

ЗАЪФАРОН (CROCUS SATIVUS L)

*Ўразова Нигора Бегимқуловна**Жиззах вилояти Бахмал тумани Бахмал қишлоқ
хўжалик касб-хунар мактаби Агронимия йўналиши ўқитувчиси*

Аннотация.Мақолада Республикамизда ўсадиған доривор ўсимликлардан заъфароннинг биологик хусусиятлари ,географик тарқалиши,кимёвий таркиби,ишлатилиши, доривор препаратлар тайёрланиши ҳақида маълумот бериб ўтилган.

Калит сўзлар: Қадимги Аҳд,сапсаргулдошлар, туганак пиёз, Шумер цивилизация, Ҳаким Аюрведа, Невроз,Антиоксидант

Заъфарон ўрта асрлардан бери баҳоси ва қадри тушмай келаётган ягона зиравордир. Ўрта асрларда бир қадоқ (450 г) заъфаронни зотли араб чопқир отига айирбошлаш мумкин бўлган.Заъфарон (*Crocus sativus* – лотин.) – сапсаргулдошларга мансуб кўп йиллик ўтсимон туганак пиёзли ўсимлик. Ёввойи ҳолда учрамайди. Ҳиндистон, Покистон, Хитой, Жанубий Европа, Озарбайжонда катта майдонларда экилади. Пиёзининг диаметри 1-2 сантиметр. Барги 5-15 та, оч сариқ рангда; эни 2 мм, туксиз. Гули 1-4 та, гултожи оқиш, пастки қисми (ташқи томондан) бинафша ранг, узунлиги 2-4 см. Чангчилари гулкўрғондан қисқа. Кўсаги чўзиқ, эни 6-7 мм. Февраль-июлда гуллайди, апрель—августда мева беради. Таркибида эфир мойи бўлгани учун ҳиди жуда ўткир ва ёқимли. 90-100 минг дона заъфарон гулидан 1 кг қуриган гул тумшукчалари олинади. Заъфарон гулининг қуритилган тумшукчалари мураббо, тортлар ранги ва таъмини яхшилаш, озиқ-овқат (пишлоқ, сариёғ, ликёр ва бошқаларда ранг бериш учун), парфюмерия (атир-упа) саноатида ишлатилади. Табобатда дори-дармон сифатида қўлланилади.

Бу зираворнинг номи деярли ҳамма тилларда арабча “сариқ” маъносини берадиган “za’faron” сўзидан олинган бўлиб, қадимда мазкур ноёб ўсимлик-дан бўёқлаш моддаси сифатида фойдаланилганидан далолат беради. Ҳозирги даврда заъфарон ўзининг азалий аҳамиятини йўқотиб, асосан пазандаликда ишлатилади ва олтин билан тенг баҳоланади. Ер юзида бугунги кунда йилига фақат уч юз тонна заъфарон етиштирилади.

Маълумки, заъфарон инсониятга зираворсифатида истеъмол қилиниши тўрт минг йилдан кўпроқ тарихга эга бўлиб, бўёқ сифатида неолит даврида тоғларда қоя тошларига расм чизишда ишлатилган. Қадимги Месопотамияда уни таомда ишлатилган излари археологлар томонидан

аниқланган. Ёзувларда у ҳақда биринчи эслатмалар Шумер цивилизацияси қолдиқларида кузатилади. Эронда эрамиздан аввалги X асрда заъфарон толаларини қурбонлик ўраладиган матоларни бўяшда ишлатилган, ундан шунингдек кучли томизғи сифатида фойдаланиб, атторлик моллари ва лаззатли ёғлар тайёрлашган. Искандар Зулқарнайн армиясида жароҳатларни даволашда ишлатилган. Қадимги Ахдда (Тавротда) заъфарон қурбонлик қилишда ёрдамчи восита, бўёқчилик ва атторлик моддаси сифатида ишлатилиши ҳақида битилган. Қадимги Хитой манбаларида шифобахш дори воситаси сифатида эслатилган. Шарқда будда монахлари либосларини бўяш учун ишлатилган. Европада уни ишлатган бойлар жамиятда киборлар табақасига мансублигини ифодалаган. Рим аркони давлати заъфаронни дори сифатида, тери ва матоларга бўёқ, атторлик моддаси сифатида ишлатган. У – энг мазали зиравор, сифатли табиий бўёқ моддаси ва қимматбаҳо атторлик воситаси, ҳамма дардларга даво бўлувчи моддадир.

