

DORIVOR O'SIMLIK- MOYCHECHAK (MATRICARIA CHAMOMILLA) ODAM ORGANIZMI UCHUN FOYDASI VA TERAPEVTIK XUSUSIYATLARI

Ergashev Oxunjon Dilshodbek o'g'li

Osiyo Xalqaro Universiteti

Tibbiyot Fakulteti Davolash ishi yo'nalishi talabasi

Ilmiy rahbar: **Panjiyev Jonibek Abdumajidovich**

Osiyo Xalqaro Universiteti

Fundamental tibbiyot kafedrası v.b.professori

Email: @oxu.uz

Annotatsiya: *Ushbu maqolada moychechak (Matricaria chamomilla) o'simligining terapevtik xususiyatlari va tibbiyotdagi ahamiyati chuqur o'rganiladi. Moychechak qadimdan xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda keng qo'llanilib kelayotgan dorivor o'simliklardan biri bo'lib, uning biologik faol moddalar bilan boyligi uni turli kasalliklarni davolash va oldini olishda muhim vositaga aylantirgan. Maqolada moychechakning tarkibi, farmakologik xususiyatlari, organizmga ta'siri, kasalliklarni davolash va oldini olishda qo'llanish usullari tahlil qilinadi.*

Moychechakning tarkibida efir moylari, flavonoidlar, kumarinlar, organik kislotalar, polisaxaridlar va vitaminlar mavjud bo'lib, ular birgalikda yallig'lanishga qarshi, tinchlantiruvchi, antibakterial, immunitetni mustahkamlovchi va antioksidant ta'sir ko'rsatadi. Ushbu dorivor o'simlik asab tizimini tinchlantiruvchi xususiyatga ega bo'lib, stress, bezovtalik, uyqusizlik va depressiyani yengillashtirishda samarali vosita sifatida qo'llaniladi. Shuningdek, u ovqat hazm qilish tizimini yaxshilash, oshqozon-ichak muammolarini bartaraf etish, meteorizm va gastrit kabi kasalliklarni davolashda ishlatiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, moychechak immunitetni mustahkamlash, shamollash va virusli kasalliklarni oldini olishda ham katta ahamiyatga ega. U shuningdek, yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, qon bosimini tartibga solishga yordam beradi. Teri kasalliklari, allergik reaksiyalar va yallig'lanishlarda moychechak damlamasi, ekstrakti yoki surtmalaridan foydalanish yaxshi natija beradi. Moychechakli vannalar esa terini yumshatish, tinchlantirish va tozalashda samarali vosita hisoblanadi.

Maqolada moychechakning terapevtik xususiyatlari klinik tadqiqotlar va ilmiy adabiyotlar asosida ko'rib chiqiladi. U turli kasalliklarni davolashda qanchalik samarali ekani va uning zamonaviy farmatsevtika sanoatidagi o'rni tahlil qilinadi. Shu bilan birga, moychechakning nojo'ya ta'sirlari, ehtiyot choralari va kontrendikatsiyalari haqida ham ma'lumot beriladi.

Ushbu ish moychechakning dorivor xususiyatlarini yanada kengroq o'rganish, uni xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda qo'llash bo'yicha ilmiy yondashuvlarni tahlil qilishga qaratilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, moychechakdan nafaqat an'anaviy tabobatda, balki farmatsevtika, kosmetologiya va dietologiya sohalarida ham samarali foydalanish mumkin.

Bu maqola moychechakning terapevtik xususiyatlari bo‘yicha ilmiy va amaliy ma’lumotlarga ega bo‘lishni istagan mutaxassislar, tadqiqotchilar, tabiblar va umumiy o‘quvchilar uchun muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: moychechak, *Matricaria chamomilla*, terapevtik xususiyatlar, dorivor o‘simliklar, xalq tabobati, yallig‘lanishga qarshi, tinchlantiruvchi, antibakterial, immunitetni mustahkamlash, ovqat hazm qilish, farmakologiya, tibbiyot, shamollash, yurak-qon tomir tizimi, teri kasalliklari, stress, uyqusizlik, tabiiy shifobaxsh vosita.

