

ODDIY QULMOQ (HUMULUS LUPULUS L) NING SHARQ TABOBATIDAGI AHAMIYATI

Sarsenbaev Amaniyaz Aminbaevich

Toshkent davlat agrar universiteti doktoranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada Oddiy qulmoq (*Humulus lupulus L.*) o‘simligining Sharq tabobatida tutgan o‘rni, tarixiy manbalardagi qo‘llanilishi, farmakologik xususiyatlari va zamonaviy davolash amaliyotidagi roli o‘rganiladi. Qadimdan sharq tabobati an‘analarida ushbu o‘simlik asosan asab tizimi, uyqusizlik, jigar faoliyati buzilishlari va ayollar salomatligi bilan bog‘liq muammolarda samarali vosita sifatida ishlatilgan. Tadqiqotda qulmoqning tarkibiy qismlari – flavonoidlar, efir moylari, taninlar va achchiq moddalarning terapevtik ta‘siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada ushbu o‘simlik asosida tayyorlangan an‘naviy damlamalar, choylar va aralashmalarning retseptlari, ularning dozalash usullari ham keltirilgan. Shu bilan birga, zamonaviy fitoterapiyada qulmoq ekstraktlarining qo‘llanilishi va klinik izlanishlar asosida aniqlangan samaradorlik darajasi ham yoritilgan. Maqola o‘simlikshunoslar, farmakologlar, tabiblar va fitoterapiya bilan shug‘ullanuvchi tadqiqotchilar uchun nazariy va amaliy ahamiyatga egadir.

Kalit so‘zlar: Oddiy qulmoq, *Humulus lupulus L.*, Sharq tabobati, fitoterapiya, flavonoidlar, efir moylari, uyqusizlik, asab tizimi, jigar, an‘naviy davolash, o‘simlik dori vositalari.

ЗНАЧЕНИЕ ХМЕЛЯ (*HUMULUS LUPULUS L*) В ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается роль растения хмеля обыкновенного (*Humulus lupulus L.*) в восточной медицине, его использование в исторических источниках, его фармакологические свойства и его роль в современной медицинской практике. В древней восточной медицине это растение использовалось как эффективное средство, в основном при проблемах, связанных с нервной системой, бессонницей, заболеваниями печени и женским здоровьем. В исследовании научно проанализированы терапевтические эффекты компонентов растения — флавоноидов, эфирных масел, дубильных веществ и горьких веществ. В статье также приведены рецепты традиционных настоек, чаев и смесей из этого растения, а также способы их дозировки. При этом особое внимание уделяется применению экстрактов бархатцев в современной

фитотерапии и уровню эффективности, определенному на основе клинических исследований. Статья представляет теоретическую и практическую ценность для фитотерапевтов, фармакологов, врачей и исследователей, занимающихся фитотерапией.

Ключевые слова: хмель обыкновенный, *Humulus lupulus* L., восточная медицина, фитотерапия, флавоноиды, эфирные масла, бессонница, нервная система, печень, народная медицина, фитопрепараты.

THE IMPORTANCE OF HOPS (*HUMULUS LUPULUS* L.) IN ORIENTAL MEDICINE

ABSTRACT

This article studies the role of hops (*Humulus lupulus* L.) in oriental medicine, its use in historical sources, pharmacological properties and role in modern medical practice. Since ancient times, this plant has been used in oriental medicine as an effective remedy for problems related to the nervous system, insomnia, liver disorders and women's health. The study scientifically analyzes the therapeutic effects of hops components - flavonoids, essential oils, tannins and bitter substances. The article also presents recipes for traditional infusions, teas and mixtures prepared on the basis of this plant, as well as their dosage methods. At the same time, the use of hops extracts in modern phytotherapy and the level of effectiveness determined on the basis of clinical studies are also highlighted. The article is of theoretical and practical importance for herbalists, pharmacologists, physicians, and researchers involved in phytotherapy.

Keywords: Common hops, *Humulus lupulus* L., Oriental medicine, phytotherapy, flavonoids, essential oils, insomnia, nervous system, liver, traditional medicine, herbal medicines.

KIRISH

Tabiiy dori vositalariga asoslangan davolash usullari insoniyat tarixining ilk davrlaridan beri mavjud bo‘lib, ayniqsa Sharq tabobati bu borada boy tajriba va chuqur an‘anaviy bilimlarga ega. Sharq tabobati, xususan, Xitoy, Hindiston, Arab va Markaziy Osiyo tibbiy merosida ko‘plab o‘simliklar shifo manbai sifatida qadrlangan. Ulardan biri — **Oddiy qulmoq** (*Humulus lupulus* L.) bo‘lib, u qadimdan tinchlantiruvchi, yallig‘lanishga qarshi va og‘riqni kamaytiruvchi xususiyatlari bilan ajralib turgan.

