

## ZAYTUN VA YALPIZ O'SIMLIGINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

**Xusniddinova Azizaxon Ravshan qizi**

*Toshkent Farmatsevtika Instituti, sanoat farmatsiyasi fakulteti,  
sanoat farmatsiya yo'nalishi 207 A guruh talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada zaytun va yalpiz o'simligining biologik xususiyatlari, tarkibi, shu bilan birgalikda inson organizmiga ta'sir qilish mexanizmlari va inson organizmida zaytun va yalpiz o'simligi tarkibidagi moddalarning dorivorlik xususiyati, xalq tabobatida tutgan o'rni haqida ma'lumotlar keltirilgan.*

**Kalit so'zlar:** *zaytun (Olea), yalpiz (OCIMUM BASILICUM), ko'ngil aynishi, revmatizm, asab kasalliklari, moddalar aylanishni yaxshilashi, ich qotishi, diabet, Galen farmakopeyasi.*

Yalpiz –labguldoshlar oilasiga mansub ko'p yillik o'tsimon o'simliklar turkumi, dorivor va efir moyli o'simlik. Shimoliy yarim sharning iliq iqlimli mintaqalarida 20—25 turi tarqalgan. Yevropa mamlakatlari AQSH, Ukraina, Bellolurssiya va Shimoliy Kavkazda yalpizning taxir (achchiq) yalpi va jingalak yalpiz, Xitoy, Hindiston, Braziliya va boshqa mamlakatlarda dala yoki suv yalpiz turlari ekiladi. O'zbekistonda 4 turi: suv yalpizi, osiyo yalpizi, taxir (achchiq) yalpiz, jingalak yalpiz yovvoyi holda o'sadi. Poyasi tik shohlangan bo'yi 25—100sm gacha, barglari qarama-qarshi joylashgan, rombsimon, nashtarsimon yoki tuximsimon, gullari chala soyabonsimon to'pgulga yig'ilgan binafsharang. May –oktabrda gullaydi. Yalpiz yorug'sevar, namsevar o'simlik. Barglarida 2,5-3 %, gullarida 4-6 %, poyasida 0,3 % methanol (validolning tarkibiy qismi)ga boy bo'lgan efir moyi, shuningdek, flovonoidlar, vitaminlar, oshlovchi moddalar bor. Tibbiyotda yalpiz bargidan tayyorlangan tindirma (nastoyka) va damlamasidan ko'ngil ayniganda hamda o't haydovchi vosita sifatida foydalaniladi. Barglari va poyasidan olingan yalpiz moyi parfyumeriya, oziq-ovqat sanoatida va tibbiyotda, bahorda yangi chiqqan barglari oshko'k sifatida ishlatiladi. Vegetativ (bahorda ildizini bo'lib ekish) yo'li bilan ko'payadi. Kelib chiqishiga ko'ra turli xil yalpi turlarining vatani – O'rta Osiyo va O'rta Yer dengizi. Bugungi kunda eng mashhur yalpiz 17-asrda Angliyada yetishtirilgan bo'lib, u yerdan hamma joyda tarqaladi. Kimyoviy tarkibi: Yalpiz barglarida ko'plab biologik faol moddalar mavjud: glikozid tropsolin, oltingugurt o'z ichiga olgan efir moyi, kaliy sulfat, fitostiroil, askorbin kislotasi, shaker, kraxmal, pectin, pigment sorbuzin va boshqalar. Efir moyining barglarida 2,75 % gacha, inflorescentsiyalarda 6 %, jarohatlaydi 0,3 % gacha. O'simliklarda karotin (40 mg gacha), kislotalar ( ursolik va oleanik), triterpen birikmalari, hesperidin, flovonoidlar va betain ham ishlab chiqaradi. Yalpiz moyi distillash, parfyumeriya ishlatiladigan mentolni olish uchun xomashyo hisoblanadi.

- Vitaminlar –C, B1, A, B5, B9, B2, B6

- Elementlar –fosfor, marganets, temir, mis, magniy, sink, natriy, kaliy
- Aminokislotalar –arginin va betare
- Yog' kislotasi
- Organik kislotalar, xlorogen, ursul, askorbet, sirka, kofe, valerian
- Piperitonin, pinen
- Efir moylari
- Menrevrofuran
- Tanlangan moddalardan – rutin
- Fitosterollar
- Oziq –ovqat tolasi
- Qatronlar
- Terpes – Citral, Geraniol, Limolen, Torplinen, Carvacrol

Inson organizmiga ta'siri: Xalq tabobatida: - Ekema, akne, terining yallig'lanishi kasalliklari

- Gastritenterit, kolit
- O't pufagining boshqa kasalliklari
- Xolesterin
- Ko'ngil aynishi, qusish
- Ichak sindromi
- Yuqori nafas yo'llarining kasalligi
- Gripp va SARS

- Neyro-emotsional holatning kuchayishi, tashvish kabi kasalliklarni davolash uchun yalpizning butun havo qismi ishlatiladi.