Шарқда илгарилари у “қизил олтин” деб номланган. Заъфарон қимматбаҳолигининг сабаби иккита: биринчидан, уни етиштириш жуда машаққатли иш, иккинчидан, хушбўйлиги, таъми ва даволаш хусусиятлари бўйича заъфарон зираворлар орасида тенгсиздир. Заъфарон – йилига бир марта 10-15 кун оммавий гуллайдиган, ҳар бир гул очилишининг давомийлиги фақат 2-3 кун бўлган қирмизи “крокус” (лотинча номи) оналик гули тумшуқлари-нинг қуритилганидир. Заъфарон гуллари ва хусусан оналик гулларини қайта ишлаш фақат қўл меҳнати билан амалга оширилади. Оналик гуллари тум-шуғи фақат гулларнинг биринчи очилган куни қирқиб олиниши лозим. Унинг сифати терим ва уни қуритишнинг тезлиги билан боғлиқдир. Бир килограмм заъфарон йиғиш учун тонгда қуёш ҳали оналик гулларини қуритиб улгурмасидан, 150 минг дона атрофидаги гули териб олиниши лозим. Бир гектар ер майдонидан теримчиларнинг маҳорати ва об-ҳавонинг муносиб шароитига қараб 8-12 килограмм заъфарон йиғиб олиш мумкин.

Заъфароннинг кимёвий таркиби 10-12 % сув, 5-7 % минерал моддалар, 5-8 % мой ва мўм, 12-13 % оқсил ва энг оз миқдорда ёғ экстрактидан иборат ўзига хос ва хушбўй ёқимли моддалардан таркиб топган.

Қадимги замонлардан маълумки, у нодир ва бемисл хусусиятларга эга. У оғриқни қолдирувчи, қувонч ва хурсандчилик бахш этувчи, тушкунликдан чиқарувчи, қувонч гормони – серотонин ишлаб чиқариш хусусиятига эгадир. Шундай қилиб, заъфарон – инсон доимий истеъмол қилишга ўрганиб қолмайдиган, энгил психотроп моддадир. Ҳаким Аюрведа заъфаронни ҳазм таомни яхшилашга, сезги ва нафас олиш органларини мустаҳкамлашга, жигар, буйрақлар, лимфа безларини тозалашга, титроқни босишга, томирларда тўхтаган қонни юргизишга, юз рангини тиниқлашга, жинсий қувватни фаоллаштиришга

хам хизмат қилишини таъкидлаган. Қадимда киборлар жамиятига мансуб аёллар туғиш олдидан оғриқни енгиллаштириш мақсадида заъфарон эритилган сувни ичишган.

Замонавий тиббиётда у кўзга томизиладиган дори тайёрлашда ва умумий қувватлантирувчи турли дори-дармонлар тайёрлашда ишлатилади. Заъфароннинг антиканцероген ва антимутаген хусусиятларга эгаллиги исботланган. Уни қайноқ сут билан ичилса, бош мия фаолиятини мустаҳкамлаб, хотирани кучайтиради. Агар асал билан истеъмол қилинса, буйракдаги тошларни майдаланишига ёрдам беради. Заъфарон гули тумшуклари эритмаси инсон организмига зарур бўлган каротин, тиамин, рибофламин, флавоноидлар, кальций, фосфор каби моддаларга ва турли витаминларга бой. Тўрт минг йиллик ишлатиш тарихида унинг тўқсон хил турли касалликларни даволашда қўлланиши аниқланган.

Заъфароннинг хушбўй ҳидини ҳидлаш инсонни нафас олиш органларига ижобий таъсир қилиб тинчлантиради ва уйқусизликдан қутилишга ёрдам беради. Кучли бош оғриғида ва кулоқ шамоллаганида заъфарон сувида пахта ёки юмшоқ матони хўллаб касал аъзога босилса, оғриқни қолдиради. Бундан ташқари у қорин очиш ҳиссини ҳам камайтиради. Заъфарон меъеридан ошириб ишлатилса, сезги органларини қаттиқ зўриқишига олиб келиши мумкин. Меъёрдан кўп овқатга қўшилган заъфарон таомни бузишдан ташқари инсонни заҳарланишга олиб келиши мумкин. Бир неча грам янги узилган сифатли заъфарон истеъмол қилинса, ўлимга ҳам сабаб бўлиши мумкин. Мутахассис маслаҳатсиз ҳомиладор аёлларга тинчлантирувчи восита сифатида истеъмол қилиш тавсия этилмайди.

