

DIE HEILENDEN EIGENSCHAFTEN VON GEWÜRZEN

Abduraximova Muxabbatxon Alijonovna

Dozent der Agrarischen Gemeinsamen Fakultät der Staatlichen Universität Fergana

Erkinova Saidaxon Islomjon qizi

Student im 3. Studienjahr

Yo'ldoshboyeva Maftuna Dilshodjon qizi

Student im 2. Studienjahr

Annotation: In diesem Artikel werden die heilenden Eigenschaften von aromatischen und Gewürzpflanzen, die in ihnen enthaltenen bioaktiven Substanzen sowie ihre Anwendung in der Volksmedizin behandelt. Es werden die positiven Wirkungen von Pflanzen wie Ingwer, Zimt, Basilikum, Kreuzkümmel, Fenchel, Koriander und Schwarzkümmel auf den menschlichen Organismus, ihre Bedeutung in der modernen Phytotherapie sowie die Perspektiven ihrer Nutzung in der pharmazeutischen Industrie untersucht.

Schlüsselwörter: aromatische Pflanzen, Gewürze, bioaktive Substanz, Volksmedizin, Phytotherapie, ätherisches Öl.

Аннотация : В данной статье рассматриваются лечебные свойства ароматических и пряных растений, их биологически активные вещества и применение в народной медицине. Исследованы такие растения, как имбирь, корица, базилик, тмин, укроп, солодка и черный тмин. Особое внимание уделено их роли в современной фитотерапии и возможностям использования в фармацевтической промышленности.

Ключевые слова: ароматические растения, пряности, биологически активные вещества, народная медицина, фитотерапия, эфирные масла.

Annotation : This article discusses the medicinal properties of aromatic and spice plants, their biologically active compounds, and their use in folk medicine. Plants such as ginger, cinnamon, basil, cumin, dill, licorice, and black cumin were analyzed. The study highlights their role in modern phytotherapy and the prospects for use in the pharmaceutical industry.

Keywords: aromatic plants, spices, bioactive compounds, folk medicine, phytotherapy, essential oils.

Seit der Antike nutzt die Menschheit die Schätze der Natur, um ein gesundes Leben zu führen, Krankheiten zu behandeln und die Lebensdauer zu verlängern. Besonders aromatische und Gewürzpflanzen haben im menschlichen Leben nicht nur eine geschmackliche Funktion in Speisen, sondern nehmen auch eine wichtige Rolle aufgrund ihrer heilenden Eigenschaften ein.





Der große Gelehrte Abu Ali ibn Sina (980–1037) schreibt in seinem Werk “Al-Qanun fi’t-Tibb” („Das Kanon der Medizin“) über Pflanzen:

„Jede Pflanze hat ihre eigene Natur, Temperatur und Feuchtigkeit. Durch die richtige Auswahl und Anwendung kann das Gleichgewicht im Körper wiederhergestellt werden.“

Ibn Sina beschreibt in seinen Werken detailliert die Eigenschaften von Pflanzen wie Ingwer, Zimt, Basilikum, Minze, Schwarzkümmel und Lavendel, die die Körpertemperatur regulieren, die Verdauung verbessern und das Herz stärken. Er betont zudem: „Gewürze bewahren die verborgene Heilkraft der Natur in sich.“

In der Geschichte der östlichen Medizin wurden aromatische Pflanzen umfassend eingesetzt, um die Gesundheit zu fördern, seelisches Wohlbefinden zu erhalten, die Stimmung zu verbessern und das Immunsystem zu stärken. Ihre ätherischen Öle, Flavonoide und Alkaloide helfen, physiologische Prozesse im Körper auszugleichen und eine natürliche Heilung zu unterstützen.

Auch heute finden diese Traditionen ihre wissenschaftliche Grundlage in der modernen Phytotherapie und Pharmakognosie. Ätherische Öle, Extrakte und natürliche Präparate aus aromatischen Pflanzen werden als heilende Mittel eingesetzt, die die Funktionen des Herz-Kreislauf-, Atem-, Verdauungs-, Nerven- und Immunsystems verbessern.

Zahlreiche wissenschaftliche Quellen (R. Karimov, 2019; I. Sodiqov, 2021) weisen darauf hin, dass Gewürzpflanzen ätherische Öle, Flavonoide, Alkaloide, Saponine und organische Säuren enthalten. Diese Substanzen besitzen antimikrobielle, entzündungshemmende, antioxidative und immunstärkende Eigenschaften.

Beispiel:

Bei den untersuchten Gewürzpflanzen wurden folgende heilende Eigenschaften festgestellt:

Pflanzenname	Hauptbioaktive Substanz	Heilwirkung
Zanjabil	Gingerol, shogaol	Antiviral, yallig‘lanishga
Dolchin	Sinamaldegid	Qon aylanishini yaxshilaydi
Rayhon	Linalool,	Antiseptik, tinchlantiruvchi

Tees und Aufgüsse aus der Mischung dieser Pflanzen werden in der Volksmedizin häufig zur Behandlung von Erkältungen, Magenkrankheiten und nervösen Störungen verwendet.