Yalpizli choy tayyorlash (oshqoon kasalligim uchun): Yalpiz barglari ustiga (tozalab yuvilgan) qaynoq suv quyung. Yarim soat davomida damlab qo'ying. So'ng ovqatdan oldin 1 stakan iching.

Bosh og'rig'i uchun: Yalpiz barglarini 1 soat quriting. 2 osh qoshiq idishga soling. Ustiga 200 gr qaynoq suv quyung. Kun bo'yi choy o'rniga (asal va shakar oz miqdorda solib) ichish tavsiya etiladi.

Yana yalpiz singari inson salomatligiga ijobiy hissa qo'shuvchi o'zimg'liklardan biri bu zaytundur. Zaytun zaytundoshlar oilasiga mansub o'simg'lik turkumi. 600 ga yaqin turi ma'lum. Fakat bir turi — Yevropa zaytuni xo'jalik ahamiyatiga ega. Yevropa, Osiyo, Amerika, Afrikada ekiladi.

Keyingi yillardagi tadqiqotlar zaytun mevasi nafaqat yoqimli taom, balki yaxshi sog'lik manbai ham ekanligini aniqladi. Zaytun mevasiga qo'shimcha ravishda, zaytun moyi ham muhim ozuqa manbaidir. Uning sog'likka keltiradigan foydalari quyidagicha umumlashtirilishi mumkin: Yurak tomirlari va arterial sog'lik uchun foydalari Zaytun mevasi va zaytun moyidagi ayrim yog' kislotalari mono-to'yinmagan hisoblanadi. Mono to'yinmagan yog' kislotalari tarkibida xolesterin bo'lmaydi. Shu sababli zaytun moyi xolesterin miqdorini oshirmaydi, balki uni nazorat ostida saqlab turadi. Zaytun moyi

tarkibida inson tanasi uchun muhim bo'lgan omega-6 linoleik kislota ham mavjud. Mana shu xususiyati tufayli sog'lik muammolari bilan shug'ullanuvchi (Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti kabi) tashkilotlar aholisi arteriya qon tomirlari aterosklerozi va qandli diabet kasalligi bilan ko'p og'riqan davlatlarda iste'mol qilinadigan yog' kislotalarning kamida 30% omega-6 dan iborat bo'lishi kerakligini tavsiya qiladi. Bu zaytunning ahamiyatini yanada ko'proq oshiradi.

