

RASTAROPSHANING (OQ KARRAK) JIGAR SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Sotvoldiyeva Zarifaxon Rustamjon qizi ¹

¹ Kokand University Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti davolash ishi yo'nalishi

24-17 guruh talabasi

Hadjayeva Dilnoza Babirovna ¹

¹ Ilmiy rahbar:

Kokand University Andijon filiali o'qtuvchisi

ARTICLE INFO

ABSTRACT:

ARTICLE HISTORY:

Received: 24.11.2025

Revised: 25.12.2025

Accepted: 26.03.2025

KEYWORDS:

Rastaropsha, jigar,
gepatoprotektor,
silibinin, antioksidant,
gepatotoksiklik, fibroz,
yog'li gepatoz, jigar
sirrozi, jigar
regeneratsiyasi.

Rastaropsha (*Silybum marianum*) qadimdan jigar kasalliklarini davolash va profilaktika qilishda ishlatiladigan dorivor o'simliklardan biridir. Ushbu maqolada rastaropshaning biologik tarkibi, terapevtik xususiyatlari va jigarga ta'sir etish mexanizmlari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uning asosiy faol moddalar—silibinin, silidianin va silikristin—antifibrotik, antioksidant va gepatoprotektiv xususiyatlarga ega. Rastaropsha ekstrakti va yog'i alkogol, toksik moddalar va dorilar tufayli yuzaga keladigan jigar shikastlanishlarini oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, maqolada rastaropsha asosidagi dorivor preparatlar va ularning qo'llanilish sohalari haqida ma'lumot keltirilgan.

KIRISH. Jigar organizmdagi eng muhim a'zoldan biri bo'lib, metabolik jarayonlar, detoksikasiya tizimi va immunitetni qo'llab-quvvatlashda asosiy rol o'ynaydi. Jigar kasalliklari, ayniqsa, yog'li gepatoz, hepatit va jigar sirrozi, dunyo bo'ylab keng tarqalgan muammolardan hisoblanadi. Ushbu kasalliklarning oldini olish va ularni davolash uchun turli xil dori vositalari, shu jumladan tabiiy o'simliklar ishlatiladi.

Rastaropsha jigarga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan eng samarali o'simliklardan biri sifatida tan olingan. Uning tarkibidagi flavonolignanlar va antioksidantlar jigar hujayralarini himoya qilish va ularning tiklanishiga yordam beradi. Rastaropsha qadimdan xalq tabobatida jigar

kasalliklari, jumladan, gepatit, sirroz va toksik shikastlanishlar uchun ishlatilgan. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar esa uning terapevtik xususiyatlarini tasdiqlab kelmoqda.



Oq karrak tarkibi turli hil vitaminlar va mikro elementlarga mo'1. U A, E, F, K va V guruhiga kiruvchi darmondorilarga boy. Oq karrakning bir grammi 16,6 mg kalsiy, 9,2 mg kaliy, 4,2 mg magniy, 0,08 mg temir, 0,1 mg manganets, 1,16 mg sink, 22,9 mg selen, 0,09 mg yod kabi darmondorilar bor.

Bugungi kun tibbiyotida uning tarkibida silimarin moddasi aniqlanganligi tufayli yanada mashhur bo'lib ketdi. U eng kuchli gepatoprotektorlardan biri hisoblanadi (lotin so'zlarida: hepar – «jigar» va proteto – «himoya»). Oq karrak antioksidant xususiyatlari, silimarin moddasi tufayli jigar to'qimalarini tiklashga yordam beradi. Jigar serrozini davolashda ham ishlatilmoqda.

Oq karrakning shifobaxsh xususiyatlari: U varikoz tomirlari, poliartrit, xoletsestit, jigar distrofiyasi, zaharlanish, shu jumladan, spirtli ichimliklar, diabet va tish og'rig'ini davolashda ham ishlatiladi. Bundan tashqari, u nur va kimyoterapiya kurslaridan keyin ham tavsiya etiladi.

Farmakologiyada uning barglari, ildizlari, urug'lari ishlatiladi, ulardan yog va shrot hosil qilinadi. Uning yog'i turli xil teri kasalliklarini, reproduktiv tizimning ayrim dardlarini davolashda ishlatiladi. U jarohatlarni mukammal davolash, ayniqsa yong'indan keyingi yaralarni davolash xususiyatlariga ega.

Oq karrak aptekalarda bir nechta dorivor shakllarda sotiladi. Eng keng tarqalgani – o'simlik tabletkalari, shuningdek, kapsulalari yog'i, kukuni va shroti.

O'zbekistonda shifobaxsh o'simliklar yetishtirish korxonasida zaytun barglari qo'shilgan qadoqlangan paketchalarda rastoropsha choyi ishlab chiqariladi.

