

**NA'MATAKNING TABIATDA TARQALISHI VA TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI.**

Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti davolash ishi yo'nalishi 3-kurs talabalari

Bahodirova Mohichehra

Pardayeva Munavvar

Annotatsiya: Na'matak (yovvoyi atirgul) dorivor o'simlik bo'lib, uning mevalari xalq tabobatida keng qo'llaniladi. Unda C vitaminining tabiiy manbai bo'lib, immunitetni mustahkamlaydi, qon tomirlarini baquvvat qiladi, qon bosimini pasaytiradi va hazm qilishni yaxshilaydi. Na'matakning moyli ekstrakti va preparatlari kuyish, ekzema kabi teri kasalliklari, jigar va me'da-ichak kasalliklarini davolashda ham ishlatiladi.

Ushbu maqolada na'matakning barcha foydali xususiyatlari haqida malumot beramiz.

Kalit so'zlar: immunitet, kam qonlik, c vitamini, ozish, shamollash, na'matak

Kirish: Na'matak urlari O'rta Osiyoning hamma respublikalaridagi o'rmonlarda, tekisliklarda, tog'-cho'l tumanlarida, to'qaylarda, tog'larning pastki (tog etaklari), o'rta va yuqori qismlarigacha bo'lgan ariq bo'ylarida, bo'talar orasida, tog'larning quruq toshloq yonbag'irlarida, archazorlarda, bog'larda va boshqa yerlarda o'sadi.

Na'matak turlari orasida keng tarqalgan tur, tabiiy holda Markaziy Osiyodan tashqari MDHning Yevropa qismida, Kavkazda ham uchraydi. Quyi va oila tog'li hududlarda tog'daryolari va soylar havzalarida ko'plab o'sadi. Madaniy atirgullar uchun asosiy payvandtag hisoblanadi, manzarali buta sifatida ko'klamzorlashtirishda keng foydalaniladi. Na'matak turlari tog'li hududlarda 1000-2800 metr dengiz sathidan balandliklarda keng tarqalgan. Na'matak. Mevalari tabiiy vitaminlar konsentrati deb ham ataladi. Mevalari S vitamini miqdoriga ko'ra o'simlik dunyosida birinchi o'rinda turadi (6% gacha). Bundan tashqari mevasida qandlar, karotin, liron kislota, pektin oshlovchi moddalar mavjud. Tog' o'rmon melioratsiyasida va shaharlarni ko'klamzorlashtirishda keng foydalaniladi. Mevasi (gipantiy) ichida 8-15 tagacha urug'lar rivojlanadi. Urug'lari bir urug'li yong'oqcha, och jigarrangda bo'lib dumaloq, tuxumsimon shaklida ham bo'ladi.

May oyida gullaydi, gullari oq pushti rangda, sentabrda mevasi pishib yetiladi. Mevasi olovrang qizil, cho'zinchoq, tuxumsimon shaklga ega. 2-3 yoshidan boshlab mevaga kiradi, mevalari uzoq vaqt qishgacha butada saqlanadi. Atirgul uchun yaxshi payvandtag hisoblanadi. Hozirgi paytda na'matakning ushbu turi sanoat plantatsiyalarida ko'plab ekilmoqda.

Asosiy qism: Na'matakni to'g'ri tanlash va saqlash Na'matakdan damlangan choy nordongina ta'mda bo'lib, mazali hamdir. Uning ta'mi sizni quvontirishi uchun ularni to'g'ri tanlash lozim. Quritilgan na'matak donalari kichkina va bujmaygan bo'lishi kerak. Silliq va katta



na'mataklar ularning gaz pechida quritilganidan dalolat beradi, bunda uning ko'pgina foydali xususiyatlari yo'qoladi.

Yangi uzilgan na'mataklar esa bir xil kattalikda, hech qanday dog'larsiz bo'lishi kerak. Na'mataklarni shisha bankalarga solib, ustini doka ro'mol bilan yopamiz va salqin va quruq joyda saqlaymiz. Quritilgan na'mataklar 2 yilgacha yaxshi saqlanadi.

Na'matakning dorivor xususiyatlari: Immunitetni ko'taradi: Na'matak mevalaridan tayyorlangan damlama organizmning himoya kuchlarini oshiradi.

Qon tomirlari uchun foydali: Qon tomirlarini mustahkamlaydi, yurak faoliyatini barqarorlashtiradi va qon bosimini pasaytirishga yordam beradi.

Hazm qilishni yaxshilaydi: Me'da-ichak tizimini me'yorga keltiradi va xolesterin darajasini kamaytiradi.

Na'matak o'zida ko'pgina C guruh vitaminini saqlaydi: qorag'atga nisbatan 10 marotaba, limonga nisbatan 50 marotaba ko'proq; Bundan tashqari, u bir qator foydali mikroelementlar, shu jumladan kaliy, magniy, kaltsiy va natriyni o'z ichiga oladi. Na'matakni hozir ayni kuzda avjiga chiqadigan shamollash va viruslarni oldini olishda ham, ularni davolashda ham iste'mol qilish kerak;

U immunitetni mustahkamlab, organizmni sog'lom qiladi;

Yurak va qon-tomir tizimiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi;

Qon bosimini normallashtiradi;

Kamqonlikda ham foydali sanaladi;

Oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilab, zarali toksinlar va shlaklarni chiqarib tashlaydi;

Ozishga yordam beradi;

O't va siydik haydovchi vosita sanaladi.

