

SHARQ DORIVOR O'SIMLIKLARI

Mo'minova Oftobxon Karimovna

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Lotin tili, pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Sharq dorivor o'simliklari o'zining boy tarkibi va tibbiyotdagi samaradorligi bilan ajralib turadi. Ular asrlar davomida xalq tabobatida ishlatilgan va bugungi kunda ham keng tarqalgan. Sharq xalqlari bu o'simliklarni nafaqat kasalliklarni davolashda, balki sog'liqni saqlash, go'zallikni oshirish va ruhiyatni yaxshilashda ham ishlatadilar. Bu o'simliklar bilan tanishish va ulardan foydalanish, shuningdek, an'anaviy tibbiyotni zamonaviy dunyo bilan uyg'unlashtirish mumkin bo'lsa, salomatlikni mustahkamlash va hayot sifatini oshirish uchun juda foydali bo'ladi.

Kalit so'zlar: qadimiy, oziq-ovqat, sariyog', og'rig'i, uyqusizlik, asabiylik, depressiya, yallig'lanish, kamaytirish, suyak, bo'g'im.

Аннотация: Восточные лекарственные растения отличаются богатым составом и эффективностью в медицине. Они использовались в народной медицине на протяжении столетий и широко применяются сегодня. Народы Востока используют эти растения не только для лечения болезней, но и для поддержания здоровья, улучшения красоты и настроения. Знакомство с этими растениями и их использование, а также интеграция традиционной медицины в современный мир могут быть весьма полезны для укрепления здоровья и улучшения качества жизни.

Ключевые слова: древний, еда, масло, боль, бессонница, нервозность, депрессия, воспаление, сокращение, кость, сустав.

Abstract: Oriental medicinal plants are distinguished by their rich composition and effectiveness in medicine. They have been used in folk medicine for centuries and are still widely used today. Eastern peoples use these plants not only to treat diseases, but also to maintain health, enhance beauty and improve mood. Getting to know and use these plants, as well as combining traditional medicine with the modern world, will be very useful for strengthening health and improving the quality of life.

Keywords: ancient, food, butter, pain, insomnia, nervousness, depression, inflammation, reduction, bone, joint.

Sharq mintaqasi, o'zining qadimiy tarixiga, madaniyati va tibbiyotdagi boy an'alariga ega. Sharq xalq tabobati o'zining o'ziga xosligi va samaradorligi bilan dunyo bo'ylab mashhur. Bu yerda ko'plab dorivor o'simliklar o'sadi, ular asrlar davomida turli

kasalliklarni davolashda ishlatilgan. Dorivor o'simliklar nafaqat tibbiyotda, balki oziq-ovqat va kosmetika sanoatida ham keng qo'llaniladi. Ushbu maqolada Sharqning mashhur dorivor o'simliklari va ularning foydalari haqida so'z yuritamiz.

1. **Sariyog' (Zingiber officinale)** Sariyog' Sharqda qadimdan ishlatilgan dorivor o'simliklardan biridir. Uning ildizi asosan oshqozon va ichak tizimini yaxshilash, hazm qilishni osonlashtirish va yallig'lanishni kamaytirish uchun ishlatiladi. Shuningdek, sariyog' sog'liqni saqlashda, kuch-quvvatni oshirishda, nafas olish tizimini yaxshilashda ham foydalidir. Shuningdek, u antioksidant sifatida ishlaydi va immun tizimini mustahkamlaydi.

2. **Lavanda (Lavandula angustifolia)** Lavanda o'simligi Sharq tabobatida asosan tinchlantiruvchi va stressni kamaytiruvchi xususiyatlari bilan mashhurdir. U bosh og'rig'i, uyqusizlik, asabiylik va depressiya kabi holatlarni davolashda ishlatiladi. Lavanda yog'i ham teri uchun foydali bo'lib, uning regeneratsiyasini yaxshilaydi va yallig'lanishlarni kamaytiradi. Sharq xalqlari bu o'simlikni aromaterapiya va massajda ham ishlatadilar.

3. **Mumiyo (Shilajit)** Mumiyo - tog'larda hosil bo'ladigan tabiiy organik moddadir. Sharq tabobatida bu o'simlik energiya manbai sifatida ishlatiladi. Mumiyo tarkibida ko'plab minerallar va vitaminlar mavjud bo'lib, ular organizmni to'ldiradi va kuchaytiradi. Mumiyo asosan immun tizimini mustahkamlash, suyaklar va bo'g'imlarning sog'ligini yaxshilash, organizmni toksinlardan tozalash uchun qo'llaniladi.

