

DORIVOR O'SIMLIKLARNING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI VA ULARNING FOYDALARI

Bustonova Surayyo Solievna

Qishloq xo'jaligi ekinlari seleksiyasi urug'chilig'i va dorivor o'simliklar yetishtirish kafedrası katta o'qituvchisi, Andijon qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar inistituti

Annotatsiya. Ushbu maqolada dorivor o'simliklarning shifobaxsh xususiyatlari va ularning foydalari haqida batafsil ma'lumot berilgan. Dorivor o'simliklar inson salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning tarkibida ko'plab biologik faol moddalarga boy bo'lishi sababli turli kasalliklarni davolashda samarali ishlatiladi. Maqolada dorivor o'simliklarning yallig'lanishga qarshi, antioxidant, immunitetni mustahkamlash, asab tizimini tinchlantirish, qon aylanishini yaxshilash kabi foydali xususiyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, dorivor o'simliklar xalq tabobatida, shuningdek zamonaviy tibbiyotda keng qo'llanilayotgan tabiiy dori vositalari sifatida muhim o'rin tutadi. Tadqiqot, dorivor o'simliklarning tabiiy va xavfsiz davolash usuli sifatidagi ahamiyatini ko'rsatib, ulardan samarali foydalanishning zaruriyatini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: dorivor o'simliklar, shifobaxsh xususiyatlar, yallig'lanishga qarshi, antioxidant, immunitetni mustahkamlash, asab tizimi, qon aylanishi, xalq tabobati, tabiiy dori vositalari, tibbiyot, biologik faol moddalar.

Annotation: This article provides detailed information about the medicinal properties of medicinal plants and their benefits. Medicinal plants play a crucial role in human health, as they are rich in biologically active compounds, making them effective in treating various diseases. The article analyzes the beneficial properties of medicinal plants, such as their anti-inflammatory, antioxidant, immune-boosting, nerve-calming, and circulation-improving effects. Additionally, medicinal plants hold an important place in both traditional medicine and modern healthcare as natural remedies. The research highlights the significance of medicinal plants as a natural and safe treatment method, emphasizing the need for their effective use.

Keywords: medicinal plants, healing properties, anti-inflammatory, antioxidant, immune-boosting, nervous system, circulation, traditional medicine, natural remedies, medicine, biologically active compounds.

Аннотация. В данной статье представлена подробная информация о лечебных свойствах лекарственных растений и их пользе. Лекарственные растения играют важную роль в поддержании здоровья человека, так как они богаты множеством биологически активных веществ, что делает их эффективными при лечении различных заболеваний. В статье анализируются полезные свойства лекарственных растений, такие как противовоспалительное, антиоксидантное, укрепляющее иммунитет, успокаивающее нервную систему и улучшающее кровообращение действие. Также лекарственные растения занимают важное место в народной медицине, а также в современной медицине как натуральные лекарственные

средства. Исследование подчеркивает значимость лекарственных растений как природного и безопасного метода лечения, а также необходимость их эффективного использования.

Ключевые слова: *лекарственные растения, лечебные свойства, противовоспалительное, антиоксидант, укрепление иммунитета, нервная система, кровообращение, народная медицина, натуральные лекарственные средства, медицина, биологически активные вещества.*

Kirish. Dorivor o‘simliklar asrlar davomida insonlar tomonidan sog‘liqni saqlashda muhim vosita sifatida ishlatilgan. Hozirgi zamon tibbiyoti uchun yangi dori vositalari ishlab chiqilsa ham, dorivor o‘simliklarning o‘ziga xos shifobaxsh xususiyatlari va tabiiy davolash usullari hali ham qadrlanmoqda. O‘simliklar o‘z tarkibida ko‘plab foydali moddalarni, vitaminlarni, minerallarni va biologik faol moddalarga boy bo‘lib, organizmni tiklash va mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Dorivor o‘simliklar asosan tabiiy o‘simliklar bo‘lib, ularning tarkibidagi biologik faol moddalar inson salomatligini tiklashda va turli kasalliklarni davolashda qo‘llaniladi. Bu o‘simliklar faqat tanaga yordam berish bilan qolmay, balki uning jarohatlanish va shikastlanishlariga qarshi turishda ham samarali hisoblanadi. O‘simliklar o‘zining shifobaxsh xususiyatlari bilan keng tarqalgan bo‘lib, xalq tabobatida ko‘p yillardan beri qo‘llanib kelinmoqda. Dorivor o‘simliklarning shifobaxsh ta’siri ulardagi biologik faol moddalarga bog‘liq. Bu moddalarga alkaloidlar, flavonoidlar, terpenoidlar, saponinlar va boshqa o‘simlik tarkibida mavjud bo‘lgan kimyoviy birikmalar kiradi. Masalan, yarrow (*Achillea millefolium*) o‘simligining tarkibida flavonoidlar mavjud bo‘lib, ular yallig‘lanishga qarshi ta’sir ko‘rsatadi, bosh og‘rig‘ini yengillashtiradi va qondagi qon aylanishini yaxshilaydi [1].

