

TIB QONUNLARI ASARIDA YALPIZNING O'RGANILGANLIK DARAJASI

 [10.70728/tech.v2.i03.012](https://doi.org/10.70728/tech.v2.i03.012)

Abdullayeva Gulshodaxon Aloviddin kizi

Student of Kokand state pedagogical institute, Kokand, Uzbekistan

e-mail: odiljonova@gmail.com

Kazimova Nafisaxon Minovarovna

Associate Professor of Kokand state pedagogical institute, Kokand, Uzbekistan

e-mail: nafisakazimova@gmail.com

Annotasiya. Ushbu maqolada shifobaxsh giyohlardan biri yalpiz, uning qayerlarda o'sishi, Abu Ali Ibn Sino o'z asarlarida yalpiz, uning turlari, shifobaxshligi, qanday tayyorlash kerakligi to'g'risida batafsil yozil qoldirganligi to'g'riisda ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: myata, xulbo'y, zulba, pudina, narpiz, ariq jalbus, nano va pudinaj, efir moylari, mentol, menton, pinen, flandren, syeniol, nezliol, jasmin, organik kislotalar, flavonoidlar, karotin, ramnoza, glyukoza, rutin, S vitamini, mineral tuzlar

Абстракт. В данной статье представлена информация об одной из лекарственных трав, мяте, где она растет, а Абу Али ибн Сина подробно писал о мяте, ее видах, лечебных свойствах и способах ее приготовления в своих произведениях.

Ключевые слова: мята, хулбой, зульба, пудина, нарпиз, арик жалбус, nano и пудинаж, эфирные масла, ментол, ментон, пинен, фландрен, сениол, незлиол, жасмин, органические кислоты, флавоноиды, каротин, рамноза, глюкоза, рутин, витамин С, минеральные соли.

Abstract. This article provides information about one of the medicinal herbs, mint, where it grows, Abu Ali Ibn Sina wrote in detail about mint, its types, healing properties, and how to prepare it in his works.

Keywords: mint, khulboy, zulba, pudina, narpiz, arik jalbus, nano and pudinaj, essential oils, menthol, menthone, pinene, flandrene, syeniol, nezliol, jasmine, organic acids, flavonoids, carotene, rhamnose, glucose, rutin, vitamin C, mineral salts.

O'zbekiston o'simlik dunyosi juda boy va rang-barangdir. Cho'l va dashtlar, tog'lar va adirlar, past-tekisliklar va daryo deltalari yonma-yon joylashib ajoyib manzara hosil qiladi. Bu aql bovar qilmaydigan bo'lib tuyulishi mumkin, ammo aslida Markaziy Osiyoning qo'shni mintaqalari bilan taqqoslaganda, O'zbekistonning tog'laridagi maydon birligiga nisbati bo'yicha o'simliklar soni bir necha baravar ko'p.

Mamlakatning boy o'simlik dunyosida olti mingdan ortiq turli xil o'simliklar mavjud, ular orasida dorivor o'simliklar ham bor. Bunday o'tlar ekologik toza bo'lib

ozuq-ovqat, aromatik va farmatsevtika mahsulotlarini ishlab chiqarish uchun xom ashyo sifatida ishlatiladi.

O'simlik materiallarini kompleks qayta ishlash barcha zamonaviy qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi, uning doirasida ishlab chiqarishning barcha xalqaro sifat standartlariga javob beradigan ekstraksiya, tozalash, konsentratsiya, standartlashtirish amalga oshiriladi.

O'zbekistonda eng keng tarqalgan dorivor o'simliklar **rayhon (bazilik), kashnich (koriander), arpabodiyon, yalpiz, sebarga** hisoblanadi. Yovvoyi o'simliklarni tekisliklarda va tog'larda topish mumkin, shuningdek, bozorlar va dorixonalarda sotib olish mumkin. Shulardan biri ko'rsatilgandek, yalpiz o'ziga xos xususiyatlari bilan alohida ajralib turadi.

