

Энг ажойиб нонхуруш



16:41 / 26.01.2025 4439

Бизда асосан иштаҳа очиш учун турли салатларга қўшишда ва тузламалар тайёрлашда фойдаланидиган бу мўъжизавий неъмат тарихий манбаларда бундан ўн минг йил олдин ҳам бўлгани таъкидланади. Уни бобилликлар кашф этишган. Гиппократ сиркани дори сифатида ишлатган. Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳам: «Сирка нақадар ажойиб нонхурушдир. Аллоҳ сиркага барака берсин! У мендан аввалги пайғамбарларнинг ҳам егулиги эди. Сирка бор уйда бошқа нонхурушга эҳтиёж бўлмайди», деганлар (Ибн Можа ривояти).

Сирка асли ачитилган шарбат бўлиб, табиати иссиқ ва совуқдан таркиб топган. Унинг совуқлигини арзимаган таъсир билан, масалан, асал қўшиш йўли билан синдирса бўлади. Умуман олганда совуқ ва қуруқ бўлади.

Фойдали хусусиятлари кўп бўлгани сабаб Яқин Шарқда «ёшлик эликсири» дея таъриф берилган сиркани ҳар қандай хўл ва қуруқ мевалар, масалан, узум, анжир, хурмо, майиз, туршак, шакарқамиш, асал шарбати, гуруч каби донли ўсимликлардан тайёрлаш мумкин.

Сирка таркибидаги хлорид кислотаси овқат ҳазм қилишга ёрдам беради. Ундан ташқари сирканинг таркибида жуда кўп биологик актив, жумладан, кальций, калий, темир, селен, фосфор, рух каби моддалар, А, С, Е, ва В гуруҳига кирувчи дармондорилар, пектин, бета-каротин, аминокислота ва энзимлар мавжуд.

Сув қўшилган сиркани истеъмол қилиш танани озиқлантиради. Кунлик меъёр 2–3 чой қошиқдан ошмаслиги керак. Бир вақтнинг ўзида бир стакан сувда бир чой қошиқ табиий сирка қўшиб ичилади. Ичимликнинг мазали ва фойдали хусусиятини янада ошириш учун бир чой қошиқ асал ёки истеъмол содаси қўшиш мумкин. Фақат ушбу аралашмани оч қоринга ичиш мумкин эмас.

Ибн Сино сиркани шиш ва «сутли тошмалар»да, шиллиқ ва қаттиқ ўсмаларни даф этишда тавсия қилган. Шу билан бир қаторда седанани кечаси сирка билан ивитиб қўйиб, эрталаб янчилса ва бурунга торттирилса, сурункали бош оғриқлари ва юз фалажида, седана ва санавбар чўпининг сиркада қайнатилган дамламасида оғиз чайқалса, тиш оғриғига яхши фойда қилишини айтган.

Сирканинг асосан икки тури мавжуд:

1. Саноат йўли билан олинадиган сирка кислотасининг 80 фоизли сувли эритмаси. Бу сирка асосан маҳсулотларни консервалашда, салатлар ва соуслар тайёрлашда, сабзавотларни тузлашда, хамирни кўпчитишда ва тозалик воситаси сифатида ишлатилади.
2. Табиий йўл билан мева ва дон маҳсулотларини ачитиш орқали олинади. Тиббий муолажа учун сирканинг шу туридан фойдаланилади. Бугунги кунда олма, узум, хурмо, шотут, гуруч ва бальзам сиркадан кенг фойдаланилади.

Таомга ишлатаётган сирканинг организмга фойдаси кўпроқ тегишини истасангиз, унинг табиий ва рафинадланмаган турини танланг. Бундай сиркалар қуйидаги хусусиятларга эга бўлади:

- Антибактериал таъсир кўрсатади;
- Ҳазм қилиш жараёнини яхшилади;
- Қон босимини туширади;
- Ташқи қўлланганда, тана ҳароратини туширади;
- Тана вазнини камайтиради;
- Иммун тизими фаолиятини яхшилади;
- Организмни эркин радикаллардан ҳимоя қилади;

- Қон томирларининг мустаҳкамлигини оширади;
- Холестеринни эритиши ҳисобига атеросклерознинг олдини олади.

