

ZANJANBUL O'SIMINING FOYDALI XUSUSIYATLARI VA XALQ TABIBIDA AHAMIYATI

Mamadaliyev Ikrom Ilhomiddinovich

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti kimyo fanlari falsafa doktori PhD

Ibrohimova Risqiya Usmonovna

Farmonova Ruxshona Farruxovna

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti

Annotatsiya: *Jinsiy zaiflikni davolash mumkinmi? Bu savol nafaqat bir vaqtlar shunga o'xshash muammoga duch kelganlarni, balki sog'lom erkaklarni ham tashvishlantiradi. Axir, erektil disfunktsiyaning sabablari boshqacha bo'lishi mumkin va dori-darmonlarni davolash har doim ham samarali emas. Uzoq vaqt davomida va profilaktikaning mashhur usullari orasida zanjabil kuchini oshirish uchun ishlatilgan. Ushbu tabiiy afrodisyak qadim zamonlardan beri erkaklar oqizligini davolash uchun ishlatilgan. U quruq va tuzlangan holda iste'mol qilingan, damlamalar va ichimliklar tayyorlangan. Va bugungi kunda ko'pchilik manfaatdor: zanjabil erkaklar uchun qanday foydali? Zamonaviy olimlar uning tarkibini o'rganib chiqdilar va bu o'simlik haqiqatan ham kuch uchun foydali ekanligini isbotladilar. Ammo har qanday davolanish ma'lum qoidalarga rioya qilishni talab qiladi, shuning uchun bu ildizdan foydalanish qanday foyda va zarar keltirishi mumkinligini, unga asoslangan kuchga qarshi vositalarni tayyorlashning kontrendikatsiyasi va xususiyatlari bor-yo'qligini bilish muhimdir. Zavodning boshqa tana tizimlarining ishiga qanday ta'sir qilishiga alohida e'tibor qaratish lozim.*

Kalit so'zlar: *Aminokislotalar, zanjabil, afrodisyak, xs tayinlash, gemoglobin, testosterone*

Kirish. Quyidagi moddalar zanjabilni erkaklar kuchi uchun foydali qiladi:

Aminokislotalar. Miyani oziqlantiradi, vitaminlar va minerallarni ishlab chiqarishga yordam beradi va mushaklarning ohangini yaxshilaydi.

Organik kislotalar. Ular himoya funktsiyalarini tiklaydi, hujayralarni yangilaydi va foydali moddalar bilan to'yintiradi.

A, C va B guruhi vitaminlari. Ular hujayralar tuzilishiga antioksidant va regenerativ ta'sir ko'rsatadi, yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi va qon aylanishini faollashtiradi, organizmni yuqumli kasalliklardan himoya qiladi, sperma shakllanishini va tabiiy ishlab chiqarishni rag'batlantiradi. testosterone. rag'batlantiradi , metabolizmni tezlashtiradi, xolesterinni eritadi, gormonlar va fermentlarni hosil qiladi, qon tomirlarini kengaytiradi, asab tizimiga mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi va qondagi gemoglobin miqdorini oshiradi.

Sink. Vitaminlarning samaradorligini oshiradi, diabet rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, testosterone muvozanatini saqlaydi . Erkak tanasida ushbu moddaning etarli miqdori reproduktiv tizimning barqaror ishlashini ko'rsatadi.

Kaliy. Hujayralarni kislorod bilan to'yintiradi, qon bosimini barqarorlashtiradi, allergik reaksiyalarni kamaytiradi . Bu element mushaklarning ishi uchun

javobgardir: u oziqlantiradi va ularning sog'lom holatini saqlaydi. Temir. U to'qimalarni kislorod bilan to'yintiradi, normal metabolizmni tiklaydi, asab hujayralarining o'sishiga yordam beradi, immunitetni oshiradi va gormonal tizimning ishini qo'llab-quvvatlaydi.

Natriy. U suv-tuz almashinuvi uchun javobgardir, me'da shirasining sekretsiyasida ishtirok etadi, qon tomirlarini kengaytiradi, kislota-baz muvozanatini va bosimni normal holatda saqlaydi .

Magniy. U yallig'lanishni engillashtiradi va tanadan toksinlarni olib tashlaydi, yurak va qon tomirlariga foydali ta'sir ko'rsatadi, asab to'qimalarining shakllanishida ishtirok etadi va tinchlantiruvchi ta'sirga ega. Fosfor. U suyaklarning mustahkamligi uchun javobgardir, miyaning samaradorligini oshiradi, vitaminlarning so'rilishini ta'minlaydi, hujayra darajasida ohangni saqlaydi va mushak to'qimalarining energiya ta'minotini to'ldiradi.

