

DORIVOR O‘SIMLIKLARDAN ZANJABIL O‘SIMLIGINING DORIVORLIGINI O‘RGANISH

Rashidov N.E.

Buxoro Davlat Universiteti b.f.n., dots.

Allaqulov X.A.

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti, magistr.

ANNOTATSIYA

Zanjabil zanjabildoshlar oilasiga mansub ko‘p yillik o‘t o‘simlik Zanjabil ildizi tarkibida ko‘plab S, Bi, B2 guruhli vitaminlar, mineral moddalar: alyuminiy, kaliy, kalsiy, temir, marganets, fosfor, kapril, nikotin va linol kislotalari mavjud. Bu moddalar antioksidant, yallig‘lanishga qarshi, o‘smalarga qarshi, antimitagen va boshqa xususiyatlarga ega. Eksperimental izlanishlar zanjabil ildizining spirtli ekstrakti pnevmoniya va boshqa yuqori nafas a‘zolarining yallig‘lanish kasalliklarida foyda berishini ko‘rsatgan. Zanjabil mahsuloti insonning ishtahasini ochibgina qolmasdan, u dorivorligi bilan ham ajralib turadi. Tuyib elangan talqoni tabobatda jigar, yurak, me‘da xastaligini davolashda ishlatiladi (asal bilan qo‘shib damlab ishlatiladi). Asosan, tropik va subtropik mamlakatlarda tarqalgan.

Kalit so‘zlar: Zanjabil ko‘p yillik o‘simlik, lentasimon barg, efir moyli ildizpoyasi tarkibida gingerol mavjud, antimitagen, ildizpoya, antioksidant va antiseptik.

Xushbo‘y ildizpoyasidan bir nechta poya tik ko‘tarilib o‘sadi. Barglari ikki qator bo‘lib joylashgan. Barglari lansetsimon bo‘lib uzunligi 20 sm gacha boradi. O‘simlikning ustki barglarining qini 1 m uzunlikda, ostki barglari bir muncha qisqaroq bo‘ladi. Qisqa, yo‘g‘on, boshoqqa o‘xshash to‘pgulining gulbargchasi qo‘ltig‘iga joylashgan bo‘ladi. Asosan, tropik va subtropik mamlakatlarda tarqalgan. Zanjabil yovvoyi holda uchramaydi. U madaniy holda Janubiy va Janubiy-Sharqiy Osiyoda, Malabar sohillarida, Hindistonning Bengaliya qismida, Avstraliya, Yaponiya, Xitoy kabi mamlakatlarda ko‘plab ekiladi. Zanjabilning kelib chiqish vatani - Hindiston, Seylon orollari (Shri-Lanka) va Ziravorlar oroli (Malaya arxipelagi orollari) hisoblanadi. Abu Ali Ibn Sino yovvoyi zanjabilning xosiyatlari ustida to‘xtalib, uni kayfiyatni ko‘taruvchi va unga quvvat berishi, ko‘ngil aynishini to‘xtatishini, ich ketishini qoldirishini aytadi. Zanjabilni Imom Ibn Qayyim “At-tibbun-nabaviy” asarida “qizdiruvchi, hazmi taomni yengillashtiruvchi, qorinni yumshatuvchi, me‘da va

ichaklarda yig'ilgan yelni haydovchi, balg'am haydab qurituvchi, kuch-quvvatni ko'paytiruvchi shifobaxsh giyoh" deb ta'riflagan.

Zanjabilning quritilgan mahsuloti kulrang sariq o'ziga xos xushbo'y isli bo'lib, u o'tkir ta'mli mazasi bilan ziravor o'simlik sifatida ishlatiladi. Maydalanmagan zanjabilning xushbo'y hidi maydalanganiga nisbatan uzoq vaqt saqlanadi. Ildizpoyasi tarkibida gingerol, efir moylari, kraxmal, mikroelementlar va boshqa moddalar bor. Efir moylarining xushbo'yligini ta'minlaydigan omil hisoblanadi. Zanjabil tanasining hamma qismida efir moyi bor. Zanjabil ildizi tarkibida ko'plab S, Bi, B2 guruhli vitaminlar, mineral moddalar: alyuminiy, kaliy, kalsiy, temir, marganets, fosfor, kapril, nikotin va linol kislotalari mavjud. Bu moddalar antioksidant, yallig'lanishga qarshi, o'smalarga qarshi, antimutagen va boshqa xususiyatlarga ega. Eksperimental izlanishlar zanjabil ildizining spirtli ekstpakti pnevmoniya va boshqa yuqori nafas a'zolarining yallig'lanish kasalliklarida foyda berishini ko'rsatgan. Zanjabil mahsuloti insonning ishtahasini ochibgina qolmasdan, u dorivorligi bilan ham ajralib turadi. Tuyib elangan talqoni tabobatda jigar, yurak, me'da xastaligini davolashda ishlatiladi (asal bilan qo'shib damlab ishlatiladi). Oziq-ovqat sanoatida konditer mahsulotlari ishlab chiqarishda va pazandachilikda ba'zi ovqatlarga (pishish oldidan) maydalangan holda ziravor sifatida ishlatiladi. Zanjabil kishilarga ziravor va shifobaxsh vosita sifatida qadimdan ma'lum. Zanjabil ildizi xalq tabobatida bir necha ming yillardan buyon ishlatilib kelinadi.

