

# ZAO LA TANGAWIZI NA FAIDA ZAKE



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

25 Novemba 2022

Tangawizi ni nini? Tangawizi ni ya familia moja kama manjano na iliki. Asili ya Asia ya Kusini-Mashariki, India na China, tangawizi ni sehemu ya lishe ya eneo hili na inathaminiwa kwa harufu yake, upishi na dawa.

Ingawa tunafahamu zaidi mapishi tunayopenda kama vile mkate wa tangawizi ni zaidi ya kionjo imekuwa ikitumika kwa sifa zake za dawa tangu zamani.

## Faida za tangawizi

Gramu 10 (g) za tangawizi safi hutoa:

4 kcal / 9 kJ

2 g protini

1 g ya lipids

8 g ya wanga -

2 g ya nyuzinyuzi

42 mg ya potasiamu.

Je, ni faida gani tano kuu za kiafya za tangawizi?



## **1. Tangawizi inaweza kupunguza dalili za mafua**

Chai ya tangawizi ni chaguo bora la dawa kutibu dalili za awali za mafua. Inakufanya utoe jasho na kwa hivyo inaweza kutumika kutibu magonjwa ya homa kama mafua.

Mzizi safi (kinyume na poda iliyokaushwa) pia inaonekana kuwa na athari za antiviral.

## **2. Tangawizi inaweza kutuliza kichefuchefu**

Mizizi ya tangawizi hupunguza kizunguzungu, kichefuchefu, kutapika, na jasho la baridi. Hali hii inaweza kuenea kwa watu wanaofanyiwa upasuaji na , ingawa utafiti zaidi unahitajika.

Tangawizi imetumika zaidi kutibu kichefuchefu na kutapika kutokana na ujauzito. Hata hivyo, wasiliana na daktari wako au mkunga kujua kama matibabu haya yanafaa kwako.



### **3. Tangawizi inaweza kupunguza maumivu**

Sifa nyingi za uponyaji za tangawizi zinahusishwa na sifa zake zenye nguvu za kuzuia maumivu.

Matokeo haya yanaonekana kuwa muhimu yanapotumiwa kwenye sehemu mahususi kwenye mwili, huku tafiti zikiunga mkono matumizi ya tangawizi kupunguza dalili za osteoarthritis. (maradhi ya mifupa)

Mzizi, sehemu ya mmea inayotumiwa zaidi katika aina za dawa mbadala, ina mafuta mengi ya tete. Watu wanaougua ugonjwa wa mifupa (osteoarthritis au rheumatoid arthritis) ambao hutumia tangawizi mara kwa mara, wanaona viwango vyao vya maumivu kupungua na afya kuwa bora.

### **4. Tangawizi inaweza kutuliza mfumo wa usagaji chakula**

Tangawizi ina sifa ya muda mrefu ambayo inasaidia uondoaji wa gesi ya ziada katika mfumo wa utumbo, na inajulikana kutuliza njia ya utumbo.

### **5. Tangawizi Inaweza Kuboresha Afya ya moyo**

Baadhi ya tafiti za wanyama zinaonesha kuwa tangawizi inaweza kusaidia kudhibiti viwango vya kolesterol, kupunguza uharibifu wa ateri, na kupunguza shinikizo la damu, ina faida kwa mfumo wa moyo.

### **Je, tangawizi ni salama kwa kila mtu?**

Ingawa inachukuliwa kuwa salama kwa hali nyingi, tangawizi ni mimea yenye nguvu inayofanya kazi kifamasia. Kwa sababu hii, haiwezi kupendekezwa kwa watu fulani, haswa:

- Watu wenye historia ya mawe ya figo yenye oxalate;
- Watu ambao mara nyingi wanakabiliwa na kiungulia au asidi
- Watu wenye shinikizo la chini la damu au wanaokunywa dawa za shinikizo la damu.

Watu hawa wanapaswa kutumia tangawizi kwa kiasi kutokana na uwezekano wa athari zake kwenye shinikizo la damu.

Ikiwa hauna uhakika kama ni salama kutumia tangawizi, wasiliana na daktari wako.