



QORA SEDANING DORIVOR XUSUSIYATLARI

Sovetov K.T.

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti

Samarqand, O'zbekiston

Annatsiya: , Qadimdan xalq tabobatida ishlatilgan. Qora seda o'zining yuqori vitaminli tarkibi, antioksidant, antibakterial va yallig'lanishga qarshi ta'siri bilan ajralib turadi.

Kalit so'zlar: Vitamin C, Omega-7 yog'li kislotalari, B vitaminlari,

Qora seda (latincha nomi *Hippophae rhamnoides*) - bu turli dorivor xususiyatlari bilan tanilgan, asosan Shimoliy yarimsharda, jumladan, Markaziy Osiyo va Evropada o'sadigan bir turdagi o'simlikdir. Bu o'simlikning mevalari, barglari va ildizlari ko'plab foydali moddalarga boy bo'lib, Qadimdan xalq tabobatida ishlatilgan. Qora seda o'zining yuqori vitaminli tarkibi, antioksidant, antibakterial va yallig'lanishga qarshi ta'siri bilan ajralib turadi.

Qora Sedaning Tarkibi

Qora seda mevalari juda boy vitaminlar, minerallar va biologik faol moddalar bilan to'la. Ular orasida eng muhimlari:

- **Vitamin C:** Qora seda mevalari vitamin C ning juda yuqori miqdorini o'z ichiga oladi. Bu modda immun tizimining mustahkamlanishiga, shuningdek, organizmni turli kasalliklardan himoya qilishga yordam beradi.

- **Omega-7 yog'li kislotalari:** Qora seda yog'i, asosan omega-7 (palmitoleik kislota) kislotalariga boy bo'lib, terining sog'lig'ini saqlash, yallig'lanishni kamaytirish va yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.



• **B vitaminlari:** B guruhiga mansub vitaminlar, xususan, B1, B2, B6, va folat, asab tizimini qo'llab-quvvatlash, energiya ishlab chiqarishni tartibga solish va umumiy salomatlikni yaxshilashda muhimdir.

• **Minerallar:** Temir, kalsiy, magniy, fosfor va kaliy kabi minerallar qora seda mevalarida mavjud bo'lib, suyak va qon tomir tizimining sog'lig'ini ta'minlashda yordam beradi.

Qora Sedaning Dorivor Xususiyatlari

Qora seda (*Hippophae rhamnoides*) o'zining keng qamrovli dorivor xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ushbu o'simlikning mevalari, barglari va ildizlari ko'plab sog'liqni saqlash foydalari bilan mashhur. Qora seda tarkibida mavjud bo'lgan vitaminlar, minerallar, omega-3 va omega-7 yog'li kislotalari, flavonoidlar va boshqa biologik faol moddalar uning dorivor ta'sirini yanada kuchaytiradi. Quyida qora sedaning asosiy dorivor xususiyatlarini ko'rib chiqamiz:

1. Immun tizimini mustahkamlash

Qora seda mevalari vitamin C bilan juda boy bo'lib, bu modda organizmni kasalliklardan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi. Vitamin C immun tizimini kuchaytiradi, gripp, sovuq tushishi va boshqa infeksiyalarni oldini olishda yordam beradi. Bundan tashqari, qora sedaning boshqa antioksidantlari organizmni erkin radikallardan himoya qiladi va yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi.

2. Yallig'lanishga qarshi ta'sir

Qora sedaning tarkibidagi flavonoidlar va karotenoidlar yallig'lanishga qarshi kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu o'simlik artrit, reumatik kasalliklar va boshqa yallig'lanish jarayonlarida samarali yordam berishi mumkin. Yallig'lanish jarayonlarini kamaytirish uchun qora sedaning yog'i yoki mevalari ko'plab tabiiy davolash usullarida ishlatiladi.

3. Yurak va qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlash

Qora seda yog'i omega-7 (palmitoleik kislota) kislotalariga boy bo'lib, yurak va qon tomirlarining sog'lig'ini saqlashda yordam beradi. Ushbu yog'li kislotalar qon



aylanishini yaxshilaydi, xolesterin darajasini pasaytiradi va qon bosimini normallashtiradi. Shuningdek, qora seda antioksidantlarining yuqori darajasi qon tomirlarining elastikligini saqlashga yordam beradi.

