

**ZANJABIL O'SIMLIGINING"COVID-19" BILAN ZARARLANGANDA FOYDALANISH.****Soliyeva Adolatxon Dadajon qizi***Farg'ona jamoat salonatligi tibbiot instituti stajor o'qituvchisi.**Farg'ona davlat universiteti botanika iqtisoslgi doktoranti.*soliyevaadolat@gmail.com

Anotatsiya: COVID-19 bilan kasallanganda oshqozon ferment ishlab chiqarilishining buzilishi ko'p hollarda oshqozon-ichak tizmi ish faolyati izdan chiqishi kuzatiladi. Bunday hollarda hazmi oson va tarkibida barcha kerakli moddalar bo'lgan maxsulot istemol qilish kerak. Bu esa o'z navbatida yo'qotishlar o'rnini qoplash va metabolit kasalliklarni keltirib chiqarishning oldini olishga yagona yo'ldir.

Kalit so'z: Zanjabil (*Zingiber officinale* L). yo'g'on ildiz-poya, ildiz meva, Barg, polifenollar, efir moy, bakteritsid xususiyat, gingerol, kalorizator.

Annotation: When infected with COVID-19, the production of gastric enzymes is disrupted in many cases, and the work activity of the gastrointestinal system is disrupted. is the only way to compensate and prevent the development of metabolic diseases.

Key word: Ginger (*Zingiber officinale* L). rhizome, root, leaf, polyphenols, essential oil, bactericidal properties, gingerol, calorificant.

Аннотация: При заражении COVID-19 во многих случаях нарушается выработка желудочных ферментов, нарушается рабочая деятельность желудочно-кишечной системы — единственный способ компенсировать и предотвратить развитие метаболических заболеваний.

Ключевое слово: имбирь (*Zingiber officinale* L). толстое корневище, корнеплод, лист, полифенолы, эфирное масло, бактерицидные свойства, гингерол, калорифер.

Zanjabil (ruscha imbir, *Zingiber officinale* L.) zanjabildoshlar oilasiga mansub, yo'g'on ildiz-poyali ko'p yillik o't o'simlik. Bu giyohning ildiz mevasi bo'lib, sahro sabzisi tomiriga o'xshab ketadi, lekin undan maydaroq, barglari ingichka va uzun. Xushbo'y ildiz poyasidan bir necha poya tik ko'tarilib o'sadi. Barglari ikki qator joylashgan. Barglarining uzunligi 20 sm.gacha boradi. Zanjabil erga tomir otgan o'simlik turi bo'lib, tomiri tuyilib, xushbo'y modda hosil qilinadi. Arablar uni o'z ichimliklariga qo'shib ichishni juda sevadilar. Bu giyoh ko'proq Hindiston tuprog'ida o'sadi. Asosan tropik va subtropik mintaqalarda tarqalgan. Janubiy va janubi-sharqiy Osiyoda o'stiriladi. Zanjabil yovvoyi holda uchramaydi. Zanjabil ildizida tananing himoya xususiyatlarini mustahkamlashga yordam beradigan polifenollar va efir moylari mavjud. Zanjabil tarkibidagi gingerol moddasi bronxlarni kengaytiruvchi dorilar ta'sirini kuchaytirish qobiliyatiga ega (kalorizator). Zanjabildan foydalanish tuprikni rag'batlantiradi, zanjabil bakteritsid xususiyatiga ega va gastrit va oshqozon yarasini keltirib chiqaradigan mikroblarni yo'q qiladi. Zanjabil ildizpoyasi mavjud



bo'lib, ularsiz qalqonsimon gormonlar ishlab chiqarish sekinlashadi. Zanjabil shamollashning oldini olish va unga qarshi kurashish uchun tabiiy antibiotik sifatida ishlatiladi. Zanjabil yog 'Yeg'ilishiga yordam beradi, shuning uchun u ko'plab parhezlar menyusiga kiritilgan.

Zanjabil (*Zingiber officinale* L) o'simligining shifobaxshlik xususiyatlari.

COVID-19 davrida, zanjabil, sarimsoq piyoz, rezavorlar, sut va sut mahsulotlari, dengiz o'simliklari, sabzavotlar, tuxum va dengiz baliq asosiy manba hisoblanadi. Virusli kasalliklar, jumladan, gripp va koronavirus kasalliklarida oshqozon ferment ishlab chiqarishining buzilishi va ko'p hollarda oshqozon-ichak tizimi ish faoliyati izdan chiqishi kuzatiladi. Bunday paytda hazmi oson va tarkibida barcha kerakli moddalar bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bu esa o'z navbatida organizmdagi yo'qotishlar o'rnini qoplash va metabolik kasalliklar kelib chiqishining oldini olishdagi yagona yo'ldir.



