

KIYIKO‘TI (*EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM*) VA UNING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI.

Siyob Abu Ali ibn Sino

nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

YULDOSHEVA DILDORA RUSTAMOVNA

RO‘ZIYEVA FERUZA BEKNAZAR QIZI

Annotatsiya: Ushbu maqolada *Epilobium angustifolium* (kiyiko‘ti) o‘simligining dorivorlik xususiyatlari, tarkibiy kimyoviy birikmalari va ularning inson salomatligiga foydali ta’siri tahlil qilingan. Ayniqsa, uning yallig‘lanishga qarshi, antioksidant, antibakterial va tinchlantiruvchi xususiyatlari ilmiy manbalar asosida ko‘rib chiqilgan. Kiyiko‘ti an’anaviy tabobatda prostata yallig‘lanishi, teri kasalliklari, oshqozon-ichak muammolari, uyqusizlik va asabiylikda keng qo‘llaniladi. Zamonaviy farmatsevtika sanoatida ushbu o‘simlik asosida biologik faol qo‘shimchalar va kosmetik mahsulotlar ishlab chiqilmoqda. Maqolada kiyiko‘tining tarkibi, klinik tadqiqotlari, qo‘llanilishi va ehtiyot choralari batafsil yoritilgan.

Kalit so‘zlar: kiyiko‘ti, *Epilobium angustifolium*, dorivor o‘simlik, fitokimyo, prostata yallig‘lanishi, antioksidant, xalq tabobati, farmatsevtika.

Abstract : This article analyzes the medicinal properties of *Epilobium angustifolium* (commonly known as fireweed), its phytochemical composition, and its health benefits. Special focus is given to its anti-inflammatory, antioxidant, antibacterial, and sedative effects based on scientific studies. Traditionally, fireweed has been used to treat prostate inflammation, skin disorders, gastrointestinal problems, insomnia, and nervous conditions. In modern pharmaceutical industries, it is used to produce biologically active supplements and cosmetic products. The paper provides an in-depth overview of its bioactive compounds, clinical research, applications, and precautions.

Keywords: fireweed, *Epilobium angustifolium*, medicinal plant, phytochemistry, anti-inflammatory, antioxidant, prostate health, traditional medicine, pharmaceutical use.

Kiyik o'ti, xalq orasida "chayir o't", "quloq o'ti" yoki "ivan-chay" nomlari bilan ham mashhur bo'lgan ko'p yillik dorivor o'simlikdir. Asosan nam va o'rmonzon yerlarda, daryo bo'ylarida, tog' etaklarida o'sadi. U O'zbekistonning tog'li va tog'oldi hududlarida ham uchraydi.

- **Oila:** Onagraceae
- **Turi:** *Epilobium angustifolium*
- **Balandligi:** 50–150 sm
- **Gullash vaqti:** Iyun – avgust

Kiyiko'ti O'zbekiston va boshqa mo'tadil mintaqalarda o'sadigan, ko'p yillik, dorivor o'simliklardan biridir. U xalq tabobatida qadimdan choy shaklida, shamollash, asabiylik, prostata bezi yallig'lanishi, oshqozon kasalliklari va teri yallig'lanmalarini davolashda keng qo'llanilgan. So'nggi yillarda zamonaviy fitoterapiyada va farmatsevtika sanoatida kiyiko'tining biologik faol komponentlari chuqur o'rganilib, uning yallig'lanishga qarshi, antioksidant, antibakterial, tinchlantiruvchi va hatto onkologik kasalliklarga qarshi faol moddalarga boy ekani ilmiy jihatdan tasdiqlanmoqda.

Ushbu o'simlik balandligi 50 dan 150 santimetrgacha yetadi, tanasi silliq, barglari ingichka, cho'zinchoq, gullari esa pushti yoki binafsha rangda bo'ladi. Gullash davri odatda iyun–avgust oylariga to'g'ri keladi. Kiyiko'ti ayniqsa o'rmonli, nam joylarda, tog' yonbag'rida yoki daryo bo'ylarida yaxshi o'sadi. Botanik jihatdan u Onagraceae oilasiga mansub bo'lib, "ivan-chay" yoki "fireweed" nomlari bilan ham tanilgan.