Zaytun moyi qon oqimidagi zararli xolesterin (zichligi kichik lipoprotein) miqdorini kamaytirishi va foydali xolesterin (zichligi yuqori lipoprotein) miqdorini ko'paytirishi bois u yurak hamda arteriya qon tomir kasalliklari bilan og'riydigan bemorlarga ham tavsiya etiladi. Yurak va arteriya qon tomir kasalliklari ko'p uchraydigan mamlakatlarda odatda yuqori xolesterin tarkibli to'yingan yog'lar iste'mol qilinadi. Amerika Yurak salomatligi assotsiatsiyasi yurak xastaligi xavfini kamaytirish uchun ko'p miqdordagi mono-to'yinmagan yog'lar 30% gacha yog'i kamaytirilgan taomga muqobil bo'lishi mumkinligini ta'kidlaydi. Saraton kasalligining oldini olishi "The Archives of Internal Medicine" (Ichki tibbiyot arxivlari) nomli nashrda chop etilgan bir izlanish ko'p miqdorda monoto'yinmagan yog' iste'mol qiladigan ayollarda ko'krak saratonining kamroq rivojlanish xavfi tug'ilishi haqida yozadi. Buffalo universiteti hamda Nyu-York Davlat universiteti olimlari tomonidan olib borilgan boshqa bir izlanish esa zaytun moyi kabi o'simlik moylarida topiladigan yog', ya'ni b-sitosterol, prostatada saraton hujayralari paydo bo'lishining oldini olishda yordam berishini isbotladi. Oksford universitetida shifokorlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqot zaytun moyi ichak saratoniga qarshi himoyaviy ta'sirga ega ekanligini ko'rsatdi. Shifokorlar zaytun moyi ichak saratoni boshlanishining oldini olish uchun oshqozon kislotasi bilan reaksiyaga kirishishini aniqladilar. Oksford universiteti tadqiqotchilari yana shu narsani aniqlashdiki, zaytun moyi safro miqdorini kamaytirib, diamin fermenti oksidazasining miqdorini ko'paytiradi va shu tariqa organizmni nonormal hujayra o'sishi hamda saratondan himoya qiladi. Artritning oldini olishi: Tadqiqotchilarning ma'lumotlariga ko'ra, ko'p miqdorda zaytun moyi va pishirilgan sabzavot iste'mol qiladigan odamlarda revmatik poliartrit, bo'g'imlarning surunkali yallig'lanishi kasalligiga chalinish xavfi kam bo'lar ekan. Zaytun moyi tarkibida mavjud bo'lgan E, A, B, D va K vitaminlari kattalar va bolalarda suyaklarning o'sib rivojlanishiga yordam berishi va kaltsiy miqdorini barqarorlashtirish orqali suyaklarni mustahkamlashi nuqtai nazaridan ayniqsa ahamiyatlidir. Ular oson hazm bo'lishi va o'z minerallari orqali tanada vitaminlarning ishlatilishiga yordam berishi tufayli yoshi kattalarga ham tavsiya etiladi. U suyakning minerallanishini ko'paytirish orqali kaltsiy yo'qolishining oldini ham oladi Zaytun yog'i tarkibida to'yinmagan yog' kislotalari – olein kislota bor. U inson organizmidagi xolesterinni parchalaydi, qon tomirlari devorini mustahkamlaydi. Kishining umumiy sog'lig'ini tiklaydi, turli kasalliklarga shifo bo'ladi. Zaytundagi linol kislota tanadagi jarohatlar tez bitishiga, ko'z ravshanligiga yordam beradi. Yurak kasalliklari (falaj, xuruj) oldini oladi, ularni samarali davolaydi. Keksalar yuragi

faoliyatini yaxshilaydi, arteriya qon tomirlarini egiluvchan (elastik) qiladi. Sistolik, diastolik qon bosimini pasaytiradi, qondagi xolesterin miqdorini me'yorida ushlab turadi. Ovqat hazm qilish a'zolariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Oshqozon, ichaklar, oshqozon osti bezi, jigar faoliyatini yaxshilaydi Oshqozon, o'n ikki barmoqli ichakdagi yaralarni tuzatadi, ich kelishini ravon qiladi. Organizmning yosharishiga yordam beradi. Zaytun moyining tarkibida uchraydigan ko'p miqdordagi antioksidlovchilar zararli moddalar keltiradigan ziyonning oldini oladi, bizning hujayralarimizni yangilaydi va to'qima hamda organlarning qarishini keyinga suradi. Zaytun moyi E vitaminiga ham boy bo'lib, bu vitamin tanamizdagi hujayralarni nobud qiluvchi va qarishga sabab bo'luvchi erkin radikallarni yo'qotadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. M.A.Jo'rayeva "Dorivor o'simliklar atlasini" o'quv qo'llanma Toshkent 2019.
2. Xolmatov H.X., Habibov Z. H., Farmakognoziya [Darslik], T., 1967;
3. Nabiyev M, Shifobaxsh giyoxlar, T., 1980;
4. Hojimatov Q., Olloyorov M. , O'zbekistonning shifobaxsh usimliklari va ularni muhofaza qilish, T., 1988;
5. Xoliqov K., O'zbekiston janubidagi dorivor o'simliklar, T., 1992; 6. Hojimatov Q.H., Yo'ldoshev K.Y., Shogulomov U.Sh., Hojimatov O.Q., Shifobaxsh giyoxlar dardlarga malham (Fitoterapiya), T., 1995; 7. M urdoxayev Yu.M. Культура лекарственных растений в Узбекистане, T., 1988.
8. <https://uz.crushingplants.info>
9. <https://fingernal.ru>
10. <https://uz.erf-est.org>
11. <https://kun.uz/uz/news/2017/04/11/zajtun-egining-soglik-ucun-fojdasikandaj-ekani-aniklandi>
12. <http://www.chakchak.uz/uz/tip/view?id=217>
13. <https://gujum.uz/uz-l/salomatlik-uz-l/zaytun-yogining-shifobaxshxususiyatlari-2/>