МЕДИЦИНСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ БАЗЕЛИКА И МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ

Имамова Юлдуз Абдуваитовна
ассистент кафедры фармакогнозии и фармацевтических технологий
Самаркандский государственный медицинский университет
Хафизова Шахноза Гуломовна,
Самаркандский государственный университет имени Шараф Рашидов
ассистент

Аннотация. В нашем народе мало людей, которым не нравятся аромат и вкус базилика. Его издавна любят и употребляют в пищу. Базилик добавляют в блюда и чай, используя его как целебную зелень. Его сажают во дворах, чтобы наслаждаться ароматом. Женщины надевают его как украшение на уши. Конечно, это неспроста. Действительно, он очищает воздух и организм человека от микробов и инфекций, вызывающих заразные болезни, а также отпугивает мух и комаров. Поэтому базилик часто называют райским цветком. Есть ещё одно растение которое по свойству похоже на базелика. Это мятя и целебные свойства его очень обширны: она помогает облегчить проблемы с желудком, снять воспаление, повысить иммунитет, убить бактерии и сократить потребление соли. Мята перечная также обладает такими полезными свойствами, как уменьшение головных болей и мигреней, улучшение пищеварения, поддержка дыхательной системы, снижение стресса и облегчение боли.

Ключевые слова: базилик, обыкновенный базилик, отвар, настой, лимонная трава, чёрный базилик, экзема, целебная зелень, аллергия, мята перечная, стебель прямостоячий.

Annotation: There are few people in our country who do not like the smell and taste of basil. People love it and eat it since ancient times. Basil was added to food and tea, and was also used as a medicinal plant. They plant it in the yard and enjoy its smell. Women wear it in their ears. Of course, this is not in vain. In fact, it cleanses the air and the human body from germs and infections that are carriers of infectious diseases, and repels flies and mosquitoes from you. That is why raikhan is called the flower of paradise. There is another plant that is similar in properties to basil. It is mint and its healing properties are very extensive: it helps to relieve stomach problems, relieve inflammation, improve immunity, kill bacteria and reduce salt consumption. Peppermint also has health benefits such as reducing headaches and migraines, improving digestion, supporting the respiratory system, reducing stress and relieving pain.

Key words: Basil, basil, decoction, tincture, lemongrass, black basil, eczema, medicinal herbs, allergies, peppermint, stem erect.

ISSN 3030-3907

Annotatsiya. Bizning xalqimizda Reyhanning xushbo'yligi va ta'mini yoqtirmaydigan odamlar kam. U uzoq vaqtdan beri sevilgan va iste'mol qilingan. Fesleğen idish-tovoq va choyga qo'shiladi, uni shifobaxsh ko'katlar sifatida ishlatadi. U xushbo'y hiddan bahramand bo'lish uchun hovlilarga ekilgan. Ayollar uni quloqlariga bezak sifatida kiyishadi. Albatta, bu bejiz emas. Darhaqiqat, u havo va inson tanasini yuqumli kasalliklarni keltirib chiqaradigan mikroblar va infektsiyalardan tozalaydi, shuningdek, chivin va chivinlarni qaytaradi. Shuning uchun Rayhon ko'pincha jannat gullari deb ataladi. Xususiyat jihatidan bazelikaga o'xshash yana bir o'simlik mavjud. Bu yalpiz va uning shifobaxsh xususiyatlari juda keng: bu oshqozon muammolarini engillashtiradi, yallig'lanishni engillashtiradi, immunitetni oshiradi, bakteriyalarni o'ldiradi va tuz iste'molini kamaytiradi. Yalpiz shuningdek, bosh og'rig'i va migrenni kamaytirish, ovqat hazm qilishni yaxshilash, nafas olish tizimini qo'llab-quvvatlash, stressni kamaytirish va og'riqni yo'qotish kabi foydali xususiyatlarga ega.

Kalit so'zlar: fesleğen, oddiy Reyhan, bulon, infuzion, limon o'ti, qora Reyhan, ekzema, shifobaxsh ko'katlar, allergiya, yalpiz, poyasi tik.

Кириш

Работы по базилику, проведенные Абу Али ибн Сино, говорят следующее: «Если его измельчить или использовать его масло и нанести на нарывы, это принесет пользу». Он также упоминает черный базилик, говоря, что если его использовать правильно, например, приготовив настойку для глаз, это может помочь при болях в глазах. Он также может быть полезен для пациентов с кровохарканьем, увеличивает выработку грудного молока, останавливает диарею, способствует выведению мочи, а также помогает при запорах.

