

## Асал — инсонлар учун шифодир



11:05 / 04 март 12115

Табиатнинг энг шифобахш неъматларидан бири бу — асалдир. Бу табиий маҳсулот ёқимли ҳиди, ширинлиги билан, минг дарднинг шифоси сифатида қадрланади. Чунки асалнинг таркибида инсоният учун ниҳоятда фойдали ва шифобахш бўлган юздан ошиқ модда — ферментлар, минерал тузлар, микроэлементлар, органик кислоталар, витаминлар борлиги аниқланган. Унинг шифоси шундаки, инсоннинг қон таркибини яхшилайдди, иммунитетни кўтаради, кучли қувват манбаи ҳисобланади, организмни эрта қаришдан сақлайди. Бу билан у болалар, камқонли кишилар, ҳомиладор аёллар, қариялар организми учун беҳад фойдали. Асалдаги айрим дармондори ва шифобахш моддалар бошқа ҳеч бир озуқада учрамайди.

Бу ҳақда Аллоҳ таоло Қуръони Каримда шундай марҳамат қилади:

**Бисмиллаҳир Роҳманир Роҳийм**

يَعْرِشُونَ وَمِمَّا الشَّجَرِ وَمِنْ بِيُوتِ الْجِبَالِ مِمَّنْ أَخَذَى أَنْ التَّحَلَّى إِلَى رَبِّكَ وَأَوْحَى ﴿٦٨﴾

«Наҳл» Роббинг асаларига ваҳий юборди: «Тоғлардан, дарахтлардан ва кўтарилган ишкомлардан уй тутгин. (Наҳл сураси, 68-оят).

Аллоҳ таолонинг ҳайвонотларга, жумладан, асаларига ваҳий қилиши унга илҳом бериши ҳисобланади. Аллоҳ таоло асаларини яратганда, унга бир ҳис-туйғу ҳамда илҳомни қўшиб бергани учун, у кўпгина ақлли инсонлар қила олмайдиган аниқлик билан ўзига топширилган ишни бажаради. Жумладан, тоғлардан, дарахтлардан ва одамлар кўтариб қўйган ишком каби нарсалардан ўзига уй тутади.

مُخْتَلَفٍ شَرَابٍ بَطُونَهَا مِنْ يُخْرِجُ ذُلًّا رَبِّكَ سُبُلَ فَاسْأَلِكِ الثَّمَرَاتِ كُلِّ مِنْ كُلِّ شِمِّ

يَنْفَكُّونَ لِقَوْمٍ لَأَيَّةَ ذَلِكَ فِي إِنْ لِلنَّاسِ شِفَاءٌ فِيهِ الْوَنَّهُ ﴿٦٩﴾

Сўнгра ҳамма мевалардан егин. Бас, Роббингнинг осон қилиб қўйган йўлларида юргин». Қоринларидан турли рангдаги ичимлик чиқар. Унда одамлар учун шифо бордир. Албатта, бунда тафаккур қилувчилар учун оят (белги) бордир. (Наҳл сураси, 69-оят).

Ушбу оятда Аллоҳнинг асаларига ваҳийси ҳамда берган илҳомининг давоми келмоқда. Аллоҳ асаларига фақат уя қуришнигина эмас, балки бошқа нарсаларни ҳам илҳом қилгандир:

«Сўнгра ҳамма мевалардан егин».

Уяни қуриб қўйиб, мевалардан емоқ ҳам асаларига Аллоҳ томонидан илҳом қилинган. Шунинг учун у бошқа ҳайвонларга ўхшаб, бир жойда турмайди, тўғридан-тўғри мева гуллари томон учиб кетади ва уни емоққа киришади.

«Бас, Роббингнинг осон қилиб қўйган йўлларида юргин».

Аллоҳ асаларига ўша меваларни, уларнинг гулларини топиш йўлларини осон қилиб қўйган. Одамзод топа олмайдиган жойда бўлса-да, асалари бир зумда уларни топиб боради. Ҳамда ўша мева ва гулларни ейди.

«Қоринларидан турли рангдаги ичимлик чиқар».

Асаларининг қорнидан чиқадиган асалларнинг ранги турли бўлиши бежиз эмас.

«Унда одамлар учун шифо бордир».

Ўша асаларининг қорнидан чиққан турли рангли шаробда одамлар учун шифо бордир. Ушбу қуръоний ҳақиқат тиб илми ривожланган сари, янада аниқроқ ойдинлашиб бормоқда.

«Албатта, бунда тафаккур қилувчилар учун оят (белги) бордир».

Асалариларнинг ҳаёт тарзи, уларнинг уй қуришлари, бориб мева ва гулларни еб келиб, асал қилишлари ва ўша асал одамлар учун шифо бўлиши каби ҳодисаларда катта мўъжизалар бор.

Буни асаларичилардан ёки асаларилар ҳақида ёзилган китоблардан батафсил ўрганган одам Аллоҳнинг биру борлигига, ибодатга сазовор ягона илоҳу маъбуд эканига кўплаб оят-белгилар топади. Лекин бу белгиларни топиш учун тафаккур бўлиши шарт. Тафаккурсиз одамлар аввалгидек, мушрик ҳолида юраверадилар.

