცინი, პურინი, ვიტამინი E და B ჯგუფის ვიტამინები. მედიცინაში ცხენისწაბლას პრეპარატები გამოიყენება ოპერაციის შემდგომი თრომბოზების, ტრავმის შემდგომი შეშუპების პროფილაქტიკისათვის. მისგან დამზადებული პრეპარატები სისხლის შედედების უნარს აქვეითებენ, ამაგრებენ ვენებისა და კაპილარების კედლებს, ხელს უწყობენ წარმოქმნილი თრომბების გაწოვას. ამასთან, მათში არსებული საპონინები სისხლის წნევას დაბლა სწევენ. ცხენისწაბლას ნაყენით ან მისი ექსტრაქტით თრომბოფლებიტის მკურნალობის დროს ავადმყოფებს უმცირდებათ ტკივილები და შეშუპება, დაავადებულ ადგილებში ანთებითი პროცესი მცირდება. ანალოგიური ეფექტი აღინიშნება ბუასილის მკურნალობის დროს. ასევე კარგ შედეგს იძლევა ვარიკოზული ვენების გაგანიერების

შედეგად წარმოქმნილი ტროფიკული წყლულების მკურნალობის დროს. აფთიაქებში მისი ნაყოფისაგან დამზადებული ექსტრაქტია ესკუზანი. ხალხურ მედიცინაში ვენების გაგანიერების და ბუასილის სამკურნალოდ, გარდა ნაყოფისაგან დამზადებული ნაყენისა, იყენებენ მისი ყვავილების ახალ წვენს ცხენისწაბლას ქერქის წყლიანი ნაყენი იხმარება ფაღარათის დროს .

მახველი - *Viburnum opulus* - Калина



ლათ. *Viburnum*) — მცენარეთა გვარი ცხრატყავასებრთა ოჯახისა. მეტწილად ფოთოლმცვივანი ბუჩქები ან პატარა ხეებია. დატოტვილი ბუჩქი, ან მცირე ზომის ხეა, მონაცრისფრო-რუხი დახეთქილი ქერქით. მისი სიმაღლე 1,5-4 მ აღწევს.

საქართველოში გავრცელებულია ტყიან ადგილებში თითქმის სუბალპურ ზონამდე. გვხვდება აგრეთვე მდინარის პირებზე, ზოგჯერ ბაღებშიც. საქართველოში ველურად მხოლოდ 3

სახეობა იზრდება; ჩვეულებრივი მახველი (ლათ. *Viburnum opulus*) 2-4 მ სიმაღლის ბუჩქია. აქვს თეთრი ყვავილები და წითელი ნაყოფი (შეიცავს C ვიტამინს). ფოთლები ერთმანეთის საპირისპიროდაა განლაგებული, ზემოდან მუქი მწვანეა, დანაოჭებული, ქვემოდან უფრო ღია ფოთლის ყუნწს ფუძესთან ორი ძაფისებრი თანაფოთოლი აქვს. ყუნწები ზედა ნაწილში ჯირკვლებიანია. ნაყოფი ღია წითელი ფერისაა, ოვალური ან სფეროსებრი, წვნიანი, 1 სმ-მდე დიამეტრის მსხვილი კურკით. ქერქი შეიცავს თრიმლავ ნივთიერებებს 2%-მდე, ფისებს 6,5%-მდე, ორგანულ მჟავებს, გლიკოზიდ ვიბურნინს, ფლავონოიდებს, ვიტამინებს C და K-ს, ნაყოფში ბევრია ასკორბინის მჟავა, შაქარი, მთრიმლავი ნივთიერებები, ორგანული მჟავები, კაროტინი, ვიტამინი PP. დეკორატიული და კარგი თაფლოვანი მცენარეა. მახველი ყვავილობს მაის-ივლისში, ნაყოფი შემოდის აგვისტო-სექტემბერში. გურიაში გავრცელებულია ტყიან ადგილებში თითქმის სუბალპურ ზონამდე. გვხვდება აგრეთვე მდინარის პირებზე, ზოგჯერ ბაღებშიც.

ნედლეულად ამზადებენ მახველის ქერქს, გაზაფხულზე, წვენის ინტენსიური მოძრაობის დროს, აპრილ-მაისში. ამ პერიოდში ქერქი ადვილად სცილდება ხეს. **მახველის** ნაყოფს ჯერ ჰაერზე აშრობენ, შემდეგ გამშრალ მარცვლებს აცლიან და ინახავენ ქაღალდის ან ნაჭრის პარკებში, მშრალ ადგილას.

ხალხურ მედიცინაში **მახველის** ქერქის ნახარში გამოიყენება კრუნჩხვების, უძილობის, ისტერიის დროს, რადგან მას გააჩნია დამამშვიდებელი მოქმედება. ასევე მოქმედებს ბავშვებზე გაცივების დროს, გამოიყენება აგრეთვე, როგორც სისხლის აღსადგენი, ანთების საწინააღმდეგო საშუალება მშობიარობის შემდგომ პერიოდში; ასევე გინეკოლოგიური დაავადების დროს სისხლისდენის შემთხვევაში, ბუასილის, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადების დროს, როგორც ოფლმდენი საშუალება.

