

## OVQAT HAZM QILISH SISTEMALARINI DAVOLASH UCHUN ISHLATILADIGAN SHIFOBAXSH O'SIMLIKLAR VA ULARNING TARKIBINI O'RGANISH

***Rahmatov Shokirjon Botirovich***

*Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat tibbiyot institutining  
Tibbiy kimyo kafedrası assistenti, Texnika fanlari bo'yicha  
falsafa doktori P.J.D [shokir.raxmatov@gmail.com](mailto:shokir.raxmatov@gmail.com)*

***Jumayeva Sabina Sobirovna***

*Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat tibbiyot institutining  
Biotibbiyot fakulteti Farmatsiya turlari bo'yicha yo'nalishi talabasi  
[sabinajumayeva0503@gmail.com](mailto:sabinajumayeva0503@gmail.com)*

### ANNOTATSIYA

Bu maqola, ovqat hazm qilish sistemalarini davolash uchun ishlatiladigan shifobaxsh o'simliklar va ularning tarbini o'rganish haqida bo'lib, maqolada ovqat hazm qilishga yordam beradigan o'simlar va ularning tarkib haqida ma'lumot berib o'tamiz.

**Kalit so'zlar:** zanjabil, yalpiz, arpabodiyon, rashk, zira, aloe vera faol moddalar, qora murch, sho'ra, qora g'ulom, asal murch, kurkuma, ayrali yo'lbaragi, senna barglari, o'tchopon, achiq choynak, qayin po'stlog'I, kanedula, romashka, zirk.

Ovqat hazm qilish tizimi inson salomatligi uchun asosiy rol o'ynaydi. U turli ta'sirlarga sezgir bo'lib, ovqatlanish xatoliklari, stress, bakterial infeksiyalar yoki boshqa sabablar tufayli buzilishini ko'rishimiz mumkin. Tabiiy davolash usullari orasida shifobaxsh o'simliklar keng qo'llanib, ularning tarkibi va xususiyatlari ovqat hazm qilish tizimini tiklashda muhim ahamiyatga ega. Quyidagi ovqat hazm qilishni yaxshilashda foyda keltiradigan asosiy o'simliklar va ularning tarkibiy moddalariga oid batafsil ma'lumotlar keltirib o'tamiz.

1. Zanjabil (Ginger) faol moddalar: gingerol, shogaol, zingiberen.

Foydasi: zanjabil kuchli antioksidant va yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Gingerol va shogaol moddasi ovqat hazm qilishni rag'batlantiradi, oshqazonni tinchlantirib, gazni kamayishiga va ichak motorikasini yaxshilashga yordam beradi. U ko'ngil aynishini oldini olishda yordam beradi, shu sababli zanjabil, ayniqsa sayohat qilishda yoki homiladorlik paytidagi ko'ngil aynishini kamaytirish uchun tavsiya etamiz.

2. Yalpiz (mint) faol moddalar: mentol, flavonoidlar, taninlar.

Foydasi: yalpiz ichaklarda spazmlarni kamaytiradi , gazni chiqarish va ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilashga yordam beradi. Mentol o'simlikning asosiy moddasidan bo'lib , u oshqozon kislotasini tartibga solishga yordam beradi, bu esa ko'ngil aynishi va oshqozon bezovtalanishini yengillashtirishga ko'maklashadi.

3. Arpabodiyon ( dill) : faol moddalar: terpenlar, flavonoidlar, fitosterollar.

Foydasi: arpabodiyon ovqat hazm qilishni osonlashtiradi va gaz yig'ilishini kamaytirishga ko'maklashadi. Terpenlar va fitosterollar moddalari organizmning hazm qilish jarayonini qo'llab-quvvatlaydi, yallig'lanishni kamaytiradi va oshqozondagi nordonlikni pasaytiradi.

4. Rashk (fennel) faol moddalar: anetol , limonen, flavonoidlar.

Foydasi: rashk urug'lari oshqozon ichak tizimida kuchli tinchlantiruvchi ta'sirga ega , gazni chiqarishga yordam beradi. Anetol moddasi esa ichaklarning spazmlarini pasaytiradi, bu esa ovqat hazm qilishni osonlashtiradi va ovqatdan so'ng og'riqni kamaytirishga yordam beradi.

