

MEDICINAL PROPERTIES OF THE MINT PLANT

Almamatova Zebo Xudayberdiyevana – o'qituvchi

G'aniyeva Sevara Ravshan qizi – talaba

Jizzax Davlat Pedagogika Universiteti

Abstract: Mint (*Mentha*) is a perennial, sometimes annual aromatic herb belonging to the mint family. Gultojisi is an actinomorph. Zach is scattered on the ground, along ditches and canals. . The fruit consists of four brown nuts. Although mint blooms well, it does not produce seeds. Therefore, it is propagated from the stem. Widespread in the wild. It is found along the wet and wet banks of rivers and lakes, in the European part of Russia, on the banks of swamps and ditches in Western Siberia, the Caucasus, Europe and Asia Minor.

Yalpizning O'zbekistonda 45 turi o'sadi. O'zbekiston florasida Osiyo yalpizi (*Mentha asiatica*) keng tarqalgan. Dala yalpizi (*Mentha arvensis*) va jingalak yalpiz (*Mentha erispe*) ekiladi. Bu oilaga limono't - *Melissa*, jambil - *Satureja*, tog'jambil - *Thymus*, issop - *Hyssopus*, tog'rayhon - *Origanum*, devortagio't 264 - *Marrubium*, arslonquloq - *Leonurm*, bozulbarg - *Lagochilus* ham kiradi. Uzoq bargli yalpiz - bu ko'p yillik o'simlik. Yalpiz yorug'likka talabchan o'simlik hisoblanadi. Yalpiz soyalanib qolsa, hosili va tarkibidagi efir moyi kamayib ketadi. Yalpiz shu bilan birga namsevar o'simliklar qatoriga ham kiradi. Tuproqning dala nam sig'imi 80% bo'lganda yer ustki massasi tez rivojlanadi. Poyasi 110-140 sm balandlikkacha bo'ladi, tik o'sadi. Barglari o'ralgan yoki kalta yaproqsimon, tuxumsimon-lanceolate, uzunligi 15 sm gacha va kengligi 2-3,5 sm, qirrasini bo'ylab serrat-tishli, yumshoq tuklar bilan zich qoplangan. Mevasi to'rtta jigarrang yong'oqdan iborat. Yalpiz yaxshi gullashiga qaramay urug' hosil qilmaydi. Shuning uchun poyasudan ko'paytiriladi. Yovvoyi tabiatda keng tarqalgan. U daryolar, ko'llarning nam va nam qirg'oqlari bo'ylab, Rossiyaning Evropa qismida, G'arbiy Sibir, Kavkaz, Evropa va Kichik Osiyoda botqoq va xandaklar qirg'oqlarida joylashgan. O'simlik uzoq vaqt davomida bog'larda va sabzavot bog'larida, ayniqsa ko'pincha Kavkazda o'stirilgan. Turlari: *Mentha aquatica* - Suv yalpizi, *Mentha arvensis* - Dala yalpizi yoki o'tloq yalpizi, *Mentha asiatica* - Osiyo yalpizi, *Mentha australis* - Avstraliya yalpizi, *Mentha canadensis* - Kanada yalpizi, *Mentha daurica* - Daur yalpizi, *Mentha japonica* - yapon yalpizi, *Mentha suaveolens* - Xushbo'y yalpiz va yovvoyi hamda tog' yalpizidan xalq tabobatida keng foydalaniladi. Odamlar yalpizning barcha turlaridan necha ming yillardan buyon foydalanib keladi. Qadimda yunonlar va yahudiylar undan dil qulfini ochadigan xushbo'y atir tayyorlashgan. Me'da-ichak, siydik yo'li xastalıkları, yo'tal va bosh og'rig'ini davolashda hamda hasharot va ilon chaqqanda