დამამშვიდებელი მოქმედება აქვს აგრეთვე მახველის ნაყოფსაც, ჩაი შეიცავს დიდი რაოდენობით C ვიტამინს. ნედლი ნაყოფის წვენი და ასეთი სახის ჩაი სასარგებლოა ჰიპერტონული დაავადების

დროს.

ძახველის ნაყოფი ძალიან სასარგებლოა მძიმე ავადმყოფებისათვის გამოჯანმრთელების პერიოდში, როგორც გამამაგრებელი საშუალება. ნედლი ნაყოფი ან მისგან მომზადებული წვენი, კისელი, ჟელე შეიძლება მიიღოს ვიტამინების ნაკლებობის დროს. ხალხურ მედიცინაში **ძახველის** ნაყოფს იყენებდნენ როგორც საფაღარათო, მადეზინფიცირებელ საშუალებას. ნაყოფის ნახარში თავლთან ერთად კარგია ზედა სასუნთქი გზების ანთების, კუჭის აშლილობის დროს. ძახველის ნაყოფის ნაყენი გამოიყენება აგრეთვე კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების, ენტეროკოლიტების, გულის ან თირკმელების დაავადებით გამოწვეული შეშუპების, კანის წყლულოვანი და ჩირქოვანი დაავადების დროს. **ძახველის** წვენი გამოიყენება აგრეთვე საოჯახო კოსმეტიკაში ფერისმკამელების მოსაშორებლად და დიათეზის დროს (ისვამენ სახეზე 30 წთ-ით ადრე დაბანამდე).

წალიკა - polygonum hydropiper - Гореч перечный



ბალახოვანი მცენარე, მათიტელას გვარისა, **წალიკა** განეკუთვნება მათიტელასებრთა ოჯახს. იგი ერთწლიანი 70 სმ სიმაღლის ბალახოვანი მცენარეა, წვრილი ფესვებითა და დატოტვილი ღრუ, მწვანე, დამუხლული ღეროებით, რომლებიც ნიადაგში იდგამენ ფესვებს და შემოდგომისათვის ხშირად წითლდებიან. ფოთლები მორიგეობითია, წაგრძელებულ-ლანცეტისებრი, 3-10 სმ-ის სიგრძის, მთლიანკიდეებიანი, შიშველი, ძირში ღერომხვევი ხალთით, რომელიც წარმოქმნილია ორი ფოთოლაკის შეზრდის შედეგად. ხალთა მორუხო, ნაპირებში მოკლევამწვანეებიანი, შიშველია. ყვავილები წვრილია,

მომწვანო, ზევით ხშირად ვარდისფერია. ყვავილსაფარი ოქროსფრად დაწინწკლულია, რაც მასში ფისების არსებობაზე მიუთითებს, მაგრამ ეს წერტილები მხოლოდ ლუპის ქვეშ შეიმჩნევა. მტვრიანა - 6, იშვიათად - 8, ბუტკო 2-3 სვეტი. ყვავილები შეკრებილი თხელ თავთავისებრ ყვავილედად, რომლებით თანდათან გადადიან შეფოთილ ღეროში. ყვავილობს ივნისის ბოლოდან სექტემბრამდე. ნაყოფი მოთავსებულია ყვავილსაფარში. იგი ცალ მხარეს გამოზურცულია ან სამწახნაგოვანია, აქვს მუქი რუხი ფერი. მცენარის ახალ ფოთოლს აქვს წიწკასავით ცხარე გემო, რაც შრობის მერე იკარგება.

წალიკა იზრდება მდინარეებისა და ტბების ნაპირებზე, ჭაობიან ადგილებში, ტენიან მდელოებზე, ხშირად როგორც სარეველა მცენარე. მცენარეს კრეფენ ხელით, ზაფხულის ბოლოს, ყვავილობის პერიოდში, ნედლეულის შემგროვებლებს ხშირად ეშლებათ სამკურნალო წალიკა სხვა სახეობის მათიტელებში, თუმცა მხოლოდ წალიკას აქვს ცხარე გემო და მხოლოდ მას აქვს ყვავილსაფარზე ოქროსფერი წერტილები. შედარებით ადვილი გასარჩევია ბოსტნის წალიკა (*Polygonum pericaria* L.), რომელსაც ვარდისფერი ყვავილები და ფოთლებზე მუქი სისხლისფერი ლაქები აქვს. შესაძლებელია ნედლეულს შეყვეს რბილი წალიკა, რომელსაც თხელი, თავდახრილი თავთავი აქვს

