

SHOLG'OMNING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI

Jumaeva Sh.B., Mustafaeva M.I.,

Buxoro davlat tibbiyot instituti, O'zbekiston.

✓ *Rezyume*

Sholg'om xalq orasida qadimdan qator kasalliklarga davo sifatida qo'llanib kelinadi. Sholg'omdan bir qator kasalliklar, jumladan xalq tibbiyotida o'pka nafas yo'li bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarni davolashda, harorat xuruj qilganda, yurak betoqatligida foydalaniladi. Sholg'om jigar faoliyatini yaxshilaydi, o't pufagi suyuqligining ishlab chiqarilishini me'yorlashtiradi va qovuqda toshlarning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Tarkibidagi tsellyuloza ichaklar faoliyatini faollashtiradi. Me'da-ichak tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Qolaversa, qondagi xolesterin miqdorini kamaytiradi. Qadimdan sholg'om sil va moxov kasalligining oldini oluvchi sabzavot sanalgan. Undan tayyorlangan murabbo immunitetni ko'taradi. Sholg'om qaynatmasi esa angina (bodomcha bezlari yallig'lanishi) va tish kasalliklarida foydalidir. Bu sabzavot pishirilganda uning shifobaxshligi yanada ortadi. Chunki, sholg'om pishirish jarayonida undagi glyukozid moddasi xantal moyiga aylanadi. U ishtahani yaxshilaydi.

Kalit so'zlar: sholg'om, murabbo, glyukozid moddasi.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА РЕПЫ

Джумаева Ш.Б., Мустафеева М.И.,

Бухарский государственный медицинский институт, Узбекистан.

✓ *Резюме*

Репка издавна использовалась в народе как средство от ряда болезней. Репка используется в народной медицине при лечении ряда заболеваний, в том числе заболеваний дыхательных путей, лихорадки, сердечной неустойчивости. Репка улучшает работу печени, нормализует выработку жидкости желчного пузыря и препятствует образованию камней в мочевом пузыре. Содержащаяся в нем клетчатка активизирует деятельность кишечника. Положительно влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта. Он также снижает уровень холестерина в крови. С давних времен репка считалась овощем, предотвращающим туберкулез и проказу. Варенье из него повышает иммунитет. Отвар репы полезен при ангине (воспалении миндалин) и стоматологических заболеваниях. Когда этот овощ готовится, его лечебные свойства еще больше усиливаются. Это связано с тем, что гликозид репы во время приготовления превращается в горчичное масло. Улучшает аппетит.

Ключевые слова: репка, варенье, гликозид.

HEALING PROPERTIES OF REPA

Dzhumaeva Sh.B., Mustafaeva M.I.,

Bukhara State Medical Institute, Uzbekistan.

✓ *Resume*

The turnip has long been used by the people as a remedy for a number of diseases. Turnip is used in folk medicine to treat a number of diseases, including respiratory diseases, fever, and heart instability. Turnip improves liver function, normalizes the production of gallbladder fluid and prevents the formation of stones in the bladder. The fiber contained in it activates the intestines. It has a positive effect on the activity of the gastrointestinal tract. It has a positive effect on the activity of the gastrointestinal tract. It also lowers blood cholesterol levels. Since ancient times, turnip has been considered a vegetable that prevents tuberculosis and leprosy. Jam from it increases immunity. Turnip decoction is useful for sore throat (inflammation of the tonsils) and dental diseases. When this vegetable is cooked, its medicinal properties are further enhanced. This is because turnip glucoside turns into mustard oil during cooking. Improves appetite.

Key words: turnip, jam, glucoside.

Долзарблиги

Маҳаллий аҳолига куз ва қиш фаслларида шолғомни кундалик овқатланиш рақioniга қўишни тавсия этиш.

Шолғом инсон саломатлиги учун жуда фойдали сабзавотдир. Буюк табиб Абу Али ибн Сино шолғомдан томоқ огриги, нафас йўлидаги шамоллаш ва пешоб йўлидаги муаммоларни бартараф этишда фойдаланган.

Бу илдиз мевали сабзавот яра ва жароҳатларни тез битирувчи, пешоб ҳайдовчи, шамоллашни олув-

чи, антисептик ва огриқ қолдирувчи хусусиятга эга. Шифобахшлигини билгач, инсоният шолғомни маданийлаштирган ва уни парлаб, димлаб, қовуриб, қайнатиб ва ниҳоят, шундай ҳолатда салатларга солиб, ёғ билан, квас билан истеъмол қилишга одатланган.

Унинг таркибига В гуруҳидаги барча витаминлар, бета-каротин, С, Е, А, РР каби витаминлар ҳамда кальций, магний, натрий, калий, фосфор ва темир микроэлементлари сақланади.

100 грамм шолғомда 32 ккал, 1,5 фоиз оқсил, 0,1 фоиз ёғ, 7 фоиз углевод ва 9 фоиз қанд моддаси бор.



Шолғомнинг шифобахш хусусиятларига келганда организмни шлаклардан аъло даражада тозаловчи сабзавотдир. Илдиз мевали сабзавотлар ичида шолғом таркибидаги ҳаддан зиёд кўп сақланадиган С витамини билан ҳам ажралиб туради. Ҳудди шунинг учун у инфекцион касалликларга қарши курашишда ёрдам беради.

Шолғомдаги В1, В2, В5, РР ҳамда А провитами-ни (асосан сариқ шолғомда) унинг организмга тез сингиб кетишига ёрдам беради ва бу билан ошқозон-ичак фаолиятини энгиллаштиради. Шолғом таркибидаги стерин эса атеросклероздан ҳалос бўлишни осонлаштиради.