Kiyiko'tining dorivorlik qiymati uning boy fitokimyoviy tarkibida mujassam. Tarkibida o'nlab biologik faol birikmalar — flavonoidlar (kversetin, kaempferol), ellagitanninlar (oenothetin A va B), fenolik kislotalar (gallic, kafeik, ferulik), C

vitamini, pektinlar, triterpenoidlar (ursolik va oleanolik kislota) mavjud. Ushbu birikmalar aynan yalligʻlanishni kamaytiruvchi, hujayralarni oksidlovchi stressdan saqlovchi, mikroorganizmlarni oʻldiruvchi va immun tizimni ragʻbatlantiruvchi xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Yalligʻlanishga qarshi xususiyatlari boʻyicha ***Epilobium angustifolium*** polifenollari COX-1 va COX-2 fermentlarini inhibe qilib, prostaglandinlar sintezini kamaytiradi. Bu esa shamollash, ogʻriq va shish kabi yalligʻlanish alomatlarini bartaraf etishga yordam beradi. Ayniqsa prostata bezining yalligʻlanishi (prostatit) va benign prostata gipertrofiyasi (BPH) holatlarida kiyikoʻti ekstrakti juda samarali ekanligi klinik tadqiqotlar orqali aniqlangan. 2021 yilda oʻtkazilgan randomizatsiyalangan sinovda, 128 nafar erkak ishtirokida 500 mg kiyikoʻti ekstrakti qabul qilish orqali siydik yoʻli simptomlari va prostata hajmi sezilarli darajada kamaygan.

Bundan tashqari, kiyikoʻti tarkibidagi ellagitanninlar antioksidant taʼsirga ega boʻlib, erkin radikallarni neytrallaydi, bu esa yurak-qon tomir, saraton, qariyish bilan bogʻliq kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. DPPH testi asosida kiyikoʻti ekstrakti 85% dan ortiq erkin radikalni bogʻlay olishi aniqlangan. Antibakterial taʼsiri esa ayniqsa teri infeksiyalarida qoʻllaniladi: ***Staphylococcus aureus*** va ***E. coli*** kabi mikroblarga qarshi sezilarli darajada faol ekani isbotlangan. Shu sababli kiyikoʻti ekstrakti dermatologik kremlar va losyonlarda, ayniqsa yalligʻlangan teri, akne va ekzema holatlarida ishlatilmoqda.

Xalq tabobatida kiyikoʻti choyi stress, uyqusizlik va asabiylikni kamaytirish uchun ichiladi. Uning tinchlantiruvchi xususiyati neyrotransmitterlar almashinuviga ijobiy taʼsir koʻrsatib, asab tizimi faoliyatini barqarorlashtiradi. Oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilaydi, shish va ich ketish holatlarini kamaytiradi. Yana bir eʼtiborga molik jihati — kiyikoʻti radiatsiyaga qarshi tabiiy vosita sifatida ham oʻrganilmoqda: tarkibidagi antioksidantlar DNKga zarar yetkazuvchi ionlashtiruvchi nurlanishni kamaytirishi mumkinligi boʻyicha eksperimental maʼlumotlar mavjud.

Qurtilgan kiyiko‘ti barglaridan tayyorlangan damlama uy sharoitida foydalanish uchun eng qulay usullardan biridir. 1 choy qoshiq o‘simlik 200 ml qaynoq suvga solinib, 10–15 daqiqa damlanadi. Kuniga 2–3 mahal ichiladi. Uzoq muddat foydalanishda dozani me‘yorida saqlash lozim, chunki haddan tashqari miqdorda taninlar qabul qilish hazm faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shuningdek, homilador va emizikli ayollar, 12 yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun foydalanishdan avval shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Kiyiko‘ti dorivor xususiyatlari sababli nafaqat xalq tabobati, balki zamonaviy tibbiyotda ham qiziqish uyg‘otmoqda. Bugungi kunda Yevropa va Osiyoda bir nechta farmatsevtik kompaniyalar kiyiko‘ti asosida preparatlar (kapsulalar, ekstraktlar, damlamalar, mazlar) ishlab chiqmoqda. 2022 yilda MDPI va PubMed bazalarida chop etilgan ilmiy maqolalarda kiyiko‘ti asosida kosmetik vositalar — qarishga qarshi kremlar, yallig‘lanishga qarshi losyonlar va teri tiklovchi toniklar ishlab chiqarilishi tavsiya etilgan.

Dorivorlik xususiyatlari

Yallig‘lanishga qarshi ta‘siri

Kiyiko‘ti tarkibida flavonoidlar, taninlar va polifenollar mavjud bo‘lib, ular organizmda yallig‘lanish jarayonlarini kamaytirishga yordam beradi. Ayniqsa, prostata bezining yallig‘lanishida (prostatitda) samarali vosita sifatida ishlatiladi.