Bu erkaklar kuchini oshirish uchun zanjabilning foydali xususiyatlari. Komponentlarning noyob kombinatsiyasi tufayli u nafaqat ajoyib oziq-ovqat qo'shimchasi, balki keng ta'sir doirasiga ega doridir. Zanjabil umuman tanaga va ayniqsa kuchga qanday ta'sir qiladi? Avvalo, u turli xil yallig'lanishlarni, shu jumladan prostatitni davolaydi . Zanjabil erkak jinsiy bezlarini faolroq ishlashiga olib keladi, qon oqimini normallantiradi, buning natijasida kuch sezilarli darajada oshadi. Zanjabil nafaqat erkaklar uchun foydalidir. Bundan tashqari, ayollarda libidoga kuchli ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun u ko'pincha romantik kechki ovqatlarda ziravor sifatida ishlatiladi.

Zanjabil nima va u erkaklar uchun qanday foydali? qanday ovqat pishirish va ovqatlanish Erkaklar ko'p yillar davomida kuchli va jozibali bo'lib qolishni xohlashadi. Hamma ham tanani dori-darmonlar va ozuqaviy qo'shimchalar bilan yuklashga rozi emas. Tabiat kuchli jinsning bunday vakillarini qutqarish uchun keladi. O'simliklar organizmni yoshartiruvchi va salbiy ekologik omillarni engishga yordam beradigan foydali vitaminlar va elementlarni o'z ichiga oladi. O'simlik xususiyatlarining tanaga ta'siri yaxshi o'rganilgan o'simlikdir. Ko'p yillar davomida zanjabil ildizini muntazam iste'mol qilish erkak tanasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotlaydigan tadqiqotlar olib borildi. Biroq, uni kundalik ratsionga qo'shishda ehtiyot bo'lish kerak, chunki u foyda bilan birga sog'likka tuzatib bo'lmaydigan zarar etkazishi mumkin. Alohida maqolada siz zanjabil qanday xavfli va qanday hollarda o'qishingiz mumkin. Siz o'zingizni davolay olmaysiz. Zanjabilni dori sifatida ishlatishni boshlashdan oldin, ichki organlar va tizimlarning barcha patologiyalarini oldindan aniqlash uchun shifokor bilan maslahatlashish kerak.

Bunday o'simlikning sog'liq uchun qanday foydalari bor va kontrendikatsiyalar bormi?

Ehtiyotkorlik bilan, zanjabilni quyidagi patologiyalari bo'lgan erkaklar ishlatishlari kerak:

Oshqozon-ichak trakti kasalliklari. Tana haroratining doimiy o'sishi bilan tavsiflangan yashirin yallig'lanish jarayonlari. Urolitioz kasalligi. Yurak-qon tomir tizimining buzilishi, shu jumladan gipertenziya. Xolelitiyoz . Qon ketishi va gemorroy. Allergiya Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, zanjabilni tashkil etuvchi moddalar ba'zi dorilarning tanaga ta'sirini kuchaytirishi mumkin. Chekadigan erkaklar boshqalarga qaraganda yashirin patologiyalarni rivojlanishiga ko'proq moyil. Ratsionga zanjabilni foydali xususiyatlari uchun muntazam ravishda qo'shishni boshlashdan oldin, ular, albatta, mutaxassislar bilan maslahatlashishlari kerak, chunki ulardan foydalanishga qarshi ko'rsatmalar bo'lishi mumkin. Zanjabilning xususiyatlari va kontrendikatsiyasi bu erda batafsil tavsiflangan. Qanday qilib foydali bo'lishi mumkin va nima yordam beradi?

Zanjabil erkaklar uchun foydali yoki yo'qligini tushunish uchun siz o'simlikning erkak tanasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan xususiyatlari haqida bilishingiz kerak:

prostata bezida o'sma neoplazmalarini rivojlanish xavfini kamaytiradi . Ushbu o'simlikni muntazam iste'mol qilish erkaklarning reproduktiv tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jinsiy to'qimalarga qon oqimini oshirish orqali erektil funktsiyani yaxshilaydi. Antiseptik ta'sir. Osilib qolish sindromini kamaytiradi. Bu tananing himoya funktsiyalarini tonlaydi va normallantiradi. Zanjabilning foydaliligi ildizdagi zanjabilning ko'pligi bilan bog'liq:

guruhi vitaminlari; S vitamini; sink; Selena; ko'p to'yinmagan yog'li kislotalar va minerallar.