Mahalliy aholi bunday o'simliklarning mo'jizaviy kuchi haqida oldindan bilishadi. Ular iste'mol qilinadi, ziravor sifatida ovqatlarga qo'shiladi, choy damlanadi, dori sifatida ishlatiladi, shuningdek kosmetologiya yo'nalishida ham qo'llaniladi. Dorixonalar va kosmetika do'konlarida siz mono o'tlardan, maxsus o'simlik damlamasi, vanna uchun o'simlik preparatlari, turli xil foydali qo'shimchalar, efir moylari va boshqalardan xarid qilish mumkin. Har bir mahsulot tarkibida tabiiy minerallar, vitaminlar va biologik faol moddalar mavjud.

Jumladan, Abu Ali Ibn Sino o'z asarlarida yalpiz, uning turlari, shifobaxshligi, qanday tayyorlash kerakligi to'g'risida batafsil yozil qoldirgan.

Yalpiz (Myata) ham qadim zamonlardan buyon milliy taomlar tayyorlashda va xalq tabobati amaliyotida foydalanilib kelinayotgan ser xosiyatli giyoh hisoblanadi. Uni xulbo'y, zulba, pudina, narpiz, ariq jalbus, nano va pudinaj deb ham ataydilar. Yalpizning tarkibida efir moylari, mentol, menton, pinen, flandren, syeniol, nezliol, jasmin, organik kislotalar, flavonoidlar, karotin, ramnoza, glyukoza, rutin, S vitamini, mineral tuzlar va boshqa moddalar mavjud.

Xalq tabobatida yalpizdan jigarning surunkali xastaliklarini, o't yo'llarini davolashda, tish og'rig'ida, og'iz qaqrashida, milk yallig'lanishida, ovqat hazm qilishni yaxshilashda, ko'ngil behuzur bo'lib, qayt qilishga qarshi vosita sifatida foydalaniladi. Yalpiz ko'krakni yumshatib, balg'am ko'chiruvchi, chanqoq bosuvchi hamda nafas yo'llari kasalliklarining oldini oluvchi vosita sifatida ham foydalidir. Yalpizning muattar va yoqimli hidi bosh miya faoliyatini yaxshilaydi, kishi ko'nglini ko'taradi, charchash va toliqish, dangasalik va yalqovlikni quvadi. Uning bargi va barra novdalari turli mevalardan tayyorlangan kompotlarga, konfet va choylarga hid va ta'm berishda ishlatiladi. Yalpiz moyi limonad, likyor, qandolat, konserva, upa- elik tayyorlashda va boshqalarda ishlatiladi.

Ibn Sinoning aytishicha «Yalpiz barcha iste'mol qiluvchi giyohlar ichida javhari va eng latifidir, agar yalpiz shoxlarini sutga tashlansa (sut ivimaydi).

-Uning shirasini sirkaga solib ichilsa, ichdan qon ketishini to'xtatadi.

-Yalpizni, ayniqsa, arpa uni bilan qo'shib, bosh og'rig'iga qarshi peshonaga qo'yib bog'lanadi. U bilan dag'allangan tilni ishqalansa, dag'alligi ketadi.

-Yalpizning shirasini asal suvi bilan aralashtirib og'rigan quloqqa tomiziladi.

- Qontalash va qon ketishini to'xtatadi.

-Yalpiz me'dani mahkamlaydi, uni qizdiradi, hiqichoqni to'xtatadi, ovqatning singishiga yordam qiladi, qon qusishini to'xtatadi va sariq kasaliga foyda qiladi.

Agar yalpiz shoxlarini anor donasi bilan ichilsa, qusish bilan bo'ladigan ich ketishini to'xtatadi. Qaynatmasi «tikka nafas olish» kasaliga foyda qiladi. U, ayniqsa, anjir bilan birga yeyilsa, ko'krakdagi yopishqoq xiltlarni chiqarish uchun kuchli (doridir). Qobirg'alardagi og'riqlarga ham foyda qiladi, bu xil ta'sir tog' yalpizida kuchliroq. Tog' yalpizi og'iz yaralariga foyda qiladi va burun teshigidan chiqindilarni tushiradi».

