

GILOS O'SIMLIGINING KIMYOVIY TARKIBI VA FOYDALI XUSUSIYATLARI

Kamolova Muattarxon Ulug'bek qizi
Farg'ona davlat universiteti magistranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada gilos o'simligining foydali xususiyatlari is'temol qilishda e'tibor beriladigan jihatlari oshqozon –ichak ,yurak qon tomir,buyrak,xomiladorlikda samarali xususiyatlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: gilos, vitamin, minerallar, oshqozon–ichak, yurak qon tomir, siydik yo'li.

АННОТАЦИЯ

В данной статье описаны полезные свойства вишни, их эффективность при желудочно-кишечном тракте, сердечно-сосудистой системе, почках, при беременности.

Ключевые слова: вишня, витамины, минеральные вещества, желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая система, мочевыводящие пути.

ABSTRACT

This article describes the beneficial properties of cherries, their effectiveness in the gastrointestinal tract, cardiovascular system, kidneys, pregnancy.

Keywords: cherries, vitamins, minerals, gastrointestinal, cardiovascular, urinary tract

KIRISH

Gilos (*Prunus avium.*) — ra'noguldoshlar (atirgullilar oilasi)ga mansub danakli meva daraxti. Yovvoyi holda O'rta va Janubiy Yevropa, Eron, Kavkaz, Ukraina, Moldovada uchraydi. Yevropa mamlakatlari, Turkiya, Eron, Afg'oniston, Xitoy, Yaponiya, Ukrainaning jan., Kavkaz, Boltiqbo'yi va O'rta Osiyoda ekiladi[1]. Gilos daraxtining bo'yi 10—15 m (ba'zan 30 m gacha boradi), shoxlari qalin, yoyilib o'sadi. Bargi cho'ziq-tuxumsimon, to'q yashil. Guli oq, ikki jinsli, gulbandi uzun. Mevasining shakli dumaloq, yuraksimon, eti shirali, sirti tekis[2]. Eng ertagi danakli meva. Tarkibida 7—15% qand, 0,36—1,1% kislota, vitaminlar, 0,2% oshlovchi va 0,7% gacha pektin moddasi bor. Yangiligida iste'mol qilinadi, kompot, murabbo, tayyorlanadi. Gilos asal beradigan o'simliklar qatoriga kiradi. Danagi mag'zida 30% gacha parfyumeriya sanoatida ishlatiladigan moy bor. Gilos unumdor, nam, mo'tadil

yerlarda yaxshi o'sadi, yorug'lik va issiqlikka talabchan. Ko'chati ekilgandan keyin 4— 5-yili hosilga kiradi. Daraxti 100 yilgacha yashaydi, tupi 150—300 kg hosil beradi. Asosan mart—apr.da gullaydi, may—iyunda pishadi. Yozi issiq xududlarda yaxshi o'smaydi. Namga talabchan. Asosan magellab olchasi yoki yovvoyi olchaga payvandlab ko'paytiriladi. Ko'chati sug'orilib, tagi yumshatilib turiladi. Gilos yoshartirish maqsadida 2—3 yillik shoxlari butalib, daraxti qo'shimcha oziqlantiriladi. Gilos uchun ayniqsa yelim oqish kasalligi g'oyat xavfli. Erta bahor va yozda insektitsidlar va fungitsidlarning biron turi bilan 2— 3 marta ishlov beriladi. Navlari. Gilosning 100 ga yaqin navi ma'lum. O'zbekistonda Gilosning Savri surxon, Qora gilos, Sariq gilos, Bahor, Revershon, Sariq drogana, Chkalov navlari ko'p ekiladi[3].

Gilos mevasidan murabbo, kompotlar tayyorlanadi va qandolatchilikda keng qo'llaniladi. Ushbu meva glyukoza, fruktoza, mikroelementlar, organik kislotalar, A, C, B vitaminlariga juda boy. Xalq tabobatida hatto barglaridan ham keng qo'llanilgani aytiladi. U gullashdan keyin darhol may oyida yig'ib olinadi. Quritilgan barglar yil davomida barcha foydali moddalarni saqlaydi. Dorivor maqsadlarda gilos barglaridan choy damlanadi va buyraklarni yuvish uchun diuretik sifatida qabul qilinadi. Gilosning hatto sopi ham foydali hisoblanadi. Ichki qon ketishni to'xtatish uchun gilos sopidam choy tayyorlanadi. 20 g gilos sopidan choy damlanadi. Choy past olovda 20 daqiqa davomida damlanadi. Sovutgandan so'ng, iste'mol qilinadi[4,5].

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Siydik yo'llarini tozalaydi. Gilos sopining kimyoviy tarkibi inson organizmiga diuretik ta'sir ko'rsatadi. Gilos sopi asrlar davomida fitoterapiyada samarali va xavfsiz diuretik sifatida ishlatilgan. Bu laksatif ta'sirga ega va shish paydo bo'lishiga olib keladigan suv to'planishini oldini oladi. Shuningdek, u tananing tabiiy detoksifikatsiya jarayonini qo'llab-quvvatlaydi va shuning uchun detoks dasturlarida keng qo'llaniladi

Siydik yo'llarining yallig'lanishini oldini oladi. Gilos sopi damlamasi kuchli siydik haydovchi va yallig'lanishga qarshi xususiyatlari tufayli buyraklar va siydik yo'llarini tozalashga yordam beradi. Ushbu damlama buyrak yoki siydik yo'llarida yallig'lanishni oldini oladi. Buyrak toshlarini tushirishga yordam beradi.

