

OVQATLANISH JARAYONIDA DORIVOR O'SIMLIKLARNING O'RNI

Xujamqulov B. E.
Qarshi davlat universiteti

Kalit so'zlar. Noto'g'ri ovqatlanish, semirish, yurak qon tomir kasalliklari, qon bosimining oshishi, oshqozon ichak faoliyatining buzilishi, qon bosimining oshishi, qonning quyuqlanishi, yurak ritmining o'zgarishi.

Noto'g'ri ovqatlanish natijada bugungi kunda odamlar orasida me'yordan ortiqcha semirish, yurak qon tomir kasalliklari, qon bosimining oshishi, oshqozon ichak faoliyatining buzilishi, asab tizimidagi o'zgarishlar kabi holatlar ko'plab kuzatilmoqda.

Insonda uchraydigan kasalliklarni oldini olish va davolashda o'simliklar olamidagi, ilmiy tibbiyotda va xalq tabobotida dorivor deb topilgan o'simliklarning o'rni katta. Ammo odamlar orasida dorivor o'simliklardan foydalanish darajasi va ko'nikmasi yetarlicha shakllanmagan. Ko'p hollarda dorixonalardagi kimyoviy dori vositalaridan foydalanamiz. Kimyoviy dori vositalari odatda organizmga tez ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ammo, odamning boshqa organlariga yetarlicha salbiy ta'sir etishi ham kuzatiladi.

Shuning uchun ham ko'pgina kasalliklarni davolashda dorivor o'simliklardan foydalanish katta ahamiyatga ega. Dorivor o'simliklarning ijobiy ta'siri uzoqroq vaqtni o'z ichiga oladigan jarayon bo'lsada, uning foydalilik xususiyati kimyoviy dori darmonlardan ancha yuqori turadi. Me'yor bilan istemol qilinganda insonning boshqa organlariga deyarli salbiy reaksiya ko'rsatmaydi.

Buyuk bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida inson salomatligini saqlashda mamlakatimiz hududlarida o'sadigan ko'plab o'simliklarning shifobaxshlik xususiyatlari haqida qimmatli ma'lumotlar keltirgan.

Tahlillarga ko'ra Abu Ali ibn Sino o'z asarlarida 500 turdan ortiq o'simlikning shifobaxshligi to'g'risida ma'lumotlar keltirgan. Dorivor o'simliklar bo'yicha yirik botanik olim K.To'yo'novning (2009) ma'lumotiga ko'ra, shu turdagi o'simliklarning 250 ga yaqini O'zbekiston hududida uchraydi. Birgina Qashqadaryo viloyatida 100 dan ortiq turning dorivorlik xususiyati aniqlangan. Hozirgi kunda tayyorlanayotgan dori darmonlarning 45 foizi dorivor o'simliklardan olinayotgan bo'lsa, shuning 80 foizi yurak qon-tomir xastaliklarini davolashda qo'llanilmoqda.

Hozirgi kunda qon bosimining oshishi, qonning quyuqlanishi, yurak ritmining o'zgarishi, ovqat hazm qilish organlar faoliyatining buzilishi kabi kasalliklar ko'plab uchraydi. Bunday kasalliklarni davolashda eng samarali ta'sir ko'rsatadigan o'simliklardan biri zirkdir.

Mamlakatimiz florasiga bag'ishlangan ilmiy manbalarda zirkdoshlar-Berberidaceae oilasiga mansub zirk turkumining qashqar, bergan, tugma, qizil, hamda qora turlari uchrashi qayt etilgan.

Yer yuzida esa 194 turi tarqalib shulardan, 45 turi madaniylashtirilgan. Asosan past tog'larda, adirlarda, yon bag'irlarda o'sadi. Qashqadaryo vohasida uchraydigan zirkning dorivorlik xossalari juda yuqori. Qora zirk (B. oblonga Sshneld.) va qizil zirk (B.integerrima Bge.) turlari Qashqadaryo havzasining yuqori adir va tog' mintaqasida daraxtlar va butalar bilan aralash holda tarqalgan.

Zirk mevasi juda shirin bo'lib, sanoatda keng ishlatilishi bilan birga xalq tabobotida keng qo'llaniladi. Mevasining tarkibida vitaminlar, organik kislotalar, qand, berberin, bermamin kabi moddalar bor. Mevasining tarkibidagi moddalar inson salomatligi uchun katta ahamiyatga ega.

Sentabr oylari oxiri va oktabr oylarida mevasi to'liq pishib yetiladi. Mevasini siqib olish orqali olingan sharbati asab tizimini mustahkamlashda, qon bosimini tushirishda, oshqozon ichak tizimini yaxshilashda, qonni tozalash va suyultirishda, chanqoqni bosishda, yurak qon tomirlari holatini yaxshilashda, ishtahani ochishda katta ahamiyatga ega.

Zirkning tabobatdagi xususiyatini xalqimiz avvaldan bilganlar. Shuning uchun uni turli xil taomlar tayorlashda keng ishlatishgan. Zirk mevasidan siqib olingan sharbat o'ta nordon bo'lganligi uchun uni to'g'ridan to'g'ri iste'mol qilib bo'lmaydi. Shuning uchun uni qaynab sovutilgan suv bilan qo'shib, odatda ovqatlangandan keyin 20-30 minut o'rkazib amalga oshiriladi.

Zirk shirasini istemol qilish meyori quyidagicha bo'lishi maqsadga muvafiq. YA'ni 25 gram sharbatga 25 gram suv qo'shiladi. Bu davolanish 10 kun davomida kuniga ikki mahal – tushlikdan va kechki ovqatdan keyin amalga oshiriladi.

Qolaversa zirkning barglari ham dorivorlik xususiyatga ega. Zirkning barglarida berberin, oksikontin, ko'plab miqdorda alkaloidlar bo'ladi. Barglardan tayyorlagan damlamalaridan xalq tabobatida jigar bilan bog'liq kasalliklarni davolashda, isitmani tushirishda, ichni yumshatishda va yurak qon-tomir tizimi faoliyatini mustahkamlashda qo'llanib kelingan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rajabbayevna, H. N., Boymuratovna, B. G., & Normurodovna, H. H. (2021). Importance Of Dietary Fibers In Health. *European Journal of Research Development and Sustainability*, 2(4), 123-124.
2. Yu Zheng, Long Xie, Dejun Yang, Kaipei Luo, Xiaofang Li,
3. Small-molecule natural plants for reversing liver fibrosis based on modulation of hepatic stellate cells activation: An update, *Phytomedicine*, Volume 113, 2023, 154721, ISSN 0944-13, <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2023.154721>.

(<https://www.sciencedirect.com/science/article/S094471132300079X>).