

**YALPIZ O'SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI**

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti o'qituvchisi

Raxmanova Firusa Erdanovna

*Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Pediateriya fakulteti 1-bosqich
talabasi*

Pardayeva Sabrina Sunnat qizi

Annotatsiya; Ushbu maqolada yalpiz o'simligining biologik xususiyatlari va xalq tabobatida qo'llanishi yoritilgan. O'simlikning kimyoviy tarkibi va dorivor xususiyatlarini ilmiy asosda tahlil qilish orqali uni tibbiyot va farmatsevtikada qo'llash imkoniyatlari o'rganiladi. Natijada, yalpizning nafas va oshqozon kasalliklarida, stress va og'riq kamaytirishda foydalanilishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: Yalpiz, Mentha dorivor o'simliklar, xalq tabobati, kimyoviy tarkib, tibbiyot, biologik ta'sir.

KIRISH

Yalpiz xalq orasida na'na yoki kovot nomlari bilan mashhur bo'lgan o'simlikdir. Uning lotincha nomi Mentha deb nomlanadi. Yalpiz o'simligi qadimdan insoniyat tomonidan turli maqsadlarda ishlatilgan. Hozirgi kunda oziq ovqat uchun ham qo'llaniladi. U Labguldoshlar oilasiga kiradi. Yalpiz o'simligi uzunligi 30-100 sm gacha, barglari 1-5 sm kenglikda bo'ladi. Hayotiy shakli ko'p yillik o't o'simlik (ba'zan bir yillik turlari ham bor)

Vitaminlar: A vitamini, E vitamini, S vitamini, B guruhi vitaminlari (B1, B2, B3, B6, B9),

Minerallar: temir, kaliy, kaltsiy, fosfor, Magniy, Mis.

Antioksidantlar, mentil, organik kislotalar, oqsillar va yog'lar.

Yalpizning dorivorlik xususiyatlari

1) Ovqat hazm qilish tizimiga foydasi

- Ichak faoliyatini yaxshilaydi va hazm jarayonini tezlashtiradi.



- Oshqozon-ichak spazmlarini kamaytiradi, shish va og'riqlarni bartaraf etadi.

- Qayt qilish va ko'ngil aynishni oldini oladi (xususan, homiladorlik va sayohat vaqtida yordam beradi).

- Ich ketish va meteorizm (ichaklarda gaz to'planishi) samarali vosita hisoblanadi.

2) Asab tizimini tinchlantirish va stressni kamaytirish

- Asabiylik va tashvish hissini kamaytiradi.
- Uyqusizlik va stressga qarshi samarali ta'sir ko'rsatadi.
- Migren va bosh og'rig'ini kamaytiradi.
- Konsentratsiyani oshiradi va charchoqni yo'qotadi.

3) Yurak-qon tomir tizimiga foydasi

- Qon tomirlarini kengaytirib, qon bosimini me'yorlashtiradi.
- Yurak urishining tezlashishini kamaytiradi.

4) Nafas yo'llariga ijobiy ta'siri

- Burun bitishini ochadi va bronxlarni kengaytiradi.
- Yo'tal va tomoq og'rig'ini kamaytiradi.
- Nafas olishni yengillashtiradi (astma va bronxitda foydali).

5) Immunitetni kuchaytirish va yallig'lanishga qarshi ta'siri

- O'tkir respirator kasalliklar va grippga qarshi samarali vosita.
- Yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi.
- Antibakterial va viruslarga qarshi ta'sir ko'rsatadi.

6) Ayollar salomatligi uchun foydasi

- Hayz davrida og'riqni kamaytiradi va gormonal muvozanatni saqlaydi.
- Klimaks vaqtida asabiylik va issiqlik bosish hissini

Xalq tabobatida qo'llanilishi:

Mevalari: Choy, damlama, sharbat shaklida foydalaniladi .

Barglari: kompres, surtma burun bitishi, og'iz chayqash uchun eritma.

Ildizlari: oshqozon ichak kasalliklarida, tinchlantiruvchi, teri kasalliklarida ishlatiladi.



Foydalanish usullari;choy sifatida, shirinlik va ichimliklarda foydalaniladi.

Kosmetologiya:Yalpiz ekstraktlari teri va soch parvarishida ishlatiladi .

Ilmiy tadqiqot natijalari;So'nggi Respiratory medicine jo'rnalining chop etishicha yalpiz o'simligining tarkibiy qismlari oshqozon ichak, Nafas yo'llari va yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishda foydali ekanini tasdiqlaydi.

Xulosa;Yalpiz o'simligi boy kimyoviy tarkibi va keng dorivor xususiyatlari tufayli xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda muhim o'rin egallaydi. Uni farmatsevtik mahsulotlar yaratishda ishlatish imkoniyatlari cheksiz.Bu o'simlikning foydaliligi sababli ko'plab kasalliklarni davolashda qo'llash mumkun. Kelgusida o'simlikning yana boshqa dorivor jihatlarini o'rganish ilm-fan uchun ahamiyatlidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI;

Тургунов Д. Э., Рахманова Ф. Э., Каржавов А. Р. ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ И ТОКСИЧНОСТЬ ШАФРАНА //Universum: медицина и фармакология. – 2023. – №. 4-5 (98). – С. 47-51.

Мамадиярова Х., Юсупова С., Рахманова Ф. ОБ ИЗУЧЕНИИ ПРОЦЕССА ПОЛУЧЕНИЯ ДЕФОЛИАНТА НА ОСНОВЕ ХЛОРАТА НАТРИЯ И АМИНОГУАНИДИНФОСФАТА. – 2021.

Erdanovna R. F. et al. DORIVOR OSIMLIKLARNING YURAK GLIKOZIDLARI SIFATIDA TASIRI VA QOLLANILISHI //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2025. – Т. 4. – №. 46. – С. 71-73.

Рахмонова Ф. Э. НЕЙРОПРОТЕКТИВНЫЕ, ГИПОТЕНЗИВНЫЕ, АНТИГИПОКСИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ШПИНАТА //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2025. – Т. 3. – №. 36. – С. 212-216.

Рахмонова Ф. Э. и др. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ИМБИРЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 22-27.

Рахманова Ф. Э. ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ, ОТХАРКИВАЮЩИЕ И АНТИГЕЛЬМИНТНЫЕ СВОЙСТВА ШПАТА //PEDAGOG. – 2025. – Т. 8. – №. 2. – С. 135-138.



Рахмонова Ф. Э. ЦЕННЫЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ СОСТАВ РУККОЛЫ,
ПОЛОЖИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЮЩИЙ НА ОРГАНИЗМ //JOURNAL OF
INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH. – 2025. – Т. 2. – №. 6. – С. 129-
136.