

Разрушения миелиновых оболочек нервных клеток мозга и воздействия амаранты к укреплению нейронов

Комил Буранович Холиков

Бухарский институт психологии и иностранных языков

Аннотация: В статье фокусируется в структуре амаранты, которые формирует множеством слоев плазмолеммы шванновской клетки, образующая миелиновую оболочку нервных волокон называют миелином. Миелин - защитное покрытие из отростков ненервных клеток, которое изолирует нейроны, а также способствует увеличению скорости проведения сигнала между ними. Разрушение миелина или демиелинизация связывают с прогрессией нарушения координации и равновесия и многими другими заболеваниями. Быстрый рост уровня натрия приводит к потере клетками мозга воды и различных веществ, становится причиной разрушения миелиновых оболочек нервных клеток мозга.

Ключевые слова: амарант, разрушения миелиновых оболочек, воздействия амаранты, укрепления нейронов, клетка нервной системы

Destruction of the myelin sheaths of nerve cells in the brain the effects of amaranth on strengthening neurons

Komil Buronovich Kholikov

Bukhara Institute of Psychology and Foreign Languages

Abstract: The article focuses on the structure of amaranth, which forms many layers of plasmalemma of the Schwann cell, forming the myelin sheath of nerve fibers called myelin. Myelin is a protective coating made from the processes of non-nerve cells, that is, oligodendrocytes, which insulates neurons and also helps to increase the speed of signal transmission between them. Myelin destruction, or demyelination, has been associated with the progression of coordination and balance problems and many other diseases. A rapid increase in sodium levels leads to the loss of water and various substances from brain cells, causing the destruction of the myelin sheaths of nerve cells in the brain.

Keywords: amaranth, destruction of myelin sheaths, effects of amaranth, strengthening of neurons, cell of the nervous system

Главная клетка нервной системы - нейрон. Тело нейрона называется сома. Внутри нее находится ядро. Тело нейрона окружено короткими отростками, которые называются дендриты. Они отвечают за связь с другими нейронами. От сомы отходит один длинный отросток - аксон. Он несет импульс от нейрона к другим клеткам. Чаще всего на конце он соединяется с дендритами других нервных клеток. Аксон не сплошь покрыт миелином. В миелиновой оболочке существуют регулярные перерывы - перехваты Ранвье. Ширина такого перехвата от 0,5 до 2,5 мкм. Функция перехватов Ранвье - быстрое скачкообразное (сальтаторное) распространение потенциалов действия, осуществляющееся без затухания. В миелиновых волокнах возбуждение передается быстро, с малым расходом энергии.

Быстрый рост уровня натрия приводит к потере клетками мозга воды и различных веществ, становится причиной разрушения миелиновых оболочек нервных клеток мозга.

У миелиновой оболочки несколько функций:

- Миелин работает как электроизолятор - закрывает нервные волокна, чтобы импульсы с одного аксона случайно не повлияли на соседние клетки, а шли строго в направлении окончания нервного волокна.
- Миелиновая оболочка обеспечивает быстрое прохождение нервных импульсов по аксонам.
- Нервные импульсы идут не по всему аксону, а только по перехватам Ранвье, перепрыгивая через участки миелина. Такие прыжки значительно увеличивают скорость прохождения импульсов. По волокнам с миелином нервный импульс идет со скоростью 100 м/с, без миелина - 1 м/с.

Когда человек нервничает расширяется шванновская дыра или порог, и в этом случае вирус (неклеточный инфекционный агент) может попасть в аксон, и уничтожить ядро нейрона. Таким образом неклеточный инфекционный агент - вирус уничтожает ядро аксона и погибает весь нейрон, и даже нейронная сеть. Для того чтобы доказать эту реакцию, нам необходимы целая лабораторная аппаратура. Естественно это - абстракция!!!

Только амарант способен укреплять нейроны. Амарант это - растение. Амарант, или щирица - широко распространённый род преимущественно однолетних травянистых растений с мелкими цветками, собранными в густые колосовидно-метельчатые соцветия. Относится к семейству Амарантовые. Известно более 100 видов, которые произрастают в тёплых и умеренных областях. Отвар из цветков амаранта повышает иммунитет организма, выводит из него все шлаки, восстанавливает клетки печени, препятствует возникновению раковых опухолей, расщепляет жиры и помогает быстрому

похудению. Он восстанавливает работу щитовидной железы и органов внутренней секреции.

Высушенный амарант может сохранять форму в течение 3-4 месяцев, поэтому нередко его сушат на зимнее время. За это в народе амарант прозвали «зимним другом людей». Среди русских названий самое распространённое - щирица. Встречаются также названия: бархатник, аксамитник, петушинные гребешки (гул тожи хўроз), кошачий хвост (мушук думи), лисий хвост (тулки думи).

