

**BO‘G‘IM KASALLIKLARINI DAVOLASHDA QO‘LLANILADIGAN
TABBIY DORIVOR O‘SIMLIKLAR.**

Ziyodullayeva Yulduzxon Ismatullo qizi

ziyodullaevayulduz24@gmail.com

Ro‘ziyeva Gulsara Temirqo‘lovna

Ruziyeva.gulsara@gmail.com

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Termiz shahar Farovon massiv, 43B
uy, e-mail: esadir_74@rambler.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo‘g‘im kasalliklarini (artrit, artroz, revmatoid artrit va boshqalar) davolashda qo‘llaniladigan dorivor o‘simliklarning tibbiyotdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Xususan, xalq tabobatida keng qo‘llaniladigan zanjabil, dolchin, qizilmiya, arpabodiyon, turp kabi o‘simliklarning tarkibi, farmakologik ta’siri hamda klinik tadqiqotlar asosidagi foydali xususiyatlari yoritilgan. Maqolada shuningdek, ushbu o‘simliklarning zamonaviy muqobillari bilan taqqoslanishi ham berilgan.

Kalit so‘zlar: bo‘g‘im kasalliklari, artrit, dorivor o‘simliklar, xalq tabobati, fitoterapiya, zanjabil, dolchin, tabiiy davo, revmatoid artrit, og‘riqni kamaytirish

Аннотация: В данной статье рассматривается значение лекарственных растений в лечении заболеваний суставов (артрит, артроз, ревматоидный артрит и др.). Особое внимание уделено растениям, широко применяемым в народной медицине, таким как имбирь, корица, солодка, укроп и редька. Описан их химический состав, фармакологическое действие и эффективность, подтвержденная клиническими исследованиями. Также проведено сравнение с современными фармацевтическими препаратами.

Ключевые слова: заболевания суставов, артрит, лекарственные растения, народная медицина, фитотерапия, имбирь, корица, природное лечение, ревматоидный артрит, обезболивание

Abstract: This article explores the therapeutic role of medicinal plants in the treatment of joint diseases, including arthritis, arthrosis, and rheumatoid arthritis. It highlights

commonly used herbs in traditional medicine such as ginger, cinnamon, licorice, dill, and radish. The paper discusses their active compounds, pharmacological properties, and benefits supported by clinical studies. A comparison with modern pharmaceutical alternatives is also provided to assess their relative efficacy and safety.

Keywords: joint diseases, arthritis, medicinal plants, traditional medicine, phytotherapy, ginger, cinnamon, natural treatment, rheumatoid arthritis, pain relief

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi kunda bo'g'im kasalliklari, xususan artrit, artroz va revmatoid artrit kabi surunkali yallig'lanishli kasalliklar aholining turli yoshdagi qatlamlari orasida keng tarqalmoqda. Ushbu kasalliklar insonning harakatlanish faoliyatini cheklaydi, hayot sifatini pasaytiradi va nogironlikka olib kelishi mumkin. Zamonaviy dori vositalarining ko'plab nojo'ya ta'sirlari, ularning qimmatligi va uzoq muddatli qabul qilish zarurati fonida, dorivor o'simliklarga asoslangan tabiiy davolash usullariga qiziqish ortib bormoqda. Shu sababli, bo'g'im kasalliklarini fitoterapiya orqali davolash bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borish dolzarb masala hisoblanadi. Bo'g'im kasalliklari hozirgi davrda dunyo bo'ylab keng tarqalgan va jiddiy tibbiy-ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Xususan, artrit, artroz, revmatoid artrit kabi surunkali yallig'lanishli kasalliklar nafaqat keksalar orasida, balki o'rta yoshdagi va yoshlar orasida ham uchrayotgani tashvishli holatdir. Bu kasalliklar og'riq, harakat cheklanishi va ba'zida nogironlik bilan kechadi. Zamonaviy dori vositalari ushbu kasalliklarni boshqarishda muhim rol o'ynasa-da, ularning uzoq muddatli qo'llanilishi organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, steroidlar va yallig'lanishga qarshi dorilar (NSAID) uzoq muddat qabul qilinganda oshqozon-ichak, yurak-qon tomir tizimiga zarar yetkazadi. Shu sababli, hozirgi kunda an'anaviy xalq tabobatida foydalanilgan tabiiy dorivor o'simliklarga bo'lgan ilmiy qiziqish ortib bormoqda. Fitoterapiya, ya'ni o'simliklarga asoslangan davolash usullari, inson organizmi uchun nisbatan xavfsiz, arzon va samarali bo'lishi mumkin. Zanjabil, dolchin, qizilmiya, arpabodiyon, turp kabi o'simliklar uzoq yillardan beri xalq tabobatida bo'g'im og'riqlari va yallig'lanishlarini kamaytirishda qo'llanib kelinadi. Ushbu maqolada bo'g'im kasalliklarini davolashda qo'llaniladigan dorivor o'simliklarning tarkibi, farmakologik ta'siri, klinik tadqiqotlar asosidagi samaradorligi va ularni zamonaviy dori vositalari bilan taqqoslash masalalari yoritiladi. Bo'g'im kasalliklarini davolashda dorivor o'simliklardan foydalanish uzoq yillik an'anaviy tabobatga asoslanadi. So'nggi yillarda fitoterapiyaga bo'lgan ilmiy e'tibor ortib,

