

ZANJABILNING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI

A.A.O'rmonov

ассистент, Андижон Давлат Тиббиёт институти

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ИМБИРЯ

A.A.Urmonov

ассистент, Андижанский Государственный медицинский институт

MEDICINAL PROPERTIES OF GINGER

A.A.Urmanov

assistant, Andijan state medical institute

Annotatsiya: *Ushbu maqolada zanjabilning shifobaxsh hususiyatlari va bazi qasalliklarni zanjabil yordamida davolash bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.*

Kalit so'zlar : *zanjabil, ekstrakt, makro va mikroelement, yalliglanish, olein, linolen, kofein .*

Аннотация *В данной статье представлены лечебные свойства имбиря и рекомендации по лечению некоторых заболеваний с помощью имбиря.*

Ключевые слова: *имбирь, экстракт, макро- и микроэлементы, противовоспалительные свойства, olein, линолен, кофеин.*

Annotation: *This article presents the medicinal properties of ginger and recommendations for treating certain diseases with ginger.*

Keywords: *ginger, extract, macro- and microelements, anti-inflammatory properties, olein, linolenic acid, caffeine.*

Zanjabil ko'pgina davlatlar qatori O'zbekistonda ham o'sib hasil beradigan asosiysi juda ko'p kasalliklarga shifo bo'luvchi dorivor o'simlikdir. Bu o'simlik insoniyatga qadimdan ma'lum bo'lgan va insonlar to'gridan-to'gti oziq-ovqatga solib istemol qilishgan. Chunki ovqatga solinganda ham ishtaxani ochuvchi ziravordur. Zanjabilnini asosan ildizidan foydalaniladi. Zanjabil ildizidan

tayyorlangan ekstrakt davolameydigan qasallik kam uchreydi. Ayniqsa shamollash va yalliglanish qasalliklarida juda samaralidir. Zanjabilning davolovchi xususiyatlari albatta uning tarkibida uchreydigan hilma-hil vitaminlar va mineral moddalarga bog'liq. Uning tarkibida A, E, PP, C vitaminlari, B guruh vitaminlari, organik kislotalardan olein, linolen, kofein va boshqalar, o'rni bosilmaydigan muhim aminokislotalar leytsin, fenilalanin, treoninlar uchreydi. Undan tashqari zanjabil tarkibida makro va mikroelementlar natriy, kaliy, magniy, ruh, kremniy, temir, kalsiy, marganets, fosfor kabi elementlar uchreydi. Zanjabil ekstrakti asal bilan qo'llanilsa butun kun mobaynidagi energiya, kuchli immunitet va yaxshi xotiraga ega bo'lishga yordam beradi. Hazm qilish organlari faoliyatini me'yorlashtirishda, oshqozon va ichak bezovtaligi hamda ovqat hazm qilish buzilishlarida tavsiya etiladi. Oshqozon va ichak yo'llari kasalliklarida zanjabil bilan qilingan parhez samaralidir.

Ishchan xolatga keltiruvchi moxitto. Stakanga bir qoshiq asal, ozroq limon, yangi uzulgan yalpiz barglari va tabga ko'ra zanjabil ekstraktidan solinadi.

Erkaklik quvvatin oshiruvchi malxam. 200 – 300 gram maydalangan zanjabil ildizi, bir dona katta limon va 150 gram toza asal olinib avval zanjabil bilan limon (po'sti bilan) blendirda aralashtiriladi keyin asal qo'shiladi. Olingan malxamni shisha idishga solib muzlatgichda saqlanadi. Bir kunda ikki maxal bir choy qoshiqdan istemol qilinsa bo'ladi. Sababi malxamda konsentrasiya yuqori.

Xotirani yaxshilaydigan aralashma. Yangi olinga zanjabil ildizpoyasini 1:1 nisbatta asal bilan istemol qilishingiz mumkin. Bu xotirani kuchaytirishda samarali foyda beradi.

ADABIYOTLAR

1. Асқаров И.Р. “Табобат қомуси” //Тошкент. –2019. – “Мумтоз сўз”.

2. Асқаров И.Р. “Сирли табобат” Тошкент “Фан ва технологиялар нашриёт-матба уйи” 2021й.