

Ziyayev Farrux Abdusalim o‘g‘li

Termiz Davlat Pedagogika Instituti Tabiiy fanlar fakulteti talabasi

Annotatsiya: *Yalpiz yani mental o‘simligi shifobaxsh o‘simliklar oilasiga mansub bo‘lib uni yurtimizning barcha viloyatlarida ariq daryolar buylarida uchratishingiz mumkin. Yalpiz tarkibida efir moylari bo‘lib uni asosan atirupa sanoatida ,tibbiyotda va ko‘pincha zirovor sifatida ovqatga ishlatiladi. Yalpiz o‘simligi ayollarimizga kuproq foydasi tegadi desak adashmagan bo‘lamiz. Sababi undan kosmetologiyada ham juda kuplab foydalaniladi. Dorivorlik xususiyati bo‘yicha esa eng yuqori o‘rinda turadi.*

Kalit so‘zlar: *vitaminlar, bersin, argenin, xlorogen, urular, oleonoe, askrabin, sirka, kofein, balerin, mentofuran, rutin, sitral, geraniol, limonen, terpinen, karvakrol.*

Yalpiz ”menta” haqida ma’lumot:

Yalpizning yer yuzida 200 turkumi (3500 turi) bor. O‘rta Osiyoda 53 turkumi (466 turi), O‘zbekistonda esa 38 turkum (204 tur) tarqalgan.

O‘zbekistonda 4 turi boshqa turlarga nisbatan ko‘proq uchraydi. Bular suv yalpiz, Osiyo yalpizi, taxir (achchiq) va jingalak yalpizlardir. Yalpiz yovvoyi va madaniy holda o‘sadi. Poyasi tik shoxlanishi dixatomik, bo‘yi 30-90sm ba’zan undan ham oshishi mumkin. Barglari qarama-qarshi joylashgan bo‘lib, bargining epidermis qismida kuplab tukchalar bo‘ladi. Bular trixomalar deb ataladi. Trixomalar o‘simlik organizmidan ajraladigan moddalarni to‘plash va tashqariga chiqarish vazifasini bajaradi. Gullari soyabonsimon yoki qiyshiq soyabonsimon. Gullarining rangi och hamda to‘q binafsha rangda. Aprel oyining oxiridan boshlab oktabrning boshigacha gullaydi. Yalpiz gegrafit o‘simlik hisoblanadi. Barglarida 2-3.5%, gullarida 5-7%, poyasida 0.4% mentalga boy bo‘lgan efir moyi va shuningdek flavonoidlar, vitaminlar oshlovchi moddalar bor.

Dorivorlik xususiyati:

Tibbiyotda yalpizning poyasi va barglaridan tayyorlangan tincturam kungil aynishi, bosh aylanishi va o‘t haydovchi vosita sifatida kuproq qo‘llaniladi. Bahorda chiqqan yangi barglarida kuksomsa va shu kabi ko‘plab ovqatraga ishlatiladi. Bundan tashqari quyidagi xususiyatlarini alohida e’tiborga olish zarur deb o‘ylayman.

Ovqat hazim qilishni yaxshilaydi, Bosh og‘rig‘ida va o‘choqli kasalliklarni yengillashtiradi, Nafas olishni tetiklashtiradi, Tiqilib qolgan sinuslarni yumshatadi, Energiyani yaxshilaydi, Menstruel kamplarini yengillashtirishga yordam beradi, Bakteriyali infeksiyalarga qarshi kurashadi, Uyquni yaxshilaydi, Vazn tashlashda yordam beradi, Hushyorlikni va xotirani yaxshilaydi.

Yalpizning tarkibi:

Vitaminlar- C, B1, PP, B6, B2, B9, B5, A. Elementlatdan- pospor, marganes, temir, mis, rux, magniy, natriy, kaliy. Betain va argenin aminakislasi.

Yogʻ kislata. Organik kislatalardan- xlorogen,urular,oleonoe,askrabin,sirka kofein va valirik. Efir moyi. Mentofuran. Taninlardan sitral,geraniol,limonen,terpinen va karvakrol.

