

DOI: <http://www.doi.org/10.36719/2707-1146/08/16-19>

Gülüstan Nağı qızı Əliyeva
Azərbaycan Dövlət Aqrar Universiteti
baş müəllim
gmustafaqizi@gmail.com

ALAQANQAL, ZƏNCİROTU BİTKİLƏRİ VƏ ONLARIN FAYDALARI

Açar sözlər: bitki, silimarin, tikan, qaraciyər, toxum, silibinin, carduelis, karotin

Silyubum marianum, dandelion plants and their benefits

Summary

The scientific article provides detailed information about silyubum marianum and dandelion. Their chemical composition, therapeutic properties against liver, bile and other diseases, and their use in cosmetology were discussed. The article also discusses the benefits of silymarin in the treatment of cancer and osteoporosis. The components of silyubum marianum and dandelion plants have been announced. Distribution zones of silyubum marianum and dandelion plants in the world and in Azerbaijan have been noted. The rules of use of plants are also reflected in the article.

Key words: plant, silyumarin, thorns, liver, seeds, silibinin. Carduelis, carotene

Giriş

Elmi məqalədə ala qanqal və zəncirotu bitkisi haqqında ətraflı məlumat verilib. Müxtəlif xəstəliklər zamanı bu bitkilərin faydalarından bəhs olunub.

Ala qanqal “Örtülütoxumlular” şöbəsinin ikiləpəlilər (astraçiçəklilər) sinfinin mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsinə aiddir. Elmi adı “Silyubum”.

Ala qanqal (şəkil 1) (bəzi bölgələrdə südotu da adlanır) möhkəm və zolaqlı sapının ucunda iynə və bənövşəyi çiçəklər olan heyranedici bir bitkidir. Yaşıl hissələri kəskin tikanlarla bəzədilmiş ala qanqal ilk baxışdan digər tikan növlərini xatırladır. Ancaq tikan yarpaqlarının üzərində ağ ləkələr ona gözəllik verir. Ala qanqal bitkisi zərif bitkidir.

Mən öz həyatımda 5 ildir ki, bu bitkini becərirəm. Onun şitillərini başqa yerdə əkdikdə məhsuldarlığı, yəni toxumları keyfiyyətsiz olur. O həm də susuzluğa davamlı bitkidir. Onu suladıqda həddindən artıq boy atır və məhsuldarlığı yaxşı olmur. Hər il onun toxumları yetişdikdə carduelis quşları onun toxumlarını yeməyə gəlirlər. Quşlar elə yüngüldür ki, toxumları yedikdə qanqalın budaqları əyilmir. Maraqlısı da odur ki, başqa quşlar bu toxumları yeməyə gəlmir. Mən hər il bu bitkinin toxumlarını yığıb qəhvə üyüdəndə üyüdükdükdən sonra dərman vaitəsi kimi istifadə edirəm. Mən deyərdim ki, ala qanqal qaraciyərin birinci dostudur.

Bu bitkinin digər adları eritema tikanı, “Müqəddəs Məryəm tikanı” və müqəddəs tikandır. Orta əsr əfsanəsinə görə, Məryəm ananın südünün bir damlası bitkinin yarpaqlarına düşdü. Süd yarpaqlara toxunduqda ağ ləkələr meydana çıxdı və mövcud olmağa davam etdi. Orta əsrlərdə insanlar bitkidən dərman vasitəsi kimi istifadə edirdilər.

Kimyəvi tərkibi. Ala qanqalda silimarin adlı maddə var. Bu maddə təbiətdə çox nadir hallarda tapılır. Ənənəvi ala qanqal ekstraktı toxumlardan hazırlanır. Ekstrakt linoelik turşusu da daxil olmaqla təxminən 65-80% silimarin (flavonoid kompleksi) və 20-35% yağ turşularından ibarətdir. Silimarin bir-biri ilə yaxından əlaqəli altı flavonolignen (silibinin A, silibinin B, izosilibinin B, silixristin, izosilixristin, silidianin) və bir flavonoid (taksifolin) daxil olmaqla polifoneolik molekulların qarışığıdır. Silimarin bədənin hüceyrələrini qoruyur, güclənməsinə kömək edir. Silimarin həm də ala qanqalın yaşıl hissəsində daha çox olur. Ona görə də köpdən əziyyət çəkənlər üçün çox faydalıdır. Təbiətdə bitkilərin tərkibində nadir hallarda olan bu maddə hüceyrələrin membranını müxtəlif təsirlərdən qoruyur. Silimarin bundan başqa hüceyrə membranı keçiriciliyini gücləndirir və yeni hüceyrələrin yaranmasını təşviq edir. Eyni zamanda zülal sintezini stimullaşdırır, selik istehsalını artırır və zəhərli maddələrin zərərsizləşdirilməsinə kömək edir. Silimarin həm



