



Project funded by
EUROPEAN UNION



The benefits of herbal tea

In Armenia we used to call tea everything that can be infused and drunk.

As Armenia is a mountainous country, the great part of the herbs growing on a hillside is frequently used to make tea. The tea producers even noticed a regularity: “the higher is the mountain the better the herbs are”.

Thanks to good climate and unique nature more than 3,200 herbs grow in Armenia of which 1,500 are medicinal plants and applicable to be used in food, tea preparation. Many such plants are only to be found in Armenia.

Mountainous herbs are not only used for good flavor but also in medical purposes. Our ancestors knew about it and used them both for making tea and in cooking. But herbs have to be used very carefully.

Herbal tea is particularly healthy after a heavy meal.

Բուսական թեյերի օգտակարությունը

Հայաստանում մենք թեյ ենք անվանում այն ամենը, ինչը կարելի է թրմել և խմել:

Քանի որ Հայաստանը լեռնային երկիր է, սարալանջին աճող խոտաբույսերի մեծ մասը հաճախ օգտագործվում են թեյ պատրաստելու համար: Թեյ արտադրողները նույնիսկ օրինաչափություն են նշում. «Որքան բարձր է սարը, այնքան լավն են խոտաբույսերը»:

Լավ կլիմայի և եզակի բնության շնորհիվ Հայաստանում աճում է ավելի քան 3200 խոտաբույս, որից 1500-ը բուժիչ բույսեր են և կիրառելի են սննդի, թեյի պատրաստման մեջ: Նման շատ բույսեր կարելի է գտնել միայն Հայաստանում:

Լեռնային խոտաբույսերը ոչ միայն լավ համ են տալիս, այլև բժշկական նպատակներով են օգտակար: Մեր նախնիները գիտեին այդ մասին և խոտաբույսերն օգտագործում էին թե՛ թեյ պատրաստելու, թե՛ սնունդ պատրաստելու համար: Բայց խոտաբույսերը պետք է շատ զգույշ օգտագործել:

Խոտաբույսերով թեյը հատկապես առողջ է ծանր սնունդ ընդունելուց հետո:



Project funded by
EUROPEAN UNION



Thyme

All the tea lovers know that thyme (“urts” in Armenian) is contraindicated in hypotension, because it lowers blood pressure, while mint (“nana” in Armenian) raises it. Thyme tea regulates the body’s metabolism, cleanses the body of the negative properties of alcohol and narcotics and stabilizes blood pressure. A cup of thyme tea is a helpful remedy to relieve headache. Thyme oils refresh and rejuvenate the skin. Joint pain can be eased when the affected areas are massaged with thyme essential oil. Just the aroma of the herb itself is sufficient to kill off certain bacteria.

Thyme has expectorant, soothing properties. Thyme improves appetite, strengthens the production of gastric juice, promotes digestion, soothes abdominal pain. Experts recommend drinking thyme tea for various diseases and disorders. This tincture helps to improve eyesight is a great way to get rid of inflammation.

Ուրց

Թեյի բոլոր սիրահարները գիտեն, որ ուրցը հակացուցված է հիպոթենզիայի դեպքում, քանի որ այն իջեցնում է արյան ճնշումը, մինչդեռ դադը ընդհակառակը՝ բարձրացնում: Ուրցի թեյը կարգավորում է մարմնի նյութափոխանակությունը, մարմինը մաքրում է ալկոհոլի և թմրամիջոցների բացասական հատկություններից և կայունացնում արյան ճնշումը: Մի բաժակ ուրցով թեյ օգտակար միջոց է գլխացավը թեթևացնելու համար: Ուրցի յուղերը թարմացնում և երիտասարդացնում են մաշկը: Հոդերի ցավը կարող է մեղմվել, երբ ազդակիր տարածքները մերսում են ուրցի եթերայուղով: Պարզապես խոտաբույսի բույրը բավարար է որոշ մանրէներ ոչնչացնելու համար:

Ուրցը ունի խորիսաբեր, հանգստացնող հատկություն: Ուրցը լավացնում է ախորժակը, ուժեղացնում ստամոքսափայտի արտադրությունը, նպաստում մարսողությանը, հանգստացնում որովայնի ցավերը: Ուրցով թեյը մասնագետները խորհուրդ են տալիս խմել տարբեր հիվանդությունների ու խանգարումների դեպքում: Այս թուրմն օգնում է բարելավել տեսողությունը և հիանալի միջոց է բորբոքումներից ազատվելու համար: :

Mint

This herb improves digestion, eliminates nausea, has bile properties, is used for asthma and stomach ache. For bronchitis, pneumonia, as well as for cardiovascular and gynecological diseases, mint tincture is used as a sedative.