Diqqat: yalpizni me'yorsiz iste'mol qilish bod paydo qilishi mumkin ammo juda ham ko'p iste'mol qilinsa, tomoqda qichishish paydo bo'ladi.

Bularni bartaraf qilish uchun petrushka iste'mol qilish tavsiya etiladi. Yalpizdan kuniga bir marta iste'mol qilish normasi 9 grammligini ham yoddan chiqarmang.

Quyida yalpizdan foydalanib tayyorlanadigan turli xil dorivor vositalar keltiriladi:

*Yalpizli choy og'riqni qoldiruvchi, o't va siydik haydovchi, ko'ngil aynishi, ich dam bo'lishini kamaytiruvchi hamda ovqat hazm qiluvchi vosita sifatida ishlatiladi. Bunday choy tayyorlash uchun bir osh qoshiq maydalangan yalpiz bargiga bir stakan (200 ml) suv quyib, 15-20 daqiqa damlab qo'yiladi. Sovugandan so'ng, uni 2 qavat dokadan suzib, toza idishga solib qo'yiladi. Katta kishilar ovqatdan oldin 1 osh qoshiqdan, maktab yoshidagilar 1 desert qoshiqdan, maktabgacha yoshdagi

bolalar esa 1 choy qoshiqdan ichishlari tavsiya etiladi.

*Yalpizdan damlama tayyorlash uchun 2 choy qoshiq yalpiz bargini 250 ml

qaynoq suvda 30 daqiqa damlab, so'ngra dokada suzib olinadi. Ushbu damlamadan kun mobaynida bir qultumdan ichib turish oshqozon faoliyatining buzilish holatlarida va ko'ngil aynishida shifo bo'ladi.

*Yalpizli suv, yalpizli kulchalar, yalpizli qaynatma ko'ngil aynishini qoldirishda va o't haydovchi omil sifatida tavsiya etiladi. Yalpizli qaynatma tayyorlash uchun 5 gramm yalpiz bargi 200 ml suvda 15 daqiqa past olovda qaynatilib, sovugach, dokada suzib olinadi. Bu qaynatmadan kuniga yarim stakandan (100 ml) 2 mahal ovqatlanishdan ikki soat oldin ichiladi.

*Yalpiz efir moyining spirtidagi aralashmasi (1:4 nisbatda) bosh og'rig'ida, teri yallig'lanishida ishqalab surtiladi. Shamollashda va tumov kasalliklarida esa undan ingalyasiya usuli bilan foydalaniladi, ya'ni, dorini yuqori nafas yo'llariga gaz, bug' yoki aerosol holatida yuborish tavsiya etiladi.

*Yalpiz sharbati iste'mol qilinsa, qon ketishini va qon qusishini to'xtatadi, ko'krak osti a'zolari va yelkadagi og'riqlarga shifo bo'ladi.

Yalpizning yurak faoliyatini yaxshilaydi, tez-tez urishi oldini olishi, qon aylanishini me'yorga keltirishi va terlatish xususiyatlari zamonlar sinovidan o'tgan. Yalpizning bo'shashtiruvchi va a'zolar yallig'lanishiga qarshi malhamligi ma'lum. Me'dada og'riq,

sanchiq, siqilish bo'lganda, me'da sustligida, hiqichoq tutganda, qattiq bosh og'rig'i, ko'ngil aynish va dengiz kasalligida bu ne'mat ajoyib muolaja bo'ladi. Yalpiz tarkibidagi taninlar me'dani qo'zg'alishdan himoyalaydi, ichburug'ning oldini oladi, qorindagi yarali ichqotishga shifo. Uning tarkibidagi taxir moddalar jigar va o't qopini mustahkamlaydi, uning uchun jigarni tozalash, o't qopi toshlarini tushurishda ham yalpizdan foydalaniladi.

