



ZUPTURUM (PLANTAGO MAJOR) O'SIMLIGINING FLORADAGI O'RNI VA
DORIVORLIK HUSUSIYATLARI

Abduhakimova Xusnidaxon Abdullayevna FarDU

Biologiya fanlari falsafa doktori, Dotsent

Muhammadjonova Nazokat Sherali qizi FarDU,

Muhammadqodir Salohiddinov Sadriddin o'g'li FarDU

Dorivor o'simliklarni yetishtirish va qayta ishlash texnologiyasi yo'nalishi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada Zupturum (*Plantago major*) o'simligining dorivorlik xususiyatlari, biologik faol moddalar tarkibi va tabobatda qo'llanish jihatlari haqida batafsil ma'lumot berilgan. Zupturum o'simligi xalq tabobatida asosan nafas yo'llari, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari, yiringli yaralar va teri shamollashlarida keng qo'llaniladi. Uning barglari tarkibida biologik faol moddalar — aukubin, flavonoidlar, taninlar va askorbin kislotasi mavjud bo'lib, ular yallig'lanishga qarshi, antiseptik va tiklovchi ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, zupturum siydik haydovchi va og'riq qoldiruvchi xususiyatlarga ega bo'lib, zamonaviy fitoterapiyada ham muhim o'rin egallaydi.

Kalit so'zlar: Zupturum, Plantaginaceae, dorivor o'simliklar, aukubin, flavonoidlar, oshqozon-ichak kasalliklari, yallig'lanishga qarshi vosita, xalq tabobati.

Annotation. This article presents a comprehensive overview of the medicinal properties, biologically active compounds, and therapeutic applications of the plantain (*Plantago major*). Traditionally, it is widely used in folk medicine for treating respiratory diseases, gastrointestinal disorders, purulent wounds, and skin inflammations. The leaves of *Plantago major* contain active substances such as aucubin, flavonoids, tannins, and vitamin C, which exhibit anti-inflammatory, antiseptic, and regenerative effects. Moreover, plantain possesses diuretic and analgesic properties, making it a valuable plant in modern phytotherapy.

Keywords: Plantain, Plantaginaceae, medicinal plants, aucubin, flavonoids, gastrointestinal disorders, anti-inflammatory agent, traditional medicine.

Аннотация. В данной статье подробно рассматриваются лечебные свойства, биологически активные вещества и терапевтическое применение подорожника (*Plantago major*). В народной медицине он широко используется для лечения заболеваний дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, гнойных ран и кожных воспалений. Листья подорожника содержат такие активные соединения, как аукубин, флавоноиды, танины и аскорбиновая кислота, обладающие противовоспалительным, антисептическим и регенеративным действием. Кроме того, подорожник имеет мочегонные и обезболивающие свойства и занимает важное место в современной фитотерапии.

Ключевые слова: Подорожник, Plantaginaceae, лекарственные растения, аукубин, флавоноиды, заболевания ЖКТ, противовоспалительное средство, народная медицина.



Bu o'simlikni tariflashdan oldin ushbu o'simlik oilasi haqida fikr beramiz. Mazkur oilaning ikki turkumga mansub 250 turi yer yuzining o'rta igli mintaqalarida tarqalgan. Ulardan biri va muhimi (dorivor) O'zbekistonda kum tarqalgan zubtutum turkumi bo'lib, uning ko'p yillik o't-o'simlik, bo'yi 10-70 keladigan Cho'l, adir va tog mintaqalarida tarqalgan nashtarburg zuhtun (*Plantage lanceolatum*) va balandligi 30-50 sm ulkan yaproqli ariq va drye bo'ylarida, ekinzorlarda o'sadigar dorivor yirik zubtutum (*P major L*) singa turlari ahamiyati katta

