



## YALPIZ (*MENTHA*) TURKUMI O'SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI.

Ahmatov Doston

Umirzaqova Gulmira

*Termiz davlat universitetining Pedagogika instituti Aniq va tabiiy fanlar fakulteti Biologiya ta'lim yo'nalishi II bosqich talabalari*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada yalpiz (Mentha) turkumining tuzilishi, dorivorlik xususiyatlari, inson uchun ahamiyatli belgilari keltirilgan. Bundan tashqariturkumning o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan vakillari haqida ham to'xtalib o'tilgan. Hususan, Osiyo yalpizi (Mentha asiatica Boriss L.), Limonli yalpiz (Mentha aquatica)ning o'ziga xos xususiyatlari dorivorlik xossalari haqida fikr yuritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *mentol, efir moylari, vitaminlar, dorivorlik xususiyatlari, o'simlik turlari, yurak faoliyatini yaxshilash, kafein, xlorogen, antitoksin.*

**Аннотация:** *В данной статье описано строение мяты (Mentha), ряд ее лечебных свойств и важные свойства для человека. Также есть информация об уникальных видов этого рода. В частности, обсуждаются лечебные свойства мяты азиатской (Mentha asiatica Boriss L.) и мяты лимонной (Mentha aquatica).*

**Ключевые слова:** *ментол, эфирные масла, витамины, лекарственные свойства, виды этого рода, улучшение работы сердца, кофеин, хлороген, антиоксин.*

**Annotation:** *This article describes the structure of the mint (Mentha) series, its medicinal properties, its important properties for humans. There is also a description of the unique features of the series. In particular, the medicinal properties of Asian mint (Mentha Asiatica Boriss L.) and lemon mint (Mentha aquatica) are discussed.*

**Keywords:** *menthol, ether, vitamins, medicinal, plant type, improvement in heart function, peppermint oil.*

Yalpiz (*Mentha*) — labguldoshlar (Lamiaceae) oilasiga mansub ko'p yillik o'tsimon o'simlik. O'zbekistonda 45 turi o'sadi. Bulardan suv yalpizi, osiyo yalpizi, taxir (achchiq) yalpiz va boshqalar yovvoyi holda o'sadi. Poyasi tik shoxlangan, bo'yi 25-100 sm gacha, barglari qarama-qarshi joylashgan, rombsimon, nashtarsimon yoki tuxumsimon, gullari chala soyabonsimon to'pgulga yig'ilgan, binafsharang. May-oktabrda gullaydi. Yapliz yorug'sevar, namsevar o'simlik. Barglarida 2,5-3 %, gullarida 4-6 %, poyasida 0,3 % mentol (validolning tarkibiy qismi)ga boy bo'lgan efir moyi, shuningdek, flavonoidlar, vitaminlar, oshlovchi moddalar bor. Tibbiyotda yalqiz bargidan tayyorlangan tindirma (nastoyka) va damlamasidan ko'ngil ayniganda hamda o't haydovchi vosita sifatida foydalaniladi. Barglari va poyasidan olingan yalpiz moyi parfyumeriya, oziq-ovqat sanoatida va tibbiyotda, bahorda yangi chiqqan barglari oshko'k sifatida ishlatiladi. Vegetativ (bahorda ildizini bo'lib ekish) yo'li bilan ko'paytiriladi. O'zbekistonning barcha viloyatlarida nam erlarda, ariq va daryo



bo'ylarida o'sadi. Yalpiz tabiatda madaniy va yovvoyi holda o'sadi. Uning bir necha turi taomlarga qo'shiladi. Bular: qalampir yalpiz (*Mentha piperita* L.), limon yalpiz (*Mentha aquatica*), jingalak yalpiz (*Mentha crispa*) va hokazo. Ular ko'p yillik dorivor giyoh sanalib, ochiq dalada, qishda esa xonalarda ham o'stiriladi. Tuvakka ekilsa, bahorda ayvonga olib chiqib qo'yish mumkin.