Бундан ташқари, шолғом таркибида меваларда кам учрайдиган саратонга қарши глюкорафанин ва сульфорофан элементлари ҳам сақланади.

Шунингдек, таркибидаги лизоцим туфайли шолғом халқ табобатида антибиотик сифатида қўлланилади. Бу эса шолғомнинг тери касалликларига ҳам шифо эканидан далолатдир. У паст калорияли бўлишига қарамай, витаминларга бойлиги билан жуда фойдали. Унинг таркибидаги эфир мойи ва минерал тузлар уни универсал комплекс сифатида саломатлигимиз учун хизмат қилишига сабаб бўлади.

Таркибида темир моддаси етарлича бўлгани боис анемиядан ҳалос бўлишингизга ёрдам беради. Шунинг учун баҳорги авитаминозни энгиш учун шолғомдан фойдаланиш тавсия этилади. У организмда модда алмашинуви яхшилайдиган. Ўз таркибидаги бактерицидлар ёрдамида соч, тиш, суяк ва тирноқлар мустаҳкамлигига жавоб беради ҳамда ошқозонни дезинфекциялайди. Қандли диабетга ҳам фойдалиҳисобланади. У паст калориялилиги ҳисобига юракни ёғ босишидан сақлайди. Уни ҳар қандай ҳолатда истеъмол қилиш билан ошқозон ва ичак фаолиятини яхшилаш мумкин.

Бундан ташқари, шолғом шарбати ўт қопи, буйрак ва пешоб йўлидаги тошларни сидириб туширишда, юрак-қон томирлари фаолиятини меъёрлаштиришда, мушакларни тозалашда ва ревматик касалликларни даволашда энг яхши дармондори. Шолғом шарбатидан халқ табобатида организмдаги тузни ҳайдаб чиқариш учун ҳам фойдаланилади.

Организмга кальцийнинг сингиб кетишига ёрдам бериши эвазига қайнатилган шолғом оғриқ қолдирувчи ва суякларни қувватлантирувчи дармондорига айланади. Шунинг учун подагра (бўғимлардаги оғриқ) касали зўрайганда қайнатилган шолғомни бўғимлар устига қўйиб чиқилса, оғриқ босилади ва бемор тинчланади.

Шолғом қайнатилган сув иссиқлигида оёқлар ванна қилинса, бўғимлардаги оғриқдан қутулиши, чарчоқни энгиши мумкин.

Ана шу сув билан оғизни гарғара қилинса, тиш оғриғи босилади.

Ҳудди шундай гарғара қилганингизда томоқ йўли ва оғиз бўшлиғидаги яллиғланишни даволайди.

Шолғом қайнатилган сувга ингалиция қилиш орқали эса томоқ оғриғи, бронхит, лорингит ва астмадан ҳалос бўлиш мумкин. Шунингдек, бу қайнатма буги томоқ йўлини юмшатиб, балғам кўчишини энгиллаштиради.

Шолғомнинг мантиқасқонда димлаб пиширилгани организмдаги замбуруғларнинг ўсишига йўл қўймай, эзиб ташлайди. Бундан ташқари, стафилококлар ва ичак касалликларини келтириб чиқарадиган таёқчасимон микробларни энгишда ёрдам беради. Бунинг учун димлаб пиширилган шолғомнинг биттасини бешга бўлиб, кун давомида 1 бўлакдан майда чайнаб истемол ыилиш тавсия этилади.

Мазкур баргдан тайёрланган дамлама тиш, милк ҳамда суякларни мустаҳкамлайди. Бунинг учун 20 г қуритилган шолғом барги кукунини термосга солиб ва устидан 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 30 дақиқага бостириб қўйилади. Дармондори тайёр бўлгач, у билан оғзини гарғара қилиш ва кунига 3 маҳал овқатдан олдин 0, 5 стакандан ичиш тавсия этилади.

Хулоса

Шолғом барги ҳам витамин ва минералларга бой. У ўзидаги темир, йод, бета-каротин, магний, кальций ва С витаминининг мавжудлиги билан шифобахшликда тенгсиз. Шолғомда ўта ноёб ва нодир микроэлемент ҳамда металлардан мис, темир, фосфор, марганец, магний, рух, целлюлоза, йод, олтингутурт ва бошқалар сақланганини боис қонни тозалашда, ўт қопи, буйрак ва пешоб йўли тошларини майдалаб туширишда, юрак-қон томирлари фаолиятини яхшилашда, сариқ касалидан ҳалос бўлишда, организмда ҳолестерин миқдорини камайтиришда, атеросклерознинг олдини олишда, ошқозон-ичак фаолиятини меъёрлаштиришда бошқа илдиз мевали сабзавотлардан устун туради. Шу сабали маҳаллий аҳолига куз ва қиш фасларида шолғомни кундалик овқатланиш раионига қўйишни тавсия этамиз. Эслатма: Тавсияларни қўллашдан олдин шифокор билан маслаҳатлашиш зарур.

АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ:

1. Абу Али ибн Сино "Тиб қонунлари". - Тошкент. - Фан. 1982 й.
2. Абу Али ибн Сино "Тиббий ўғитлар" - Тошкент.-Мехнат 1991 й.
3. Абу Али ибн Сино "Тиббий рисоалар" - Тошкент. -Фан 1987 й.
4. М. Хасаний "Табобат дурдоналари" - Тошкент, Ибн Сино. 1990 й.
5. К. Х. Хожиматов "Шифобахш гиёҳлар дардга малҳам". - Тошкент, 1. -Ўзбекистон. 1995 й.
6. Холида Мирфаёз кизи. С. М. Маҳкамов "Мижозингизни билиб-даволашинг" - Тошкент. - Ибн Сино. 1997 й.

Келиб тушган иақти 09.11.2020