Амарант - древняя культура, состоящая более чем из 100 различных видов зерновых, которые выращиваются свыше 8000 лет. Родиной амаранта считается Южная Америка, зерна этой культуры на протяжении тысячелетий считались основным продуктом питания в цивилизациях инков, майя и ацтеков. Наружное использование кашицы растения лечит паршу, кожный зуд, горячие опухоли, бородавки, язвы. Лечит жажду и кашель от тепла.

Молодые амарантовые листья по вкусу напоминают молодой шпинат и их лучше использовать свежими в салатах. Если листья более старые, то лучше их бланшировать, готовить на пару или добавлять в рагу и др. Готовые листья часто заправляют оливковым или льняным маслом, добавляют специи и кунжутные семечки. Молодые листья растения обладают мягким ореховым вкусом с легкой кислинкой (отдаленно напоминают шпинат), богаты железом и витаминами А и С. Их можно добавлять в салаты или подавать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Семена амаранта начали употреблять в пищу древние племена индейцев. Рекомендуют воздержаться от употребления отваров и блюд из амаранта при гипотонии, наличии мочекаменной болезни, обострении холецистита и панкреатита. Правители Руси хотели уничтожить долгосрочную память людей, ослабить их иммунитет. Больным и не помнящим своей истории человеком легче управлять. Продукты из амаранта входили в рацион питания ацтеков и инков. Известно также, что амарант являлся не только продуктом питания, но имел лечебную и священную силу.

Варите на слабом огне, под крышкой, 25-30 минут после закипания. По необходимости подливайте понемногу горячей воды. Снимите с огня и оставьте отдыхать ещё минут 5 с открытой крышкой. Амарант прекрасен как составляющий ингредиент для многих рецептов. Амарантовое масло хорошо лечит дерматологические недуги, порезы, ожоги, укусы и ранки. После соприкосновения с кожей продукт притупляет болезненные ощущения и ускоряет процесс заживления. Кроме того, за счёт масла амаранта синяки на теле рассасываются гораздо быстрее. Те, кто выращивает амарант на даче (а сегодня карликовые сорта амаранта можно сажать даже на балконе) прекрасно знают, что съедобны у него не только семена. Молодые листья амаранта

похожи на шпинат, их также можно тушить, пускать на вегетарианские котлеты или добавлять в салат. Емкость для заваривания чая нужно обдать крутым кипятком, а перед этим тщательно вымыть с использованием средства для мытья посуды. В теплую посуду засыпать частицы растений и цветков в сухом виде. Залить кипятком сырье, плотно закрыть посуду крышкой. Дать будущему чаю настояться на протяжении 10-15 минут. Употребление амарантового чая помогает регулировать уровень холестерина и сахара крови, нормализовать артериальное давление и помочь при ишемии. Амарант Овощной КРЕПЫШ (съедобный)

Раннеспелый сорт (от всходов до потребительской спелости 70-80 дней) высотой 120-140 см, является источником растительного легкоусвояемого белка. По всему стеблю растения расположены густооблиственные побеги. Листья зеленые с красными прожилками, соцветие прямостоячее.

Амарант (щирица) - однолетнее растение, которое в Южной Америке знают давно, несколько тысяч лет. Его часто называли неувядающим цветком. Амарантовые семена когда-то активно обменивали на другие товары, поскольку эта культура, как и какао, выполняла функцию денег. Семена амаранта и мука из амаранта действительно имеют оригинальный запах. Он обусловлен наличием сквалена, из-за которого и ценится в первую очередь. Амарантовая крупа - крупа, произведенная из амаранта (щирицы), древнейшей зерновой культуры Мезо Америки, которую выращивали ацтеки.

В настоящее время он широко распространен в Северной и Южной Америке, Азии (Индия, Китай), Африке. Его стали возделывать и использовать в пищу и в Европе. Более того, во многих странах мира: США, КНР, Индии, Мексике, странах Южной Америки и др.

Говоря простым языком, фитиновая кислота - яд. Она не переваривается и не усваивается организмом. Кроме того, она блокирует всасывание в кишечнике магния, кальция, железа и цинка. Подавить развитие воспалительных процессов в организме. Снизить уровень плохого холестерина в крови. Улучшить процессы свертываемости крови, предупредить возникновение варикоза. Помочь при снижении веса. Также каша из амаранта снимает воспаление в печени и желчном пузыре. Полезен амарант и для сердечно-сосудистой системы. Калий, кальций и фосфор способствуют укреплению сердечной мышцы. Кстати, семена амаранта можно использовать не только для приготовления каши. Перед варкой ВСЕГДА замачивайте все крупы, даже дроблёные. Исключением являются кус-кус, булгур, пропаренная или обжаренная гречка, хлопья из пророщенных злаков. Тонизирует и смягчает кожу, делает ее более упругой. Уменьшает морщины, замедляет старение. Питает и укрепляет волосы, препятствует их выпадению и ломкости. Улучшает

состояние кожи головы, устраняет перхоть, зуд, шелушение. Полбяная мука Полбу также выращивали еще на заре человеческой цивилизации, но она знакома нам лучше, чем тот же амарант. Полба богата клетчаткой, которая способствует выведению токсинов из организма, а также содержит большое количество белка и микроэлементы, такие как цинк, магний, железо и фосфор.