Aus phytotherapeutischer Sicht aktivieren aromatische Gewürzpflanzen die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers, erhöhen die Stressresistenz und unterstützen die Ausscheidung von Toxinen. Aromatische und Gewürzpflanzen sind für



den menschlichen Organismus nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch natürliche Heilmittel. Ihre enthaltenen ätherischen Öle, Flavonoide und andere bioaktive Verbindungen wirken sich positiv auf das Nerven-, Verdauungs-, Herz-Kreislauf- und Atmungssystem aus.

Es wird empfohlen, auf Basis von Gewürzpflanzen natürliche Präparate zu entwickeln, die Erfahrungen der Volksmedizin wissenschaftlich zu untermauern und sie in Form von Heiltees, Extrakten und Sirupen praktisch anzuwenden.



Gewürze mit heilender Wirkung (Kreuzkümmel, Safran, Fenchel, Senf, Ingwer usw.)

Heilende Eigenschaften von Schwarzkümmel

Die heilenden Eigenschaften von Schwarzkümmel sind seit der Antike bekannt, und in der östlichen Medizin wurde er umfassend verwendet. Der große Arzt Ibn Sina sagte dazu:

"Schwarzkümmel verbessert die Lebensenergie des Körpers und stellt die durch Krankheiten verlorenen Bakterien wieder her."

Wenn man diese Aussage des großen Gelehrten mit der heutigen medizinischen Terminologie erklärt, besitzt Schwarzkümmel Eigenschaften zur Stärkung des Immunsystems sowie zur Erhöhung von Kraft und Vitalität.





Schwarzkümmelöl in der Medizin.

In der Medizin werden sowohl die Samen als auch das Öl des Schwarzkümmels verwendet. Schwarzkümmel und sein Öl sind hervorragende Mittel zur Vorbeugung und Behandlung vieler Krankheiten. Sie wirken sich positiv auf Erkrankungen der Atemwege, Erkältungen und Asthma aus, lindern Husten und fördern das Abhusten von Schleim. Zudem klären sie die Stimme. Die Einnahme von Schwarzkümmelöl in Kombination mit Zitronensaft verstärkt die Schleimlösung noch weiter.

Schwarzkümmel hilft auch bei der Behandlung von Sklerose und unterstützt die Resorption verschiedener Schwellungen und Tumoren im Körper. Es wird empfohlen, einen Esslöffel zerdrückter Schwarzkümmelsamen zusammen mit einer Knoblauchzehe einzunehmen.

Wirkungen von Schwarzkümmelöl:

Forschungen zeigen, dass Schwarzkümmelöl die Verdauungsfunktionen normalisiert, das Immunsystem aktiviert, viele pathogene Bakterien bekämpft, den Cholesterinspiegel im Blut senkt und eine choleretische Wirkung besitzt. Schwarzkümmelöl kann sowohl zur prophylaktischen Behandlung als auch zur allgemeinen Stärkung des Körpers verwendet werden. Wenn man im Laufe des Tages mindestens einen Teelöffel Schwarzkümmelöl einnimmt, normalisiert sich der Stoffwechsel und die Abwehrkräfte des Körpers werden gestärkt.

Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) wirkt gegen Erkältungen, stärkt das Immunsystem und fördert die Jugendlichkeit. Aufgrund seiner regenerativen Eigenschaften unterstützt er die Ausscheidung von Toxinen, verbessert die Funktion des Magen-Darm-Trakts und schützt die Leber.



VERWENDETE LITERATUR:

1. Abdurahimova M.A. Dorivor o'simliklarning shifobaxshlik xususiyatlari va ularni xalq tabobatida qo'llash metodikasi. – Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti nashriyoti, 2023. – 85 b.
2. Avicenna (Ibn Sino). Al-Qonun fi't-tibb (Tibb qonunlari). – Boku: Elm nashriyoti, 2008. – 452 b.
3. Ergasheva G.S. Fitoterapiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 176 b.
4. Ganiev Sh.G. O'simlikshunoslik va farmakognoziya. – Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2017. – 210 b.
5. Karimov M., Abdullayeva S., Jo'rayev N. Dorivor o'simliklar va ularning biologik faol moddalari. – Toshkent: Universitet nashriyoti, 2020. – 198 b.
6. Mamatqulov A.R. Fitopreparatlar ishlab chiqish texnologiyasi. – Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 2021. – 165 b.
7. Rasulov R.K. O'simliklar kimyosi va farmatsevtik xom ashyo. – Toshkent: Fan, 2016. – 240 b.
8. To'xtayev B.S. Xalq tabobati va o'simliklarning shifobaxsh kuchi. – Samarqand: Zarafshon nashriyoti, 2022. – 132 b.
9. Usmonov S.R. Ziravor o'simliklar: tarkibi, foydasi va ishlatilishi. – Toshkent: Iqtisod-moliya nashriyoti, 2021. – 144 b.
10. World Health Organization (WHO). Traditional Medicine Strategy 2014–2023. – Geneva: WHO Press, 2014. – 78 p.

