

گۆي يئماغي ياددان چىخارتماين

بىر مودت قاباغاجن ايرانلي لاري سوفره سيندن گۆي اسكىلمزدي. سوفره آچيلاندا بىرنجى اوزونو گۆرسهدن تازا گۆي، كاليش و قيرمىزى تيرپىنان دولا اولان سوماقپالان اولاردي كى سوفره نين وسطينده آچىلميش گوله بنزردى. ايشتهانى آچان گۆيلر كى يئماق هوسىنى ايكي برابر ائلردى، اما ايندى بو سوفره طراوتى نين سمبولى، داها آز گۆروشور.

بىر مودت قاباغاجن ايرانلي لاري سوفره سيندن گۆي اسكىلمزدي. سوفره آچيلاندا بىرنجى اوزونو گۆرسهدن تازا گۆي، كاليش و قيرمىزى تيرپىنان دولا اولان سوماقپالان اولاردي كى سوفره نين وسطينده آچىلميش گوله بنزردى. ايشتهانى آچان گۆيلر كى يئماق هوسىنى ايكي برابر ائلردى، اما ايندى بو سوفره طراوتى نين سمبولى، داها آز گۆروشور.

جوربه جور آغ، قيرمىزى سؤسلار، موختليف تورشولار و جوربه جور چيپسلر بو طبعي منظره نين يئرين توتوبلار.

ايندى انله اولوب كى جوان خانىملار بىر عيده سى گۆيلر خاىتيلر بىلميرلر و حتى اولار بىر بعضى سين تانيميرلار. بونا خاطر بيس اولماز گۆيلر بىر بعضى سى و اولار بىر خاىتيلر اينى تانىش اولاق و بو ايطيلاعاتى اوزوموزدن سونرا كى نسله اينتقال وئرك.

سوزو؛ قانين كولسترول و فيشارين آزالدار

بو گۆيون ساقه سى بوخدر و غذايى جهتدن ساريمساق و سوغانا بنزير، اما دادى و ابي داها مولاييم اولور. ايكي جور سوزو وار؛ بىرى نين يارباقلار قيسا و نازىك اولور و معمولاً يازدا و پايدا چىخار، بىرى ده فيرنكى سوزودور كى يارباقلار ائىلى، اوچا و قارت اولور و سوغانى دا بللى اولور.

سوزودا بوخارى مىقداردا بوتاسيوم اولدوغو اوچون ايدرا آور دير و بدن نين زهرلر بىر قانين فيشارين و بيس كولسترولون آزالدار. اوندان اولان منبىوم، پروستات و باغىرساق سرطانىن قاباغىن آلا و غذايلا بىرلىكده يئىلسه سوه هاضيمه نى درمان ائلر و معدة نين آجيشماسىن آزالدىب خوشكىت و تواسيرى توختالدار.

هابئله دالاق ناخوشلوقلارنى آردان آبارىب مفصل آغريلارنا فايداليدىر. هابئله جينسى مئىلى چوخالدار. سوزو قارنى يئللندىر و بونا خاطر هر نه قدر جوان و تازا اولسا داها راجات هضم اولار و اونون فايدالى مادهلر بىر جذب اولار.

تيرپ سرطان سلوللار نين ساواشار

تيرپىن ائىلى و توكلو يارباقلار اولار. اوچ جوره قيرمىزى، قارا و آغ تيرپىمىز وار. تيرپىن خاىتى ايستىدىر و بىر آز يئللندىرچىدىر. تيرپدا گوگيرد وار كى اونا ضيدعوفنى خاىتى وئرىپ، هابئله تيرپ ياخجى ايشته آچاندىر.

اوندان اولان چوخلو مىقداردا C وىتامىنى آغىز ناخوشلوقلار نين درمان ائلر و ديشلر بىر چورومه سى نين قاباغىن آلا. بو وىتامىن تيرپىن يارباغىندا داها چوخ اولار و غذا اينى بىرلىقدا يئىلسه، دمير بىر جذبىنه كؤمك ائدر.

تحقىقلره گؤره تيرپ سرطانلى سلوللارنى آرادان آبارىر و شىمى درمانى نين عوارىضىن توختالدىر. هابئله اونداكى يود، گواترا موبتلا اولان ناخوشلار فايداليدىر و بدن نين ماده موباديله سىنى و قانين دولانماسىن تنظيم ائلىر و صفرا كيسه سى و بؤرك داشىنا فايداليدىر.