(როგორც წალიკას), მაგრამ არ აქვს ყვავილსაფარზე წერტილები, რომლებიც მხოლოდ ლუპის ქვეშ შეიმჩნევა. ხალთა კი დაფარულია ხაოიანი ბეწვებით. სხვა მსგავსი სახეობებისაგან განსასხვავებლად საჭიროა ყვავილსაფარზე დაკვირვება. წალიკაში აღმოჩენილია გლიკოზიდი პოლიგოგიპერინი, დიდი რაოდენობით ვიტამინი K, რომელსაც აქვს სისხლის შედედების უნარი შინაგანი სისხლის დენის დროს. ნაპოვნია აგრეთვე ფლავონური გლიკოზიდი რუტინი (რუტინს აქვს ვიტამინ P-ს თვისებები) და სათრიმლავი ნივთიერებები. წალიკას, როგორც სამკურნალო მცენარეს, ჯერ კიდევ ძველი ბერძნები და რომაელები იყენებდნენ. ისინი თვლიდნენ, რომ მას შესწევს უნარი გაასუფთავოს იარა და დაშალოს სიმსივნეები. წალიკას უხსოვარი დროიდან იყენებდნენ ძველ ჩინეთშიც, როგორც გარეგან გამაღიზიანებელს. ევროპაში მას საფენებად და ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებად ხმარობდნენ.

წალიკას პრეპარატებს იყენებენ საშვილოსნოდან სისხლის დენის, მტკივნეული მენსტრუაციის დროს. მისი ექსტრაქტების გამოყენება შეიძლება აგრეთვე სისხლის ამოხველების, შარდის ბუშტიდან, კუჭიდან და ჰემოროიდალური სისხლის დენის დროს. წალიკა ისევე მოქმედებს როგორც მათიტელა, მაგრამ მისი შედეგები ვლინდება უფრო ნელა და ამასთან აქვს ტკივილგამაყუჩებელი თვისებაც. წყალში გახსნილ წალიკას წვეწვს ხმარობენ პირის ღრუში გამოსავლებად პაროდონტოზის დროს. თავის ტკივილის დროს

ძმერხლი - *Ruscus Hypophyllum L* - Иглица подлистная



შროშანასებრთა ოჯახის ორსახლიანი მცენარეა, 60 სმ-მდე სიმაღლის მარადმწვანე ბუჩქია. მისი ფოთლისმაგვარი ტოტები (კლადოდიუმები) 2-4 სმ სიგანისა და 1 სმ-მდე სიგრძისაა, ბოლოში მოკლე ან საშუალო სიგრძის უეკლო წვეტით, კლადოდიუმები რკალისებრ მარღვიანია, მოყვანილობით ოვალური ან ოვალურ-ლანცეტა, რომელნიც ღეროსთან მიმაგრების ადგილას ფოთლის ყუნწისებურადაა შევიწროებული. ძმერხლის ნამდვილი ფოთლები ძლიერ სახეშეცვლილია. დაკნინებული და ფოთოლტოტების ანუ კლადოდიუმების ქვედა მხარეზე, შუა ნაწილში ქერქლებად და წარმოდგენილი, სადაც აგრეთვე ყვავილები ვითარდება. ორსახლიანი მომწვანო ან მოთეთრო ყვავილები კლადოდიუმების ქვედა მხარეს შუა მარღვზე ჯგუფურად ზის. დაყვავილების შემდეგ ბურთივით მრგვალი წითელი კენკრა ნაყოფი ვითარდება. იზრდება უმთავრესად ნესტიანი ტყის დედეებში, დასავლეთ საქართველოს რაიონებში ზღვის დონიდან 1800 მეტრამდე. *წინათ ძმერხლის ნახარშს საშვილოსნოს სამკურნალოდ იყენებდნენ, როგორც სისხლგამომდევნ საშუალებას მშობიარობის შემდეგ, თესლს ფქვავდნენ და ყვავილის სუროგატად იყენებდნენ. ნაყოფი იჭმება, მაგრამ არცთუ მაინცა და მაინც მიმზიდველი გემოს გამო მას ნაკლებად ეტანებიან. ძმერხლის ნაყოფებისაგან გამოწურულ ზეთს გვამების ბალზამირებისათვის იყენებდნენ.*



მცენარე მანანასებრთა ოჯახისა. 25 სანტიმეტრამდე სიმაღლის ბუჩქია. სუსტად დატოტვილი მცენარეა. ტოტები სწორმდგომი ან მიწაზე გართხმულია. მხოზავი ფესვთა სისტემა აქვს, ნიადაგში 5-10 სანტიმეტრზე ჩადის, მაგრამ ვეგეტაციის პერიოდში 35-80 სანტიმეტრამდე ღრმავდება. ნაყოფი ბურთისებრი ღია-მოწითალო ფერისაა, ოთხბუდიანი. ფოთლები ელიფსური ან უკუკვერცხისებრია. ყვავილები ზარისებრია. გვირგვინი თეთრი ან მკრთალი ვარდისფერი აქვს.

