ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 9.145, SJIF – 5,431

Safarov Baxtiyor Sayfiddin o‘g‘li

Guliston Davlat Pedogogika instuti bakalavir talabasi.

baxtiyorhomepc@gmail.com.

ZANJABIL O‘SIMLIGINING,DORIVOR XUSUSIYATLARI, VA XALQ TABOBATIDAGI O‘RNI

Annotatsiya

Mazkur maqolada zanjabil o‘simligining shifobaxsh xususiyatlari, uning tarkibidagi faol moddalar (gingerol, efir moylari) va inson salomatligiga ko‘rsatadigan ijobiy ta’siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda zanjabilning antioksidant, yallig‘lanishga qarshi va immunitetni mustahkamlovchi xususiyatlari ilmiy asoslab berilgan. Shuningdek, maqolada Abu Ali ibn Sino kabi buyuk mutafakkirlarning zanjabil haqidagi tavsiyalari va o‘simlikning xalq tabobatida turli xil xastaliklarni davolashdagi o‘rni haqida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘z

Zanjabil (*Zingiber officinale*), Xalq tabobati, Ali ibn Sino, gingerol, Gingerol, Dorivoro‘simlik, Fitoterapiya, Efir moylari , Antibakterial xususiyat, Immunomodulyator.

Kirish. Dorivor o’simliklar – bu inson va hayvonlarda uchraydigan kasalliklarni

davolash hamda ushbu kasalliklarning oldini olish maqsadida foydalaniladigan o’simliklarga nisbatan qo’llaniladi. Bu esa o’z navbatida xalq tabobatining asosi bo’lib xizmat qiladi. Yana bir jihati shundaki, bunday o’simliklar xomashyosi farmatsevtika sohasida tayyorlanadigan dorilar tarkibining bir qismini tashkil qiladi.

Butunjahon Sog’liqni Saqlash tashkilotining ma’lumotlariga ko’ra, mavjud dori-darmonlarning 60% ni dorivor o’simliklar xomashyolaridan olingan preparatlar tashkil qiladi.

O’zbekiston Respublikasi hududida ham noyob dorivor o’simliklar ko’plab madaniy va yovvoyi holda uchraydi va keng miqyosda xalq tabobatida qo’llanilib kelinadi. Xalq tabobatining eng muhim yo’nalishlaridan biri bo’lgan fitoterapiya va fitoprofilaktika maqsadida foydalaniladigan o’simliklardan biri bu zanjabil o’simligidir.

Zanjabil (*Zingiber officinale*) – zanjabildoshlar oilasiga kiruvchi yo’g’on ildizpoyali ko’p yillik o’simlik hisoblanadi. Asosan tropik va subtropik mintaqalarda tarqalgan. Janubiy va janubi-sharqiy Osiyoda o'stiriladi. Zanjabil yovvoyi holda uchramaydi. U madaniy holda Hindistonning Bengaliya qismida, Avstraliya, Yaponiya, Xitoy kabi mamlakatlarda ko'plab ekiladi. Uning tog' va sahrolarda o'sadigan navlari ham bor. Markaziy Osiyo bozorlarida bu giyohni tez-tez uchratamiz. Uning yer osti qismi efir moyiga boy hisoblanadi.





Zanjabil asrlar davomida oshpazlik va dorivor maqsadlarda ishlatilishi uchun qadrlanib kelgan. Janubi-Sharqiy Osiyoda tug'ilgan zanjabil gullaydigan o'simlik bo'lib, zanjabil ildizi deb nomlanuvchi ildizpoyasi ziravor va an'anaviy tibbiyot sifatida keng qo'llaniladi. Zanjabilning terapevtik foydalari turli madaniyatlarda tan olingan va zamonaviy ilm-fan ushbu an'anaviy da'volarning ko'pini tasdiqlay boshladi. Zanjabil ildizi xalq tabobatida bir necha ming yillardan beri ishlatilib kelinadi. Xususan, bu o'simlik haqida Abu Ali ibn Sino ham uning xususiyatlariga to'xtalib, uning dilni xursand qiluvchi va unga quvvat berishini, qusishni to'xtatishini, ich ketishini qoldirishi to'g'risida o'z fikrlarini aytib o'tgan. Ushbu maqola zanjabilning dorivor xususiyatlarini o'rganib chiqadi, uning yallig'lanishga qarshi, antioksidant va oshqozon-ichak traktining sog'liq uchun foydalari, shuningdek og'riqni yo'qotish va boshqa tibbiy muolajalarda qo'llanilishi uchun ba'zi farmatsevtik formulalarga kiritilgan.

Ilmiy jihatdan *Zingiber officinale* deb nomlanuvchi dorivor zanjabil o'simlik o'zining ko'plab sog'liq uchun foydalari va an'anaviy va zamonaviy tibbiyotda qo'llanilishi bilan mashhur. Bu yerda uning asosiy dorivor xususiyatlari va qo'llanilishi:

Dorivor xususiyatlari.Yallig'lanishga qarshi va antioksidant ta'sir:

Gingerol: zanjabil tarkibidagi birlamchi bioaktiv birikma, uning ko'pgina dorivor xususiyatlari uchun javobgardir. Gingerol kuchli yallig'lanishga qarshi va antioksidant ta'sirga ega.