رئىحان؛ تسكىن ائدىجى و بوخو گتىر

رئىحان چوخ عطيرلدىر. خوشكىت و تشنوخ ضيدى و عصبى باش آغرىسى و باش گىچللمه نين درمانى. تسكىن ائدىجى ماده لر بىر گؤره اىضطىرايدان عمله گلن بوخوسوزلوقلارنى درمان ائلر و ياخجى موسكئىن سايبلىر.

رئىحان آنالار نين سودون چوخالدار و بؤرك ايلتهابى اوچون فايداليدىر. بو گۆي قارنى يئللندىر و معدة نين ايسپاسملار نين آرادان آبارار.

شاهى، بؤركلر نين موخىكى

شاهى نين طبيعتى مۇعتدىلدىر. A و C وىتامىنلر اونو قوي ائتى اوكسىدانا تبدىل ائله يىب و بدن نين ضررلى رادىكاللار نين دفعىنه كؤمك ائدر. هابئله قانين قندىن آزالدار و گوندن عمله گلن درى سېمه لر نين آرادان آبارار.

شاهى قانين باغ و بيس كولسترولون آزالدار و اونو بوخارلانان باغلارنى آسم، بونشيت و موزمىن اؤسكورماغا درماندىر.

بو گۆيده كى مادهلر بؤركلر نين فعالىتىن تحرىك ائلر و مئانه، بؤرك و صفرا كيسه سى داشلار نين آرادان آبارار و مفصل آغريلارنى و نفرسه چوخ فايداليدىر.

جعفرى؛ قان دوزلن و قايدايا سالان

جعفرى دولودور وىتامىن، معدنى املاح، دمير، كلسىوم و فوسفورونان. ايلق عادتى تنظيم ائله يىب قانى دورولدار و هابئله باغىرساقلارنى ضيد عفونى ائلر.

جعفرى ده دمير بىر چوخلوقونا گؤره اونو گونده لىق يئماغى قانسىزلار و روشدلرنى ضعيف اولان اوشاقلارغا توصيه اولور.

جعفرى قارىن يئلىن آرادان آبارار و قارىن آغرىسىن توختالدار. بو گۆي قارا جىگر، تنگى نفس ناخوشلوقلارنى و تنز يانسى اولماق علامتلر نين آرادان آبارار و اونو چئينه ماق آغىز نين بيس ايىن و معدة نين قىجىرما گازلار نين آرادان آبارار.

ترخون، دوزون مونسىب جانىشىنى

ترخونون توند و بير آز آجي عطري وار. يئمه‌لي گۆيون ايچينده نئچه تئل ترخون ايشتهاني آچار و آغيزي عطيرلندير.

اونون توند ايبي دري‌نين ميكروبلارين كونترول ائله و بدنين پيس اين آزالدار. ترخونداكي توند انسانس اونو دوز يئرینه ايشلنمه‌سینه ايمكان وئرير و اونو غذا ايله بيرليقددا يئماق قلبي ناخوشلارا و قان فيشارلاري اولانلارا يا دوزسوز غذايي رژيملري اولانلارا توصيه اولور.

ترخون اعصابي گوجلندير و ياغلي يئماقلارين هضمينه كؤمك ائدر و بير مولاييم تسكين وئرندير. ترخون ياخجي زهر آلاندير و دردلري تسكين وئرر و آيلىق عادتيني موشكوللرين دفع ائله. بو گۆي بدنين ديفاع قودرتين چوخالدار و وپروسوي ناخوشلوقلارين شدتين آزالدار.

گشنيش؛ قانين قندين آزالدار

گشنيشين طبيعتي سوبوقدور و خوشا گليم ابي يوخدور. چينلي‌لر بو گۆيه چينلي جعفري دئيرلر. گشنيش قانين فيشارين و قندين آزالدار، اورك بولانما و سوسوزلوقا فايديدير و ياخجي تسكين وئرندير. معده، بئيين و اورگي تقويت ائله. ضيدي ايسپاسم، ترله‌دن و ايشتها گتيرندير و قارا جيگر و دالاغين لاب ياخجي درمانيدير.

بو گۆي، طبيعتي ايستي اولان يئماقلاردان عمله گلن جوشلاري آرادان آچارار و جينسي مئيلي مولاييم ائله. اونون چوخ يئيلمه‌سي يوخونو پريشان و آيلىق عادتيني نامونظم ائله. و اينساني گيجلنديريپ درين يوخويا آچارار.

لينك مطلب در سايت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=291>