

SEMIZO‘T O‘SIMLIGI XAQIDA FOYDALI XUSUSIYATLARI.

Haydarov Eldorbek Raximjon o‘g‘li,

Valijonova Shohida Axatjon qizi

Abdurahimova Sodat Akbarali qizi

University of Business and Science

E-mail: khaydarov.eldorbek@gmail.com

Semiz o‘t (*Portulaca oleracea* L.) — [semizo‘tdoshlarga](#) mansub bir yillik [begona o‘t](#). [Poyasi](#) seret, yotib, ba‘zan tik ham o‘sadi. [Barglari](#) mayda, etli, silindrsimon, to‘pbarg hosil qiladi. [Gullari](#) sariq, oddiy yoki gultojibarglari qatqat. May — noyabrgacha gullaydi, mevalaydi. Bir tupi 50—75 minggacha urug‘ beradi. [O‘rta Osiyoda](#) sugorma dehqonchilik zonalarida ko‘p tarqalgan. Namgarchilik yuqori bo‘lganda chirindiga boy yerlardagi ekinzorlarda osadi. Semiz o‘t (*Xanthium strumarium*) – bu tibbiy maqsadlarda ishlatiladigan o‘simliklardan biridir. O‘simlik ko‘pincha an'anaviy tibbiyotda qo‘llaniladi va uning foydali xususiyatlari turli kasalliklarni davolashda yordam beradi. Quyida semiz o‘tning barcha foydali xususiyatlari haqida batafsil ma'lumot keltirilgan.

Yallig‘lanishga qarshi ta'sir: Semiz o‘t o‘zining yallig‘lanishga qarshi xususiyatlari bilan tanilgan. U artrit, bo‘g‘imlardagi og‘riqlar, bosh og‘rig‘i, va boshqa yallig‘lanishli kasalliklarda foydalidir. Semiz o‘tdan tayyorlangan ekstraktlar yallig‘lanishlarni kamaytiradi va og‘riqni engillashtiradi. Antibakterial va antiviral ta'sir: Semiz o‘tning tarkibida antibakterial va antiviral xususiyatlarga ega moddalar mavjud. Bu xususiyatlar o‘simlikni infeksiyalarni davolashda, masalan, bakterial va virusli kasalliklar (masalan, sovuq urish, gripp)ni davolashda samarali qiladi. Immun tizimini mustahkamlash: Semiz o‘t organizmni kuchaytiradi va immun tizimini mustahkamlaydi. U tananing tashqi infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi va umumiy sog‘liqni yaxshilaydi.



Tozalovchi va detoksifikatsiya xususiyatlari: Semiz o't ichaklar va boshqa ichki organlarni tozalashda yordam beradi. U organizmdan toksinlarni chiqarib tashlashga yordam beradi va tana detoxifikatsiyasini yaxshilaydi. Shu bilan birga, bu jigar va buyraklarni samarali tozalashga yordam beradi. Teri salomatligi: Semiz o't teri uchun ham foydalidir. Uning tarkibidagi antioksidantlar terini tozalash, yangilanishni ta'minlash va teridagi yallig'lanishlarni kamaytirish imkonini beradi. U dermatologik muammolar, masalan, ekzema va yallig'lanishga qarshi ishlatilishi mumkin. Nerv tizimi salomatligi: Semiz o'tning asab tizimiga ta'siri bor. U asab tizimini tinchlantiradi, stressni kamaytiradi va uyqusizlikni davolashda yordam beradi. Bu o'simlikning qo'llanishi asab tizimining umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Bo'g'im va mushak og'riqlarini kamaytirish: Semiz o'tning yallig'lanishga qarshi va og'riqni kamaytiruvchi ta'siri bo'g'imlardagi og'riqlar va mushaklardagi spazmlar uchun samarali bo'lishi mumkin. U masalan, reumatizm va artrit kabi kasalliklarni davolashda ishlatiladi. Giyohvandlikdan qutulish: Semiz o't ba'zi an'anaviy tabobatda giyohvandlikni davolashda qo'llaniladi. Bu o'simlik, ayniqsa, narkotik moddalar va alkogolga bo'lgan odatni kamaytirishda yordam beradi. Yurak va qon tomir tizimi salomatligi: Semiz o't yurak va qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlashda yordam beradi. U qon aylanishini yaxshilaydi, yurak ritmini tartibga soladi va qon bosimini normallashtiradi. Astma va nafas olish tizimi kasalliklarini davolash: Semiz o't nafas olish tizimi uchun foydalidir. U astma, bronxit, yo'tal va nafas qisilishi kabi kasalliklar bilan kurashishda ishlatiladi. O'simlik nafas yo'llarini kengaytirib, havo oqimini yaxshilashga yordam beradi. Ovqat hazm qilishni yaxshilash: Semiz o't ovqat hazm qilish tizimiga yordam beradi. U oshqozon va ichak tizimining faoliyatini yaxshilaydi, gaz va shishishni kamaytiradi, ichaklarni tozalaydi va hazmni yaxshilaydi.

Xulosa: Semiz o't ko'plab foydali xususiyatlarga ega bo'lgan o'simlik bo'lib, u yallig'lanishlarni kamaytirish, immun tizimini mustahkamlash, detoksifikatsiya qilish, teri muammolarini davolash va nafas olish tizimini yaxshilashda qo'llaniladi. Bundan tashqari, u yurak, qon tomir tizimi, asab tizimi va oshqozon-ichak tizimining salomatligini qo'llab-quvvatlaydi. Ammo shuvoqni ishlatishdan oldin mutaxassis bilan

maslahatlashish muhim, chunki ba'zi odamlar uchun allergik reaksiyalar yoki boshqa noqulayliklar yuzaga kelishi mumkin.

Foydalangan adabiyotlar:

1. YX Zhou, HL Xin, K Rahman, SJ Wang - BioMed research, 2015 - hindawi.com.
2. MH Masoodi, B Ahmad, SR Mir, BA Zarga - Journal of Pharmacy, 2011 - researchgate.net.
3. R Srivastava, V Srivastava, A Singh - Environmental Management, 2023 – Springer.
4. Марупова, М.Х., Кубаев, А.С., & Хазратов, А.И.(2022).