

YALPIZ-INSONLAR UCHUN SHIFO MANBAIDIR

Toshkent davlat agrar universiteti

“O‘zbek tili va adabiyoti” kafedrasini

*o‘qituvchisi **Nurutdinova Malikaxon Sharabovna.***

O‘rmon xo‘jaligi va Landshaft dizayn fakulteti,

Dorivor o‘simliklarni yetishtirish va qayta ishlash texnologiyasi

*1-kurs talabasi **Haydarova Zuhra Kamoliddin qizi***

Annatsiya: *Ushbu maqolada Yalpi(Menta piperita) –Labguldoshlar (Laminaceae) oilasiga mansub ko‘p yillik o‘tsimon o‘simliklar turkumi, dorivor va efir moyli o‘simlik, Shimoliy yarim sharning iliq iqlimli mintaqasida 20-25 turi tarqalgan, Yevropa mamlakatlari, AQSH, Ukraina, Belarus va Shimoliy Kavkazda yalpizning taxir(achchiq) yalpiz va jingalak yalpiz, Xitoy, Hindiston, Brazilya va boshqa mamlakatlarda dala yoki suv yalpiz turlari ekiladigan joylar haqida ma‘lumot beriladi. Maqola shunga o‘xshagan bir qancha qiziqarli va kerakli ma‘lumotlar beradi. Ayniqsa dorivor o‘simliklarga qiziquvchilar uchun kerak bilim bo‘la oladi.*

Kalit so‘zlar: *Yalpiz(Menta piperita) –Labguldoshlar(Laminaceae), AQSH, Ukraina, Belarus va Shimoliy Kavkaz, suv yalpizi, limonen birikmasi, mentol, oshlovchi moddalar, organik kislotalar, glukoza, karotin, efir moyi, flavonoid.*

Мята – источник исцеления для людей.

Аннотация: *В данной статье Мента (Mentapiperita) — группа многолетних травянистых растений, принадлежащих к семейству пластинчатых, лекарственное и ароматическое растение, 20-25 видов распространены в теплоклиматической области Северного полушария, европейских стран, в США, Украине, Белоруссии и Северном Кавказе, имеются сведения о местах посадки мяты мяты (горькой) и кудрявой, полевой или водяной мяты в Китае, Индии, Бразилии и других странах. В*

статье представлена такая интересная и полезная информация. Это может быть особенно полезно для тех, кто интересуется лекарственными растениями.

Ключевые слова: Мята перечная (*Mentapiperita*)-Laminaceae, США, Украина, Белоруссия и Северный Кавказ, мята водяная, лимоненовое соединение, ментол, добавки, органические кислоты, глюкоза, каротин, эфирное масло, флавоноиды.

Mint is a source of healing for people.

Abstract: In this article *Menta* (*Mentapiperita*) is a group of perennial herbaceous plants belonging to the family of lamellar, medicinal and aromatic plant, 20-25 species are common in the warm-climatic region of the Northern Hemisphere, European countries, the USA, Ukraine, Belarus and the North Caucasus, there is information about the places of planting mint (bitter) and curly, field or water mint in China, India, Brazil and other countries. The article presents such interesting and useful information. It can be especially useful for those who are interested in medicinal plants.

Key words: Peppermint (*Mentapiperita*)-Laminaceae, USA, Ukraine, Belarus and the North Caucasus, water mint, limonene compound, menthol, additives, organic acids, glucose, carotene, essential oil, flavonoids.

