

ANORNING DORIVOR XUSUSIYATLARINING INSON SALOMATLIGIDAGI ROLI

Yusupova Moxidil Abdumutalibovna

Biologiya fanlari falsafa doktori (PhD)

Fargʻona davlat universiteti

E-mail: mohidil_yusupova@mai.ru

Mirzajonov Muxammadjon Tolibjon oʻgʻli

4-bosqich talabasi, Fargʻona davlat universiteti

ANNOTATSIYA

Aholining salomatligi mamlakat uchun katta boylik. Ekologik xavfsiz oziq-ovqat bilan taʼminlash, mevalarning dorivor xususiyatlarini qoʻllash orqali xalq salomatligini saqlash hozirgi kunda dolzarb vazifa hisoblanadi. Maqolada anorning dorivorlik xususiyatlari haqida soʻz boradi.

Kalit soʻzlar: anor, anor poʻsti, ildiz, virus, xalq tabobati, anor guli, damlama, sharbat.

АННОТАЦИЯ

Здоровье населения – большое богатство для страны. Обеспечение экологически безопасными продуктами питания и защита здоровья людей за счет использования лечебных свойств плодов является актуальной задачей на сегодняшний день. В статье рассказывается о лечебных свойствах граната.

Ключевые слова: гранат, кожура граната, корень, вирус, народная медицина, цветки граната, настойка, сок.

ABSTRACT

The health of the population is a great wealth for the country. Providing ecologically safe food and protecting people's health through the use of medicinal properties of fruits is an urgent task today. The article talks about the medicinal properties of pomegranate.

Key words: pomegranate, pomegranate peel, root, virus, folk medicine, pomegranate flower, tincture, juice.

KIRISH

Anor shifobaxsh meva hisoblanib, xalq tabobatida kasalliklarni oldini olish va davolashda keng qo'llaniladi. Samarali shifobaxsh xususiyati nafaqat kasalliklarni davolaydi, balki inson organizimini yoshartiradi. Anor qadim zamonlardan shifobaxshligi bilan e'zozlanib, mevalarning sultoni hisoblangan. Anorning yuzlab turlari mavjud bo'lib, mevasi tarkibida organik kislotalar, vitaminlar, shuningdek mikroblarni yo'q qiluvchi moddalar mavjud. Anorning asosan poyasi, shoxi, guli, ildiz po'stlog'i va mevasi davo sifatida qo'llaniladi.

O'rta asrda Yevropalik tabiblar anor sharbatidan asablarni tinchlantirishda foydalanganlar. Xitoy tabobatida anor gullaridan tayyorlangan damlama ichburug', tishlarning qimirlab qolishi va tushib ketishiniyu oldini olishda foydalanilgan. Anor gullarining quritilgan kukuni turli jarohatlarga ishlatilgan. Hind tabibi Buxan anor daraxtining ildizidan lentasimon gijjalarni yo'qotishda foydalangan.

Anor sharbati organizmning immunitet tizimini faollashtiradigan va mustahkamlovchi tabiiy immunitet modulyatoridir. Kuniga katta stakan anor sharbati tanadagi metabolik jarayonlarni barqarorlashtiradi.

ASOSIY QISM

Anor sharbatining tarkibida S, R vitaminlari, shuningdek uning V guruhi vitaminlari V6 va V12 hamda kaliy, kaltsiy, fosfor va temir minerallari bor. Vitaminlarning bunday birikmasi asab tizimi uchun foydali. Anor tarkibida dezinfektsiya ta'sirini ko'rsatuvchi moddalar bo'lib, u ichak buzilishlari, ich ketishiga qarshi kurashishda yordam beradi.

Anor sharbati tarkibida qand miqdori kam bo'lganligi uchun qandli diabet kasalligini oldini oladi. Kishi holatiga qarab, anor sharbatini 50 ml.dan to 100 ml.gacha kuniga 3 mahal qabul qilish mumkin. Bu meva sharbatini me'yorida ichish talab etiladi. Shuningdek anor nevroz, yurak o'ynog'i va jigarni yog' bosishidan ham himoyalaydi.

Anor sharbati tarkibida organik kislotalar, ayniqsa limon kislotasi ko'p. Anor sharbati oson hazm bo'ladi. U inson tanasiga tetiklik beradi. Qisqa vaqt ichida yangi anor gemoglobin darajasini sezilarli darajada oshiradi va anemiya bilan muvaffaqiyatli kurashadi.

Gemoglobin qon tarkibini hosil qiluvchi eng muhim qon sharchalari bo'lib, kislorodni qayta ishlash vazifasini bajaradi. Kamqonlikdan aziyat chekuvchi odamlar, ayniqsa homilador ayollar anor sharbati ichganidan so'ng qonidagi gemoglobin miqdori oshadi. Anor sharbati shishni, bosimni kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga yurak faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi, unga kaliy yetkazib beradi. Anor suvidan muntazam iste'mol qilish saraton paydo bo'lishi, ayniqsa prostata saratoni oldini oladi. U siydik hamda o't haydovchi, shamollashga qarshi, antiseptik, og'riq qoldiruvchi xususiyatlarga ega.