Вид базилика, получивший название «черный базилик», имеет уникальные целебные свойства. Этот вид открывает аппетит, способствует хорошему пищеварению и помогает усвоению пищи в организме. Базилик содержит эфирные масла, о чем известно многим. Поэтому он может быть рекомендован для лечения хронических заболеваний желудка и для предотвращения воспалений. Также базилик рекомендуется для лечения заболеваний мочевых путей. Он облегчает кашель и помогает при осложнениях, связанных с корью. В некоторых странах отвар из базилика используется для лечения воспалений почек, мочевого пузыря и мочевых путей, а также для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, таких как простуда, ангина и другие.

Еще одним полезным свойством базилика является его способность уменьшать зубную боль, а также убивать микробы в полости рта, если к

ISSN 3030-3907

настойке добавить немного уксуса и соли. Сок из листьев базилика может применяться для лечения воспалений в ушах и гнойных инфекций. В болгарской медицине для лечения используют настойку базилика, которая готовится следующим образом: 2 чайные ложки измельченного базилика помещаются в стакан и заливаются 100-200 мл кипятка, после чего настаиваются. Это суточная доза для пациента. Настойка рекомендуется для лечения экземы и заживления ран.

Анализ и результаты

В узбекской кухне базилик ценится как приправа и специя. Он используется для приправы мясных и жирных блюд, а также при консервировании овощей и ягод. Еще одной замечательной особенностью базилика является его способность защищать плоды от вредителей.

Для того чтобы сохранить листья базилика на зиму, их собирают перед цветением, когда растение начинает активно расти. Верхние листья обрываются и укладываются в корзины, после чего они сушатся в местах с хорошей вентиляцией.

Интерес к базилику среди нашего народа существует с древних времен. Его использовали как лечебное растение в пище, а также из-за его приятного аромата. В домах, где выращивали базилик, всегда распространялся его запах. Конечно, это не случайно. Базилик очищает воздух и тело человека от микробов и инфекций, распространяющих заразные болезни. Поэтому его часто называют "цветком рая".

Все мы знаем, что базилик является целебным средством от различных заболеваний.

При болях в горле: 4 столовые ложки сушеных и измельченных листьев базилика кладут в 250 мл воды и кипятят в течение 20 минут. После охлаждения настой процеживают через 4 слоя марли и принимают по 2-3 раза в день в теплом виде.

При простуде: 2 столовые ложки сушеных и измельченных листьев базилика заливают 500 мл кипящей воды, охлаждают и процеживают через 4 слоя марли. Пропитывают ткань настоем и прикладывают к груди.

При головной боли: Берут равное количество базилика и лимонного бальзама (всего 1 чайная ложка), заливают 200 мл кипятка и настаивают в течение 20 минут. После процеживания через 4 слоя марли добавляют 1 чайную ложку меда и принимают внутрь. Этот напиток обладает успокаивающими свойствами.

ISSN 3030-3907



Преимущества и вред базилика для здоровья человека.

Преимущества и вред базилика для людей оцениваются по-разному. На самом деле, независимо от сорта базилика, это очень полезное растение. Однако, как и с любым продуктом, главное — не переусердствовать с его потреблением. Если употреблять базилик в избыточных количествах, это может усугубить уже имеющиеся проблемы со здоровьем. Поэтому следует быть осторожным при его употреблении.

Прежде чем говорить о пользе и вреде базилика для организма, стоит отметить различие между фиолетовыми и зелеными листьями. Они различаются по вкусу. Зеленый сорт обладает слегка сладким и освежающим вкусом, поэтому он стал традиционным ингредиентом многих европейских блюд. В свою очередь, фиолетовый базилик имеет более острый и горький вкус, что сделало его неотъемлемой частью азиатской и кавказской кухни.
Химический состав этих растений практически одинаков. Однако исследования показывают, что фиолетовый базилик обладает большим количеством антоцианов, что придает ему дополнительные полезные свойства. Этот элемент защищает организм от воздействия свободных радикалов. Кроме того, фиолетовый базилик помогает укреплять мышцы и суставы.

Для людей, сталкивающихся с проблемами желудочно-кишечного тракта, было установлено, что потребление базилика (рейхона) приносит пользу.

Польза базилика для здоровья мужчин и женщин:

Источник антиоксидантов: Одним из самых опасных состояний для организма является стресс, который возникает из-за неправильного образа жизни и воздействия плохой экологии. С увеличением продолжительности стресса ускоряется процесс старения и развивается хроническое воспаление.

ISSN 3030-3907

Чтобы предотвратить стресс, следует регулярно употреблять продукты, богатые антиоксидантами, такие как базилик.

Воздействие на процесс пищеварения: Базилик содержит большое количество клетчатки и эфирных масел, которые положительно влияют на пищеварение, способствуют формированию правильной микрофлоры кишечника и увеличению количества полезных бактерий.