Project funded by
EUROPEAN UNION



It is fragrant, bitter and has a pleasant taste. Useful for colds and bronchocele disease. Has a beneficial effect on brain function. Calms the nervous system, improves sleep.

It is widely used in cosmetology, cleanses, restores damaged skin, helps to get rid of itching. It stimulates the cardiovascular system, has vasodilating properties, helps to soften the pain and spasm of the heart, calms the heartbeat.

Դադձ

Այս խոտաբույսը լավացնում է մարսողությունը, վերացնում սրտխառնոցը, ունի լեղամուղ հատկություններ, օգտագործվում է ասթմայի և փորափքանքի ժամանակ: Բրոնխների, թոքերի բորբոքման ժամանակ, ինչպես նաև սրտանոթային և գինեկոլոգիական հիվանդությունների դեպքում անանուխի թուրմը օգտագործում են, որպես հանգստացնող միջոց:

Այն հոտավետ է, դառն ու դուրեկան համով: Օգտակար է հարբուխի և բրոնխաթոքային հիվանդության ժամանակ: Բարենպաստ ազդեցություն է թողնում գլխուղեղի աշխատանքի վրա: Հանգստացնում է նյարդային համակարգը, լավացնում է քունը: Լայնորեն կիրառվում է կոսմետոլոգիայում, մաքրում վերականգնում էմվնասված մաշկը, օգնում է ազատվել քորից:

Խթանում է սրտանոթային համակարգի աշխատանքը, ունի անոթալայնիչ հատկություն, օգնում է մեղմել սրտի ցավն ու սպազմը, հանգստացնում է սրտխփոցը:

Oregano

It is useful for ear pain, toothache, gangrene of the extremities, stomach diseases, excessive sweating, coxalgia. Taking the herb with honey, cuts the cough, during the bath it eliminates urination, eczema, itchy skin. The herb has a positive effect on hypertension, atherosclerosis, some kidney diseases.

In recent decades, oregano is being used not only as a medicinal plant, but also as an essential and honey plant. The leaves are used as a spice in various dishes, mixed with sausage, salad and tea drinks. Essential oil is used in liqueurs, infusions, beer, as well as in perfumery.

The essential oil has insecticidal properties; it repels moths and ants from the hive. Used in the production of varnishes and paints.

Խնկածաղիկ

Այն օգտակար է ականջի ցավի, ատամնացավի, վերջույթների գանգրենայի, ստամոքսի հիվանդությունների, առատ քրտնարտադրության, կոքսալգիայի դեպքերում: Դեղաբույսը մեղրով ընդունելով, կտրում է հազը, լոգանքի ձևով՝ վերացնում միզակապությունը, էկզեման և մաշկի քորը: Դեղաբույսը դրական է ներգործում հիպերտոնիկ հիվանդության, աթերոսկլերոզի, երիկամների որոշ ախտահարումների ժամանակ:

Common borders. Common solutions



Project funded by
EUROPEAN UNION



Խնկածաղիկը վերջին տասնամյակներում մշակում են ոչ միայն դեղորայքային, այլև որպես եթերայուղային և մեղրատու բույս: Տերևներն օգտագործվում են որպես համեմունք զանազան ճաշերի մեջ, խառնում են երշիկին, սալաթին և թելմպելիքներին: Եթերայուղը օգտագործվում է լիկյորի, թրմօղու և գարեջրի մեջ, ինչպես նաև պարֆյումերիայում: Եթերայուղն օժտված է միջատասպան հատկությամբ, այն փեթակից վանում է ցեցերին և մրջյուններին: Օգտագործվում է լաքերի և ներկերի արտադրության մեջ:

Linden

In Armenian folk medicine, linden flowers are used for pneumonia. Tea made from linden flowers is very popular among the people as a wonderful remedy. It cleanses the lungs of sputum, has a positive effect on the course of a number of chronic lung diseases.