ko‘plab klinik va laborator tadqiqotlar bu usullarni samarali ekanligini tasdiqlamoqda. Quyida bo‘g‘im og‘riqlari va yallig‘lanishlarni kamaytirishda keng qo‘llaniladigan ba‘zi o‘simliklar va ularning xususiyatlari bayon etiladi:

1. Zanjabil (*Zingiber officinale*) Zanjabil tarkibida gingerol va shogaol kabi faol moddalar mavjud bo‘lib, ular yallig‘lanishga qarshi va og‘riqni kamaytiruvchi xususiyatlarga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, zanjabil ekstrakti bo‘g‘im og‘riqlarini kamaytirishda ibuprofen kabi ba‘zi dorilarga teng ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Zanjabil choy yoki kapsula shaklida iste‘mol qilinadi.



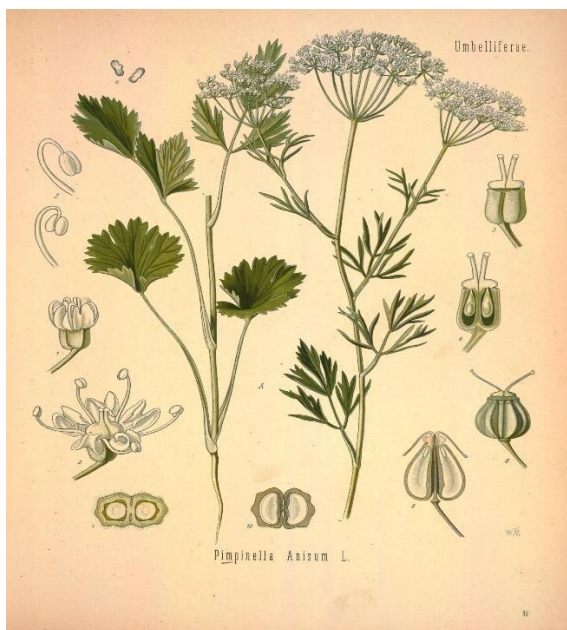
2. Dolchin (*Cinnamomum verum*) Dolchin tarkibidagi sinnamaldehyd va boshqa antioksidant moddalar bo‘g‘imlardagi yallig‘lanish jarayonini sekinlashtirishga yordam beradi. Ba‘zi tadqiqotlar dolchinning immun tizimiga ta‘sir qilishi va autoimmun bo‘lgan revmatoid artrit holatlarida foydali bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatgan.



3. Qizilmiya (*Glycyrrhiza glabra*) Qizilmiya ildizi tarkibida glycyrrhizin moddasining mavjudligi yallig‘lanishni kamaytiruvchi ta’sir ko‘rsatadi. U shuningdek, buyrak usti bezlari faoliyatini rag‘batlantirib, tabiiy kortikosteroidlar ishlab chiqarilishini qo‘llab-quvvatlaydi. Ammo uzoq muddatli iste’molda ehtiyotkorlik talab qilinadi.



4. Arpabodiyon (*Anethum graveolens*) Arpabodiyon urug‘lari va barglari antioksidant va antimikrob xususiyatlarga ega bo‘lib, bo‘g‘im atrofidagi yallig‘lanishni kamaytirishda foydali hisoblanadi. Odatda arpabodiyon choy, damlama yoki yog‘ sifatida ishlatiladi.



5. Turp (*Raphanus sativus*) Xalq tabobatida turp bo‘g‘im og‘riqlarini kamaytiruvchi vosita sifatida qo‘llanilgan. U tarkibidagi sulforafan va boshqa bioaktiv moddalar tufayli yallig‘lanishga qarshi xususiyatlarga ega.