Xalq tabobatida shifobaxsh giyohning ishlatilishi: Sharbat, choy, sho'rva, taom, kompresslar — barchasi tanani samarali tozalash va immunitetni tiklash uchun shifo bo'ladi. Turli allergiyalarni davolashda ham ishlatiladi.

Uy sharoitida rastoropshaning ovqati ishlatiladi. Bu nima degani? Bu barcha foydali tarkibiy qismlar saqlanib qolgan o'simlikning maydalangan urug'laridan olingan kukun. Ushbu kukun jigar hujayralarini va butun a'zoi badanni yaxshilash uchun eng qimmatli mahsulotdir. U tomirlarni tozalaydi, xolesterin darajasini pasaytiradi, organizmdan toksinlarni chiqarib tashlaydi. Natijada oshqozon – ichak faoliyati ham yaxshilanadi. Vaznni va teri muammolarini yo'qotishga ham ko'maklashadi. Shuningdek, immunitetni oshiradi, to'qimalarning yangilanishini tezlashtiradi.

Dorivor maqsadlar uchun urug'idan choy yoki qaynatma tayyorlash mumkin.

Dorivor choyni tayyorlash uchun 1 choy qoshiq urug'ni bir stakan qaynoq suvga aralashtirib, 1-1,5 soat davomida damlab qo'yib, ovqatdan yarim soat oldin 100 mldan kuniga 3 marta issiq shaklda ichish kerak.

Sho'rva ya'ni qaynatma tayyorlash uchun 30 g urug' eziladi va ularni qaynoq suvga 500 ml qo'shiladi. Suyuqlik 2 barobar kamayguncha qaynatiladi. Uni bir osh qoshiqdan ovqatlanishdan yarim soat oldin, kuniga 3 marta iste'mol qilinadi. Qabul qilish kursi-30 kun. Agar yana kerak bo'lsa, kurs 1-3 oy ichida qayta takrorlanadi.



Uni ya'ni kukuni. Dorivor tayyorlashning ikkinchi usuli- un ya'ni kukunidan foydalanishdir. Urug'i kukun ya'ni un holiga kelguncha eziladi. Undan 1 choy qoshiq olib, suv yoki sharbat bilan kuniga 2-3 marta, ichish mumkin. Bundan tashqari kukun kefir, sut yoki sharbat bilan aralashtirilishi mumkin. Ichimlikka har qanday meva yoki rezavorlar qo'shib, blenderda aylantirib ham ichish mumkin. Bu ichimlik immunitetni ko'taradi.

Shrot. Urug'dan 0,5 choy qoshiqda olib, ovqat paytida kuniga bir marta qabul qilish kerak. Muddati-1 oy. Shuni ta'kidlash kerak-ki, quritilgan urug'i juda qattiq ichida qovunning danagiga o'xshash mag'zi bor. Uni obdon chaynash kerak bo'ladi.

Yog'i ham foydali. Ovqatdan yarim soat oldin yoki tayyor ovqatlarga qo'shib is'temol qilish mumkin. Kattalar kuniga 4 choy qoshiqdan ko'p ichmasligi kerak. Qabul qilish kursi 1-2 oyga mo'ljallangan bo'lib, keyin 1 oy tanaffus qilgach yana kursni takrorlash mumkin.

Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar: Mahsulotga yuqori sezuvchanlik, 18 yoshgacha bo'lgan bolalar, homilador va emizikli ayollarga shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi

Rastaropshaning biologik tarkibi

Rastaropsha o'zining boy kimyoviy tarkibi bilan ajralib turadi. Uning asosiy faol moddalariga quyidagilar kiradi:

Flavonolignanlar – Silibinin, silidianin, silikristin: gepatoprotektiv ta'sir ko'rsatadi va jigar hujayralarining tiklanishiga yordam beradi.

Flavonoidlar – Antioksidant xususiyatga ega, jigarining yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi.

Polifenollar – Erkin radikallarni zararsizlantirib, hujayralarni oksidlovchi stressdan himoya qiladi.

O'simlik yog'lari – Jigarining yog' almashinuvini tartibga solishda ishtirok etadi.

Jigarga ta'sir etish mexanizmi

Rastaropsha jigar faoliyatiga turli mexanizmlar orqali ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

1. Gepatoprotektiv ta'sir

Silibinin jigarining hujayra membranalarini mustahkamlaydi va zararli toksinlar kirib kelishining oldini oladi. Bu jarayon gepatotsitlarni shikastlanishdan saqlaydi va ularning faoliyatini yaxshilaydi.

2. Antioksidant xususiyatlar

Rastaropsha tarkibidagi polifenollar va flavonoidlar jigarda oksidlovchi stressni kamaytiradi. Bu esa jigar hujayralarining zarar ko'rishini oldini olib, hujayra tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

3. Yallig'lanishga qarshi ta'sir

Gepatit kabi kasalliklarda rastaropsha jigarining yallig'lanish jarayonlarini pasaytiradi va immun tizimining haddan tashqari faollashuvining oldini oladi.