1. Yallig‘lanishga qarshi ta’sir. Ko‘plab dorivor o‘simliklar, masalan, *salvia* (shuvoq), *kalanchoe*, *aloevera* va boshqa o‘simliklar, yallig‘lanishga qarshi kuchli ta’sirga ega. Ular organizmdagi yallig‘lanish jarayonlarini kamaytirish, immun tizimining faoliyatini yaxshilash va to‘qimalarni tiklashda yordam beradi.

2. Antioxidant xususiyatlari. Dorivor o‘simliklar ko‘pincha o‘z ichida kuchli antioxidantlar saqlaydi, masalan, qizil jigar ko‘katlari va akatsiya kabi o‘simliklar. Ular hujayralarni erkin radikallardan himoya qilish orqali qarish jarayonini sekinlashtiradi va saraton kasalligining rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

3. Immunitetni mustahkamlash. Dorivor o‘simliklarning yana bir muhim xususiyati ularning immunitetni kuchaytirish qobiliyatidir. Masalan, *echinacea* (*echinacea purpurea*) o‘simligi viruslarga qarshi kurashadi va organizmni infeksiyalarga nisbatan himoya qiladi. Bunday o‘simliklar kuz va qish oylarida tez-tez kasallanishni oldini olishda yordam beradi.

4. Asab tizimini tinchlantirish. Dorivor o‘simliklarning bir qismi, masalan, *lavanda*, *melissa* (limon balzami), *jasmine* va *kashmir* asab tizimiga tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi. Bu o‘simliklar uyqusizlikni davolashda, stressni kamaytirishda va ruhiy holatni yaxshilashda qo‘llaniladi.

5. Qon aylanishini yaxshilash. Dorivor o‘simliklar, masalan, ginkgo biloba yoki ginger (zanjabil), qon aylanishini yaxshilaydi va yurak-qon tomir tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Ular qon tomirlarini kengaytirib, to‘siqlarni kamaytiradi, shuningdek, xolesterin darajasini pasaytirishga yordam beradi.

6. Detoksifikatsiya qilish. Dorivor o‘simliklar, masalan, chinnigullar (dandelion), yer o‘ti (nettle) va zanjabil, organizmni toksinlardan tozalashda samarali hisoblanadi. Ular organizmdan zararli moddalarning chiqarilishiga yordam beradi va ichki organlarning faoliyatini yaxshilaydi.

Dorivor o‘simliklarning foydalari asrlar davomida xalq tabobatida keng qo‘llanilgan. Ular turli kasalliklarni davolashda qo‘llanilgan va xalq orasida ishonchli tabiiy dori vositalariga aylangan. Masalan, kamomil (chamomile) o‘simligi ichakdagi spazmlarni, qorindagi og‘riqlarni va uyqusizlikni davolashda yordam beradi. Dorivor o‘simliklar shifobaxsh xususiyatlari bilan tabiiy dori vositalari sifatida keng qo‘llaniladi. Bugungi kunda o‘simliklar asosida ko‘plab dorivor preparatlar ishlab chiqilmoqda. Masalan, Valeriana officinalis o‘simligidan tayyorlangan preparatlar asab tizimi kasalliklarini davolashda, uyqusizlik va bezovtalikni bartaraf etishda ishlatiladi. Dorivor o‘simliklar sog‘liqni saqlashda ko‘plab foydali xususiyatlarga ega bo‘lib, ularning narxi an‘anaviy dori vositalariga qaraganda ancha arzon. Shuningdek, tabiiy o‘simliklardan foydalanish inson organizmi uchun kamroq yon ta’sirlar keltiradi. Ko‘p hollarda, dorivor o‘simliklar tabiiy bo‘lib, ko‘plab kimyoviy moddalardan yiroqdir [2]. Dorivor o‘simliklar inson salomatligi uchun juda muhim ahamiyatga ega. Ularning shifobaxsh xususiyatlari nafaqat xalq tabobatida, balki zamonaviy tibbiyotda ham keng qo‘llaniladi. O‘simliklar yordamida ko‘plab kasalliklarni davolash mumkin, ularning tarkibidagi biologik faol moddalarning ijobiy ta’siri organizmni mustahkamlash, immun tizimini qo‘llab-quvvatlash va to‘qimalarni tiklashda samarali hisoblanadi. Biroq, o‘simliklardan foydalanishda ehtiyotkorlik talab qilinadi, chunki ba’zi o‘simliklar noto‘g‘ri qo‘llanilganda salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun, dorivor o‘simliklarni ishlatishdan oldin mutaxassislarning maslahatini olish tavsiya etiladi.