4. Terini tiklash va yoshartirish

Qora seda yog'i va mevalari terining sog'lig'ini saqlashda samarali. Ushbu yog'lar terining qurishini oldini oladi, uning elastikligini oshiradi va kuyishlar yoki boshqa teri zararlari jarayonini tezlashtiradi. Qora seda terini yoshartiruvchi, teri yallig'lanishini kamaytiruvchi va uni nemlendirish xususiyatlariga ega. Shu sababli, qora seda kosmetikada, jumladan, krem va losonlarda keng qo'llaniladi.

5. Kuchli antibakterial va antiviral ta'sir

Qora seda o'simliklari antibakterial va antiviral xususiyatlarga ega. Ular bakteriyalar va viruslarga qarshi samarali bo'lib, turli infeksiyalarni oldini olishda yordam beradi. Ushbu xususiyatlari tufayli qora seda o'simliklari asosan gripp, sovuq tushishi va boshqa yuqumli kasalliklarni davolashda qo'llaniladi.

6. Hazm tizimini yaxshilash

Qora seda mevalari va uning tarkibidagi tolalar hazm tizimining yaxshi ishlashini ta'minlaydi. Ular ichak harakatlarini yaxshilaydi, ichak florasini normallashtiradi va ovqat hazm qilishni qo'llab-quvvatlaydi. Bu o'simlikning ichakni tozalash va oshqozon yaralari kabi kasalliklarni davolashda ham foydali ta'siri bor.

7. Stressni kamaytirish va asab tizimini qo'llab-quvvatlash

Qora seda o'simliklarida mavjud bo'lgan flavonoidlar va boshqa faol moddalari asab tizimining tinchlanishiga yordam beradi. Bu o'simlik uyqusizlikni kamaytirishi, stressni yengillashtirishi va umumiy ruhiy holatni yaxshilashi mumkin. Shu sababli, qora seda asab tizimini tinchlantirishda va ruhiy muammolarni davolashda ishlatiladi.

8. Xolesterolni kamaytirish

Qora seda mevalari va yog'lari xolesterin darajasini tartibga solish uchun foydali hisoblanadi. Ular "yaxshi" HDL xolesterinini oshirishga yordam beradi va



"yomon" LDL xolesterinini kamaytiradi. Bu yurak va qon tomir kasalliklarini oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanish Usullari

Qora seda turli shakllarda, masalan, meva shaklida, yangi yoki quritilgan, shuningdek, yog' shaklida yoki kapsula va ekstraktlar shaklida ishlatiladi. Mevalar va yog'larni ichki va tashqi ishlatish mumkin, masalan, terini parvarish qilish yoki yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish uchun.

Xulosa

Qora seda o'simligi nafaqat estetik jihatdan go'zal, balki dorivor xususiyatlari bilan ajralib turadigan o'simlikdir. Uning mevalari, yog'i va boshqa tarkibiy qismlari turli sog'liqni saqlash sohaslarida, jumladan, immunitetni kuchaytirish, yurakni qo'llab-quvvatlash, yallig'lanishlarni kamaytirish va terini parvarish qilishda keng qo'llaniladi. Shu bois, qora seda bugungi kunda tabiiy dorivor vositalarining mustahkam o'rnini egallaydi.