Yalpiz moyi xushbo'y, terini mustaxkamlash xususiyatiga ega. Shuning uchun vannaga solinadi. Bosh aylanish va xushdan ketish holatida hidlanadi. Artrit va bo'g'imlar podagrasida yalpizning yangi uzilgan barglari og'rigan joyga ezilib bog'lanadi. Yalpiz tarkibida efir moylari ayniqsa, komfara va mentol moyi a'zolarining sovuq urganda, biror joy tilingan yoki chaqa bo'lganda gazak olib yiringlashda saqllovchi antiseptikdir. Shuningdek, bu moyini nafas yo'llari hastaliklarida hidlash va tomoq og'rig'ini qoldirish uchun o'giz chayish foyda beradi. Yalpiz moyi tish og'rig'ini qoldiradi, 1 tomchisi quloq og'rig'iga davo.

Buyuk hakim Ibn Sino yalpiz me'dani quvvatlantiradi, uni qizdiradi, taom hazmiga yordam beradi, shilliq modda va qon qusishini to'xtatadi, sariq hastaligi muolajasida nafi ko'p, deb yozgan va yalpiz bilan ichdan qon ketishi davolagan. Yalpiz pazandalik va qandolatpazlik hamda likyor-arog sanoatida ko'p qo'llaniladi. Shirin kulcha, o'tkir spirtli ichimliklarga yalpiz yog'i qo'shiladi. Uning yangi uzilgan ko'kati turli salatlar va qatiqli nordon sho'rvalarga, g'oshtli taomlarga solinadi. Qurutilgan yalpiz barglaridan yaxna ichimliklar tayyorlash yoki uni choylarga qo'shib damlash mumkin.

Qurutilgan yalpiz bargini choyga qo'shib yoki damlab ichilsa, turli me'da-ichak buzilishlarida yordam beradi. Yalpizning ozishda ham nafi ko'p. Masalan, qishdan so'ng ikki-uch kilo ozaman desangiz, har ikki soatda yangi uzilgan yalpiz bargini hidlang. Bu taomdan 23 foiz kam kaloriya olishga yordam beradi. Agar yangi yalpiz topilmasa, qalampir yalpiz moyidan hidlash kifoya.

Bosh og'riganda qora yoki ko'k choyni yaxshilab damlab, bir chimdim yalpiz qo'shing va ikki piyolani iching. Oradan 20 daqiqa o'tib bosh og'rig'ini unutasiz. Shamollamaslik uchun ham yalpizli choy ichib yuring. Bunday choy ruhiy bezovtalikni, asabiylikni daf etadi, uyquni yaxshilaydi. Deraza tokchada gultuvakda yalpiz o'stirsangiz shamollashdan qutulasiz, o'zingizni bardam sezasiz. Bir stakan qaynoq suvga bir osh qoshiq quritilgan yalpiz solib, o'n daqiqa damlab ichgan ma'qul.

Uch-to'rt kun oqshomlari besh osh qoshiq quruq yalpizni doka xaltachaga solib, ustidan issiq suv oqizgan holda vanna olib cho'milsangiz charchoq ketadi, tetiklashasiz, teri toza bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nortosh O'ljaboyeva. Xalq tabobati xazinasidan javohirlar. Toshkent, «Yangi asr avlodi», 2009 yil. 1135 bet.

2. Muhiddin Umarov va boshqalar. Boshiga tushgan tabib. Toshkent, «Istiqlol», 2007 yil.
3. Xolida Mirfayoz qizi, Solijon Azizov. Qariyalarga malham bo‘laylik. Toshkent, Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2002 yil.
4. Xoji Mengnazar Rustam o‘g‘li. Dard borki, darmon bor. Toshkent, «Fan», 2005 va 2006 yillar.
5. Ibrohim Qo‘ziyev. Shifobaxsh ichimliklar. Toshkent, «Fan», 2007 yil.
6. Ibrohim Qo‘ziyev. Tanangizda dard bo‘lsa. Toshkent, «Fan», 2006 yil