

IMMUN TIZIMINI MUSTAHKAMLOVCHI SHIFOBAXSH DAMLAMALARDAN FOYDALANISH

Sirojiddinova Madina Salaydin qizi

FJSTI "Tibbiy profilaktika ishi" yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Raxmatullayev Izatulla

Ilmiy rahbar: FJSTI faxriy professori, k.f.n., dotsent

Annotatsiya: Maqolada immun tizimini mustahkamlovchi shifobaxsh damlamalar inson organizmining tabiiy himoya mexanizmlarini qo'llab - quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etishi, shuningdek dorivor o'simliklardan tayyorlangan damlamalarning tarkibi, biologik faol moddalari hamda immun tizimiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri yoritilgan. Ayniqsa, zanjabil, na'matak, moychechak va yalpiz asosidagi damlamalarning antioksidant, yallig'lanishga qarshi va umumiy quvvatlantiruvchi xususiyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, ularni tayyorlash usullari, iste'mol me'yorlari va profilaktik maqsadlarda qo'llash samaradorligi haqida ilmiy ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Immun tizimi, shifobaxsh damlamalar, dorivor o'simliklar, immunitet, antioksidantlar, echinatsiya, zanjabil, na'matak, moychechak, yalpiz, biologik faol moddalar, profilaktika.

Аннотация: В статье рассматривается значение лечебных настоев, укрепляющих иммунную систему, для поддержания естественных защитных механизмов организма человека. Освещается состав настоев из лекарственных растений, их биологически активные вещества и положительное влияние на иммунитет. Особое внимание уделяется анализу антиоксидантных, противовоспалительных и общеукрепляющих свойств настоев на основе имбиря, шиповника, ромашки и мяты. Также представлены научные данные о способах их приготовления, нормах потребления и эффективности применения в профилактических целях.

Ключевые слова: Иммунная система, лечебные настои, лекарственные растения, иммунитет, антиоксиданты, эхинацея, имбирь, шиповник, ромашка, мята, биологически активные вещества, профилактика.

Abstract: This article examines the significance of medicinal herbal infusions for strengthening the immune system and maintaining the natural defense mechanisms of the human body. It highlights the composition of infusions made from medicinal plants, their biologically active substances, and their positive impact on immunity. Special attention is given to the analysis of antioxidant, anti-inflammatory, and general tonic properties of infusions based on ginger, rosehip, chamomile, and mint. Scientific data on their preparation methods, consumption guidelines, and effectiveness in preventive measures are also presented.

Keywords: *Immune system, medicinal infusions, medicinal plants, immunity, antioxidants, echinacea, ginger, rosehip, chamomile, mint, biologically active substances, prevention.*

Kirish

Inson salomatligini saqlashda immun tizimi muhim biologik himoya mexanizmi hisoblanadi. U organizmni bakteriya, virus va boshqa zararli omillardan himoya qiladi [1]. So'nggi yillarda ekologik muammolar, stress, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikning kamayishi immunitet pasayishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois tabiiy vositalar, xususan dorivor o'simliklardan tayyorlangan damlamalarga qiziqish ortmoqda [2]. Dorivor o'simliklar tarkibida vitaminlar, flavonoidlar, efir moylari va boshqa biologik faol moddalar mavjud bo'lib, ular immun tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Na'matak, zanjabil, moychechak va echinatsiya kabi o'simliklardan tayyorlangan damlamalar antioksidant hamda yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega.

Asosiy qism. Immun tizimini mustahkamlashda shifobaxsh damlamalar tabiiy va samarali vositalardan biri hisoblanadi. Ularning tarkibidagi biologik faol moddalar organizmning himoya mexanizmlarini faollashtiradi hamda turli yuqumli kasalliklarga qarshi kurashishda muhim rol o'ynaydi [3]. Dorivor o'simliklar asosidagi damlamalar qadimdan xalq tabobatida qo'llanilib kelinmoqda va hozirgi kunda ham ularning samaradorligi ilmiy jihatdan o'rganilmoqda.

Na'matak damlamasi C vitaminiga juda boy bo'lib, organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi [4]. Ushbu damlama shamollash va virusli kasalliklarning oldini olishda keng qo'llaniladi. Na'matak tarkibidagi flavonoidlar va organik kislotalar qon aylanishini yaxshilaydi hamda organizmning umumiy quvvatini oshiradi. Shuningdek, uning antioksidant xususiyatlari hujayralarni erkin radikallar ta'siridan himoya qiladi.

