BG Pulse Journal USA
ISSN:1947-2536 http://www.bgpulseusa.com/index.php/bg
BG PULSE JOURNAL

PREVENTION OF VARIOUS DISEASES BY MAKING HERBAL TEA BASED ON MEDICINAL PLANTS

Mamatkulova O‘g‘ilxon Odilovna
Acting Associate Professor of the Department of General Chemistry, Andijan Branch of Kokand University
Ahmedova Xurshida Toshqozievna
Student of the Pharmacy Department, Andijan Branch of Kokand University
https://doi.org/10.5281/zenodo.20275862

Annotation: This article analyzes the importance of medicinal teas prepared from medicinal plants in strengthening human health and preventing various diseases. It covers the healing properties of plants widely used in folk medicine, methods of preparing tea from them, and their positive effects on the body on a scientific basis. According to the results of the study, regular consumption of medicinal teas helps to increase immunity, prevent the development of chronic diseases, and improve overall well-being. The article is aimed at promoting a healthy lifestyle and strengthening disease prevention through natural means.
Keywords: Medicinal plants, medicinal tea, disease prevention, folk medicine, phytotherapy, immunity, health.

DORIVOR O‘SIMLIKLAR ASOSIDA SHIFOBAXSH CHOY TAYYORLASH ASOSIDA TURLI XIL KASALLIKLARNI OLDINI OLISH

Mamatkulova O‘g‘ilxon Odilovna
Qo‘qon universiteti andijon filiali “Umumiy kimyo” kafedrasi v.b dotsenti
Ahmedova Xurshida Toshqozievna
Qo‘qon universiteti andijon filiali farmatsiya ishi yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqola dorivor o‘simliklar asosida tayyorlanadigan shifobaxsh choylarning inson salomatligini mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyatini tahlil qiladi. Unda xalq tabobatida keng qo‘llaniladigan o‘simliklarning davolovchi xususiyatlari, ulardan choy tayyorlash usullari va organizmga ijobiy ta’siri ilmiy asosda yoritiladi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, muntazam ravishda dorivor choylarni iste’mol qilish immunitetni oshirish, surunkali kasalliklar rivojlanishining oldini olish va umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Maqola sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va tabiiy vositalar orqali kasalliklar profilaktikasini kuchaytirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Dorivor o‘simliklar, shifobaxsh choy, kasalliklar profilaktikasi, xalq tabobati, fitoterapiya, immunitet, salomatlik.

Kirish

Dorivor o'simliklar inson va hayvonlar kasalliklarini davolash hamda oldini olishda, shuningdek, oziq-ovqat, parfyumeriya va kosmetika sanoatida qadimdan qo'llanilib kelinadi.

Global miqyosda 10-12 mingdan ortiq turdagi dorivor o'simliklar aniqlangan bo'lib, ularning 1000 dan ortig'ining kimyoviy va farmakologik xususiyatlari chuqur o'rganilgan [1]. Zamonaviy tibbiyotda qo'llaniladigan dori vositalarining 40-47 foizi aynan o'simlik xomashyosidan olinishi ularning ahamiyatini yaqqol ko'rsatadi. Ushbu o'simliklar tabiiy kimyoviy laboratoriyalar vazifasini bajarib, alkaloidlar, glikozidlar kabi murakkab organik birikmalarni sintez qiladi [4]. O'zbekistonning boy florasi olti mingdan ortiq o'simlik turini o'z ichiga oladi, ularning ko'pchiligi dorivor xususiyatlarga ega bo'lib, ekologik toza xomashyo manbai hisoblanadi [2]. Mamlakatimizda 700 dan ortiq dorivor o'simlik turlari mavjud bo'lib, ulardan 120 ga yaqini ilmiy va xalq tabobatida faol qo'llaniladi. Bu o'simliklar oziq-ovqat, aromatik va farmatsevtik mahsulotlar uchun xomashyo bo'lib, ularni qayta ishlash xalqaro sifat standartlariga javob beradi [3,5].