იზრდება წიწვოვან და შერეულ ტყეებში, თესლი მორუხო-წითელი ფერის კურკაა. ყვავილობს მაის-ივნისში, ნაყოფი მწიფდება აგვისტო-სექტემბერში. საქართველოში გვხვდება მთაგორიან ადგილებში, ტყეებში, ძირითადად შერეულ ან ფიჭვნარ ტყეებში, თითქმის ალპურ ზონამდე; ხშირია აჭარა-გურიის მთებში, სამკურნალოდ გამოიყენება წითელი მოცვის ფოთლები და ნაყოფი; ნაყოფს ხელით კრეფენ გაზაფხულზე, როდესაც თოვლის დნობის შემდეგ კენკრა გამოჩნდება. მის შემადგენლობაში შემავალი ბენზოინის მჟავა, თავისი ანტისეპტიკური თვისებების გამო, კარგად ინახავს ნედლ ნაყოფს და ასევე მისგან მიღებულ პროდუქტებს. წითელი მოცვის ფოთლები შეიცავს 9%-მდე არბუტინს, ორგანულ მჟავებს, ფლავონოიდ ჰიპეროზიდს და მთრიმლავ ნივთიერებებს, C ვიტამინს პროვიტამინ A-ს. ამ შემადგენლობიდან ძირითადია არბუტინი, რომელსაც ბაქტერიოციდური და შარდმდენი თვისებები გააჩნია. ნაყოფი შეიცავს შაქარს 8-9%, ორგანულ მჟავებს, 2,3%-მდე. მათ შორის: ლიმონის, ვაშლის და ბენზოინის მჟავებს. იგი ასევე შეიცავს პექტონებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, გლიკოზიდ ვაქსინინს, კაროტინს და სხვა. **წითელი მოცვის** ფოთლებში ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების დიდი რაოდენობით არსებობა განაპირობებს მის მრავალმხრივ გამოყენებას. მისი ფოთლებისაგან დამზადებული პრეპარატები გამოიყენება, როგორც შარდმდენი, ნაღველმდენი, ანტისეპტიკური და შემკვრელი საშუალება. მისი ფოთლების წყლიან გამონაწურს იყენებენ ცისტიტების, პიელოიტის, თირკმელების კენჭოვანი დაავადების, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, კერძოდ ოსტერეოქონდროზის, ნიკრისის ქარების, სახსრების რევმატული დაავადების, არასპეციფიკური ინფექციური ართრიტების დროს. წითელი მოცვის ნაყოფს იყენებენ ავიტამინოზის დროს. ნაყოფის წყლიანი ნაყენი ითვლება გაციების დროს წყურვილის მოკვლის შესანიშნავ საშუალებად. აქვს ასევე სედატიური მოქმედების უნარი, ამიტომ მისგან მომზადებული ნახარშის გამოყენება შეიძლება ჰიპერტონული დაავადების მსუბუქი ფორმების დროს. მისი ნაყოფი, როგორც შარდმდენი საშუალება გამოიყენება რევმატიზმის, ნიკრისის ქარების დროს, აგრეთვე - სიმთვრალის დროს გამოსაფხიზლებლად. მისი წყლიანი გამონაწური ნაყოფთან ერთად ითვლება მადის აღმძვრელ საშუალებად, რომელიც ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას და კუჭის წვენის გამოყოფას. გერმანიაში ფოთლების ნახარშს და ნაყენს

გამოიყენებენ შარდის ბუშტის ანთების დროს. ავსტრიელების ხალხური მედიცინა კი თვლის, რომ ფოთლების ნახარში შარდსადენ გზებს დეზინფიცირებას უკეთებს.

წიწმატურა - *Capsella bursa-pastoris* - Пастушья сумка



წიწმატურა ერთწლიანი ბალახოვანი მცენარეა ჯვაროსანთა ოჯახიდან, სიმაღლიც 20-30 სმ, წვრილი თითისტარისებრი ფესვით. ქართლში მას ხაჭმაჭიჭას, რაჭაში ხარისკბილას ეძახიან. ღერო სწორმდგომია, სუსტად დატოტვილი, ძირში უბრალოდ შებუსუსი ან ტოტისებური ბეწვებით. ღეროს ქვედა ნაწილში ფოთლები ყუნწიანია, ფრთისებრდანაკვეთილი, სიგრძით 5-10 სმ, წაწვეტებული, სამკუთხა ან დაკბილულია. ღეროზე ფოთლები მოროგეობითია, მოგრძო-ლანცეტისებურ, კიდემთლიანი. ზედა ფოთლები თითქმის ხაზურია, ისრისებურ ძირით. ყვავილები წვრილია, თეთრი ფერისაა, შეკრებილია მტევნისებურ ყვავილედში. ნაყოფი - სამკუთხოვანი ჭოტაკია, სიგრძით 5-8 მმ. წიწმატურა ყვავილობას იწყებს აპრილ-მაისში და ყვავის ზაფხულის განმავლობაში. ნაყოფი მწიფდება მთელი ვეგეტაციის პერიოდში;

