

**QORA SEDANANING FOYDALI VA SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI:
UNI QANDAY ISTE'MOL QILISH MUMKINLIGINI BILASIZMI?**

Bekpulatov Ilxom Uralovich,

*Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar
universitetining Toshkent filiali tayanch doktoranti,*

Po'latov Sarvar Mustafoyevich,

*Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar
universitetining Toshkent filiali dotsenti, q.x.f.f.d. (PhD)*

Annotatsiya. *Sedananing davolovchi xususiyatlarining tarixi qadimgi davrlardan boshlanadi, buni neolit va mezolit davridagi qazishmalarda qora sedana urug'lari topilganligi tasdiqlaydi. Nigellani dorivor o'simlik sifatida Gippokrat, Pliniy, Dioskoridlar ishlatgan. Ibn Sino o'zining "Tibbiyot kanoni" kitobida qora sedanani organizmning energiyasini rag'batlantiradi, depressiya va charchoqni tiklashga yordam beradigan urug' deb nomlagan. Ushbu maqolada sedananing davolovchi xususiyatlari to'g'risida ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'zlar. *Sedana, tibbiyot, davo, davolovchi, vitamin, antioksidantlar, sedana yog'i.*

Аннотация. *История целебных свойств седана уходит корнями в глубокую древность, о чем свидетельствует находка семян черного седана в раскопках эпохи неолита и мезолита. Нигеллу использовали в качестве лекарственного растения Гиппократ, Плиний и Диоскорид. В своей книге «Канон медицины» Ибн Сина назвал черный кедр семенем, которое стимулирует энергию организма и помогает восстановиться после депрессии и усталости. В этой статье представлена информация о целебных свойствах тмин.*

Ключевые слова. *Тмин, медицина, лечение, исцеление, витамин, антиоксиданты, тминовое масло.*

***Abstract.** The history of the healing properties of sedan dates back to ancient times, as evidenced by the discovery of black sedan seeds in excavations of the Neolithic and Mesolithic era. Nigella was used as a medicinal plant by Hippocrates, Pliny and Dioscorides. In his book *The Canon of Medicine*, Ibn Sina called black cedar a seed that stimulates the body's energy and helps recover from depression and fatigue. This article provides information about the healing properties of the caraway.*

***Keywords.** Caraway, medicine, cure, healing, vitamin, antioxidants, caraway oil.*

Qadimgi hind tabobati va Vavilonda go‘zallik hamda uzoq umr ko‘rish uchun turli eleksir va kosmetik vositalarga qo‘shilgan qora sedananing salomatlik va tashqi ko‘rinishga qo‘shadigan hissasi bugungi kunda ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan.

Qora sedananing oqidan qanday farq qiladi?

Sedana qaysi mamlakatda yetishtirilganiga qarab farq qiladi, ammo uning rangi tozalangan yoki yo‘qligini bildiradi. Butuni qora rangda, mag‘zi esa yorqin or rangdan jigarranggacha bo‘lishi mumkin. Tozalanmagan qora sedana vitamin va mikroelementlarga boy ekani bilan foydali hisoblanadi.

Qora sedananing foydali xususiyatlari:

Qora sedana kalsiyga boy ekani bilan rekordsmen hisoblanadi. Uning 100 grammida ushbu mikroelementning deyarli kunlik me‘yori (1000 mg) mujassam bo‘ladi. Shuningdek, tarkibidagi rux moddasi suyaklarni mustahkamlanishiga hissa qo‘shadi.

Sedana “yomon” xolesterinlarni kamaytirish xususiyatiga ega bo‘lgan antioksidantlarning koni. Qolaversa unda qon bosimini nazorat qiluvchi magniy ham mavjud.

Terini mustahkamlaydigan, uning elastikligini oshirishga yordam beradigan E vitamini mavjud ekani sabab ham terini sedana yog‘i bilan massaj qilish tavsiya qilinadi.