Şəkil 1

də öd kisəsi və qaraciyər xəstəliklərinin profilaktika və müalicəsi üçün əla bioagent hesab olunur. Bundan başqa hüceyrə və toxumaları bərpa edir, iltihabı aradan qaldırır və metabolik prosesləri gücləndirir. (Kren, 2005: 29)

2000 il bundan əvvəl qanqalın adı Qədim Romanın tibbi elmi əsərlərində çəkilirdi.

Bitki qaraciyər xəstəliklərində istifadə olunurdu. Uzaq keçmişdə qanqalı Avropa həkimləri də qaraciyər xəstəlikləri zamanı istifadə edirdilər.

Alaqaqalın vətəni Aralıq dənizi (Misir, İsrail, Türkiyə, İtaliya, Yunanıstan, Fransa), Balkanlar (Bolqarıstan, Albaniya, keçmiş Yuqoslaviya ölkələri) və İber Yarımadasıdır (İspaniya və Portuqaliya). Dünyaya (Qərbi və Şərqi Avropa, Britaniya Adaları, Cənubi və Mərkəzi Afrika, Şimali və Cənubi Amerika, Azor adaları), Orta Asiyaya geniş yayılmışdır. Rusiyada, alaqaq otu kimi Avropa hissəsinin cənub bölgələrində, Qafqazda, Qərbi Sibirin cənubunda tapılmışdır. Azərbaycanda alaqaqal Samur-Şabran, Kür-Araz və Lənkəran ovalıqları, Kür düzənliyi, Qobustan, Abşeron, Kiçik Qafqazın cənub, Böyük Qafqazın isə bütün rayonlarında, arandan orta dağ qurşağına qədər (dəniz səviyyəsindən 1800 m qədər) ərazilərində bitir.

Dərman xammalı əldə etmək üçün becərilir. Rusiyada ümumi əkin sahəsi təxminən 10.000 hektardır, Ukraynada-5.000 hektar, Çində-100.000 hektar. Respublikamızda da bu bitki dərman bitkisi kimi becərilir.

XX əsrdə qanqalın qaraciyərə olan xeyirli təsiri Myunhen (Almaniya) farmasevtik institutunda təsdiq olunub. Almaniya alaqaqal dövlət səviyyəsində qaraciyər sirozu və iltihabının müalicəsində istifadə olunan dərmanlar siyahısına daxil edilmişdir. Qanqal dünya farmasevtik sənayesində qaraciyərin fəaliyyətini yaxşılaşdıran müxtəlif dərman preparatlarının tərkibinə daxil edilir. Belə dərmanlar qaraciyər, öd kisəsi xəstəlikləri və pozulmaları zamanı təyin olunur.

Qaraciyərin zərərsizləşdirilməsində köməkçi olan alaqaqal qaraciyər təmizləyicisidir. Qaraciyər tərəfindən işlənmiş toksinləri bədənə çıxararaq qaraciyər hüceyrələrinin bərpasına kömək edir. Alaqaqal alkoqollu içkilərin zərərli təsirləri, qida tədarükümüzdəki pestisidlər, su təminatımızdakı ağır metallar, nəfəs aldığımız havanın çirklənməsi və hətta zəhərlər daxil olmaqla, bədənəki toksinlərin geri qaytarılmasında təsirli olur.

Öd kisəsi bədənimizə qida, su və hava ilə daxil olan qida və toksinlərin işlənməsinə kömək edən böyük bir həzm orqanıdır. Alaqaqal toxumlarından düzəldilmiş ekstrakt öd kisəsindəki daşların tökülməsinə kömək edə bilər. Bundan başqa alaqaqal ekstraktı böyrək daşlarının əmələ gəlməsinin qarşısını almağa da kömək edə bilər.

