

ICHAK KASALLIKLARINI DAVOLASHDA YORDAM BERUVCHI BA'ZI SHIFOBAXSH O'SIMLIKLAR VA ULARNING TARKIBINI O'RGANISH

Rahmatov Shokirjon Botirovich

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat tibbiyot institutining Tibbiy kimyo kafedrasida assistenti, Texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori P.J.D
shokir.raxmatov@gmail.com

Eshmamatov Shoxnur Nodirbek o'g'li

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat tibbiyot institutining Biotibbiyot fakulteti Farmatsiya turlari bo'yicha yo'nalishi talabasi, sh9565343@icloud.com

ANNOTATSIYA

Bu maqola ichak kasalliklarini davolashda yordam beruvchi ba'zi shifobaxsh o'simlar va ularning tarkibini o'rganamiz. Bunda ko'plab o'simliklar haqida ularning tarkibini va inson organizmidagi foydalari haqida ma'lumot berib o'tamiz.

Kalit so'zlar: kiyik o't, zanjabil, itmurt, sarimsoq, shivit, romashka, yalpiz, anjir bargi, zirk, aloe vera, asal chechak, arpabodiyon, shalfe, qayinzor bargi, achchiq chinor.

Ichak kasalliklarini davolashda yordam beruvchi shifobaxsh o'simliklar va ularning tarkibidagi foydali moddalar juda ham ko'p. Bu o'simliklar ichak salomatligini qo'llab-quvvatlashda yordam beradi. Lekin, bu o'simliklarni qo'llashdan oldin shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etamiz. Chunki, ularning ayrimlari boshqa dorilar bilan o'zaro ta'sirga kirishi yoki allergik reaksiyalarga sabab bo'lishi mumkin.

1.Kiyik o'ti (*Hypericum perforatum*): foydali moddalar: flavonoidlar, taninlar, efir moylari. Ta'siri: kiyik o'ti yallig'lanishni kamaytiradi, antibakterial xususiyatlarga ega. Ichak infeksiyalari va shilliq qavatni yallig'lanishida yordami haqida bilamiz.

2.Zanjabil (*Zingiber officinale*): foydali moddalar: gingerol, efir moylari, vitaminlar (C, B6), minerallar (marganes, magniy). Ta'siri: zanjabil ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, gaz va og'riqni susaytiradi, shuningdek, ichakdagi mikroblarni yo'q qiladi.

3.Itmurt (*Vaccinium myrtillus*): foydali moddalar: antioksidantlar, flavonoidlar, pektinlar. Ta'siri: ichaklarni tozalashga yordam beradi, antimikrob va antioksidant ta'sir qiladi.

4.Sarimsoq (*Allium sativum*): foydali moddalar: allitsin, vitaminlar (C, B6), minerallar (selen, marganes). Ta'siri: sarimsoq ichakdagi yallig'lanishni kamaytiradi, antibakterial va antimikrob xususiyatlariga ega.

5. Shivit (*Anethum graveolens*): foydali moddalar: efir moylari, flavonoidlar, taninlar. Ta'siri: ichakni tinchlantiradi, ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, gaz va shishishni kamaytiradi.

6. Romashka (*Matricaria chamomilla*): foydali moddalar: flavonoidlar, azulen, bisabolol. Ta'siri: romashka ichakda yallig'lanishga qarshi va tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, og'riqni kamaytiradi.

7. Yalpiz (*Mentha piperita*): foydali moddalar: mentol, flavonoidlar, efir moylari. Ta'siri: yalpiz spazmlarni kamaytiradi, ichak mushaklarini bo'shashtiradi va ovqat hazm qilishni yaxshilaydi. Xususan, ichakning tirnash xususiyati beruvchi sindromi (IBS) uchun foydali hisoblanadi.

8. Anjir bargi (*Ficus carica*): foydali moddalar: elyaf, fitokimyoviy moddalar, minerallar (kaliy, kaltsiy). Ta'siri: anjir ich qotishiga qarshi ta'sir qiladi, ichak harakatlarini yaxshilaydi va zararli moddalarni organizmdan chiqarishga yordam beradi.

