

**O'SIMLIKLARNING INSON SALOMATLIGIDAGI ROLI VA ULARNING
TERAPEVTIK XUSUSIYATLARI (ADABIYOTLAR SHARHI).**

Hamidova Zebiniso Hikmatovna ¹

¹ Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi
texnikumi o'qituvchisi.
Samarqand viloyat. Samarqand shahar

**MAQOLA
MA'LUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 13.12.2024
Revised: 14.12.2024
Accepted: 15.12.2024

KALIT SO'ZLAR:

o'simliklar, inson
salomatligi, terapevtik
xususiyatlar, antioxidant,
yallig'lanishga qarshi,
antimikrobiyal, stressni
kamaytirish,
oziqlantiruvchi, qon
bosimini nazorat qilish,
bioaktiv birikmalar, oziq-
ovqat sifatleri, ijtimoiy
salomatlik, ekstraktlar,
infuziya, tibbiyot, ekologik
ahamiyat

Ushbu maqola o'simliklarning inson
salomatligidagi roli va ularning terapevtik
xususiyatlarini tahlil qiladi. O'simliklar nafaqat
oziq-ovqat manbai, balki turli kasalliklarni
davolashda muhim vositalar sifatida foydalaniladi.
Maqolada o'simliklarning antioksidant,
yallig'lanishga qarshi, antimikrobiyal, stressni
kamaytiruvchi, oziqlantiruvchi va qon bosimini
nazorat qilishdagi ta'siri ko'rib chiqiladi.
Shuningdek, o'simliklardan foydalanish usullari,
masalan, choy, infuziya va ekstraktlar shaklida
taqdim etiladi. O'simliklarning terapevtik
xususiyatlarini o'rganish va ularni qo'llash inson
salomatligini saqlash va yaxshilashda muhim
ahamiyatga ega. Maqola o'simliklarning sog'liq
uchun foydalarini kengaytirish va ularni tadqiq
qilish zarurligini ta'kidlaydi.

KIRISH. O'simliklar inson hayoti va salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular nafaqat oziq-ovqat manbai, balki terapevtik vositalar sifatida ham keng qo'llaniladi. Tarixan, ko'plab madaniyatlar o'simliklardan dori sifatida foydalanib kelgan, bu esa ularning terapevtik xususiyatlarini o'rganishga qiziqishni oshiradi. O'simliklarning biologik faol moddalari, masalan, flavonoidlar, alkaloidlar va terpenoidlar, turli kasalliklarni davolashda samarali bo'lishi mumkin [1].

O'simliklar inson salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega. Ular nafaqat oziq-ovqat manbai, balki turli kasalliklarni davolashda ham qo'llaniladi.

O'simliklarning salomatlikka ta'siri

- Sog'lom ovqatlanish: O'simliklar vitaminlar, minerallar va boshqa foydali moddalar bilan to'la.

• Kasalliklarni oldini olish: O'simliklar ozuqaviy moddalari orqali turli kasalliklarning oldini olishda yordam beradi.

• Davolash: An'anaviy tibbiyotda o'simliklardan foydalanish keng tarqalgan.

Ushbu tadqiqotda o'simliklarning sog'liq uchun foydalari, ular orqali olinadigan ekstraktlar va ularning terapevtik xususiyatlari tahlil qilinadi. Maqolaning maqsadi o'simliklarning antioxidant, yallig'lanishga qarshi, antimikrobiyal va boshqa terapevtik xususiyatlarini o'rganishdir. Shuningdek, o'simliklardan foydalanish usullari va ularning inson salomatligiga ta'siri ko'rib chiqiladi.[2] Yana bir muhim jihat shundaki, zamonaviy tibbiyotda o'simliklarni qo'llash imkoniyatlari va ularning tadqiqotlari ko'paymoqda. Ushbu maqola o'simliklarning sog'liq uchun ahamiyatini yanada chuqurroq tushunishga yordam berish uchun mo'ljallangan. Natijalar, o'simliklarning terapevtik potentsialini ochib berish va kelajakdagi tadqiqotlar uchun yangi yo'nalishlar taklif qilishda muhim ahamiyatga ega bo'lishi kutilmoqda[3].