წიწმატურა სარეველა ბალახია და გავრცელებულია მთელ საქართველოში გზისპირებსა, მინდვრებზე, დანაგვიანებულ ადგილებში. მისი ასეთი ფართო გავრცელება განპირობებულია იმით, რომ ერთ ინდივიდს ზაფხულის განმავლობაში 3-5 თაობის მოცემა შეუძლია. აგროვებენ წიწმატურას მიწისზედა ნაწილებს ყვავილობის დროს, მშრალ ამინდში, როდესაც დილის ნამი შემშრალია. მცენარეს ჭრიან მაკრატლით ან სეკატორით. დაუშვებელია თესლიანი ნედლეულის შეგროვება. აშრობენ ჩრდილში, ფარდულში ან თუნუქის სახურავიან სხვენებზე, კარგი ვენტილაციის პირობებში. წიწმატურა შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, ვაშლის, ღვინის მჟავებს, ქოლინს, აცეტიქოლინს, ასკორბინის მჟავას და საპონინებს. ხალხურ მედიცინაში წიწმატურას იყენებენ სისხლჩაქცევებისა და ფარული სისხლისდენის შემაჩერებელ, სისხლისაღმდგენ საშუალებად. რეკომენდირებულია მისი გამოყენება საშვილოსნოს მუსკულატურის ტონუსის ასამაღლებლად, კუჭის წყლულის, შარდის შტის ანთების, ნადვლის ბუშტის, თირკმელების კენჭოვანი დაავადების, ტუბერკულოზის, ბუასილის, შარდშეუკავებლობისა და ნივთერებათა ცვლის მოშლის დროს.

ჭინჭარი - *Urtica urens* - Крапива



ჭინჭარი მრავალწლიანი ორსახლიანი ბალახოვანი მცენარეა. ჭინჭრისებრთა ოჯახისა, გრძელი ფესურითა და მიწისქვეშა ყლორტებით. ღერო ოთხწახნაგოვანია. მასზე, ისევე როგორც ფოთლებზე, მოთავსებულია მსუსხავი ბუსუსები, რომლებიც საინექციო შპრიცის მსგავსად მოქმედებენ. მსუსხავი ბუსუსები ფუძესთან უფრო განიერია, ვიდრე წვეროში. მათში მოთავსებული სითხე, წაგრძელებული წვეროს ბუსუსების კედლები გაჟღენთილია კაჟმიწით. ისინი ადვილად იმსხვრევიან და შეხებისას წვრილი ბოლოთი კანს აზიანებენ.

ჭრილობებში ხვდება ბუსუსში მოთავსებული მჟავა და იწვევს მის დასუსხვას. ფოთლები კვერცხისებრ-ლანცეტისებრია ან ლანცეტისებრი, ხორკლიან-ბუსუსიანი, ფუძესთან გულისებრი, ნაპირებში მსხვილხერხისებრკბილა. ისინი მდებარეობენ მოპირისპირედ გრძელ წვრილ ყუნწებზე. ყვავილები წვრილია, მწვანე, ერთსაფარიანი, შეკრებილია უბეებში თავთავისებრ ყვავილედად. თავთავები მტრიანი ყვავილებით სწორმდგომია, ბუტკოიანი თავდახრილი. ყვავილობს ივნისიდან შემოდგომამდე. ნაყოფი – კაკლურაა, რომელიც მოთავსებული ყვავილსაფარში; ჭინჭარი ხარობს როგორც მშრალ, ასევე ნესტიან ადგილებში, ოღონდ, ყოველთვის ნოყიერ ნიადაგში, სახლებთან, ღობეების ძირში, გზის პირებში, ტყეებში. ნედლეულად იყენებენ მხოლოდ ფოთლებს, ღეროებისა და ყვავილების გარეშე. მათ აგროვებენ ივნის-აგვისტოში აყვავებული მცენარეებიდან. ყვავილობის მერე ჭინჭარი კარგავს სამკურნალო თვისებებს. ჭინჭრის წვენს იყენებენ თირკმელებში კენჭის წარმოშობის თავიდან აცილების მიზნით, აგრეთვე შარდსადენი გზების ინფექციური დაავადების მკურნალობის, თმის ცვენის, ქრონიკული ვარიკოზული წყლულების, სისხლნაკლებობის, ფილტვების დაავადების, კუჭის წყლულის დროს.

ჭინჭრის დედა - *Lamium album* - Глухая крапива



ჭინჭრის დედა მრავალწლიანი ბალახოვანი მცენარეა, გრძელი, მცოცავი ჰორიზონტალური ფესურით, მრავალრიცხოვანი სწორმდგომი ღერები 30-60 სმ-ის სიმაღლისა, ოთხკუთხა და ღრუა. ფოთლები მოპირისპირედაა განლაგებული, ყუნწიანია, კვერცხისებრი ან გულისებრი ფორმის, სიგრძით 10 სმ, სიგანით 8 სმ, წამახვილებული წვერითა და დაკბილული კიდეებით. ყვავილები ორტუჩაა, თეთრი ან მოყვითალო-თეთრი გვირგვინით, ოთხი მტვრიანით, მოშავო-იისფერი ყვავილის მტვერით და ერთი ბუტკოთი, ყვავილები შეკრებილია მტევნებად ზედა ფოთლების უბეებში. ნაყოფი იყოფა ოთხ მუქ-ნაცრისფერ კაკლად. ყვავილობს აპრილ-სექტემბერში, ნაყოფი მწიფდება ივნის-ოქტომბერში. გავრცელებულია თითქმის მთელ