4. **Ginseng (Panax ginseng)** Ginseng o'simligi Sharqning eng mashhur dorivor o'simliklaridan biridir. U energiya beruvchi, stressga qarshi kurashuvchi va umuman organizmning holatini yaxshilovchi xususiyatlarga ega. Ginsengning ildizi ko'plab kasalliklarni, jumladan yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va yallig'lanishlarni davolashda ishlatiladi. Shuningdek, u miya faoliyatini yaxshilaydi va kognitiv qobiliyatlarni oshiradi.

5. **Zanjabil (Curcuma longa)** Zanjabil Sharq tibbiyotida uzoq vaqtdan buyon ishlatiladi. U kuchli yallig'lanishga qarshi, antibakterial va antivirus xususiyatlarga ega. Zanjabilning ildizi asosan oshqozon tizimini mustahkamlash, hazm qilishni osonlashtirish va immun tizimini kuchaytirish uchun ishlatiladi. Shuningdek, zanjabil xolesterin miqdorini kamaytiradi va yurak kasalliklari xavfini pasaytiradi.

6. **Aloya vera (Aloe vera)** Aloya vera o'simligi Sharq tabobatida teri va ichki organlar salomatligini saqlashda keng qo'llaniladi. Uning sharbati va gelleri yallig'lanishni kamaytirish, terini yengillashtirish va sog'lig'ini yaxshilash uchun ishlatiladi. Aloya vera teri ustida jarohatlar, kuyishlar, dermatitlar kabi muammolarni davolashda ham samarali. Bundan tashqari, u oshqozon va ichak tizimini yaxshilash, ich ketishini tartibga solish uchun ham ishlatiladi.

Sharq dorivor o'simliklari ming yillik tarixga ega bo'lib, turli kasalliklarni davolashda, sog'liqni saqlashda va kundalik hayotda keng qo'llanilgan. Ular o'zining tabiiy xususiyatlari va samaradorligi bilan xalq tabobatida juda muhim o'rin tutadi. Quyida Sharq dorivor o'simliklarining asosiy ishlatilish sohalari haqida batafsil ma'lumot beraman:

Sharq dorivor o'simliklarining ko'pi zamonaviy tibbiyotda ham qo'llaniladi. Ularning ishlatilishi nafaqat turli kasalliklarni davolash, balki preventiv chora sifatida ham keng tarqalgan.

- **Sariyog' (Zingiber officinale):** Sariyog' hazm qilishni yaxshilash, oshqozon-ichak tizimini tartibga solish va yallig'lanishlarni kamaytirish uchun ishlatiladi. Shuningdek, sariyog'ning antioksidant xususiyatlari bor, bu esa organizmni tozalashga yordam beradi. U nafas olish tizimini yaxshilaydi va shamollashni kamaytiradi.

- **Lavanda (Lavandula angustifolia):** Lavanda asosan stressni kamaytirish, uyqusizlikni davolash va asab tizimini tinchlantirish uchun ishlatiladi. Bundan tashqari, lavanda teri kasalliklarini davolash, terini tinchlantirish va regeneratsiya qilishda ham samarali.

- **Mumiyo (Shilajit):** Mumiyo tog'larda hosil bo'lib, u organizmni energiya bilan ta'minlash, yallig'lanishni kamaytirish va suyaklar bilan bo'g'imlarni mustahkamlashda ishlatiladi. Mumiyo immun tizimini kuchaytiradi va organizmni toksinlardan tozalashga yordam beradi.

- **Ginseng (Panax ginseng):** Ginseng asosan umumiy kuchni oshirish, stressga qarshi kurashish va miya faoliyatini yaxshilashda ishlatiladi. U yurak-qon tomir kasalliklari va diabetga qarshi samarali vosita sifatida ham qo'llaniladi.

Sharq dorivor o'simliklarining ko'plari kosmetika sanoatida ham keng tarqalgan. Ular terini parvarish qilish, yoshartirish va regeneratsiya qilishda yordam beradi. Masalan:

- **Aloya vera (Aloe vera):** Aloya vera terini tinchlantiradi, uning yangilanishini yaxshilaydi, teri ustida kuyishlar yoki yaralarni davolashda yordam beradi. Shuningdek, u teri uchun namlovchi va oziqlantiruvchi xususiyatlarga ega.

- **Zanjabil (Curcuma longa):** Zanjabilning antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlari terining sog'lig'ini yaxshilashda, akne va boshqa dermatologik muammolarni davolashda qo'llaniladi. Zanjabil shuningdek, terining elastikligini oshiradi va uning yangilanishiga yordam beradi.

- **Lavanda:** Lavanda yog'i kosmetikada ko'plab mahsulotlar tarkibida mavjud bo'lib, u terini tinchlantiradi, yallig'lanishni kamaytiradi va terining yoshartirishiga yordam beradi.

