

ИНСОН ОРГАНИЗМИГА ТУТ ДАРАХТИ МЕВАСИНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Х.О.Хожиматов

Фарғона жамоат саломатлиги тиббиёт институти

Bahorda o'z shirin-shakar mevalari bilan bizni shod etuvchi tut daraxtining oq, qora, qizil, och qizil, gunafsha rangli, shirin yoki nordonshirin mazali, sershira to'p mevali 24 navi ma'lum va bu daraxt 200-300 yilgacha yashay oladi. Oq rangli tut asosida 40 ta tut navlari yaratilgan bo'lib, ular tezpishar, serhosil va maza sifati bilan ajralib turadi (bedana tut, xasak tut, balx tut, marvarid tut, safid tut, sarx tut). Tut daraxtidan ipak qurti ozuqasi sifatida, mevasidan ozuqa va tanasidan ayrim cholg'u asboblari, uy-ro'zg'or jihozlarini yasashda hamda o'tin uchun foydalaniladi. Balx tut va oq tut mevalari tarkibida 25% qand, 1,5% azotli moddalar, makro va mikroelementlardan kaliy, natriy, temir, kalsiy va magniy bor. Tutning po'stlog'i va barglarida ham anchagina foydali moddalar: trigonellin alkaloidi, oshlovchi va bo'yoq moddalar, bargida C vitamini, karotin, efir moyi, uglevodlar, shilliq moddalar, aminokislotalar, xolin, organik kislotalar, flavonoidlar va glikozidlar mavjud. Shotut bargi tarkibida C vitamini, bo'yoq va oshlovchi moddalar bo'lib, mevasida 12,7% qand, 1,24-1,8% organik (olma, limon) kislotalari, pektin va oqsil moddalari bor. Qadim zamonlardan buyon Sharq tabobatida tut shifobaxshlik xususiyatlari bilan qadrlanib keladi. Tut mevasi xalq tabobatida qonni tozalovchi, ko'paytiruvchi, isitma qaytaruvchi, kishiga darmon bag'ishlovchi, siydik haydovchi, ichakni mustahkamlovchi, yurak ishini yaxshilovchi vosita sifatida ham ho'l, ham quruq holda iste'mol qilinib, balx va marvarid tutning quritilganidan tayyorlangan murabbo va shinni, sirka va talqon to'yimliliigi hamda shifobaxshligi bilan ajralib turadi. Tut iste'mol qilib turilsa, badanda sog'lom qon paydo bo'ladi, badandagi to'qimalar ochiladi, jigar va taloq holsizliklarini bartaraf etadi, odamni semirtiradi, jinsiy quvvatni oshiradi, buyrak charvisini quvvatli qiladi, peshobni haydab, ichni yumshatadi, teridagi suvli toshmalar, qizil chiqiqlarga dori bo'ladi. Uning mevalarida temir elementi bo'lgani uchun kamqonlik bilan kasallangan bemorlarga iste'mol qilish tavsiya etiladi. Shotut mevasining rangi qora yoki binafsha bo'lib, shirasi mo'l, ta'mi shirin, shirinturush, yoqimli, ishtaha ochardir hamda mevasining tarkibida ko'p foydali moddalar va organik kislotalar mavjud. Shotut chanqov bosuvchi, burishtiruvchi xossalardan tashqari ko'ngil ochuvchi, quvvat bag'ishlovchi, ishtaha qo'zg'atuvchi fazilatlariga ham egadir. Xalq tabobatida shotut mevasi chilonjiyda mevasi bilan qaynatilib, differiya, skarlatina xastaliklarini davolashda ishlatiladi. Shotutning pishgan mevasi yeyilsa, badandagi qotgan moddalarni yumshatadi, yuqori qon bosimini pasaytiradi, safro xiltini tutib, tarqatib yuboradi, xalqumdagi issiq mijozli shishlarni bartaraf etadi. Agar shotutning mevasidan g'arg'ara qilinsa yoki o'sha suvni og'izga solib aylantirilsa, og'iz bo'shlig'idagi yaralar, og'iz qizishi, uning toshmali, xalqum, og'iz bo'shlig'i va til shishlarini daf qiladi. Quyida tutdan

foydalanib, tayyorlanishi mumkin bo'lgan tabiiy dorivor vositalar haqida ma'lumotlar keltiramiz:

1. Shotut mevasi qaynatmasi bilan 5 kun davomida kuniga 3 mahal 10 daqiqadan g'arg'ara qilinsa, og'izdagi va tomoqdagi shishlarni qaytaradi.

2. Nordon tutning bargini qaynatib, qaynatmasini kuniga 3 mahal choy qilib 3-4 piyoladan 20 kun davomida ovqatdan 1 soat oldin ichilsa, shirin (qandli diabet) kasalligiga foyda qiladi. Bu qaynatma tish og'rig'ini ham qoldiradi.

3. Bir osh qoshiq maydalangan tut bargini 250 ml qaynoq suvga 2 soat damlab qo'yiladi va 2 qavat dokadan suzib olinadi. Damlamadan kuniga 4 mahal 50 ml dan ichilsa, badan haroratini tushiradi.

4. Surtma dori tayyorlash uchun maydalangan tut po'stlog'ini 1:5 nisbatda o'simlik yog'ida 10 kun saqlab suzib olinadi. Ajratma moyidan yaralangan va lat yegan a'zolari davolashda foydalanish mumkin.

5. Shotut bargi damlamasi, mevasi va mevasining shirasi qon bosimni pasaytirishda yordam beradi.

6. Agar 35 gramm tut tomirini yoki bargini 400 gramm suvda 10-15 daqiqa past olovda qaynatib, o'sha suvni kun bo'yi bo'lib-bo'lib ichilsa, qorinichakdagi qurtlarni badandan xaydaydi.

7. Shotut mevasi yeyilsa ichaklarning yallig'lanishi, issiq va qonli ich ketishlarga shifo bo'ladi. Ikki osh qoshiq maydalangan oq tutning mevasini 250 ml qaynoq suvda 4 soat damlanadi va 2 qavat dokadan suzib olinadi. Damlamadan kuniga 1 mahal 50 ml dan ovqatdan oldin iliq xolda ichilsa, shamollash va bronxitda yordam berib, ter haydash xususiyatiga ega.

8. Diabetik va gipertonik bemorlarga shirin tut mevasini ko'p iste'mol qilish tavsiya etilmaydi.

9. Yangi tut mevasini iste'mol qilib, ustidan sovuq suv ichish mumkin emas.

10. Shotut mevasini me'yorsiz yeyish asab, o'pka va boshqa ko'krak osti a'zolari uchun zararlidir.

11. Shirin tut mevasini me'yoridan ortiqcha yeyish oshqozonga salbiy ta'sir etishini unutmang.