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 xastaliklari, 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 bo'ladi. 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 hidlatiladi. Artrit va bo'g'imlar podagrasida (yun. podos-oyoq va agra-qopqon-organizmda moddalar almashinuvining buzilishidan kelib chiqadigan kasallik) yalpizning yangi uzilgan barglari og'riq joyga ezib bog'lanadi. Yalpiz tarkibidagi efir moylari, ayniqsa, kamfora va mentol moyi a'zolari sovuq urganda, biror joy tilingan yoki chaqa bo'lganda, gazak olib yiringlashdan saqlovchi yaxshi antiseptikdir. Shuningdek, bu moyni 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 Abu Ali 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 ketishini davolagan.

Yalpiz pazandachilik, qandolatpazlik hamda likyor-arog sanoatida keng qo'llanadi. Shirin kulcha, o'tkir spirtli ichimliklarga yalpiz yog'i qo'shiladi. Uning yangi uzilgan ko'kati turli salatlar va qatiqli nordon sho'rvalarga, go'shtli taomlarga solinadi. Quritilgan yalpiz barglaridan yaxna ichimlik tayyorlash yoki uni choylarga qo'shib damlash mumkin.





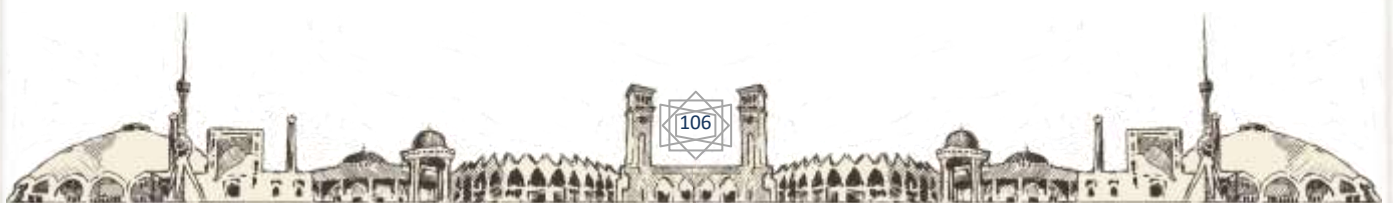
Quritilgan yalpiz bargini choyga qo'shib yoki damlab ichilsa, turli me'da-ichak buzilishlarida yordam beradi. Yalpizning ozishda ham nafi ko'p. Masalan, qishdan so'ng ikki-uch kilo ozaman desangiz, har ikki soatda yangi uzilgan yalpiz bargini hidlang. Bu taomdan 23 foiz kam kaloriya olishga yordam beradi. Agar yangi yalpiz topilmasa, qalampir yalpiz moyidan hidlash kifoya.

Bosh og'riganda qora yoki ko'k choyni yaxshilab damlab, bir chimdim yalpiz qo'shing va ikki piyolani iching. Oradan 20 daqiqa o'tib bosh og'rig'ini unutasiz. Shamollamaslik uchun ham yalpizli choy ichib yuring. Bunday choy ruhiy bezovtalikni, asabiylikni bartaf etadi, uyquni yaxshilaydi. Deraza tokchada gultuvakda yalpiz o'stirsangiz shamollashdan qutulasisiz, o'zingizni bardam sezasisiz. Bir stakan qaynoq suvga bir osh qoshiq quritilgan yalpiz solib, o'n daqiqa damlab ichgan ma'qul. Uch-to'rt kun oqshomlari besh osh qoshiq quruq yalpizni doka xaltachaga solib, ustidan issiq suv oqizgan holda vanna olib cho'milsangiz charchoq ketadi, tetiklashasisiz, teri toza bo'ladi.

**Osiyo yalpizi yoki yalpiz. (Mentha Asiatica Boriss)** Yalpizdoshlar - Labguldoshlar Lamiaceae) oilasi vakilaridan bo'lgan ko'p yillik o'tsimon o'simlik.