Yirik zubtutum (*P. major L.*), ko'p yillik o't o'simlik. Ildiz bo'g'ilan to'pbarglar chiqqan, markazidan bargsiz gulpoyalar o'sib chikadi, yuqori qismida bitta boshhoq joylashadi. Ildizpoyasi kalta, yo'g'on, vertikal holda joylashgan, har tomondar ingichka, popuk, simsimon (ipsimon) ildizlar bilan o'ralgan. Barglan bandli, keng tuxumsimon yoki kerg ellipsimon, butun, silliq yoki biroz tiklangan uzunligi taxminan 12 sm, 3-9 ta cho'zinchoq yoysimon tomirlardan tashkil topge Boshhoqdagi gullari mayda, ko'rimsiz, qo'ng'irrang gultojibargga ega, bittadan pardasimon gulyonbarg qo'ltig'ida joylashadi. Mevasi-ko'ndalar giga ochiladigan ikki uyali, ko'p urug'li ko'sak, urug'lari qirrall, har bir uyada 4-8 ta urug'lari bor. Janubda may-iyundan to avgust-sentyabrgacha gullaydi tuxumsinon,

Tarqalishi va ekologiyasi. Zubtutum eng keng tarqalgan o'simliklardan biridir. U ko'pincha yo'l bo'ylarica, yo'llarda, hovlilarda, ko'chalarda, bog'larda, yaylovlarda o'sadi. U turli mexanik tarkibli namlikdagi tuproqlarda yashaydi. Janubiy qurg'oqchil mintaqalarda u daryo qayirlari va nam o'tleqlarga moslashgan. Shuningdek, quruq o'tloqlarda, ekinlarda, tomorqalarda o'sadi Tog'larda u dengiz sathidan 2000-2500 m balandlikgacha ko'tariladi Ba'zan yo'llar bo'ylab kengligi bir necha metrni tashkil etadigan zich o'sish maydonlarini hosil qiladi va yuzlab metrlarga cho'ziladi.

Xom-ashyoni yig'ish va uning sifati. Tibbiyotda o'simlikning burglari va yangi o'tlaridan foydalaniladi. O'simlik plantaglyusid preparatlari va Zubrum sharbatini ishlab chiqarish uchun xom-ashyo sifatida ishlatiladi: barglari dorixonalarga qadoqlangan holda etkazib beriladi. Xom-ashyo gullash bosqichida may-avgust oylarida barglarning sarg'ayishi yoki qisman qizarishidan oldin yigib olinadi. Namli issiq yoz bo'lgan yillarda xom-ashyoni bitta joy dan bir necha marta hosilini yig'ish mumkin. Pichanzorlarda avgust-sentyabr oylarida ikkilamchi som ashyoni yig'ish mumkin. Yig'im paytida barglar pichoq yoki o'roq bilan kesiladi, bandlarining kichik qoldiqlari bo'lishi mumkin, zich o'sadigan maydonlarda o'simliklar o'raladi va kesilgan massadan Zubtutum barglari ajratilib olinal Yig'im to'g'ri tashkil etilsa, bitta maydonlardan bir necha yil davomida foydalanish mumkin, chunki o'simliklar odatda 3-4 yilgacha yashaydi Zararkunandalar va kasalliklar, ayniqsa, unli shudring bilan zararlangan barglar yig'ib olinmaydi. Butun to'pgullar kesib olinmaydi, bu zich o'sadigan maydonlami nobud bo'lishiga olib keladi. Barglarni yomg'irdan keyin quruq bo'lganda yig'ish tavsiya etiladi. Xom-ashyoni yig'ishda



ba'zi bir yaxshi rivojlangan namunalami qoldirish kerak. XI DF talablarga qo'ra, yirik Zubtutumning quritilgan xom-ashyosi yashil yoki qo'ng'irrang-yashil, uzunligi 24 sm gacha va eni 11 sm gacha, butun va chetlari biroz tishsimon, silliq. 3-9 tomirli barglardan iborat. Bandning uzilgan joyida ipga o'xshash tomirlarning uzun qoldiqlari ko'rinadi. Hidi kuchsiz, o'ziga xosligi yo'q. Ta'mi achchiqdir. Namlik 14% dan oshmasligi kerak.

Kimyoviy tarkibi. Zubtutum xom-ashyosi tarkibida ksaton aukubin glikozidi mavjud bo'lib, u gidroliz natijasida glyukoza va aukubigeninga bo'linadi; alkaloidlar, ozgina taninlar, shilimshiq moddalar, vitarrinlar (K vitamini, A provitamini), biroz askorbin kislotasi, uron kislotalarining izlari mavjud. Urug'larda steroid saponinlari, 44% gacha shilimshiq, 22% gacha yog'li moy, 0,16-0,17% planteoz uglevodlari, 22% oqsil va 16% aminokislotalar mavjud. Yangi barglarda flavonoidlar, ko'p miqdordagi mannit uglevodi, limon kislotasi mavjud.