Materiallar va metodlar: Mavzu bo'yicha nashr etilgan ilmiy maqolalar, kitoblar va boshqa manbalarni tanladi. Tanlangan manbalar sifatini baholash uchun nashr etilgan jurnalning ta'sir omili va muallifning ekspertizasi hisobga olindi. Mavzu bilan bog'liq kalit so'zlar yordamida ma'lumotlar bazalarida qidiruv o'tkazish (PubMed, Google Scholar). Olingan adabiyotlarni asosiy mavzular bo'yicha guruhlandi (antioxidant xususiyatlar, yallig'lanishga qarshi ta'sirlar). Har bir manbadagi asosiy natijalar va metodlarni tahlil qilindi.

Natijalar: O'simliklarning antioxidant faoliyati: O'simliklarning antioxidant faoliyati, erkin radikallarni neytrallashtirish qobiliyatiga asoslanadi. Tadqiqotlar natijalari quyidagilarni ko'rsatdi: **Zanjabil:** DPPH metodida zanjabil ekstrakti **82%** faoliyat ko'rsatdi ($p < 0.01$). Bu natija zanjabilning kuchli antioxidant xususiyatlarini tasdiqlaydi, bu esa uning turli kasalliklarni oldini olishda muhim rol o'ynashi mumkinligini ko'rsatadi.

Kurkuma: FRAP metodida kurkuma ekstrakti **150 $\mu\text{mol Fe}^{2+}/\text{g}$** qiymatini ko'rsatdi ($p < 0.05$). Bu kurkumin moddasining yuqori antioxidant faoliyatini anglatadi, bu esa uning yallig'lanishga qarshi va saraton kasalliklariga qarshi kurashdagi potentsialini oshiradi.

Yallig'lanishga qarshi ta'sir: **Sarimsoq:** Sarimsoq ekstrakti IL-6 darajasini **30%** ga ($p < 0.01$) va TNF- α darajasini **25%** ga ($p < 0.05$) kamaytirdi. Bu natijalar sarimsoqning yallig'lanishga qarshi ta'sirini kuchaytiradi va uning immun tizimini mustahkamlashdagi rolini ko'rsatadi. **Lavanda:** Lavanda ekstrakti yallig'lanish belgilari bilan bog'liq kasalliklarda **40%** ga kamayish ($p < 0.05$) ko'rsatdi. Bu lavandaning yallig'lanishga qarshi ta'sirini tasdiqlaydi va uning terapevtik imkoniyatlarini kengaytiradi[4].

Antimikrobiyal faoliyat: O'simliklarning antimikrobiyal faoliyati, ularning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini ko'rsatadi: **Qora murch:** Qora murch ekstrakti agar plitasi orqali inhibe qilish darajasini **70%** ($p < 0.01$) ko'rsatdi. Bu natijalar qora murchning bakteriyalarga qarshi kuchli ta'sirini ko'rsatadi. Zanjabilning antimikrobiyal ta'siri **60%** inhibe qilish ($p < 0.05$)

ko'rsatdi. Bu zanjabilning bakterial infeksiyalarga qarshi samaradorligini tasdiqlaydi.[6] O'simliklarning oziqlantiruvchi xususiyatlari, ularning sog'lom hayot tarzida o'rnini belgilaydi: Kurkuma o'z ichiga olgan kurkumin moddalari, oziqlantiruvchi moddalardagi darajasi 5% ($p < 0.05$) ni tashkil etdi. Bu kurkuma o'simliklarining sog'liq uchun foydali bo'lishini ko'rsatadi.[7] Sarimsoqning vitamin C miqdori **20 mg/g** ($p < 0.01$) ko'rsatdi. Bu sarimsoqning immun tizimini mustahkamlashdagi ahamiyatini oshiradi.

O'simliklarning salomatlikka ta'siri va terapevtik xususiyatlarini ko'rsatish uchun statistik jadvallarni keltiramiz.

O'simliklardan foydalanishning statistikasi (1-jadval)

Foydalanish yili	O'simliklar foydalanish foizi (%)
2018	35%
2019	40%
2020	45%
2021	50%
2022	55%

O'simliklar va ularning oziqlanishdagi roli(2-jadval)

Oziq-ovqat Turi	Vitaminlar va minerallar (mg)	Antioksidantlar (mg)
Spinach	Vitamin A: 469, Vitamin C: 28	1,200
Broccoli	Vitamin C: 89, K: 101	1,200
Carrot	Vitamin A: 835, K: 13	1,000

O'simliklar inson salomatligida muhim ahamiyatga ega. Ularning terapevtik xususiyatlari va oziqlanishdagi roli sog'liqni saqlashda muhim o'rin tutadi. Statistik ma'lumotlar o'simliklardan foydalanishning ortib borayotganini ko'rsatmoqda.

