IMMUNITETNI KO'TARISHGA YORDAM BERUVCHI 10TA O'SIMLIK

S. Normurodova [1]

Annotatsiya:
Tabiat bizga kundalik hayotimizda samarali foydalanishimiz kerak bo'lgan ko'plab tabiiy resurslarni berdi. Mamlakatimizda dorivor o'simliklar juda ko'p bo'lib, ulardan oqilona foydalanish orqali qator kasalliklarning oldini olish mumkin. Kuchli immunitetga ega inson har qanday kasallikka qarshi tura oladi. Shunday qilib, quyidagi tavsiyalar siz uchun.

Kalit so'zlar: Aloe, Astargul, Mushuk panjarasi, Exinatseya, Buzina plyus, Jyenshen, Nay o'ti, Qizilmiya, Qichitqi o't

doi: https://doi.org/10.2024/cf4vkd87

Aloe

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 Hippokarat 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.

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 astragalni 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.

"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.

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, quyish, ekzema, psoriaz, UF-nurlanish, oddiy gerpes virusi, ari chaqishi kabi teri kasalliklarini davolashda ushbu giyohdan foydalanilgan.

[1] *Normurodova Sohiba, SamMI*

Buzina plyus.

Bu oʻsimlik immun tizimini juda yaxshi mustahkamlaydi, shuningdek shamollashni kamaytiradi, nafas yoʻllarini tinchlantiradi, antioksidant kuchga ega.

Ushbu giyoh tumov ogʻir kechishining oldini oladi. Ba'zi dorivor oʻsimliklardan farqli oʻlaroq uning siropi shirin ta'mga ega.

Jyenshen holsizlik bilan kurashadi va organizmni qoʻshimcha quvvat bilan ta'minlaydi.

Bu oʻsimlik asosan insonga quvvat berishi bilan mashhur boʻlsa-da, u bir qator boshqa xususiyatlarga ega. U past qon bosimi, muntazam charchoqlik, ishtaha yoʻqligi, ishchanlik faoliyatining kamayishi, bepushtlik, asab tizimi kasalliklarida ham tavsiya qilinadi.

Nay oʻtining moyi balgʻam koʻchishiga ragʻbatlantiruvchi ta'sir koʻrsatadi.

U astma, artrit va jarohatlarning bitishida yaqindan yordam beradi. Nay oʻtini tabletka, kapsula, choy, quritilgan oʻt va damlama shaklida iste'mol qilish mumkin.

Qizilmiya

Olimlar bu giyohda koʻplab foydali moddalar topishdi. Qizilmiya oshqozon-ichak yazvasining oldini olishi va uni bartaraf etishi mumkin. Shuningdek u yoʻgʻon ichakni tozalaydi, jigʻildon qaynashida yordam beradi, immunitetni koʻtaradi.

Qichitqi oʻti tabiiy antigistamin preparat hisoblanadi

Ushbu giyoh turli allergiyalarni davolashda, organizmni mustahkamlashda hamda yalligʻlanishda samarali natija koʻrsatadi. Shuningdek u jigar, buyrak va oʻpka kasalliklarini davolashda yaqindan yordam beradi.

Zveroboy oʻsimligi antidepressiant sifatida xizmat qiladi

Bu oʻt ba'zi mamlakatlarda bolalar va oʻsmirlardagi ruhiy tushkunlik holatlarida buyuriladi. Shuningdek, bu giyoh asab zoʻriqishi natijasida yuzaga keladigan ogʻriqlarni bartaraf qiladi.

Xulosa

Bizning tabiat mo’jizalarga boy hisoblanadi chunki shu tabiat bergan o’simliklar nafaqat bizni oziq ovqat bilan taminlaydi balkim turli xil kasalliklarga ham darmon hisoblanadi. Bugunki davrda nafaqat foydali, shifobaxsh yoki zararli o’simliklar balkim ob havoni tozalovchi o’simliklar ham son mingta. Dunyoyimiz shunchalik rang-barangki hali tabiatda biz bilmagan qanchadan-qancha foydali o’simliklar bor.

Yuqorida havola qilgan o’simliklarimizdan tashqari ham juda ko’p o’simlikar bor.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

[1]. Abdurashid Majidov ,,O’simliklar dunyosi” 2015

[2]. Qizil kitob ,, o’simliklar dsunyosi” 2005

[3]. Ravshan Ayupov ,, Dorivor o’simliklar va ulardan foydalanish” 2008

[4]. Moxigul Jo’rayeva ,, Dorivor o’simliklar atlasi” 2013

[5]. Bolalar ensiklopediyasi ,, O’simliklar olamiga sayohat “ 2009

[6]. Abdusalimov, Suhrob Rustamovich. "Ingliz tilida sifat so’z turkumining ishlatilishi." Science and Education 4.2 (2023): 1626-1629.

[7]. Rustamovich, Suhrob Abdusalimov. "Ways to improve students'english speaking skills in english classes." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 10.2 (2022): 352-353.

[8]. Абдусаломов, Сухроб Рустамович. "Жизни и творчества тони моррисона." Journal of Universal Science Research 1.6 (2023): 449-453.

[9]. Rustamovich S. A. using new innovative technologies to improve students'interest in physics lessons //E Conference Zone. – 2022. – С. 225-226.

[10]. Rustamovich A. S., Faizan M. Length and letter combination. vocabulary of first declension nouns //International conference on multidisciplinary science. – 2023. – T. 1. – №. 5. – С. 219-221.

[11]. Rustamovich A. S., Sarah S. Clinical terminology. word formation, greek roots, suffixes and prefixes //Yangi O'zbekistonda Tabiiy va Ijtimoiy-gumanitar fanlar respublika ilmiy amaliy konferensiyasi. – 2023. – T. 1. – №. 7. – С. 81-85.

[12]. Rustamovich A. S., Rehman A. Greek terminology meaning therapeutic and surgical methods of treatment. greek and latin duplicated names //technical science research in Uzbekistan. – 2024. – T. 2. – №. 1. – С. 245-252.

[13]. Rustam o'g'li A. S. Ingliz tilidagi aspektuallikning grammatik ko 'rsatgichlari //International journal of recently scientific researcher's theory. – 2023. – T. 1. – №. 7. – С. 204-207.

[14]. Shodikulova A.Z Metonymy O. a teacher of department of languages, Medicine and Education faculty Samarkand State Medical Institute //Scientific reports of bukhara state university. – T. 136. – №. 17. – С. 49-52.

[15]. Sarvinoz Y., Perkhan A. Use of latin terms and terminoelements //Journal of Innovation, Creativity and Art. – 2023. – С. 153-155.

[16]. Mardanovich M. Z., Salimovich S. B. Auditoriyadan tashqari ta'lim-tarbiyaga maqsadli, tizimli yondashish //Конференция состоялась. – 2022. – Т. 5. – С. 455.

[17]. Yorova S. K., Iqbal I. History of medical terminology //Journal of Universal Science Research. – 2023. – T. 1. – №. 9. – С. 158-164.

[18]. Mahmudova S., Suleymanov I. The role of social networks in human life //the caucasus.

[19]. Mallaevna N. S., Chopra A. Some features of prescription rules in medicine //technical science research in Uzbekistan. – 2024. – T. 2. – №. 1. – С. 238-244.

[20]. Yaxyayevna N. S. et al. Language Teaching Methods //Miasto Przyszłości. – 2024. – T. 45. – С. 897-901.

[21]. Parvina O. Theoretical and Methodological Foundations for the Formation of Communicative Competence of Medical Students //American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769). – 2023. – T. 1. – №. 3. – С. 1-3.

[22]. Alisherovna A. U., Hassan M. Length and letter combination. vocabulary of first declension nouns //Yangi O'zbekistonda Tabiiy va Ijtimoiy-gumanitar fanlar respublika ilmiy amaliy konferensiyasi. – 2023. – T. 1. – №. 7. – С. 86-90.

[23]. Esanova M., Buriyev D. The challenges in teaching english to medical students //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 10. – С. 255-260.

[24]. Arzimurodovich B. D. phraseology as a branch of lexicology //Research Focus International Scientific Journal. – 2023. – T. 2. – №. 6. – С. 118-121.

[25]. Mallaevna N. S., Khalid A. Topic chemical terminology of salts //International conference on multidisciplinary science. – 2023. – T. 1. – №. 5. – С. 226-229.

[26]. Normurodova S. M., Yorova S. K. Nemis tili frazeologik birikmalari va tilning lug'at boyligi //Science and Education. – 2023. – T. 4. – №. 2. – С. 1672-1675.

[27]. Sohiba N., Perkhan A. The role of latin terms in medicine //international journal of social science & interdisciplinary research ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429. – 2023. – T. 12. – №. 10. – С. 1-3.

[28]. Zafar M., Sohiba N. Kundalik turmushda keng qo'llanilishda bo'lgan suyuqliklarni ifodalovchi dori shakllari haqida chet el ilmiy nashrlaridan olingan fikrlar. – 2023.

[29]. Mallaevna N. S., Fatima M. Pathological conditions and processes, different physical properties qualities and other signs //Yangi O'zbekistonda Tabiiy va Ijtimoiy-gumanitar fanlar respublika ilmiy amaliy konferensiyasi. – 2023. – T. 1. – №. 7. – С. 91-95.
[30]. Mallaevna N. S., Khalid A. Topic chemical terminology of salts //International conference on multidisciplinary science. – 2023. – T. 1. – №. 5. – С. 226-229.