

Gök çay Gün şöhlesinden goraýarmy?

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 22 январа, 2025

Gök çay Gün şöhlesinden goraýarmy? GÖK ÇAY GÜN ŞÖHLESINDEN GORAÝARMY?

Gadymy hytaý ylmy eserleriniň birinde çay barada: “Çay ruhuňy beýgeldýär, ýüregiňi ýumşadýar, pikirini oýarýar, ýaltalyga ýol bermeýär, bedeniňi ýeňledýär, päkleýär, aňyňy aýdyňlaşdyrýar” diýlip ýazylýar. Çaýyň gadymdan bäri mälim bolan bu häsiýetleri häzirkä wagtda hem üstünlikli peýdalanylýar. Hytaýda çay entek gündelik içgä öwrülmeňkä köp kesellerde bejeriji serişde hökmünde ulanylypdyr. Hytaýlylar ony kellagyryny aýyrmakda, güýç-kuwatyňy dikeltmekde, görşi gowulandyrmakda ornyny çalşyp bolmajak derman serişdesi hasaplapdyrlar. Çaýdan şypa beriji içgileri we pastalary taýýarlapdyrlar, olary zäherlenmelerde ulanypdyrlar.

Çaýlaryň arasynda ylaýta-da gök çay бүтін дүнýäde meşhurlyk gazanypdyr. Ylmy barlaglaryň netijesi onuň gadymdan mälim bolan bejeriji häsiýetlerini tassyklady. Hakykatdan-da, gök çay ýumşak we zyýansyz täsir edip, bedeniň umumy ýagdaýyny gowulandyrýar, immuniteti pugtalandyrýar, çydamlylygy ýokarlandyrýar. Aşgazanyň başly ýaralary, semizlik, bagyr we böwrek sökellikleri, prostatit, dem alyş we ýürek-damar ulgamlarynyň keselleri, arterial gan basyşynyň ýokarlanmagy... Ine, onuň bejermäge kömek edýän keselleriniň doly däl sanawy. Bu içgi Hytaýdan gelipdir. Hytaýda çay biziň eýýamymyzdan öňki II asyrdan bäri ulanylyp gelinýär. Bu ýurtda çay demlemek usuly hakyky senede öwrülýär. Çay içmek endigi ilki alymlaryň, suratkeşleriň, şahyrlaryň arasynda döreýär. Bu ajaýyp içginiň olara ömür, дүнýä barada pelsepeli pikirleri ýöretmäge itergi, ylham berendigi gadymy şygýrlardan görünýär.

Çaýyň gadymdan bäri belli bolan 10 häsiýeti bardyr. Ol:

1. Ýadawlygy, kellagyryny aýyrýar;

2. Zäherlenme hadysasyny gowşadyp, serhoşlukdan açylmaga ýardam edýär;
3. Kakadylan miweleriň gapdaly bilen içilende witaminler bilen baýlaşýar we teşneligi tiz gandyryýar;
4. Tomsuň jöwzaly yssysyndan goraýar;
5. Gurplandyryýar, ukudan açýar;
6. Rahatlandyryýar, howsalany aýyrýar;
7. Ýagly naharlaryň siňmegine ýardam edýär;
8. Bedeni arassalaýar, zäherli galyndylary daşary çykarýar;
9. Garrylyk döwrüni yza tesdirýär;
10. Pikirleri durlaýar, işjeňligi ýokarlandyryýar.

Alymlar çäýyň örtüji, zäherlerden zyýansyzlandyryjy, gany suwaldyjy, antioksidant häsiýetleriniň bardygyny tassykladylar. Bulardan başga-da, onuň has gymmatly häsiýetini – adam bedenini radioaktiw şöhlelenmeden goraýjy ukybyny açdylar. Tutuş günüň dowamynda kompýuterde işleýän, ykjam telefonlary köp ulanýan adamlaryň gatnaşmagynda geçirilen barlaglar gök çäýyň diňe Gün şöhlesiniň radioaktiw täsirini däl-de, eýsem, kompýuteriň monitoryndan çykýan şöhlelenmäni azaltmaga-da ukyplydygyny görkezdi. Munuň üçin her gün bu ajaýyp içginiň 3-4 käsesini içmek ýeterlikdir. Ýapraklarynda radiasiýanyň we edara enjamlarynyň zyýanly şöhlelenmeleriniň täsirini azaldýan esasy oksidantlar saklanylýan gök çäý DNK-ny radiasiýanyň we şöhlelenmäniň täsirinden C witamini bilen deňeşdirilende 100 esse ygtybarly, güýçli goraýar.

Güljemile SEÝTIÝEWA Medisina