გურიაშისაცხოვრებელ სახლებთან ახლოს, ბაღებში, ბუჩქნარებში, მინდვრებში, წყალსაცავისა და გზის ნაპირებზე, ტყის პირებში. სამკურნალოდ აგროვებენ ჭინჭრის დედას ფოთლებსა და ყვავილებს, რომლებაც ჩრდილში ახმოებენ. ყვავილები შეიცავენ ალკალოიდებს, გლიკოზიდებს, საპონინებს, ფლავონოიდებს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, ლორწოს, ჰისტამინს, ვიტამინ C-ს, ფოთლები – ალკალოიდებს და გარდა ამისა იმ ნივთიერებებს, რომლებლიც ყვავილშია. ხალხურ მედიცინაში ჭინჭრის დედა გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის იმ დაავადებების დროს, რომლებსაც თან სდევს ფაღარათი. ყვავილების ნაყენი გამოიყენება, როგორც ამოსახველებელი საშუალება ტრაქეიტების ბრონქიტების, ბრონქული ასთმის და სასუნთქი ორგანოების სხვა დაავადებების დროს. მის ნაყენებს ხშირად ხმარობენ, როგორც სისხლის აღმდგენ საშუალებას, აგრეთვე სისხლნაკლებობის დროსაც. ზოგიერთი ავტორის ცნობით ნაყენი გამოიყენება ღვიძლის, თირკმელების, შარდის ბუშტის და ქალური დაავადებების (თეთრად შლის) დროს. საკმაოდაა ხალხში გავრცელებული ამ მცენარის ფოთლებისა და ყვავილების ნაყენის გამოყენება სისხლის გამწმენდ საშუალებად. ბავშვებში საყმაწვილოს ფურუნკულოზის, ეგზემის, კანის წყლულების და სხვა გამონაყარის დროს. ყვავილების ნაყენი გამოიყენება ჭრილობებისა და დამწვრობის მოსაბანად ან საფენების სახით. ბუასილის დროს კარგია ნაყენის აბაზანები. ჭინჭრის დედას გააჩნია აგრეთვე ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი მოქმედება, ამიტომ სასურველია მისი გამოყენება უძილობის და ნევროზების დროს.

ხარისძირა - *Helleborus caucasicus* A.Br - Морозник кавказский (зимовник кавказский)



მრავალწლოვან ბალახოვან მცენარეთა გვარი ხარისძირასებრთა ოჯახისა. გვარი აერთიანებს ოცზე მეტ სახეობას, რომლებიც გავრცელებულია ევროპაში, უმთავრესად, ხმელთაშუა ზღვისპირეთში, აღმოსავლეთით მათი არეალი მოდის მცირე აზიამდე. საქართველოში გვხვდება 2 სახეობა: კავკასიური ხარისძირა (*H. caucasicus*), რომელსაც მოთეთრო-მომწვანო ყვავილები აქვს, იზრდება ტყეში, ტყისპირებზე და გავრცელებულია თითქმის მთელ საქართველოში და აფხაზური ხარისძირა (*H. abchasicus*), რომლის ყვავილივარდისფერ-მეწამული, ზოგჯერ მოიისფროა. იზრდება კირქვებზე მთის შუა

სარტყელში აფხაზეთსა და იმერეთში. ადრემოყვავილე დეკორატიული მცენარეებია. ხარისძირას გურიაშის ბატის კვერცხას ეძახიან ხარისძირას ფესვებსა და ფესურაში მოიპოვება გლიკოზიდები, მათ შორის კოლერბორინი P, რომელიც გულზე სტროფანტინის მსგავსად მოქმედებს. კოლერბორინ P-ს იყენებენ სისხლის მიმოქცევის II და III ხარისხის დარღვევის დროს, უმთავრესად გულის ქრონიკული უკმარობის შემთხვევაში. იგი განსაკუთრებით ეფექტურია იმ შემთხვევაში, როდესაც საჭიროა სწრაფი და ხანგრძლივი ეფექტი. კოლერბორინ K ერთ-ერთი უძლიერესი საგულე გლიკოზიდია. მოქმედებს ჩქარა, ორგანიზმში შეყვანისთანავე. აძლიერებს სისტოლას,

ახანგრძლივებს დიასტოლს, აიშვიათებს გულის რითმს, ამაღლებს სისხლძარღვების ტონუსს, ზრდის დიურეზს და სისხლის გადატანის სისწრაფეს, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში თითქმის არ იშლება. ხალხური მედიცინა ხარისძირას ფესვებისა და ფესურის ნახაშს ხმარობს სიმსივნეების, ბუასილის, ხველების, პლევრიტის, ტუბერკულოზის, ჩირქოვანი ქრილობების, ქერტლის სამკურნალოდ და თმის გასაზრდელად.

