



ВЛИЯНИЕ ИМБИРЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Турабекова Феруза Сафарбоевна

Студентка 208 группы
фармацевтического факультета

Бахронова Рухангиз Хасановна

студентка 107 группы медицинского
факультета-2

Самаркандского государственного
медицинского университета.

Самарканд, Узбекистан

Аннотация: Изучение лекарственных растений, используемых в народной медицине для лечения заболеваний в организме человека. Имбирь получил свое название из-за внешнего вида самой ценной его части — корня. В переводе с санскрита «сингабера» означает рогатый или роговидный. Он может достигать 7 см в длину и 4 см в ширину. Любая имбирная мякоть содержит много грубых волокон. Разделите черный и белый имбирь. Первый – необработанный, неочищенный корень. Белая окраска избавляется от верхнего плотного слоя кожи, тщательно промывается и высушивается.

Ключевые слова: эфирные масла, витамины группы B, ферменты, аминокислоты.

Введение. Корень имбиря пробовали и многие, но не все задумывались над тем, как выглядит это растение, где растет и как цветет. Видов имбиря много, но обычная вещь, которую можно купить практически в каждом супермаркете, существенно отличается от своих декоративных сородичей, а польза от него очень высока. Имбирь обыкновенный, или имбирь, относится к семейству имбирных, которое насчитывает около 1000 видов. Сюда входят такие популярные специи, как куркума и кардамон. Родиной растения является север Индии, отсюда пряности поступали на рынок в средневековую Европу. Позже растение стали культивировать в Китае, Японии, Австралии, Индонезии, Таиланде и других странах. Традиционной комфортной средой обитания считаются теплые и влажные тропики. Здесь имеется в виду вечнозеленый многолетник, стебель которого похож на тростник. В среднем растение достигает высоты 1-1,5 метра. Листья узкие, ланцетные, стебли прочные, цветки невзрачные, от мелких до крупных факелов. различные цвета. Дикая жизнь внутри травы может расти десятилетиями, ее корень растет глубоко под землей и каждый год дает новые побеги вокруг основного и первого экземпляра. Молодой корнеплод легко отличить от старого по очень тонкой светлой коже, купить которую можно только в домашних условиях.



Старый корень имеет четкую темную кожуру, очень плотную, перед едой ее необходимо срезать. В плантациях, где растение выращивают в коммерческих целях, оно считается однолетником. За один сезон, который длится 6-8 месяцев, из семени или участка вырастает полноценное растение с развитыми корнями. Это молодой корень, который высоко ценится и экспортируется. Чем старше корень, тем больше горечи и меньше легкий аромат.

Внутри он может быть простого рыжего светлого цвета с легким желтым или зеленым оттенком. могут быть экзотические виды, мякоть голубых прожилок, запах керосина и другие необычные черты. Как цветет имбирь. Имбирь обыкновенный, выращиваемый многими европейцами на плантациях или в горшках на подоконниках, имеет очень простой вид. Если при благоприятных условиях вырастает до 1,5 метров и имеет крупные цветки, то при выращивании на окне выглядит как мелколистственное растение.



Ланцетные листья, разветвленное корневище, мелкие цветки и продолговатая семенная коробочка - внешний вид. Цветки имбиря обыкновенного некрупные. Они немного напоминают ирисы или орхидеи сиреневого оттенка. Встречаются крупноцветковые виды на прочных цветоножках, прямо выходящих из земли. Эти факелы могут иметь красный, лимонный цвет, затемненный переход. Разные виды растений имеют высокодекоративные цветки, обладающие в то же время приятным запахом. Имбирь – одно из самых ценных и загадочных растений с богатой историей, окутанной множеством легенд. Это универсальное лекарство, самая острая приправа и эффективное средство для сохранения красоты и молодости.



Теперь мы знаем, как он выглядит, и можем вырастить его у себя на подоконнике. Имбирь – пряное, декоративное и лекарственное растение одновременно. Наибольшее количество полезных свойств имеют корни. Полное название имбирь лекарственный. В природе растет в тропическом регионе. У имбиря листья имеют линейный тип и располагаются на стебле очередно. Подземную часть растений обычно называют корнем, но это корневище. Он состоит из нескольких частей и выглядит как рука. Полезные свойства имбиря - Основная концентрация полезных веществ находится в корне растения. Корень максимально разрастается до осени. Сбор урожая проводят после того, как растение отцвело и все листья опали. Сырье очищают от земли и сушат на солнце.

