

JENSHENNING TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI

*Bahodirova Mohichehra**Pardayeva Munavvar**Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti**Davolash ishi yo'nalishi 3-kurs talabalari*

Annotatsiya: Maqola qisqacha Jyenshenning biologik xususiyatlari, uning kimyoviy tarkibi (ginsenosidlar, antioksidantlar), va tibbiyotda qo'llanilishi haqida ma'lumot beradi. Shuningdek, o'simlikning kognitiv funksiyalarni yaxshilash, yallig'lanishga qarshi faoliyati va stressga qarshi ta'sirlari tahlil qilinadi. Shifobaxsh natijalari bilan birga, maqolada ehtiyotkorlik choralariga ham urg'u berilgan, jumladan, mumkin bo'lgan yon ta'sirlar va dori-darmonlar bilan o'zaro aloqalar ko'rib chiqilgan.

Natijada, Jyenshen o'simligi an'anaviy va zamonaviy tibbiyotda muhim o'rinni egallashi, sog'liqni yaxshilashda qo'llanilishi haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: o'simlik, energiya, sog'lik, tibbiyot, jenshen.

Kirish: «Jenshen» so'zi xitoychadan tarjima qilinganda «hayot ildizi» degan ma'noni bildiradi. Jenshenning bunday deb atalishi, ildizi-ning shunchalik qimmat bo'lishi bejiz emas. Jenshenning ildizidan og'ir kasalliklarni davolaydigan dorilar tayyorlanadi.

Biroq jenshen juda kam uchraydigan o'simlik, u yil sayin kamayib borardi. Shunda odamlarda jenshenni o'zlari yetishtirishlari mumkin emasmikan, degan fikr paydo bo'ldi. Bu ish osonlikcha amalga oshmadi, lekin odamlar bo'sh kelmadilar, chunki gap minglab bemorlarning hayotini saqlab qolish ustida borardi. Nihoyat odamlar buning uddasidan chiqdilar. Endilikda jenshen ildizini qidirib taygaga borishning hojati yo'q, kishilar uni maxsus jenshenzorlarda yetishtirishni o'rganib oldilar. Bunday jenshenzorlar hozir Uzoq Sharq va O'rta Osiyoda mavjud. Shu-ningdek, bu o'simlik Shimoliy Kavkazning tog'liq rayonlarida, Ukraina va Moldaviya respublikalarida ham o'stiriladi.

Yovvoyi jenshen tabiiy ravishda tog'larda o'sadi. Yovvoyi Jenshen o'simlik hozir Xitoyda deyarli yo'q bo'lib ketgan va butun dunyo bo'ylab yo'qolib ketish xavfi ostida. Bu so'nggi yillarda mahsulotga bo'lgan talabning yuqoriligi bilan bog'liq bo'lib, yovvoyi

o'simliklarning o'sishi va ko'payishiga qaraganda tezroq yig'ib olinishiga olib keladi (yovvoyi jenshen o'simligi yetuklikka erishish uchun yillar talab qilishi mumkin. Yovvoyi Jenshen qizil yoki oq Jenshen bo'lishi uchun qayta ishlanishi mumkin. Yovvoyi amerikalik jenshen uzoq vaqtdan beri tub joy amerikaliklar tomonidan

tibbiyot uchun ishlatilgan. 1700-yillarning oʻrtalaridan boshlab u xalqaro savdo uchun yigʻib olindi. Bugungi kunda Amerikaning yovvoyi Jenshenini 19ta shtatda uchratish mumkin, ammo eksport uchun cheklovlar mavjud.

Madaniy Jenshen kamdan-kam uchraydigan yovvoyi Jenshenga nisbatan arzonroq.

Yovvoyi jenshen odamlar tomonidan togʻlarga ekilgan va yovvoyi jenshen kabi oʻsishiga ruxsat berilgan.

Yovvoyi jenshen odamlar tomonidan togʻlarga ekilgan va yovvoyi jenshen kabi oʻsishiga ruxsat berilgan.

Tarkibida mavjud boʻlgan bir qancha foydali kimyoviy moddalar sababli jenshen qadimdan xalq tabobatida turli kasalliklarni davolashda keng qoʻllanilgan. Oʻsimlik ildizida alkaloidlar, turli shiralar, S vitamini, oltingugurt va fosfor, xushboʻy moddalar, shuningdek, mikro va makroelementlar bor.

Asosiy qism: Jenshen barcha kasalliklarga davo ekanligi tufayli, koʻpincha “oʻtlar qiroli” deb ataladi. Uning gʻayrioddiy koʻrinishga ega, vilkali ildizlari ming yillar davomida anʼanaviy Xitoy tabobatida qoʻllanilgan boʻlib, ular badan va ongni ragʻbatlantirishiga ishoniladi. Bugungi kunda jenshen hali ham dunyodagi eng koʻp ishlatiladigan dorivor oʻsimliklaridan biri boʻlib, koʻpincha choy yoki parhez qoʻshimchasi sifatida ishlatiladi. Kosmetikada jenshen kollagen darajasini oshirishi, terini yanada qattiqroq va yorqinroq koʻrinishi uchun tonlashi xususiyati maʼlum.