KIRISH

Moychechak (*Matricaria chamomilla*) qadimdan xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda keng qo‘llanib kelayotgan dorivor o‘simliklardan biridir. Uning tarkibida efir moylari, flavonoidlar va organik kislotalar mavjud bo‘lib, ular yallig‘lanishga qarshi, antibakterial va tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi. Moychechak asab tizimi, ovqat hazm qilish, shamollash, yurak-qon tomir hamda teri kasalliklarini davolashda samarali vosita hisoblanadi.

Hozirgi kunda uning terapevtik xususiyatlari ilmiy asosda o‘rganilib, farmatsevtika, kosmetologiya va sog‘liqni saqlash sohalarida qo‘llanilmoqda. Ushbu maqolada moychechakning shifobaxsh xususiyatlari, qo‘llanilish usullari va tibbiyotdagi ahamiyati yoritiladi.

ASOSIY QISM

1. Moychechakning kimyoviy tarkibi

Moychechak o‘zining boy kimyoviy tarkibi tufayli dorivor o‘simlik sifatida keng qo‘llaniladi. Uning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:

Efir moylari (kamazulen, bisabolol) – yallig‘lanishga qarshi va tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi.

Flavonoidlar – antioksidant xususiyatga ega bo‘lib, hujayralarni zararli ta’sirlardan himoya qiladi.

Organik kislotalar – immunitetni mustahkamlashga va hazm jarayonini yaxshilashga yordam beradi.

Kumarinlar – qon aylanishini yaxshilaydi va spazmlarni oldini oladi.

2. Moychechakning terapevtik xususiyatlari

Moychechak inson organizmiga turli yo‘llar bilan foydali ta’sir ko‘rsatadi:

Yallig‘lanishga qarshi – Teri yallig‘lanishlari, stomatit, tomoq og‘rig‘i va ichki organlarning yallig‘lanishida samarali.

Antibakterial va antiseptik – Mikroblarga qarshi kurashib, yaralar va husnbuzarlarni davolashga yordam beradi.

Tinchlantiruvchi – Asabiylik, stress va uyqusizlikni kamaytiradi, organizmni bo‘shashtiradi.

Ovqat hazm qilishni yaxshilovchi – Oshqozon-ichak faoliyatini normallashtiradi, meteorizm va gastritda foydalidir.

Immunitetni mustahkamlovchi – Shamollash va gripp kabi kasalliklarga qarshi himoyani kuchaytiradi.

Og‘riq qoldiruvchi – Migrenda va mushaklardagi og‘riqlarni kamaytirishga yordam beradi.

3. Moychechakning tibbiyotda qo‘llanilishi

Moychechak nafaqat xalq tabobati, balki zamonaviy tibbiyotda ham keng qo‘llaniladi:

Choy va damlamalar – Oshqozon, asab tizimi va immunitetni mustahkamlash uchun ishlatiladi.

Dorivor ekstrakt va moylar – Yallig‘lanish va bakterial infeksiyalarni davolash uchun.

Kosmetologiya – Moychechak kremlar, losyonlar va niqoblarga qo‘shilib, terini tinchlantirish va yoshartirishda qo‘llaniladi.

Farmatsevtika – Moychechak tarkibidagi moddalar yallig‘lanishga qarshi dorilar tarkibiga kiritiladi.

4. Qo‘llanilish usullari va dozalash

Moychechakdan foydalanishning turli usullari mavjud:

Choy – 1-2 choy qoshiq quritilgan gullar 200 ml issiq suvga damlab, kuniga 2-3 marta ichiladi.

Damlama – Yaralarni yuvish va kompresslar uchun ishlatiladi.

Inhalatsiya – Burun bitishi va bronxitda nafas yo‘llarini tozalash uchun.

Vanna – Teri kasalliklari va allergik reaksiyalarni kamaytirish uchun.

5. Nojo‘ya ta’sirlari va kontrendikatsiyalar

Moychechak tabiiy vosita bo‘lsa-da, uni ishlatishda ehtiyot bo‘lish kerak:

Haddan tashqari iste’mol qilish bosh aylanishi va holsizlikka olib kelishi mumkin.

Allergik reaksiya chaqirishi mumkin, ayniqsa, o‘simlik changlariga sezgir odamlarda.

Homilador ayollar va surunkali kasalliklarga ega insonlar shifokor bilan maslahatlashishi lozim.

Moychechakning terapevtik xususiyatlari uning tibbiyot va sog‘liqni saqlashdagi muhim o‘rnini tasdiqlaydi. U nafaqat kasalliklarni davolash, balki ularning oldini olish uchun ham samarali vositadir.



