

## Дардларга даво қовоқ



14:24 / 04.02.2022 10089

Дунёнинг барча қитъасида бирдай севиб истеъмол қилинадиган қовоқнинг фойдалари ва шифобахш хусусиятлари ҳақида қадимда Плиний ва Абу Али ибн Сино рисолаларида батафсил ёзишган. Хитойнинг қадимги қўлёмаларида қовоқни «ўсимликлар маликаси» деб улуғланган. Қовоқни Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссалом ҳам яхши кўрганлар. Бу ҳақда бир неча ҳадиси шарифлар келган:

Анас ибн Молик розияллоҳу анҳу айтади: «Бир тикувчи Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламни ўзи тайёрлаган таомга таклиф қилди. Мен ҳам Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам билан бирга ўша таомга бордим. У Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламга нон билан қовоқ ва сур гўшт солинган шўрва келтирди. Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам ёғоч товоқнинг ҳар ер-ҳар еридан қовоқни териб еяётганларини кўрдим.

Ўша кундан бери қовоқни яхши кўраман» (Бухорий ривоят қилган).

Қадимшуносларнинг Перу, Мексика, Шимолий Африка ва бошқа жойларда олиб борган қазилмалар асосидаги хулосаларига кўра, инсониятнинг қовоқдан озиқ-овқат маҳсулоти сифатида фойдаланиб келаётганига уч (баъзи манбаларда беш) минг йилдан ошган. Ҳосили, банди, ўз-ўзидан қуриб тушиб кетадиган гулининг ҳам шифобахш хусусиятга эга қовоқнинг юзга яқин нави бор.

Тиббиётда қовоқнинг жуда кўп шифобахш хусусиятлари аниқланган. Хом, пиширилган ва қайнатилган қовоқ буйрак тўқимасига қўзғатувчи таъсир қилмаслиги боис ҳамма учун парҳез таом ҳисобланади. У моддалар алмашинувини яхшилайдди. Ични юриштиради. Тана куйганда, совуқ олганда, тошма, чилла яра (экзема), замбуруғ, оқ доғ (витилиго) касалликларида жароҳатли жойга қўйилса, яхши фойда беради. Бунда қирғичдан чиқарилган қовоқни жароҳатга 20 дақиқага қўйиб турилади. Сўнг қайнатилган илиқ сув билан ювилади.

Қовуқ, жигар, буйрак ҳамда шиш ҳосил қилувчи юрак-қон томир касалликларида асал қўшиб пиширилган қовоқ еган яхши. Шунингдек, асал қўшиб пиширилган тарик (сўк) ва қовоқ бўтқаси ошқозон фаолиятини яхшилайдди, сийдик ҳайдайди, танадан хлоридлар (тузлар) ажралиб чиқишини кучайтиради. Ўт пуфаги фаолиятини яхшилаш ва ошқозон яллиғланишини даволашда қовоқни хомлигича истеъмол қилиш керак. Қовоқ шарбати юқори даражада зардобли ошқозон яраси, бронхит касаллиги, шамоллашни даволашда наф беради. Қовоқ тишлар чиришининг олдини олиб, эмал қопламасини мустаҳкамлайди.

Буйраклари таъсирчан кишиларга қовоқни пишган ва хом ҳолида мунтазам еб туриш тавсия этилади. Бунда қовоқдан янги сиқиб олинган шарбат кунига икки-уч стакандан ичилади. Қовоқ эти ва шарбати ҳомиладор аёлларда учрайдиган кўнгил айниш, қусиш каби нохуш ҳолатларга қарши яхши восита ҳисобланади. Асал аралаштирилган шарбати ёки қайнатмаси асаб тизимини тинчлантириб, уйқусизликнинг олдини олади.

Унинг таркибидаги рух тузлари тана қувватини оширади, кобальт, мис, темир моддалари инсон танасида темир танқислигининг олдини олади. Пектин моддаси эса заҳарланиш, нурланишга қарши яхши фойда беради. Е витаминга бойлиги боис, қовоқ тананинг қариш жараёнини секинлаштиради.

Ошқозон-ичак йўли касалликларида қовоқда бириктирувчи тўқималар ва органик кислоталар кам бўлади, шунинг учун ҳам у энг парҳезбop маҳсулот ҳисобланади. Таркибида пектин микдори кўплиги эса яллиғланган йўғон ичакка шифобахш таъсир кўрсатади, Қовоқнинг хом эти ичаклар ишини яхшилайти ва қабзиятга қарши қўлланилади.