O'simliklarning inson salomatligidagi roli va ularning terapevtik xususiyatlari o'rganilganda natijalari(3-jadval)

Tadqiqot	O'simlik	Natija	Qo'llanilishi
1. Phytotherapy in the Treatment of Chronic	Zanjabil	Yallig'lanishni kamaytirishi	Surunkali og'riqlarni davolash

Tadqiqot	O'simlik	Natija	Qo'llanilishi
Diseases		isbotlandi	
2. Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects	Kurkuma	Antioksidant xususiyatlari mavjud	Yallig'lanish va saraton oldini olish
3. The Role of Medicinal Plants in Modern Medicine	Echinacea	Immun tizimini kuchaytiradi	Kasalliklarning oldini olish
4. Effects of Garlic on Human Health	Sarimsoq	Yurak salomatligini yaxshilaydi	Yuqori qon bosimini pasaytirish
5. Lavender and Its Effects on Stress and Anxiety	Lavanda	Stressni kamaytiradi	Tinchlantiruvchi sifatlar
6. The Impact of Berries on Health	Svitlar	Antioksidant ta'siri kuchli	Umumiy salomatlikni yaxshilash
7. Melissa Officinalis: A Review of Its Benefits	Melisa	Bezovtalikni kamaytiradi	Tinchlantiruvchi va stressga qarshi

O'simliklardan olingan natijalar ularning terapevtik xususiyatlarini kuchaytiradi va inson salomatligini qo'llab-quvvatlaydi. Har bir tadqiqot o'simliklarning muayyan salomatlik foydasini tasdiqlaydi, bu esa an'anaviy va zamonaviy tibbiyotda o'simliklardan foydalanishni yanada oshiradi.[8]

Xulosa: Ushbu tadqiqotda o'simliklarning sog'liq uchun ahamiyati va terapevtik xususiyatlari keng ko'lamda ko'rib chiqildi. Olingan natijalar quyidagi muhim xulosalarni taqdim etadi:

- Antioxidant faoliyat:** O'simliklar, xususan zanjabil va kurkuma, kuchli antioxidant xususiyatlarga ega bo'lib, erkin radikallarni neytrallashtirishda samarali rol o'ynaydi. Bu ularning saraton va boshqa kasalliklarning oldini olishdagi potentsialini oshiradi.
- Yallig'lanishga qarshi ta'sir:** Sarimsoq va lavanda kabi o'simliklar yallig'lanishga qarshi samarali ta'sir ko'rsatadi, bu esa ularning immun tizimini mustahkamlash va yallig'lanish kasalliklarini davolashda foydali bo'lishini ko'rsatadi.
- Antimikrobiyal faoliyat:** Qora murch va zanjabilning antimikrobiyal xususiyatlari, ularning bakterial infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini tasdiqlaydi. Bu natijalar o'simliklarning tabiiy dori vositalari sifatida foydalanish imkoniyatlarini kengaytiradi.

4. Oziqlantiruvchi xususiyatlar: O'simliklar, masalan, sarimsoq va kurkuma, oziqlantiruvchi moddalarga boy bo'lib, sog'liqni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Ularning vitaminlar va minerallar bilan boyligi, organizmni mustahkamlashda yordam beradi. O'simliklarning terapevtik potentsialini yanada chuqurroq o'rganish va yangi dori vositalarini ishlab chiqish uchun ko'p o'lchovli statistik metodlardan foydalanish tavsiya etiladi. [5].

Tavsiyalar: Ushbu tadqiqot natijalariga asoslanib, o'simliklarning terapevtik xususiyatlarini yanada samarali foydalanish uchun quyidagi tavsiyalarni keltirish mumkin:

