

ASAL-MING DARDGA DAVO

Ne'matullayeva Orasta Zafar qizi

Abu Ali ibn Sino nomidagi ixtisoslashtirilgan maktabi 9-sinf o'quvchisi

Annotatsiya: *Inson hayoti davomida turli xil kasalliklarga chalinishi tabiiy hol. Hozigi kunda insonlar orasida kimyoviy dori-darmonlardan foydalanish keng tus oldi. Biroq kimyoviy dori-darmonlardan noto'g'ri yoki me'yoridan ortiq foydalanish insonlar orasida, ayniqsa, bolalar o'rtasida turli xil surunkali kasalliklar, jigar kasalliklari hamda immunitetimizning pasayishiga olib keldi. Tabiiy shifobaxsh mahsulotlardan foydalanish insonlar orasida tobora kamayib ketmoqda.*

Kalit so'zlar: *nektar, kaloriya, energiya, fruktoza, glyukoza, vitamin, mineral moddalar, mikroelementlar, antioksidant, antibakterial, Gastroezofagel reflyuks, uglevod, dezinfektsiya, Ekzema, Seboreya*

Asal - asalarilar tomonidan ishlab chiqarilgan shirin, yopishqoq oziq-ovqat moddasi. Asal o'zining noyob ta'mi va shifobaxshligi, sog'liqqa foydaliligi bilan tabiiy dori sifatida asrlar davomida qadrlanib kelinmoqda. U gullarning nektaridan tayyorlanadi, shu sabab nektar to'plangan gullarning turlariga qarab, har biri o'ziga xos lazzatli ta'mga ega bo'ladi. Eng yaxshi asal bu tog' asali bo'lib, turli dorivor gullardan yig'iladi. Oq akatsiya, shaftoli, beda, olma va boshqa o'simliklar gulidan to'plangan asal ham sifatli va foydali bo'ladi. Aksincha, oftob kam tushadigan o'rmon gullari va yetishtirishda turli dorilar sepiladigan texnika o'simliklaridan olingan asal misol uchun, kanopdan olingan asal ancha sifatsiz hisoblanadi.

Asal shirin taom balki inson uchun muhim oziq moddalarga boy mahsulotdir, bunga yaqqol dalil sifatida asalning 92-93 foizi inson qoniga so'rilib ketishini va uning 1

kilogrammda o'rtacha 3200 kaloriya energiya bo'lishini misol sifatida keltirish mumkin. Asal odam uchun foydali moddalarning 70 dan ortiq turini o'zida mujassamlashtirgan noyob mahsulotdir. Asal fruktoza va glyukoza kabi tabiiy shakarlarni, shuningdek vitamin C va B, mineral moddalar: kalsiy, kaliy, magniy, natriy, mis, fosfor va boshqalarni, mikroelementlar, organik kislotalardan olma, limon kislotalarini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, undagi antioksidant insonni stressdan himoya qiladi va surunkali kasalliklarning kelib chiqish xavfini kamaytiradi.

Asal o'zining antibakterial va yallig'lanishga qarshi kurashish xususiyati bilan ham mashhur bo'lib, uni tomoq og'rig'i, shamollash kabi kasalliklarga qarshi kurashishda, hamda yo'talni yumshatish uchun ishlatishadi. Misol uchun Gastroezofagel reflyuks kasalligi (GERK) ya'ni jig'ildon qaynashi bilan birga kuzatiladigan qizilo'ngach yallig'lanishini ham bartaraf etishda qo'llaniladi. Oshqozondagi kislotalilik darajasini normallashtirish, qizilo'ngachning shilliq qavatini yumshatish va tiklash uchun kuniga ikki marta ovqatdan bir soat oldin 1 choy qoshiq asal iste'mol qilish maqsadga muvofiqdir.

Asal tarkibida uglevodlarning miqdori yuqoriligi tufayli asal ajoyib energiya manbayi hisoblanadi. Sportchilar ko'pincha asalni mashg'ulotlardan oldin va keyin tabiiy energiyani kuchaytiruvchi sifatida iste'mol qilishadi, shuningdek, mushaklardagi glikogen darajasini saqlab turishga, qondagi qand miqdorini normallashtirishga yordam beradi.

Asal davolovchi malham sifatida ham foydalaniladi. U teridagi tirnalgan va yiringlagan joylarni davolaydi. Asal 2017-yilda o'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, antibakterial xususiyatlari tufayli yarani dezinfeksiya qilishga, yallig'lanishni kamaytishga va to'qimalarning tez tiklanishiga yordam beradi. Olimlarning aniqlashicha, asalni to'g'ridan-to'g'ri teriga surtishdan ko'ra, bintga surtib, yaraga qo'yish samaraliroq natijaga beradi. 2013- yilda o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra asal kuygan teriga surtilsa, noqulaylikni kamaytirish va tezroq tuzalishga ko'maklashadi.

Asalning teri parvarishida ham o'rni katta bo'lib, asalli niqob yuzdagi dog' va qizarishlarni yo'qotishga yordam beradi. Bu niqobni tayyorlash uchun 1 osh qoshiq asal va 1 choy qoshiq zaytun yog'ini yaxshilab aralashtirish kifoya. Yuzga surtilgan niqobni 20 daqiqadan so'ng iliq suv bilan yuvib tashlash kerak. Asal yuz terisini tozalab, unga tiniqlik baxsh etadi. Bundan tashqari asal Ekzema va Seboreya dermatiti belgilarini yengillashtirish uchun ham foydalaniladi. Asal dag'allshgan lablarni va uchuqni davolashda ham ishlatiladi.

Bundan tashqari sovuqqa allergiya va teridagi infeksiyalarni davolashda ham qo'llanishi haqida ma'lumotlar mavjud. Asalni har kuni 3 qoshiqdan iste'mol qilish ayollarda aqliy faoliyati yaxshilaydi, xotirani kuchaytiradi. 1 osh qoshiq asalni bir piyola sutga solib aralashtirilib, ta'm berish uchun unga vanil yoki dolchin qo'shib ichilsa, uyquni normallashtiradi.

Asalning ovqat hazm qilish tizimiga ham foydasi katta bo'lib uni me'yorida iste'mol qilish ovqat hazm qilishdagi noqulaylikni bartaraf qilishga, hamda foydali ichak bakteriyalarining ko'payishiga yordam beradi.

Asal sog'liq uchun foydali bo'lishidan tashqari, pazandachilikda ham alohida o'ringa ega. U ichimliklar, pishiriqlar va salatlar uchun tabiiy tam beruvchi sifatida ishlatiladi. Yangi asal yopiq idishda suvdan va havo namligidan saqlansa, bir necha yuz yil aynimaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, asalning tibbiyotda, kosmetologiyada va pazandachilikda ahamiyati katta. Asalning kimyoviy dori-darmonlardan ko'ra inson organizmiga foydasi ko'proq. Insonlar kasal bo'lganlarida turli xil kimyoviy dori-darmonlardan foydalanish o'rniga tabiiy giyohlar va shifobaxsh mahsulotlardan foydalanishsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://kun.uz/uz/news/2017/10/07/asalning-siz-bilmagan-12-sifobahs-hususiati>
2. <https://daryo.uz/2022/08/30/asalning-sogliq-uchun-kutilmagan-4-ta-foydasi>
3. <https://avitsenna.uz/asal-dunyosi/>
4. <https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Asal>