ham yalpizning foydasi ko'p. Rimliklar esa, asal aralashgan yalpiz musallas ichilgandan so'ng nafas yo'lini tozalashini kashf etishgan. Yalpiz choyga yoki taomlarga qo'shib iste'mol qilinsa, tanani biroz qizdiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, xastalikdan tuzalayotganda quvvatni oshiradi. Yalpizning yurak faoliyatini yaxshilashi, tez-tez urishi oldini olishi, qon aylanishini me'yorga keltirishi va terlatish xususiyatlari zamonlar sinovidan o'tgan. Undan shamollashda va isitmani tushirishda foydalanilgan. Yalpizning bo'shashtiruvchi va a'zolar yallig'lanishiga qarshi malhamligi ma'lum. Me'dada og'riq, sanchiq, siqilish bo'lganda, qorin damlaganda, jig'ildon qaynaganda, me'da sustligida, hiqichoq tutganda, qattiq bosh og'rig'i, ko'ngil aynish va dengiz kasalligida bu ne'mat ajoyib muolaja bo'ladi. Yalpiz tarkibidagi taninlar me'dani qo'zg'alishdan himoyalaydi, ichburug'ning oldini oladi, qorindagi yarali ich qotishga shifo. Uning tarkibidagi taxir moddalar jigar va o't qopini mustahkamlaydi, shuning uchun jigarni tozalash, o't qopi toshlarini tushirishda ham yalpizdan foydalaniladi.

Yalpiz moyi xushbo'y, terini mustahkamlash xususiyatiga ega. Shuning uchun vannaga solinadi. Bosh aylanish va hushdan ketish holatida hidlanadi. Artrit va bo'g'imlar podagrasida yalpizning yangi uzilgan barglari og'riq joyga ezib bog'lanadi. Yalpiz tarkibidagi efir moylari, ayniqsa, kamfora va mentol moyi a'zolarini sovuq urganda, biror joy tilingan yoki chaqa bo'lganda gazak olib yiringlashdan saqlovchi yaxshi antiseptikdir. Shuningdek, bu moyi nafas yo'llari xastaliklarida hidlash va tomoq og'rig'ini qoldirish uchun og'iz chayish foyda beradi. Yalpiz moyi tish og'rig'ini qoldiradi, bir tomchisi quloq og'rig'iga davo.

Buyuk hakim Ibn Sino yalpiz me'dani quvvatlantiradi, uni qizdiradi, taom hazmiga yordam beradi, shilliq modda va qon qusishni to'xtatadi, sariq xastaligi muolajasida nafi ko'p, deb yozgan va yalpiz bilan ichdan qon ketishni davolagan.

Yalpiz tarkibida efir moylari mavjud bo'lib, uning 41-65% ni mentol tashkil etadi. Mentol tibbiyotda atir-upa tayyorlashda, oziq-ovqat sanoatida ishlatiladi. Yalpiz tish og'rig'ini, bosh og'rig'ini, qorin og'rig'ini davolashda ishlatiladi. Dorivor mahsulot sifatida asosan qora qalampir yalpiz turi o'stiriladi. Qalampir yalpiz bargi preparatlari, efir moyidan tayyorlangan yalpiz suvi va nastoykasi ko'ngil aynishiga va qayt qilishga qarshi ishlatiladi. Bundan tashqari yalpiz suvi og'iz chayqash va miksturalar ta'mini yaxshilash uchun ishlatiladi. Yalpiz moyi meditsinada, parfyumeriyada, konditer sanoatida valikyor aroq ishlab chiqarishda ishlatiladi.

