

SARIMSOQPPIYOZ O'SIMLIGINING XALQ TABOBATIDAGI AXAMIYATI.

S.Sh.Do'saliyeva

Farg'ona davlat universiteti Kimyo kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: *Maqolada sarimsoqpiyoz o'simligining biologik xususiyatlari, tarkibiy tuzilmasi, xalq tabobatidagi shifobaxsh tomonlari, kimyoviy tarkibi va uning yo'talga, gijjaga qarshi xususiyatlari yoritib berilgan.*

Kalit so'zlar: *Allergiya, fitonsidlar, efir moylari, antioksidant, sariq kasalligi, epilepsiya, testosteron*

Ilk marotaba sarimsoqpiyozni bundan 5 000 yil avval O'rta Osiyoda taomlarga qo'shib iste'mol qilishgan. Qadimgi Gretiyada uni quvvat bag'ishlovchi darmondori deb hisoblashgan bo'lib, qadimgi Misrda piramidalarni qurishda ishtirok etishgan quruvchilar shu sababga ko'ra bu mahsulotdan albatta iste'mol qilishlari shart bo'lgan. Sarimsoqpiyoz o'zida fitonsidlar, efir moylari va antioksidantlarni saqlashi sabab ham, u shamollashda, qon bosimini tushirishda yordam berib, organizmning uzoq vaqtgacha yoshligini saqlab qolishini ta'minlaydi.

Allergiyadan aziyat chekayotgan insonlar sarimsoqpiyozni ehtiyotkorlik bilan iste'mol qilishi kerak. Oshqozon va ichak yarasi, sariq kasalligi, epilepsiya va migren bilan og'riganlar sarimsoqpiyozni faqatgina shifokor ko'rigidan so'ng iste'mol qilish tavsiya qilinadi, chunki u kasallikni xuruj qilishi mumkin. Xom sarimsoqpiyozni ko'p miqdorda ise'mol qilish tavsiya qilinmaydi. Bir kunda 5 ta tishcha va undan ortiq iste'mol qilinganda, me'da qaynashi, oshqozonda noxush holatlar va meteorizmga duch kelish mumkin. Shifokorlar bir kunda 1-2 dona sarimsoqpiyoz tishchasini iste'mol qilishni tavsiya qiladilar. Shu miqdorda ham sarimsoqpiyoz juda foydali sanaladi. Sarimsoq piyoz tarkibida ko'plab foydali moddalar mavjud: kaliy, kaltsiy, fosfor, C va B guruh vitaminlari, selen, marganets, yod va efir moylari. Shu bilan birga, sarimsoq juda yuqori kaloriyali mahsulot sanaladi — 100 g mahsulotda 149 kkal mavjud. Ammo odatda ushbu achchiq sabzavot oz miqdorda iste'mol qilinadi va shu tufayli qomatga zarar yetkazmaydi. Biroq, sarimsoq ishtahaning kuchayishiga hissa qo'shishi mumkinligini e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak.

Sarimsoq tarkibida o'simlikni parazit va bakteriyalardan himoya qiluvchi uchuvchi moddalar — fitonsidlar mavjud. Uni oziq-ovqat sifatida iste'mol qilganda bakteritsid, antiparazitar va zamburug'larga qarshi ta'sir kuzatiladi. O'tkazilgan tadqiqot natijalari muntazam ravishda sarimsoq iste'mol qiladigan

shaxslar guruhi sarimsoqni umuman iste'mol qilmaydiganlarga qaraganda shamollashdan uch baravar kam aziyat chekishlari ma'lum bo'lgan. Sarimsoq yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu sabzavotni muntazam iste'mol qilish qon hosil bo'lishini rag'batlantiradi, shuningdek qon bosimi va xolesterin darajasini pasaytiradi. Tromboz xavfi va qonning yopishqoqligi kamayadi. Kislorodni qabul qilish qobiliyati, chidamlilik va a'zolarga qon kelishi tezligi qon tomirlarining holatiga ham bog'liq, shuning uchun sarimsoq erkaklar jinsiy funktsiyalariga ta'sir qiladi. Bundan tashqari, u erkaklar jinsiy gormoni — testosteron ishlab chiqarilishiga yordam beradi.

Sarimsoq saraton kasalliklari ehtimolini kamaytirishi ma'lum bo'lgan. Uning sitoplazmasida alliin nomli birikma mavjud. Sarimsoq tishchasini kesganda hujayralar yaxlitligi buziladi va alliin hujayra fermenti allitsinaza bilan reaksiyaga kirishadi. Buning natijasida allitsin moddasi hosil bo'ladi, u sarimsoqqa o'ziga xos hid beradi. Bu modda organizm tomonidan o'zlashtirilmaydi va ter, siydik, nafas orqali chiqariladi. Allitsin antioksidant bo'lib, xitoylik olimlar aniqlaganidek, o'pka saratoni rivojlanishining oldini olishga yordam beradi. Ushbu modda saraton hujayralarini o'ldiradi va nafas olish tizimidagi infeksiyon jarayonlar ehtimolini kamaytiradi.

