

AMALIY VA FUNDAMENTAL TADQIQOTLAR JURNALI

Jild: 03 Nashr: 12 (2024)

www.mudarrisziyo.uz

Immunitetni Ko`Tarish Usullari

Maxmudova Mexriniso Ergashevna

Osiyo Xalqaro Universiteti klinik fanlar kafedrasida o`qituvchisi

Annotatsiya: Bugungi kunda dorivor o`simliklarga bo`lgan qiziqish tobora ortib bormoqda. Butun dunyo pandemiyasida insonlar sog`ligiga alohida e`tibor berish, salomatlik sirlaridan xabardorligining ortishi, surunkali kasalliklarga chalingan insonlarni, immun tizimini faollashtirish uchun tabiiy vositalarni afzal ko`rishi, va tabiiy vositalarning mutloq zararsizligi va foydasi ushbu sohada ilmiy tadqiqotlarga inventitsiyalar hajmining va xalqaro bozordagi dorivor o`simliklarga bo`lgan talablarning keskin ortishiga sabab bo`lmoqda.

Kalit so`zlar: Kaloriya, uglevodlar, protein, to`yingan yog`, klechatka.

Piyozning foydali xususiyati

Antioksidantlarga boy bo`lgan ushbu sabzavot nafaqat shamollashning oldini oladi, balki yurak va ichaklar faoliyatini me`yorda bo`lishiga ham hissa qo`shadi. E`tiboringizga havola etmoqchi bo`lganimiz oddiy piyoz. Ammo piyozdan eramizdan avvalgi beshinchi ming yillikda foydalana boshlashgan.

Mutaxassislarining hisob-kitoblariga ko`ra, piyozda magniy, kaliy, folat, kunda iste`mol qilinadigan V6 vitaminining 10 foizi, S vitaminining 20 foizi, shamollashga qarshi kversetin kabilar mavjud ekan.

Olimlar piyoz mavzusida shveysariyalik hamda italiyaliklar ishtirokida tadqiqotlar olib borishdi. Tadqiqotlarda ishtirok etganlar qancha piyozni ko`proq, tezroq iste`mol qilishsa, shuncha kam xastalangan aniqlandi. Piyoz nafaqat xastaliklardan himoya qilarkan, balki suyaklarimizning mustahkamligini ta`minlarkan. Piyoz ovqat hazm qilishda tengsiz, ich qotishlarga qarshi faol kurashadi, qondagi qand miqdorini me`yorda saqlaydi. Ishtahani ochadi, ortiqcha vazndan xalos bo`lishda yordam beradi. Qonda xolesterin miqdori ko`p bo`lsa, 8 hafta davomida piyoz parhezi ushlanadi. Ko`ribsizki, xolesterin me`yoriga keladi. Pomidor bilan birga qaynatilgan piyoz saraton, yurak xastaligining oldini oladi. Piyoz tarkibidagi antioksidantlar ko`z, suyaklar va miya uchun koni foydadir. Antioksidantlarga boy bu sabzavot ichaklarga yordam beradi, yurakni himoya qiladi, immunitet tizimini qo`llab-quvvatlaydi, osvqat hazm qilishni yaxshilaydi va hatto, saraton kasalligidan himoya qiladi. Xo`sh, piyoz qanchalik foydali? "Noviy ochag" nashri bu savolga javob topishga harakat qiladi. Bir dona o`rta o`lchamdagi piyozda quyidagilar mavjud:



44 kaloriya

13 g uglevodlar

1 g protein

1 g yog`

1 g to`yingan yog`

2,5 g klechatka

6 g shakar

216 mg kaliy

15 mg magniy

11 mg C vitamini

B6 vitamini saqlaydi.

Piyoz qanchalik foydali?

Yurakni himoya qiladi

Piyozdagi tarkibidagi tabiiy birikmalar yallig`lanishni kamaytiradi va xolesterin darajasini pasaytiradi. Bundan tashqari, sabzavot tarkibida ko`p bo`lgan polifenol quercetin qon bosimi darajasini pasaytirishga yordam beradi.

Immunitet tizimini mustahkamlaydi.

Saraton xavfini kamaytirishga yordam beradi

Piyozdagi antioksidantlar nafaqat yallig`lanishga qarshi ta`sirga ega: oltingugurt organik birikmalari saratonning ayrim shakllarini rivojlanish xavfini ham kamaytiradi. Masalan, 2014-yilda chop etilgan 27 ta tadqiqotning meta-tahlili shuni ko`rsatdiki, piyoz iste`mol qilish oshqozon va yo`g`on ichak saratoni xavfini kamaytiradi. Ovqat hazm qilishni yaxshilaydi