Ниже вы можете узнать 7 полезных свойств имбиря.

Кислотный рефлюкс может быть вызван съеденной пищей или анатомией человека. Некоторые люди склонны к этому. Исследования показывают, что ежедневное употребление или употребление специального имбирного чая может устранить кислотный рефлюкс. Воспаление является защитным механизмом, когда необходимо изолировать травмированную или поврежденную часть тела, чтобы ограничить повреждение других областей. Тем не менее, воспалительный процесс болезненный и неприятный. Особенно эффективно употребление имбиря людям, страдающим хроническими воспалительными заболеваниями. Снизить риск рака.

Воздействие имбиря на раковые клетки более активно, чем действие других растений. Исследования показывают, что имбирь убивает раковые клетки быстрее и безопаснее, чем химиотерапевтические препараты. Как вы знаете, химиотерапия может вызвать множество проблем со здоровьем.

Имбирь также используется для предотвращения воспаления толстой и тонкой кишки.

Избавьтесь от проблем с пищеварением. Имбирь может остановить тошноту. Это связано с тем, что имбирь убивает вредные бактерии, вызывающие язвы. Имбирь также хорош для стимуляции слюнных желез, которые являются неотъемлемой частью процесса пищеварения. Избавьтесь от головных болей и предотвратите их. Противовоспалительные свойства имбиря также могут помочь в лечении головных болей. Исследования показывают, что ежедневное употребление имбиря может предотвратить головные боли и даже мигрень. Ты хочешь сбросить вес? Похудение – очень сложное дело. Увеличение жировых запасов в организме является основным фактором



многих заболеваний. Диета играет большую роль в снижении веса, но ожирение также может быть вызвано генами. Имбирь также поддерживает обмен веществ на том же уровне. Диета негативно влияет на обмен веществ. Не преодолевайте мышечную болезненность. Исследования показали, что имбирь помогает и в этом случае. Однако действие имбиря в этом плане не сразу снимает мышечную боль, а постепенно лечит ее. Ежедневное употребление имбиря предотвратит боль, которая возникает позже в вашем

теле.



Выводы: Корень имбиря является основным продуктом растения. На основе имбиря готовят настои и настойки, которые употребляют внутрь и применяют наружно в виде примочек и компрессов. Лекарства для приготовления пищи используют в сыром и сушеном корне. Польза имбиря в его богатом составе. Корень растения оказывает болеутоляющее, ветрогонное, спазмолитическое, бактерицидное, антибактериальное, противовоспалительное, потогонное, желчегонное и тонизирующее действие. Лечебные свойства имбиря позволяют использовать его в рецептах народной медицины. Растение полезно для иммунитета. Оказывает тонизирующее действие, восстанавливает силы после болезней и предотвращает простуду и грипп. Высушенный корень способствует выработке желудочного сока, нормализует процесс пищеварения и устраняет спазмы любого происхождения. Растение часто используют в диетологии для похудения. Имбирь нормализует сердечно-сосудистую систему. Снижает уровень холестерина, укрепляет сосуды и очищает кровь. Имбирь используется местно для лечения порезов, ран и ожогов. Средства на его основе быстро снимают боль и предотвращают инфицирование тканей. В заключение отметим противопоказания к употреблению имбиря. Мы должны действовать в соответствии с этими инструкциями. Противопоказания: Чрезмерное употребление имбиря может нанести вред организму.





Литература:

1. Лекарственные растения Узбекистана и их защита, Ташкент-1998 Халиков К., Набиев М.
2. Ходжиматов К. М. Оллоёров, М. Юлдашев Х. М., Шогулумов У. Ш, Лекарственные травы мазь от боли (Фитотерапия) Ташкент- 1995 [hppts//zira.uz](http://zira.uz)~2018.05.10
3. Саламатлик сари газета Ташкент 2019.25.05
4. Том первый Ташкент 2000 Ташкент Холматов Х.Х., Хабибов З.Х Фармакагнозия (Учебник) 1980