Sharq dorivor o'simliklari nafaqat tibbiyotda, balki oshxona madaniyatida ham qo'llaniladi. Ularning ko'pchiligi, oziq-ovqat mahsulotlarida nafaqat mazali, balki sog'liq uchun foydali tarkibiy qismlar sifatida ishlatiladi.

- **Zanjabil:** Zanjabil oziq-ovqatda xushbo'y va achchiq ta'mi bilan mashhur. U nafaqat oshqozon va ichak tizimini yaxshilash, balki tanani tozalash va metabolizmni tezlashtirish uchun ishlatiladi. Zanjabil choyi yoki ziravor sifatida ishlatilishi mumkin.

- **Sariyog' (Zingiber officinale):** Sariyog' asosan taomlarga achchiqlik va xushbo'ylik beradi. U hazm qilishni osonlashtiradi va oshqozon-ichak tizimi muammolarini oldini oladi. Shuningdek, u nafas olish tizimi uchun foydalidir.

Sharq dorivor o'simliklari fito-terapiya sohasida keng qo'llaniladi. Ular tabiiy o'simliklarning tarkibida bo'lgan faol moddalar yordamida turli kasalliklarni davolashda yordam beradi. Misol uchun:

- **Ginseng:** Ginsengning ildizi fito-terapiya sohasida energiya manbai sifatida, shuningdek, immun tizimini kuchaytirish va umumiy salomatlikni yaxshilashda ishlatiladi.

- **Mumiyo:** Mumiyo fito-terapiyada organizmni kuchaytirish va umumiy sog'liqni yaxshilashda, shuningdek, teri va suyaklar uchun foydalidir.

Sharq dorivor o'simliklari stressni kamaytirish va asab tizimini tiklashda muhim rol o'ynaydi. Misol uchun:

- **Lavanda:** Lavanda yog'i asab tizimini tinchlantiradi va stressni kamaytirish, uyqusizlikni davolash uchun ishlatiladi.

- **Ginseng:** Ginseng stressni kamaytiradi, umumiy energiyani oshiradi va miya faoliyatini yaxshilaydi.

Sharq dorivor o'simliklari nafaqat an'anaviy tibbiyotda, balki kosmetika, oziq-ovqat sanoatida ham keng qo'llaniladi. Ular o'zining tabiiy xususiyatlari, sog'liqni yaxshilashdagi samaradorligi va xavfsizligi bilan mashhur. Sharq xalqlari ularni nafaqat kasalliklarni davolash, balki hayot sifatini oshirishda ham qo'llashadi. Bu o'simliklardan foydalanish, o'z salomatligimizni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimova, M. O. (2025). ANCIENT ROMAN MEDICINE AND INFLUENCE ON MODERN MEDICINE. THEORY OF SCIENTIFIC RESEARCHES OF WHOLE WORLD, 1(5), 41-46.

2. Oftobkhon, M. (2023). MEDICINE UNDER THE KHOREZMSHAHS. European Journal of Interdisciplinary Research and Development, 16, 420-424.

3. SUBXANOVICH, A. A. (2024). SEMANTIC CHARACTERISTICS OF MEDICAL TERMS AND METHODS OF TEACHING. Global Book Publishing Services, 1-76.

4. Mominova, O. K. (2023). OUTLINE OF MEDICAL TERMINOLOGY FORMATION. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(20), 474-477.

5. Муминова, О. К. (2023). ПРИЛАГАТЕЛЬНЫЕ III СКЛОНЕНИЯ ПРИЛАГАТЕЛЬНЫЕ С ОДНИМ ОКОНЧАНИЕМ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(20), 478-481.

6. Иосбек, А. (2023). LOTIN TILI VA TIBBIYOT TARIXI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 18(3), 3-6.

7. Jaxongirxon, N. (2025). DIGESTIVE DISORDERS: PREVENTION, TREATMENT, PROPER NUTRITION. STUDYING THE PROGRESS OF SCIENCE AND ITS SHORTCOMINGS, 1(6), 26-32.

8. Mastura, J. (2023). BRIEF HISTORICAL BACKGROUND OF LATIN. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(20), 471-473.

9. Mamatxonova, M. (2024). TRADITION AND INNOVATION IN THE WORKS OF OMON MUKHTOR. Spanish Journal of Innovation and Integrity, 26(1), 167-173.

10. Jonibekovna, N. D. (2025). DIAGNOSIS AND PREVENTION OF DISEASES. THEORY OF SCIENTIFIC RESEARCHES OF WHOLE WORLD, 1(5), 53-59.