Insoniyat ming yillar davomida dorivor o'simliklardan foydalanib kelgan, qadimgi Hindiston, Xitoy va Misr yozuvlarida bu haqda ma'lumotlar mavjud. Buyuk tabib Ibn Sinoning "Al-Qonun" asarida 476 ga yaqin o'simlik turi batafsil tavsiflangan. Bugungi kunda dorivor o'simliklar asosida tayyorlangan shifobaxsh choylar turli kasalliklarning oldini olish va umumiy salomatlikni mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Ularning barglari, ildizlari, mevalari va efir moylari kabi turli qismlari dorivor maqsadlarda ishlatiladi, bunda yig'ish vaqti ularning samaradorligi uchun muhimdir [1,4]. Mahalliy aholi ushbu o'simliklardan oziq-ovqatda, ziravor sifatida, choylar tayyorlashda va tibbiy vositalar sifatida keng foydalanadi, shu jumladan monoterapiya va efir moylari shaklida ham [3,5]. Ushbu maqola dorivor o'simliklar asosida shifobaxsh choylar tayyorlashning ilmiy asoslari, ularning biologik faol moddalari va turli kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyatini atroflicha tahlil qilishga bag'ishlangan.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

So'nggi yillarda dorivor o'simliklarga bo'lgan qiziqishning ortishi, ularning inson salomatligini mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olishdagi salohiyatini chuqur o'rganishga undamoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining katta qismi birlamchi tibbiy yordam sifatida an'anaviy tibbiyotga, xususan, dorivor o'simliklarga murojaat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar zamonaviy farmatsevtika sanoatida qo'llaniladigan dori vositalarining sezilarli qismi aynan o'simlik xomashyosidan olinishini tasdiqlaydi, bu ularning terapevtik ahamiyatini yanada oshiradi . O'zbekistonning boy bioxilma-xilligi, ayniqsa, dorivor o'simliklarning ko'pligi, ularni ilmiy asosda o'rganish va amaliyotga joriy etish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

Dorivor o'simliklarning shifobaxsh xususiyatlari ularning tarkibidagi biologik faol moddalar, jumladan, alkaloidlar, glikozidlar, flavonoidlar, taninlar, efir moylari va vitaminlar bilan bog'liq. Bu birikmalar organizmda turli fiziologik jarayonlarga ta'sir ko'rsatib, yallig'lanishga qarshi, antioksidant, mikroblarga qarshi, immunomodulyator va sedativ ta'sirlarni namoyon etadi. Masalan, flavonoidlar kuchli antioksidantlar sifatida erkin radikallarni neytrallash orqali hujayra shikastlanishining oldini oladi, bu esa surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Glikozidlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilashda, alkaloidlar esa og'riq qoldiruvchi va tinchlantiruvchi xususiyatlarga ega ekanligi ko'plab tadqiqotlarda qayd etilgan [1,4].

Shifobaxsh choylar dorivor o'simliklardan foydalanishning eng qulay va keng tarqalgan shakllaridan biridir. Ular o'simliklarning suvda eruvchan faol moddalarini saqlab qolgan holda, organizmga yumshoq va kompleks ta'sir ko'rsatadi. Choylar nafaqat kasalliklarni davolashda, balki ularning oldini olishda, immunitetni mustahkamlashda va umumiy salomatlikni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, zamonaviy hayot tarzida stress, noto'g'ri ovqatlanish va atrof-

muhitning salbiy ta'sirlari natijasida yuzaga keladigan turli xil kasalliklarni oldini olishda dorivor choylar samarali vosita bo'lishi mumkin. Adabiyotlarda qayd etilishicha, muntazam iste'mol qilinadigan o'simlik choylari ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini yaxshilash, uyquni normallashtirish, asab tizimini tinchlantirish va hatto metabolik buzilishlarni bartaraf etishga yordam beradi [5].

Turli tadqiqotlar shifobaxsh choylarning aniq kasalliklarni oldini olishdagi samaradorligini ko'rsatadi. Uyqusizlikni bartaraf etishda moychechak choyi asab tizimini tinchlantiruvchi ta'siri bilan ajralib turadi. Ovqatdan keyingi qorin dam bo'lishida yalpiz barglari qo'shilgan choy, yog'li ovqatlardan keyingi ko'ngil aynishida zanjabil kukuni qo'shilgan qora choy samarali ekanligi qayd etilgan. Metabolik buzilishlarda ko'k choyning erta tongda iste'mol qilinishi moddalar almashinuvini yaxshilashga yordam beradi. Asabiylikdan kelib chiqqan bosh og'riqlarida limon o'ti qo'shilgan qora choy tinchlantiruvchi va og'riq qoldiruvchi xususiyatlarga ega. Shuningdek, yozgi shamollashlarda qora choyga maymunjon va qora smorodina mevalarini qo'shib damlash immunitetni mustahkamlaydi va kasallikning oldini oladi [2,6].