Efir moyidan ajratib olingan mentol quloq, burun nafas yo'llari kasalliklarida hamda tish og'rig'ini qoldirish uchun ishlatiladi. Yalpizdan olinadigan mentol preparatidan – validol, ko'krak qisish (Stenokardiya) kasalligida ishlatiladi. Efir moyi va mentol oziq – ovqat va parfyumeriya sanoatida ham ishlatiladi. Dorivor

preparatlari: Bargidan damlama tayyorlanadi. Yalpizdan olinadigan nastoyka va quruq ekstrakt ham dorivor preparatdir. Bargi tinchlantiruvchi, o't haydovchi, meda kasalliklarida ishlatiladigan yig'malar – choylar va qorin og'rig'ini qoldirish uchun ishlatiladigan tabletka va tomchilar uchun preparat hisoblanadi. Efir moyidan yalpiz suvi tayyorlanadi. Xushbo'y yalpiz doimo o'z shifobaxshligi bilan boshqa ko'katlar ichida yetakchilik qilib kelgan. Uni oshqozon kasalliklari, ortiqcha asabiylashish, shamollashlarda keng qo'llashgan.

Qadimda yalpiz umrni uzaytiruvchi dori sifatida qo'llanilgan. Biroq yalpiz bugungi kun fitoterapiyasi, aromaterapiya va farmokologiyasida ham keng qo'llaniladi. Yalpiz tarkibida efir moylari (yaproqlarida 2,75 foizgacha, gulida 6 foizgacha) ko'p bo'lgani bois ham shunday o'tkir hidga ega. Zamonaviy kosmetologiyada ham uning alohida o'rni bo'lib, yalpiz xushbo'ylashtirilgan vannalarga qo'shiladi hamda spa-muolajalarda ishlatiladi.

Yalpiz ovqat hazm qilish tizimi ish faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi: ichaklarda havo yig'ilishi va ich qotishining oldini oladi. Buning uchun 2 osh qoshiq maydalangan yalpiz yaproqlari ustiga 200 ml. qaynagan suv solib, 30 daqiqa ushlab turiladi. Ushbu damlama kuniga uch mahal ovqatdan 15 daqiqa oldin ichiladi. Unga yana 1 osh qoshiq kalendula gullaridan ham qo'shib yuborish mumkin - u oshqozondagi og'riqlarda yordam beradi.

Ko'ngil aynishi va qayt qilishda ham yalpiz qo'l keladi. 1 osh qoshiq maydalangan yalpiz yaproqlari ustiga 200 ml. qaynagan suv solinib, 40 daqiqa sochiq bilan o'rab qo'yiladi. Keyin damlama elakdan o'tkazilib, ko'ngil ayniganda 1 osh qoshiq, qayt qilishda esa, har uch soatda yarim stakandan ichiladi.

Yalpiz oshqozon osti bezi ish faoliyatiga ham yaxshi ta'sir ko'rsatadi, shu bois uni qandli diabet bilan og'rikan kishilarga tavsiya etishadi. Buning uchun 3 choy qoshiq yalpiz yaproqlari va 1 choy qoshiq maydalangan qoqi o't ildizi olinib, 6-7 daqiqa davomida qaynatiladi, biroz turgach, elakdan o'tkazilib, ovqatdan oldin, kuniga 3 mahal 50 ml.dan ichiladi. Shuningdek, yalpizning antiseptik xususiyatlari ham mavjud. Unda fitonsidlar ko'p bo'lgani bois ham infeksiyalar bilan samarali kurasha oladi. Peshonaga qo'yilgan yalpiz yaproqlari bosh og'rig'ida yordam bera oladi. Shuningdek, yalpizli damlama ham tayyorlab ichishingiz mumkin. Buning uchun 1/20 hisobda maydalangan yalpiz yaproqlari va 70 foizli spirt olinib, aralashtiriladi. 7 kun davomida turgan ushbu aralashmani boshingiz og'riganda 15 tomchidan ichishingiz mumkin. Bundan tashqari, yalpiz qon bosimini tushirish xususiyatiga ham ega. Bir qism yalpiz, bir qism moychechak, yarim qism valerianadan damlama tayyorlab oling hamda uni har kuni bir marta stakanning uchdan bir qismi miqdorida iste'mol qiling. yoqlarni zararlagan zamburug'li kasallikda ham yalpizni tuz bilan aralashtirib, kasallangan joyga to u butkul sog'ayib ketguniga qadar kompress qilib qo'yiladi. Nevralgiya, artrit, miozitda yalpizdan og'riq qoldiruvchi hamda