Abu Ali Ibn Sino "Tib qonunlari" asarida ko'plab hastaliklarni davolashda qo'llaniladigan malhamlarni tayyorlashda ular tarkibiga qo'shish lozim, deb yozgan. Qadim qadimdan "universal dori vositasi" va ziravor sifatida keng qo'llaniladi. Ayniqsa virusli kasalliklarni davolashda xususan, qadimda o'latni oldini olishda asosiy dori vositasi hisoblangan. U immunitetni oshirishi, mikroblarga qiron keltirishi bilan ham sarimsoqqa o'xshab ketadi. Alloma Ibn Sino piyoz va mingdevona urug'larini aralashtirib dudlatish yo'li bilan kariesni davolashni eng afzal vositasi deb bilgan.

Zanjabil asosan tropik va subtropiklarda tarqalgan. O'simlikning vatani Janubiy Osiyo bo'lib, hozir Xitoy va Hindiston, Indaneziya va Avstraliya, G'arbiy Afrika shuningdek, Yamayka va Barbados orollaridagi tropik va subtropiklarda hududlarda o'stiriladi.

An'anaviy Xitoy tibbiyotida 1500 dan ortiq o'simliklardan foydalaniladi, ayniqsa, ularning ro'yxatida zanjabilni ham tez-tez uchratish mumkin. Shubhasiz, zanjabilning dunyodagi ko'pchilik xalqlar o'rtasida ma'lum mashhurligi uning shifobaxsh xossalari bilan bog'liq, bu esa, uning kasalliklarning oldini olish va ularni davolashda universal tabiiy vositaligidandir. Tarkibida biriktiruvchi moddalar va gingerol mavjudligi unga o'ziga xos yoqimli hid berib turadi, qator foydali xossalarga egaligi ham shundan kelib chiqadi. Bugungi kunda zanjabil ko'pgina tabiiy dori-darmonlar tarkibiga kiritilib,

organizmni turli bakteriyalardan va bir qancha kasalliklarga qarshi kurashda keng iste'mol qilinmoqda. Mutaxassislar zanjabilni choyga biroz dolchin qo'shilsa, uning faolligi va ta'sirchanligi oshishini ta'kidlashmoqda. Bunday choy bir bo'lak zanjabil ildizi va dolchinning kichik tayoqchasidan qo'shib damlanadi. Bu yo'l bilan damlangan choy biroz o'tkir mazasi bilan organizm uchun juda foydali bo'lib, uni mustahkamlaydi. Zanjabilning shifobaxshligi asal bilan yanada ta'sirli bo'ladi. Arablar zanjabilni o'z ichimliklariga qo'shib ichishni juda sevadilar.

Zanjabilni choyni muntazam ichish uning juda ko'p foydali xossalari tufayli tavsiya etiladi:

- jigarni tozalab, undan zaharli moddalarni chiqarib yuboradi.

- jigarni har yili bir ikki marta tozalash zarur. Bu hayotiy muhim a'zo qonni filtrlab turadi va qon-tomir tizimidan zararli va zaharli moddalarni chiqarib yuborish uchun xizmat qiladi.

- zanjabilni choy ichilganida undagi zanjabil va dolchin birikmasi jigarni himoyalab, tozalab turadi, buning natijasida u tozalanib, yengil tortadi va o'z vazifasini faol bajarishga o'tadi.

- o't pufagini sog'lomlashtiradi.

Agar o't pufagingizda tosh paydo bo'lgan bo'lsa, bu choydan muntazam ichib turing, bu nafaqat jigaringizni himoyalashda yordam qiladi, balki shu bilan bir qatorda o't pufagingizni ham sog'lomlashtiradi.

- organizmni qizdiradi.

- bunday qaynoq choy ichilganida qizdiradi va sovuqdan himoya qiladi, shuning uchun uni sovuq va nam havoli kunlarda ichish ayniqsa yoqimli.

- zanjabilni organizmni qizdiruvchi ta'sirga ega, ortiqcha kaloriyaga ega bo'lgan keraksiz energiyani chiqarib yuboradi, tanada me'yordagi haroratni saqlashga yordam beradi.

- ovqat hazm qilishni yaxshilaydi.

Ovqat hazm qilishda muammosi bo'lgan kishilar oshqozon-ichak yo'llari faoliyatini yaxshilash maqsadida bu choydan ichishlari mumkin.

- bu choy tanani yaxshi qizdiradi, ichki a'zolaridagi shamollashlarning oldini oladi, qorin dam bo'lishining oldini oladi.

- immunitet tizimini mustahkamlaydi.