Gripp viruslarini yo'q qilish qobiliyatiga ega, u gripp infeksiyalariga qarshi juda samarali. U tarkibidagi antioksidantlar tufayli qonda oksidlanishni oldini oladi. Anor ekstrakti antibiotiklar bilan ishlatilganda chidamli bakteriyalarni ham yo'q qilishi mumkin. Yurak va qon tomirlari salomatligini himoya qilishni ta'minlaydi. U tomirlarning tozalashda profilaktik ta'sir ko'rsatadi.

Abu Ali ibn Sino anorning xosiyatlari haqida to'xtalib, nordonni safroni bosishi, chiqindilarning ichki a'zolariga oqishini to'xtatishi, po'sti, ayniqsa, kuydirilgani jarohatlar uchun dori bo'lishi, urug'i asal bilan birga tish og'rig'i va quloq og'rig'iga foyda keltirishini alohida ta'kidlagan. Xalq tabobatida anor po'stlog'i, mevasi, meva po'sti va guli istisqo (vodyanka), qo'tir, yo'tal, ichburug', sariq kasalliklariga davo sifatida qo'llaniladi.

Anor po'sti organizmni zaharlovchi ko'plab bakteriyalar hamda infeksiyalarni davolashda universal vositadir. Po'stlog'ining tindirmasi bilan qisqa muddatda (5-7 kunda) ichak yaralari, dizenteriya, disbakterioz, salmonelloz, gijja, vabo, qorin tifi va boshqa ko'plab kasalliklarni davolash mumkin. Anorning po'sti tarkibida bo'yovchi moddalar, kaliy, kaltsiy, magniy, temir, xrom, bor va boshqa makro hamda mikroelementlar mavjud.

Anorning po'sti, ildizi va shoxlarida pektin moddasi borligi uni boshqa o'simlik hamda mevalardan farqlaydi. Ma'lumotlarga qaraganda, Buqrot (Gippokrat) quritilgan anor po'stlog'i tindirmasi bilan kesilgan va chopilgan jarohatlarni davolagan, ya'ni yara ustiga toza paxtali matoga anor tindirmasi shimdirib bosilgan to jarohat tuzalguncha bu latta ho'llab, qo'yib turilgan.

Zamonaviy tibbiyotda anor mevasi va uning sharbati ishtaha ochuvchi, og'ir xastaliklarni boshidan kechirgan kishilarga darmon bag'ishlovchi vosita sifatida tavsiya etiladi. Ildizining po'stlog'idan tayyorlangan ekstrakt, po'stlog'i tarkibidagi pektin va sulfat kislotalari bilan umumlashmasi lentasimon gijjalarni tushirishda qo'l keladi. Meva po'stining qaynatmasi dizenteriya kasalini davolashda yaxshi natija beradi.

Anor mevalaridan odamni tinchlantirib, asabiy zo'riqishning oladigan choyni tayyorlash mumkin. Buning uchun pishgan mevaning po'stlog'i va pardevorlarini quritish lozim. Undan keyin esa choy yoki boshqa ichimlikka maydalangan quruq anordan biroz qo'shish mumkin.

Anorning shifobaxsh xususiyatlarida nafaqat kasalliklarda, balki kosmotalogiyada ham o'ziga xos o'rniga ega. Anor po'sti yuz terisiga foydali bo'lib, o'ta yog'li, husnbuzarlarga to'la va notekis yuzlar uchun anor po'stini zaytun yog'iga chala qovurib, biroz sovutib iliq holatda yuzga suritish tavsiya etiladi.

Anor urug'i yog'i teri hujayralarining yangilanishiga yordam beradi va uning ekstrakti quyosh yonishidan keyin terini mukammal tiklaydi va davolaydi.

Xulosa qilib aytganda, anorning shifobaxsh xususiyatlaridan keng foydalanish, xalq tabobatida qo‘llanilishi insonlar salomatligini saqlashdagi muhim omillardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. Левин Г.М. Биология цветения граната в юго-западном Туркменистане // Изв. АН Туркменской Республике.-Сер. Биол. наук.-1978.-№5.-С.23-32.
2. Розанов Б.С. Культура граната в Россия // Сталинабад, 1961.-С.10-35. Шарипов З.Ш. Интродукция и селекция субтропический культур в Центральном Таджикистане // Автореферат дисс. ... д.сель.-х.н.-Душанбе,2004.-С.3-44.
3. Шарипов З.Ш. Черенкование граната в условиях Гиссарской долины // Мактаби Совета (Душанбе).-1989. -С.39-41.
4. Ahangarpour A., Heidari R., Abdolazadeh M., Oroojan A.A. Antispasmodic effects of aqueous and hydroalcoholic Punica granatum flower extracts on the uterus of non-pregnant rats // J. Reprod Infertil.-2012.-V.13(3).- P.138-142.
5. Aindongo W.V. Postharvest physiology and effects of modified atmosphere packaging and anti-browning treatment on quality of pomegranate arils and aril-sac (cv. Bhagwa) // Thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of master of Sci. Food Sci. (Stellenbosch University).-2014.-P.1-116.
6. Юсупова М., Мирзажонов М., Махкамова Д. Xalq tabobatida anorning dorivor xususiyatlaridan foydalanish. Материалы международной научно-практической онлайн конференции с участием международных партнерских вузов от 6-7 мая 2021 года. Народная медицина: прошлое и будущее. Фергана – 2021