Tarkibidagi foydali yog‘lar bois ushbu mahsulot ichaklar faoliyatini ham yaxshilaydi. Undagi antioksidantlar immunitetni mustahkamlaydi, kletchatkalar esa jigarni himoya qilib, organizmdan toksinlarni chiqarib yuborishga hissa qo‘shadi.

Kalsiy va magniy birikmasi asabiylik va stressga qarshi yaxshi samara beradi. Triptofan va tiamin esa organizmda “baxt gormoni” serotonin ishlab chiqarilishiga yordam beradi.

Sedanada organizm uchun zarur bo‘lgan kalsiy, temir, B vitamin, rux, fosfor, magniy va selen mavjud ekani sabab ham endi ona bo‘lgan ayollarga kanda qilmaslik tavsiya qilinadi. Shuningdek, menopauza vaqtida ham yaxshi samara beradi. Uning tarkibidagi fitoestrogen, ayollar gormoni estrogenning o‘rnini bosadi va organizmni erta qarishining oldini oladi.

Sharq fitotibbiyotida qora sedana eshitish va ko‘rish qobiliyatini yaxshilashi, xotirani mustahkamlashi hattoki oqargan sochlardan qutilishga ham yordam berishi ta’kidlangan. Yaponiyada oq sochli ayol va erkaklar o‘rtasida tajriba o‘tkazilgan bo‘lib unga ko‘ra har bir ishtirokchi kuniga ikki qoshiqda qora sedana iste’mol qilgan. Oradan ikki oy o‘tib ishtirokchilarning sochlari qoraya boshlagan.

Sedana tarkibidagi rux va mis moddasi erkaklar salomatligi uchun muhim. Ushbu mikroelementlar qon aylanishini yaxshilaydi, A va E vitaminlari ham foydali hisoblanadi.

Kuniga 2-3 choy qoshiqdan iste’mol qilish kunlik me’yor kerak.

Sedana yog‘i. Sedana yog‘idan nafaqat taom tayyorlashda, balki kosmetologiyada ham samarali foydalanish mumkin. Namlantiruvchi va antioksidantlik xususiyati bilan salomatlik va tashqi ko‘rinishdagi muammolarni bartaraf etadi va shuning uchun ham ushbu mahsulotdan kosmetik vositalar va sovun ishlab chiqarishda foydalaniladi.

Buyrak va siydik pufagida muammo bo‘lganlar sedana qo‘shib tayyorlanadigan taomlardan uzoqroq turishi kerak. Yetarlicha kaloriyaga boy

ekani, uning 100 grammida 560 kkal bo'lgani sabab ham parhez qilayotganlarga tiyilish maslahat beriladi.

Qorong'i va salqin joyda germetik konteyner ichida bo'lsa, qora sedanani uch oygacha saqlash mumkin. Yarim yil davomida sifati buzilmasligi va aynimasligi uchun muzlatkichga qo'yish kerak.

Hozirgi kunlarda Nigella Sativa yoki Chernushka yillik o'tining, aniqrog'i uning urug'lari mashhurligi sezilarli darajada oshdi. Buning ajablanarli joyi yo'q, chunki nigella - sedananing davolovchi xususiyatlari qadim zamonlardan buyon sintetik dorilarga va ayniqsa antibiotiklarga xos bo'lgan nojo'ya ta'sirlarning yo'qligi bilan ma'lum bo'lgan.



Sedananing davolovchi xususiyatlarining tarixi qadimgi davrlardan boshlanadi, buni neolit va mezolit davridagi qazishmalarda qora sedana urug'lari topilganligi tasdiqlaydi. Nigellani dorivor o'simlik sifatida Gippokrat, Pliniy, Dioskoridlar ishlatgan. Ibn Sino o'zining "Tibbiyot kanoni" kitobida qora sedanani organizmning energiyasini rag'batlantiradi, depressiya va charchoqni tiklashga yordam beradigan urug' deb nomlagan.