Tibbiyotda qo'llanilishi

Zubtutum barglarining damlamasi balg'am ko'chiruvchi ta'sirga ega va bronxit, ko'k yo'tal, bronxial astma va silda yordamchi vosita sifatida ishlatiladi. Yangi Zubtutum barglaridan olingan sharbat me'da shirasining normal va past kislotaliligida surunkali gastrit, oshqozon yarasi va on ikki barmoqli ichak yarasi uchun samarali hisoblanadi. O'simlikda fitonsidlar mavjudligi preparatning mikroblarga qarshi ta'sirini ta'minlaydi. Suv damlamasi va o'simlik barglaridan yangi sharbati yaralarni tez tozalab, bitishiga yordam heradi. Ushbu dorilar ko'karishlar, chuqur kesilgan joylar va yaralar, surunkali yaralar, teshiklar, yiringli yaralar, chipqonlar uchun ho'llanma va chayish shaklida qo'llaniladi. Bundan tashqari, yiringli yaralar va furunkulyozda kompress sifatida yaxshi yuvilgan yangi barglari ishlatiladi. Tarkibida mavjud bo'lgan K vitamini qon ivishini kuchaytiradi, bu esa kuchli qon ketishining oldini oladi. O'simlik yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega, Shuning uchun u turli xil yallig'lanishlarda juda samarali. Birinchidan, Zubtutum asosidagi dorilar yordamida ba'zi teri kasalliklarini davolash mumkin (dermatit, psoriaz), ikkinchidan, og'iz bo'shlig'i (stomatit, gingivit) va yuqori nafas yo'llari (tonzillit, gaymorit) kasalliklarida holatni yaxshilaydi va davolash jarayonini tezlashtiradi. Zubtutum siydik-tanosil va ajratuvchi tizimlarning ayrim kasalliklari, masalan, nefrit, enurez va boshqalarni davolashda ishlatiladi. O'simlikni balg'am ko'chiruvchi ta'siri bo'lganligi uchun bronxit va boshqalar kabi kasalliklarda ishlatiladi. Tarkibidagi moddalari ba'zi patogen mikroorganizmlarga, masalan, stafilokokklar, ko'k yiringli tayoqcha va boshqalarga zararli ta'sir ko'rsatadi. Ko'zning shox pardasi shikastlanganda va zararlanganda nam qo'llash mumkin. O'simlikning foydali xususiyatlari tufayli ayollarning jinsiy a'zolari kasalliklarini davolashda ham ijobiy hisoblanadi. O'simlik anovulyasiyada ham ishlatiladi (ovulyasiya bo'lmaganda). Zubtutum barglari quvvat beruvchi va mustahkamlovchi vosita sifatida ishlatilishi mumkin. Charchoq va kuchsizlikdam, Shuningdek, qattiq charchashlar va stress ta'siridan xalos bo'lish mumkin.