Gilos sopi semizlikni oldini olishga va ozishga yordam beradi. U tanani chiqindilar va toksinlardan tozalash orqali mavjud yog' va selulitni yo'q qilishi mumkin. Shunday qilib, ozish jarayonida terining shakli va elastikligini saqlab qolishga yordam beradi. Ichak faoliyatini normallashtirish va tanada suv to'planishini

oldini olish orqali ozishni osonlashtiradi. Bundan tashqari, gilos sopi qondagi shakar darajasini barqarorlashtirishga va ishtahani nazorat qilishga yordam beradi.

Podagra qarshi va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega.

Gilos sopining hayz va shishlarga qarshi foydalari. Gilos sopining qaynatmasi kuchli diuretik bo'lib, og'ir hayzli qon ketishida gemostatik ta'sir ko'rsatadi. 1 stakan suvda 1 osh qoshiq gilos sopi 3 daqiqa qaynatiladi, 30 daqiqagacha damlanadi. Ovqatdan oldin kuniga 3 marta iste'mol qilinadi.

Gilos sopi damlamasi insonni ruhiy tinchlantiradi. Kechasi uxlashdan oldin bir piyola gilos sopii choyi ichish sizni tinchlantirishga va stresssiz uxlashga yordam beradi. *Quritilgan gilos sopining boshqa afzalliklari.* Qonni tozalaydi, immunitetni oshiradi va anemiya rivojlanishini oldini oladi. Xolesterolni kamaytirishga yordam beradi. Jigarni yaxshilaydi. Ich qotishni oldini oladi. Revmatizm va bo'g'im og'rig'ini davolashda samaralidir.

Gilos sopini ishlatish uchun avval ularni quritish kerak. Sizga maslahatimiz, yeyayotgan gilosning sopini aslo tashlamang. To'g'ridan-to'g'ri quyosh nuri tushmaydigan quruq xonada 4 kundan 1 haftagacha tabiiy sharoitda quriting. Quritgandan keyin bankada saqlashingiz mumkin. Gilos sopidan choy quyidagicha tayyorlanadi?

1.1 litr suvga bir hovuch quritilgan gilos sopini soling va 5 daqiqa past olovda qaynating. Damlama sovutilgach, uni suzib oling. Tayyorlangan damlamani 3 kun davomida muzlatgichda saqlash mumkin, lekin 3 kundan keyin uni iste'mol qilmang. Agar gilos sopiri chang bo'lsa, qaynatishdan oldin ularni sovuq suv bilan yuvib tashlang.

2. Bir stakan qaynatilgan suvga 20-25 dona quritilgan gilos sopini soling va past olovda 3-4 daqiqa qaynatib oling va suzing. Ushbu damlamani bir hafta davomida kuniga 1 stakan iste'mol qilish kifoya qiladi.

Gilos sopidan tayyorlangan damlamani ovqatdan yarim soat oldin yoki ikki soat keyin kuniga bir stakan iste'mol qilish tavsiya qilinadi. Bu shaklda uning toksinlarni olib tashlaydigan va qon aylanishini tartibga soluvchi ta'siridan foydalanish mumkin. Bu bir haftalik muolaja bo'lib, u bir hafta qo'llanilgach, 3 kun tanaffuz beriladi. So'ngra takror bir hafta mobaynida qo'llaniladi va muolaja to'xtatiladi. Ushbu damlama erkaklar uchun 40 yoshdan kattalarga, ayollar uchun esa 15 yoshdan kattalarga tavsiya qilinadi. Ayollarda og'riqli hayz ko'rish vaqtida kuniga bir stakan iste'mol qilish tavsiya qilinadi.

XULOSA

Gilos - bu inson tanasiga foydali bo'lgan vitaminlar va minerallar ombori hisoblanadi. Mazali mevalardan kattalar, bolalar, qariyalar bahramand bo'lishadi. An'anaviy tibbiyot nafaqat mevalarni, balki ularning novdalari, barglari va soplariidan ham foydalanishni tavsiya qiladi. Gilos O'zining foydali xususiyatlari tufayli xalq tabobatida keng qo'llaniladi. Gilos mevalari va bu daraxtning barglari yuqori qiymatga ega. Mevalarda qon ivish xavfini kamaytiradigan kumarinlar mavjud. Bundan tashqari, rezavorlar tarkibida saraton hujayralari shakllanishiga to'sqinlik qiladigan ellagik kislota topilgan, shuning uchun gilosdan foydalanish saraton kasalligining oldini oladi.

ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. [*World Economic Plants: A Standard Reference, Second Edition*](#). CRC Press; 19 April 2016.
2. Черешня // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.
3. Stocks, Christopher (2009). "Britain's forgotten fruits". *Flora*. **1**: 1–200.
4. <https://www.patee.ru/cookingpedia/foods/fruit/cherries/>
5. Huxley, A., ed. (1992). *New RHS Dictionary of Gardening*. Macmillan