

Зайтун ёғининг шифобахш хусусиятлари



11:00 / 19.08.2022 6178

- Зайтун ёғи таркибида тўйинмаган ёғ кислоталари – олеин кислотаси бор. У инсон организмидаги холестеринни парчалайди, қон томирлари деворини мустаҳкамлайди;
- кишининг умумий соғлиғини тиклайди, турли касалликларга шифо бўлади.
- зайтундаги линол кислотаси танадаги жароҳатлар тез битишига, кўз равшанлигига ёрдам беради;
- юрак касалликлари (фалаж, хуруж) олдини олади, уларни самарали даволайди;
- юракнинг ёш сақланишига сабаб бўлади, кексалар юрак фаолиятини яхшилайди;
- артерия қон томирларини эгилувчан (эластик) қиласади;
- системик, диастолик қон босимини пасайтиради;
- қондаги холестерин миқдорини камайтиради, уни меъёрида ушлаб туради;

- овқат ҳазм қилиш аъзоларига ижобий таъсир кўрсатади;
- ошқозон, ичаклар, ошқозон ости бези, жигар фаолиятини яхшилайди;
- ошқозон, ўн икки бармоқли ичакдаги яраларни тузатади;
- ични равон қиласди;
- организм ёшаришига ёрдам беради;
- зайдун ёғини ҳар куни истеъмол қилиш юрак-томир тизимидағи стенокардия, инфаркт, саратон, хусусан аёллардаги кўкрак саратони, қандли диабет, семириш касалликлари хавфини камайтиради;
- зайдун ёғи инсоннинг ёш, навқирон қўринишига сабаб бўлади;
- зайдун ёғи таркибидаги моддалар қондаги заҳарли холестерин, триглицирид миқдори ошиб кетишига йўл қўймайди;
- суякни мустаҳкамлайди;
- юқори артериал қон босимини меъёрлаштиради;
- бавосир (геморрой) касаллигини даволайди;
- руҳий касалликлар олдини олади. Жумладан, тушқунликни бартараф этади. Чунки зайдун ёғи инсонни руҳан кучли, бақувват қиласди;
- мия фаолиятини ривожлантиради, хотирани кучайтиради. Шунингдек, зайдун ёғи мия фаолияти билан боғлиқ муаммоларни бартараф этади;
- қариликни секинлаштиради, Яратганнинг изни билан кишига узоқ умр бағишилайди;
- зайдун ёғи терига суртилса, уни чиройли қиласди;
- зайдун ёғи лабга, қовоқларга суркаб турилса, лабни чиройли қиласди, кўзни қувватлантиради;
- соч, тирноқ ўсишига ижобий таъсир кўрсатади;
- соchlарни мустаҳкам, эгилувчан қиласди (Бунинг учун зайдун ёғини истеъмол қилиш билан бирга соchlарга суртиш керак);
- терини тозалайди, унинг чиройини очади;

- ўта қуруқ терини мулойим қилади;

- зайдун ёғи овозни майин қилади;

- тишни, милкни мустаҳкамлайди

«Бахтли ҳаёт сари» китоби асосида тайёрланди