Заъфарон тўқ қизил ва жигар ранг-қизил, майин ингичка ипга ўхшаш бўлиб, орасида сариқ рангли бир нечта толалар бир-бирига ўралиб, чирмашиб турган ўсимлик гули оналикларидир. Таомни ўзига хос майин, хуштаъмлик ва ноёб аралаш ўткир аччиқ-ширин мазали қилишга заъфароннинг битта ингичка толаси ҳам етарли бўлади. Нозик дидли хўрандалар заъфарон қўшилган таом мазасини янги ўрилган ўт, темир-асал таъмини беришини таъкидлашади.

Заъфарон харид қилишда янчилик майдаланганини эмас, балки бутун толали гулларини олиш мақсадга мувофиқ бўлади. Бундан икки минг йил аввал Плиний янчилган заъфарон қалбаки бўлиши мумкинлиги ҳақида огоҳлан-тирган. Ўрта асрларда заъфаронни сохталаштирган киши гулхан ўтида ёқилган. Ҳақиқий заъфарон ҳеч қачон арзон нархда сотилмаган. Уни узоқ сақлаб бўлмайди, шунинг учун олдиндан олиб қўйиб бўлмайди

Заъфароннинг шифобахш хоссалари

Заъфарон овқат ҳазм қилишни яхшилаб, иштаҳани очади, организмнинг ҳаётий фаоллигини яхшилайдди, кишилар ундан ошқозон, юрак, жигар нафас

олиш аъзолари ва асаб тизимини мустаҳкамлашда, буйракларни тозалашда, оғриқни қолдиришда, тинчлантирувчи, пешоб, ўт ва тер ҳайдовчи восита сифатида фойдаланишади. Лекин ҳомиладорликда уни истеъмол қилиб бўлмайди, чунки у ҳомилани муддатидан олдин тушишига сабаб бўлиши мумкин.

Заъфарон доришунослик саноатида кенг ишлатилади, у шарқ табобатининг 300 дан ортиқ дори-дармонлари таркибига киради. Унинг дамламаси билан қадимда катарактани даволашган, ҳозирги вақтда ҳам у кўзга томизиладиган дорилар таркибига қўшилади.

Заъфарон бутун организм ҳужайраларини озиклантиради, терини силлик қилади, рангни тиниқлаштиради, хотира ва аклий фаолиятни яхшилайдди, кайфиятни кўтаради. Заъфарон 100 дан ортиқ хасталикларни даволовчи шифобахш хоссаларга эга. Амалда ҳар қандалик хасталик, у бошланиш босқичидами ёки ривожланган охирги босқичидами, бундан қатъий назар, заъфарон ёрдамида 85-87 % га шифо топади. Тадқиқотлар буни қайта-қайта исботлаган. Заъфароннинг шифобахш хоссалари қуйидагиларни ўз ичига олади: Онкологик касалликларни даволашда (ҳатто касалликнинг охирги босқичида саратон ўсимталарига қаршилик кўрсатади ва уларнинг ҳужайралари ўсишини тўхтатади);

Қонни тозалашда (уни янгилайди ва тозалайди, демак юрак қон томир тизимини мустаҳкамлайди, организмнинг барча ҳужайраларини озиклантиради); Мия фаолияти активлигини яхшилайдди (бош мия тўқималарини ўстиради, хотирани яхшилайдди);

Невродан фориғ қилади;

Бош оғриғи ва уйқусизликдан халос этади;

Ошқозон-ичак фаолиятини меъёрга келтиради;

Ортиқча ўтдан халос этади;

Буйрак ва қовуқни даволайди(асал аралаштирилган заъфарон буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалайди);

Антиоксидант таъсирга эга (энергетик модда алмашинувини яхшилайдди, зарарли моддаларни чиқариб юборади);

Организмни қувватлайди;

Кўриш қобилиятини тиклайди, кўз тўрпардасидаги иллатларни даволайди;

Эрекцияни яхшилайдди;

Ҳайз циклида оғриқни енгиллаштиради;

Терининг куйган ва шиш пайдо бўлиш ҳолатларида уларни даволайди;

Аллергиядан халос этади;

Ичкиликбозлик иллатидан халос этади;

Шамол ва спазмаларни чиқариб юборади;

Организмдаги радиация даражасини пасайтиради. Заъфаронни истеъмол қилиш универсал рецепти

Таъсири: организмни умумий мустаҳкамлаш ва фаоллаштириш. Қонни яхши тозалайди. Иммунитетни мустаҳкамлайди. Онкологик касалликларнинг олдини олади.