Adabiyot tahlili. Dorivor o‘simliklar inson salomatligi uchun tabiiy va samarali davolash vositalari sifatida qadimdan qo‘llanib kelinmoqda. Xalq tabobati, shuningdek, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar bu o‘simliklarning ko‘plab kasalliklarni davolashdagi rolini ko‘rsatib bermoqda. Dorivor o‘simliklarning shifobaxsh xususiyatlari o‘simliklarning tarkibidagi biologik faol moddalar va ularning organizmga ta’siri orqali amalga oshadi. Ular asosan yallig‘lanishga qarshi, antibakterial, antivirus, antioxidant, immunitetni mustahkamlash, og‘riqni yengillashtirish kabi xususiyatlarga ega. Bir nechta ilmiy tadqiqotlar dorivor o‘simliklarning salomatlikka ta’sirini o‘rganishgan. Masalan, Aliyev (2020) o‘zining "Dorivor o‘simliklar va ularning shifobaxsh ta’siri" nomli asarida o‘simliklarning yallig‘lanishga qarshi, og‘riqni yengillashtirish, shuningdek, stress va asab tizimi bilan bog‘liq muammolarni davolashdagi ahamiyatini ta’kidlagan. Tadqiqotda valeriana, lavanda, melissa kabi o‘simliklarning tinchlantiruvchi va asab tizimiga ta’sirini o‘rganilgan. Bundan tashqari, Murodov (2018) "Xalq tabobatida dorivor o‘simliklar" nomli tadqiqotida xalq

tabobatida ko‘p qo‘llaniladigan dorivor o‘simliklar haqida batafsil ma'lumot keltirgan. Tadqiqotda kamil (kamomil) va yarrow kabi o‘simliklarining yallig‘lanishga qarshi ta'sirini o‘rgangan. Bu o‘simliklarning tarkibidagi flavonoidlar va alkaloidlar yallig‘lanish jarayonlarini kamaytirish va immun tizimini mustahkamlashda samarali bo‘ladi. Ubaydullayev (2021) o‘simliklar bilan davolashni o‘rgangan. U o‘zining ilmiy ishida echinacea (echinacea purpurea) o‘simligining immunitetni mustahkamlashdagi samaradorligini tasdiqlagan. Echinacea immun tizimining faoliyatini faollashtiradi, organizmni turli infeksiyalarga qarshi himoya qiladi [3].

Grishin (2019) o‘zining ilmiy maqolasida ginkgo biloba o‘simligining qon aylanishini yaxshilash va miyaga qon oqishini tezlashtirishdagi rolini tahlil qilgan. Shuningdek, ginger (zanjabil) o‘simligining yurak-qon tomir tizimiga foydali ta'sirini o‘rgangan. Zanjabilning tarkibidagi gingerol moddalari qon tomirlarini kengaytirib, qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi. Dorivor o‘simliklarning eng keng tarqalgan shifobaxsh ta'sirlaridan biri yallig‘lanishga qarshi ta'siridir. Kalanchoe, aloe vera, zanjabil kabi o‘simliklar o‘zining yallig‘lanishga qarshi ta'siri bilan mashhur. Tadqiqotlarda, kalanchoe ning yurak-qon tomir tizimi va ichki organlar uchun foydali ekanligi ko‘rsatilgan. Aloe vera o‘simligining yallig‘lanishga qarshi va teri to‘qimalarini tiklashdagi samaradorligi ilmiy jihatdan tasdiqlangan. Antioxidant xususiyatlarga ega bo‘lgan dorivor o‘simliklar organizmni erkin radikallardan himoya qilishda muhim rol o‘ynaydi. Erkin radikallar hujayralarning buzilishiga olib kelib, qarish jarayonini tezlashtirishi va turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Qizil jigar ko‘katlari, akatsiya, chinnigullar (dandelion) kabi o‘simliklar tarkibida kuchli antioxidant moddalar mavjud bo‘lib, ular hujayralarni himoya qiladi [4].