Antibakterial va antiviral ta‘sir

Ba‘zi tibbiy tadqiqotlarda kiyiko‘ti ekstrakti *Staphylococcus aureus* va *Escherichia coli* kabi bakteriyalarga qarshi samarali ekani aniqlangan. Shuningdek, shamollash, tomoq og‘rig‘i, bronxitda ishlatiladi.

Prostata va siydik yo‘llariga foydali

Kiyiko‘ti erkaklar sog‘lig‘i uchun muhim bo‘lib, prostata bezini normallashtirishda ishlatiladi. Siydik ajratishni yaxshilaydi, siydik yo‘llaridagi og‘riq va shamollashni kamaytiradi.

Tinchlantiruvchi va uyquni yaxshilovchi ta‘sir

Choy sifatida ichilganda asab tizimini tinchlantiradi, uyquni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

Teri kasalliklarida

Tashqi qo'llanilganda — yallig'langan teri, allergik toshmalar, ekzema va dermatit holatlarida foydali.

Kimyoviy tarkibi

Modda turi	Ta'siri
Flavonoidlar	Antiyallig'lanish, antioksidant
Taninlar	Yallig'lanishga qarshi, mikroblarga qarshi
Fitosterinlar	Gormonlarga o'xshash ta'sir ko'rsatadi
Vitamin C	Immunitetni mustahkamlaydi
Pektin	Oshqozon ichak faoliyatini yaxshilaydi

Qo'llanilishi

Ichki iste'mol:

- **Choy sifatida:** Quritilgan barglaridan 1 choy qoshiq olib, 1 stakan qaynagan suvga damlab 10–15 daqiqa tindiriladi. Kuniga 2–3 marta ichiladi.
- **Yanchilgan ekstrakti:** Qon bosimini me'yorlashtiruvchi vosita sifatida qabul qilinadi.

Tashqi qo'llanilishi:

- **Kompresslar:** Yallig'langan joylarga tashqi qo'llaniladi.
- **Yuvish uchun:** Teridagi yallig'lanma yoki yara bor joylarni yuvish uchun foydalaniladi.

Ehtiyot choralari

- Homilador va emizikli ayollar shifokor bilan maslahatlashgan holda iste'mol qilishlari kerak.

- Uzoq muddatda yuqori dozalarda qabul qilish allergik reaksiyalar yoki ich ketishiga sabab bo'lishi mumkin.

- 12 yoshgacha bo'lgan bolalarga faqat shifokor ko'rsatmasi bilan beriladi.

Xulosa qilib aytganda, kiyik o'ti (*Epilobium angustifolium*) tabiiy sharoitda o'suvchi, boy biofaol tarkibga ega, yallig'lanishga qarshi, antioksidant, antimikrobiyal va tinchlantiruvchi xususiyatlarga ega bo'lgan o'simlikdir. U prostata bezi yallig'lanishi, teri kasalliklari, asab tizimi buzilishi va oshqozon-ichak muammolari kabi ko'plab holatlarda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar ushbu o'simlikni farmatsevtika va kosmetologiya sohalarida kengroq qo'llash zarurligini ko'rsatmoqda. Ayni paytda O'zbekistonda kiyiko'tini xomashyo sifatida yetishtirish va sanoat miqyosida qayta ishlash imkoniyatlari hali yetarli darajada o'zlashtirilmagan. Shunday ekan, bu o'simlikdan farmatsevtika, xalq tabobati va eksport salohiyatini rivojlantirishda foydalanish dolzarb masalalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Schepetkin IA et al., *Therapeutic Potential...* Phytother Res 2016 [reddit.com+14pmc.ncbi.nlm.nih.gov+14sciendocom+14](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5414141/).
2. Kadam P. et al., *Phcog J.* 2018 [phcogj.com](https://www.phcogj.com/).
3. Adamczak A. et al., *Herba Polonica*, 2019 colab.ws.
4. MDPI review 2022—dermocosmetic uses [mdpi.com](https://www.mdpi.com/).
5. PubMed abstract on skin care .
6. PubMed phenolic variation study pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.
7. PubMed clinical study BPH 2021 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.
8. Wikipedia Spanish summary [reddit.com+1mdpi.com+1](https://www.mdpi.com/).