9. Zirk (*Berberis*) (*Berberis vulgaris*): foydali moddalar: berberin, taninlar, flavonoidlar. Ta'siri: zirk antibakterial va antifungal xususiyatlarga ega bo'lib, ichak infeksiyalarida foyda beradi. Yallig'lanishni kamaytiradi va oshqozon-ichak tizimini tozalashga yordam beradi.

10. Aloe vera (*Aloe barbadensis*): foydali moddalar: polysakkaridlar, minerallar (magniy, kaltsiy), vitaminlar (A, C, E, B guruhleri). Ta'siri: Aloe vera shilliq qavatni tinchlantiradi, yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi, ich qotishini bartaraf qiladi va ichak devorini himoya qiladi.

11. Asal chechak (*Calendula officinalis*): foydali moddalar: flavonoidlar, triterpenoidlar, karotenoidlar. Ta'siri: Asal chechak yallig'lanishga qarshi va yara bitirish xususiyatlariga ega, ichak devorlarini tinchlantiradi va tiklashda yordam beradi.

12. Arpabodiyon (*Foeniculum vulgare*): foydali moddalar: anetol, flavonoidlar, vitaminlar (C), minerallar (kaliy, kaltsiy). Ta'siri: arpabodiyon ichak gazini kamaytiradi, ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilaydi va shishishni yengillashtiradi.

13. Shalfe (*Salvia officinalis*): foydali moddalar: rosmarinik kislota, flavonoidlar, taninlar. Ta'siri: shalfe ichakdagi bakteriyalarga qarshi ta'sir ko'rsatadi, shilliq qavatni himoya qiladi va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega.

14. Qayinzor bargi (*Urtica dioica*): foydali moddalar: elyaf, taninlar, vitaminlar (C, A, K), minerallar (temir, kaltsiy). Ta'siri: Qayinzor ichakni tozalashda yordam beradi, toksinlarni chiqaradi va ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilaydi.

15. Achchiq chinor (*Cichorium intybus*): foydali moddalar: Inulin, vitaminlar (K), minerallar (temir, kaliy). Ta'siri: achchiq chinor ichak mikroflorasini yaxshilashda yordam beradi, probiotik sifatida ishlaydi va ichak harakatlarini stimulyatsiya

qiladi. Ushbu o'simliklarning barchasi ichak sog'lig'ini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, ichak kasalliklarini davolashda bir qator shifobaxsh o'simliklar foydali ta'sir ko'rsatadi. Ular orasida kiyik o'ti, zanjabil, it murt, sarimsoq, shivit, romashka, yalpiz, aloe vera kabi o'simliklar ichak yallig'lanishini kamaytiradi, hazm jarayonini yaxshilaydi, mikroblarga qarshi kurashadi va ichak harakatlarini stimulyatsiya qilish xususiyatlari haqida bilamiz. Ushbu o'simliklar tarkibida flavonoidlar, efir moylari, taninlar, vitaminlar va minerallar kabi foydali moddalar mavjud bo'lib, ular ichak devorini mustahkamlash va umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Shunga qaramay, o'simliklardan foydalanishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etamiz, chunki ular turli dorilar bilan o'zaro ta'sir qilishi yoki allergik reaksiyalarga sabab bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ernst, E. (2005). "The Desktop Guide to Complementary and Alternative Medicine: An Evidence-based Approach". Elsevier Health Sciences.
2. Bone, K., & Mills, S. (2013). "Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine". Churchill Livingstone
3. Heinrich, M., Barnes, J., Prieto-Garcia, J., & Gibbons, S. (2018). "Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy". Elsevier.
4. Bruneton, J. (1995). "Pharmacognosy, Phytochemistry, Medicinal Plants". Lavoisier Publishing.
5. Chevallier, A. (2016). "Encyclopedia of Herbal Medicine: 550 Herbs and Remedies for Common Ailments". Dorling Kindersley.
6. Pizzorno, J. E., & Murray, M. T. (2012). "Textbook of Natural Medicine". Elsevier
7. Kokoska, L., & Janovska, D. (2009). "Chemistry and Pharmacology of Natural Products". Springer.