Aksariyat kattalarda klechatka yetishmaydi, bu bizning ichaklarimiz to`g`ri ishlashi uchun zarur bo`lgan moddadir. Piyoz maxsus klechatkaga boy bo`lib, foydali ichak bakteriyalari — probiotiklarning ko`payishiga yordam beradi. 2018-yilda chop etilgan tadqiqotlarga ko`ra, piyozdagi klechatka ichak bakteriyalarini muvozanatlashda boshqa meva va sabzavotlardagi tolalarga qaraganda ancha yaxshi samara beradi. Piyoz sharbatida organizmni zararli bakteriyalar va viruslardan himoya qiluvchi antioksidantlar va fitokimyoviy moddalar mavjud. Shunday qilib, u immunitet tizimini mustahkamlaydi. Piyozning shifobaxsh xususiyatlari juda ko`p. Undan xalq tabobatida siydik haydovchi malham sifatida, turli yara, chipqon, singa, kolit, ateroskleroz, gipertoniya, avitaminoz kasalliklarida, manqa, xo`ppoz, tumov, sizlog`ich, hatto yumaloq gijjani tushirishda ham ishlatiladi.

Piyozning spirtdagi nastoykasini ichak, ateroskleroz, gipertoniya kasalliklariga, piyozni asal va olma bilan aralashtirib tomoq shamollashi, yo`talga davo sifatida qo`llaniladi. Piyoz organizmdagi qand miqdorini kamaytirish xususiyatiga ham ega. Shu tufayli suyuq ovqatlarga piyoz ko`proq solinishi tavsiya etiladi. Ko`k piyoz kaliy va karotin moddalariga boyligi tufayli yurak mushaklarining yaxshi ishlashini ta`minlaydi, tanadagi ortiqcha suyuqlikni chiqarib yuborishda ko`maklashadi. Tishlarining sog`lom va mustahkam bo`lishida ham piyozning foydasi katta.

Ilmiy tibbiyotda piyoz o`simligining dorivor vositalari: nastoyka (allilgen), allilglitser (piyoz bosh ekstrakti bilan glitserin aralashmasi), ichak atoniyasi, kolit, ateroskleroz, gipertoniyaning ba`zi turlari,

avitaminoz (singa va boshqa kasalliklar)ni davolash uchun ishlatiladi. Bu vositalar yana tumovda (rinit) burunning shilliq qavatlariga surtilib, davolanadi. Ginekologiya va trixomonadalikol kasalligini davolashda ham qo'llaniladi.

Foydali maslahatlar: Bir stakan piyoz sharbati teng miqdorda asal bilan aralashtiriladi. Shu doridan kuniga uch mahal ovqatdan bir soat oldin yoki ovqatdan 2-3 soat keyin 2 oy davomida tabga qarab bir choy qoshiq yoki bir osh qoshiq iste'mol qilinsa miya skleroziga davo bo'ladi. Ikki hafta tanaffus qilib, yana 2 oy yeyish tavsiya qilinadi.



Yumaloq gijja (ostritsa)dan holi bo'lish uchun sarxil piyozdan 15-20 grammdan kuniga iste'mol qilinib, muolaja 7-10 kun davom qilinadi.

Piyoz barglari yorilgan teriga, qalinlashayotgan qadoqqa qo'yiladi. Barra piyoz taom hazm bo'lishini yaxshilaydi, sochning to'kilishining oldini oladi. Uning sharbati bilan qanddan tayyorlangan vosita organizmni mustahkamlaydi.

Gripp va nafas yo'llari shamollaganda piyoz maydalab to'g'rab eziladi. Biror idishga solib, boshga kattaroq ro'mol yopib hidlansa, yaxshi natija beradi.

Eslatma: Xom piyozni o'tkir oshqozon-ichak, buyrak, jigar xastalıkları bor bemorlar iste'mol qilmasliklari lozim. Piyoz suvini burunga tomizish mumkin emas, chunki u yallig'langan shilliq qavatga salbiy ta'sir qiladi. Burun kataklariga ham piyoz bo'lagini tiqish aslo mumkin emas, chunki uni burundan tortib olish o'ta qiyin kechib, shifokor yordami kerak bo'lib qolishi mumkin. Yana o'z vrachingiz bilan maslahatlashing. Qon bosimini pasaytirish: Piyoz sharbati yuqori qon bosimini tushirishga yordam beradigan oltingugurt birikmalarini o'z ichiga oladi. Shunday qilib, yurak sog'lig'ini himoya qiladi.

Xolesterin darajasini pasaytirish. Piyoz sharbatida xolesterin darajasini pasaytirishga yordam beruvchi antioksidant quersetin mavjud. Bu yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi. Ovqat hazm qilishni tartibga solish: Piyoz sharbatida ovqat hazm qilish tizimining salomatligi uchun foydali bo'lgan prebiyotik tolalar mavjud. Shunday qilib, u ovqat hazm qilishni tartibga soladi va ich qotishi kabi muammolarni oldini oladi.