Юрак-томир ва модда алмашинуви бузилиши хасталикларида ошқовоқ алоҳида ўрин тутаети. Қовоқ таркибидаги каротин Е дармондориси билан биргаликда юрак ҳужайралари қаришининг олдини олади, қон айланишини яхшилайти, миокарднинг гипоксияга қаршилигини оширади. Қовоқ уруғидан тайёрланган тинитма стенокардиядаги оғриқларни бартараф қилади. Қовоқ бўтқаси (асал билан аралаштирилгани мақсадга мувофиқ)ни кунига икки марта тановул қилинса, юрак-томир хасталикларининг асорати бўлган бадан шишларини йўқотаети. Бундай ҳолатларда кунига ярим пиёладан қовоқ шарбати ичиш ҳам яхши самара беради.

Буйрак ва жигар хасталикларида қовоқнинг янги сиқиб олинган шарбати (кунига 100–200 гр дан) ёки 500 гр қирилган этини истеъмор қилиш тавсия этилади. Қовоқ ўт пуфаги фаолиятини яхшилайти, шунингдек, холециститда ҳам жуда фойдали. Қовоқ шарбати буйрак ва жигар тизимини тозалаб, ишлашини кучайтиради. Пиелонефрит, ўткир ва сурункали циститларда ва уретритларнинг баъзи кўринишларида кунига икки мартадан 50 гр қовоқ бўтқаси ейиш фойдали.

Жигар хасталиклари, гепатит, циррозда қовоқнинг тепаси кесиб ташланади, ичидаги уруғлари олинади, ўртасида ҳосил бўлган бўшлиққа асал тўлдирилади, кейин яна кесиб ташланган тепаси қопқоқдек ўз ўрнига ёпилади, атрофига хамир суртилади ва тўққиз кун давомида қоронғи жойда сақланади. Ҳосил бўлган шарбатни кунига уч марта бир ош қошиқдан ичилади. Шунингдек, уруғидан олинадиган мойлар гепатитдан сақловчи хусусиятга эга.

Буйрак ва сийдик қопи хасталикларида қовоқ ва зиғир уруғидан «сут» тайёрланади. Ҳар бир уруғдан бир пиёладан қовурилмагани олиниб, туйилади, туйиш жараёнида қайноқ сув қуйиб турилади (3 пиёла). Сўнг докадан ўтказиб, сиқилади. Сутни кун давомида асал ёки шакар солинган ҳолда ичилади.

Уйқусизлик ва стресс ҳолатларида асал қўшилган қовоқ дамламаси тавсия этилади (уйқу олдидан 70–100 гр дан). Тунда ичиладиган бир пиёла қовоқ

шарбати асаб тизимини тинчлантириб, тиниқиб ухлашга кўмаклашади.

Куйишлар, совуқ олиш, йирингли ёпиқ яралар, тери тошмалари, ҳуснбузар қирилган қовоқ эти билан даволанади. Бунинг учун жароҳатланган терига қовоқ эти боғлаб қўйилади. Шунингдек, компресс учун янги қовоқ шарбатидан фойдаланилади.

Қадимдан қовоқ уруғи пўстидан тайёрланган ёғ эмульсияси турли лентасимон гижжаларни ҳайдашда ишлатиб келинган. Ўт ҳайдовчи ва энгил ични юмшатувчи сифатида қовоқнинг мағзи (гўшти) қўлланилади. У ошқозон фаолиятини яхшилайдди, қабзиятларда (ич қотишда) ёрдам беради, кислоталиликка боғлиқ турли ҳолатлар – гастрит, ошқозон яраси, ўн икки бармоқли ичак яраси, панкреатит ва гастропатия каби хасталикларда яхши таъсир кўрсатади. Қовоқ ўт ҳайдаш йўллари касалликларидан ҳам энг яхши воситалардан саналади.

Табобатда ошқовоқ «митти дорихона» дейилса, уруғи шу дорихонанинг юраги ҳисобланади. Унда инсон организми учун зарур деярли барча модда бор. Рух моддаси ошқовоқ уруғи таркибида кўп. Бу модда танада етишмаса, янги ҳужайралар, жумладан, қувват ҳужайралари шаклланмайди, шикастланганлари қайта тикланмайди, одам тез қарийди. Айниқса, болалар ва ўсмирларда ақлий ва жисмоний ривожланиш сустлашади, бепуштлик юз бериши мумкин.