Qadınlarda klimaks və ya menopauza başladıqda qanda qadın cinsi hormonları (estrogen və progesteron) səviyyəsi aşağı düşür. Bu zaman qadınlarda sümüklərdə kalsium çatışmazlığı (osteooporoz)-sümük əriməsi meydana gəlir. Alaqaqal ekstraktı estrogen çatışmazlığından qaynaqlanan osteoporoz riskinin qarşısını alır.

Xərçəngin qarşısını almağa kömək edə bilər. Alaqaqal toxumları "flavonoidlər" olaraq bilinən immunitet sistemini gücləndirmək, DNT zədələnməsinə qarşı mübarizə və xərçəng şiş böyüməsini geri qaytarmaq qabiliyyəti ilə xərçəng inkişaf riskini azaltmağa kömək edə bilər. Göründüyü kimi alaqaqal ekstraktı dəri xərçəngi hüceyrələrinin böyüməsini basdırıcı təsir göstərə bilər və prostat, kolorektal, döş və qaraciyərdə xərçəng artımının qarşısını alır.

Yüksək xolesterol üçün faydalıdır. Alaqaqal ekstraktları yüksək miqdarda faydalı yağ turşuları ehtiva edir. Alaqaqalın tərkibindəki omega 3 yağ turşuları xolesterol və trigliserid səviyyələrini tarazlaşdıraraq arteriosklerozun qarşısını ala bilər. Eyni zamanda silimarin qarışığı qan damarlarının iltihabının qarşısını alır və qanı təmizləyərək oksidləşdirici stres zədələrini minimuma endirə bilər.

2006-cı ildə Dərman Bitkiləri İnstitutunun Farmakologiya şöbəsi tərəfindən aparılan bir araşdırmada silimarin ekstraktı diabetik xəstələrə dörd ay müddətində verildi. Tədqiqat nəticəsində silimarin ekstraktı verilən xəstələrin plasebo qəbul edən xəstələrə nisbətən aqlıq qanında qlükoza və insulin səviyyəsində əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşma olduğu aşkar edildi.

Alaqaqal qocalmaya qarşı təsirlərə malikdir. Alaqaqal antioksidləşdiriciləri bədənəki xroniki xəstəliklərin qarşısını aldığından, qan və həzm sistemindəki çirkləndiricilərin və tullantıların təmizlənməsinə kömək etdiyindən qocalma prosesini ləngitməyə kömək edə bilər.

Xalq təbabətində qanqal çox geniş istifadə olunur. Bu bitki ürək, oynaq xəstəlikləri, ateroskleroz, hepatit, öd daşı xəstəliyi, xolesistit (öd kisəsi iltihabı), kolit, babasil, mədə xorası, dəri xəstəlikləri, ginekoloji xəstəliklər, otit, düz bağırsağ çatları zamanı müalicəvi vasitə kimi istifadə olunur. Bu bitki həmçinin süd verən anaların südünü artırır. Qanqaldan dəmləmə, yağ, müalicəvi toz hazırlayırlar. Qanqalın ən xeyirli hissəsi onun toxumlarıdır.

Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi qanqal qaraciyər xəstəlikləri zamanı xüsusilə xeyirlidir. Qanqalın toxumları yığılır, toz halına salınır (qəhvə üyüdən maşında) və hər gün 3-4 dəfə 1 çay qaşığı olmaqla

yeməkdən 20-30 dəqiqə əvvəl qəbul olunur. Müalicə kursu - 1 ay, sonra 1 ay fasilə və təkrar 1 ay qəbul edirlər.

Qanqaldan dəmləmə hazırlamaq üçün 1 çay qaşığı qanqal toxumu (və ya 1 xörək qaşığı yarpaqlar və güllər) 1 stəkan qaynar suda 20 dəqiqə ərzində dəmlənilir, süzülür və 1/2 stəkan olmaqla gündə 2 dəfə (nahardan və axşam yatmadan əvvəl) qəbul edilir. Belə dəmləmə ateroskleroza mübarizə etməyə kömək edir, mədə-bağırsağ xəstəlikləri, ginekoloji xəstəliklər zamanı istifadə olunur. Belə dəmləmə həmçinin qaraciyəri yaxşı təmizləyir, öddə durğunluğu aradan qaldırır.

