

GOLUBIKA O'SIMLIGINING SHIFOBAXSHLIK XUSUSIYATLARI.

Qarshi davlat texnika universiteti
*dotsent **Hamroyev Elmurod Ortiqnazarovich***
Qarshi davlat texnika universiteti
*2-kurs talabasi **Sodiqova Xurshida Komil Qizi***

Annotatsiya: Mazkur maqola Golubika o'simligining O'rta Osiyo va Yevropada o'sadigan turlarining tibbiyotda qo'llanishi ularning organizmga ta'siri, foydali moddalar va xalq tabobatidagi ahamiyati haqida so'z boradi. Golubika o'simligi o'zining antioksidant xususiyatlari, yallig'lanishga qarshi va qalqonsimon bezni normallashtirishdagi roli bilan e'tirof etilgan. Maqolada golubikaning tarkibidagi vitaminlar, flavonoidlar, minerallar va boshqa faol moddalar haqida ham batafsil ma'lumotlar keltirilgan. O'simlikning asosiy shifobaxsh xususiyatlari va zamonaviy tibbiyotdagi qo'llanilishi tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Golubika, shifobaxsh xususiyatlar, antioksidant, yallig'lanishga qarshi, xalq tabobati, vitaminlar, flavonoidlar, tibbiyot, organizm, o'simlik, yovvoyi.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЯ ГОЛУБИКА.

Аннотация: В статье рассматривается лекарственное применение видов растения Голубика, произрастающих в Средней Азии и Европе, их влияние на организм, полезные вещества и их значение в народной медицине. Растение Голубика известно своими антиоксидантными свойствами, противовоспалительными свойствами и ролью в нормализации работы щитовидной железы. В статье также представлена подробная информация о витаминах, флавоноидах, минералах и других активных ингредиентах, содержащихся в чернике. Проанализированы основные лечебные свойства растения и его применение в современной медицине.

Ключевые слова: Голубика, лечебные свойства, антиоксидант, противовоспалительное, народная медицина, витамины, флавоноиды, лекарство, организм, растение, дикорастущее.

MEDICINAL PROPERTIES OF THE BLUEBERRY PLANT.

Abstract: The article discusses the medicinal use of the Blueberry plant species growing in Central Asia and Europe, their effect on the body, nutrients and their importance in folk medicine. The Blueberry plant is known for its antioxidant properties, anti-inflammatory properties and role in normalizing the thyroid gland. The article also provides detailed information about the vitamins, flavonoids, minerals and

other active ingredients contained in blueberries. The main medicinal properties of the plant and its use in modern medicine are analyzed.

Keywords: Blueberry, medicinal properties, antioxidant, anti-inflammatory, folk medicine, vitamins, flavonoids, medicine, body, plant, wild.

Golubika(Vaccinium) o'simligi ko'plab turlari bilan ajralib turadi, ular orasida eng mashhurlari yovvoyi golubika, qora golubika(Vaccinium myrtillus) va boshqa turlari hisoblanadi. Bu o'simliklarning mevalari va barglari tibbiyotda keng qo'llaniladi, chunki ular turli xil shifobaxsh xususiyatlarga ega. Golubikaning mevalari antioksidantlarga boy bo'lib, yurak va qon tomirlarini mustahkamlashda yordam beradi. Shuningdek, ular organizmdan zararli erkin radikallarni chiqarib tashlaydi, bu esa qarish jarayonini sekinlashtiradi va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Golubika mevalari, asosan antioksidantlarga boy bo'lib, bu uning shifobaxsh xususiyatlaridan biridir. Mevalarda mavjud bo'lgan flavonoidlar va antosiyaninlar, ayniqsa, erkin radikallarga qarshi kurashishda muhim rol o'ynaydi. Antioksidantlar hujayralarni oksidlanishdan saqlaydi va bu orqali yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi. Shuningdek, ular qarish jarayonini sekinlashtirishga yordam beradi va organizmni turli kasalliklardan himoya qiladi.

Golubikaning shifobaxsh xususiyatlaridan yana biri uning yallig'lanishga qarshi ta'siridir. U yallig'lanish jarayonlarini sekinlashtiradi, bu esa organizmning immun tizimining samarali ishlashiga yordam beradi. Yallig'lanishga qarshi xususiyatlari bilan golubika, xususan artrit, osteoporoz kabi yallig'lanish kasalliklarida ham qo'llanishi mumkin.