Yalpizli choy tayyorlash:

Bir choy qoshiqda kuk yoki qora choy hamda quruq yalpizning barglaridan bir necha dona olib qaynoq suvga solinadi. Taxminan 5-10 daqiqadan soʻng tayyor boʻladi.Shirin bulishini hohlovchilarga tabiga qarab asal yoki shakardan foydalanishini tavsiya beramiz.

Xushboʻy hidga ega boʻlishi uchun barglarni maydalab solish kerak. Issiq kunlarda sovitilgan yalpiz choyi chanqoqni yaxshi bosadi. Ichishdan oldin bir necha dona muz kubiklarini solsa ham boʻladi

Tavsiya etilmaydi:

1.Yosh faol erkaklarda androgen garmoni funksiyasini pasayishi olib keladi,shu sababli tavsiya etilmaydi.

2.Allergik kasalliklarda

3.Gipotenziyada

4.Homiladorli va laktatsiya davrida

5.Buyrak va jigar kasalliklarida

6.5-yoshgacha boʻlgan bollarga

7.Varikoz tomirlari boʻlgan odamlarga,yalpizli mahsulotlarni tavsiya etmaymiz.

Insondagi barcha goʻzallik quyosh nurlaridan va ona sutidan – bizni hayotga muhabbat bilan toʻldiradigan narsa.”Maksim Gorkiy”, Ayolning sarishtasi — Roʻzgʻorning farishtasi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.<https://daryo.uz/2022/07/29/yalpizdan-foydalanishning-siz-bilmagan-3-usuli/>

2.<https://uz.healthy-food-near-me.com/mint-tincture-5-recipes-at-home/>

3.<https://karaoke-k3.ru/uz/pechene/chai-s-myatoi-polza-i-vred-poleznye-svoistva-i-recepty.html>

4. Asfandiyorov Javodbek Mirzaali o'g'li, Mardonov Mirzabek Begzod o'g'li, Sultonmirzayev Xikmatillo Eminjon o'g'li, Saydaxmatov Akobir Ravshan o'g'li. (2022). LIVER ANATOMY, HISTOLOGY AND PHYSIOLOGY. INTELLECTUAL EDUCATION TECHNOLOGICAL SOLUTIONS AND INNOVATIVE DIGITAL TOOLS, 1(11), 8-11.

5. Asfandiyorov Javodbek Mirzaali o'g'li, Xushmurodov Doniyor Turg'un o'g'li, Nazarov Asadjon Fozil o'g'li. (2022). Liver Structure and Functions, Hepatocytes Information About. American Journal of Economics and Business Management. 5(11), 215-216.

6. Mirzaali o'g'li, A. J., Shodiqul o'g'li, X. I., Fozil o'g'li, N. A., & Davronbek Ulug'bek o'g, T. (2022). TERMINAL CASES LUNG AND HEART RESUSCITATION TRANSFER PRINCIPLES. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(10), 729-731.

7. Mirzaali o'g'li, A. J., Shodiqul o'g'li, X. I., Fozil o'g'li, N. A., Eminjon o'g'li, S. X., & Aliqul o'g'li, N. B. (2022). ANESTHESIA AND ITS GENERAL CHARACTERISTICS. *Gospodarka i Innowacje.*, 28, 191-192.

8. Mirzaali o'g'li, A. J., Shodiqul o'g'li, X. I., Eminjon o'g'li, S. X., Aliqul o'g'li, N. B., & Begzod o'g'li, M. M. (2022). Importance of medical prevention in medicine. *Texas Journal of Medical Science*, 13, 175-176.

9. Asfandiyorov , J., Fozilov , N. ., Sunnatullayeva , M. ., Alpomishev , J. ., & Xolmurodova , H. . (2022). CARDIOVASCULAR DISEASES. HYPERTENSION AND HYPERTENIC CRISIS. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*, 2(11), 209–210. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/EJMNS/article/view/4905>