Фойдали хусусиятлари

- Хилтларни юмшатади, моддаларни ичга қуйилишини тўхтатади.
- Ҳазм қилишга ёрдам беради ва балғам йиғилишининг олдини олади.
- Ичилса ва суртилса, шишларнинг пайдо бўлиши ва гангрени ёйилишини тўхтатади, милкак, учуқ, темиртки, қўтир, сарамасга фойда қилади.
- Сиркани қулоққа томизилса, қулоқ гувиллаши қолади.
- Сирка билан айниқса аччиқтош қўшиб оғиз чайқалса, тишларнинг қимирлаши олдини олади ва милкларнинг қонашини тўхтатади.
- Баданни сирка билан артиш ҳароратнинг тушишига ёрдам беради.
- Умумий қувватловчи, саломатликни яхшиловчи.
- Ажойиб табиий антибиотик.
- Оёқдаги қадоқни кетказиш учун 1 дона қизил пиёзнинг пўстини тозалаб, уни иккига бўлинади. Пиёлага солиб, устидан пиёзни кўмгунича сирка қуйилади ва бир кунга илиқ жойда қолдирилади. Кейин пиёзни сиркадан олиб, бир қаватини қадоқ устига қуйиб, устидан бинт билан боғланади. Муолажани эрталаб ва кечқурун амалга оширилади.
- Жароҳатлар, бўғин чиққанида, ҳашарот чаққанида гуруч унини озгина сирка билан қайнатиб, жароҳатнинг устига компресс қилинса, фойда беради.
- Ҳайвон (мол-қўй) юрагини ҳил-ҳил қилиб пишириб ёки ёғ билан қовуриб, сирка қўшиб ейилса, юракка қувват беради, хафақон иллатини қувади.
- Сиркага асал қўшиб еб турилса, жигар хасталикларига шифо бўлади.
- Бир бош саримсоқпиёзни бир кеча-кундуз мобайнида сиркада ушлаб, ўша сирка билан томоқ ғарғара қилинса, томоқ оғриғига ҳам даво бўлади.

Юз териси парваришида

Сирка, хоссатан, олма сиркаси кичик пигментли доғларни рангсизлантиради, яллиғланган ёғ безларини дезинфекция қилади, хуснбузарларга қарши курашади ва уларнинг пайдо бўлишининг олдини олади.

Бундан ташқари, олма сиркасида терини таранглаштириш хусусияти бор. Кунига икки марта суюлтирилган сиркада юз чайилса, майда ажинлар йўқолади.

Олма сиркаси терининг pH даражасини меъёрлаштиргани сабаб мунтазам қўлланганда юзнинг қуруқлиги ёки ёғланишидан халос бўлиш мумкин. Шунингдек:

- Равоч илдизини янчиб, сиркага қўшиб юзга суртилса, ундаги доғ ва сепкилни йўқотади, юзни кўркам қилади.
- Юзда пайдо бўлган доғларни майдаланган турп уруғини сирка билан аралаштириб тайёрланган малҳамни суртиш орқали йўқотиш мумкин.
- Ёнғоқнинг пўстлоғини майдалаб, уни сирка билан хамир қилиб юзга суртилса, рангпар юзни қизартиради.
- Аччиқ бодом мағзига сирка аралаштириб, юздаги доғларга суртилса, уларни тезда даф қилади.
- Сирка эритмасидан хуснбузарларни йўқотишда ҳам фойдаланиш мумкин. Бунинг учун муаммоли жойни сиркага шимдирилган пахта билан артиш кифоя.

Муҳим эслатма: табиий олма сиркасидан тери саломатлиги учун фойдалангандан сўнг очиқ ҳавога чиқишдан олдин қуёшдан ҳимоя қилувчи крем суртиш керак. Акс ҳолда фитокимёвий куйиш кузатилиши мумкин.

Ҳар қандай муолажадан кейин юзни тоза сув билан ювишни унутманг.

Соч парваришида

Хира сочларга сирка ёрқинлик бағишлайди. Шунингдек, соч толаси юзасида ҳосил бўлган ёриқларга ёпишиб қоладиган ва уни оғирлаштирадиган мусс, соч ювиш воситаларининг қолдиқларини тозалаб, уларга силлиқлик бахш этади.

Шаҳарда яшовчи кишиларнинг сочи ҳар куни кўп миқдорда чанг ва тутунни ўзига сингдиради. Биз кундалик ҳаётда фойдаланадиган шампунлар бу кирларни тўлиқ тозалаб ташлолмайди. Бу борада эса сирка энг яхши ёрдамчи бўлиб хизмат қилади. Бошни ювгандан кейин сиркали сувни жилдиратиб қуйиб, сочнинг илдизигача етиб бориши учун бош теришини уқалаб, массаж қилиш тавсия этилади.

Бундан ташқари сирка унча-мунча соч кондиционеридан кўра сочни енгил ва осон таралишини таъминлайди. Бу муаммони кўпроқ жингалак соч эгалари яхши билишади. Фақат сочни сирка билан чайгандан кейин сувда ювмай, фенсиз табиий ҳолатда қуришига қўйиб бериш керак. Сирка ҳиди бир соат ичида йўқ бўлиб кетади.