5. Zira( cumin) faol moddalar: timol , kuminaldegid, flavonoidlar.

Foydasi: zira tarkibidagi moddalar ichak motorikasini yordam beradi. Shuningdek, oshqozon fermentlari ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi, bu esa hazm qilishni tezlashtiradi va oshqozon og'rig'ini pasaytiradi.

6. Aloe vera faol moddalar: glikozidlar, enzimlar, aminokislotalar.

Foydasi. Aloe vera tarkibidagi moddalar ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilab , yallig'lanishni susaytiradi va ichak mikroflorasini barqarorlashtiradi. Aloe vera ichakni tozalash xususiyatiga ega bo'lib, qotib qolish muammosini hal qilishda foydalidir.

7. Qora murch ( black pepper) faol moddalar: piperin.

Faydosi: piperin moddasi ovqat hazm qilishni yaxshilaydi va oshqozon fermentlarini ko'paytirishga yordam beradi. Shuningdek , u boshqa oziq moddalar va o'simlik moddalarining so'rilishini kuchaytiradi , ovqat hazm qilish tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatib o'tadi.

8. Sho'ra ( chamomile) faol moddalar : apigenin, bisabolol, flavonoidlar

Foydasi: sho'ra ichakdagi spazmlarni kamaytiradi , yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Bisabolol moddasi yallig'lanishni kamaytiruvchi va tinchlantiruvchi ta'siriga egadir, shuningdek, ko'ngil aynishi va oshqozon og'rig'ini yengillashtiradi.

9. Qora G'ulom ( licorice root) faol moddalar: glycyrrhizin , flavonoidlar.

Foydasi: qora g'ulom o'simligi oshqozon uchun qo'llaniladi va oshqozon devorlarini himoya qiluvchi moddalar ishlab chiqarishni rag'batlantiradi. Glycyrrhizin yalig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi va ko'ngil aylanishi bilan bog'liq muammolarni yengillashtiradi.

10. Asal murch ( cardamom) faol moddalar: cineole, limonen, terpinen.

Foydasi: Asal murch ovqat hazm qilish tizimi rag'batlantiradi, ishtahani yaxshilaydi va gaz yig'ilishini kamaytiradi. Tarkibidagi limonen moddasi oshqozon kislotasini muvozanatlaydi va oshqozon og'rig'ini kamaytiradi.

11. Kurkuma (turmeric) faol moddalar: kurkumin

Foydasi: kurkuma tarkibidagi kurkumin moddasi kuchli yallig'lanishga qarshi va antioksidant xususiyatlarga egadir. Bu moddalar ichakning holatini yaxshilab, yallig'lanishni kamaytiradi va fermentlarning ishlab chiqarilishini shakllantiradi.

12. Ayrali yo'lbaragi ( psyllium husk) faol moddalar: tolalar, mukillagich moddalar

Foydasi: ayrali yo'lbaragi ichaklarda tozalovchi mahsulotdir. Bu o'simlik ichaklarda shishib ichaklarni harakatlantiradi va qotib qolish muamosini oldini olishga yordam beradi.

13. Olib olingan aloe vera ( aloe barbadensis miller) foydasi moddalar: polysaccharidlar, antrakinonlar.

Foydasi: aloe vera ichakdagi yallig'lanishni kamaytiradi va ko'p miqdorda tola va suyuqlik saqlab turib, ichak harakati yengillashtiradi. Tarkibidagi antrakinon moddasi tabiiy laksativ sifatida ham qo'llaniladi.

14. Senna barglari ( senna leaves) faol moddalar: sennosidlar

Foydasi: senna barglari tabiiy laksativ bo'lib, ichni qotib qolishni oldini olishda yordam beradi. Sennosidlar ichak devorlarini rag'batlantiradi, bu esa ichak harakatlarini yaxshilaydi. Biroq, uzoq muddat foydalanish mumkin emas.

15. O'tchopon ( artichoke) faol moddalar: cynarin, luteolin.

Foydasi: o'tchopon jigarda o't ajralishini kuchaytiradi va o't pufagidagi moddalarni yutish xususiyatini oshiradi, shu bilan birga, gaz yig'ilishini kamaytiradi.