Yalpiz(*Menta piperita*) –Labguldoshlar(Laminaceae) oilasiga mansub ko`p yillik o`tsimon o`simliklar turkumi, dorivor va efirmoyli o`simlik, Shimoliy yarim sharning iliq iqlimli mintaqasida 20-25 turi tarqalgan, Yevropa mamlakatlari,AQSH, Ukraina,Belarus va Shimoliy Kavkazda yalpizning taxir(achchiq) yalpiz va jingalak yalpiz, Xitoy, Hindiston, Brazilya va boshqa mamlakatlarda dala yoki suv yalpiz turlari ekiladi.O`zbekistonda 4 turi suv yalpiz, osiyo yalpizi,taxir (achchiq) yalpiz va jingalak yalpiz 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. Yalpiz yorug`sevar, namsevar

o`simlik. Barglarida 2.5-3% , gullarida 4-6% , poyasida 0.3% mentol, efir moyi , shuningdek flavonoidlar, vitaminlar, oshlovchi moddalar bor.¹

Ishlatilishi: Tibbiyotda yalpiz bargidan tayyorlangan tindirma va damlamasidan ko`ngil ayniganda hamda o`t haydovchi vosita sifatida foydalaniladi. Yalpiz nafaqat choy va shirinliklarni mazali bo`lishiga hissa qo`shishi, balki salomatlikka ham ijobiy tasir qilishi ham mumkin. Yalpiz qorin bilan bog`liq muammolarni bartaraf etishga yordam beradi. Oshqozon – ichak trakti bilan bog`liq va boshqa muammolar sabab bo`ladigan og`riq va spazmni yalpizdan tayyorlangan yog`dan foydalanib kamaytirish hatto butkul bartaraf etish mumkin. Tarkibidagi mentol tinchlantiradi, og`riqni kamaytirib yengillikni his qilishga sabab bo`ladi. Maxsus qo`shimchalar ham yaxshi lekin, yalpizli vosita ham foydali bo`lishi mumkin. Ammo spazm 1soatdan uzoq cho`ziladigan bo`lsa darhol shifokorga murojat qilishimiz zarur. Yalpizda antioksidantlik xususiyatiga ega bo`lgan fitonutriyentlar bisyor bo`ladi. Ular hujayralarni shikastlanishdan himoya qiladi. Shunindek, yalpiz tarkibidagi yallig`lanishga qarshi birikmalar, surunkali yallig`lanish rivojlanishini oldini oladi. Immunitetni mustahkamlaydi. Yarim stakan yalpiz hujayralarni himoya qiladigan A vitaminining kunlik dozasini yarmi hisoblanadi. Bu yurak , diabet va saratonning ayrim turlari singari surunkali kasalliklarining oldini oladi. Bakteriyalarni o`ldiradi. Yalpizdan tayyorlangan efir yog`ida xavfli bakteriyalarni paydo bo`lish xavfini kamaytirishga yordam beradigan karvon va limonen birikmasi mavjud. Shu sabab ham yalpizni taomga qo`shib iste`mol qilish tavsiya etiladi. Ba`zida shunchaki tuz iste`mol qilishni kamaytirish buyraklar faoliyati yaxshilanishi va vazn tashlashga yordam beradi. Yalpiz qo`shish orqali taom va salatlarni mazali qilgan sabab qo`shimcha tuz qo`shishga hojat qolmaydi. Choyga turli shirinliklar qo`shish odat tusi bo`lib qolgan. Garchi uning zararli tomonlari bo`lsa ham ichish kamdan- kam holat. Yalpizli choy tanadagi shishni va oshqozon buzilishining oldini oladi.

¹ Tojiboyev Sh., O`simliklar geografiyasi: Ilmiy nashr/ "Namangan" nashriyoti 2015y., 160b. O`z 2. S.S.Saxobiddinov — Usimliklar sistematikasi , "O`qituvchi", Toshkent. 1966, 54 b. 18. V.V.Suvorov, I.N.Voronova — Botanika s osnovami geobotaniki. "Kolos", Leningrad, 1979, s. 160 — 312. 19, 4. A.A.Taxtadjyan — Sistema i filogeniya svetkovix rasteniy. "Nauka" M .—L. 1966, 611 s. Alimbaeva P.K Goncharova A.V Qirg`izistonning dorivor o`simliklari 258 -yil, 98-bet.

