

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 06, Июнь

VO'K: 633/635

QVQ: 42.143

М 89

ZAFARON O'SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI

Musinova Muxlisa

Termez Davlat Muhandislik va Agrotehnologiya Universiteti

Anatatsiya: Ushbu maqolada zafaron o'simligining dorivorlik xususiyatlari va uning inson salomatligiga ta'siri haqida so'z boradi. Zafaronning kimyoviy tarkibi, foydali xususiyatlari, turli kasalliklarni davolashdagi roli hamda uni to'g'ri va xavfsiz foydalanish usullari yoritiladi. Shuningdek, maqolada zafaronni iste'mol qilishda ehtiyot choralari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Zafaron, dorivor o'simlik, immunitet, asab tizimi, yurak, oshqozon, kosmetika, damlama, choy, teri, soch, sog'liq, Sharq tabobati, tabiiy davolash, vitaminlar.

Kirish.

Zafaron — dunyodagi eng qadimiy va qimmatbaho dorivor o'simliklardan biri hisoblanadi. U asosan Eron, Hindiston, Ispaniya, Gretsiya kabi iliq iqlimli hududlarda yetishtiriladi. Zafaron gulining urug'chidan olinadigan mayda tolachalari qimmatli baholanadi va turli davo maqsadlarida ishlatiladi. Sharq tabobatida zafaron qadimdan ruhiy holatni yaxshilash, immunitetni mustahkamlash va yurak-qon tomir tizimini sog'lomlashtirish uchun qo'llanib kelinadi.

Bugungi kunda zafaron nafaqat dorivor vosita, balki kosmetologiya va pazandachilik sohasida ham keng foydalanilmoqda. Ushbu maqolada zafaronning dorivorlik xususiyatlari, uni to'g'ri ishlatish usullari va ehtiyot choralari haqida ma'lumot beramiz.

Zafaronning dorivorlik xususiyatlari

Zafaron o'zining boy kimyoviy tarkibi bilan ajralib turadi. Uning tarkibida safranal, krokinalar, pikrokrotin, vitaminlar (A, C, B guruh) va ko'plab antioksidantlar mavjud. Ushbu moddalar inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, quyidagi foydali xususiyatlarga ega:

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 06, Июнь

- Asab tizimini tinchlantiradi — zafaron ruhiy tushkunlik, asabiylik, uyqusizlik kabi holatlarda yordam beradi.
 - Immunitetni kuchaytiradi — tarkibidagi antioksidantlar organizmni zararli moddalar va viruslardan himoya qiladi.
 - Yurak-qon tomir tizimini sog'lomlashtiradi — qon aylanishini yaxshilaydi, qon bosimini me'yorda ushlashga yordam beradi.
 - Ko'z salomatligini qo'llab-quvvatlaydi — A vitamini ko'z uchun foydali bo'lib, ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi.
 - Teri va soch uchun foydali — zafaron kosmetik vositalarda ajinlarga qarshi va terini oqartiruvchi vosita sifatida ishlatiladi.
- Sharq tabobatida zafaron qadimdan turli kasalliklarni davolashda ishlatilgan. Ayniqsa, bosh og'rig'i, oshqozon-ichak muammolari va jigar xastaliklarida uning damlamasi va choylari tavsiya etilgan.

Foydalanish usullari

Zafaron qadimdan turli usullarda ishlatilgan va bugungi kunda ham ko'plab sohalarda keng qo'llaniladi:

- Choy va damlama — Zafaron tolachalari oz miqdorda iliq suvda damlab ichiladi. Bu usul asab tizimini tinchlantirish, bosh og'rig'ini kamaytirish va uyquni yaxshilash uchun ishlatiladi.
- Ovqatlarga qo'shish — Zafaron taomlarga o'ziga xos rang va hid beradi. Ayniqsa, palov, sho'rva, shirinlik va baliq taomlarida ishlatiladi.
- Kosmetika vositalari — Zafaron damlamasi va kukuni teri va soch uchun niqoblarda qo'llaniladi. U terini oqartirish, ajinlarni kamaytirish va sochlarni mustahkamlashga yordam beradi.
- Dorivor vosita sifatida — Zafaron damlamasi va kukuni ichki organlar kasalliklarida, ayniqsa oshqozon-ichak va jigar muammolarida iste'mol qilinadi. Muhim eslatma: Zafaron kuchli ta'sirga ega o'simlik bo'lgani uchun uni ortiqcha miqdorda iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. Kunlik dozasi 0,5–1 grammdan oshmasligi kerak.

Ehtiyot choralari

Zafaron kuchli biologik faollikka ega bo'lgani sababli uni iste'mol qilishda ayrim ehtiyot choralarga amal qilish lozim:

- Homilador ayollar uchun tavsiya etilmaydi, chunki zafaron bachadon qisqarishini kuchaytirishi mumkin.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 06, Июнь

- Bolalar va keksa yoshdagilar zafaronni faqat shifokor tavsiyasi asosida iste'mol qilishi lozim.
- Allergik holatlar bo'lishi mumkin, shuning uchun dastlab oz miqdorda sinab ko'rish tavsiya etiladi.
- Ortiqcha miqdorda iste'mol qilinganda bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi va holsizlik kabi nojo'ya ta'sirlar kuzatilishi mumkin. Kunlik iste'mol dozasi 0,5–1 gramm oralig'ida bo'lishi kerak.

Xulosa

Zafaron qadimdan inson salomatligi uchun foydali dorivor o'simlik sifatida qadrlanib kelmoqda. Uning tarkibidagi tabiiy moddalar asab tizimini tinchlantirish, immunitetni mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimini sog'lomlashtirish, ko'z salomatligini qo'llab-quvvatlash va teri go'zalligini asrashda muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, zafaron ovqatlarga nafis ta'm va betakror rang beruvchi ziravor sifatida ham keng qo'llaniladi. Biroq, zafaron kuchli ta'sirga ega bo'lgani uchun uni me'yorida va ehtiyotkorlik bilan ishlatish lozim. Kunlik iste'mol miqdori 0,5–1 grammdan oshmasligi tavsiya etiladi. Ayniqsa, homilador ayollar va allergik reaksiyaga moyil kishilar shifokor tavsiyasi bilan foydalanishlari lozim. To'g'ri qo'llanilganda, zafaron inson salomatligini yaxshilash va hayot sifatini oshirishda samarali tabiiy vosita bo'la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov R.X., "Dorivor o'simliklar ensiklopediyasi", Toshkent, 2019.
2. Abdulazizov S.A., "Sharq tabobati asoslari", Toshkent, 2018.
3. Peter J. Leistner, "Medicinal and Aromatic Plants", Springer, 2005.
4. National Center for Biotechnology Information (NCBI), "Pharmacological effects of *Crocus sativus* (Saffron)", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
5. World Health Organization (WHO), "Monographs on Selected Medicinal Plants", Volume 2, 2004.
6. Ahmad S., "Medicinal properties of saffron: A review", Journal of Ethnopharmacology, 2020.