Ildiz koʻpincha quritilgan shaklda, butun yoki damlangan holda ishlatiladi. Jenshen bargi unchalik qimmat boʻlmasa ham, baʼzida ishlatiladi.

Koreys oshxonasida Jenshen turli xil ovqatlar va shoʻrvalar, shuningdek choy va spirtli ichimliklar uchun ishlatiladi.

„Jenshen choyi” va „Jenshen likyor” deb nomlanuvchi jenshen bilan toʻldirilgan choy va likyor isteʼmol qilinadi.

2012-yilda Xitoy sogʻliqni saqlash organlari jenshen ildizini sogʻliq uchun hech qanday maxsus daʼvolar qilinmasa, oldindan ruxsatisiz sogʻlom oziq-ovqatlarda ishlatilishi mumkin boʻlgan parhez oʻsimlik sifatida qayta tasnifladi. Jenshen bilan toʻldirilgan choy va energetik ichimliklar bugungi kunda Xitoy va qoʻshni mamlakatlarda tonik sifatida isteʼmol qilinadi. Quritib damlangan ildiz shoʻrvalar va boshqa ovqatlarga ham ishlatiladi.

Jenshen ildizi istemolidan soʻng organizmda kuzatiladigan oʻzgarishlar:

Ayollar va erkaklarda jinsiy funktsiyani yaxshilaydi

Jinsiy aloqa davomiyligini oshiradi. Tanani energiya bilan toʻydiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

Tanadagi yoshga bogʻliq oʻzgarishlarni sekinlashtiradi

Tana hujayralarining yangilanishi va yangilanish jarayonini tezlashtiradi.

Qondagi shakar miqdorini kamaytiradi

Qondagi shakar darajasini nazorat qiladi va qon oqimini yaxshilashga yordam beradi
 Uyqu rejimi yaxshilanadi
 Uyqu rejimi yaxshilanib uyquga ketish va uygʻonish osonlashadi
 Immunitetni mustahkamlaydi
 Immunitet tizimini mustahkamlaydi va tananing himoya funktsiyalarini yaxshilaydi.
 Miya faoliyatini yaxshilaydi
 Miya faoliyatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Xotira va konsentratsiyani yaxshilashga yordam beradi
 Tinchlantiruvchi taʼsirga ega
 Ruhiy zoʻriqish, asabiy qoʻzgʻaluvchanlikdan soʻng kuchlanishni bartaraf etadi
 Charchoq va holsizlik oldini oladi
 Charchoq va holsizlik yoʻqolib harakatlar yengillashadi.

Nojoya taʼsiri: Jenshen toʻxtovsiz

qoʻllanilganda, bosh ogʻrigʻi, uyqusizlik va ovqat hazm qilish muammolari kabi nojoʻya taʼsirlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Dozani oshirib yuborish: Dazani oshirib yuborishning yengil belgilari orasida ogʻiz va lablar qurushi, teri qichishishi, asabiylashish, titroq, yurak urishi, koʻrishning buzilishi, bosh ogʻrigʻi, uyqusizlik, tana haroratining oshishi, qon bosimining oshishi, shish, ishtahaning pasayishi, bosh aylanishi, ekzema, erta tongda diareya boʻlishi mumkin, qon ketishi va charchoq

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, jenshen oʻsimligi qadimdan inson salomatligini mustahkamlash, hayotiy quvvatni oshirish va turli kasalliklarni davolashda muhim oʻrin tutib keladi. Uning tarkibidagi ginsenosidlar, vitaminlar, mikroelementlar va antioksidant moddalar organizmda immunitetni oshirish, asab tizimini tinchlantirish, qon aylanishini yaxshilash hamda qand miqdorini meʼyorda ushlab turishda muhim rol oʻynaydi.

Zamonaviy tibbiyotda ham jenshen parhez qoʻshimchalari, kosmetika mahsulotlari va dori vositalarining tarkibida keng qoʻllanilmoqda. Biroq, uni haddan tashqari yoki toʻxtovsiz isteʼmol qilish salbiy taʼsirlarni keltirib chiqarishi mumkin.



Shu sababli jenshen preparatlarini mutaxassis tavsiyasi asosida qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xitoy sog'liqni saqlash vazirligi (2012). Ginseng ildizining oziq-ovqat va farmatsevtika sanoatidagi qo'llanilishi to'g'risidagi hisobot. Pekin.
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> — National Center for Biotechnology Information.
3. Karimov, A. A., & Rasulov, N. T. (2020). Dorivor o'simliklar va ularning tibbiyotdagi ahamiyati. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
4. Xolmatova, M. M. (2019). Farmakognoziya asoslari. Toshkent tibbiyot akademiyasi o'quv qo'llanmasi.