16. Achiq choynak ( dandelion) faol moddalar: taraxasterol, flavonoidlar.

Foydasi: achiq choynak o't pufagini yaxshilaydi, safro ishlab chiqarishni ko'paytiradi. Bu moddalar organizmda toksinlarni chiqarishga yordam beradi va ovqat hazmni yaxshilaydi.

17. Qayin po'stlog'i ( birch bark) faol moddalar: betulin, saponinlar.

Foydasi: qayin po'stlog'i yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'ratadi va oshqozon va ichak devorlarini himoya qiladi. Betulin moddasining bakteriyaga qarshi va yallig'lanishni kamaytiruchi xususiyatlarga ega, bu esa hazm qilish tizimiga foydali hisoblanadi.

18. Kanedula ( calendula) faol moddalar: flavonoidlar, saponinlar, polisaxaridlar.

Foydasi: kalendula oshqozon va ichak devorlarining yallig'lanishini kamaytiradi va tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. U yara va shikastlanishlarni davolashga yordam beradi.

19. Romashka ( chamomile) faol moddalar: apigenin , kersetin , bisabolol.

Foydasi : romashka ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilaydi , oshqozon va ichakni tinchlantiradi. Apigenin moddasi spazmlarni kamaytiradi va ko'ngil aynishini oldini oladi.

20. Zirk ( barberry) faol moddalar: berberin, flavonoidlar

Foydasi : zirk o'simligi yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi va ichak infeksiyalariga qarshi kurashishda samarali. Berberin bakteriyalarga qarshi ta'sir qilib , ichakdagi zararli mikroorganizmlarni yo'qotadi va yallig'lanishni oldini olishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda , shifobaxsh o'simliklar ovqat hazm qilish tizimining salomatligini tiklashda katta yordam beradi. Ular oshqozon-ichak tizimini tinchlantirishni , gazni kamaytirish va yallig'lanishni kamaytirish xususiyatlariga egadir. Biroq ushbu o'simliklardan foydalanishda mutaxassis maslahatiga tayanish tavsiya etamiz, chunki ba'zilarining ko'p miqdorda qabul qilinishi yoki noto'g'ri qo'llanishi salbiy ta'sirlar keltirib chiqarishi mumkin. Shifobaxsh o'simliklar ovqat hazm qilish tizimini davolashga tabiiy va samarali vositalardir. Ularning tarkibida hazm qilish jarayonini yaxshilovchi , ichak mikroflorasini tiklovchi va yallig'lanishni kamaytiruvchi moddalar mavjudligini bilamiz. Biroq , ushbu o'simliklardan foydalanishdan oldin ularni qanday va qanchalik miqdorda qo'llash haqida mutaxassis maslahatini olish tavsiya etamiz. Shuningdek , ayrim o'simliklarni uzoq muddat qo'llash yoki noto'g'ri foydalanish sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatishiga olib keladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxat:**

1. Kritkar, R ., va Singh, P (2020). "herbal Remedies in Digestive Disorders: A. Review" international Journal of Herbal Medicine 8(3), 23-29.
2. Sharma , S ., va Pate , K. ( 2019). "Therapeutic Applications of Ginger ( Zingiber officinale) in Gastrointestinal Health" Journal of Medicinal Plants, 7(1), 12-20.
- 3 Kumar, D., va Gupta, K. (2021). "Medicinal Plants for Gastrointestinal Disorders." Asian Journal of Plant Sciences, 5(2), 112-118.
4. Ali, M., va Maheshwari, R. (2018). "A Review on Phytochemistry of Dandelion (Taraxacum officinale)." Journal of Herbal Pharmacology, 9(4), 57-64.
5. . Akhtar, M., va Ahsan, F. (2020). "Phytochemical and Therapeutic Role of Curcuma longa (Turmeric) in Digestive Health." Journal of Phytotherapy, 15(3), 204-210.
6. Shankar, D., va Singh, R. (2017). "Role of Aloe Vera in Treating Digestive Disorders: A Systematic Review." Indian Journal of Natural Medicines, 3(1), 65-73.
7. Grieve, M. (2021). "A Modern Herbal: The Medicinal, Culinary, Cosmetic, and Economic Properties, Cultivation, and Folk-Lore of Herbs." London: Penguin Random House.