Ҳамаср уламоларимиздан баъзилари «Асалари ва унга ўхшаш баъзи ҳайвонларга Аллоҳ таоло томонидан «ваҳий қилиниши» – уларнинг дақиқ ишларга йўллаб турилиши Аллоҳ томонидан пайғамбарларга ваҳий юборилиши осон иш эканига яққол далилдир», – дейдилар. Аллоҳнинг кичик бир ҳашаротга «ваҳий қилиниши» собит бўлгандан кейин, Ўшал Буюк Зотнинг Ўзининг ер юзидаги халифаси, Ўзи яратган махлуқотларнинг гултожи, одамлар ичидан танлаб олган энг яхшисига ваҳий юбориши жуда ҳам осондир.

Аллоҳ таоло марҳамат қилади:

**«...Мусаффо асалли анҳорлари бор».** (Муҳаммад сураси, 15- оят)

Асал ҳам Аллоҳнинг улуғ неъматларидан. Айниқса, мусаффо бўлса. Аллоҳ таоло жаннатда тақводор бандалари учун мусаффо асалли анҳорларни оқизиб қўяди. Бу қандай буюк бахт!

Ибн Сино таъбирича, навқиронликни сақлаб қолиш учун асал истеъмол қилиб туриш керак. Айниқса, ёши улғайиб қолганларга у бебаҳо шифо ва қувват манбаидир. У шамоллаш, ҳолсизлик, асаб тўқималари касалликларида яхши даво бўлади. Айниқса, озиб кетиш, ич қотиши, ошқозон-ичак яралари касалликларини даволашда, мияни озуқалантиришда асқотади.

Ҳозирги замонавий тиббиётимизда ҳам асалдан турли касалликларни даволашда кенг фойдаланилмоқда. Даволаш косметикаси, радиация туфайли пайдо бўладиган нур касалликларида ҳам асал беминнат ёрдамчидир.

Ширин нектарни тўплаш учун асаларилар ҳар хил ўсимликларга қўнишади. Ана шу қўнган гулларига қараб асалнинг нави аниқланади. Турли навдаги асал соғлиқ учун фойдали. Аммо айрим навлари муайян хасталикларда самаралироқ ҳисобланади.

Жўка (липа). Шамоллаш ва яллиғланишларда тавсия этилади.

Маржумак. Камқонлик, жигар ва буйрак касалликларида ёрдам беради.

Кунгабоқар. Бронхиал астмада нафи катта.

Дала қирқбўғини. Асаб тизимини тинчлантириб, уйқуни яхшилайти.

Каштан. Кучли табиий антибиотик бўлиб, сафронинг туриб қолишига чек қўяди, иштаҳани яхшилайти ва томирларни мустаҳкамлайди.

Қашқарбеда. Иммунитетни мустаҳкамловчи самарали воситадир.

Асални овқатдан бир-бир ярим соат олдин ёки овқат егандан уч соат ўтгач истеъмол қилиш тавсия этилади. Уни ширчой, сут ёки ширгуруч билан еган фойдалироқ. Асални қайноқ сув ёки чойга аралаштириб ичиш тавсия қилинмайди. Чунки эллик даражадан юқори иссиқ сувга солинган асал таркибидаги фойдали минералларни йўқотади.

Барча нарсани меъёри бўлгани каби асалнинг ҳам ози ширинми?,- деган савол туғилади кишида.

Асал истеъмолида ҳам меъёр қоидаларига амал қилиш лозим. Катта ёшдагилар бир кунда 100-150 граммдан, ёш болалар эса 30-40 граммдан ортиқ асал емаганлари маъқул. Аммо уни ўзбошимчалик билан ҳар ким ўзича қўллаши, болаларни даволашда ишлатиши хатарли оқибатларга олиб бориши мумкин. Одатда, асал болаларга чой қошиқда (тахминан кунига 30 г) овқатланишдан бир соат олдин, шунингдек, овқатланишдан икки-уч соат кейин берилади. Шунда боланинг аъзолари мустаҳкамланиб, иштаҳаси очилади.

Асал шунчаки ширинлик эмас, унинг фойдали маҳсулот бўлиб қолишини истасангиз, тўғри фойдаланиш ва сақланиш қоидаларига ҳам амал қилинг. Сақлаш учун энг мақбул ҳарорат - 0 дан +10 даражагача. Нолдан паст ҳароратда айрим фойдали витамин ва аминокислоталар парчаланади. Иссиқ об-ҳаво эса асалнинг таъми, ранги ва ҳидига таъсир кўрсатиши мумкин. 40 даражадан ортиқ ҳароратда қиздирилган асалнинг деярли барча шифобахш хусусиятлари йўқолади ва у оддий ширинликка айланиб қолади. Асални рухланган темир ҳамда эман ва игнабаргли дарахтдан тайёрланган идишларда сақлаш ярамайди. Энг мақбули қоронғи ва салқин жойда турган шиша ёки сопол идиш ҳисобланади.

Табиий асал вақт ўтиши билан, албатта, кристалланади ва сал қорайиши мумкин. Бироқ фойдаси камаймайди. Агар қишда суюқлигича қолса, демак, унга термик ишлов берилган ёки шифобахшлик хусусиятини йўқотган бўлади.

***Манбалар асосида Хуршид Маъруф тайёрлади.***