Sedona o'simligining foydali xususiyatlari bo'yicha tadqiqotlar 20-asrning o'rtalarida turli xalqaro universitetlar tomonidan 500dan ziyod ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan tadqiqotlar nashr etildi, natijada qora sedana ishlatilishi turli kasalliklarni davolashda samarali ekanligi isbotlandi. Shu bilan

birga qora sedana ko'nikish, allergik reaksiyalar va intoksikasiya kabi ta'sirlarga ega emas.

Hozirgi vaqtda qora zira farmakologik ta'sirining quyidagi turlari ma'lum:

- antispazmodik va og'riq qoldiruvchi;
- antibakterial va zamburug'ga qarshi;
- yaralarga qarshi va gepaprotektiv (jigarni himoya qilish);
- antioksidant va allergiyaga qarshi;
- antivirusli (interferon induktori);
- diabetga qarshi (insulin sezgirligini tabiiy regulyatori) va gipotonik;
- bronxodilatator va renoprotektiv (buyrakni himoya qilish);
- o'smalarga qarshi va immunitet kuchaytiruvchi hisoblanadi.

Bu yerda bir qator o'ziga xos kasalliklar uchun qora zira ta'sirini o'rganish natijalari keltirilgan:

Kuniga ikki gramm sedana urug'ini iste'mol qilish glyukoza va insulin qarshiligining pasayishiga, odamlarda glikozillangan gemoglobinning pasayishiga va beta hujayralar darajasining oshishiga olib kelishi mumkin.

Sedana suvli ekstrakti antikonvulsant ta'sirga ega ekanligi isbotlangan.

Sedana tarkibiy qismlaridan biri – timoxinon astmaga qarshi ta'sirga ega bo'lgan kimyoviy flutikazondan ancha ustundir.

Gipertenziyaning boshlang'ich bosqichini har kuni 100-200 mg sedana ekstraktini 2 oy davomida iste'mol qilish bilan to'xtatish mumkinligi isbotlangan.

Ushbu mo'jizaviy o'simlik urug'idan olinadigan yog'ning antibakterial ta'sirini ampitsillin, tetratsiklin, klotrimoksazol, gentamisin va nalidiksik kislota kabi kuchli antibiotiklar bilan taqqoslash mumkin. An'anaviy tibbiyot ushbu urug'ni ko'ngil aynish, qusish va oshqozon og'rog'iga qarshi kurashish uchun tavsiya qiladi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sedana yog'i kalamushlarda yo'g'on ichak saratoniga sezilarli darajada susaytiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari, 1997 yilda Janubiy Karolina shtatidagi (AQSh) Xalqaro Immuno-Biologik Tadqiqotlar Laboratoriyasi qora sedana urug'i va yog'ini

iste'mol qilish suyak iligi hosil bo'lishini rag'batlantiradi va bu o'z navbatida saraton o'smalari kompleks terapiyasining muhim bosqichi ekanligini rasman tasdiqladi.

Qora sedana giyohvandlikka qarshi urug'idan foydalanishga asoslangan terapiya opium giyohvandligi bilan og'riqan bemorlarni davolashda samarali hisoblanadi.



Urug'larni sekin olovda 10 daqiqagacha qaynatib oling, so'ngra bir soat kutib, so'ng filtrlang. Ushbu damlama oshqozon-ichak trakti, o't pufagini davolashda samaralidir, diuretik ta'sirga ega va laktatsiya davriga yordam beradi.

Jigarni tozalash, organizmning immunitet kuchlarini oshirish uchun uch oy davomida 1:1:1 nisbatda maydalangan sedana urug'i, zaytun yog'i va asal aralashmasini iste'mol qilish foydalidir.

1 choy qoshiq sedana urug'i yog'i va 3 osh qoshiq asal aralashmasi shishganlikdan xalos bo'lishga va ovqat hazm qilishni yaxshilashga yordam beradi.