Листья амаранта используют в салатах, цветки - как приправу к мясным и рыбным блюдам. Из цветков варят компоты, а также добавляют их в вино и коктейли. Из них получается вкусное варенье, особенно с добавлением лимона. Декоративный амарант отличается от овощного грубостью листы, но он также может использоваться для пищевых целей. Основные сорта овощного амаранта: "Крепыш", "Валентина", "Рубиновый букет". Качественные семена овощного амаранта можно приобрести в каталоге нашего интернет-магазина "Семена Тут".

Использованная литература

1. КБ Холиков. Проблематика музыкальной эстетики как фактическая сторона повествования. *Science and Education* 3 (5), 1556-1561
2. КБ Холиков. Тяготение основа-основ в музыкальной композиции. *Scientific progress* 2 (4), 459-464
3. КБ Холиков. Вокальная культура как психологический феномен. Актуальные вопросы психологии, педагогики, философии 2 (11), 118-121
4. КБ Холиков. О принципе аддитивности для построения музыкальных произведения. *Science and Education* 4 (7), 384-389
5. КБ Холиков. Важнейшие полифонические формы многоголосных произведений. *Scientific progress* 2 (4), 557-562
6. КБ Холиков. Уровень и качество усвоения предмета музыки, закрепление памяти и способности учащихся. *Science and Education* 5 (2), 452-458
7. КБ Холиков. Обученность педагогике к освоению учащихся сложным способам деятельности. *Science and Education* 5 (2), 445-451
8. КБ Холиков. Обязанности миелина, о левом и правом пороге миелина. *Science and Education* 5 (2), 33-44
9. КБ Холиков. Эффективные действия сквалан-углеводород тритерпенового ряда и амаранта к заболеваниям рака, опухоли. *Science and Education* 5 (2), 27-32
10. КБ Холиков. Педагогическое корректирование психологической готовности ребенка к обучению фортепиано в музыкальной школе. *Science and Education* 4 (7), 332-337

11. КБ Холиков. Защитный уровень мозга при загрузке тренировочных занятиях и музыкального моделирование реальных произведениях. *Science and Education* 4 (7), 269-276

12. КБ Холиков. Прослушка классической музыки и воздействия аксонов к нервной системе психологического и образовательного процесса. *Science and Education* 4 (7), 142-153

13. КБ Холиков. Новые мышление инновационной деятельности по музыкальной культуры в вузах Узбекистана. *Science and Education* 4 (7), 121-129

14. К.Б. Холиков. Отличие музыкальной культуры от музыкального искусства в контексте эстетика. *Science and Education* 3 (5), 1562-1569.

15. КБ Холиков. Модели информационного влияния на музыку управления и противоборства. *Science and Education* 4 (7), 396-401

16. КБ Холиков. Измерение эмоции при разучивании музыки, функция компонентного процессного подхода психологического музыкального развития. *Science and Education* 4 (7), 240-247

17. КБ Холиков. Манера педагогической работы с детьми одарёнными возможностями. *Science and Education* 4 (7), 378-383

18. КБ Холиков. Внимания музыканта и узкое место захвата подавление повторения, сходство многовоксельного паттерна. *Science and Education* 4 (7), 182-188

19. КБ Холиков. Сравнение систематического принципа музыкально психологического формообразования в сложении музыки. *Science and Education* 4 (7), 232-239

20. КБ Холиков. Мозг и музыкальный разум, психологическая подготовка детей и взрослых к восприятию музыки. *Science and Education* 4 (7), 232-239

21. К.Б. Холиков. Музыка как релаксатор в работе мозга и ракурс ресурсов для решения музыкальных задач. *Science and Education*. 3 (3), 1026-1031.

22. КБ Холиков. Характеристика психологического анализа музыкальной формы, измерение ракурса музыкального мозга. *Science and Education* 4 (7), 214-222

23. КБ Холиков. Абстракция в представлении музыкально психологического нейровизуализации человека. *Science and Education* 4 (7), 252-259

24. КБ Холиков. Ответ на систему восприятия музыки и психологическая состояния музыканта. *Science and Education* 4 (7), 289-295

25. КБ Холиков. Проект волевого контроля музыканта и воспроизводимость музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 189-197

26. КБ Холиков. Психика музыкальной культуры и связь функции головного мозга в музыкальном искусстве. *Science and Education* 4 (7), 260-268

27. КБ Холиков. Внимание и его действие обученному музыканту и оценка воспроизводимости тренировок. *Science and Education* 4 (7), 168-176

28. КБ Холиков. Рост аксонов в развивающийся музыкально психологического мозга в младшем школьном возрасте. *Science and Education* 4 (7), 223-231

29. КБ Холиков. Аксоны и дендриты в развивающийся музыкально психологического мозга. *Science and Education* 4 (7), 159-167

30. КБ Холиков. Фокус внимания и влияние коры височной доли в разучивании музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 304-311