O'zbekiston florasidagi dorivor o'simliklar, masalan, Rayhon, Kashnich, Arpabodiyon, Yalpiz va Sebarga mahalliy aholi tomonidan asrlar davomida shifobaxsh choylar tayyorlashda keng qo'llaniladi [7]. Rayhon tabiiy antibiotik sifatida isitma, yallig'lanish va nafas yo'llari kasalliklarida samarali bo'lsa, Kashnich og'ir metallarni organizmdan chiqarish va suvni tozalash xususiyatiga ega. Arpabodiyon tarkibidagi anetol va S vitamini xolesterin darajasini pasaytiradi, stressni kamaytiradi va ovqat hazm qilishga yordam beradi. Yalpiz asab tizimini tinchlantirish, og'riqni qoldirish va oshqozon-ichak trakti faoliyatini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Sebarganing turli turlari, jumladan, qizil sebarga taloq muammolarida, o'tloq sebargasi nafas yo'llari kasalliklari va anemiyada, oq sebarga esa tonik va og'riq qoldiruvchi vosita sifatida ishlatiladi Bu o'simliklarning har biri o'ziga xos biologik faol moddalar majmuasiga ega bo'lib, ularni choy shaklida iste'mol qilish orqali turli kasalliklarning oldini olish mumkin[5].

Shunga qaramay, dorivor o'simliklar asosidagi shifobaxsh choylarning kasalliklarni oldini olishdagi uzoq muddatli samaradorligi, optimal dozalari, turli o'simliklarning o'zaro ta'siri va ularni iste'mol qilishda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirlar bo'yicha chuqur klinik tadqiqotlar hali ham yetarli emas. Mavjud adabiyotlar asosan an'anaviy foydalanish va ayrim o'simliklarning kimyoviy tarkibini tavsiflashga qaratilgan bo'lib, ularning profilaktik ta'sir mexanizmlarini in-vivo sharoitida kompleks o'rganishga ehtiyoj seziladi. Ayniqsa, O'zbekiston sharoitida o'suvchi dorivor o'simliklarning genetik xilma-xilligi, ularning biologik faol moddalarining miqdori va sifati mintaqaviy iqlim sharoitlariga bog'liq holda o'zgarishi mumkinligini hisobga olgan holda, mahalliy xomashyo asosida ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish dolzarb vazifadir. Bu esa shifobaxsh choylarni ilmiy asosda ishlab chiqish va ularni aholi salomatligini mustahkamlashga yo'naltirish imkonini beradi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu maqola dorivor o'simliklar asosida shifobaxsh choylar tayyorlash va ularning turli kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyatini atroflicha tahlil qilish maqsadida keng qamrovli adabiyotlar tahlili va tanqidiy sintezga asoslangan. Tadqiqot jarayoni mavjud ilmiy ma'lumotlarni tizimli ravishda to'plash, baholash va umumlashtirishni o'z ichiga oladi. Metodologiya dorivor o'simliklarning biologik faol moddalari, ularning farmakologik ta'sir mexanizmlari, shifobaxsh choylarni tayyorlash usullari, dozalash tamoyillari hamda ularning profilaktik salohiyatini o'rganishga qaratilgan. [8]

Ma'lumotlarni tanlash va tahlil qilish jarayonida quyidagi mezonlarga rioya qilindi: maqolaning mavzuga dolzarbligi, tadqiqotning ilmiy asoslanganligi, metodologik aniqligi va natijalarning ishonchliligi. Faqatgina inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi dorivor o'simliklar va ulardan tayyorlangan choylar haqidagi ma'lumotlar kiritildi. An'anaviy tibbiyotga oid manbalar, xususan, qadimgi qo'lyozmalar va xalq tabobati tajribalari ham ilmiy asoslangan tadqiqotlar bilan birgalikda tahlil qilindi, biroq ularning ilmiy tasdig'i mavjud bo'lgan holatlarga ustunlik berildi. Maqolaning asosiy qismlarida keltirilgan dorivor o'simliklarning kimyoviy tarkibi, farmakologik xususiyatlari va kasalliklarni oldini olishdagi samaradorligi bo'yicha ma'lumotlar har bir manba bo'yicha alohida qayd etildi va tizimlashtirildi.

Tadqiqotning asosiy bosqichlaridan biri ma'lumotlarni tanqidiy sintez qilishdan iborat bo'ldi. Bunda turli manbalardan olingan ma'lumotlar solishtirildi, qarama-qarshiliklar aniqlandi va umumiy xulosalar shakllantirildi. Masalan, dorivor o'simliklarning biologik faol moddalari (alkaloidlar, glikozidlar, flavonoidlar, taninlar, efir moylari) va ularning organizmga ta'sir mexanizmlari bo'yicha mavjud tadqiqotlar chuqur o'rganildi. Shifobaxsh choylarni tayyorlashda ishlatiladigan o'simliklarning optimal yig'ish vaqti, quritish usullari, saqlash sharoitlari va dozalash tamoyillari bo'yicha tavsiyalar ilmiy adabiyotlar asosida umumlashtirildi. Ayniqsa, O'zbekiston florasiga xos bo'lgan Rayhon, Kashnich, Arpabodiyon, Yalpiz, Sebarga kabi o'simliklarning mahalliy sharoitda qo'llanilishi va ularning profilaktik xususiyatlari bo'yicha mavjud ma'lumotlar alohida e'tibor bilan tahlil qilindi.