ხურტკმელი - *Grossularia reclinata* (L.) Mill - Крыжовник



ხურტკმელისებრთა ოჯახიდანაა. ხურტკმელი 1 მეტრამდე სიმაღლის ეკლიანი ბუჩქია, 3-5 ზღაგვანაკვთებიანი, მცირე ზომის - 1-5 სმ სიგანის, ქვედა მხრიდან შებუსვლილი ფოთლებით. ფოთლის ქვედა მხარის ძარღვების გაყოლებაზე არსებული ბუსუსები უხეში და მჩხვლეტავია. ბუსუსებიანი ყვავილები მომწვანო ან მოწითალოა და ფოთლების იღლიებში თითო ან წყვილ-წყვილადაა განლაგებული. 1,5 სმ-მდე სიმაღლის ნაყოფი ელიფსური ან მრგვალია, მომწვანო, ყვითელი ან მოწითალო შეფერვით. ყვავის მაის-ივნისში, ნაყოფები ივლისში მწიფდება, საჭმელად მოუმწიფებელი ნაყოფებიც გამოიყენება. გავრცელებულია გურიის მთიან ნაწილში ზღვის დონიდან 2200 მ სიმაღლემდე, მშრალ თხელ ხირხატ ნიადაგებზე. კარგად იტანს გვალვას და სიცივესაც. სინათლის მომთხოვნია. კულტივირებულია ფართოდ, მრავლდება თესლით და ვეგეტაციურად - კალმებით, ბუჩქის დაყოფით, ძირკვის ამონაყარს უხვად იწვეთარებს. ხურტკმელის ნაყოფი (კენკრა) შეჟერბს, ლიმონის, ვაშლის და სხვა მჟავებს, პექტინოვან ნივთიერებებს, C, P, B და A ვიტამინებს შეიცავს. გარდა ამისა, მის შემადგენლობაში შედის ფოსფორი, სპილენძი, რკინა, კალიუმი, ნატრიუმი, კალციუმი და მაგნიუმი. ნედლი ნაყოფი კარგი ხილია. ხალხური მედიცინა მასვე იყენებს კუჭსასაქმებლად შარდ და ნალველდამდენ საშუალებად. საუცხოო თაფლოვანი მცენარეა.

ჯადვარი, გუგულის კაბა - *Orchis maculata* L - Ятрышник пятнистый, кукушкины слезки



ჯადვარი, ორქიდეა (ლათ. *Orchis*) — მცენარეთა გვარი ჯადვარისებრთა ოჯახისა. მრავალწლოვანი ბალახებია. თავთავისებრ ყვავილედში თავმოყრილი აქვთ ვარდისფერი, ლილისფერი, სოსანი, მეწამული ან (იშვიათად) მოყვითალო ყვავილები. ცნობილია 115-მდე სახეობა, საქართველოში 20-მდე სახეობაა. იზრდება ტყის შუა სართლიდან სუბალპურ სარტყლამდე ტყეებში, ტყის პირებზე და ბუჩქნარში, მდელოზე, ტენიან და დაჭაობებულ ადგილებზე. ქართული ჯადვარი (*Orchis iberica*) ვარდისფერყვავილოანია, კავკასიური ჯადვარი (*Orchis caucasica*) — მუქი მეწამული. *Orchis flavescens* — მოყვითალო. ზოგი სახეობის ფესვისეულ გამომშრალ ტუბერს — სალიხას, ჯადვარის ტუბერას იყენებენ, კოლიტის, გასტრიტის და გასტრიტული ვარიანტის წყულოვანი დაავადების დროს. იყენებენ აგრეთვე ზედა სასუნთქი გზების კატარის და პირის ღრუს ანთებითი დაავადების ხალხურ მედიცინაში დიდ პოპულარობით სარგებლობს ჯადვარი, როგორც ენერგიის აღმდგენი ზაფხულში ბავშვების კუჭაშლილობისას იყენებენ.



ჯონჯოლისებრთა ოჯახის მოზრდილი 2-6 მეტრამდე სიმაღლის ბუჩქია. ჩვეულებრივი ჯონჯოლის კენტფრთართული ფოთლების ფოთოლაკთა რაოდენობა 5-7 თესლის ფარგლებში მერყეობს. ახალგაზრდა ყლორტები მუხლთშორისებში ღრუიანია უგულგულობის გამო. თეთრი ოდნავ მოვარდისფრო ყვავილები კენწრულ დაკიდულ ქოლგა ან საგველა ყვავილედებადაა შეკრებილი. ნაყოფი უკუკვერცხრისებრი, სიფრიფანა ბუშტივით გაბერილი 2-3 ბუდიანი წვერში შეზრდილი ამდენივე ნაკვთიანი კოლოფია. თესლი ბურთივით მრგვალი, კოლოფთან მიმაგრების ადგილას

