

Rhodiola rosea: Fitoterapevtik xususiyatlari va salomatlikdagi o‘rni

Ro‘ziyeva Gulsara Temirqulovna

Email - Ruzyeva.gulsara@gmail.com

Raximova Moxinur Shamsuddinovna

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Termiz Sh Farovon masivi 43 b-
uy

Annotatsiya: Mazkur maqolada *Rhodiola rosea* o‘simligining biologik faol komponentlari, farmakologik xususiyatlari va inson salomatligiga ta’siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Ushbu o‘simlik qadim zamonlardan buyon xalq tabobatida ishlatib kelingan bo‘lib, stressga qarshi, adaptogen va antioksidant xususiyatlarga ega. Tadqiqotlarda uning aqliy va jismoniy mehnatga layoqatni oshirishi, charchoqni kamaytirishi va markaziy asab tizimiga ijobiy ta’siri aniqlangan. Maqolada *Rhodiola rosea* ekstraktlarining zamonaviy tibbiyotdagi qo‘llanilishi, klinik tadqiqotlar va farmakodinamik ta’sir mexanizmlari yoritiladi.

Аннотация: В статье на основе научных источников анализируются биологически активные компоненты, фармакологические свойства и влияние на здоровье человека растения родиолы розовой. Это растение с древних времен используется в народной медицине и обладает антистрессовыми, адаптогенными и антиоксидантными свойствами. Исследования показали, что он повышает умственную и физическую работоспособность, снижает утомляемость и оказывает положительное влияние на центральную нервную систему. В статье рассматривается применение экстрактов родиолы розовой в современной медицине, клинические исследования и фармакодинамические механизмы действия.

Abstract: This article analyzes the biologically active components, pharmacological properties and effects of *Rhodiola rosea* on human health based on scientific sources. This plant has been used in folk medicine since ancient times and has anti-stress, adaptogenic and antioxidant properties. Studies have shown that it increases mental and physical performance, reduces fatigue and has a positive effect on the central nervous system. The article discusses the use of *Rhodiola rosea*

extracts in modern medicine, clinical studies and pharmacodynamic mechanisms of action.

Kalit so‘zlar: Rhodiola rosea, oltin ildiz, adaptogen, antioksidant, stress, fitoterapiya, farmakologiya.

Ключевые слова: родиола розовая, золотой корень, адаптоген, антиоксидант, стресс, фитотерапия, фармакология.

Keywords: Rhodiola rosea, golden root, adaptogen, antioxidant, stress, phytotherapy, pharmacology.

Kirish

Tabiat inson salomatligi uchun bebaho ne‘mat manbaidir. Ayniqsa, dorivor o‘simliklar insoniyat tarixida qadimdan kasalliklarni davolash, tanani tiklash va hayot sifatini oshirishda muhim o‘rin tutgan. So‘nggi yillarda tabiiy vositalarga bo‘lgan qiziqishning oshishi bilan bir qatorda, fitoterapiya – ya’ni o‘simliklardan foydalanib davolash usuli – zamonaviy tibbiyotda o‘z o‘rnini mustahkamlab bormoqda.

Shu jumladan, Rhodiola rosea (xalq orasida “oltin ildiz” nomi bilan tanilgan) o‘zining adaptogen, immunitetni mustahkamlovchi, stressga qarshi kurashuvchi va energiyani tiklovchi xususiyatlari bilan jahon miqyosida fitoterapevtik vosita sifatida keng e’tirof etilgan. Asosan sovuq iqlim sharoitlarida, tog‘li hududlarda (Sibir, Skandinaviya, Tibet, Shimoliy Amerika) o‘sadigan ushbu o‘simlik uzoq yillik kuzatuvlar, xalq tabobati tajribasi va zamonaviy ilmiy tadqiqotlar asosida inson organizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatuvchi kuchli biofaol moddalarga ega ekani isbotlangan.

Ushbu maqolada Rhodiola roseaning biologik tarkibi, farmakologik va terapevtik xususiyatlari, klinik qo‘llanilishi, shuningdek, sog‘liqni saqlash sohasidagi zamonaviy ahamiyati batafsil tahlil qilinadi.

