



**YALPIZNING FOYDALI XUSUSIYATLARI VA XALQ
TABOBATIDAGI AHAMIYATI**

¹No'monova Gavxaroy Alisher qizi

Andijon davlat pedagogika instituti talabasi.

gavxaroynumanova04@gmail.com

²Ashiraliyeva Odinoxon Xomidjonovna

Andijon davlat pedagogika instituti kimyo kafedrasi o'qituvchisi.

Odi.asadbek0721@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7578908>

ARTICLE INFO

Received: 17th January 2023

Accepted: 27th January 2023

Online: 28th January 2023

KEY WORDS

Yalpiz, mentol, efir moyi, tog' yalpiz, vitaminlar, dori mahsulotlari.

ABSTRACT

Bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri bu insonlarda dori mahsulotlariga ruju qo'yish, unga qaramlikning paydo bo'lishidir. Kimyoviy mahsulotlar shu bilan birga dori mahsulotlari ham insonlarda turli kasallik qo'zg'atuvchilarini paydo qilishi mumkin. Ushbu maqolada ming dardga davo deb ta'riflangan tabiiy foydali mahsulot yalpiz va uning foydali xususiyatlari batafsil bayon etilgan. Yalpizdan qaysi kasalliklarda qanday foydalanish haqida aniq ma'lumotlar asosida ko'rsatmalar berib o'tilgan.

KIRISH

Hozirda deyarli barcha mamlakatlar aholisining ko'p qismi o'z sog'lig'i haqida qayg'urish maqsadida dori mahsulotlaridan foydalanishi statistikada ko'rsatilmoqda. Bilamizki, dori va shu kabi farmatsiya mahsulotlari inson tanasida bir nuqtani tiklab bersa yana bir boshqa joyda o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi.

Shu sababli bu mahsulotlarga ruju qo'yish tana a'zolarimizni zarar ko'rishiga olib kelmoqda. Inson davolanish maqsadida faqat farmatsiya mahsulotlari emas balki xalq tabobatidagi foydali tabiat mahsulotlarini tanlashi undagi boshqa qo'zg'atuvchilardan himoyalanihga yordam beradi. Tabiat bizga yetishtirib bergan ne'matlar har tomonlama shifo va foyda manbaidir. Shu kabi ming dardga davo deyiluvchi mahsulotlardan biri albatta – yalpizdir.

Yalpiz labguldoshlar oilasining vakili bo'lgan ko'p yillik o'simlik hisoblanadi. Uning kimyoviy tarkibidan ko'rinadiki u efir moyi ko'p bo'lgan o'simlik. Shu sababli ham o'ziga xos hidga va xususiyatlarga ega. Efir moyida og'izni uzoq vaqt muzlagandan his qildirish xususiyati bor. Yalpiz o'simligining poyasi o'zida 0.3 % , bargida esa 2,40-2,75 % , to'pgullari 6% gacha efir moyi saqlashi mumkin. Efir moylari esa o'z tarkibida 50% gacha mentol moddasiga ega.

Barglari tarkibida: ursolik kislota, kofe kislota, oleanolik kislota, hesperidin, karotin mavjud.

Vitaminlar, mineral va mentol kabi foydali tarkibli moddalarga boyligi tufayli yalpiz sog'liqdagi ko'plab muammolarni bartaraf etadi. An'anaviy tibbiyot ko'plab kasalliklarda jumladan: bronxit, faringit, astma, tish og'rig'i, tomoq og'rig'i, migren, nevrалgiya, jigar kasalliklari kabilarda bu o'simlik foydasini asoslab bergan.



ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Tabobat ilmining sultoni Abu Ali ibn Sino o'z asarlarida yalpiz me'dani quvvatlantirib, qizdiradi, taom hazmiga katta yordam beradi, qon va shilliq modda qusishni to'xtatadi, sariq xastalik muolajasuda foydasi ko'p, deya yozib qoldirgan. Va amaliyotda o'zi ichdan qon ketishni yalpiz orqali davolagan.

Ulug' hakim Ibn Sino «Tibbiy o'g'itlar» kitobida yalpiz (Fudanaj) haqida shunday yozadi: Yalpizni xususan, uning yangisini sharob bilan qaynatib bog'lansa badandagi yaradan qolgan dog'larni, ko'z ostida bo'ladigan qontalashlarni ketkazadi. Ajralishga va yorilishga tog' yalpizi davo bo'ladi. Yalpizni ichish moxovga foyda, bunda u faqat o'zining shimdirishi bilangina emas, balki parchalash va fatiflashtruvi bilan ta'sir etadi.

Qaynatmasi «tikka nafas olish» kasalligiga foyda qiladi. U ayniqsa, anjir bilan birgalikda yeyilganda ko'krak qafasidagi kasalliklarda da'vo bo'ladi. Qovurg'alardagi og'riqlarda ham katta foyda beradi. Bu hislat tog' yalpizda anchayin kuchliroq.

Yalpiz xususan yovvoyisi, ishtaha kamligida, me'da zaifligi va hiqchoqda foydali. Sariq kasalligi bilan og'rgan kishilarga foyda qiladi; chunki u safrosi ko'paygan kishilarda tozalash, shimdirish, yaxshilash ta'sirlarini ko'rsatadi. Qaynatmasi ham huddi shunday. Tog' yalpizning qaynatmasiga cho'milsa, sariq kasalligi bilan og'rgan kishilarni terlatadi; anjir bilan yeyilsa ham katta foydadir. Yovvoyisi esa chayon chaqqanda yaxshi foyda beradi. Sharob bilan ichilsa esa, o'ldiruvchi zaharni ham zararini qaytarish xususiyatiga ega. Tog'da o'sadigani qaynatilib uzum sharbati bilan ichilsa, vahshiy hayvonlar tishlaganiga qarshi foyda qiladi.