Saratondan himoyalaniş: Piyoz sharbatida antioksidantlar va fitokimyoviy moddalar mavjud. Shunday qilib, saraton xavfini kamaytiradi.

Yallig'lanishni kamaytiring: Piyoz sharbatida organizmdagi yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradigan oltingugurt birikmalari mavjud. Shunday qilib, revmatoid artrit kabi yallig'lanish kasalliklaridan himoya qiladi.



Biroq, piyoz sharbatida oltingugurt birikmalari ko'p bo'lganligi sababli, u ba'zi odamlarda oshqozon buzilishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, piyoz sharbatini ichishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi. Piyozning shifobaxsh xususiyatlari juda ko'p. Undan xalq tabobatida siydik haydovchi malham sifatida, turli yara, chipqon, singa, kolit, ateroskleroz, gipertoniya, avitaminoz kasalliklarida, manqa, xo'ppoz, tumovda ishlatiladi. Piyozning spirtidagi nastoykasini ichak, ateroskleroz, gipertoniya kasalliklariga, piyozni asal va olma bilan aralashtirib tomoq shamollashi, yo'talga davo sifatida qo'llaniladi.

Piyoz organizmdagi qand miqdorini kamaytirish xususiyatiga ham ega. Shu tufayli suyuq ovqatlarga piyoz ko'proq solinishi tavsiya etiladi. Tishlarining sog'lom va mustahkam bo'lishida ham piyozning foydasi katta.

Ilmiy tibbiyotda piyoz o'simligining dorivor vositalari: nastoyka (allilgen), allilglitser (piyoz bosh ekstrakti bilan glitserin aralashmasi), ichak atoniyasi, kolit, ateroskleroz, gipertoniyaning ba'zi turlari, avitaminoz (singa va boshqa kasalliklar)ni davolash uchun ishlatiladi. Bu vositalar yana tumovda (rinit) burunning shilliq qavatlariga surtilib, davolanadi. Ginekologiya va trixomonadalikol kasalligini davolashda ham qo'llaniladi. Garchi kesgan paytimizda piyoz bizni yig'latsa-da, tanamizga kirgan zahoti vaziyat bir zumda o'zgaradi. Har kuni iste'mol qilingan piyoz sog'lig'imizni mustahkamlovchi vitamin va ozuqaviy moddalarga boy ajoyib taomdir. Keling, bu sabzavotning ajoyib xususiyatlari bilan tanishamiz.

Ovqat hazm qilish tizimini yaxshilaydi. Biriktiruvchi to'qimaga boy piyoz turli sabablarga ko'ra sekinlashgan ovqat hazm qilish jarayonini tezlashtiradi. Bundan tashqari ushbu mahsulot ichaklarga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan "foydali bakteriyalar"ning hosil bo'lishiga yordamlashadi.

Og'iz bo'shlig'i va ko'zlar salomatligi uchun foydali

Og'izdagi zararli bakteriyalarni o'ldirish orqali piyoz tabiiy ravishda og'iz gigiyenasini himoya qiladi, uning mikroblarga qarshi xususiyati tishlarni mustahkamlashda yordam beradi. Xolesterinni kamaytiradi va yurakka quvvat beradi



Yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega piyoz yomon xolesterin darajasini pasaytiradi. Past xolesterin esa yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini kamaytiradi va yurak salomatligini mustahkamlaydi.

Hujayralar shikastlanishining oldini oladi. Piyozda tana uchun foydali 25 xil antioksidantlar mavjud. Bu antoksidantlar nafaqat bizni ba'zi kasalliklardan himoya qiladi, balki hujayralar shikastlanishining oldini oladi.

Yaxshi uyquni ta'minlaydi

Yoshga bog'liq o'zgarishlar bilan kurashadi, terini tiklaydi

A, S, va Ye vitaminlarga boy piyoz sizning toza va mukammal teri egasi bo'lishingiz ko'makdoshi bo'ladi. Ba'zi o'simliklar teridagi shikastlangan joylarni davolash qobiliyatiga ega va piyoz ularning biridir. Piyozning ichki qismi husnbuzar, yara yoki chandiqa qo'yilsa, yaralar bitib ketish hollari qayd etilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. Toshkent "Fan" nashriyoti 1982 y.
2. X.X.Xolmatov, Z.X.Habibullayev. O'zbekistonning shifobaxsh o'simliklari. Toshkent, "Medisina" nashriyoti 1976y.
3. F.Sh.Toshmuhammedova. H.U.Aliyev. R.Z.Nizomov. Umumiy farmakologiya va retsetura Toshkent – "Ilm Ziyo" -2007
4. Xolmatov X.X. Axmedov I.A Farmakognoziya. Toshkent Abu Ali Ibn Sino nashriyoti. Toshkent 1995 y.
5. Xolmatov X X. Дикорастуещий лекарственные растения "Медицина" 1964 y.
6. Muravyova DA. Farmakognoziya medisena 1991y.