Poyasi tik novdali, barglari bandsiz, nashtarsimon, cho'ziq, cheti mayda arrasi mon. Gultojbarglari och binafsha rangli. Ildizpoyasi orqali ko'payadi, poyasi qirrali, yalpiz ziravor va dorivor o'simlik, ba'zi rivoyatlarga ko'ra yalpizning hidi inson zehnini yaxshilaydigan o'simlik deb sanaganlar. Italiya va Misrda talabalar yalpizni o'zlar bilan birga darsxonalariga olib kelishar ekan. Rimliklar uyga kelgan mehmonni yaxshi kutib olish va uning kayfiyatini yaxshi bo'lishi uchun yalpiz suvini uylariga purkr va stollarini uning barglari bilan artar ekanlar. Undan mahalliy aholi ko'k somsalar, chuchvaralartayyorlashadi. Tabobatda nafas yullari, ovqat hazm qilish organlarining faoliyatini yaxshilashda, bod qichimani, og'riqni pasaytirishda, farmokologiyada, dorid armonlarga hid berishda ishlatiladi. Atirupa sanoatida, pasta, parashoksovunlar tayyorlashda, binolarga hid berishda qo'llaniladi. Yalpizning ustki organlarining tarkibida 1.52 % efir moyi, 38 % tannid va achchiq moddalar, kafein va xloregen kislotalari, hamda A va C vitamini bor. Yalpiz barcha iste'mol qiluvchi sabzavotlar ichida gavhari va latifidir. Agar shohlari sutga tashlansa, sut ivimaydi, u shirasimon sirkaga solibich illsa, ichdan qon oqishini to'xtatadi. Yalpizni ayniqsa arpa uni bilan qo'shib bosh og'rig'iga qarshi peshonaga quyib bog'lanadi. U bilan dag'allangan til ishqalansa, dag'alligi ketadi. Yalpizning shirasini asal suvi bilan aralashtirib og'rigan quloqqa tomiziladi.

**Limonli yalpiz (Mentha aquatica)** - limonli yalpiz nafaqat limon balzamini, balki asal terlik va asal suvi deb ham ataladi. Nomiga ko'ra, bu o'simlik tetiklantiruvchi limon ta'miga ega. Yovvoyi tabiatda u janubiy hududlarda O'rta Yer dengizida o'sadi. Ammo u mo'tadil iqlimda qishga ham toqat qiladi, bir nechta hosil bo'lgan barglar mavjud bo'lganda ham bahorgi sovuqlarda o'lmaydi.





Limonli yalpiz balandligi 30 dan 120 sm gacha bo'lgan ko'p yillik o'simlik bo'lib, kuchli shoxli va kuchli poyaga ega ildizpoyaga ega. Barglari och yashil, tuxumsimon, biroz tukli. Gullar ko'k rangli oq yoki lavanta.

Yalpiz o'tida foydali makro va mikroelementlarning keng doirasi, efir moylari va vitaminlar mavjud. Bu miya faoliyatiga foydali ta'sir ko'rsatadi va migren bilan kurashishga yordam beradi. Ko'pincha oshqozon yarasi, gastrit va meteorizm (qorin dam bo'lishi)ni davolashda yordamchi vosita sifatida ishlatiladi.

Pishirishda o'simlik gullashdan oldin to'plangan yangi limon yalpiz barglari ishlatiladi. Quritilganda melissa o'zining aromatik xususiyatlarini yo'qotmaydi va salatlar, baliq shuningdek tetiklantiruvchi sho'rvalarning ta'mini yaxshilash uchun ishlatiladi. Yalpiz choy, kompot va kokteyllarga xushbo'ylik beradi.

