

Dümewläniñde näme içmeli?

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 23 января, 2025

Dümewläniñde näme içmeli? DÜMEWLÄNIÑDE NÄME İÇMELİ?

Gyş pasly gelip, sowuk düşende ýiti respirator wirusly infeksiýalaryň ýüze çykmak howpy ýokarlanýar. Lukman olara duçar bolan näsaglara diňe bir bejergini ýatymlaýyn şertlerde almagy, dermanlary wagtly-wagtynda kabul etmegi, dogry iýmitlenmegi, şahsy arassaçylyk düzgünlerini gyşarnyksyz berjaý etmegi däl-de, eýsem, köpräk suwuklyk içmegi hem maslahat berýärler. Munuň sebäbi nämekä?

1. Grip ýa-da başga bir ýiti respirator wirusly kesel bilen kesellän syrkawlaryň köpüsi lukmandan birugsat antibiotiki derman serişdelerini ulanýarlar. Antibiotikler wirusy ýok etmeyär. Wiruslar suwuklyk bilen endamdan daşary çykarylýar.

2. Wiruslaryň bölüp çykarýan toksiki maddalary bedende intoksikasiýanyň (zäherlenme) bolup geçmegine itergi berýär. Suwuklyk toksiki maddalary endamdan daşary çykarmaga ýardam edýär.

3. Bedeniň temperaturasynyň ýokarlanmagy ýada üşütme tutmagy sebäpli köp mukdarda der bölünip çykýar. Der bilen ýitirilen suwuklygyň öwezini dolmaga zerurlyk ýüze çykýar.

4. Adam dümewlände ýa-da haýsydyr bir ýiti respirator kesele duçar bolanda dem alyş ýollarynda nem toplanýar. Suwuklyk köp mukdarda içilende nemi suwaldyp, bedenden daşary çykarmaga ýardam edýär.

5. Agzalan keselleriň alamaty hökmünde dem alyş ýygylaşanda, agyz boşlugynyň nemli bardasy guraýar. Ony çyglylandyrmak üçin köp suwuklyk içmeli bolýar.

Eýsem, dümewlände bedeni suwuklyk bilen ýeterlik derejede üpjün etmek üçin nähili içgileri we nädip içmeli?

– Ulanylán suwuklygyň gyzgynlygy adam bedeniniň temperaturasyna laýyk gelmelidir. Munuň özi içginiň tiz siňmegine we bejeriji täsiriň çalt ýüze çykmagyna, näsagyň tiz sagalmagyna ýardam edýär. Bejerginiň geçirilýän günlerinde içilýän içgileriň temperaturasy 37-39°C barabar bolmalydyr. Ýöne bokurdagyň agyranda suwuklygy gyzgynlygyna dälde, ýyly görnüşde ulanmaly. Gyzgyn içgiler öňdenem gyjynýan nemli bardany zeperlendirmegi mümkin.

– Suwuklygyň bedene kemkenden aralaşmagyny üpjün etmeli. Has takygy, her 10-15 minutdan 3-4 gezek owurtlamaly ýada her 2 sagatdan 1 stakan möçberde içmeli.

– Der bilen diňe bir suwuklygyň däl, eýsem, mineral duzlaryň hem ýitirilýändigini göz önünde tutmaly. Düzüminde mineral duzlary jemleýän regidronyň bir kagyz haltajygyny gaýnadylyp, sowadylan arassa agyz suwunda (1 litr) eredip içmeli.

– C witaminine baý limonly çay peýdaly. Bu witaminiň düzüminde saklanýan askorbin turşusy wiruslara garşy göreşýän öýjükleriň köpelmegine itergi berýär.

– Çaya guradylan bulduragan (malina) iýmişini atmaly ýada onuň mürepbesi bilen çay içmeli. Dümewde bally çay hem oňat kömek edýär. Bal goşulan süýt derlediji, immuniteti pugtalandyryjy, rahatlandyryjy täsire eýedir.

– Gök ýada gara çayy sowuklama garşy täsirli dermanlyk ösümlükleriň, meselem, çopantelpegiň oty, lipanyň, ýakymlyjanyň (duşisa), käkilik otunyň (çabres) gülleri, itburnuň miwesi atylyp demlenen çay bilen utgaşdyrmaly.

– Hoşboýlyklardan zenjebil (imbir) çayy peýdaly. Täze zenjebili gyrgyçdan geçirmeli. Emele gelen külkäni 2 stakan suwda eredip, 15 minutlap gaýnatmaly. Sowandan soň 2-ä bölüp, günün dowamynda içmeli. Baş-alty sany garazire ýada çöregoty (tmin) dänesi atylanda, bu çayyň sagaldyjy täsiri has-da artýar.

– Klýukwa iýmişinde bedene mikroblara garşy durmaga kömek edýän, olaryň öýjüklere aralaşmagynyň önüni alýan tanin bardyr. Bu iýmiş şeýle hem, kesel dörediji mikroorganizmlere garşy ulanylýan dermanlaryň täsirini artdyrýar. Galyberse-de, ol güýçli antioksidant bolup durýar. Şeýle sebäplere görä, klýukwa kompotyny, morsuny ýada çayyny içmek maslahat berilýär.

– Towuk etiniň gaýnatmasy birnäçe wagtdan bäri sowuklama garşy güýçli täsirli melhemlik hökmünde giňden ulanylyp gelinýär. Bu nahar şeýle-de, burun arkaly nemiň çykmagyny tizleşdirýär, çişleri azaldýar, ýokarky dem alyş ýollaryny arassalaýar.

– Gök önümlerden taýýarlanan çorbalar bedeni gurplandyrýar. Olary özleşdirmek üçin köp energiýa sarp etmeli bolmaýar.

– Arassa agyz suwuny, gazlandyrylmadyk mineral suwlary içmegi hem ýatdan çykarmaly däl. Gazly süýji suwlar, alkogolly içgiler bolsa bedene zyýanly täsir edip, bejerginiň täsirini azaldyp bilýär.

Ogulbagt SUWHANOWA,

Fiziologiýa ylmy-kliniki merkezli hassahananyň lukmany.
Medisina