



TUT BARGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI

Sovetov K.T.

*Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti
Samarqand, O'zbekiston*

Annatsiya: Tut barglarining dorivor xususiyatlari va foydalanish usullari quyida batafsil keltirilgan.

Kalit soʻzlar: Morus, flavonoid, Stressni kamaytirish

Tut daraxti (*Morus*) asosan meva va barglari bilan mashhur bo'lib, qadimdan tibbiyotda ishlatilgan. Tut bargining dorivor xususiyatlari ko'plab sog'liqni saqlash foydalari bilan ajralib turadi. Ushbu barglar, vitaminlar, minerallar, flavonoidlar, alkaloidlar va boshqa biologik faol moddalarga boy bo'lib, ular organizmga turli foydali ta'sirlar ko'rsatadi. Tut barglarining dorivor xususiyatlari va foydalanish usullari quyida batafsil keltirilgan.

1. Qon shakarini nazorat qilish

Tut barglari shakar metabolizmini yaxshilashda yordam beradi va shuning uchun diabetga qarshi samarali vosita sifatida ishlatiladi. Ular qon shakarini pasaytirishga yordam beruvchi moddalarni o'z ichiga oladi. Xususan, tut barglaridagi 1-deoksinojirimitsin deb nomlanuvchi birikma, insulinning ta'sirini kuchaytiradi va qon shakarini pasaytiradi. Shuning uchun, tut barglari turli tadqiqotlarda diabetni davolashda qo'llanilishi tavsiya etilgan.

2. Yallig'lanishga qarshi ta'sir

Tut barglari yallig'lanishga qarshi kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ular antioksidantlar va flavonoidlar bilan boy bo'lib, organizmdagi yallig'lanish jarayonlarini kamaytirishga yordam beradi. Bu xususiyatlari tufayli tut barglari artrit va boshqa yallig'lanish kasalliklarini davolashda foydalidir.

3. Immun tizimini mustahkamlash

Tut barglari tarkibida mavjud bo'lgan vitaminlar (ayniqsa, vitamin C) va minerallar (masalan, kalsiy, temir) immun tizimini mustahkamlashda yordam beradi. Ular organizmni turli infeksiyalarga qarshi himoya qilishda, shuningdek, organizmning to'liq qayta tiklanishida muhim ahamiyatga ega.

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

Tut barglari, ayniqsa, xolesterin darajasini pasaytirish va qon tomirlarni mustahkamlashda foydali hisoblanadi. Ular qon aylanishini yaxshilash, qon bosimini



pasaytirish va yurak kasalliklarining rivojlanishini oldini olishda yordam beradi. Tut barglarida mavjud bo'lgan flavonoidlar, xususan, antosiyaninlar va quercetinlar, yurak va qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlashda samarali.

5. Antioksidant xususiyatlari

Tut barglari antioksidantlar bilan boy bo'lib, ular organizmni erkin radikallardan himoya qiladi. Bu erkin radikallar hujayralarga zarar etkazishi, erkaklarning va ayollarning saraton kasalligiga chalinish ehtimolini oshirishi mumkin. Antioksidantlar esa bu jarayonni sekinlashtiradi va hujayralarning sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

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

Tut barglari tinchlantiruvchi ta'sirga ega bo'lib, asab tizimini yaxshilashda yordam beradi. Ular insonning stressga qarshi turishiga yordam beradi va umumiy ruhiy holatni yaxshilaydi. Tut barglarining asab tizimiga ta'siri ularni uyqusizlikni davolashda va xavotirni kamaytirishda samarali qiladi.

7. Terini himoya qilish

Tut barglarining antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlari terini sog'lom saqlashda yordam beradi. Ular terining yoshartirilishiga, uning elastikligini saqlashga, kuyishlar va boshqa teri muammolarini tezda tuzatishga yordam beradi. Shuningdek, tut barglarining foydali moddalaridan foydalanib, terini quruqlikdan va yallig'lanishlardan saqlash mumkin.

8. Xolesterin va yog'larni kamaytirish

Tut barglari, ayniqsa, xolesterin va yog'larni kamaytirish uchun ishlatiladi. Ular organizmdagi "yomon" xolesterin (LDL) miqdorini kamaytirish va "yaxshi" xolesterin (HDL) miqdorini oshirishga yordam beradi, bu esa yurak kasalliklari va qon tomirlarining sog'lig'ini yaxshilaydi.

9. Hazm tizimini qo'llab-quvvatlash

Tut barglari hazm tizimini tartibga solishda yordam beradi. Ular ichak faoliyatini yaxshilaydi, oshqozon-ichak tizimini normallashtiradi va hazm qilishni yengillashtiradi. Shuningdek, ular ichakdagi foydali bakteriyalarni qo'llab-quvvatlaydi va ich qotishining oldini oladi.

Foydalanish Usullari

Tut barglaridan foydalangan holda turli dorivor preparatlar tayyorlanadi. Ularni qaynatma, infuziya, yoki ekstrakt shaklida ichish mumkin. Tut barglari bilan tayyorlangan choylar odatda qon shakarini pasaytirish, yurak va qon tomir tizimini mustahkamlash, shuningdek, umumiy salomatlikni yaxshilash uchun tavsiya etiladi.



Xulosa

Tut bargining dorivor xususiyatlari juda keng va ularning har biri sog'likni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Ular qon shakarini nazorat qilish, yurak va qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlash, yallig'lanishlarga qarshi kurashish va stressni kamaytirishda yordam beradi. Shu bilan birga, tut barglari terining sog'lig'ini yaxshilash, antioksidant sifatida erkin radikallardan himoya qilish va hazm tizimini normallashtirishda ham foydalidir. Shuning uchun, tut barglari an'anaviy va zamonaviy tibbiyotda keng qo'llaniladi.

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., Dismurat, 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, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ РТА. *Research and Publications*, 1(1), 42-45.
6. Kenjayevich, B. A., Tashanovich, S. K., & Hydoyatovna, I. F. (2022). Investigation of the skin-resorptive effect of manufactured chitosan. *European 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 ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ХИТОЗАНА. In *АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ БИМЕДИЦИНЫ-2020* (pp. 291-292).
8. Sovetov, K. T., & Abdujabborova, S. Z. (2024). Change in Kinetic Parameters A-and B-Adrenoresceptors 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 ПИРИМИДИНОНОВ-4. *ILMIY AXBOROTNOMA*, 51.
11. Savetov, K. T., & Varfolomeev, S. D. (1997). Influence of ionizing radiation on α -and β -adrenoceptors 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}-adrenoceptors 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'SIMLIK LARDAN OLINADIGAN DORILARDAN TABO VATDA 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.
16. MAMIRZAYEV, M., & TUYCHIEV, S. (2023). VERIFYING THE FUNCTIONALITY LAWS OF MESOPOROUS CARBON. *Uzbek Chemical Journal/O'zbekiston Kimyo Jurnal*, (6).
17. Файзуллаев, Н. И., Мамирзаев, М. А., & Асроров, Д. А. (2023). ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОБРАЗОВАНИЯ ДЕФЕКТОВ, ОБРАЗУЮЩИХСЯ В МЕЗОПОРИСТОМ УГЛЕ. *Universum: химия и биология*, (5-3 (107)), 10-19.
18. Mamadiyeva, M. I., Ruziyev, E. A., & Mamirzayev, M. A. (2018). Analitik kimyoni o'qitishda mustaqil ta'limni tashkil etish. *O'zbekistonning iqtisodiy rivojlanishida kimyoning o'rni" mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari, III qism.-SamDU*, 124.