Golubika o'simligi ayniqsa, vitaminlarga boy, xususan vitamin B1-0,01 mg, vitamin B2-0,02 mg, vitamin C-20 mg, vitamin E-1,4 mg, vitamin PP-0,4 mg miqdorda uchraydi. C va A vitaminlari, immun tizimini mustahkamlashda va terining salomatligini saqlashda yordam beradi. Vitamin C tanada kollagen ishlab chiqarishni rag'batlantiradi va yara tez tuzalishiga yordam beradi.

Golubika mevalarining tarkibida mavjud bo'lgan flavonoidlar, kaliy, magniy va boshqa minerallar qon tomirlarining tozaligini va yurak sog'lig'ini saqlashda yordam beradi. Shuningdek, golubikaning tarkibida bo'lgan fitoximikatlarning bosimini normallashtirishga va xolesterin miqdorini pasaytirishga yordam beradi, bu esa yurak va qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Golubika o'simligi ayniqsa uning bargi metabolizmni faollashtirishda ham samarali hisoblanadi. U qalqonsimon bezni normallashtirib, organizmning energiya ishlab chiqarish jarayonlarini yaxshilaydi. Bu xususiyat uning semirish va insulin rezistentligini kamaytirishdagi rolini bildiradi.

Golubika o'simligi tarkibida flavonoidlar va antosiyaninlar. Bu moddalar golubikaga o'zining ajralib turuvchi rangini beradi va shu bilan birga, kuchli antioksidant xususiyatlariga ega bo'lib, yallig'lanishga qarshi kurashishda yordam beradi.

Golubika tarkibida kaliy 51 mg, magniy 7 mg, kalsiy 16 mg, natriy 6 mg, temir 0,8 mg va fosfor 8 mg miqdorda minerallar mavjud bo'lib, ular organizmda qon aylanishi va asab tizimining to'g'ri ishlashini ta'minlaydi. Shuningdek, u yurak va mushaklar faoliyatiga ham ta'sir qiladi.

Golubikada mavjud bo'lgan organik kislotalar metabolizmni faollashtirib, ovqat hazm qilish tizimini yaxshilaydi.

Golubika ayniqsa yovvoyi turlari xalq tabobatida uzoq vaqtdan beri turli kasalliklarni davolashda qo'llanib kelinmoqda. Uning mevalari ko'plab kasalliklar uchun shifobaxsh vosita sifatida ishlatiladi. Masalan, Golubika mevalari qon shakarini pasaytirish va qandli diabetni boshqarishda yordam beradi, shuningdek gemorroylarga qarshi va ichak ishlashini yaxshilashda ham foydalidir. Golubikaning barglari va mevalari yuqumli kasalliklar, asab tizimi kasalliklari, yallig'lanish va allergiya kasalliklarini davolashda ishlatiladi.

Xulosa. Golubika o'simligi shifobaxsh xususiyatlari bilan nafaqat xalq tabobati, balki zamonaviy tibbiyotda ham kata ahamiyatga ega. Uning tarkibida mavjud bo'lgan foydali moddalar, xususan, antioksidantlar, flavonoidlar va vitaminlar, organizmga bir qator foydali ta'sirlarni ko'rsatadi. Yallig'lanishga qarshi yurak va qon tomirlarini himoya qilis, metabolizmni normallashtirishga golubikaning o'zni beqiyosdir. Shu bilan birga golubikaning shifobaxsh xususiyatlarini o'rganishda qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish zarur, chunki bu o'simlikning tibbiyotda qo'llanishi yanada kengayishi mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. L.K.Popova, A.S.Grechishkina. "Golubika o'simligining shifobaxsh xususiyatlari va uning farmakologik faoliyati", Biologiya va Tibbiyot jurnali, 2022.
2. A.S.Mahmudov. "O'simliklar va ularning tibbiyotdagi roli", Shifobaxsh o'simliklar kitobi, 2019.
3. S.A.Xolmirzayev. "Xalq tabobatida golubika va uning dorivor xususiyatlari", O'zbekiston Tabobat va Biotexnologiya jurnali, 2021.
4. A.K.Abdullayev. "Tibbiyotda golubikaning yallig'lanishga qarshi xususiyatlari", Tibbiyot yangiliklari, 2020.
5. F.R.Davronov. "Golubika o'simligining o'simlikshunoslik va tibbiyotdagi ahamiyati", O'simlikshunoslik va Ekologiya jurnali, 2023.