Oddiy qulmoq ikki pallali, o‘raluvchi o‘simliklar oilasiga mansub bo‘lib, ayniqsa sovuq va nam iqlimli hududlarda keng tarqalgan. Uning gullari (ayniqsa urg‘ochi guli) tarkibida sog‘liq uchun muhim bo‘lgan biologik faol moddalar, xususan flavonoidlar, taninlar, efir moylari, achchiq moddalari — lupulin mavjud. Bu moddalarning

organizmga ijobiy ta'siri Sharq tabobatida yuzlab yillardan beri kuzatilib kelinmoqda. [1]

Sharq tabobati nazariyasiga ko'ra, har bir o'simlik tanadagi “elementlar muvozanati”ni tiklash va “hayotiy energiya oqimlari”ni tartibga solishda muhim rol o'ynaydi. Oddiy qulmoq esa aynan uyqusizlik, asabiylik, jigar faoliyati, ayollarda gormonal disbalans va ovqat hazm qilish muammolarini bartaraf etishda keng qo'llanilgan. Bu o'simlikning sho'rlanishga chidamli va ekologik toza hududlarda tabiiy holda o'sishi uni dorivor vosita sifatida yanada qadrlanishiga olib kelgan.

Zamonaviy fan yutuqlari oddiy qulmoqning tarkibiy qismlarini chuqur tahlil qilish va ularning farmakologik faoliyatini eksperimental asosda tasdiqlash imkonini berdi. Ayniqsa, lupulin moddasining asab tizimiga tinchlantiruvchi ta'siri klinik izlanishlar orqali isbotlangan. Shu sababli, bugungi kunda ham dunyo miqyosidagi fitoterapevtik vositalar tarkibida qulmoq ekstrakti keng qo'llanilmoqda.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda sun'iy sintetik dori vositalarining ko'payishi fonida inson organizmiga zarar yetkazmaydigan, tabiiy muqobillarni izlash zaruriyati ortib bormoqda. Oddiy qulmoq — shunday noyob o'simliklardan biri bo'lib, u nafaqat xalq tabobatida, balki farmatsevtika sanoatida ham keng foydalanilmoqda.

Ushbu maqolada oddiy qulmoq o'simligining tarkibi, an'anaviy va zamonaviy tibbiyotdagi ahamiyati, Sharq tabobatidagi davolovchi xususiyatlari hamda klinik qo'llanilishi tizimli yoritib beriladi. Shu bilan birga, o'simlik asosida tayyorlanadigan dorivor vositalarning shakllari, retseptlari va dozalari ilmiy manbalar asosida keltiriladi. Tadqiqot natijalari orqali oddiy qulmoqning tabiiy davo vositasi sifatidagi salohiyati yana bir bor asoslab beriladi.

NATIJALAR

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, **Oddiy qulmoq (*Humulus lupulus* L.)** o'zining boy kimyoviy tarkibi — flavonoidlar, efir moylari, taninlar va lupulin moddalari orqali **Sharq tabobatida asab tizimini tinchlantirish, uyquni yaxshilash, jigar faoliyatini tiklash va ayollar gormonal muvozanatini saqlashda** keng qo'llanilgan. Qadimiy tibbda bu o'simlikni foydalanish bo'yicha berilgan tavsiyalar bugungi zamonaviy fitoterapiya bilan uyg'unlikda qo'llanilmoqda. Klinik va eksperimental ma'lumotlar oddiy qulmoqning yallig'lanishga qarshi va og'riqni kamaytiruvchi xususiyatlarini tasdiqlaydi. Shuningdek, u tabiiy, ekologik toza va arzon dori vositasi sifatida farmatsevtika sohasida ham katta istiqbolga ega ekani aniqlangan.

MUHOKAMA

Sharq tabobati tarixan inson salomatligini tiklashda va ruhiy holatni barqarorlashtirishda tabiiy o'simliklardan foydalangan eng qadimiy tibbiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Bu an'analarda oddiy qulmoq — *Humulus lupulus* L.

— o‘simligi muhim o‘rin egallagan. Qadimda bu o‘simlik faqatgina ichimliklar uchun emas, balki shifobaxsh dori vositasi sifatida ham keng tarqalgan bo‘lgan.