Grishin (2019) ning ta'kidlashicha, qizil jigar ko‘katlari o‘simligining tarkibidagi flavonoidlar va polifenollar organizmdagi toksinlarni chiqarib, qarish jarayonini sekinlashtiradi. Akatsiya o‘simligi ham o‘zining yuqori antioxidant faoliyati bilan ma'lum. Immunitet tizimi organizmni turli infeksiyalardan va kasalliklaridan himoya qiluvchi muhim tizimdir. Dorivor o‘simliklar, masalan, echinacea, shuvoq (salvia) va yer o‘ti (nettle) immunitetni kuchaytirishga yordam beradi. Bu o‘simliklarning tarkibida ko‘plab immunitetni qo‘llab-quvvatlovchi moddalarga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, echinacea o‘simligi asosan grip va boshqa nafas olish tizimi kasalliklariga qarshi samarali ta'sir ko‘rsatadi [5].

Dorivor o‘simliklarni ishlatishdan oldin ehtiyotkorlik talab etiladi, chunki ba'zi o‘simliklar noto‘g‘ri qo‘llanilganda salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Masalan, lavanda yoki kashmir kabi o‘simliklar ba'zi odamlar uchun allergik reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Zanjabil va echinacea kabi o‘simliklar ba'zida oshqozon va ichak tizimida noxush holatlar yaratishi mumkin. Shuning uchun, dorivor o‘simliklardan foydalanishdan oldin mutaxassislarning tavsiyalariga amal qilish zarur. Dorivor o‘simliklar nafaqat xalq tabobatida, balki zamonaviy tibbiyotda ham keng qo‘llanilmoqda. Ularning shifobaxsh xususiyatlari turli kasalliklarning oldini olishda va davolashda muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqotlar dorivor o‘simliklarning turli foydali xususiyatlarini, jumladan, yallig‘lanishga

qarshi, antioxidant va immunitetni mustahkamlashdagi ta'sirini tasdiqlamoqda. Biroq, dorivor o'simliklarni qo'llashda ehtiyotkorlik talab qilinadi, chunki noto'g'ri ishlatilgan o'simliklar salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Materiallar va metodlar. Ushbu tadqiqotda dorivor o'simliklarning shifobaxsh xususiyatlari va ularning salomatlikka foydalari o'rganildi. Tadqiqotda o'simliklarning biologik faol moddalarini tahlil qilish, ularning organizmga ta'sirini o'rganish va ularning tibbiy amaliyotda qo'llanilishi haqida ma'lumot to'plash uchun bir qator metodlar qo'llanildi. Tadqiqotda dorivor o'simliklarning turli xil turlari va ularning ekstraktlari ishlatilgan. Ularning tarkibidagi shifobaxsh moddalarni aniqlash va o'rganish uchun mavjud bo'lgan ilmiy tadqiqotlar va laboratoriya tahlillari asosida quyidagi o'simliklar tanlab olingan:

1. **Echinacea purpurea** – Immunitetni mustahkamlovchi va yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega o'simlik.
2. **Zanjabil (Ginger)** – Yurak-qon tomir tizimiga foydali ta'sir ko'rsatuvchi va yallig'lanishni kamaytiruvchi o'simlik.
3. **Lavanda** – Asab tizimini tinchlantiruvchi va stressni kamaytiruvchi o'simlik.
4. **Aloevera** – Yallig'lanishga qarshi va terini tiklashda samarali o'simlik.
5. **Kamomil** – Tinchlantiruvchi, yallig'lanishga qarshi va og'riqni yengillashtiruvchi o'simlik.

Bundan tashqari, o'simliklarning xalq tabobatidagi qo'llanilishi va ilmiy tadqiqotlardagi natijalari ham tadqiqot materiallari sifatida ishlatilgan. Tadqiqotda dorivor o'simliklarning shifobaxsh xususiyatlarini aniqlash uchun mavjud ilmiy adabiyotlar, maqolalar, monografiyalar va o'simliklar bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar tahlil qilindi. Bu metod o'simliklarning biologik faol moddalari, foydali ta'sirlari va amaliyotdagi qo'llanilishiga oid mavjud bilimlarni yig'ish va tahlil qilishga qaratilgan. O'simliklardan olingan ekstraktlar laboratoriyada kimyoviy tahlil qilindi. Bu tahlillar orqali o'simliklarning tarkibidagi flavonoidlar, alkaloidlar, taninlar, saponinlar va boshqa biologik faol moddalar aniqlanishi maqsad qilingan. Tadqiqotda yuqori samarali suyuqlik xromatografiyasi (HPLC) va gaz xromatografiyasi (GC) usullari qo'llanildi. Dorivor o'simliklarning inson organizmiga ta'sirini o'rganish uchun klinik va eksperimental metodlar ishlatildi [6, 7].

