

## “XALQ TABOBATIDA PIYOZNING FOYDALI XUSUSIYATLARI”

**Nurullaeva Oydin Ne’matillaevna**

*Toshkent tibbiyot akademiyasi 1-davolash ish 118-guruh talabasi.*

**Annotatsiya:** *Piyoz ikki va ko’p yillik o’simlik hisoblanadi. Taom uchun asosiy mahsulotlardan biri bo’lishi bilan bir qatorda, xalq tabobatida ham o’rni beqiyos. Ayrim kasalliklarda uni iste’mol qilishni cheklash lozim.*

**Kalit So’zlar:** *Abu Ali ibn Sino, Tib qonunlari, xalq tabobati, piyoz, shamollash, mutaxassis maslaxati.*

Tibbiyot rivojlanayapti. O’tmishda davosi yo’q deya e’tirof etilgan kasalliklarning davosi topilayapti. Shunday bo’lsada zamonaviy tibbiyotni elektr toki, turli kimyoviy moddalar bilan bir qatorda dorivor gilyohsiz tasavvur qilish qiyin masala. Buyuk bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino o’zining “Tib qonunlari” kitobida o’simlik, hayvon, ma’danlardan olinadigan 900 ga yaqin dori-darmonlar, ularning foydali xususiyatlari va qo’llanish usullarini bayon qilib o’tgan. Bu usullar yordamida bemorlar shifo topgan. Tib ilmining sultoni tavsiya qilgan tabiiy gilyoh va o’simliklarning foydali xususiyatlaridan nafaqat o’rta Osiyo balki butun dunyo xalqlari hozirgacha foydalanib kelmoqda. Xalq tabobatida turli meva, sabzavot shifobaxsh gilyoh va minerallarning o’rni beqiyos. Jumladan kundalik oziq-ovqatimizning asosiy mahsulotlaridan bo’lgan piyoz asosiy o’rinni egallaydi desak mubolag’a bo’lmaydi. Ushbu maqola piyozning foydali xususiyatlari haqida.

Piyoz (*Allium*) — loladoshlar oilasiga mansub ikki yillik va ko’p yillik o’tsimon o’simliklar turkumi, sabzavot va manzarali ekin. Shimoliy yarim sharda 500 ga yaqin turi ma’lum. Eng ko’p turlari O’rta Osiyo, Kavkaz, Sharqiy Sibirda, kamroq turi Yevropada va Uzoq Sharqda uchraydi. O’zbekistonda Piyozning doyra piyoz (qirq barg piyoz), piskom Piyoz (tog’ piyoz), ko’rimsiz piyoz, g’adir-budur piyoz, havorang Piyoz (gulpiyoz), yovvoyisarimsoq Piyoz., sarimsoq Piyoz. (sarimsoq), Shubert Piyoz (cho’chqa piyoz), qoratorov piyoz (cho’chqaquloq), novcha piyoz (anzur piyoz) kabi turlari o’sadi. Piyoz asosan kundalik turmush tarzimizda ovqatga ishlatiladi. Tabobatda oshqozon-ichak, nafas organlari va yurak-tomir sistemasi kasalliklarini davolashda foydalaniladi. Zamonaviy tibbiyotda esa piyozdan turli xil nastoykalar tayyorlanadi.

Ko’pchilik yoshi ulug’ onajonlarimiz ishtahasizlik, bosh og’rig’i va shamollash kabi belgilar bezovta qilganda piyozni kesib likopchalarga qo’yishi va taomni piyoz bilan yeyishni maslahat berishlari barchamizga ayon. Lekin shuni yodda tutishimiz kerakki, piyozning foydali xususiyatlari bilan bir qatorda ba’zi bir holatlarda uni iste’moli cheklanishini barchamiz bilishimiz zarur. Quyida tekshiruvdan o’tgan va tibbiyot xodimlari tomonidan tavsiya etilgan bir necha tavsiyalarni berib o’tamiz.

### TAVSIYALAR:

- Gripp bilan og'rib, burun oqqan paytda har 2- 3 soatda piyoz suviga asal aralashtirib, bir osh qoshiq miqdorida bir necha marta yeyish lozim.

- Tomoq og'rigan paytda sariyog'da qovurilgan piyoz yaxshi yordam beradi. Yoki sutga piyoz solib qaynatib, o'sha sut bilan tomoqni chayish kerak bo'ladi.

- Uzoq payt bitmagan yiringli yaralarni har kuni 3 marta bir choy qoshiq piyoz suvi bilan artish kerak.

- Chipqon chiqqanda piyoz po'stlog'i bilan qovuriladi va chopqon ustiga qo'yib bog'lanadi. Bu usulni bir necha marta takrorlash lozim.

- So'galni ham po'sti bilan qovurilgan piyoz yordamida ketkazish mumkin.

- Piyoz suvi aralashtirilgan kungaboqar yog'i bilan burun atrofi artib turilsa, gripdda yaxshi yordam beradi.

- Qattiq yo'tal tutganda (500 gramm ezg'ilangan piyoz, 400 gramm shakar, 50 gr. asal. 1 litr suvda past olovda 3 soat atrofida qaynatiladi va dokadan sizdirilib, shishaga solib qo'yiladi). Bu aralashma har kuni bir osh qoshiqdan ichiladi. Aralashma salqin va qorong'i joyda saqlanadi.

- 1 stakan piyoz suvi, 1 stakan asal aralashtiriladi. Salqin joyda og'zi mahkam berkitilgan holatda saqlanadi. Har kuni 1 osh qoshiq 3 mahal ovqatdan bir soat yoki ovqatdan 2 soat keyin ichiladi. Bu aralashma yurak kasalliklarida yaxshi yordam beradi.

- Yaxshi uxlash uchun har kuni piyoz yeyish lozim. Bu maqroq bilan dam olishingizga imkon beradi.

Piyozni oshqazon ichak-yara kasalliklarida iste'mol qilish cheklanishi kerak, yana piyoz suvini to'g'ridan to'g'ri burunga tomizish yoki piyoz bo'laklarini burun yo'lga kiritish mumkin emas. Ushbu holatlar kasalliklarning kechishini og'irlashtirib qo'yishi mumkin.

Xar qanday holatda ham mutaxassis bilan maslahatlashish maqsadga muvofiq sanaladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'ZBEKISTON MILLIY ENSIKLOPEDIYASI.(2000-2005) ma'lumotlaridan foydalanilgan.
2. Avitsenna.uz sayti
3. Gujum.uz sayti