yallig‘lanishga qarshi vosita sifatida foydalaniladi. Ammo yalpizni shifokor nazorati ostida ishlatilishi lozim, yalpiz tarkibidagi preparatlarni nazoratsiz ishlatish yurakni zo‘riqishiga va og‘riqiga, uyqusizlik va bronxial spazmlarga olib kelishi mumkin. “tib qonunlari” da yalpiz xususida.....deyilgan. Yovvoyi yalpiz o‘zining o‘tkirli va achchiqligi bilan ajralib turadi. Shuningdek, u qizartiruvchi va yara hosil qiluvchidir. Agar faqatgina yalpizning o‘zidan tayyorlan gsan damlama ichilsa, terni badan chuqurligidan tortib haydaydi va kuchli qizdiradi. Yalpizni, xususan, uning yangisini sharobda qaynatib bog‘lansa, badandagi (yaradan qolgan) qora dog‘larni va ko‘z ostidagi qontalashlarni ketkazadi. Tog‘ yalpizi ajralish va yorilishga foyda qiladi. Yalpiz qaynatilgan suvda cho‘milsa, qo‘tir va qichimani ketkazadi. Yalpizni ichish moxovga foyda qiladi. Yalpiz shirasi quloqdagi qurtlarni o‘ldiradi, uning bosh og‘ritish xususiyati ham bor (mentol va efir moylari ta‘sirida). Tog‘ yalpizi og‘iz yaralariga foyda qiladi va burun teshigidagi chiqindilarni tushiradi. Yalpiz qaynatmasi nafas yo‘llari kasalligida foyda qiladi. U ayniqsa anjir bilan birga yeyilsa, ko‘krakdagi yopishqoq quyuq xiltlarni chiqarish uchun kuchli doridir. Qovurg‘alardagi og‘riqlarga ham foyda qiladi. Yovvoyi yalpiz ishtaxa kamligida, meda zaifligida va hiqichoqda foyda qiladi. Sariq kasalligi bilan og‘rigan kishilarga foyda qiladi: chunki u safrosi ko‘paygan kishilarga tozalash, shimdirish, ochish va latiflashtirish ta‘sirini ko‘rsatadi. Yalpiz qaynatmasida cho‘milsa, sariq kasali bilan og‘rigan bemorlarga davo bo‘ladi. Yalpizni quturgan it tishlaganda qo‘llasa foyda qiladi. Hozirgi kunga dorivor o‘simliklarni o‘rganish, ularning kasalliklarga ta‘sir kuchi bilish, ulardan dori-darmon vositalarini tayyorlash dolzarb mavzulardan hisoblanadi. Shuning uchun bu borada keng ko‘lamli tadqiqotlar olib borilmoqda. Hozirgi kunda yurtimizda 1500 dan ortiq o‘simliklar dorivorlik xususiyatiga egaligi aniqlangan. Ular orasida yalpiz o‘simligi alohida ajralib turadi. Yalpiz o‘simligining dorivorlik xususiyatlari qadimdan bizga ma‘lum. Yalpiz o‘simligi hozirgi kunda ham o‘zining dorivorlik xususiyatlari bilan tibbiyotimiz ko‘rki bo‘lib kelmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. A.Matkarimova, T.Maxkamov, M.Maxmudova, X.Azizov, G.Vaisova “Botanika”
2. Sh.Tojiboyev, K.Tojiboyev, A.Batoshov, O.Sheraliyev “Botanika”
3. Abu Ali ibn Sino “Tib qonunlari” 2 – tom
4. 2. Usmonova, Gulshod. "Medicinal Plants-Big Plantago (Planto Major)." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 8.8 (2021).
- 6.Xolmatov H.X., Habibov Z. H., Farmakognoziya [Darslik], T., 1967