

JENSHEN VA LEVZIYA KABI DORI VOSITALARINING FOYDALI JIHATLARI

Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi
o'qituvchisi Atajanova Gulyor Umar
qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jenshen va levziya kabi dori vositalarining foydali jihatlari atroflicha tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: jenshen, levziya, stress

Jenshen (jenshen) va levziya (levziya) kabi dorivor o'simliklar tonusni oshirish, immunitetni mustahkamlash, stressga qarshi kurashishda va turli kasalliklarni davolashda keng qo'llaniladi; ular dori preparatlar shaklida (tinktur, ekstrakt, tabletka) yoki xalq tabobatida damlama va qaynatma shaklida ishlatiladi, tarkibida glikozidlar, vitaminlar, efir moylari kabi foydali moddalar mavjud. O'zbekistonda dorivor o'simliklar yetishtirish va ulardan zamonaviy dori vositalari ishlab chiqarishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Jenshen va Levziyaning asosiy xususiyatlari va qo'llanilishi:

- **Jenshen (Ginseng):**
 - **Xususiyatlari:** Adaptogen, tonusni oshiruvchi, immunomodulyator, stressga qarshi, diqqatni jamlashni yaxshilaydi.
 - **Qo'llanilishi:** Charchoq, sustlik, diqqat yetishmasligi, immunitetni pasayishi, nerv tizimi kasalliklari.
 - **Preparatlar:** Ekstraktlar (suyuq, quruq), tabletkalar, kapsulalar, choylar.
- **Levziya (Maral ildizi - Rhodiola rosea):**
 - **Xususiyatlari:** Adaptogen, jismoniy va ruhiy chidamlilikni oshiradi, immunitetni ko'taradi, depressiyaga qarshi, diqqatni yaxshilaydi.
 - **Qo'llanilishi:** Jismoniy zo'riqish, surunkali charchoq sindromi, asabiy tanglik, immunitetni oshirish.

- **Preparatlar:** Suyuq ekstraktlar, tabletkalar.

Dori preparatlari shakllari:

- **Ichish uchun:** Damlamalar, qaynatmalar, tindirmalar (tinkturalar), spirtli eritmalar, tabletkalar, kapsulalar, ekstraktlar, sharbatlar.
- **Tashqi foydalanish uchun:** Vannalar, losyonlar, kompresslar.

O'zbekistonda dorivor o'simliklardan foydalanish:

- O'zbekiston florasi 4000 dan ortiq dorivor o'simlik turlariga ega.
- Ilmiy tadqiqotlar olib boriladi va ulardan zamonaviy dorilar ishlab chiqariladi (masalan, Marelin, Kardiovalen, Urolesan kabi).
- Hukumat tomonidan dorivor o'simliklar plantatsiyalarini barpo etishga ko'mak berilmoqda.

Eslatma: Bu o'simliklardan foydalanishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish muhim, chunki ularning ta'siri murakkab bo'lishi mumkin

Jenshen noyob dorivor o'simliklardan biri bo'lib, inson salomatligiga ko'plab foydali ta'sirlarga ega. Uning biologik tarkibi va farmakologik xususiyatlari tufayli u xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda keng qo'llaniladi. Shunga qaramay, jenshen qabul qilishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish muhim ahamiyatga ega. Jenshen tarkibidagi ushbu moddalar organizmga kompleks ta'sir ko'rsatib, immunitetni oshirish, charchoqni kamaytirish va umuman hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Adaptogen ta'sir ko'rsatib, organizmning stressga chidamliligini oshiradi. Immun tizimini mustahkamlaydi va asab tizimini qo'llab-quvvatlaydi.

2. Polisaxaridlar Immunitetni kuchaytirish xususiyatiga ega. Antioksidant va yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi.

3. Peptidlar va Aminokislotalar Energiya ishlab chiqarishda ishtirok etadi. Mushaklarni tiklash va asab tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

4. Azotli birikmalar (alkaloidlar) Qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi. Markaziy asab tizimini rag'batlantiradi.

5. Organik kislotalar Moddalar almashinuvini yaxshilaydi. Detoxifikatsiya

jarayonlariga yordam beradi.

6. Minerallar va Mikroelementlar Temir, rux, magniy, kalsiy, mis, marganets – organizmning umumiy sog‘lig‘iga foydali ta’sir ko‘rsatadi.

7. Vitaminlar B guruhi vitaminlari – asab tizimini mustahkamlaydi. Vitamin C va E – kuchli antioksidant xususiyatga ega.

2. Farmakologik ta’siri Adaptogen ta’siri: Jenshen organizmning stressga chidamliligini oshiradi. Immunostimulyator xususiyatlari: Immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Antioksidant ta’siri: Erkin radikallar ta’sirini neytrallaydi va qarishni sekinlashtiradi. Yurak-qon tomir tizimiga foydasi: Qon bosimini me’yorda ushlab turishga yordam beradi.

3. Jenshenning qo‘llanilishi An’anaviy tibbiyotda jenshen charchoq, ruhiy tushkunlik va jismoniy holsizlikni bartaraf etishda ishlatiladi. Zamonaviy farmatsevtika jenshen asosidagi dorilar va bioqo‘shimchalarni ishlab chiqmoqda. Sportchilarda jismoniy chidamlilikni oshirish maqsadida qo‘llaniladi

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Farnsworth, N. R. "Biological and pharmacological properties of ginseng and its components." Journal of Ethnopharmacology, 1985.
2. Yuan, C. S., & Wang, C. Z. "Ginseng use in traditional and modern medicine." Molecular Aspects of Medicine, 2013.