Qanqal dəmləməsi həmçinin müxtəlif dəri xəstəlikləri (psoriaz, ekzema və s.) zamanı istifadə olunur, civzələr və sızanaqlardan azad olunmağa kömək edir.

Babasıldən əziyyət çəkən insanlar qanqal dəmləməsi ilə islatmalar istifadə edə bilərlər. Tənzif qanqal dəmləməsində isladılır və babasil düyünləri üzərinə qoyulur.

Qanqaldan müalicəvi yağ hazırlanır. Ala qanqal yağı E, D, K, F vitaminləri; omega 6 və omega 9 çox doymamış yağ turşuları ilə zəngindir. Bu yağ yüksək yara sağaldan xüsusiyyətlərə malikdir. Dəridə müxtəlif yaralar, yanıqlar, düz bağırsağ çatları zamanı istifadə olunur. (Баева, 2004:85)

Kosmetologiyada ala qanqal yağı ən çox istifadə olunur. Qidaların əhəmiyyətli konsentrasiyasına görə:

- dərinin quruluq və dehidrasiyadan qoruyur;
- qıcıqlanmış dərinin sakitləşdirir;
- dərinin elastikliyi və möhkəmliyini yaxşılaşdırır;
- dəri rəngini normallaşdırmağa kömək edir;
- sızanaqların qarşısını alır;
- yağ vəzilərinin işini normallaşdırır.

Ala qanqal ekstraktı yalnız dərinin deyil, həm də saçın vəziyyətini yaxşılaşdırır. Mütəmadi olaraq ala qanqal yağından istifadə quru saçları qidalandırır və sağlam bir parıltı verir, saç köklərini gücləndirir və vaxtından əvvəl saç tökülməsinin qarşısını alır.

Zəncirotu (şəkil 2) və ya acıqovuş mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsindən çoxillik bitki cinsidir. Ümumi ad lat. Taraxacum, bu bitkinin ərəb dilindəki adının (ərəbcə: *نوقش حر* - "taruhshakun") latınca Taraxacum adı əzcaçılıqla bağlı orta əsrlərdəki Fars yazılarında qeyd olunmuşdur. Yoğunlaşmış kökləri tipik şaqulidir. Kök ətrafı yarpaqları rozet şəkillidir. İyibos yarpaqsız gövdələrinin ucunda bir çiçək qrupu (səbətci) əmələ gəlir. Çiçəyi qızılı-sarı, ikicinsiyətli, meyvəsi toxumçadır. Köklərində süd şirəsi, yarpaq və çiçəklərində C, B2 vitaminləri, karotin var. Antarktidadan başqa bütün qitələrdə təsadüf edilir. Zəncirotu bitkisini Avrasiyada təxminən 30 milyon il əvvəl inkişaf etdiyi düşünülür. Taraxacum tanaiticumun toxumları Rusiyanın Cənubi Pliosenə qeyd alınmışdır. Zəncirotu insanlar tərəfindən qida üçün və qeyd olunan tarixin çox hissəsi üçün bir ot kimi istifadə edilmişdir. Bunlar qədim misirlilər, yunanlar və romalılar tərəfindən yaxşı tanınmış və ənənəvi Çin təbabətində min ildən çox istifadə edildiyi qeyd edilmişdir. Eramızın 900-cü ilində Fars alimi Əl-Razi "taraşaquq hindiba kimi" yazmışdır. Şərqi dahi təbibisi və filosofu İbn Sina təxminən 1000-cü ildə Taraxacum haqqında bir kitab fəslini yazdı. Cremona Gerard, 1170-ci ildə ərəb dilini Latın dilinə tərcümə edərkən tarasacum yazmışdı. İsveç dilində adətən çiçəklərdə olan kiçik böcəklərdən (thrips) sonra maskros (qurd gülü) adlanır. Fin və Eston dilində adlar (voikukka, vöilill) çiçəyin rənginə görə yağ çiçəyi kimi tərcümə olunur. Litvada, gövdələr kəsildikdə əmələ gələn ağ lateks sayəsində "südlü" mənasını verən "Pienė" kimi tanınır. Danimarka adı mælkebøtte (bəzən fandens mælkebøtte) "süd qabı" ("şeytanlar süd qutusu") mənasını verir və eyni zamanda südlü lateksdən (və yayılma qabiliyyətindən) bəhs edir. Uels (dant-y-llew), Alman (Löwenzahn), Norveç (løvetann), Portuqal (dente de leão) və İspan (diente de león) adları Fransız və İngilis adları ilə eyni mənəni verir. Çex dilində "liška" hissəsinin birbaşa çiçəyin rənginə görə "tülkü"yə çevrildiyi pampeliška kimi tanınır.