- zanjabilni ayniqsa kaliy, fosfor va vitamin C ga boy, bu moddalar immunitetni mustahkamlashda, gripp va shamollash viruslariga qarshi kurashda muhim ahamiyatga ega. Zanjabilning qazib olingan ildizpoyalari tozalab yuvilganidan so'ng quyosh nurilari tushadigan joyda qo'yilib quritilsa, oq zanjabil hosil bo'ladi. Agar o'simlikning ildizpoyalari qozonda yoki biror idishda qaynatilib, pishirilganidan so'ng quyosh ostida quritiladigan bo'lsa, unda qora zanjabil hosil bo'ladi. Odatda zanjabil

mahsulotlari 8-10 sm uzunlikda, 2 sm qalinlikda chiqariladi. Zanjabilning ildizpoyasi spirtida damlanganligi gomeopatiyada, shuningdek Tibet tabobatchiligida atroflicha qo'llaniladi. Shuningdek, tomoq og'riganida, zanjabil kuchli antibakterial, shamollashga qarshi, antiseptik va spazmolitik ta'sirga ega. Zanjabil asal bilan ichilsa, yo'talni yengillashtiradi, balg'am ajralishini yaxshilaydi, bronxiami tozalaydi, nafas olish organlarida yallig'lanishni kamaytiradi, yo'tal xurujining oldini oladi. O'simlik sharbati qonda glyukoza miqdorini kamaytiradi. Ildizining po'sti qalqonsimon bez faoliyatini me'yoriga keltiradi. Jigarni tozalab, organizmni turli yallig'lanishlardan ham himoya qiladi. Zanjabil ildizi bo'g'im kasalliklarida, mushaklar og'riganda yaxshi yordam beradi. Undan tish va bosh og'riqlarida ham foydalanish ham mumkin. Onkologik kasalliklar kelib chiqishining oldini oladi. U teridagi turli yaralami tez bitkazish xususiyatiga ega. Ko'z kasalliklari va allergiyada ham foydali. Aqliy faoliyatni kuchaytirib, xotirani mustahkamlaydi. Jismoniy toliqishni ketkazishga yordam beradi. Kimyoterapiya amaliyotidan so'ng kuzatiladigan ko'ngil aynishida keng qo'llaniladi. Quruq zanjabilni mayin tuyib, surmaga o'xshatib ko'zga qo'yilsa, ko'zga tushgan va uni xiralashtiradigan pardani, shuningdek, ko'zdagi qizil go'sht va qora xollarni yo'qotadi. Zanjabilni og'izga solib so'rilsa, me'dada balg'am yig'ilishi oqibatida hosil bo'lgan tashnalikni bartaraf etadi. Agar uni tuyib bog'lansa, a'zolami mustahkamlaydi. Zanjabil, bo'yimadoron guli, yong'oqning bargi, sumbul, balila (Hindistonda o'sadigan daraxt), sariq halila teng miqdorda olib maydalanadi va har kuni uch mahal ovqatdan oldin yarim choy qoshiqdan och qoringa qaynoq suvga aralashtirib ichilsa, gijjalami yo'qotadi. O'simlik o'ziga xos ko'rkamligi bilan ajralib turganligi tufayli, uni manzara kashf etuvchi o'simlik sifatida ham ekiladi, ayrim turlaridan esa pishiq tolalar ham olinishi mumkin.

Zanjabil atir-upa sanoatida ham foydali hom-ashyo sifatida nihoyatda qadrlanadi.

Zanjabil qo'shilgan vositalar tabiiy antioksidant va antiseptik bo'lib, terini silliqlashtiradi va taranglashtiradi. Ajin va pigmentlarni ketkazishga yordam beradi, yog'li terini me'yorlashtiradi. Shuningdek, soch muammolarida foydali xususiyatga ega. Zanjabil organizmga quvvat berib, foydali moddalar bilan boyitadi va stimullaydi, bakteriyalarni zararsizlantiradi. Zanjabil ildizi tana harorati oshganda isitmani tushiradi. Shuningdek, qizdiruvchi, terlatuvchi, balg'am ko'chiruvchi xususiyatiga ham ega. Zanjabilni choy xotirani mustahkamlaydi. Bu tabiiy choyni tayyorlash juda oson, buning uchun zarur mahsulotlarni topish ham qulay. Buning uchun: 1 bo'lak zanjabil ildizi (2 sm atrofida), 1 bo'lak dolchin, yarim ta limon mevasi, 1 stakan suv (250 ml) kerak bo'ladi. Avval zanjabil ildizini yaxshilab yuvib, sochiq bilan artiladi. 1 stakan suvni qaynatib, unga dolchin va zanjabil solinadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. Abu Ali Ibn Sino “Tib qonunlari”. -Toshkent “Fan” nashriyoti. 1982. T. I-IV.
2. M. Nabiyev, E. Jo‘rayev, H. Xayrullayev. “Tabiiy davolar”. -Toshkent. “O‘qituvchi” nashriyoti. 1994.
3. L.X. Yoziyev, N.Z. Arabova. “Dorivor o‘simliklar”. -Toshkent. 2017.
4. M.A Jo‘rayeva “Dorivor o‘simliklar atlası”
5. Po‘latova T.P, Xolmatov X.X. Farmakognoziya amaliyoti — Toshkent: Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2002.-360 bet.
6. Куликова В. Н. ИМБИРЬ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ ДОКТОР
Москва, 2011