



Sağlıq olsun

Ətirli və zərif çarə

Güllərin şahı qızılgül ilahi və insan gözəlliyini əks etdirən nadir bir çiçək növü hesab olunmaqla yanaşı, şəfaverici xüsusiyyətləri ilə də ürəklərdə özünə sevgi taxtı qurub. Dünyada qızılgülün təxminən 1300 növü var.

Bunlardan müalicədə istifadə edilən ən əhəmiyyətli isə çoxqatlı, ətirli, çəhrayı rəngdə olan Rosa damascenadır. Araşdırmalar nəticəsində qızılgülün tərkibində 89 aktiv maddənin olduğu müəyyən edilib. Müalicə zamanı əsasən qızılgülün ləçək və düymələrindən istifadə olunur. Siçovullar üzərində aparılan bir araşdırma qızılgül ləçəklərinin antioksidant təsirə malik olduğunu ortaya çıxarıb. Qızılgülün kök və yarpaq kimi digər hissələrinin müalicəvi əhəmiyyətə malik olub-olmadığı barədə isə hələlik elmi məlumat yoxdur...

Xoş qoxusu ilə ruhu yüksəldir

Ta qədim zamanlardan qızılgül və ondan hazırlanan məhsullar müalicəyə daxil edilib. IX əsrdə yaşamış həkim və botanik Əbu Hanifə Dinaveri "Bitkilər kitabı"nda, dahi həkim İbn Sina məşhur "Əl-qanun fit-tibb" adlı əsərində sərinxləşdirici və tərəvətləndirici təsiri səbəbi ilə qızılgül (güləb) suyunun qızdırmanın qarşısını almaq üçün istifadəsini tövsiyə edib.

Eyni zamanda İbn Sina və qədim dövrün bir çox tanınmış alimləri əsərlərində qızılgül suyunun xoş qoxusu ilə ruha müraciət etdiyini, insanları rahatlatdığını, bayılma və ürək döyüntülərində faydalı olduğunu bildırıblər. Xüsusilə bayılma hallarında qızılgül suyu xalq təbabətində tez-tez istifadə olunub. Huşu-



nu itirmiş şəxsin başını, üzünü və əllərini güləblə ovuşdurmaq və ya üzünə səpmək qədim tibb ənənəsinə çevrilib. Həmçinin gül suyu qoxusunun ürəkbulanma və qusmanı aradan qaldırmaqda, içildiyi təqdirdə mədəni gücləndirməkdə faydası var.

Türkiyəli professor-doktor Ayten Altıntaş tibb tarixinə dair məqaləsində məlumat verir ki, XV əsr həkimlərindən Əşrəf bin Məhəmməd tiblə bağlı bir əsərinin uşaq sağlamlığı ilə bağlı bölümündə süddən kəsilen körpələrə gül suyu və balı çörəyə batıraraq verməyi tövsiyə edib.

Qızılgül suyu ürək və ruha faydalı olduğu üçün ruhi xəstəliklərin müalicəsində də istifadə edilib. Tarixi qaynaqlarda gündə iki dəfə ruhi xəstələrə gül suyu səpilməsi faktlarına rast gəlinir. Bitki aləmindəki bütün çiçəklərdən ən üstün sayılan qızılgülün bütün fiziki, emosional və mənəvi quruluşlar üzərində fəaliyyət göstərərək hər üçünü eyni anda saflaşdırdığı və ucaltdığı barədə fikirlər də qədim tibb kitablarında əksini tapıb.

Ürəyin dostu

Ümumiyyətlə, qızılgül şəfali xüsusiyyətləri sayəsində ürək-damar sistemine çox müsbət təsir edir, ürək əzələsini möhkəmləndirir, aterosklerozun qarşısını alır, damarlarda spazmları azaldır, ürək ağrıları zamanı faydalı olur.

Sinir sistemine sakitləşdirici təsir edən qızılgül məhsulları nevroz, stress, depressiya zamanı əvəzlənməzdir. Mədə-bağırsaq sistemine antiseptik təsir göstərir, mikrobları öldürür, immun sistemini möhkəmləndirir.