Azərbaycanda 13 növü var, 1 növü təbabətdə istifadə olunur, hər hissəsində ağ südlü suyu olan, kök kökü olan çoxillik bitkidir. Kökləri xaricdən qəhvəyi, içəri açıqdır. Böyük və Kiçik Qafqazda, orta dağ və subalp qurşağında, meşələrdə, çəmənliklərdə və yaşayış yerlərində alaq otu kimi yayılmışdır.



Şəkil 2

Dərman məqsədləri üçün köklər yığılır, köklər bitkinin hava hissələrinin solması zamanı payızın sonlarında qazılaraq yığılır. Köklər kiçik budaqlardan təmizlənir, soyuq su ilə yuyulur, bir təbəqəyə düzülür və qurudulur. Bəzən köklər erkən yazda bazal yarpaqlardan bir rozet və çiçəklənmə ilə yığılır. Zəncirotu köklərinin südlü suyu acı maddələr - glikozid təbiətinə aid taraxacimin və taraxaceroldan ibarətdir. (Дамиров, 1988:207)

Bir dərman vasitəsi kimi şəfali bir bitki olaraq xarakterizə edilən zəncirotu bitkisinin insan sağlamlığı üçün ağıla gələ biləcək bir çox faydası var. Aşağıdakı faydaları vardır:

- Qrip və soyuqdəymə müalicəsində istifadə olunur,
- Bədəndən toksinləri çıxarmaq üçün antioksidan təsir göstərir,
- İmmunitet sistemini yüksək dərəcədə gücləndirir,
- Çox yaxşı bir qaraciyər dostu kimi seçilir,
- Çay istehlak edərək yaxşı bir kilo itkisi dostudur,
- Qaraciyəri təmizləyir,
- Hormonların daha balanslı işləməsinə imkan verir,
- Həzm sisteminin nizamlı və sağlam işləməsinə kömək edir,
- Qaz və qəbizlik problemlərinin qarşısını alır,
- Böyrək daşlarının çıxarılmasına dəstək verir,
- Bədəndəki artıq suyun çıxarılmasına imkan verərək ürək-damar xəstəliklərinin qarşısını alır,
- Qan şəkərini tarazlaşdırır,
- Xolesterolu tarazlaşdırır,
- Dəri sağlamlığı üçün çox faydalıdır,
- Ekzema, sedef və sızanaq kimi xəstəliklər üçün əhəmiyyətli bir potensial yaradır,
- İltihabın qarşısını alır.

Nəticə

Bu məqalədən tibb sahəsi üzrə təhsil alan tələbələr, magistrantlar, əczaçılar faydalana bilər.

Ədəbiyyat

1. Baeva V.M. Milk thistle seeds - Sylibi semen // Treatment with plants: Fundamentals of herbal medicine (textbook for medical students and practitioners). M.: Astrel; AST, 2004. c. 115-116. 202 p.
2. Kren V., Walterova D. (2005) Silyubin and silyumarin - new effects and applications. Biomed. Pap. Med. Fac. Palacky Univ. Olomouc Czech Repub., 149
3. Mehdiyeva N.P. "Biodiversity of medicinal flora of Azerbaijan", Baku, 2011
4. Damirov I.A. and other Medicinal plants of Azerbaijan. Publishing house "Maarif", Baku, 1988, 320 p.

Rəyçi: dos. A.Babayeva

Göndərib: 08.05.2021

Qəbul edilib: 13.05.2021