

ISSIQ ICHIMLIK VA SHIFOBAXSH DAMLAMALARNI
TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

Karimova Sarvinoz Shavkatjon qizi
Farg'ona Shahar 1-sonli Politexnikum ta'lim ustasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada issiq ichimlik va shifobaxsh damlamalar haqida to'liq ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Immunitet, shifobaxsh damlama, aloe, xitoy tabobati, mushuk panjasi, buzina plyus ,qizilmiya, qichitqi o't.

Immunitetni ko'tarishga yordam beruvchi 10ta o'simliklardan shifobaxsh damlamalarni tayyorlash texnologiyasi

Issiq ichimlik Tabiat bizga juda ko'p tabiiy boyliklar in'om etganki, biz ulardan kundalik turmushimizda samarali foydalanishimiz lozim. Bizning yurtimizda dorivor o'simliklar juda ko'p bo'lib, ulardan oqilona foydalangan holda bir qator kasalliklarning oldini olish mumkin. Immun tizimi mustahkam bo'lgan inson har qanday kasallik bilan kurasha oladi.

Shunday ekan, quyidagi tavsiyalar siz uchun!

1. Aloe o'simligi eng qadimiy dorivor giyohlardan biri hisoblanadi. Uni uy sharoitida saqlash yoki uni maxsus do'kondan xarid qilish mumkin. Aloe verani malham sifatida surish bilan birga uni iste'mol qilish ham mumkin. Agar avval aloe iste'mol qilmagan bo'lsangiz, sekin-asta uni taomnomangizga qo'shish tavsiya etiladi. Aloe o'simligi Xalqaro ilmiy kengashning sertifikatiga ega. U haqida hatto Ibn Sino va Gippokarat ham yozgan. Aloe sharbati 200dan ortiq faol komponentni o'zida jamlaydi. Ularning orasida mikro va makroelementlar, vitaminlar, fermentlar va aminokislotalar bor. Har biri inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Astragal immun tizimini mustahkamlaydi. Xitoy tibbiyoti juda ko'p noyob mayda o'simliklarga boy. Ulardan biri mamlakatda ko'p asrlardan buyon qo'llanib kelinayotgan astragal o'simligidir. Bu o'simlikni asosan ildizi uchun yig'ib olishadi, chunki u ko'plab davolovchi xususiyatlarga ega. Siz astragolni choy yoki sho'rvaga qo'shib iste'mol qilishingiz mumkin. Bundan tashqari, bu giyohni kapsula, ekstrakt va kukun ko'rinishida ham xarid qilsa bo'ladi. Astragal immun tizimini mustahkamlaydi va hattoki tumovni yengishga yordam beradi.

3. "Mushuk panjasi" viruslar bilan kurashishga yordam berib, immun tizimini rag'batlantiruvchi kimyoviy moddalarni o'zida mujassam qiladi. Ushbu dorivor o'simlik qon bosimini pasaytiradi, siydik haydovchi sifatida ta'sir qiladi hamda organizmga ortiqcha suyuqlikdan xalos bo'lish imkonini yaratadi. Tadqiqotlarga ko'ra, bu o'simlik hattoki saraton hujayralarini o'ldirishga qodir. "Mushuk panjasi" og'riqlarni (ayniqsa artritda) bartaraf etishga yaxshi yordam beradi. Bu dorivor giyoh osteoartrit va revmatoid artritdan xalos qilishi mumkin.

4. Exinatseyadan shamollash, tumov va boshqa infeksiyali kasalliklarni davolashda foydalaning. Ushbu o'simlik uzoq vaqtlardan beri uy sharoitida shamollashni davolashda qo'llaniladi. Anginada u bilan tomoq chayilsa, samarali

natijaga erishiladi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, exinatseya yuqori nafas yo'llarini davolashda ham qo'l keladi. Shuningdek yaralar, kuyish, ekzema, psoriaz, UF-nurlanish, oddiy herpes 34 virusi, ari chaqishi kabi teri kasalliklarini davolashda ushbu giyohdan foydalanilgan.

5. Buzina plyus. Bu o'simlik immun tizimini juda yaxshi mustahkamlaydi, shuningdek shamollashni kamaytiradi, nafas yo'llarini tinchlantiradi, antioksidant kuchga ega. Ushbu giyoh tumov og'ir kechishining oldini oladi. Ba'zi dorivor o'simliklardan farqli o'laroq uning siropi shirin ta'mga ega.

6. Jyenshen holsizlik bilan kurashadi va organizmni qo'shimcha quvvat bilan ta'minlaydi. Bu o'simlik asosan insonga quvvat berishi bilan mashhur bo'lsa-da, u bir qator boshqa xususiyatlarga ega. U past qon bosimi, muntazam charchoqlik, ishtaha 35 yo'qligi, ishchanlik faoliyatining kamayishi, bepustlik, asab tizimi kasalliklarida ham tavsiya qilinadi.

7. Nay o'tining moyi balg'am ko'chishiga rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. U astma, artrit va jarohatlarning bitishida yaqindan yordam beradi. Nay o'tini tabletka, kapsula, choy, quritilgan o't va damlama shaklida iste'mol qilish mumkin. 8. Qizilmiya. Olimlar bu giyohda ko'plab foydali moddalar topishdi. Qizilmiya oshqozon-ichak yarasining oldini olishi va uni bartaraf etishi mumkin. Shuningdek u yo'g'on ichakni tozalaydi, jig'ildon qaynashida yordam beradi, immunitetni ko'taradi.

9. Qichitqi o'ti tabiiy antigistamin preparat hisoblanadi. Bu o't ba'zi mamlakatlarda bolalar va o'smirlardagi ruhiy tushkunlik holatlarida buyuriladi. Shuningdek, bu giyoh asab zo'riqishi natijasida yuzaga keladigan og'riqlarni bartaraf qiladi.

Ushbu giyoh turli allergiyalarni davolashda, organizmni mustahkamlashda hamda yallig'lanishda samarali natija ko'rsatadi. Shuningdek u jigar, buyrak va o'pka kasalliklarini davolashda yaqindan yordam beradi.

10. Zveroboy o'simligi antidepressiant sifatida xizmat qiladi. Bu o't ba'zi mamlakatlarda bolalar va o'smirlardagi ruhiy tushkunlik holatlarida buyuriladi. Shuningdek, bu giyoh asab zo'riqishi natijasida yuzaga keladigan og'riqlarni bartaraf qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.A. Anfimova, T.I. Zaxarova, L.A. Tatarskaya Pazandachilik. T. «O'qituvchi» 1993.

2. K. Maxmudov O'zbek taomlari, T. «Mexnat» 1980

3. K. Maxmudov, O'zbek taomlari, T. «Uzbekiston» nashriyoti 1977 uslubiy qo'llanma.

Elektron ta'lim resurslari:

1. www.tdpu.uz

2. www.pedagog.uz

3. www.Ziyonet.uz

4. www.edu.uz

5. [tdpu-INTRANET Ped](http://tdpu-INTRANET.Ped)

6. www.legprominfo.ru