Bu faydalı gül angina zamanı müalicəvi təsir edir, başağrısını azaldır, orqanizmi cavanlaşdırır və tonuslandırır. Dəri xəstəlikləri, yaralar, yanıklar zamanı dərinin bərpasını sürətləndirir.

Qızılgül yağı kosmetologiyada çox geniş istifadə olunur - dərinə təmizləyir, cavanlaşdırır, tərəvətləndirir.

Damaqların iltihabı, stomatit zamanı qızılgül suyu ilə qarqara çox yaxşı müalicəvi təsir göstərir. Nəfəs yollarını mikrobaldan və selikdən təmizləyir.

Yaşam

Həyat damlları



Qızılgül yağı aromaterapiyada geniş istifadə olunur. Qızılgül növlərinin ləçəklərindən alınan gül yağının müəyyən müalicəvi xüsusiyyətlərə sahib olduğu elmi cəhətdən də sübut olunub. Dəriyə tətbiq edildikdə bu yağ dərinin ümumi keyfiyyətini yaxşılaşdırarkən ağrı və iltihabı da aradan qaldırmağa kömək edir. Şəfali qızılgül yağını əldə etmək olduqca zəhmətli bir prosesdir. Belə ki, 4 ton gül ləçəyindən yalnız 1 kq qızılgül yağı almaq mümkündür.

Hazırlanması çətin olsa da hər damlasında faydalı olan qızılgül yağı dəriyə detoks təsiri göstərərək onu canlandırır.

Allergik dəri problemlərində, ekzemada və açıq yaralarda müalicəvi xüsusiyyətlərə malikdir. Dərinin qızartısına yaxşı təsir edir və aradan qaldırır.

Qızılgül yağının dərinizə sürtməzdən əvvəl su ilə qarışdırmaq lazımdır. Həmçinin vazelinin üzərinə 8-9 damla gül yağı əlavə edib əllərinizə və dərinizə çəkmə bilərsiniz.

Şəfa

Qönçələrin məharəti

Alimlərin gəldiyi qənaətə əsasən, bir fincan qızılgül qönçəsi çayının tərkibində olan vitamin C-nin miqdarı 60 portağalın tərkibində olan miqdara bərabərdir. Qızılgül çayının tibbə məlum olan aşağıdakı faydaları var:

- bədəndən toksinləri yuyub xaric edir;
- bədəne sərinxləşdirici effekt verir;
- boğaz ağrıları, burun axıntısını və bronxların tutulması kimi narahatlıqları aradan qaldırır;
- infeksiyalarla mübarizə aparır;
- bağırsaqlarda faydalı bakteriyaların miqdarını bərpa edir;
- bədəndə suyun qalmasını aradan qaldıraraq böyrəklər vasitəsilə zərərli maddələrin yuyulmasını təmin edir;
- ishal, qəbizlik və digər mədə-bağırsaq xəstəliklərinə qarşı effektivdir;



- qaraciyər problemlərinin aradan qaldırılmasına müsbət təsir göstərir;
- ödün yuyulmasını təmin edir;
- əhval yüksəldici xassəyə malik olduğundan yuxusuzluq, depressiya və yorğunluq zamanı müsbət təsir göstərir.

Faydalıdır

Qızdırmanın qənimi



Orqanizmə saysız faydaları baxımından qızılgül suyu xüsusi diqqət çəkir. Beyni qüvvələndirən, eşitmə və görmə qabiliyyətini itiləşdirən güləb özünü yorğun hiss edənlərin köməyinə gəlir. Yorğunluq hissini qısa zamanda aradan qaldırmaq üçün içdiyiniz çayın içərisinə 3-4 damcı güləb əlavə edə bilərsiniz. Gül suyu ilə alını ovmaq da eyni nəticəni verir.