Шифобахш хазина

Олма сиркасини шифо манбаи бўлган ҳақиқий хазина дейиш мумкин. Клиник тадқиқотлар олма сиркаси қондаги қанднинг углеводларга таъсирини камайтириши ва организмнинг инсулинга нисбатан таъсирчанлигини кучайтиришини кўрсатди. Микробларга қарши курашиш хусусияти ҳисобига ичаклар саломатлигига ижобий таъсир қилади.

«The Daily Mail» нашрининг ёзишича, соғлом овқатланиш тарғиботи билан шуғулланувчи британиялик мутахассислар олма сиркасини мунтазам истеъмол қилиш инфаркт ва инсульт каби оғир касалликларга чалиниш хавфини сезиларли равишда пасайтиришини аниқлашган.

Бирмингемдаги Астон университети олимлари эса 30 мл олма сиркасини бир стакан (200 мл) сувда аралаштириб, овқатланишдан олдин мунтазам ичиб боришни тавсия этишади. Бу ичимлик қондаги холестерин миқдорини 13 фоизга камайтириб, инсонда юрак-қон томирлари касалликлари келиб чиқишининг олдини олади.

Олма сиркаси нафақат инсульт ва инфаркт келиб чиқишининг олдини олади, артритдан пайдо бўлган оғриқни енгиллаштиради ва ҳатто терини турли хил доғлардан тозалайди.

Лекин юқори миқдордаги холестеринга қарши дори-дармон истеъмол қилиб юрган кишиларга сирканинг фойдасига ишониб, таблеткалар истеъмол қилишни тўхтатиш тавсия этилмайди. Сирка дори эмас, касалликлар олдини олишда қўшимча табиий воситадир.

Табиий олма сиркаси жуда кўп фойдали хусусиятларга эга. Унинг таркибидаги бета-каротин хужайралар янгилашига ёрдам беради, калий рН даражасини тартибга солади, ташқи таъсирларнинг олдини олади, магний, натрий, олтингугурт, кальций, фосфор ва пектин моддалари иммунитетни қайта тиклайди, яллиғланишга қарши таъсирга эга кислоталарни дезинфекциялайди ва замбуруғларни йўқотади.

Ҳеч қачон юз, қўл ва оёқ териси учун тоза олма сиркасини ишлатманг. Доим 1:1 нисбатда сув билан аралаштириб фойдаланинг. Шунингдек, сирка 2,5 фоиз концентрациясида суюлтирилган бўлиши лозим.

Аллергик таъсирини аниқлаш учун биринчи марта сиркани ишлатишдан олдин суюлтирилган сиркани қўл терисининг кичик қисмига суртилади ва 10 – 15 дақиқа кутилади. Ҳеч қандай ножўя таъсир кўрсатмаса, тери парвариши ва юз ниқобларида қўллаш мумкин.

Мумкин бўлмаган ҳолатлар

Сирка таркибида катта миқдорда кислота борлиги учун томоқ ва қизилўнгачнинг нозик тўқималарини осонгина зарарлайди. Шифокорлар тиш эмали билан боғлиқ муаммолари ёки кислота рефлюкси бор (жиғилдон қайнайдиган) одамларга сиркани тақиқлашади. Шунингдек:

- Сирка доимий истеъмол қилинса, истисқо, рангнинг сарғайиши, кўз заифлигига, ичакда санчиқ пайдо бўлишига, озиб кетишга олиб келиши мумкин.

- Ошқозон ширасининг кўплигида, ошқозон-яра касалликларининг ўткир босқичида ҳам сирка истеъмолидан тийилган маъқул.

- Ҳомиладорлик даврида ва эмизикли аёлларга, қанд касали бор беморларга, жиғилдон қайнаб, безовта қиладиган кишиларга, ошқозон ости безининг ўткир ёки сурункали яллиғланиши – панкреатитда ҳам сирка тавсия қилинмайди.

- Савдо мизожли, қари кишилар, бўғим оғриғида, жинсий заиф инсонлар сиркани камроқ ёки зарарини йўқотувчилар билан бирга истеъмол қилганлари яхши.

Зарарини йўқотиш учун сиркани асал, ширинликлар, ёғли гўштларнинг шўрваси, бодом ёғи билан ичиш тавсия этилади.

Юқорида берилган тавсиялар нисбий характерга эга. Ҳар бир инсон организми индивидуал бўлгани учун қўллашдан аввал шифокор ва мутахассислар билан маслаҳатлашинг.

Зайнаб Маъмуржонова тайёрлади

«Ҳилол» журнали 5(62) сон