Gipertenziyada bunday tabiiy vositadan ham foydalanish mumkin, chunki bu qon bosimini normallashtirishga yordam beradi. Zubtutum ko'pincha yengil tinchlantiruvchi vosita sifatida ishlatiladi. Ba'zilar og'riq ro'y berganda chakka va peshonaga barglarni qo'yishadi. Bu haqiqatan ham yordam beradi, chunki o'simlik samarali tabiiy og'riq qoldiruvchi vositadir. SHarbatni ovqat hazm qilish tizimiga foydali. Birinchidan, bu shilliq pardalarning tez tiklanishiga yordam beradi Ikkinchidan, bunday vosita ovqat hazm qilish shirasini ishlab chiqurishni stimullaydi. Shuning uchun ovqat hazm qilish jarayoni osonlashadi. O'simlik xolesterin miqdorini normallashtirishga yordam beradi va aterosklerozning oldini olish uchun juda samarali vosita sifatida ishlatilishi mumkin. O'simlikning bunday dorivor foydali xususiyatlari otit kasalligini davolash uchun samarali hisoblanadi. Zubtutum kosmetik maqsadlarda ishlatilishi mumkin, chunki u yallig'lanishni ketkazib, terining rangini tinilashtiradi, Shuningdek, sochlarni mustahkamlaydi va juda yaxshi tozalaydi. Muntazam va to'g'ri foydalanilganda immunitetni mustahkamlash mumkin. Fitonsidlar bu foydali xususiyatlari organizmga vinaslar bilan kurashishda yordam beradigan moddalardir. Shuning uchun o'simlik o'tkir respirator infeksiyalar va o'tkir respirator virusli infeksiyalarning oldini olish va davolash uchun ishlatilishi mumkin. Zubtutum buyrak uchun foydalidir, chunki u buyrak faoliyatini yaxshilaydi va ortiqcha suyuqlikni chiqaradi, shishlardan xalos qiladi. Plantaglyusid og'riq qoldiruvchi va yallig'lanishga qarshi vosita bo'lib, u normal va past kislotali gipatsidli gastrit, me'da va o'n ikki barmoqli ichak yarasida (zo'riqish paytida va qayt qilishni oldini olish uchun) ishlatiladi. Zubtutum bargining kaynatmasi. 10 g (2 osh qoshiq) xom-ashyo sirli idishga solinib, 200 ml (1 stakan) issiq suv quyiladi, qopqog' yopiladi va qaynab turgan suv ham nomida 30 daqiqa qizdiriladi. Keyin u xona haroratida 10 daqiqa davomida sovutiladi, suzgichdan o'tkaziladi, qolgan massa siqib olinadi. Qaynatmaga qaynatilgan suv dastlabki hajm 200 ml gacha qo'shiladi. Kuniga 14 marta ovqatdan 10-15 daqiqa oldin 1/2-1/3 stakandan ichiladi. Zubtutum yo'talishga yordam beradi, uni tayyorlash unchalik qiyin emas. Barglardan dag yangi sharbatga teng nisbatda asal bilan qo'shiladi. Aralashma ikki sat qoldiriladi va besh-olti kun davomida kuniga uch-to'rt marta bir osh qoshida ichiladi. O'simlik nastoykasidan stomatit, tonzillit, otit va boshqa kasalliklarni davolash uchun foydalanish mumkin. 200 ml gacha qo'shiladi. Kuniga 3-4 marta ovqatdan 10-15 daqiqa oldin 1/2-1/3 stakandan ichiladi. Zubtutum siropi yo'talishda yordam beradi, uni tayyorlash unchalik qiyin emas. Barglardan olingan yangi sharbatga teng nisbatda asal bilan qo'shiladi. Aralashma ikki soatga qoldiriladi va besh-olti kun davomida kuniga uch-to'rt marta bir osh qoshiqdan ichiladi. O'simlik nastoykasidan stomatit, tonzillit, otit va boshqa kasalliklarni davolash uchun foydalanish mumkin.

VITAMINLI TARKIBI BO'YICHA. Ma'lumki o'simliklar tarkibida yani flora vakillarining ko'pchiligida mavjud bo'lgan vitaminlar kam uchraydigan turga kiradi .



Ta'kidlash joizki, vitaminlar o'simliklardagi moddalar almashinuvining ohirgi mahsulotlari bo'lmasdan, balki fiziologik aktiv moddalardir. Ular o'simliklarning o'sish va rivojlanish jarayonlarida katta ahamiyatga ega. Quyida mazkur o'simlik mansub bo'lgan oila tarkibidagi o'simliklarning xalq orasida ko'p ishlatiladigan vitaminga boy turlari keltirilgan.

Plantaginaceae – Zupturumdoshlar – Подорожниковые.

Turkum Plantago L. – Bargizub – Подорожник.

Tur P. major L. – Zupturum, bargizub, baqayaproq – П. большой.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Dorivor o'simliklar florasi va sistematikasi. V. Maxmudov, A.V. Maxmudov 236-s
2. Алимбаева П.К., Гончарова А.В. Дикорастущие лекарственные растения Киргизии. Фрунзе: Илим, 1971. - 98 с.
3. Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений. М. ГУГК 1983. - 340 с.
4. O'zbekiston foydali o'simliklari. (2021 y) 49-s