Homiladorlik davrida na'matak alohida ahamiyatga ega. Na'matak damlamasi bo'lajak onalarga toksikoz xurujlarini yengishga, qizil qon tanachalarini yoxud eritrositlar shakllantirishni rag'batlantirishga, gemoglobinni ko'paytirishga va kamqonlik rivojlanishining oldini olishga yordam beradi.

Ozishda na'matakning o'rni: Na'matak ozishga yordam beradi, ammo faqatgina unga ishonib, ozib bo'lmaydi.

Ozmoqchi bo'lganlar avval shifokor ko'rigidan o'tib, undan so'nggina uni quyidagicha damlab ichish kerak bo'ladi:

3 osh qoshiq na'matak ustidan 1 litr qaynagan suv solinadi va damlab qo'yiladi. Kelasi kuni esa yarim stakandan kuniga 4-5 marta ovqatdan so'ng iste'mol qilinadi.

Go'zallik uchun foydasi: Intensiv namlaydi va oziqlantiradi

Keksayishga qarshi antioksidantlar mavjud

Terining mustahkamligini tiklashga yordam beradi, uni yumshoq va elastik qiladi.

Kosmetologiyada na'matak yog'ining mashhurligini alohida ta'kidlash kerak. U terining holatiga juda ijobiy ta'sir qiladi: qarish belgilariga qarshi kurashadi, ajinlar va yosh dog'larini



yo'qotadi, teri osilishi belgilari paydo bo'lishining oldini oladi. Qon tomirlariga ta'siri tufayli mahsulot teri va soch hujayralarini oziq moddalar bilan to'yintiradi, namlaydi, teri va sochni sog'lomlashtiradi.

Na'matak siropi yoki mevalardan tayyorlangan choy sovuq mavsumda juda samarali ichimlik sanaladi, ayniqsa viruslar faollashganda va immunitet darajasi pasayganda. Agar ushbu xalqona vosita muntazam ravishda qabul qilib boriladigan bo'lsa, unda shamollashdan saqlanish, shifo jarayonini tezlashtirish va kasallikdan keyin tezroq tiklanish mumkin bo'ladi.

Damlama tayyorlash: Na'matak damlamasi tayyorlash uchun termosga uning 3 osh qoshiq quruq mevalari va bir litr qaynoq suv solinadi. Aralashma 12 soat davomida tindiriladi. Tayyor damlama ovqatdan 30-40 daqiqa oldin qabul qilinadi. Damlama tayyorlashdan oldin mevalarni yaxshilab yuvib, maydalash tavsiya etiladi. Bu holda vosita tezroq tayyor bo'ladi.

Nojoya ta'siri: Na'matak tarkibidagi askorbin kislotasi tish emalini emirish xususiyatiga ega. Shu bois osimlik damlamasidan istemol qilgach, ogizni iliq suv bilan chayish kerak.

Mumkin bo'lmagan holatlar: qizil allergik toshmalarga moyilligi bor kishilarga tavsiya etilmaydi. Shuningdek, oshqozon yarasi, gastrit, yurak xastaliklarida shifokor ko'rsatmasi bilan qabul qilish kerak.

Xulosa: Na'matakning kimyoviy tarkibi, farmakologik xossalarini o'rganish natijasida olingan tahlillar na'matakning vitaminlarga boy, shifobaxsh o'simlik ekanligini ko'rsatadi. Shifokorlar shamollashning oldini olish va davolash uchun tavsiya etishadigan na'matak mevalarining damlamasi askorbin kislotasi va C vitaminining tabiiy manbai sanaladi. Bundan tashqari, u bir qator foydali mikroelementlar, shu jumladan kaliy, magniy, kaltsiy va natriyni o'z ichiga oladi. Na'matak organizmning himoya kuchlarini mustahkamlaydi va kuchaytiradi, qon tomirlarini mustahkamlaydi, yurak ishini barqarorlashtiradi, qon bosimini pasaytiradi. Hazm qilish tizimini me'yorga keltiradi.

Xalq tabobatida damlama va qaynatmalaridan me'da-ichak kasalliklari, bachadondan qon oqishini to'xtatuvchi, isitma tushiruvchi, o't va siydik haydovchi sifatida ishlatiladi. Bu damlama bilan milk shamollashi va qon oqishida chayiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.E-mail: contact@med360.uz
- 2.© 2017-2025 OOO «Zira Chef».
- 3.O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi, “Axborot texnologiyalarini rivojlantirish markazi” DUK – 2021
- 4.Po'latova T.P, Xolmatov H.X Farmokognoziya amaliyoti Toshkent 2002
- 5.A.S. Dariyev, B.A. Sirojiddinov, E.YU. Ro'zmatov Na'matak (Rosa L) morfologiyasi, anatomiyasi, ekologiyasi Andijon-2016