Таркиби: Заъфароннинг 2-3 гул оталиги ва 10 дона майиз олиб, ярим стакан совуқ сувга солинади, тун давомида тиндирилади— сув кўнғир-тилла ранг тус олади. Эрталаб наҳорга ичилади, худди шу йўсинда кечқурун ичишга кейинги меъёрдаги дори эрталаб тайёрлаб қўйилади. Муолажа давомийлиги – 2 ой. Бу дорини ичиш учун энг муносиб вақт баҳор ва ёз фасллари.

Заъфарондан бебаҳо дори-дармон рецептлари

Жигар фаолиятини меъёрига келтириш ва уни даволаш мақсадида заъфарон ун каби янчилик, майдаланади ва овқатлангандан 20 минут ўтказиб истеъмол қилинади. Услуби: чой қошиғи учидан тил билан ялаб истеъмол қилинади.

Эркаклар қувватини ошириш учун заъфарон, занжабил дориворларини ва қора муручни сабзавотли, гўштли ёки балиқли таомлар пиширилиб тайёр бўлгач, қўшилади.

Юрак, буйрак, жигар касалликларини даволашда, конъюнктивит, кератит ва йирингли жароҳатларни даволашда заъфароннинг сувдаги аралашмасидан фойдаланилади. Бунинг учун бир чой қошиғи заъфарон толалари устидан қайнаб турган бир стакан сув қуйилади, 20 минут тиндиради, 3 қават донадан ўтказиб, совутилади ва кунига уч маҳал овқатдан олдин 15 грамдан ичилади ёки бу сувга дока ҳўллаб жароҳатга қўйилади.

Томирлар хасталиклари, катарактада, глаукомада, юрак қон томир касалликларида ва ошқозон-ичак касалликларини даволашда, буйрак тошларини майдалашда заъфароннинг қуришиб майдаланган ва асалга аралаштирилган толалари тил тагига қўйиб шимиб истеъмол қилинади.

Заъфаронни қайноқ сутга қўшиб ичиш бош мия тўқималарининг ўсишига ижобий таъсир кўрсатади. Бу хотирани яхшилайдиган, ақлий фаолият ва сезги органлари фаолиятини яхшилайдиган.

Асабларни тинчлантириш ва уйқуни яхшилаш, шунингдек, пешоб ажралишини яхшилаш учун заъфарон ёғини истеъмол қилиш яхши натижа беради.

Бош оғриғидан фориғ бўлиш учун заъфароннинг 3 дона толасини олиб, 3-4 томчи эритилган (топленый) ёғга аралаштирамиз. Яхшилаб аралаштириб бурун катаклари устидан суртамиз, қолганини бурун ичига тортамиз.

Ички қон кетишини даволашда. Бир чой қошиқ зарчавани 6-7 та заъфарон толаси билан аралаштириб, аралашмани қайноқ сутга солиб ичамиз.

Ҳайз циклини меъёрига келтириш ва оғриқни пасайтириш учункунига 5-10 та тола заъфарон истеъмол қилинади. Бунда толаларни аста-секин ялаш ёки олмага, асалга ва чойга қўшиб истеъмол қилиш мумкин.

Жигар хасталикларини ва қонга оид касалликларни даволашмақсадида 10 дона майиз, 3 та тола заъфарон ва оқар сувдан олиб тиндирилган 100 г сувдан фойдаланамиз. Бу аралашмани 8-9 соат давомида тиндирилади. Бир ярим ой давомида ҳар сафар мазкур йўсинда янги тайёрланиб тиндирилган аралашмани ичилади.

Иммун тизимини меъёрига келтириш учун чойга заъфарон толаларини қўшиб ичилади. Бунинг учун чойнакка 7-15 та тола заъфарон солинади ва устидан 200 г қайноқ сув қуйилади, оловга қўйиб яна 5 минут давомида қайнатилади, яна 400 г қайнаб турган сув қўшилади, қайнаб чиқиши билан оловдан олинади. Толалар чойнак тагига чўккунича тиндириб, сўнг ичилади. Бундай чой икки ой давомида кунига уч маҳал овқатланишдан олдин ичилади. Битта дамланган заъфарон толаларидан икки марта бундай чой дамланади.

