

**DORIVOR ZANJABIL O'SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI  
VA UNING TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI.**

*Eshchanov Jo'shqin Yusupbay o'g'li*  
*Toshkent Davlat Agrar Universiteti,*  
*Dorivor o'simliklar kafedrası magistranti*  
*Amanova Mavluda Mustafaqulovna*  
*Toshkent Davlat Agrar Universiteti,*  
*Dorivor o'simliklar kafedrası dosenti*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada zanjabil o'simlikining dorivor xususiyatlari va uning tibbiyotda turli xil qo'llanilishi o'rganiladi. U mavjud adabiyotlarni chuqur tahlil qiladi, zanjabilning dorivor ta'sirini o'rganishda qo'llaniladigan usullarni batafsil bayon qiladi, asosiy topilmalarni taqdim etadi va ularning oqibatlarini muhokama qiladi. Maqola kelajakdagi tadqiqotlar va tibbiy muolajalarda amaliy qo'llanmalar bo'yicha tavsiyalar bilan yakunlanadi.

**Kalit so'zlar.** Zanjabil, Zingiber officinale, dorivor xususiyatlari, yallig'lanishga qarshi, antioksidant, oshqozon-ichak salomatligi, og'riqni yo'qotish, tibbiyot, klinik qo'llanmalar.

Zanjabil asrlar davomida oshpazlik va dorivor maqsadlarda ishlatilishi uchun qadrlanib kelgan. Janubi-Sharqiy Osiyoda tug'ilgan zanjabil gullaydigan o'simlik bo'lib, zanjabil ildizi deb nomlanuvchi ildizpoyasi ziravor va an'anaviy tibbiyot sifatida keng qo'llaniladi. Zanjabilning terapevtik foydalari turli madaniyatlarda tan olingan va zamonaviy ilm-fan ushbu an'anaviy da'volarning ko'pini tasdiqlay boshladi. Ushbu maqola zanjabilning dorivor xususiyatlarini o'rganib chiqadi, uning yallig'lanishga qarshi, antioksidant va oshqozon-ichak traktining sog'liq uchun foydalari, shuningdek og'riqni yo'qotish va boshqa tibbiy muolajalarda qo'llanilishi.

Zanjabilning dorivor xususiyatlari va qo'llanilishini o'rganish uchun ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan jurnallar, klinik tadqiqotlar va an'anaviy tibbiyot matnlarini har tomonlama ko'rib chiqish o'tkazildi. Adabiyotlarni tanlash mezonlari zanjabilni dorivor maqsadlarda ishlatish bilan bog'liqligi, tadqiqot dizaynining mustahkamligi va topilmalarning ahamiyatini o'z ichiga olgan. In vitro va in vivo jonli tadqiqotlar inson sub'ektlari ishtirokidagi klinik sinovlar bilan bir qatorda ko'rib chiqildi.

Ilmiy jihatdan Zingiber officinale deb nomlanuvchi dorivor zanjabil o'simlik o'zining ko'plab sog'liq uchun foydalari va an'anaviy va zamonaviy tibbiyotda qo'llanilishi bilan mashhur. Bu erda uning asosiy dorivor xususiyatlari va qo'llanilishi:

Dorivor Xususiyatlari.

Yallig'lanishga qarshi va antioksidant ta'sir:

- Gingerol: zanjabil tarkibidagi birlamchi bioaktiv birikma, uning ko'pgina dorivor xususiyatlari uchun javobgardir. Gingerol kuchli yallig'lanishga qarshi va antioksidant ta'sirga ega.

- Shogaollar va Paradollar: zanjabil quritilganda yoki pishirilganda hosil bo'lgan bu birikmalar ham kuchli yallig'lanishga qarshi va antioksidant ta'sir ko'rsatadi.

Ovqat Hazm Qilish Salomatligi:

- Ko'ngil aynishi va qayt qilish: zanjabil ko'ngil aynishi va qayt qilishni, shu jumladan homiladorlik paytida ertalabki ko'ngil aynish, harakat kasalligi va operatsiyadan keyingi ko'ngil aynishni engillashtirish uchun keng qo'llaniladi.