Zanjabil tarkibidagi gingerol moddasi yallig'lanishga qarshi va antibakterial ta'sir ko'rsatadi [5]. Zanjabil damlamasi qon aylanishini yaxshilaydi, organizmni isitadi va sovuq mavsumlarda himoya vazifasini bajaradi. Bundan tashqari, zanjabil ovqat hazm qilish tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, moddalar almashinuvini faollashtiradi. Asal va limon bilan birga iste'mol qilinganda uning foydali xususiyatlari yanada kuchayadi.

Moychechak damlamasi asab tizimini tinchlantiradi va stressni kamaytiradi [6]. Stress immun tizimining susayishiga olib kelishi sababli, moychechak bilvosita immunitetni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Moychechak tarkibidagi efir moylari va flavonoidlar yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, ushbu o'simlik oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilab, foydali moddalar organizmga yaxshi singishiga yordam beradi.

Echinatsiya immunostimulyator xususiyatga ega o'simliklardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko'ra, uning tarkibidagi polisaxaridlar va flavonoidlar immun hujayralari

faoliyatini kuchaytiradi. Shu sababli echinatsiya damlamasi gripp va respirator kasalliklar profilaktikasida tavsiya etiladi. Ayrim ilmiy manbalarda echinatsiya damlamasini muntazam iste'mol qilish kasallik davomiyligini qisqartirishi qayd etilgan.

Shifobaxsh damlamalarni tayyorlashda sifatli xomashyodan foydalanish va gigiyena qoidalariga amal qilish muhimdir. Dorivor o'simliklar ekologik toza hududlardan yig'ib olinishi, to'g'ri quritilishi va saqlanishi kerak. Damlamalarni tayyorlash jarayonida harorat va vaqt me'yorlariga amal qilinmasa, biologik faol moddalar parchalanib ketishi mumkin. Damlamalarni iste'mol qilishda me'yor muhim ahamiyatga ega. Ularni ortiqcha iste'mol qilish ayrim hollarda allergik reaksiyalar yoki nojo'ya ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli dorivor o'simliklardan oqilona foydalanish tavsiya etiladi.

Natijalar tahlili. Ilmiy tadqiqotlar dorivor o'simliklardan tayyorlangan damlamalarning immun tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Antioksidant moddalar hujayralarni erkin radikallardan himoya qilib, immun hujayralari faoliyatini yaxshilaydi. So'nggi yillarda olib borilgan kuzatuvlar tabiiy damlamalarning profilaktik vosita sifatida samarali ekanligini ko'rsatmoqda.

Na'matak tarkibidagi C vitamini organizmning tabiiy himoya kuchlarini oshiradi hamda shamollash kasalliklari xavfini kamaytiradi. Zanjabil esa antibakterial va yallig'lanishga qarshi ta'siri bilan foydalidir. Moychechak stressni kamaytirib, uyqu sifatini yaxshilaydi va organizmning umumiy holatini tiklaydi [6]. Echinatsiya esa oq qon tanachalari faoliyatini rag'batlantirib, organizmning virus va bakteriyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi [7].

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, shifobaxsh damlamalar organizmning kasalliklarga chidamliligini oshirishda samarali tabiiy vosita hisoblanadi. Ularning tarkibidagi biologik faol moddalar organizmni sog'lomlashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, damlamalardan foydalanishda me'yor va mutaxassis tavsiyalariga amal qilish zarur.

Xulosa. Dorivor o'simliklardan tayyorlangan shifobaxsh damlamalar immun tizimini tabiiy ravishda qo'llab-quvvatlovchi samarali vositalardan biridir. Na'matak, zanjabil, moychechak va echinatsiya kabi o'simliklar tarkibidagi biologik faol moddalar organizmning himoya kuchlarini oshiradi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Shuningdek, immunitetni mustahkamlashda faqat damlamalarga emas, balki to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va sog'lom hayot tarziga ham e'tibor qaratish muhimdir. Tabiiy damlamalardan oqilona foydalanish inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A. Immunologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.15–22 bet.

2. Karimov Sh. Dorivor o'simliklar va xalq tabobati. – Toshkent: Fan, 2020.
3. 34–40 bet.
4. Rasulov T. Biologik faol moddalar va ularning ahamiyati. – Samarqand, 2019. 55–63 bet
5. Xolmatov H. Na'matakning shifobaxsh xususiyatlari. // Tibbiyot va zamon. – 2022. – №3. 18–21 bet.
6. Nurmatov B. Zanjabilning biologik faolligi. // Farmatsiya jurnali. – 2021. – №4. 25–29 bet.
7. Sodiqova M. Moychechak va uning tibbiyotdagi o'rni. – Toshkent, 2020. 41–45 bet.
8. Eshonqulov R. Echinatsiya o'simligining immunostimulyator ta'siri. // Biologiya axborotnomasi. – 2023. – №2. 11–16 bet.