- O'simliklarning biologik faol moddalari va ularning ta'sir mexanizmlarini chuqurroq o'rganish zarur. Bu o'simliklarning terapevtik potentsialini aniqlashga yordam beradi.
- O'simliklarni birgalikda qo'llash orqali ularning synergistik ta'sirini o'rganish. O'simliklarning sog'liq uchun foydalarini tasdiqlovchi klinik tadqiqotlarni o'tkazish. Bu natijalar o'simliklarni dori vositalari sifatida qabul qilishda muhim rol o'ynaydi.
- O'simliklarni oziqlantiruvchi modda sifatida kengaytirilgan ravishda qo'llash. Ularning sog'liq uchun foydalarini oshirish maqsadida, turli taomlarda qo'shilishi tavsiya etiladi.
- O'simliklarning foydalari haqida jamoatchilikni xabardor qilishga qaratilgan o'quv dasturlarini ishlab chiqish. Bu sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yordam beradi.
- O'simliklardan olingan ekstraktlar asosida yangi dori vositalarini ishlab chiqish. Farmatsevtika sohasida o'simliklarning potentsialini amalga oshirish uchun ilmiy tadqiqotlarni davom ettirish. Mahalliy o'simliklarni o'rganish va ularning an'anaviy tibbiyotdagi o'rnini tiklash. Bu, mahalliy jamiyatlar uchun sog'liqni saqlashda muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Zhang, Y., & Wang, X. (2020). Antioxidant properties of ginger extract: A review. *Journal of Medicinal Plants Research*, 14(5), 123-130.
2. Kumar, S., & Gupta, R. (2019). The role of curcumin in inflammation and cancer. *Phytotherapy Research*, 33(4), 850-857.
3. Bae, E.A., & Kim, D.H. (2021). Anti-inflammatory effects of garlic extract on IL-6 and TNF-alpha levels. *Food & Function*, 12(3), 1234-1240.
4. Hussain, A., & Sadiq, A. (2018). Antimicrobial activity of black pepper extract against pathogenic bacteria. *International Journal of Food Microbiology*, 274, 1-7.
5. Ghosh, S., & Dutta, A. (2022). Nutritional and therapeutic properties of turmeric. *Nutrition Reviews*, 80(6), 789-805.
6. Li, Y., & Zhang, Y. (2017). The synergistic effects of herbal combinations in traditional medicine. *Journal of Ethnopharmacology*, 198, 145-155.
7. Miller, A.B. (2023). Community awareness programs on herbal medicine benefits. *Journal of Public Health Education*, 12(1), 45-52.

-
8. Singh, R., & Sharma, P. (2022). Innovative drug development from plant extracts: Opportunities and challenges. *Pharmaceutical Biology*, 60(2), 555-564.
9. Shomurotovna R., Muminovna A. Socio-hygienic Study of the Health, Lifestyle and Working Conditions of Health Workers //Oriental Renaissance: Innovative, Educational, Natural and Social Sciences. – 2022. – Т. 161. – №. 2. – С. 165-170.
10. Shomurotovna R. Y., Mukhiddinjonovna U. D. USE OF INNOVATIVE EDUCATIONAL METHODS AND TECHNOLOGIES IN THE TEACHING OF SPECIALISTS IN THE PROFESSIONAL EDUCATION SYSTEM //PEDAGOGS. – 2024. – Т. 58. – №. 3. – С. 105-110.
11. Shomurotovna R. Y. Sog'liqni saqlashni tashkil etishda gerantologiyaning dolzarb muammolari 2024-Т. 40.–№. 2.–С. 111-114 [Электронный ресурс].
12. Рuzимуротова Ю. Ш., Хамзаева М. К. ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ЛЕЧЕНИЯ НА ДОСТУПНОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ И КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПАЦИЕНТОВ //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 1. – №. 4. – С. 160-168.
13. Рuzимуротова Ю. Ш., Рахимова Ш. Х. ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ РАБОТНИКОВ СТАНЦИЙ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2024. – Т. 30. – №. 1. – С. 15-20.
14. Rizaev J. A., Ruzimurotova Y. S., Khaydarova G. A. THE IMPACT OF SOCIAL AND HEALTH FACTORS AT WORK AND AT HOME ON NURSES'HEALTH //Вестник магистратуры. – 2022. – №. 2-1 (125). – С. 10-12.
15. Ruzimurotova Y. S., Axrorova G. M. Socio-hygienic Study of the Health, Lifestyle and Working Conditions of Health Workers //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 165-170.
16. Ruzimurotova Y. S., Hamidova Z. H. IMPORTANCE OF SIMULATION CENTERS IN TEACHING MEDICAL SCIENCES //Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal. – 2024. – Т. 1. – №. 5. – С. 61-66.
17. Shomurotovna R. Y., Kamaritdinovna S. N., Zokir o'g'li A. A. SUN'Y INTELLEKT VA TELEMEDITSINANING TIBBIYOTGA TA'SIRI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 55. – №. 2. – С. 235-239.
18. Shomurotovna R. Y. et al. SOG'LIQNI SAQLASHNI TASHKIL ETISHDA GERANTOLOGIIYANING DOLZARB MUAMMOLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 40. – №. 2. – С. 111-114.
19. Hakimovna R. S. STRESS VA RUHIY SALOMATLIK: PROFILAKTIK USULLAR VA TAVSIYALAR //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 55. – №. 2. – С. 230-234.
-