Yalpiz sun'iy ravishda o'stirilgan yalpiz turi bo'lib, uning yangi barglari yoqimli yalpiz ta'mi va zanjabilning nozik hidiga ega. Yalpiz ko'pincha manzarali o'simlik sifatida o'stiriladi, chunki uning chiziqli barglari bog'da chiroyli ko'rinadi. Bundan tashqari, go'sht va sabzavotli mahsulotlar uchun ziravor sifatida ishlatilishi mumkin. Ko'pincha yangi lazzat uchun konservalangan sabzavotlarga qo'shiladi. Zanjabil yalpiz mevalarga ajoyib qo'shimcha bo'ladi, u ayniqsa qulupnay va qovun bilan yaxshi ketadi. Inson uchun ahamiyatli belgilar: Tashqi tomondan yuzni qisqa fursatda yaxshi holatga keltirish uchun yalpizli muzdan foydalaning: bir bog'lam yalpizni bir stakan suvda qaynatib oling va 15-20 daqiqa damlab qo'ying. So'ngra maxsus qoliplarga quyib muzlating. Efir moyi qo'shib tayyorlangan yalpizli vosita teri yallig'lanishiga qarshi qo'llanadi va yuz terisini tiniqlashtirib, tonusini oshiradi. Bosh og'rig'i, loxaslik yoki tonus yo'qolishida 1-2 tomchi yalpiz efir moyini chakkangizga surting va singib ketguniga qadar uqalang. Yalpizli efir moyi yordamida amalga oshirilgan issiq ingalyatsiya tumovning ilk bosqichlaridayoq undan qutulishga yordam beradi.

Yalpiz ekstrakti oyoq parvarishiga mo'ljallangan krem va antiperspirantlarning asosiy tarkiblaridan biri hisoblanadi. U oyoqlarga soflik baxsh etib, qon aylanishini me'yorga tushiradi va ko'p miqdorda ter ajralishiga qarshi kurashadi. Yalpizli hammom revmatizm kasalligida tavsiya etiladi. 200 gr yalpiz ustiga 3 litr suv quyib qaynatiladi va vannaga quyiladi. Qabul qilish vaqti 20-25 daqiqani tashkil etishi lozim.

Ichki tomondan tarkibidagi dubil moddalari sharofati bilan yalpiz antitoksik hususiyatga ega. Zaharlanish holatlarida 2 oshqoshiq maydalangan yalpiz barglariga bir stakan qaynatilgan suv quyiladi va sovutiladi. Qaynatmani kuniga 2-3 marotaba ovqat vaqtida ichish tavsiya etiladi. Yalpiz tarkibidagi mentol moddasi og'riq qoldiruvchi hususiyatga ega bo'lib, oshqozon og'rig'idan halos etadi. Yalpizli choy xayz vaqtidagi og'riqlarni qoldirib, klimaks alomatlarini engillashtiradi. Yalpiz qaynatmasi ovqat xazm qilish jarayonini me'yorga keltiradi, gaz hosil bo'lishini bartaraf etib, ko'ngil aynishidan halos qiladi. Uni ovqatdan oldin 1/3 stakandan iste'mol qiling. Kuchli bosh og'rig'i va nevrologik kasalliklarda bir stakan sovuq suvga 20-25 tomchi yalpiz moyidan qo'shib ichish mumkin.





Dorivor preparatlari. Bargidan damlama, efir moyidan yalpiz suvi, nastoyka tayyorlanadi; mentol migren qalami va validol (izovalerian kislotaning mentol bilan hosil qilgan murakkab efiridagi mentolning 25-30% li eritmasi) tarkibiga kiradi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Н.Х.Холматов. У.Қосимов “Доривор ўсимликлар луғати”Тошкент. 1992-й
2. Ў.Пратов. Қ.Жумаев. Ботаника (Юксак ўсимликлар систематикаси). Ўқув қўллама. Тошкент “ЎАЖБНТ” маркази, 2003й.
3. Ў.Пратов. Л. Шамсулвалиева ва бошқалар. Ботаника “Таълим” нашириёти дарслик Тошкент 2010й.
5. Internet ma'lumotlari.
6. [www.ziyouz.uz](http://www.ziyouz.uz)
7. [www.darakchi.uz](http://www.darakchi.uz)
8. [www.malhamuz.blogspot.com](http://www.malhamuz.blogspot.com)