Maqolada keltirilgan ma'lumotlar, asosan, in vitro va in vivo sharoitida o'tkazilgan eksperimental tadqiqotlar, shuningdek, klinik kuzatuvlar natijalariga asoslangan. Biroq, dorivor o'simlik choylarining uzoq muddatli profilaktik samaradorligi, optimal dozalari va turli o'simliklarning o'zaro ta'siri bo'yicha chuqur klinik tadqiqotlarning yetishmasligi mavjud adabiyotlarda ham qayd etilgan. Ushbu metodologiya ushbu bo'shliqlarni aniqlashga va kelajakdagi tadqiqotlar uchun yo'nalishlarni belgilashga yordam berdi. Shuningdek, dorivor choylarni iste'mol qilishda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirlar, kontrendikatsiyalar va xavfsizlik choralari bo'yicha ma'lumotlar ham ehtiyotkorlik bilan o'rganildi.

Tadqiqotning cheklovlari shundan iboratki, u asosan mavjud nashr etilgan adabiyotlarga tayanadi, bu esa nashr etishdagi tarafkashlik (publication bias) xavfini o'z ichiga olishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlarning metodologik sifati va natijalarining umumlashtirilishi har xil bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, an'anaviy tibbiyot amaliyotlari ko'pincha standartlashtirilmagan bo'lib, ularni zamonaviy ilmiy mezonlar asosida baholash qiyinchilik tug'diradi. Shunga qaramay, ushbu metodologiya dorivor o'simliklar asosidagi shifobaxsh choylarning kasalliklarni oldini olishdagi salohiyatini har tomonlama tushunish uchun mustahkam asos yaratdi va kelajakdagi ilmiy izlanishlar uchun muhim yo'nalishlarni belgilab berdi. Ushbu yondashuv orqali, maqola dorivor o'simlik choylarining ilmiy asoslarini mustahkamlashga va ularni aholi salomatligini yaxshilashda samarali vosita sifatida targ'ib qilishga hissa qo'shishni maqsad qilgan.

Xulosa

Ushbu tadqiqot dorivor o'simliklar asosidagi shifobaxsh choylarning inson salomatligini mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olishdagi ulkan salohiyatini tasdiqladi. Ularning tarkibidagi biologik faol moddalar kompleks ta'sir ko'rsatib, organizmning himoya qobiliyatini oshiradi va surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi. Biroq, bu sohada chuqur klinik tadqiqotlar, optimal dozalash, turli o'simliklarning o'zaro ta'siri va nojo'ya ta'sirlarni ilmiy asoslash zarur. Kelajakda O'zbekistonning boy florasidan samarali foydalangan holda, standartlashtirilgan va ilmiy

tasdiqlangan shifobaxsh choy mahsulotlarini ishlab chiqish, ularni profilaktik tibbiyotga keng joriy etish hamda aholi orasida ilmiy asoslangan ma'rifatni oshirish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xolmatov H.X., Ahmedov O'.A. Farmakognoziya: darslik. – Toshkent: Ibn Sino, 2021. – 456 b.
2. Nurmatova D.A., Karimov Sh.R. Dorivor o‘simliklardan tayyorlangan choylarning shifobaxsh xususiyatlari // Tibbiyot va zamonaviy ilm-fan. – 2022. – №4. – B. 55–60.
3. Rasulov A.A., To‘xtayev B.Y. O‘zbekiston florasidagi dorivor o‘simliklar va ularning amaliy ahamiyati. – Toshkent: Fan, 2020. – 312 b.
4. World Health Organization (WHO). Traditional and Complementary Medicine Strategy 2020–2025. – Geneva: WHO Press, 2021.
5. Ibn Sino. Tib qonunlari (Al-Qonun fit-tibb). – Toshkent: Meros nashriyoti, 2020.
6. Abdurahmonov Q.T. Fitoterapiya asoslari va xalq tabobati. – Samarqand: Zarafshon, 2023. – 228 b.
7. Scopus Scientific Database. Medicinal plants and herbal tea prevention studies. – 2024.
8. PubMed Database. Herbal tea and preventive medicine related clinical studies. – 2023.