

XALQ TABOBATI YORDAMIDA QON KO‘PAYTIRISH USULLARI

Azimova Ruxshona

*Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti
talabasi*

Xalq tabobatida qonni ko‘paytirish uchun bir nechta tabiiy usullar va dorivor o‘simliklar mavjud. Bular qonda gemoglobin va qizil qon hujayralarining sonini oshirishga yordam beradi.

1. Temirga boy oziq-ovqatlar

Temir – qonda kislorod tashish uchun zarur bo‘lgan asosiy mineraldir. Xalq tabobatida temirga boy oziq-ovqatlar qonni ko‘paytirishda qo‘llaniladi.

Qonqorasi (Shalg‘om, qizil lavlagi): Bu sabzavotlar qonda temir va foliy kislotasi miqdorini oshiradi, bu esa gemoglobin ishlab chiqarishni rag‘batlantiradi.

Zaytun moyi: Zaytun moyi tarkibida temir va E vitamini mavjud, bu esa qon ishlab chiqarishga yordam beradi.

Qora o‘rik: Bu meva temirga boy bo‘lib, qonni ko‘paytirishga yordam beradi.

2. Vitaminlarga boy o‘simliklar va oziq-ovqatlar

C vitamini: Bu vitamin temirni organizm tomonidan yaxshi so‘rilishini ta‘minlaydi. C vitaminiga boy mevalar (apelsin, limon, qizil qulupnay, kivi) qonni ko‘paytirish uchun foydalidir.

B12 vitamini: B12 vitamini yetishmovchiligi gematopoezni (qon hujayralarini ishlab chiqarish jarayoni) susaytiradi. B12 vitamini baliq, go‘sht, sut mahsulotlarida mavjud.

3. Foley kislotasi

Foley kislotasi (B9 vitamini) qonda qizil qon hujayralarini ishlab chiqarishni rag‘batlantiradi. Xalq tabobatida:

Noxat va loviya: Bu o‘simliklar foliy kislotasiga boy.

Sleaf (tovuq qovurmasi) va yog‘li go‘sht. Ushbu mahsulotlar ham B9 vitamini manbaidir.

4. Xalq tabobatidagi dorivor o‘simliklar

Zanjabil: Zanjabil o‘simligi qonda aylanishni yaxshilashga yordam beradi, bu esa qizil qon hujayralarining ishlab chiqarilishini qo‘llab-quvvatlaydi. Zanjabilni choy yoki qaynatma shaklida iste‘mol qilish mumkin.

Sabelnik (Bingabur) ko‘rish: Bu o‘simlik qonni ko‘paytirishda, qonda kislorod miqdorini oshirishda yordam beradi.

Yog‘och tanasi (Bug‘doy urug‘i): Bug‘doy urug‘i va uning ekstrakti, qalampir o‘simligi sifatida ishlatilishi mumkin, bu qonning sifatini yaxshilashda yordam beradi.

5. Qon ishlab chiqarishga yordam beradigan boshqa mahsulotlar:

Kurut: Kurut tarkibidagi minerallar va vitaminlar qonda qizil qon hujayralarini ko‘paytirishga yordam beradi.

Sut va sut mahsulotlari: Sut va undan tayyorlangan mahsulotlar (pishloq, qaymoq) qonda kaltsiy va D vitaminining miqdorini oshiradi.

Yong‘oqlar: Qonni ko‘paytirishga yordam beradi va organizmda mineral va vitaminlar miqdorini tartibga soladi.

6. Uy sharoitida tayyorlanadigan qaynatmalar:

Birinchi qaynatma: 1 osh qoshiq qora nohutni 1 stakan suvga solib, 10-15 daqiqa qaynatib, iliq holda ichish mumkin. Bu qaynatma qonda gemoglobin miqdorini oshirishga yordam beradi.

Ikkinchi qaynatma: 1 osh qoshiq bug‘doy urug‘ini va 1 stakan suyuqlikni aralashtirib, qaynatib, kuniga 2-3 marta ichish foydali.

7. Dengiz mahsulotlari: Dengiz baliqlari va boshqa dengiz mahsulotlari (sardina, tuna) ham temir va B12 vitaminlariga boy bo‘lib, qonni ko‘paytirishga yordam beradi.

Qora mevalar: O‘rik, olma va boshqa qora mevalar qonda gemoglobin miqdorini oshirishga yordam beradi.