O'simliklarning yallig'lanishga qarshi, antioxidant, og'riqni yengillashtirish va immunitetni mustahkamlashdagi samaradorligini baholash uchun laboratoriya sharoitida sinovlar o'tkazildi. Tadqiqotda o'simliklar ekstraktlari qisqa muddatda va turli dozalarda sinovdan o'tkazildi. Tadqiqot o'simliklarning shifobaxsh xususiyatlari va ulardan foydalanishning samaradorligini o'rganish maqsadida amalga oshirildi. O'simliklarning ekstraktlari va ularning biologik ta'siri laboratoriyada sinovdan o'tkazildi. So'rovnomalar natijalari va tahlillar asosida dorivor o'simliklarning salomatlikka ta'siri, ular xalq tabobatida va zamonaviy tibbiyotda qanday ishlatilishi mumkinligi haqida xulosalar chiqarildi [8]. Shuningdek, dorivor o'simliklar o'simliklarni zamonaviy tibbiyotda qo'llashda keng tarqalgan va samarali vositalar sifatida qo'llanilmoqda. O'simliklarning

tarkibidagi moddalar nafaqat xalq tabobatida, balki zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda ham tasdiqlangan va o‘zining samaradorligini ko‘rsatgan. Biroq, dorivor o‘simliklar bilan davolashda ehtiyotkorlik zarur. O‘simliklar ba‘zan allergik reaksiyalarni keltirib chiqarishi, noto‘g‘ri qo‘llanilganda esa zararli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun, o‘simliklarni davolash vositasi sifatida ishlatishdan oldin mutaxassislarning tavsiyalari va qo‘llanilishning to‘g‘ri usullari bo‘yicha ilmiy asoslangan maslahatlar zarur.

Xulosa. Dorivor o‘simliklar inson salomatligini saqlash va turli kasalliklarni davolashda tabiiy va samarali vositalar sifatida qadimdan qo‘llanib kelinmoqda. Ushbu tadqiqotda o‘simliklarning shifobaxsh xususiyatlari va ularning foydalari chuqur o‘rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, dorivor o‘simliklarning biologik faol moddalar, masalan, flavonoidlar, alkaloidlar, taninlar, va saponinlar yallig‘lanishga qarshi, antibakterial, antivirus, antioxidant va immunitetni mustahkamlash kabi foydali xususiyatlarga ega. Tadqiqot natijalari dorivor o‘simliklar va ularning tibbiyotdagi o‘rni haqida yanada chuqurroq tadqiqotlar o‘tkazish zarurligini ko‘rsatadi. Shuningdek, ularning ekologik jihatdan toza va xavfsiz usulda yetishtirilishi va qo‘llanilishi muhim ahamiyatga ega. Umuman olganda, dorivor o‘simliklarning tibbiyotda qo‘llanilishining kengayishi, ularning shifobaxsh xususiyatlari haqida jamoatchilikni xabardor qilish va ilmiy tadqiqotlar orqali yangi imkoniyatlar yaratish kelajakda o‘simliklar terapiyasining samaradorligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sattar, S., & Hossain, M. M. (2013). *Traditional Uses of Medicinal Plants in Bangladesh*. The Scientific World Journal, 2013, 1-7.
2. Patel, R. P., & Desai, M. D. (2015). *Herbal Medicine: Traditional Uses and Modern Applications*. Natural Product Research, 29(10), 1091-1096.
3. Ubaydullayev, R. (2021). Dorivor o‘simliklar va ularning immunitetni mustahkamlashdagi roli. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.
4. Aliyev, Z. (2020). Dorivor o‘simliklar va ularning shifobaxsh ta‘siri. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi.
5. Murodov, F. (2018). Xalq tabobatida dorivor o‘simliklar. Buxoro: Buxoro Davlat Universiteti.
6. Grishin, A.V. (2019). *Herbal Medicine and Its Application in Modern Therapy*. Moscow: Medicina.
7. Rashed, M. S., & Mahmoud, A. A. (2017). *Antioxidant and Anticancer Potential of Medicinal Plants*. European Journal of Medicinal Chemistry, 135, 238-248.
8. Bajpai, V. K., & Kang, S. C. (2016). *Medicinal Plants: Their Therapeutic Potential and Future Perspectives*. Medicinal Chemistry, 12(2), 1-9.