Gül suyunun sərinxləşdirici xüsusiyyəti onu qızdırmanı aşağı salmaq üçün ən yaxşı təbii vasitəyə çevirir. Güləb dərinin sağlamlığı üçün də effektivdir. Dəri hüceyrələrinin yenilənməsini dəstəkləyir və parlaqlıq bəxş edir. Bədəndəki toksinlərin atılmasına kömək etdiyi üçün daha sağlam və uzun ömür sürməyinizə kömək edir. Ürək döyüntülərinin nizamlanması üçün qızılgül suyu içmək yaxşı nəticə verir. Güləb boğaz və qulaq ağrıları, boğazda yaranan iltihabları aradan qaldırmaq üçün əsl dərman hesab edilir.

Göz xəstəliklərinin müalicəsi zamanı da bu möcüzəvi sudan istifadə edilir. Qızılgül suyu gözdə yaranan qızarıqlıqları, göz ağrıları aradan qaldırır. Mikrob öldürücü xüsusiyyəti sayəsində bu nahiyədə yaranan infeksiyalara qarşı çox təsirlidir.

Resept

Qızıl ləçəklər

1. 2 xörək qaşığı şirin badam yağını, 2 xörək qaşığı balı, 1 damla E vitamini yağını, 5 damcı qızılgül yağını qarışdıraraq dərinizə və boynunuza tətbiq edin. Sonra 15 dəqiqə gözəyinizə və dərinizə ilıq su ilə yuyun. Bu maska dərinizi tərəvətləndirir, qidalandırır və ipək görünüş verir.
2. 1-2 stəkan qızılgül ləçəklərinin üzəri-nə stəkanın yuxarisına qədar isti su tökün, 30 dəqiqə dəmləyin və bunu gün ərzində kiçik qurtumlarla için. Bu dəmləmə ürək, sinir sistemi xəstəlikləri zamanı çox faydalıdır, həzm sistemine antiseptik təsir göstərir. Angina, stomatit, damaq iltihabları zamanı bu dəmləmə ilə qarqara edin, faydasını görün.
3. 1 litrlik bankaya qızılgül ləçəkləri yığın. Bankanın yuxarisına qədar ilıq zeytun yağı tökün. Bankanı 14 gün ərzində sərinx qaranlıq yerdə saxlayın. 14 gündən sonra yağı süzün. Bu yağ müxtəlif dəri xəstəlikləri, yaralar, yanıklar zamanı çox yaxşı müalicəvi təsir edir.



4. Nevroz, stress, depressiya zamanı qızılgül yağı əlavə olunmuş vannalar çox faydalıdır.
5. Başağrıları, miqren tutması zamanı kiçik ləyəne qızılgül yarpaqları qoyun, üzərinə isti su tökün. Ləyəni xəstənin yanında qoyun. Ətirli buxar çox yaxşı sakitləşdirici təsir göstərir, ağrıları azaldır.

Yasəmən MUSAYEVA,
"Azərbaycan"

Dadlıdır

Şirin gül

Çay süfrələrinin bəzəyi ləzzətli və eyni zamanda şəfali qızılgül mü-rəbbəsi güclü antioksidant xüsusiyyəti nəticəsində sağlamlığı bərpa etməyə kömək edir. Mədə və bağırsaqlara yaxşı təsir edən mürəbbə qaraciyər xəstəliklərinə də çox faydalıdır.

Gündə 1-2 çay qaşığı qızılgül mürəbbəsi yemək mədədəki turşunu azaldır. Ən yaxşı təbii qan təmizləyicisi hesab olunan qızılgül mürəbbəsi bu xüsusiyyəti sayəsində sızanaqların yaranmasının, həmçinin dəridə iltihablı qaynaqaların əmələ gəlməsinin qarşısını alır.

Xalq arasında şirin dərman hesab olunan qızılgül mürəbbəsi həzmi asanlaşdırır, iştahı artırır, qəbizliyi müalicə edir.

Tez-tez qızılgül mürəbbəsi yemək ağız yaraları və bu nahiyədə olan digər xəstəlikləri sağaldır.

Hamiləlik dövründə qızılgül mürəbbəsi yemək sinirləri sakitləşdirərək hamiləliyin rahat keçməsinə şərait yaradır.