Ushbu ekstrakt tana aʼzolarini boʻshashtiradi va organizmdagi ogʻriq spazmni ketkizadi. Maʼlumki 4 hafta yalpizli choy qabul qilish ovqat hazm qilish tizimidagi muammolarni 40%ga kamaytiradi. Bundan tashqari yalpizli kapsulalar kimyoviy terapiya bilan shugʻullanadigan bemorlarda koʻngil aynishning oldini oladi, shuningdek boshqa sabablarga koʻra koʻngil aynishi kuzatiladigan insonlarga ham foydali. Yalpiz mushaklarni boʻshashtirish va boshimni pasaytirish har qanday turdagi bosh ogʻrigʻiga qarshi kurashda yaxshi yordamchi sanaladi. Yalpiz moyini chakkaga surish orqali qon bosimini koʻtarish mumkin. Bu quyi bosim egalari uchun ajoyib yechimdir. tarkibida kalloriya va kofein boʻlmagan yalpizli choy tetiklashtiruvchi hususiyatga ham ega. Birozgina ishtaxani boʻgʻishi natijasida ortiqcha vazm bilan kurashish imkoniyati paydo boʻladi. Yana fikrlash, diqqatni jamlashda qiyinchilikka uchraydiganlar uchun yalpizli ajoyib yechimdir. Yalpiz mikroorganizmlarning koʻpayishini oldini oladi, ogʻiz boʻshligʻini nafas olish yoʻllarini tozalaydi. Yalpiz ildizpoyasidan tayyorlangan damlama milk va tish ogʻrigʻiga hamda balgʻam koʻchirishda yordam beradi.²

Oʻsish joyi va tarqalishi: Yalpiz koʻproq nam yerlarda xususan ariq va daryo boʻylarida oʻsishga moslashgan. Oʻzbekistonda va bir qancha Yevropa mamlakatlarida oʻsadi. Bundan tashqari uni oʻrmon chetida ham uchratish mumkin. Afrika, Shimoliy va Janubiy Amerikada tabiylashtirilgan hisoblanadi. Keng bargli oʻrmonlar va archali oʻrmonlar hamda yirik va baland oʻsimliklar orasida oʻsishga moslashgan.

Xom-ashyoni yigʻish va uning sifati: Qayta ishlash jarayonida yangi oʻsimlik materiallaridan kristalli mentol olinadi. U kasmetika ishlab chiqarishda foydalaniladi. Gigiena vositalari- tish pastalari tetiklantiruvchi lasyonlar kepek uchun shampunlar, soqoldan keyin balzamlar olishda ishlatiladi. Har yili Voronej viloyatda sanoat extiyojlari uchun va Krasnodar oʻlkasi xushboʻy oʻsimliklarning ulkan plantatsiyalari ekilgan. Janubiy hududlarda iyun boshidan iyul oxirigacha

² Alimbaeva P.K Goncharova A.V Qirgʻizistonning dorivor oʻsimliklari 1971-yil, 98-bet.

davom etgan gullash davrida kasalliklarni davolash uchun mentol yalpiz yig`ib olinadi.

Kimyoviy tarkibi: Mentol, oshlovchi moddalar, organik kislotalar, glukoza, karotin, efir moyi, flavonoidlar, vitaminlarga boy o`simlikdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Tojiboyev Sh., O`simliklar geografiyasi: Ilmiy nashr/ "Namangan" nashriyoti 2015y., 160b.O`z 2. S.S.Saxobiddinov — Usimliklar sistemikasi
3. "O`qituvchi", Toshkent. 1966, 54 b. 18. V.V.Suvorov, I.N.Voronova — Botanika s osnovami geobotaniki. "Kolos", Leningrad, 1979, s. 160 — 312. 19
4. A.A.Taxtadjyan— Sistema i filogeniya svetkovix rasteniy. "Nauka" M .—L. 1966, 611 s.
5. Alimbaeva P.K Goncharova A.V Qirg`izistonning dorivor o`simliklari 1971-yil , 98-bet.