

## Зайтун ёғининг шифобахш хусусиятлари



11:00 / 19.08.2022 16886

- 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 яхшилади;

- артерия қон томирларини эгилувчан (эластик) қилади;
- систолик, 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 яхшилади;
- ошқозон, ўн икки бармоқли ичакдаги яраларни тузатади;
- ични равон қилади;
- организм ёшаришига ёрдам беради;
- зайтун ёғини ҳар куни истеъмол қилиш юрак-томир тизимидаги стенокардия, инфаркт, саратон, хусусан аёллардаги кўкрак саратони, қандли диабет, семириш касалликлари хавфини камайтиради;
- зайтун ёғи инсоннинг ёш, навқирон кўринишига сабаб бўлади;
- зайтун ёғи таркибидаги моддалар қондаги заҳарли холестерин, триглицерид миқдори ошиб кетишига йўл қўймайди;
- суякни мустаҳкамлайди;
- юқори артериал қон босимини меъёрлаштиради;
- бавосир (геморрой) касаллигини даволайди;
- руҳий касалликлар олдини олади. Жумладан, тушкунликни бартараф этади. Чунки зайтун ёғи инсонни руҳан кучли, бақувват қилади;
- мия фаолиятини ривожлантиради, хотирани кучайтиради. Шунингдек, зайтун ёғи мия фаолияти билан боғлиқ муаммоларни бартараф этади;
- қариликни секинлаштиради, Яратганнинг изни билан кишига узоқ умр бағишлайди;
- зайтун ёғи терига суртилса, уни чиройли қилади;
- зайтун ёғи лабга, қовоқларга суркаб турилса, лабни чиройли қилади, кўзни қувватлантиради;

- соч, тирноқ ўсишига ижобий таъсир кўрсатади;
- сочларни мустаҳкам, эгилувчан қилади (Бунинг учун зайтун ёғини истеъмол қилиш билан бирга сочларга суртиш керак);
- терини тозалайди, унинг чиройини очади;
- ўта қуруқ терини мулойим қилади;
- зайтун ёғи овозни майин қилади;
- тишни, милкни мустаҳкамлайди

**«Бахтли ҳаёт сари» китоби асосида тайёрланди**