Польза эфирных масел базилика: Эфирные масла, содержащиеся в базилике, являются мощными антиоксидантами и помогают защищать структуру ДНК от воздействия свободных радикалов. Например, в растении содержатся ориентин, флавоноиды и вициниан. Эти органические вещества защищают белые кровяные клетки и укрепляют иммунную систему, а также играют ключевую роль в поддержании целостности ДНК клеток.

Восстановление нормального уровня сахара в крови: Регулярное употребление базилика положительно влияет на углеводный обмен в организме. Это растение способствует повышению выработки инсулина, необходимого для правильного усвоения глюкозы. Кроме того, элементы, содержащиеся в базилике, участвуют в расщеплении углеводов и их усвоении в желудочно-кишечном тракте. Все это делает базилик отличным профилактическим средством от диабета.

Положительное влияние на сердце: Органические вещества, содержащиеся в зеленых и фиолетовых листьях базилика, положительно влияют на уровень триглицеридов и холестерина в организме. Также базилик богат магнием, который улучшает кровообращение.

Польза и вред базилика для человека высоко оцениваются диетологами:

Это растение можно добавить в любое блюдо. Оно прекрасно снижает уровень соли. Поэтому листья базилика часто используются в различных диетах, поскольку они способствуют снижению веса. Однако важно не переусердствовать и соблюдать умеренность при его добавлении в рацион.
Базилик приносит наибольшую пользу при сбалансированном питании. Он обладает низким содержанием калорий, поэтому идеально подходит для добавления в различные салаты. Употребление базилика в таком виде позволяет избавиться от лишнего веса без ущерба для здоровья. Базилик является природным сорбентом, помогая организму очищаться естественным образом. Также базилик стимулирует желудочно-кишечный тракт и нормализует пищеварение.

Не нужно искать уникальные рецепты для похудения с использованием базилика. Его употребление без дополнительных добавок также не имеет

ISSN 3030-3907

смысла. Лучше всего заполнять ежедневный рацион знакомыми диетическими блюдами.

Вред и противопоказания к употреблению базилика

Как и с другими продуктами, базилик не следует употреблять в чрезмерных количествах. Несмотря на его доказанные полезные свойства, он может нанести серьёзный вред организму:

Все формы базилика, включая семена, отвары и листья, содержат большое количество витамина К. Этот элемент влияет на процессы свертывания крови и стимулирует кровообращение. Поэтому базилик не рекомендуется людям, страдающим от проблем с свертываемостью крови. Также при беременности следует употреблять его с осторожностью.

Людям с гипотонией (низким давлением) не следует использовать экстракты базилика, так как он может усилить гипотензию.

Польза базилика

Одним из полезных свойств базилика является его способность снижать уровень сахара в крови. Поэтому даже здоровым людям не следует добавлять его в блюда в слишком больших количествах, так как это может вызвать гипогликемию.

Естественно, людям, у которых есть аллергия на органические вещества, содержащиеся в базилике (чаще всего эфирные масла), нужно употреблять его с осторожностью.

Приготовление чая из базилика.

Отвар из базилика помогает при головной боли, снимает усталость, восстанавливает нормальное пищеварение и облегчает расстройства желудка. Также полезные свойства базилика оценены в различных диетах для женщин и мужчин. Отвар из этой травы помогает подавить аппетит, что способствует потере лишнего веса. Для приготовления чая можно использовать как свежие, так и сушёные листья. В первом случае достаточно примерно 50 граммов зелени, которую предварительно промывают и заливают литром кипятка. Чай настаивается в течение 20-25 минут. Такой чай не рекомендуется пить более одной чашки в день.

Можно ли давать базилик детям?

Да, вы можете давать базилик своим детям. Это острое растение улучшает иммунитет, помогает в восстановлении после травм и операций, так как обладает обезболивающим и успокаивающим эффектом. Однако для детей младше 7 лет лучше избегать добавления базилика в блюда или использовать его в очень небольших количествах.

МЯТА ПЕРИЧНАЯ

ISSN 3030-3907

Целебные свойства мяты очень обширны: она помогает облегчить проблемы с желудком, снять воспаление, повысить иммунитет, убить бактерии и сократить потребление соли. Мята перечная также обладает такими полезными свойствами, как уменьшение головных болей и мигреней, улучшение пищеварения, поддержка дыхательной системы, снижение стресса и облегчение боли.

Мята — род многолетних травянистых растений семейства яснотковых, лекарственное и ароматическое растение. Насчитывается 20–25 видов, распространенных в регионах с теплым климатом Северного полушария.