Urug'larni sekin olovda 10 daqiqagacha qaynatib oling, so'ngra bir soat kutib, so'ng filtrlang. Ushbu damlama oshqozon-ichak trakti, o't pufagini davolashda samaralidir, diuretik ta'sirga ega va laktatsiya davriga yordam beradi.

Sedana urug'i va apelsin sharbati kokteyli (bir stakan sharbatga 1 choy qoshiq urug') charchoqni ketkazadi va organizmning immunitet tizimini mustahkamlaydi.

Homilador ayollar sedana yog'i va urug'ini iste'mol qilmasliklari kerak, ayniqsa homiladorlikning oxirida. Transplantatsiya qilingan organlari bo'lgan

odamlar ham ushbu o‘simlik uchun mumkin emas, chunki immunitetni mustahkamlash organlarni rad etishga olib kelishi mumkin.

Sedana barglarida ko‘p miqdorda karotin va askorbin kislotasi mavjud. Ularni sabzavotli salatlarga o‘tlar sifatida qo‘shish foydalidir.

Sedana urug‘lari qulupnay va qalampir ta‘miga ega bo‘lganligi sababli, ular ko‘pincha tuzlangan va qandolat mahsulotlariga qo‘shiladi.

Nigella Damascus ya’ni sedananing bir turi - bu ajoyib bezak o‘simlikdir, u katta maydonlarga ekilgan gulzorlarga mos keladi. Shuningdek, yangi kesilgan gul guldastalarida dekorativ element sifatida ishlatiladi.

Sedananing hidi chivinlar, kuya va hatto ilonlarga yoqmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Axmedov Ye., Berdiev Ye. Dorivor o‘simliklarni yetishtirish texnologiyasi fanidan o‘quv qo‘llanma Toshkent, 2017. 25-bet.
2. Ahmedov O‘., Yergashev A., Abzalov A. Dorivor o‘simliklar va ularni o‘stirish texnologiyasi. Toshkent, Ibn Sino nomidagi nashriyot matbaa birlashmasi, 2011. 232-bet.
3. Muhammadiyev B. O‘simliklarni oziqlantirish va zararkunandalardan himoya qilish. ToshDAU Nashriyot tahririyat bo‘limi – 2016, 36-bet.
4. Muhiddinov V., Azizov Sh. Tuproq agrokimyo xaritanomalarining ahamiyati.// O‘zbekiston qishloq xo‘jaligi.–Toshkent, 2013. №10.– B. 23.
5. Nazarov R. Intensiv texnologiya asosida g‘o‘zani o‘g‘itlash.// O‘zbekiston qishloq xo‘jaligi. 2014. -№ 4. –B. 9.
6. To‘xtayev B.Y, Maxkamov T.X, To‘laganov A.A, Mamatkarimov A.I, Mahmudov A.V va Allayarov M.O‘. Dorivor va ozuqabop o‘simliklar plantasiyalarini tashkil etish va xom ashyosini tayyorlash bo‘yicha ”Yo‘riqnoma” Toshkent, 2015. - B. 35-137.
7. To‘xtayev B.Y., Allaberdiyev R. Botanika bog‘i – O‘zbekistonda o‘simliklar genofondini saqlash va boyitishga yo‘naltirilgan ilmiy maskan //O‘simliklar introduksiyasi: yutuqlari va istiqbollari. Respublika anjuman materiallari. 2013. B. 10-12.

8. To‘xtayev B.Y., Safarov A.S., Eshonkulov B.I. Buxoro vohasining sho‘r tuproqlarida dorivor o‘simliklar introduksiyasi va xususiyatlari. //O‘simliklar introduksiyasi: muammolari va istiqbollari: Ilmiy-amaliy konferensiyasi materillari. Xiva, 2003. B. 96-98.
9. Dorivor va ozuqabop o‘simliklar plantasiyalarini tashkil etish va xom ashyosini tayyorlash bo‘yicha yo‘riqnoma, Toshkent, 2015, - B. 35-37.