Кўзни даволаш учун майдалаб ун ҳолига келтирилган 5 та заъфарон толасини олиб, шунга тенг миқдорда атиргул суви (гулоб) аралаштириб, кўзга суртилади.

Буйракдаги тошларни тушириш учун ундай янчилган 50 та заъфарон толасини 100 г тоза табиий асал билан аралаштирилади. Бу аралашмани овқатланишдан олдин кунига 2 маҳал ярим десерт (чой қошиқ эмас!) қошиқдан истеъмол қилинади.

Бронхитни даволашда заъфарондан 1 десерт қошиқ олиб, устидан 1 стакан қайноқ сув қуйиб дамлама тайёрланади. Дамламадан кунига 3 маҳал 30 г дан ичилади.

Пешоб йўлларидаги тош касаллигини даволаш учун 1 десерт қошиғида заъфарон олиб, устидан 250-300 г қайноқ сув қуйилади. Дамлама тўлик тиндирилади. Кунига уч маҳал овқатдан олдин 15 г дан ичилади.

Саломатликни умумий мустаҳкамловчи дори-восита:бунинг учун 7-15 дона заъфарон ип толаси олиниб, қайноқ сувда чайилади, сўнг устидан 250 мл қайноқ сув қуйилади ва паст оловдаги конфоркага қуйилади. 3-5 минут ўтгач, устидан 500 мл қайноқ сув қуйиб, қайнай деганда олинади (дори қайнаши керак эмас). Суткасига 3 маҳал 250 мл дан овқатланишдан ярим соат олдин ичилади. Бу дорини тайёрлашда ишлатилган заъфарон толаларини худди шу йўсинда иккинчи марта дори тайёрлаш учун ишлатиш мумкин.

Хотирани яхшилаш учун:заъфароннинг янчиб майдаланган 3 дона толасини 250 мл сутга аралаштириб ичилади.

Аллергик реакцияда:5 г майдаланган заъфарон толалари чой қошиғининг 1/3 ида олинган янчилган занжабил аралаштириб устидан 500 мл қайноқ сув

куйилади. Суткасига 3-4 маҳал 125 мл дан ичилади. Даволаниш муддати 1 ой, сўнг зарур бўлса, бир неча кун танаффус қилиб, муолажа яна такрорланади. Тушқунликка тушиш, хафаконликдан, заифлашган кўриш қобилиятини тиклаш, қонни тозалаш учун ширин дори: 3-4 та заъфарон толасига 2-3 дона янчилмаган қора муруч ва 15 дона майиз олинади, устидан 1 стакан қайноқ сув куйилади ва наҳорга ичилади.

Бронхитни даволаш учун 2 чой қошиқ заъфарон толалари 1 стакан қайнаган сувга аралаштириб, 15 минут давомида (манти қасқонда) буғланади. Тайёр бўлган дорини докадан ўтказиб, 2 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Ички қон кетишини тўхтатиш учун: 5-7 та заъфарон толаси 1 стакан илиқ сутга солиб ичилади. Бу дори ичдан қон кетишини тўхтатади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Доривор усимликшунослик ва янги дори воситаларини ишлаб чиқариш корхоналарини ташкиллаштириш учун доривор усимликларни саноат микёсида плантацияларини яратиш”. - Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 2013 йил 5 август 222-сонли мажлис баёни, 3-банди. Тошкент, 2013.
2. Холматов Х.,Х., Харламов И.А. Шифобахш усимликлардан уйда фойдаланиш. - Тошкент, “Медицина” нашриёти, 1985. -21 с.
3. Холматов Х.Х., Косимов А.И., Доривор усимликлар. - Тошкент, Ибн Сино номидаи нашриёт-матбаа бирлашмаси, 1994. - 368 б.
4. Холматов Х.Х., Мавлонк,улова З.И., Турли касалликларда доривор усимлик йиғмаларидан фойдаланиш. - Тошкент, Ибн Сино нашриёти, 1993. -88 б.
5. Зоҳидов Ҳамиджон. Шифо хазинаси II. Тошкент: Янги аср авлоди, 2002. Б 46-48.
6. Иргашев Ш. Табиатнинг ўзи табиб Тошкент: Абу Али ибн Сино, 2003. Б
6. vt.uz/nature/flora-tauna
7. www.sivatherium.rarod.ru/postcard/
8. doctor.uz/pade/public.med/med.plants