Bosh og'rig'iga qarshi

Peshonaga qo'yilgan yalpiz yaproqlari bosh og'rig'ini qoldiradi. Qora yoki ko'k choyni yaxshilab damlab, unga bir chimdim yalpiz qo'shib va undan 2 piyola iste'mol qilinsa oradan 20 daqida o'tib bosh og'rig'i bir zumda yo'qoladi.

Bu choy ruhiy bezovtalik, asabiylikni bartaraf etadi va uyquni yaxshilab beradi. Hattoki deraza tokchasida yalpiz o'stirsangiz ham o'zingizni bardam sezasiz.

Ovqat hazm qilishda ta'siri .

Yalpiz ovqat hazm qilish faoliyatida samarali yordam ko'rsatadi. Ichaklarda havoning yig'ilishi, ich qotishining oldini oladi. Buning uchun yalpiz yaproqlarini 2 osh qoshiq maydalab ustiga 200 ml qaynagan suv solinadi va uni 30 daqiqada dimlanadi. Damlamani 3kun ovqatdan 15 daqiqa oldin ichilganida foyda qiladi.

Oshqozon va meda ichakga ta'siri.

Yalpizdan oshqozon osti bezi ish faoliyatini yaxshilashda ishlatiladi. Shu sababli ham qandli diabet kasaliga chalingan bemorlar uchun tavsiya etiladi. Buning uchun 1 choy qoshiq maydalangan qoqi o't ildizi va 3 choy qoshiq yalpizning yaproqlari 6-7 daqiqa qaynatiladi va elakdan o'tkazib, kuniga 3 mahal 50 ml dan ovqatdan oldin iste'mol qilinadi. Quritilgan yalpiz bargi choyga qo'shib, damlab ichilsa turli hil meda ichak buzilishida foyda beradi.

Qorin bilan bog'liq muammolarda .

Oshqozon ichak traktiga bog'liq kasalliklarda bo'ladigan og'riq va spazmni davolashda yalpizdan tayyorlangan yog' katta foyda keltiradi. Hattoki u og'riqlarni butkul bartaraf etishi mumkin. Tarkibidagi mentol tinchlantiradi, og'riqni kamaytiradi, yengillikni his qilishda yordam beradi.

Immunitetni mustahkamlaydi.



Yalpiz damlamasini chorak stakani hujayrani shikastlanishdan saqlaydigan A vitaminini kunlik dozasining yarmi hisoblanadi. Bu yurak, diabet saratonning ayrim turlarida foydadir.

Bakteriyalarni o'ldiradi

Yalpizdan tayyorlangan efir yog'ida havfli bakteriyalarni paydo bo'lishini yo'qotuvchi karvon va limenon birikmalari mavjuddir. Shu sababli ham yalpizni ovqatga qo'shib iste'mol qilish foydali hisoblanadi.

Stress va charchoqda qo'llanilishi

Yalpiz moyidan kuchli tabiiy tinchlantiruvchi modda hisoblanadi. Stressni yo'qotib, tushkunlik va tashvishlarni unutishda foyda beradi. Surunkali charchoqda va kuchli emotsional holatlarda honaga bir necha kun yalpiz efiri bilan hushbo'y chiroq tavsiya etiladi.

Yalpizdan kosmetologiyada foydalanish

Yalpizning ajralmas ekstrakti kosmetologiyada katta ahamiyatga ega. Undan krem, maska va shampunlarda, qarishga qarshi losyonlarda keng foydalaniladi. Yalpiz efir moyi barcha epidermis turlariga mos keladigan va foyda beruvchidir. Kosmetologiyada undan ingredientlar bilan birga tozalovchi, namlantruvchi mahsulotlarda epidermisni yaxshilovchi va husnbuzarlardan halos qiluvchi mahsulotlarda foydalaniladi. Yalpiz moyi sochlarni rag'batlantruvchi ularni o'sishiga yordam beruvchi mahsulotdir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda yalpiz va u singari tabiatning foydali mahsulotlari har tomonlama biz uchun katta foyda manbaidir. Ulardan foydalanish sog'ligimizni yanada mustahkamlash bilan birga turli hil kasalliklarni oldini olishda ham samaralidir. Kimyoviy moddalardan ko'ra tabiiy mahsulotlar insonning har tomonlama shifo manbai bo'la oladi. Yalpiz ham hattoki zaharni ham zararini kamaytirish kabi ko'plab kasalliklarda shifo bo'lishi bilan juda qimmatlidir. Shuning uchun ham o'zimiz uchun qayg'urgan holatda bu kabi foydaga boy mahsulotlarni har kunlik ovqat ratsionimizda ko'paytirib sog'lom bo'lishga harakat qilaylik.

References:

1. Abu Ali ibn Sino „ Sirli tabobat “. T: „ Adabiyot uchqunlari ” , 2017 .
2. Abu Ali ibn Sino „ Tibbiy o'gitlar “. T: „Mehnat ” , 1991.
3. Asqarov I.R., Tabobat qomusi., Mumtoz so'z., Toshkent – 2019.-1015 b.
4. www.shifo.uz .
5. www.biosfera.uz.