Oddiy qulmoq — ikki pallali, ko‘p yillik, o‘raluvchi tok o‘simligi bo‘lib, u asosan sovuq va nam iqlim sharoitlarida o‘sadi. U asosan Markaziy Osiyo, Yevropa, Rossiya, Hindiston va Xitoyda tabiiy yoki ekilgan holda uchraydi. Qadimgi Xitoy tibbiyot yozmalarida MS 1-asrda bu o‘simlikning tinchlantiruvchi va issiqlikni tushiruvchi xususiyatlari tilga olingan.

Sharq tabobatida "hijoma", "massoji tib", "iftoriy tibbiyot" singari metodlar bilan bir qatorda fitoterapiya — o‘simliklar bilan davolash juda muhim o‘rin egallagan. Ana shunday fitodori vositalar orasida oddiy qulmoq ayollar sog‘lig‘i, gormonal disbalans, uyqusizlik va asab buzilishlariga qarshi samarali vosita sifatida ishlatilgan. [2]

Ushbu o‘simlikning dori sifatida ishlatiladigan qismi — urg‘ochi gulboshlari (strobilla) bo‘lib, u lupulin zarralari bilan qoplangan bo‘ladi. Aynan shu lupulin moddalari asab tizimini tinchlantiruvchi va yallig‘lanishga qarshi xususiyatlarga ega.

Humulus lupulus tarkibida flavonoidlar (xususan, kversetin va rutin), achchiq modda (humulon va lupulon), efir moylari, taninlar, vitamin C va B guruhi, shuningdek, kichik miqdorda alkaloidlar aniqlangan. Ushbu moddalarning kompleks ta’siri orqali u fiziologik muvozanatni tiklashga yordam beradi.

Qadimgi Tibbet tibbiyotida oddiy qulmoq "energiya aylanishini muvozanatlovchi", "ichki shamolni bosuvchi" o‘simlik deb hisoblangan. Uning damlamasi yoki choyi uyqusizlik, bosh og‘rig‘i va asabiylikka qarshi keng ishlatilgan. Shu bilan birga, bu o‘simlik ovqat hazmini yaxshilashda ham foydali deb tan olingan. Yaponiya va Koreya manbalarida oddiy qulmoqni ovqatdan keyingi dam olish vositasi sifatida iste’mol qilish tavsiya etilgan. Bu esa uning hazm qilish fermentlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini isbotlaydi. Zamonaviy tibbiyotda ham bunday holat kuzatilgan: u fermentativ faollikni oshiradi va gastritni yumshatadi.

2022-yilda Turkiyada o‘tkazilgan klinik tadqiqotlarda oddiy qulmoq ekstrakti bilan davolangan 60 nafar bemorda stress darajasi 37% ga kamaygani aniqlangan. Bu natijalar uning zamonaviy psixosomatik kasalliklarda qo‘llanishiga asos bo‘lib xizmat qiladi. Markaziy Osiyo tabobatida, ayniqsa Buxoro va Hirot tibbiyot maktablarida oddiy qulmoq "asab kuchsizligi", "ayollik aylanishi buzilishi", "ko‘z charchog‘i", "ichimliklardagi achchiqlikni yumshatuvchi vosita" sifatida tavsiya etilgan.

Avitsenna o‘zining mashhur "Tib qonunlari" asarida bu o‘simlikni tinchlantiruvchi sifatida tilga oladi. U quyidagi so‘zlarni yozadi: "Bu o‘simlikdan tayyorlangan suv kechasi uyquni tezlashtiradi, yurak urishini sekinlashtiradi va badanning issiqligini tinchlantiradi." XX asrning o‘rtalarida rus va nemis olimlari tomonidan olib borilgan eksperimental izlanishlar oddiy qulmoq ekstrakti organizmga sedativ, ya’ni tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatishini aniq ko‘rsatgan. Ayniqsa, Valerian bilan birga qo‘llanganida kuchli sinergik effekt qayd etilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi Biokimyo institutining 2019-yilgi hisobotida qulmoq ekstrakti jigar hujayralarini tiklashda samaradorligi borasida tajribalar bayon etilgan. Unga ko‘ra, bu o‘simlik parenximatoz jigarda detoksikatsiya jarayonlarini faollashtirgan. Sharq tabobatida ayollar kasalliklarini davolashda o‘simliklarni muvozanatli tarzda aralashtirib qo‘llash an‘anasi mavjud. Oddiy qulmoq ko‘pincha arslonquyruq, piyoz po‘stlog‘i, mayiz va anjir bilan birga aralashtirib damlanadi. Bunday aralashmalar hayz davrini tartibga soladi, qorin og‘rig‘ini kamaytiradi.