В Узбекистане в диком виде произрастают 4 вида: мята водная, мята азиатская, мята тахириевая (горькая) и мята курчавая. Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой до 25–100 см, листья супротивные, ромбические, ланцетные или яйцевидные, цветки собраны в небольшое зонтиковидное соцветие, фиолетовые. Цветет с мая по октябрь.



Мята — светолюбивое и влаголюбивое растение. Листья содержат 2,5–3 % эфирного масла, цветки — 4–6 %, стебли — 0,3 % ментола (компонента валидола), а также флавоноиды, витамины и антиоксиданты. В медицине настойку и отвар из листьев мяты используют для лечения тошноты и как жаропонижающее средство. Масло мяты перечной, получаемое из листьев и стеблей, используется в парфюмерии, пищевой промышленности и медицине, а недавно появившиеся весной листья используют в виде отвара. Размножается вегетативно (делением корня весной).

Растет во всех регионах Узбекистана на влажных почвах, вдоль ручьев и рек.

В современной медицине ценятся лечебные свойства мяты. Его используют как обезболивающее, противовоспалительное, сосудорасширяющее и седативное средство. Имбирь помогает при

ISSN 3030-3907

метеоризме и болях в животе, а также обладает желчегонным действием. Мята особенно полезна для печени, очищая этот орган.

Если вы страдаете ангиной, простудой или бронхитом, вам поможет мята: возьмите 1 столовую ложку сушеных листьев мяты, залейте их 1 стаканом кипятка и дайте настояться в течение 15 минут. Потом вы плаваете и пьете.

Сегодня препараты, содержащие мяту, используют для лечения боли, спазмов и мигрени. Мяту также добавляют во многие зубные пасты и ополаскиватели для полости рта. Такой эликсир вы также можете приготовить самостоятельно. Для этого залейте 1 столовую ложку листьев мяты половиной литра кипятка и дайте настояться в течение 3 часов. Если вы прополощите рот, вы избавитесь от неприятного запаха изо рта.

При диарее заварите 1 столовую ложку мяты в 1 стакане кипятка и настаивайте 40 минут. Вы плаваете и пьете воду 3 раза в день, глоток за глотком.

Мята улучшает работу кишечника и перистальтику. Если вы страдаете запорами, залейте 4 столовые ложки мяты 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение 4 часов, не забыв закрыть емкость крышкой. Процедить и пить по полстакана 3 раза в день.

В холодном виде залейте 50 г мяты 1 стаканом воды и настаивайте в течение 20 минут. Затем перелейте настойку в большую емкость и вдыхайте пар в течение 10 минут. Повторяйте эту акупунктуру несколько раз в день.

При приступе мигрени рекомендуется пить настойку мяты перечной и наносить масло мяты перечной на виски. Для приготовления настойки залейте 30 г листьев мяты 400 мл кипятка и дайте настояться в течение получаса. Пить по 1 чашке в горячем виде.

Внимание! Хотя мята перечная и полезная трава, ее употребление в больших количествах может вызвать нарушения сна или изжогу. Также следует соблюдать осторожность, если у вас низкое артериальное давление и слабый венозный тонус.

В нашей стране произрастает много видов мяты: черная мята, азиатская мята, перечная мята, водная мята и т. д. Мята в природе произрастает во влажных местах, по берегам лугов, ручьев, родников, оврагов и канав.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Материалы взяты из «Национальной энциклопедии Узбекистана» (2000–2005 гг.)
2. Целебные свойства базилика — Шоира Бекчанова (https://gujum.uz/)

ISSN 3030-3907

3. Медицинские свойства базилика — Кароматов Иномжон, Джураевич Пулатов Садриддин Сайфуллоевич (https://cyberleninka.ru/)
4. Википедия, свободная энциклопедия
5. Imomova, Y., Usmonova, M. B., Yo‘Ldoshev, S., & Ahmadov, J. (2021). DORI VOSITALARINING ZAMONAVIY TAHLIL USULLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(8), 587-596.
6. BOYMURODOV, E., OLIMOV, S., & IMOMOVA, Y. A. DORILAR HAQIDA TUSHUNCHA. ЭКОНОМИКА, (10), 66-69.
7. Imamova, Y. A., & Davronov, D. (2024). QOVUNNING FOYDALI XUSUSIYATLARI. INTERNATIONAL JOURNAL OF INTEGRATED SCIENCES, 1(1).
8. Usmanova, M. B., & Imamova, Y. A. (2023). AN UNDERSTANDING OF THE FORMULATION OF THE DRUG AND THE RELEASE OF THE ACTIVE SUBSTANCES OF THE DRUG. In Горизонты биофармацевтики (pp. 154-159).

ISSN 3030-3907