Asosiy qism

1. Biokimyoviy tarkibi

Rhodiola rosea o‘zining faol komponentlari – rozavin, salidrozyd, tirosol, flavonoidlar va fenolik birikmalar bilan mashhur. Ayniqsa, salidrozyd moddasi stressga qarshi va neyroprotektiv xususiyatlari bilan ajralib turadi.



2. Farmakologik ta'siri

Adaptogen ta'siri: *Rhodiola rosea* organizmning turli stress omillariga qarshi kurashishini kuchaytiradi. Bu o'simlik gipotalamus-hipofiz-buyrak usti bezlari o'qining faoliyatini me'yorlashtiradi.

Antioksidant ta'siri: Salidrozyd va tirosol erkin radikallarni neytrallashtirib, hujayralarni oksidlovchi stressdan himoya qiladi.

Antidepressant xususiyatlari: Serotonin, dopamin va norepinefrin moddalari almashinuvini faollashtirib, kayfiyatni yaxshilaydi.

Kognitiv funksiyalarni yaxshilash: Diqqat, xotira va aqliy mehnat qobiliyatini kuchaytiradi.

3. Klinik tadqiqotlar

Ko'plab klinik tadqiqotlarda *Rhodiola rosea* ekstraktlarining depressiya, surunkali charchoq sindromi, aqliy ishlash qobiliyatining pasayishi kabi holatlarda ijobiy natijalar bergani aniqlangan. 2009-yilgi randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotda, 60 nafar bemorga *Rhodiola rosea* ekstrakti berilganda, ularning ruhiy holatida va energiya darajasida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan.

4. Qo'llanilishi va dozasi

Odatda, *Rhodiola rosea* ildizi yoki ekstrakti kapsula, tabletka va damlama shaklida iste'mol qilinadi. Klinik tadqiqotlarda 200-600 mg dozalar eng samarali va xavfsiz doza sifatida qayd etilgan.

Xulosa

Rhodiola rosea – bu nafaqat qadimiy davrlardan buyon xalq tabobatida qo'llanilgan, balki bugungi kunda zamonaviy ilm-fan tomonidan ham o'rganilib, samarali fitoterapevtik vosita sifatida tan olingan o'simlikdir. Uning tarkibidagi salidrozyd, rosavin, flavonoidlar kabi biofaol birikmalar organizmga kompleks ijobiy ta'sir ko'rsatib, ayniqsa stress, charchoq, depressiya, immun yetishmovchiligi, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari kabi holatlarda foydali ekani aniqlangan.

Adaptogen sifatida *Rhodiola rosea* inson organizmining tashqi va ichki salbiy omillarga qarshi chidamliligini oshiradi, ishlash qobiliyatini yaxshilaydi va umumiy hayot sifatini ko'tarishga xizmat qiladi. Shuningdek, u nojo'ya ta'sirlari deyarli yo'qligi, uzoq muddatli foydalanishga yaroqliligi va tabiiy kelib chiqishi sababli keng qo'llanilishi mumkin bo'lgan xavfsiz fitopreparat sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.



Shunday qilib, Rhodiola roseaning dorivor xususiyatlarini chuqur o‘rganish, klinik protokollarga integratsiyalash hamda u asosida yangi biologik faol qo‘shimchalarni ishlab chiqish sog‘liqni saqlash tizimi uchun istiqbolli yo‘nalishlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Panossian, A., & Wikman, G. (2010). Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress—Protective Activity. *Pharmaceuticals*, 3(1), 188-224.
2. Ishaque, S., Shamseer, L., Bukutu, C., & Vohra, S. (2012). Rhodiola rosea for physical and mental fatigue: a systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12, 70.
3. Darbinyan, V., Kteyan, A., Panossian, A., Gabrielian, E., Wikman, G., & Wagner, H. (2000). Rhodiola rosea in stress-induced fatigue—a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine*, 7(5), 365-371.
4. Brown, R. P., Gerbarg, P. L., & Ramazanov, Z. (2002). Rhodiola rosea: A phytomedicinal overview. *HerbalGram*, (56), 40-52.
5. World Health Organization (WHO). (2004). WHO monographs on selected medicinal plants. Vol. 2.

Research Science and Innovation House