Qora seda o'simligi o'zining dorivor xususiyatlari bilan qadimdan xalq tabobatida ishlatilgan. Uning mevalari va yog'lari immunitetni mustahkamlash, yallig'lanishga qarshi kurashish, teri sog'ligini yaxshilash, yurak va qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlash kabi turli sohalarda samarali ishlatiladi. Shuningdek, bu o'simlikning antibakterial, antiviral, stressga qarshi va hazm tizimini yaxshilashdagi ta'siri ham juda muhim. Qora seda tabiiy davolash vositasi sifatida odamlarning salomatligini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kenjayevich, B. A., Tashanovich, S. K., Uzokovich, D. M., & Sayfiyevna, Y. S. (2022). Changes of basic intermediates in blood in myocardial infarction. *Journal of Positive School Psychology*, 1775-1781.
2. Советов, К. Т., & Байкулов, А. К. (2023). Динамика ИБС с коррекцией ЛДГ. *Modern Scientific Research International Scientific Journal*, 1(9), 47-55.
3. Azim, B., Mustafo, D., Dusmurat, E., Saodat, Y., Oksana, K., & Karokul, S. (2021). The state of free-radical oxidation of lipids in experimental myocardial infarction in rats. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 8(3), 816-820.



4. Дониёрова, С. О., Байкулов, А. К., Советов, К. Т., & Ташанов, О. С. (2023). ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОСТАВА ГРАНУЛ НА ОСНОВЕ СУХОГО ЭКСТРАКТА СОЛОДКИ. *PEDAGOGS*, 46(1), 140-142.
5. Ташанов, О. С., & Советов, К. Т. (2023). ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ РТА. *Research and Publications*, 1(1), 42-45.
6. Kenjayevich, V. A., Tashanovich, S. K., & Hydoyatovna, I. F. (2022). Investigation of the skin-resorptive effect of manufactured chitosan. *euopean journal of modern medicine and practice*, 2(5), 102-106.
7. Байкулов, А. К., Советов, К. Т., & Халиков, К. М. (2020). РЕПАРАТИВНАЯ РЕГЕНЕРАЦИЯ КОЖИ ПРИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМ ТЕРМИЧЕСКОМ ОЖОГЕ С ИСПОЛЪЗОВАНИЕМ ХИТОЗАНА. In *АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ БИОМЕДИЦИНЫ-2020* (pp. 291-292).
8. Sovetov, K. T., & Abdujabborova, S. Z. (2024). Change in Kinetic Parameters A-and B-Adrenoreceptors of Lymphocytes and Platelets in Patients with Acute Myocardial Infarction. *JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING*, 3(2), 4-6.
9. Tashanovich, S. Q., & Zulfiya, Q. (2024). Onkogenez biokimyosi. *SALOMATLIK VA HAYOT-FANI TADQIQOTLARI JURNALI*, 3, 57-60.
10. Нурбаев, Х. И., Советов, К. Т., Рузиев, Э. А., & Ураков, Д. М. УДК547. 854. РЕАКЦИЯ АЛКИЛИРОВАНИЯ 2-Х ЗАМЕЩЕННЫХ ПИРИМИДИНОВ-4. *ILMIY AXBOROTNOMA*, 51.
11. Savetov, K. T., & Varfolomeev, S. D. (1997). Influence of ionizing radiation on α -and β -adrenoreceptors of lymphocytes and thrombocytes. *Uzbekiston Biologiya Zhurnali*, 2, 72-76.
12. Savetov, K. T., & Varfolomeev, S. D. (1997). Influence of ionizing radiation on {alpha}-and {beta}-adrenoreceptors of lymphocytes and thrombocytes; Osobennosti vliyaniya ioniziruyushchego izlucheniya na {alpha}-i {beta}-adrenoretseptory limfocitov i trombotsitov. *Uzbekskij Biologicheskij Zhurnal*, 2.
13. Salohiddin o'g'li, M. M., Sovetov, K. T., & Tashanov, O. S. (2024). DORIVOR O'SIMLIKLARDAN OLINADIGAN DORILARDAN TABOVATDA FOYDALANISH. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 44(1), 210-212.
14. Safarovich, T. O. (2024, April). DORI VOSITALARINI TAHLIL QILISHNING ZAMONAVIY USULLARI. In *Proceedings of International Conference on Educational Discoveries and Humanities* (Vol. 3, No. 5, pp. 25-28).
15. Nematov, S. S., & Tashanov, O. S. (2024). ZAHARLI METALL KATIONLARINI MINERALIZATDAN ANIQLASH. BARIY BIRIKMALARINI CHO'KMADAN ANIQLASH. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 55(4), 14-16.