Farmatsevtika dorivor preparatlarni sarimsoq asosida tayyorlangan kapsulaga o'ralgan kukun va tindirmalar shaklida taklif etadi. Ular shamollash, yallig'lanish jarayonlari, yurak-qon tomir tizimining kasalliklari va saraton kasalligini davolashning bir qismi sifatida qo'llaniladi. Tindirma tashqi tomondan qadoq va terining yiringli yallig'lanishiga qarshi kurashda ishlatiladi.

Xalq tabobatida sarimsoq butun dunyo bo'ylab qo'llaniladi. Hindlar uni astmani, fransuzlar grippni, nemislar sil kasalligi, oshqozon-ichak trakti kasalliklari va hatto kallikni davolash uchun ishlatadilar. An'anaviy sharq tabobatida sarimsoq modda almashinuvini yaxshilaydigan va ovqat hazm qilish jarayonini rag'batlantiradigan mahsulot sifatida tasniflanadi.

Inson gijjaga qarshi sarimsoqpiyozni mayda to'g'rab, hididan nafas olganining o'zidayoq gijjalardan xalos bo'la boshlaydi. Davolanish samarali bo'lishi uchun yarim piyola sutga 1 choy qoshiq maydalangan sarimsoqpiyoz qo'shib qaynatiladi. Bu aralashmani nahorga, uch kun ichiladi. Muolaja vaqti shirinlik yeyilmaydi. Uch kundan so'ng yotishdan oldin 4–6 ta tabletka miqdorida faollashtirilgan ko'mir ichib, organizmni gijja qoldiqlaridan batamom tozalashga erishiladi. Aks holda bemorlar bosh og'rig'i, yomon kayfiyat, mushak va suyak zirillashi kabi noxush alomatlarni orttirib olishlari mumkin. Shamollash, bronxit, zotiljamda sarimsoqpiyozni toza tovada qizartirib qovurib,

dumba yog'i bilan aralashtirib, ko'krak qafasi va tovonlarni ishqalab surtish uchun foydalaniladi. Aralashma juda tez, 2 kundayoq yordam beradi.

Uzoq umr ko'rish uchun Xitoyliklar orasida har kuni nahorga 1 bo'lak sarimsoqpiyozni so'rish odat tusiga kirgan. Bunda organizm zaharli xiltlar, ortiqcha xolesterindan tozalanib, yosharadi. Buning uchun bir bo'lakcha sarimsoqpiyozni maydalab, aralashmani til ostiga qo'yib yarim soat shimib yuriladi. Keyin tuflab tashlab, og'iz qaynatilgan suvda chayiladi. Har bir xonadonda, albatta, sarimsoq topiladi. Uning tarkibida ko'p miqdorda C vitamini, shuningdek, natriy, kalsiy, marganes, temir, fosfor, rux va yod kabi unsurlar mavjud. Immunitetni ko'tarishda sarimsoq yaxshi yordam beradi. Sarimsoqdan shamollash va grippni davolashda keng qo'llaniladi. Chunki u infeksiya va mikroblarni o'ldiradi. Koronavirus yuqishining oldini olish uchun har kuni sarimsoq iste'mol qilish maqsadga muvofiq. Sarimsoqni limon, asal, aloe bilan qo'shib tavsiya etish mumkin. Buning uchun 100 g ezilgan sarimsoqqa 1 choy qoshiq asal qo'shiladi va aralashtirib, nahorda iste'mol qilinadi. Asal uning tarkibidagi kerakli moddalarning so'rilishini yaxshilaydi va uning shifobaxsh xususiyatini oshiradi. Sarimsoqning limon bilan tayyorlangan aralashmasini ovqatdan keyin 30 yoki 40 daqiqadan so'ng iste'mol qilish maqsadga muvofiq. Uni och qoringa iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. Sababi, u me'daning kislotaligini oshirib yuboradi. Och qoringa 10–15 tomchi sarimsoq sharbatini ichsangiz, gijjalardan xalos bo'lasiz. Sarimsoq viruslar va zararli bakteriyalar ko'payishining oldini oladi. Har kuni hech bo'lmaganda bir bo'lak yangi sarimsoqni iste'mol qilish kerak. Uni mayda to'g'rab, tayyor ovqatga yoki salatlarga qo'shish ham mumkin.

Sarimsoqpiyozni zararli tomoni ham bor bo'lib, qon bosimi ko'tarilib-tushadigan, epilepsiya, bavo-sir qo'zg'agan payti, kamqonlik, emizikli ayollar, oshqozon-ichak kasalliklari, jigar yallig'lanishi, buyrak og'riganda tavsiya etilmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Hojimatov Q., Olloyorov M. , O'zbekistonning shifobaxsh o'simliklari va ularni muhofaza qilish, T., 1988;
2. G.S.Tursunboyeva, G.M.Duschanova, A.T.Abdullayeva, J.S.Sadinov Botanika o'simliklar morfologiyasi va anatomiyasi . Darslik. Toshkent 2019.
3. Xolmatov X.X., Axmedov U.A.Farmakognoziya. Toshkent, Abu Ali Ibn Sino nashriyoti. Toshkent.,1995.

5. С.Дўсалиева, А.Иброхимов. Химический состав плодов растения “Cydonia oblongo”. International congress on multidisciplinary studies in education and applied sciences. Spanish conference 2022. March 27 th, 2022.