4. Detoksikatsiya jarayonini qo'llab-quvvatlash

Jigar organizmdagi zararli moddalarni parchalash va chiqarishda ishtirok etadi. Rastaropsha bu jarayonda jigarining fermentativ faolligini oshirib, toksinlarni samarali chiqarishga yordam beradi.

5. Fibroz va sirrozi oldini olish

Jigar fibrozi va sirrozi ko'pincha surunkali yallig'lanish natijasida rivojlanadi. Rastaropsha kollagen hosil bo'lishini kamaytirib, jigar to'qimalarining chandiqlanishiga qarshi kurashadi.

RASTAROPSHA QO'LLANILISHI VA KLINIK TADQIQOTLAR

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar rastaropshaning gepatoprotektiv ta'sirini tasdiqlagan. Tadqiqotlarda ushbu o'simlik ekstraktining quyidagi holatlarda samaradorligi aniqlangan:

Alkogol va toksik moddalardan kelib chiqqan jigar shikastlanishlari – Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, rastaropsha jigarining toksik moddalarga qarshi himoya qobiliyatini oshiradi.

Yog'li gepatoz va qandli diabet – Rastaropsha jigar hujayralarining insulin sezgirlikini oshirib, metabolik jarayonlarni yaxshilaydi.

Virusli gepatit – Rastaropsha tarkibidagi flavonoidlar gepatit viruslariga qarshi kurashishga yordam beradi va jigar yallig'lanishini kamaytiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, rastaropsha asosidagi preparatlar muntazam qabul qilinganda jigar kasalliklarining oldini olish va davolashda samarali bo'lishi mumkin.

Xulosa

Rastaropsha (oqqarg'a, mariyanchi qantakaram) jigar sog'lig'ini saqlash va uning funksiyasini tiklashda muhim o'rin tutadigan dorivor o'simlik hisoblanadi. Uning asosiy faol moddasi bo'lgan silibinin kuchli antioksidant, gepatoprotektiv va antifibrotik xususiyatlarga ega bo'lib, jigar hujayralarining shikastlanishdan himoyalashiga, tiklanishiga va yangilanib borishiga yordam beradi.

Ushbu maqolada rastaropshaning tarkibi, terapevtik xususiyatlari va jigarga ta'sir etish mexanizmlari tahlil qilindi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu o'simlik jigarni toksik moddalardan, alkogol ta'siridan, dorilar va virusli infeksiyalardan himoya qilishda samarali bo'lishi mumkin. Ayniqsa, yog'li gepatoz, gepatit, jigar sirrozi va toksik shikastlanishlar kabi kasalliklarning oldini olish va ularni davolashda rastaropsha o'zining yuqori biologik faolligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar rastaropsha ekstrakti va undan tayyorlangan dorilarni qabul qilish jigar hujayralari faoliyatini yaxshilash, oksidlovchi stressni kamaytirish va detoksikasiya jarayonlarini qo'llab-quvvatlashga yordam berishini isbotlagan. Bundan

tashqari, u insulin sezgirligini oshirish, metabolizmni normallashtirish va immunitetni mustahkamlash kabi qo'shimcha foydali ta'sirlarga ham ega.

Kelajakda rastaropsha asosida yanada samarali dorivor preparatlar ishlab chiqish va ularning jigar kasalliklarini davolashdagi o'rnini yanada chuqurroq o'rganish istiqbollari mavjud. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, bu o'simlik an'anaviy tabobat va zamonaviy tibbiyot o'rtasida mustahkam ko'priq bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Shu sababli, rastaropsha jigar kasalliklarining oldini olish va ularni davolashda tabiiy, samarali va xavfsiz vosita sifatida katta ahamiyatga ega. U nafaqat jigarni himoya qiladi, balki organizmning umumiy sog'lig'ini ham qo'llab-quvvatlaydi. Shu bois, uni jigar kasalliklari xavfi yuqori bo'lgan shaxslar, shuningdek, detoksikatsiya jarayonlarini yaxshilashga ehtiyoj sezadigan insonlar uchun tavsiya qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Flora K., Hahn M., Rosen H., Benner K. Milk Thistle (*Silybum marianum*) for the Therapy of Liver Disease // American Journal of Gastroenterology. – 1998.
2. Abenavoli L., Capasso R., Milic N., Capasso F. Milk thistle in liver diseases: past, present, future // Phytotherapy Research. – 2010.
3. Polyak S. J., Morishima C., Lohmann V., et al. Identification of Hepatitis C Virus Inhibitors Using a Replicon Cell Culture System // Hepatology. – 2010.
4. T. Kren, D. Walterova. Silybin and Silymarin - New Effects and Applications // Biomedical Papers. – 2005.
5. Kosina P., Walterova D., Ulrichova J., et al. Silymarin and its Constituents in Experimental and Clinical Medicine // Toxicology. – 2002.