



Qichitqi (Gazanda) o'tining foydali xususiyatlari

Umaraliyeva Mahliyo Xusniddin qizi

Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat

Texnika universiteti.Olmaliq filiyali

Metallurgiya va kimyoviy texnologiya fakulteti

mahliyoumaraliyeva44@gmail.com

Annotatsiya: Qichitqi o'ti (gazanda),dorivor xususiyatlari,osimlik urug'I va ildizlar,ayollar va erkaklar uchun foydaliligi,tayorlash ritsepi.

Qichitqi boy kimyoviy tarkibi uchun juda qadrlanadi. O'simlikning barglari va poyalarida quyidagilar mavjud:

S vitamini;

taninlar;

flavonoidlar;

mis, temir fitontsidlar;

kaltsiy;

xlorofill;

glikozidlar va fitontsidlar;

sarg'ish komponentlar;

organik kislotalar



Shuningdek, o't tarkibida tabiiy shakar, kraxmal va kul mavjud. va magniy;

O'simlikning dorivor xususiyatlari vitaminlarning yuqori miqdori bilan bog'liq. Askorbin kislotadan tashqari, o'simlik tarkibiga quyidagilar kiradi.

karotin - 101 mkg;

B1 - 0,008 mg;

B3 - 0,388 mg;

B9 - 14 mkg;

beta-karotin - 1150 mkg;

vitamin K - 498 mkg;

B2 - 0,16 mg;

B4 - 17,4 mg.

Muhim! O'simlik tarkibida qora smorodina va limonga qaraganda ko'proq S vitamini bor - 333 mg.

Qichitqi o't (gazanda) barglarida yuqori miqdorda B vitaminlari va askorbin kislotasi hamda xlorofill mavjud. O'simlik xom ashyosining davolovchi xususiyatlari immunitetni mustahkamlashga va tomirlar va yurakni kasalliklardan himoya qilishga, ortiqcha vazndan xalos bo'lishga va ovqat hazm qilishni yaxshilashga yordam beradi. Terini infuziya va damlama bilan davolashadi, qichitqi choydan podagra, asab kasalliklari va shamollashda foydalaniladi.

Qichitqi o'ti (gazanda) ildizi engil ich yumshatuvchi va xoleretik ta'sirga ega; ular ich qotishi va jigar kasalliklarida ishlatiladi. Ularning tarkibidagi foydali moddalar interferon ishlab chiqarishga yordam beradi va viruslardan himoya qiladi.



O'simliklar urug'ida linoleik kislota va flavonoidlar ko'p. Ularning dorivor xususiyatlari kuchni yaxshilash, qon ketishini to'xtatish va umumiy ohangni oshirish uchun ishlatilishi mumkin.

Animiya bilan kasallangan insonlar uchun foydaliylik sifatleri kamaytirilgan gemoglobin va anemiya bilan yosh qichitqi o'tining dorivor xususiyatlari qo'llaniladi. To'rtta katta qoshiq quruq xom ashyoni olovda o'n daqiqadan ko'proq qizdirib, keyin yana yarim soat turib olish kerak. Filtrlangan mahsulot kuniga uch marta, 100 ml dan ichilsa maqsadga muvofiq boladi

Erkaklar uchun foydali tomonlari reproduktiv tizim faoliyatini yaxshilash uchun qichitqi o'ti asosidagi mahsulotlarni iste'mol qilish erkaklar uchun foydalidir. O'simlikning dorivor xususiyatlari kuchni oshiradi va urogenital hududning yallig'lanishini engillashtiradi.

Ayollar uchun foydalilik tomonlari. ayollar uchun qichitqi o'tni terini parvarish qilish va burish uchun, vazn yo'qotish va PMS alomatlarini yo'qotish uchun ishlatish tavsiya etiladi. O'simlikning damlamalari va infuziyalari shifobaxsh xususiyatlari hayz ko'rishi va menopauza paytida qizib ketishiga yordam beradi

Diqqat! Homiladorlik davrida o'simlik xomilaga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, hech bo'lmaganda birinchi trimestrda uni rad qilish yaxshiroqdir. Ammo laktatsiya davrida qichitqi o'ti ona sutini ishlab chiqarishga hissa qo'shadi.

Qichitqi o'tini pishirish va damlama tayyorlash qollanmalari

1. Ichki foydalanish uchun bulon. Qichitqi o'tning (gazanda) quruq barglari katta qoshiq hajmida ezilib, 300 ml suvga quyiladi va past haroratda chorak soat davomida isitiladi. Tayyor mahsulotni sovutib, filtrlang va 200 ml suyuqlik qo'shing. Siz bulonni kuniga uch marta, 100 ml ichishingiz kerak.
2. Tashqi foydalanish uchun kaynatma. Teri va sochni parvarish qilish uchun mahsulot o'simlik barglaridan ham tayyorlanadi. 500 g quritilgan xom ashyoni kastyulga soling, tepasiga suv quyung va qaynatib oling, so'ng darhol olib tashlang va



3. sovuting. Ishlatishdan oldin mahsulotni toza suyuqlik bilan 1: 1 nisbatda suyultirish mumkin.
4. Infuzion. Agar siz tashqi va ichki foydalanish uchun dori-darmonlarni tezda tayyorlashingiz kerak bo'lsa, siz shunchaki katta qoshiq quritilgan qichitqi o'tini bir stakan qaynoq suv bilan quyishingiz mumkin. Preparat qopqoq ostida 40 daqiqa davomida saqlanadi. Infuziya dozasi o'ziga xos retseptga bog'liq, odatda 100 ml mahsulot kuniga uch martagacha ishlatiladi.

Xulosa

Qichitqaning shifobaxsh xususiyatlari juda xilma-xildir. O'simlik tibbiyot va kosmetologiyada keng qo'llaniladi, qimmatli ozuqaviy xususiyatlarga ega. Umuman olganda, o'simlik xavfsiz deb hisoblansa-da, uni ishlatganda siz kichik dozalarni kuzatishingiz va terapiyani majburiy tanaffuslar bilan bajarishingiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://uz.domesticfutures.com/krapiva-polezny>
2. <https://uz.wikipedia.org>
3. <http://m.srcyrl.oasiernutri.com>
4. <https://uz.oriflame.com>
5. <http://srcyrl.gmp-factory.com>