მოზრტყო, მუქჩალისფერმოყავისფრო ნაჭუჭიანი. იზრდება ტყეებში და მდინარეთა ხეობებში 1000-1200 მეტრამდე სიმაღლეზე ზღვის დონიდან გურიაში, იმერეთში, აჭარაში, სამხრეთ ოსეთში, ქართლსა და კახეთში. ჩვეულებრივ ჯონჯოლთან შედარებით კოლაჯური ჯონჯოლის უმთავრესი განმასხვავებელი ნიშნებია ის, რომ კენტფრთართული ფოთლების ფოთოლაკთა რაოდენობა უმეტესწილად 3 ცალს არ აღემატება და ნაყოფის ნაკვთები წვერში განცალკევებულია. იზრდება ტყეებში, ტყისპირებსა და ხეებში მთის შუა სარტყლამდე (ხშირად 100 მეტრამდე). ორივე სახეობის ჯონჯოლის თანაყვავილედეები ბუტონობის ფაზაში (გასაშლელად გამზადებული საყვავილე კვირტები) ჩვენში ოდითგანვე გამოიყენება, როგორც შესანიშნავი საწნილე ნედლეულია. ამის გამო ჯონჯოლს ბად-ვენახების ნაპირებზეც კი აშენებენ საკარმიდამო ნაკვეთებში. ჯონჯოლის თესლისაგან ადრე ზეთსაც ხდიდნენ, რომელიც სუნითა და გემოთი ფსტის ზეთს მოგვაგონებს. მაგრამ მისი მსუბუქი გამხსნელი თვისების გამო საჭმელად ნაკლებად გამოიყენებოდა. ამ თვისებების გამო იგი საყურადღებოა, როგორც ქრონიკული კუჭშეკრულობის საწინააღმდეგო საშუალება.

გამოყენებული ლიტერატურა

1. ქართული საბჭოთა ენციკლოპედია ,ტ1–11,თბ.1977წ.
2. სამედიცინო ინტერნეტ ჟურნალი, mkurnali.ge
3. <http://herba.ge/medicinal-herbs-v>
4. საქართველოს ფლორა, ტ. 2, თბ., 1973
5. საქართველოს სამკურნალო მცენარეები, ნ. წუწუნავა, განათლება, თბილისი 1966წ.
6. სამკურნალო მცენარეები,აღწერა; მოყვანა; გამოყენება – ბაკურ სულაკაურის გამომცემლობა, თბილისი 2014წ.
7. www.milk.ge/

შინაარსი

1.შესავალი	2გვ.
2.ასისტავა	3გვ.
3.ალოე	3გვ.
4.ასკილი	4გვ.
5.ანწლი	5გვ.
6.ბაბუაწვერა	6გვ.
7.ბალბა	7გვ.
8.ბეგქონდარა	7გვ.
9.ბროწეული	8გვ.
10.გაზაფხულის ფურისულა	9გვ.
11.გველის სურო	9გვ.
12.გვირილა	10გვ.
13.გრძელწიწვიანი ღვია	11გვ.
14.გულყვითელა	12გვ.
15.გვიმრა	13გვ.
16.დათვის კენკრა	14გვ.
17.დედოფლისთითა	15გვ.
18.დიდგულა	15გვ.
19.ეკალიპტი	16გვ.
20.ეწრის გვიმრა	17გვ.
21.ვარდკაჭკაჭა	17გვ.
22.ვირისტერფა	18გვ.
23.თავსისხლა	19გვ.
24.თავშავა	20გვ.
25.თუთა	20გვ.

26.თხილი	21გვ.
27.ია	22გვ.
28.იასამანი	23გვ.
29.კავკასიური სურო	23გვ.
30.კაკალი	25გვ.
31.კატაბალახა	26გვ.
32.კატაბარდა	27გვ.
33.კეთილშობილი დაფნა	28გვ.
34.კოწახური	28გვ.
35.კრაზანა	30გვ.
36.კუნელი	31გვ.
37.ლიმონი	32გვ.
38.მაგნოლია	33გვ.
39.მარწყვაბალახა	34გვ.
40.მუშმულა	35გვ.
41.მატიტელა ჩვეულებრივი	35გვ.
42.მაყვალა	37გვ.
43.მოცვი	38გვ.
44.მრავალპარღვა	39გვ.
45.მუხა	40გვ.
46.ნაცარა მურყანი	41გვ.
47.ომბალო	42გვ.
48.ორკბილა	43გვ.
49.პიტნა ბადის	44გვ.
50.ჟოლო	45გვ.
51.რეჰანი	46გვ.
52.სალბი	47გვ.

53.ტყის სამყურა	47გვ.
54.სელიკა	48გვ.
55.ტყის მარწყვი	49გვ.
56.ტყის ჩიტისთვალა	50გვ.
57.ფარსმანდუკი	51გვ.
58.ფითრი	52გვ.
59.ფიჭვი	52გვ.
60.ფშატი	54გვ.
61.ქრისტესისხლა	55გვ.
62.შავბალახა	56გვ.
63.შავი მოცხარი	57გვ.
64.შინდი	58გვ.
65.შროშანა	58გვ.
66.შქერი	59გვ.
67.ჩაი	60გვ.
68.ჩადუნა	61გვ.
69.ცაცხვი	61გვ.
70.ცხენისწაბლა	62გვ.
71.ძახველი	63გვ.
72.წალიკა	64გვ.
73.ძმერხლი	66გვ.
74.წითელი მოცვი	66გვ.
75.წიწმატურა	67გვ.
76.ჭინჭარი	68გვ.
77.ჭინჭრის დედა	69გვ.
78.ხარისძირა	70გვ.
79.ხურტკმელი	70გვ.

80.ჯადვარი—7183.

81.ჯონჯოლი—7183.