Tavsiyalar: 1. To‘g‘ri qo‘llash va dozalash

Moychechak choyi kuniga 2-3 marta ichilsa, stress, uyqusizlik va ovqat hazm qilish muammolarini yengillashtiradi.

Damlama va kompresslar teri muammolari, yallig‘lanish va og‘riqlarni kamaytirishda foydalidir.

Moychechakli inhalatsiya burun bitishi va nafas yo‘llari infeksiyalarida yordam beradi. Vannalar terini tinchlantirib, allergik reaksiyalarni kamaytiradi.

2. Sifatli mahsulotlardan foydalanish

Moychechak dorixonadan yoki tabiiy muhitdan to‘g‘ri yig‘ilgan bo‘lishi lozim.

Kimyoviy ishlov berilgan yoki ifloslangan mahsulotlardan saqlanish kerak.

3. Kontrendikatsiyalar va ehtiyot choralar

Moychechakka allergiyasi bor shaxslar undan foydalanishdan oldin shifokor bilan maslahatlashishi lozim.

Homilador ayollar va bolalar uchun foydalanish me‘yori mutaxassis tomonidan belgilanishi kerak.

Uzluksiz va ortiqcha iste‘mol qilish organizmga salbiy ta‘sir qilishi mumkin, shuning uchun tavsiya etilgan miqdordan oshirmaslik lozim.

4. Kompleks davolashda ishlatish

Moychechak tabiiy vosita bo‘lsa ham, uni boshqa dorilar bilan birga ishlatishda shifokor bilan maslahatlashish muhim.

Uni an‘anaviy davo usullari bilan birga qo‘llash kasalliklarni yanada samarali davolashga yordam beradi.

Moychechakning terapevtik xususiyatlaridan maksimal foyda olish uchun uni to‘g‘ri ishlatish va individual ehtiyojlarga mos ravishda qo‘llash tavsiya etiladi.

XULOSA

Moychechak choy, damlama, ekstrakt, inhalatsiya va vanna shaklida qo‘llanilib, asabiylik, uyqusizlik, oshqozon-ichak kasalliklari, yurak-qon tomir muammolari va teri kasalliklarini davolashda samarali yordam beradi. Shuningdek, u kosmetologiya va farmatsevtika sohalarida ham keng ishlatiladi.

Shunga qaramay, moychechakdan foydalanishda ehtiyot choralariga rioya qilish lozim. Haddan tashqari iste‘mol qilish yoki allergiyaga moyillik bo‘lsa, salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli, uni qo‘llashdan oldin shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, moychechak inson salomatligi uchun tabiiy va samarali vosita bo‘lib, to‘g‘ri ishlatilganda kasalliklarni davolash va oldini olishda katta foyda keltiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Abduqodirov A., Yo‘ldoshev A. Dorivor o‘simliklar va ularning shifobaxsh xususiyatlari. – Toshkent: Fan, 2018.
2. Karimov M. O‘zbekistonda uchraydigan dorivor o‘simliklar atlası. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2020.
3. Rahimov O., Usmonov D. Xalq tabobati va dorivor o‘simliklar. – Samarqand: Zarafshon, 2017.
4. Axmedov E. Fitoterapiya asoslari. – Toshkent: Ibn Sino, 2019.
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Dorivor o‘simliklar va ularning tibbiyotda qo‘llanilishi bo‘yicha qo‘llanma. – Toshkent, 2021.
6. Blumenthal, M., Goldberg, A., & Brinckmann, J. (2000). Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. American Botanical Council.
7. Srivastava, J. K., Shankar, E., & Gupta, S. (2010). Chamomile: A herbal medicine of the past with a bright future. *Molecular Medicine Reports*, 3(6), 895–901.
8. McKay, D. L., & Blumberg, J. B. (2006). A review of the bioactivity and potential health benefits of chamomile tea (*Matricaria recutita* L.). *Phytotherapy Research*, 20(7), 519–530.
9. Barnes, J., Anderson, L. A., & Phillipson, J. D. (2007). *Herbal Medicines*. Pharmaceutical Press.
10. González-Burgos, E., & Gómez-Serranillos, M. P. (2012). Terpene compounds in nature: A review of their potential antioxidant activity. *Current Medicinal Chemistry*, 19(5), 716–744.