Қовоқ таркибида турли хил минерал модда, микроэлемент ва дармондорилар бор. Рахит касаллигини даволаш ва олдини олишда ҳам қовоқнинг шарбати қўлланилади. Болалар икки ёшга қадар жуда тез ўсади. Шунинг учун бу вақтда овқатланишдаги озгина камчиликлар ҳам кўпгина касалликларнинг, яъни камқонлик, рахит, гипертрофия, диатез келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Витаминларга бой қовоқ меъёрий жисмоний ва жинсий ривожланишга, суяк тўқимаси мустаҳкамланиши, иммунитет кўтарилиши, скелет, мушак ва асаб тўқималарининг, шу жумладан, бош миянинг ривожланишига катта ёрдам беради. Қовоқ таркибида калий ва пектин болани йўғон ичак шамоллашидан сақлайди.

Қовоқ уруғи ёш болалар ичакларида урчидиган тасмасимон ва думалоқ гижжалар, аскарیدا ва острицаларга қарши энг фойдали восита ҳисобланади. Уруғ чақиб, шундоқ ейиш ҳам, кукун, қайнатма ёки ёғ ҳолида истеъмол қилиш ҳам мумкин.

Тозаланган ва қуритилган, лекин қовурилмаган 150–300 гр қовоқ уруғининг мағзи ҳовончада туйилади. Бунда мағзини қоплаб турган кулранг-кўкимтир парда сақланиши керак. Чунки гижжаларни йўқотувчи кукурбитин ва танага қувват бўлувчи рух асосан шу парда таркибида бўлади. Сув қўшиб, бўтқа қилинади. Унга озроқ асал ёки қиём ҳам қўшиш мумкин. Эрталаб оч қоринга бир чойқошиқдан ичилади. Уч соат ўтгач, ич сурувчи дори берилади. Кейин ҳуқна қилинади. Уруғдан қайнатма тайёрлашда 120–150 гр мағзи янчилиб, устига икки баробар миқдорда сув қуйилади. Қайнар ҳолатга етказмасдан, икки соат тутиб турилади. Тулпи сиқиб олинган сувли малҳам бир чойқошиқдан ичилади.

Қовоқ ёғи эркакларда учрайдиган простатитни ва простата беzi аденомасини даволашда муҳим восита ҳисобланади. Касалликларни даволашда қовоқ ёғини овқатланишдан ярим соат олдин ёки икки соат кейин бир чойқошиқдан уч маҳал ичиш керак. Ўттиз-қирқ беш кун ичилгач, икки ой танаффус қилинади. Сўнг шу йўсинда яна қайта ичиш тавсия этилади.

Қовоқнинг қуритилган ва янчиб майдаланган банди қайнатмаси икки чойқошиқдан кунига уч мартадан ичилса, сийдик ҳайдаб, бадан шишини кетказди. Қовоқ гули қайнатмаси эса қанд касалида бўғимларда ҳосил бўладиган ҳамда асаб билан боғлиқ (трофик) яраларни битирувчи хусусиятга эга. Бунда қайнатма латта ёки пахтага шимдирилиб, яра устига қўйилади.

Сояда қуритилган гул кукуни жароҳатга сепилса, фойда қилади. Малҳамни тез тайёрлаш мақсадида қовоқ гулини сўлитиб, газ ўчоқда қуритиб олиш ҳам мумкин.

Халқ табобатида ошқовоқдан қуйидаги касалликларни даволашда кенг фойдаланилади:

Ошқовоқнинг қуритилган пўстини янчиб есангиз, меъдадан қон оқишини тўхтатади.

Ошқовоқдан олинган шарбат буйрак хасталикларига даводир.

Ошқовоқнинг ҳам «гўшт»идан олинган сувга лимон сувидан аралаштириб, фарғара қилинса, тиш оғриғи тузалади.

Ошқовоқ суви жигарга ниҳоятда фойдали, у сариқ касаллигининг ҳам олдини олади

Жигар хасталикларида тузсиз қайнатилган бақлажон ва қовоқ яхши фойда беради.

Ошқовоқни сувда пишириб ейиш эса сафродан пайдо бўладиган ғамгинликни йўқотади.

**«Ҳилол» журналининг 12(33) сонидан**