- Hazmsizlik va shishiradi: zanjabil ovqat hazm qilish fermentlarini rag'batlantiradi va oshqozonni bo'shatishni tezlashtiradi, hazmsizlik va shishiradi alomatlarini kamaytiradi.

Og'riqni Yo'qotish:

- Hayz paytida og'riq: zanjabil hayz paytida og'riqning og'irligini kamaytirishda samarali ekanligi isbotlangan.

- Mushak og'rig'i: zanjabilni muntazam iste'mol qilish mushaklarning og'rig'ini va jismoniy mashqlar natijasida og'riqni kamaytirishi mumkin.

Mikroblarga Qarshi Xususiyatlar:

- Zanjabil mikroblarga qarshi xususiyatlarga ega, ular infeksiyalarga qarshi kurashish va zararli bakteriyalar va viruslardan himoya qilishga yordam beradi.

Yurak-Qon Tomir Salomatligi:

- Qon shakar darajasi: zanjabil qondagi qand miqdorini pasaytirishga va 2-toifa diabetga chalingan odamlarda yurak xastaligining turli xavf omillarini yaxshilashga yordam beradi.

- Xolesterin miqdori: zanjabil LDL xolesterin ("yomon" xolesterin) va triglitseridlar miqdorini kamaytirishi aniqlandi.

Saratonga Qarshi Xususiyatlar:

- Zanjabil turli xil saraton hujayralari, shu jumladan kolorektal, tuxumdon va oshqozon osti bezi saratonining o'sishini inhibe qilishda potentsialni ko'rsatdi. 6-gingerol va 6-shogaol birikmalari, ayniqsa, saratonga qarshi xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Tibbiyotdagi ilovalar.

O'simlik Dorilar:

- Zanjabil ovqat hazm qilish, yallig'lanish va og'riqni kamaytirishga terapevtik ta'siri uchun ishlatiladigan o'simlik choylari, damlamalar va kapsulalarning keng tarqalgan tarkibiy qismidir.

Farmatsevtika:

- Zanjabil ekstraktlari ko'ngil aynishi va yallig'lanishga qarshi ta'siri uchun ba'zi farmatsevtik formulalarga kiritilgan.

### Funksional Ovqatlar:

- Zanjabil turli xil sog'liq uchun ishlatiladigan oziq-ovqat va ichimliklarda ishlatiladi, masalan, zanjabil zarbalari, zanjabil chaynash va zanjabil bilan to'ldirilgan ichimliklar.

### Dolzarb Dasturlar:

- Mushak va bo'g'imlardagi og'riqni yo'qotish uchun zanjabil yog'i yoki zanjabil bilan to'ldirilgan losonlarni mahalliy sifatida qo'llash mumkin.

### An'anaviy Tibbiyot:

- Ayurveda va an'anaviy Xitoy tibbiyoti (TCM) kabi an'anaviy tibbiyot tizimlarida zanjabil shamollash va grippdan ovqat hazm qilish muammolari va artritgacha bo'lgan ko'plab kasalliklarni davolash uchun ishlatiladi.

Zanjabilning dorivor xususiyatlari uni an'anaviy va zamonaviy tibbiyotda qimmatli o'simlikka aylantiradi. Uning turli xil sog'liq muammolarini davolashda ko'p qirraliligi, uning mavjudligi va xavfsizlik profili bilan birgalikda butun dunyo bo'ylab sog'liqni saqlash va sog'lomlashtirish amaliyotida doimiy foydalanishni ta'minlaydi.

Topilmalar zanjabilning terapevtik maqsadlarda ishlatilishi mumkin bo'lgan ko'plab dorivor xususiyatlarga ega ekanligini tasdiqlaydi. Uning yallig'lanishga qarshi va antioksidant ta'siri ayniqsa diqqatga sazovordir, chunki ular sog'liq uchun keng foyda keltiradi. Zanjabilning oshqozon-ichak traktining foydalari an'anaviy foydalanish va zamonaviy tadqiqotlar tomonidan yaxshi qo'llab-quvvatlanadi, bu uni ko'ngil aynish va ovqat hazm qilish muammolari uchun qimmatli vositaga aylantiradi. Bundan tashqari, zanjabilning og'riqni boshqarish salohiyati an'anaviy og'riq qoldiruvchi vositalarga tabiiy alternativani taklif qiladi, bu ko'pincha salbiy yon ta'sirga ega.