Shogaollar va Paradollar: Zanjabil quritilganda yoki pishirilganda hosil bo'lgan bu birikmalar ham kuchli yallig'lanishga qarshi va antioksidant ta'sir ko'rsatadi. Ovqat hazm qilish salomatligi: Ko'ngil aynishi va qayt qilish: zanjabil ko'ngil aynishiva qayt qilishni, shu jumladan homiladorlik paytida ertalabki ko'ngil aynish, harakat kasalligi va operatsiyadan keyingi ko'ngil aynishni yengillashtirish uchun keng qo'llaniladi

Hazmsizlik va shishiradi: Zanjabil ovqat hazm qilish fermentlarini rag'batlantiradi va oshqozonni bo'shatishni tezlashtiradi, hazmsizlik va shishiradi alomatlarini kamaytiradi.

Og'riqni yo'qotish: Hayz paytida og'riq: Zanjabil hayz paytida og'riqning og'irligini kamaytirishda samarali ekanligi isbotlangan.

Mushak og'rig'i: zanjabilni muntazam iste'mol qilish mushaklarning og'rig'ini va jismoniy mashqlar natijasida og'riqni kamaytirishi mumkin.

Mikroblarga qarshi xususiyatlar: Zanjabil mikroblarga qarshi xususiyatlarga ega, ular infektsiyalarga qarshi kurashish va zararli bakteriyalar va viruslardan himoya qilishga yordam beradi.

Yurak-qon tomir salomatligi: Qon shakar darajasi: zanjabil qondagi qand miqdorini pasaytirishga va 2-toifa diabetga chalingan odamlarda yurak xastaligining turli xavf omillarini yaxshilashga yordam beradi.

Saratonga qarshi xususiyatlar: Zanjabil turli xil saraton hujayralari, shu jumladan kolorektal, tuxumdon va oshqozon osti bezi saratonining o'sishini inhibe qilishda potentsialni ko'rsatdi. 6-gingerol va 6-shogaol birikmalari, ayniqsa, saratonga qarshi xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Tibbiyotdagi ilovalar: O'simlik dorilar: Zanjabil ovqat hazm qilish, yallig'lanish va og'riqni kamaytirishga terapevtik ta'siri uchun ishlatiladigan o'simlik choylari, damlamalar va kapsulalarning keng tarqalgan tarkibiy qismidir. Farmatsevtika: Zanjabil ekstraktlari ko'ngil aynishi va yallig'lanishga qarshi tarkibiy qismidir.

Biroq, zanjabilning dorivor xususiyatlarini tasdiqlovchi dalillar majburiy bo'lsa-da, ta'sir mexanizmlarini to'liq tushunish va klinik foydalanish uchun standartlashtirilgan dozalarni o'rnatish uchun qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish kerak. Zanjabilning turli xil tibbiy qo'llanmalarda samaradorligi va xavfsizligini tasdiqlash uchun keng ko'lamli klinik tadqiqotlar ayniqsa muhimdir.

Xulosa o’rnida shuni aytish mumkinki, ona tabiatimiz nihoyatda mo’jizakor. Sababi

birgina o’simlik o’z tarkibida bir vaqtning o’zida bir qancha kasalliklarga shifo bo’luvchi moddalarni saqlaydi. Zanjabil o’simligi ham inson organizmi uchun foydaliligi jihatidan yuqori o’rinlarda turadi. Zanjabil yallig'lanishga qarshi, antioksidant, oshqozon-ichak va og'riq qoldiruvchi xususiyatlarga ega bo'lgan ko'p qirrali dorivor o'simlikdir. Uning tibbiyotda qo'llanilishi bir qator kasalliklarni davolash uchun tabiiy va samarali variantni taklif etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abu Ali ibn Sino “Tib qonunlari” saylanma 1-jild T-1983 (Tarjimonlar: A.Rasulov va b.)200-201-B.
2. A.Abdullayev va b. “ Biologiyadan qisqacha izoxli lug’at” T-2016. 134-B.
3. Asqarov I. R. Sirli tabobat. –T.: Fan va texnologiyalar nashryot –matbaa uyi.2021.-B 1084.
4. H.Xolmatov, O. Ahmedov -Farmakaknoziya Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashryoti, 1997 yil.
5. K Gunathilake and H Rupasinghe. “ Recent perspectives on the medicinal potential of ginger” . Targets and Therapy 5 (2015): 55-63.
6. AJ Murray. “ Pharmacological PKA inhibition: All may not be what it seems” . Science Signaling (2008).
7. SHM Habib., et al. “ Ginger extract (Zingiber officinale) has anti1cancer and anti-inflammatory effects on ethionine-induced hepatoma rats” . Clinics 63 (2008): 807-813.