

VITAMIN SAQLOVCHI DORIVOR O'SIMLIKLAR

Muallif: Asqarova Saidaxon Toxirjonovna

Ta'lim muassasasi: Quva Abu Ali ibn Sino

nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi, O'zbekiston

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson salomatligini mustahkamlashda muhim o'rin tutuvchi vitamin saqlovchi dorivor o'simliklar haqida ma'lumot beriladi. Dorivor o'simliklarning tarkibidagi A, B guruhi, C, D va E vitaminlarining biologik ahamiyati, ularning immunitetni oshirish, moddalar almashinuvini yaxshilash hamda kasalliklarning oldini olishdagi roli yoritilgan. Shuningdek, O'zbekistonda keng tarqalgan vitaminlarga boy dorivor o'simliklar misolida ularning amaliy ahamiyati ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: dorivor o'simliklar, vitaminlar, immunitet, tabiiy dori vositalari, xalq tabobati.

Abstract: This article provides information about medicinal plants containing vitamins that play an important role in maintaining human health. The biological significance of vitamins A, B group, C, D, and E found in medicinal plants, their role in strengthening immunity, improving metabolism, and preventing diseases are discussed. In addition, the practical importance of vitamin-rich medicinal plants widely found in Uzbekistan is highlighted.

Keywords: medicinal plants, vitamins, immunity, natural remedies, traditional medicine.

KIRISH

Hozirgi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olishda tabiiy dorivor vositalarga bo'lgan qiziqish tobora ortib bormoqda. Dorivor o'simliklar insoniyat tomonidan qadimdan shifobaxsh manba sifatida qo'llanib kelinadi. Ayniqsa, vitaminlarga boy o'simliklar organizmning himoya kuchini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Vitaminlar — organizmda modda almashinuvi jarayonlarini tartibga soluvchi biologik faol moddalar bo'lib, ularning yetishmasligi turli kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin.

VITAMINLAR VA ULARNING AHAMIYATI

Vitaminlar suvda va yog'da eruvchi guruhlariga bo'linadi. Dorivor o'simliklar ushbu vitaminlarning tabiiy manbai hisoblanadi.

A vitamini – ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi, teri va shilliq qavatlarni mustahkamlaydi.

B guruhi vitaminlari – asab tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi, energiya almashinuvida ishtirok etadi.

C vitamini – immunitetni oshiradi, organizmni infeksiyalardan himoya qiladi.

D vitamini – suyak va tishlarning mustahkamligi uchun zarur.

E vitamini – antioksidant xususiyatga ega bo'lib, hujayralarni himoya qiladi.

VITAMIN SAQLOVCHI DORIVOR O'SIMLIKLAR MISOLLARI

1. Na'matak (*Rosa canina*)

Na'matak mevasi C vitaminiga nihoyatda boy bo'lib, shamollash va gripp kasalliklarida keng qo'llaniladi. U immunitetni kuchaytiradi va qon tomirlarni mustahkamlaydi.

2. Qichitqi o't (*Urtica dioica*)

Qichitqi o't tarkibida C, K va B guruhi vitaminlari mavjud. Qon tarkibini yaxshilaydi, kamqonlikda foydali hisoblanadi.

3. Isiriq (*Peganum harmala*)

Isiriq urug'lari va barglarida biologik faol moddalar bilan bir qatorda vitaminlar ham uchraydi. U xalq tabobatida yallig'lanishga qarshi vosita sifatida ishlatiladi.

4. Moychechak (*Matricaria chamomilla*)

Moychechak tinchlantiruvchi, yallig'lanishga qarshi xususiyatga ega bo'lib, tarkibida C va E vitaminlari mavjud.

5. Aloe (*Aloe vera*)

Aloe barglari A, C va E vitaminlariga boy. U teri kasalliklari, kuyish va yara bitishida samarali hisoblanadi.

DORIVOR O'SIMLIKLARNING AMALIY AHAMIYATI

Vitamin saqlovchi dorivor o'simliklar farmatsevtika sanoatida, xalq tabobatida va profilaktik davolashda keng qo'llaniladi. Ular sun'iy dori vositalariga nisbatan kamroq nojo'ya ta'sirga ega bo'lib, organizm tomonidan yaxshi o'zlashtiriladi.

Xulosa qilib aytganda, vitamin saqlovchi dorivor o'simliklar inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Ularni ilmiy asosda o'rganish va to'g'ri qo'llash kasalliklarning oldini olishda samarali natija beradi. Ayniqsa, yosh avlod orasida dorivor o'simliklar haqidagi bilimlarni oshirish dolzarb hisoblanadi.