Biroq, zanjabilning dorivor xususiyatlarini tasdiqlovchi dalillar majburiy bo'lsa-da, ta'sir mexanizmlarini to'liq tushunish va klinik foydalanish uchun standartlashtirilgan dozalarni o'rnatish uchun qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish kerak. Zanjabilning turli xil tibbiy qo'llanmalarda samaradorligi va xavfsizligini tasdiqlash uchun keng ko'lamli klinik tadqiqotlar ayniqsa muhimdir.

### Xulosa va takliflar

Zanjabil yallig'lanishga qarshi, antioksidant, oshqozon-ichak va og'riq qoldiruvchi xususiyatlarga ega bo'lgan ko'p qirrali dorivor o'simlikdir. Uning tibbiyotda qo'llanilishi bir qator kasalliklarni davolash uchun tabiiy va samarali variantni taklif etadi. Zanjabilning terapevtik salohiyatini maksimal darajada oshirish uchun quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

- Zanjabil preparatlarini standartlashtirish: izchil va samarali terapevtik natijalarni ta'minlash uchun standartlashtirilgan formulalar va dozalarni ishlab chiqish.



- Keng ko'lamli klinik sinovlar: turli xil tibbiy sharoitlarda zanjabilning samaradorligi va xavfsizligini tasdiqlash uchun kengroq klinik sinovlarni o'tkazing.
- Mexanik tadqiqotlar: ushbu tabiiy vositani tushunishimiz va qo'llashimizni yaxshilash uchun zanjabilning dorivor ta'siriga asoslangan molekulyar mexanizmlarni o'rganing.
- Tibbiy amaliyotga integratsiya: zanjabilning an'anaviy tibbiy muolajalarga qo'shilishini rag'batlantirish, ayniqsa uning foydalari yaxshi hujjatlashtirilgan sharoitlarda.

Ushbu takliflarga rioya qilish orqali zanjabilning dorivor o'simlik sifatida to'liq imkoniyatlarini amalga oshirish mumkin, bu sog'liqni saqlash natijalarini yaxshilashga va tabiiy tibbiyotning rivojlanishiga hissa qo'shadi.

#### Adabiyotlar:

- Asqarov I. R. Sirli tabobat. – T.: Fan va texnologiyalar nashryot – matbaa uyi.2021.- B 1084.
- H.Xolmatov, O. Ahmedov - Farmakaknoziya Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashryoti, 1997 yil.
- K Gunathilake and H Rupasinghe. “Recent perspectives on the medicinal potential of ginger” . Targets and Therapy 5 (2015): 55-63.
- AJ Murray. “Pharmacological PKA inhibition: All may not be what it seems” . Science Signaling (2008).
- JB Zadeh and NM Kor. “Physiological and pharmaceutical effects of Ginger (Zingiber officinale Roscoe) as a valuable medicinal plant” . Faculty of Animal Science, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran Jalal Bayati Zadeh and Nasroallah Moradi Kor 4 (2014): 87-90.
- C Yang., et al. “The effect of ginger juice processing on the chemical profiles of rhizoma coptidis” . Molecules 23 (2018).
- OB Ajayi., et al. “Food Value of Two Varieties of Ginger (Zingiber officinale) Commonly Consumed in Nigeria” . ISRN Nutrition (2013): 1-5. 6. MS Moghaddasi and HH Kashani. “Ginger (Zingiber officinale): A review” . Journal of Medicinal Plants Research 6 (2012): 4255- 4258.
- SHM Habib., et al. “Ginger extract (Zingiber officinale) has anticancer and anti-inflammatory effects on ethionine-induced hepatoma rats” . Clinics 63 (2008): 807-813.