Humulus lupulus ekstrakti asosida bugungi kunda kapsula, tomchi, damlama va choylar shaklida dorilar tayyorlanmoqda. "Novo-Passit", "Dormiplant", "Sedavit" kabi dorilar tarkibida oddiy qulmoq ekstrakti mavjud. 2021-yilda O‘zbekistonda o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalariga ko‘ra, tabiiy dori vositalarini iste‘mol qiluvchilarning 68% oddiy qulmoq asosidagi mahsulotlarga ijobiy baho bergan. Eng ko‘p ishlatilgan shakllar — damlama va choy ko‘rinishida bo‘lgan. Tabiiy dorilar bozorida oddiy qulmoqqa talab yildan-yilga oshib bormoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2023-yilgi ma‘lumotiga ko‘ra, fitoterapevtik dorilar ichida qulmoq ekstrakti eng ko‘p eksport qilinayotgan komponentlar sirasiga kiradi. Hozirgi kunda O‘zbekistonning Namangan, Farg‘ona, Samarqand viloyatlarida qulmoq o‘stirilayotgan kichik fermer xo‘jaliklari mavjud. Ularning ayrimlarida Qurilish vazirligi tomonidan fitofarmatsevtika bo‘yicha hamkorlik loyihalari yo‘lga qo‘yilgan. Farmatsevtika sanoati uchun oddiy qulmoqdan foydalanish iqtisodiy jihatdan ham foydali hisoblanadi. Chunki u mahalliy sharoitda ekologik toza holda yetishtiriladi, qayta ishlash esa minimal xarajatlar talab etadi. Xulosa shuki, oddiy qulmoq o‘simligi o‘zining boy tarkibi, yengil yetishtirilishi, keng farmakologik ta‘siri va qadimiy tibbiy an‘analar bilan uyg‘unligi tufayli Sharq tabobati va zamonaviy tibbiyotda keng qo‘llanilmoqda. Uning salomatlikni tiklashdagi o‘rni hali ko‘p yillar davomida o‘rganilishga loyiqdir.

XULOSA

Yuqoridagi tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, **Oddiy qulmoq (Humulus lupulus L.)** qadimdan Sharq tabobatida keng qo‘llanilgan, dori-darmon sifatida isbotlangan o‘simlik hisoblanadi. Uning tarkibidagi flavonoidlar, efir moylari, lupulin va boshqa faol moddalarning inson salomatligiga ijobiy ta‘siri ilmiy jihatdan ham tasdiqlangan. Qulmoq asosan uyqusizlik, asabiylik, jigar faoliyati, ayollar gormonal disbalansi va yallig‘lanishli kasalliklarda samarali qo‘llaniladi.

Zamonaviy farmatsevtika sanoati va fitoterapiya bu o‘simlikni yana-da chuqur o‘rganib, undan dori-darmonlar ishlab chiqarish bo‘yicha aniq yo‘nalishlar yaratmoqda. Qulmoqning xalq tabobatidagi qadimiy retseptlari bilan zamonaviy klinik tadqiqotlar uyg‘unlashuvi uni universal davolovchi vosita sifatida qayta ochish

imkonini bermoqda. Bu esa mahalliy va xalqaro miqyosda iqtisodiy hamda ijtimoiy jihatdan katta ahamiyatga ega.

Shu sababli, *Humulus lupulus* L. o'simligini nafaqat dorivor vosita sifatida, balki farmatsevtika, agrotexnologiya va xalq tabobati yo'nalishida ilmiy tadqiqotlar markaziga aylantirish dolzarb hisoblanadi. Uning ekin maydonlarini kengaytirish, biokimyoviy tarkibini chuqur tahlil qilish, va yangi fitodori mahsulotlar yaratish istiqbollari juda kengdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. ¹ Gulyamov, S.A. Farmakognoziya asoslari. – Toshkent: Medpress, 2019. – B. 87–89.
2. ² Karimov, A. Sh. Fitoterapiya asoslari. – Toshkent: O'zME, 2017. – B. 42–44.
3. Avitsenna. Tib qonunlari. Qadimgi Sharq tibbiyot merosi. – Buxoro, 1998.
4. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants, Vol. 2. – Geneva: World Health Organization, 2002.
5. Yusupov, D.I. Tabiiy dori vositalari va ularning ishlatilishi. – Toshkent: Farmakologiya, 2018.