Tincture, as a bactericidal agent, in the form of rinses, has a positive effect on inflammation of the oral cavity and angina. A decoction of flowers, leaves or peels in the form of lotions is used for burns, ulcers, rheumatoid and gouty joints.

Regular consumption of tea improves the blood image of patients suffering from anemia.

Լորենի

Հայկական ժողովրդական բժշկության մեջ լորենու ծաղիկները օգտագործվում են նաև թոքաբորբերի ժամանակ: Ժողովրդի մեջ մեծ տարածում ունի լորենու ծաղիկներից պատրաստվող թելը՝ որպես հիանալի բուժամիջոց: Այն թոքերը մաքրում է խորխից, դրական ազդեցություն ունենում թոքերի մի շարք քրոնիկ հիվանդությունների ընթացքի վրա: Թուրմը, որպես մանրէասպան միջոց, ողողումների ձևով դրականորեն է ազդում բերանի խոռոչի բորբոքումների և անգինայի ժամանակ: Ծաղիկների, տերևների կամ կեղևի եփուկը թրջոցների ձևով օգտագործվում է այրվածքների, խոցերի, ռևմատիկ և պոդագրիկ հոդաբորբերի ժամանակ: Թելի պարբերաբար օգտագործումը լավացնում է սակավարյունությամբ տառապող հիվանդների արյան պատկերը:

Rosehip

Rosehip oil is highly valued in skin care products, as it can be quickly and completely absorbed by the skin. And in the world of beauty, the oil is very popular, because thanks to the high amount of antioxidant beta-carotene, it prevents the signs of premature aging and protects the skin from the harmful effects of the environment. Many people notice that with regular use of care products with rosehip oil, it improves the appearance of the skin and almost disappears small scars from the face.



Project funded by
EUROPEAN UNION



Rosehip contains a large amount of vitamin C, which in its amount surpasses even lemon. Rosehip tincture, syrup and extract are quite effective for pneumonia, diphtheria.

Մասուր

Մասուրի կորիզների յուղը բարձր է գնահատվում մաշկի խնամքի միջոցներում, քանի որ մաշկը կարող է արագորեն և ամբողջովին կլանել այն: Իսկ գեղեցկության աշխարհում յուղը շատ սիրված է, քանի որ հակաօքսիդիչ բետա-կարոտինի բարձր քանակության շնորհիվ կանխում է վաղաժամ ծերացման նշանները և պաշտպանում է մաշկը միջավայրի վնասակար ազդեցություններից: Շատերը նկատում են, որ մասուրի կորիզի յուղով խնամքի միջոցները պարբերաբար կիրառելիս՝ այն բարելավում է մաշկի տեսքը և դեմքից գրեթե անհետացնում մանր սպիները:

Մասուրը մեծ քանակությամբ վիտամին C է պարունակում, որն իր քանակությամբ գերազանցում է նույնիսկ կիտրոնին: Մասուրի թուրմը, սիրոպն ու մզվածքը բավական արդյունավետ են բորբոքված թոքերի, դիֆթերիայի դեպքում:

Melissa

It has been more than 2,000 years since the melissa is being used in many countries in scientific and folk medicine. Younger leaves and stems, which are gathered until flourishing are being used as a seasoning, for tumors, furuncles, digestive disorders, heart failure, during poisoning. The essential oil is also used in the production of food products, perfumes, vodka and liqueurs. It has a calming effect on the nerves, helps with insomnia:

Պատրինջ

Արդեն 2000 տարուց ավել է, ինչ պատրինջն օգտագործվում է բազմաթիվ երկրներում գիտական և ժողովրդական բժշկության մեջ: Պատրինջի մատղաշ տերևներն ու ցողունները, որոնք հավաքվում են մինչև ծաղկելը, օգտագործվում են որպես համեմունք: Օգտագործվում են ուռուցքների, ֆուրյունկուլների, մարսողության խանգարումների, սրտի անբավարարության, թունավորումների ժամանակ: Եթերային յուղն օգտագործում են նաև սննդարդյունաբերության, օծանելիքի, օդու և լիկյորների արտադրության մեջ: Ունի նյարդերը հանգստացնող ազդեցություն, օգնում է անքնության ժամանակ: