

## Занжабилнинг шифобахш хусусиятлари



16:00 / 04.03.2021 63052

Шифобахш хусусиятларга бой занжабил ҳақида Аллоҳ таоло Қуръони Каримда жаннат эгаларига берилган хушxabарларда: **«Ва улар у(ер)да аралашмаси занжабийл бўлган қадаҳдан суғорилурлар»**, (Инсон сураси, 17-оят) дея марҳамат қилади.

Кўп йиллик ҳисобланган бу ўсимлик асосан тропик ва субтропик ўлкаларда кенг тарқалган. Ватани Жанубий Осиё бўлиб, ҳозир у Хитой ва Ҳиндистон, Индонезия ва Австралия, Ғарбий Африка, шунингдек, Ямайка ва Барбадос оролларидаги тропик ва субтропик ҳудудларда ўстирилади. Занжабил илмий тилда «*Zingiber officināle*» деб аталиб, санскритчада «шоҳли илдиз» деган маънони англатади ва универсал дори воситаси сифатида кенг қўлланади. У ортиқча вазндан тез ва осон халос бўлишда самарали натижа бериши билан бирга шамоллаш ва бошқа касалликларнинг олдини олишда

ҳам жуда фойдали.

Қадим замонлардан бери инсонлар бу шифобахш ўсимликдан турли хасталикларни даволашда қўллаб келишади. Айниқса, у юқори ҳароратни тушириб, иштаҳани очади, инсонга тетиклик бахш этади. Таркибида бириктирувчи моддалар ва гингерол мавжудлиги унга ўзига хос ёқимли ҳид бериб туради. Унинг қатор фойдали хоссаларга эгалиги ҳам шундан келиб чиқади. Шунинг учун ҳам араблар уни таомларга қўшиб истеъмол қилишни хуш кўришган. Абу Али ибн Сино «Тиб қонунлари» асарида кўплаб хасталикларда қўлланадиган малҳамларни тайёрлашда улар таркибига занжабил қўшиш лозим, деб ёзган.

Занжабилнинг қўлланилиш доираси шу қадар кенгки, уни ҳеч иккиланмай ҳақиқий мўъжизавий дори деб аташ мумкин. Кейинги бир неча ўн йилдирки унинг шифобахш хусусиятлари замонавий мутахассислар томонидан кенг ўрганилмоқда. Бугунги кунда ҳатто занжабил кўпгина табиий дори-дармонлар таркибига киритилиб, организмни турли иллатлардан ҳимоя қилишда ва бир қанча касалликларга қарши курашда тавсия қилинмоқда.

Занжабил аёллар учун ҳам фойдали. Масалан, у ҳайз пайтидаги оғриқни камайтиради. Ҳомиладорлик пайтида токсикоздан азоб чекаётган аёл учун бу ҳолатда ҳам энг мақбул тавсиялардан бири занжабилдир. Аёллар жинсий аъзоларининг касалликлари, масалан, бепуштлиқ, яллиғланиш каби ҳолатларда ҳам занжабил ёрдам беради. Бу ўсимлик, шунингдек, инсон танасидаги гормонларни меъёрлаштириш хусусиятига ҳам эга.

Занжабил экстрактлари косметология соҳасида ҳам кенг қўлланилади. Хусусан, занжабил экстрактдан тайёрланган шампунлар соч тўкилишининг олдини олиб, соч толаларининг мустаҳкам ҳамда ёрқин бўлишини таъминлайди. Занжабил илдизи соч фолликулаларини озиклантириб, уларнинг ўсишини ҳам рағбатлантиради.

Бу ўсимлик ортиқча вазндан халос бўлишда ҳам сезиларли натижа беради. Овқатдан олдин истеъмол қилинган занжабилли чой иштаҳани бўғади ва, шу билан бирга, ёғларни эритиш хусусиятига ҳам эга.

Ҳар куни эрталаб бир стакан илиқ сувга бир чой қошиқ занжабил, лимон ва асални аралаштириб ичилган дамлама иммунитетни кўтаришга ва ички аъзоларнинг тозаланишга жуда катта ёрдам беради. Занжабилли чой одамни тетиклаштириб, мушаклардаги ёғ қатламларининг «эришини»

тезлаштиради, танадаги ортиқча сувни ҳайдайди.

Занжабилли чойнинг инсон саломатлиги учун жуда кўплаб фойдали жиҳатлари бор:

## **Жигарни тозалаб, заҳарли моддаларни чиқариб юборади**

Жигарни йилига бир-икки марта тозалаб туриш зарур. Бу ҳаётий муҳим аъзо қонни филтрлаб, қон-томир тизимидаги зарарли ва заҳарли моддаларни чиқариб юбориш учун хизмат қилади.

Занжабилли чой ичилганида унинг таркибидаги занжабил ва долчин бирикмаси жигарни тозалайди. Натижада жигарнинг ишлаши меъёрлашиб, вазифасини фаол бажаришга ўтади.

## **Ўт пуфагини соғломлаштиради**

Ўт пуфагида тош пайдо бўлган кишилар занжабилли чойдан мунтазам ичиб юрсалар, ҳам жигарларини ҳимоялашади, ҳам ўт пуфагини равон ишлашини таъминлашади.

## **Танани қиздиради**

Қайноқ занжабилли чой ичилганида тана қизийди ва совуқдан ҳимояланади. Шунинг учун ҳам уни совуқ ва рутубатли ҳавода истеъмол қилиш, айниқса, ёқимли.

Қиздириш хусусиятига эга бўлгани учун занжабил танадан ортиқча калорияга эга кераксиз қувватни ҳайдайди, меъёрий ҳароратни сақлашга ёрдам беради.

## **Овқат ҳазм қилишни яхшилайд**

Овқат ҳазм қилишда муаммоси бор кишилар ошқозон-ичак йўллари фаолиятини яхшилаш мақсадида бу чойдан ичишлари мумкин. У ички

аъзолардаги шамоллашларни олади, қорин дам бўлишидан ҳамда елдан халос этади.

## **Иммун тизимини мустаҳкамлайди**

Занжабил, айниқса, калий, фосфор ва С витаминига бой. Маълумки, бу моддалар иммунитетни мустаҳкамлашда, грипп ва шамоллашнинг олдини олишда вирусларига қарши курашишда муҳим аҳамиятга эга.

Бу чойни тайёрлаш жуда осон, бунинг учун 1 бўлак занжабил илдизи (2 см атрофида), 1 бўлак долчин, яримта лимон ва 1 стакан сув (250 мл) кифоя. Буларнинг ҳаммасини чойнакка солиб, устидан қайноқ сув қуйилади ва дам ейиши учун ўраб қўйилади.

### **Кимларга тавсия этилмайди?**

Занжабил ва долчин ошқозонни кўплаб касалликлардан ҳимоя қилса-да, овқат ҳазм қилиш тизимида муаммоси бор кишиларга тавсия этилмайди, чунки занжабилнинг ҳам, долчиннинг ҳам таркибида кучли қўзғатувчи моддалар мавжуд.

Шунингдек, ҳомиладор аёллар, ёш болалар ва кучли антикоагулянт дорилар қаторига кирувчи аспирин, варфарин, тиклопидин ёки гепарин каби дорилар ичиб юрувчи кишилар ҳам уни истеъмол қилмаганлари маъқул. Чойни истеъмол қилганидан кейин ўзида ножўя таъсирини сезган кишилар даволовчи шифокор билан маслаҳатлашишлари мақсадга мувофиқ.

Ҳар нарсанинг яхши ва ёмон тарафлари бўлгани каби бу ўсимлик турини ортиқча истеъмол қилиш ҳам томоқ ва ошқозон ости безининг яллиғланишига олиб келиши мумкин.

***Нозима Умарали қизи***

***«Ҳилол» журналининг 2(23) сонидан***