Zanjabil — sarimsoq piyozdan farqli o'laroq yoqimli hidga ega bo'lgan zanjabil, tarkibida askorbin kislotasi, B6, A vitaminlari, rux, yod, kaliy, magniy, mis, kaltsiy oksidilari mavjud bo'lib inson jismi kundalik ehtiyojining 3 %ini qondiradi. tabiiy antibiotiklar va zamburug'larga qarshi elementlarning ko'pligi tufayli sarimsoq bilan birga qo'llaniladi. Zanjabilning faol moddasi — gingerol — yallig'lanish va surunkali og'riqni sezilarli darajada engillashtiradi. Shuningdek, zanjabil tanani deyarli barcha turdagi toksinlardan tozalashga yordam berishi ma'lum. Balg'am hamda me'daning ichki devoriga yopishgan quyuq rutubatlarni titib, tarqatib yuboradi. Tanadan hayvonlar zahrini haydaydi, chanqash balg'am ko'payishidan xosil bo'lgan bo'lsa, uni bartaraf etadi. Zanjabilni iste'mol qilgan kishining yodlash qobiliyati kuchayadi. Shuningdek, me'da, jigar, ichaklar va taloq kabi hazm a'zolari quvvatini ham oshirib, jinsiy quvvatni mustahkamlaydi.

Zanjabilni navvot va kundur elmi bilan iste'mol qilinsa, ho'l meva eyish paytida gazandalar chaqishidan o'tgan zaharni daf etadi.

Tovuq tuxumini sarig'i bilan birga eyilsa, magniyni ko'paytiradi va uning quyuqligini isloh qiladi. Quruq zanjabilni mayin tuyib, surmaga o'xshatib ko'zga tortilsa, ko'zga tushgan va uni xiralashtiradigan pardani, shuningdek, ko'zdagi qizil go'sht va qora hollarni yo'qotadi.

Zanjabilni og'izga solib so'rilsa, me'dada balg'am yig'ilishi oqibatida hosil bo'lgan tashnalikni bartaraf etadi. Agar uni tuyib bog'lansa, a'zolari mustahkamlaydi. Zanjabil ildizining hamma qismida efir moyi bor. Qurigan ildizi xushbo'y hidli va mazali bo'lib, efir moyiga boy. Maydalanmagan zanjabilning xushbo'y hidi maydalanganiga nisbatan uzoq saqlanadi. Abu Ali ibn Sino zanjabilning xosiyatlari xususida to'xtalib, uning dilni xursand qiluvchi va unga quvvat berishini, qusishni to'xtatishini, ich ketishini qoldirishni aytib o'tgan. Zanjabilning tuyib elaklangan talqoni tabobatda jigar, yurak, me'da xastaligini davolashda ishlatilgan (choynakda asal bilan aralashtirib ichiladi).



- . Miya qon aylanishini yaxshilashga yordam berib, xotiraga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
- . Tomirlarni mustahkamlab, ularni egiluvchan qiladi.
- . Qonni suyultiruvchi va xolesterin miqdorini kamaytiruvchi komponentlar saqlaydi.



. Et yoki pay cho'zilishlarida og'riqni kamaytirishga yordam beradi, revmatizmدا tavsiya etiladi.

. Qalqonsimon bez ishini me'yorlashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

. Potentsiyani kuchayishiga ta'sir qilib, bepushtlikda ham tavsiya etiladi. Bachadon tonusini va

jinsiy moyillikni kuchaytiradi.. Shuningdek, terining holati yaxshilanadi, yuz terisining rangi tiniqlashadi

. Zanjabil ekstrakti asal bilan qollash usuli: 1 sashe-paket 100ml qaynatilgan issiq yoki sovuq suvda eritilib ichiladi. Kuniga 2-3 mahal ichish tavsiya qilinadi. Shamollashda Zanjabil ekstrakti asal bilan qaynatilgan issiq suvda suyultirilib, kuniga 2-3 marotaba ichiladi. Sog'lom turmush tarzi kechiruvchilar va shamollash belgilarini oldini olish uchun Zanjabil ekstraktini kunning qulay vaqtida ichishlari mumkin.

Parhezdagilar uchun bir kunda bir nechta sashe-paket qo'llaniladi: har bir taom iste'mol qilishdan 20-30 daqiqa oldin va ovqat o'rniga.

Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar va nojo'ya ta'sirlari:

Belgilangan me'yorlarga rioya etilsa hech qanday nojo'ya ta'siri aniqlanmagan. Homiladorlik va emizikli davrda, shuningdek zanjabil ekstraktining komponentlariga individual yuqori.

FOYDALANILGAN ADABIOTLAR RO'YHATI:

1. X.X.Xolmatov, O'.A.Ahmedov, Farmakognoziya: darslik, Toshkent, Ibn Sino nomidagi NMB, 1995.
2. А.А.Долгова, Е.Я.Ладыгина, Руководство к практическим занятиям по фармако-гнозии., М. Медицина, 1977.
3. Р.Л.Хазанович, Н.З.Алимходжаева, Курс лекций по фармакогнозии с основа-ми биохимии лекарственных растений, Ташкент "Медицина" УзССР, 1987.
4. Д.А.Муравьева, Фармакогнозия, учебник, М.Медицина, 1991 И.Э.Акопов, Валнейшие отечественные лекарственные растения и их применение, - Т.Медицина, 1986.
5. Государственная фармакопея СССР: вып. 1,2 общие методы анализа лекарственное растительное сырьё, мз СССР. - 11 - е изд., доп. - М: Медицина, 1987, 1989.
6. Abu Ali Ibn Sino, Tib qonunlari, II - kitob, Toshkent 1982.