Zanjabilning butun kimyoviy tarkibi alohida maqolada batafsil tavsiflangan. 200 ml zanjabil choyi uyqusizlikka olib kelishi mumkin. Qaysi shaklda foydalanish to'g'ri, uni tuzlangan va xom holda iste'mol qilsa bo'ladimi? Qachon va qanday qilib uni to'g'ri ishlatish kerak Choy. Faqat bir stakan bunday ichimlik tanadagi barcha metabolik jarayonlarni tezda oshiradi va kun davomida energiya portlashini ta'minlaydi. Ushbu ichimlikni iste'mol qilish orqali siz qo'shimcha funtlardan xalos bo'lishingiz va oshqozon-ichak trakti ishini yaxshilashingiz mumkin. Biz bu erda zanjabil bilan vazn yo'qotish haqida yozdik. Tuzlangan zanjabil ovqat hazm qilish tizimining funktsiyalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ichak faoliyatini yaxshilaydi va meteorizmni yo'q qiladi. Shuningdek, u miya qon aylanishini tiklaydi, qon tomirlarining devorlarini mustahkamlaydi va xolesterinni yo'q qiladi, bu 40 yildan keyin kuchli jinsiy aloqa vakillari uchun ayniqsa muhimdir. Tuzlangan zanjabilidan foydalanish erkak tanasining reproduktiv funktsiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ildizdagi katta miqdordagi magniy stressni engishga yordam beradi va asabiy taranglikni engillashtiradi.

Zanjabil ko'pincha xom idishlarga baharatli lazzat qo'shish uchun ziravor sifatida ishlatiladi. Ko'pincha turli xil sovuqlarning oldini olish uchun ishlatiladi. Yangi, bu mahsulot eng foydali hisoblanadi, chunki barcha moddalar asl shaklida saqlanadi. O'tkir ta'mni yumshatish uchun siz zanjabilni asal yoki limon bilan aralashtirishingiz mumkin.

Damlamasi - umurtqa pog'onasini tayyorlashning iqtisodiy usuli. U spirtli ichimliklar yoki aroqqa asoslangan bo'lib, mahsulotning raf muddatini sezilarli darajada uzaytiradi. Ushbu turdagi "dori" dan foydalanish hayotiylikni oshirishi, organizmni toksinlar va zaharlardan tozalashi, ovqat hazm qilish kasalliklari bilan kurashishi va kuchini oshirishi mumkinligiga ishoniladi. Damlamalar, infuziyalar va damlamalar uchun ko'plab retseptlarni alohida maqolada topish mumkin. Yangi zanjabil tezda buziladi, shuning uchun uni ortiqcha xarid qilmaslik yaxshiroqdir. Maksimal foyda olish uchun qanday ovqatlanish kerak? Zanjabil dorivor o'simlikdir, shuning uchun siz uni cheklangan miqdorda ishlatishingiz kerak (zanjabilning dorivor maqsadlari haqida bu erda ma'lumot oling).

Tadqiqot natijalari. Kuniga 10 g dan ko'p bo'lmagan yangi. Oshqozon-ichak traktining normal ishlashi sharoitida 100 g gacha tuzlangan. Kichik miqdordagi ildizli choyni kuniga 2 litrgacha ichish mumkin. Kasalliklar uchun retseptlar va xolesterin uchun dori-darmonlarni qo'llash, "yomon" xolesterinni olib tashlash uchun aralashmaning tarkibi 1/4 choy qoshiq zanjabil kukuni;

5 ta yong'oq 1 osh qoshiq. suyuq asal. Barcha ingredientlar aralashtirilishi kerak, muzlatgichda kamida 24 soat tursin. Ushbu aralashmani 2 hafta davomida ovqatdan oldin 1 osh qoshiqda ishlatishingiz kerak. Bir oydan keyin kursni takrorlash mumkin. Limonli choyni tozalash uchun ingredientlar: 1 osh qoshiq. maydalangan ildiz; 1 choy qoshiq asal; 30 ml. yangi limon sharbati. Barcha ingredientlarni aralashtiring va 1 litr qaynoq suv quyung. Uni kamida 1 soat davomida pishiring. Kuniga 2 marta ovqatlaning. Ortiqcha vazn uchun zanjabil dietasi tarafdorlari ko'p. "Oq ildiz" ikki hafta ichida metabolizmni yaxshilaganligi sababli, siz og'ir jismoniy kuch ishlatmasdan 2 kg gacha ortiqcha vazndan xalos bo'lishingiz mumkin. Bu, ayniqsa, yaxshi shaklda bo'lishni xohlaydigan band erkaklar uchun to'g'ri keladi. Alkogolsiz yog'siz damlamaning tarkibi:

1 limon; 1 o'rta zanjabil ildizi 1 litr qaynoq suv. Limonni yarmiga bo'ling. Bir qismini ingichka bo'laklarga kesib oling, ikkinchisidan sharbatni siqib oling. Zanjabil ildizini maydalang. Bir piyola ichiga aralashtirib, ustiga qaynoq suv quyung. 15 daqiqadan so'ng siqib oling va 2 oy davomida kuniga 2 marta 100 g ovqatlaning. Sarimsoq Tarkibi bilan: 50 g yupqa to'g'ralgan yangi zanjabil; 3 chinnigullar sarimsoq; 1 litr qaynoq suv. Barcha komponentlarni aralashtirish va termosga quyish kerak. Choyni bu shaklda bir kechada qoldirish kerak. 200 g ichimlik, agar har kuni iste'mol qilinsa, istalmagan kilogrammdan xalos bo'lishga yordam beradi. Zanjabil bilan vazn yo'qotish bo'yicha barcha materiallarni bu erda topishingiz mumkin. Yuqori qon bosimidan gipertoniya uchun zanjabil choyi tarkibi:

1 osh qoshiq. mayda maydalangan zanjabil; 1 stakan qaynoq suv Ildiz qaynoq suv bilan quyiladi, uni 10 daqiqa davomida pishiring. Bu choy faqat ertalab iste'mol qilinadi. D. Ta'mni yaxshilash va foydali xususiyatlarni oshirish uchun ozgina asal yoki limon qo'shish tavsiya etiladi. Bosimni normallashtirish uchun bulon tarkibi: qo'pol maydalangan zanjabil ildizi. 1 litr qaynoq suv. Komponentlarni aralashtirish,

filtrlash va bir necha litr iliq suv bilan suyultirish kerak. Bunday bulonda siz oyoqlarini ko'tarishingiz kerak. Bu gipertenziyaning barcha alomatlarini tezda bartaraf etishga yordam beradi. Yuqori yoki past qon bosimi bilan zanjabilidan foydalanish haqida biz boshqa maqolada batafsil yozdik. Jinsiy zaiflikdan aroqning tarkibi: 0,5 kg maydalangan yangi ildiz; 0,5 litr aroq. Komponentlarni mahkam yopilgan idishda aralashtirish kerak. Ushbu shaklda infuzionni 2 hafta davomida qorong'i joyda qoldiring. Kelajakdagi dori bilan konteynerni muntazam ravishda silkitib turishingiz kerak. 14 kundan keyin suyuqlikni filtrlash kerak. Erkak jinsiy tizimining ishi normallashtirishga qadar har kuni kechqurun bu damlamani ichish kerak. Asal bilan damlamani tarkibi: 300 g zanjabil ildizi; 1 limon; 4 osh qoshiq. suyuq asal. Zanjabil va limonni maydalagich orqali tozalash kerak. Asal qo'shing, aralashtiring va salqin qorong'i joyda bir kunga qoldiring. Jinsiy aloqadan 1 soat 20 daqiqa oldin iste'mol qilish tavsiya etiladi. Ushbu vosita samarali va zararsizdir. Ushbu materialda libidoni oshirish bo'yicha barcha retseptlarni topishingiz va zanjabilidan dorivor foydalanish haqida o'qishingiz mumkin. Zanjabil birinchi navbatda dorivor o'simlik hisoblanadi. Siz o'ylamasdan cheksiz miqdordan foydalana olmaysiz. O'zingizning xavfsizligingiz haqida doimo eslash muhim va agar sizda biron bir muammo bo'lsa, darhol shifokor bilan maslahatlashing. Zanjabilning erkaklar uchun foydalari haqida video tomosha qilishni tavsiya etamiz.



Xulosa: Erkaklar ko'p yillar davomida kuchli va jozibali bo'lib qolishni xohlashadi. Hamma ham tanani dori-darmonlar va ozuqaviy qo'shimchalar bilan yuklashga rozi emas. Tabiat kuchli jinsning bunday vakillarini qutqarish uchun keladi. O'simliklar organizmni yoshartiruvchi va salbiy ekologik omillarni engishga yordam beradigan foydali vitaminlar va elementlarni o'z ichiga oladi. O'simlik xususiyatlarining tanaga ta'siri yaxshi o'rganilgan o'simlikdir. Ko'p yillar davomida zanjabil ildizini muntazam iste'mol qilish erkak tanasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotlaydigan tadqiqotlar olib borildi. Biroq, uni kundalik ratsionga qo'shishda ehtiyot bo'lish kerak, chunki u foyda bilan birga sog'likka tuzatib bo'lmaydigan zarar etkazishi mumkin. Alohida maqolada siz zanjabil qanday xavfli va qanday hollarda o'qishingiz mumkin. Siz o'zingizni davolay olmaysiz. Zanjabilni dori sifatida ishlatishni boshlashdan oldin, ichki organlar va tizimlarning barcha patologiyalarini oldindan aniqlash uchun shifokor bilan maslahatlashish kerak.

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 10-apreldagi "O'zbekiston Respublikasi xalq tabobatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4668-son qarori.
2. Abu Ali ibn Sino "Tibbiyot qonunlari" tanlov jild 1 T-1983 (Tarjimonlar: A. Rasulov va boshqalar) 200-201-B.
3. A.Abdullayev va boshqalar. "B rief izohli biologiya lug'ati" T-2016. 134-B.