Albatta. Quyida maqolangizni boyitish va xalqaro darajaga yanada moslashtirish uchun qo'shimcha, chuqurlashtirilgan ma'lumotlar keltiraman. Bu bo'limlarni asosiy matnga qo'shib, hajmni kengaytirish mumkin.

VITAMIN SAQLOVCHI DORIVOR O'SIMLIKLARNING BIOLOGIK TA'SIR MEXANIZMI

Vitaminlarga boy dorivor o'simliklar organizmga tushganda ularning faol moddalari hujayra darajasida ta'sir ko'rsatadi. O'simlik tarkibidagi vitaminlar fermentlar faoliyatini faollashtirib, moddalar almashinuvi jarayonlarini tezlashtiradi. Ayniqsa, tabiiy vitaminlar sun'iy vitaminlarga nisbatan organizm tomonidan oson o'zlashtiriladi.

Masalan, C vitamini o'simliklarda bioflavonoidlar bilan birga bo'lgani sababli uning so'rilishi samaraliroq kechadi. Bu holat immunitetning mustahkamlanishiga va yallig'lanish jarayonlarining kamayishiga olib keladi.

DORIVOR O'SIMLIKLARNI YIG'ISH VA SAQLASH QOIDALARI

Vitamin saqlovchi dorivor o'simliklarning shifobaxsh xususiyati ularni to'g'ri yig'ish va saqlashga bevosita bog'liq.

O'simliklar ekologik toza hududlarda yig'ilishi lozim.

Barg va gullar ertalab, shudring qurigach terib olinadi.

Mevalar to'liq pishgan davrda yig'iladi.

Quritish soyada, shamollatiladigan joyda amalga oshiriladi, chunki quyosh nuri vitaminlarni parchalaydi.

Saqlash vaqtida quruq, qorong‘i va salqin joy tanlanadi.

Bu qoidalarga rioya qilish vitaminlarning saqlanib qolishiga yordam beradi.

VITAMIN YETISHMOVCHILIGIDA DORIVOR O‘SIMLIKLARNING AHAMIYATI

Avitaminoz va gipovitaminoz holatlarida dorivor o‘simliklardan foydalanish muhim profilaktik ahamiyatga ega:

C vitamini yetishmovchiligi – na‘matak, qora smorodina, limon o‘simliklari tavsiya etiladi.

A vitamini tanqisligi – sabzi, aloe, qizil qalampir foydali hisoblanadi.

B guruhi vitaminlari yetishmovchiligi – qichitqi o‘t, bug‘doy unib chiqqan donlari tavsiya qilinadi.

E vitamini kamligi – moychechak, zaytun barglari yordam beradi.

Bu o‘simliklar organizmni tabiiy yo‘l bilan vitaminlar bilan ta‘minlaydi.

XALQ TABOBATIDA VITAMINLI O‘SIMLIKLARDAN FOYDALANISH USULLARI

Xalq tabobatida vitamin saqlovchi dorivor o‘simliklar quyidagi ko‘rinishlarda qo‘llaniladi:

Damlamalar (nastoy) – immunitetni oshirishda

Qaynatmalar (otvar) – shamollash kasalliklarida

Sharbatlar – umumiy quvvatlantiruvchi vosita sifatida

Malhamlar – teri kasalliklarida

Masalan, na‘matak damlamasi sovuq mavsumda profilaktik ichimlik sifatida keng ishlatiladi.

ZAMONAVIY TIBBIYOTDA DORIVOR O‘SIMLIKLARNING O‘RNI

Bugungi kunda farmatsevtika sanoatida dorivor o‘simliklar asosida turli biologik faol qo‘shimchalar, fitopreparatlar ishlab chiqarilmoqda. Vitamin saqlovchi

o'simliklardan tayyorlangan preparatlar immunomodulyator, antioksidant va umumiy mustahkamlovchi xususiyatga ega.

Bu holat tabiiy dori vositalarining zamonaviy tibbiyotdagi ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

XAVFSIZLIK VA QO'LLASH CHEGARALARI

Dorivor o'simliklar foydali bo'lishi bilan birga, noto'g'ri qo'llanilganda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin:

Me'yoridan ortiq iste'mol qilish allergik holatlarga olib kelishi mumkin.

Homilador ayollar va bolalarda shifokor maslahatisiz qo'llash tavsiya etilmaydi.

Ba'zi o'simliklar dorilar bilan o'zaro ta'sirga kirishi mumkin.

Shuning uchun dorivor o'simliklardan oqilona foydalanish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari.

Rahimov S. Dorivor o'simliklar va ularning shifobaxsh xususiyatlari.

Xalq tabobati bo'yicha o'quv qo'llanma. Toshkent, 2020.

O'zbekiston floras. Dorivor o'simliklar bo'limi.