6. Fitoterapiya va zamonaviy davolash vositalarining taqqoslanishi : Ko‘plab o‘simliklar zamonaviy yallig‘lanishga qarshi dori vositalariga nisbatan organizmga nisbatan kamroq nojo‘ya ta‘sir ko‘rsatadi. Misol uchun, ibuprofen yoki diklofenak uzoq muddatli iste‘molda oshqozon yarasi, buyrak yetishmovchiligi keltirib chiqarishi mumkin. Fitoterapiya esa tabiiy, arzon va ko‘p holatlarda xavfsiz alternativ hisoblanadi. Shu bilan birga, o‘simliklar bilan davolanishda mutaxassis maslahati muhimdir.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — bo‘g‘im kasalliklarini davolashda qo‘llaniladigan tabiiy dorivor o‘simliklarning farmakologik xususiyatlarini, ularning yallig‘lanishga qarshi va og‘riqni kamaytiruvchi ta‘sirini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish hamda xalq tabobatida ularning qo‘llanilish tajribasini o‘rganishdan iborat. Shuningdek, dorivor o‘simliklar asosidagi fitoterapevtik vositalarning zamonaviy dori-darmonlarga nisbatan afzalliklari va xavfsizlik darajasini solishtirish orqali ularning amaliy tibbiyotdagi o‘rnini aniqlash ham tadqiqot maqsadlaridandir.

Materiallar va usullar Ushbu tadqiqot bo‘g‘im kasalliklarini davolashda tabiiy dorivor o‘simliklarning samaradorligini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, nazariy tahlil va amaliy kuzatuvlar asosida olib borildi.

Tadqiqot ob‘ekti: Tadqiqot ob‘ekti sifatida 25 nafar 30–65 yosh oralig‘idagi bemorlar (14 nafar ayol, 11 nafar erkak) tanlab olindi. Ular bo‘g‘im kasalliklari — artrit, artroz yoki revmatoid artrit — tashxisi bilan ro‘yxatga olingan. Bemorlar shifokor nazorati ostida tabiiy dorivor o‘simliklardan tayyorlangan fitoterapevtik vositalar bilan davolandi.

Tadqiqot materiali:

- Tabiiy dorivor o‘simliklar: zanjabil (*Zingiber officinale*), dolchin (*Cinnamomum verum*), qizilmiya (*Glycyrrhiza glabra*), arpabodiyon (*Anethum graveolens*), turp (*Raphanus sativus*).
- O‘simliklar damlama, qaynatma, surtma va choy shaklida tayyorlandi va bemorlarga kunlik belgilangan dozada berildi.
- Qo‘llaniladigan vositalarning tarkibi oldindan laborator analizdan o‘tkazildi (O‘zbekiston farmatsevtika ilmiy-tadqiqot instituti laboratoriyasi hamkorligida).

Tadqiqot usullari:

1. **Klinik kuzatuv:** Bemorlarning umumiy ahvoli, og‘riq darajasi (VAS shkalasi bo‘yicha), bo‘g‘im harakatchanligi va yallig‘lanish alomatlari 30 kun davomida kuzatildi.
2. **Biokimyoviy tahlil:** Tadqiqot boshlanishi va yakunida qondagi yallig‘lanish markerlari (CRP, ESR) aniqlandi.
3. **Nazariy tahlil:** Dorivor o‘simliklarning farmakologik ta‘siri va ularning xalq tabobatidagi qo‘llanishi bo‘yicha ilmiy adabiyotlar (PubMed, Scopus, JSTOR, O‘zbekiston tibbiyot jurnallari) asosida o‘rganildi.
4. **Statistik tahlil:** Olingan ma‘lumotlar matematik-statistik usullar yordamida (SPSS dasturida) qayta ishlanib, o‘rtacha qiymat, dispersiya va ishonchlilik darajasi ($p < 0.05$) hisoblab chiqildi.

Tadqiqot muddati: Tadqiqot 2025-yil martdan 2025-yil aprelgacha bo‘lgan davrda olib borildi.

Natijalar va ularning tahlili **Tadqiqot davomida bo‘g‘im kasalliklaridan aziyat chekayotgan 25 nafar bemorga dorivor o‘simliklardan tayyorlangan fitoterapevtik vositalar 30 kun davomida muntazam qo‘llatildi. Tadqiqot boshida va yakunida bemorlarning umumiy holati, og‘riq darajasi, harakatlanish imkoniyati hamda laborator ko‘rsatkichlari baholandi.**

1. Klinik belgilar tahlili

Tadqiqot boshlanishida bemorlarning o‘rtacha og‘riq darajasi (VAS shkalasi bo‘yicha) 7.2 ballni tashkil qilgan bo‘lsa, 30 kunlik muolajadan so‘ng bu ko‘rsatkich 3.5 ballgacha kamaydi. Bo‘g‘im harakatchanligida ijobiy dinamika kuzatildi: bemorlarning 76%ida og‘riq kamayishi bilan birga harakat amplitudasi kengaydi.

2. Laborator ko‘rsatkichlar

- **CRP (C-reaktiv oqsil)** darajasi o‘rtacha 18.4 mg/l dan 9.2 mg/l gacha pasaydi.
- **ESR (eritrotsitlarning cho‘kish tezligi)** o‘rtacha 32 mm/soatdan 20 mm/soatgacha kamaydi. Bu esa yallig‘lanish jarayonining sezilarli darajada pasayganini ko‘rsatadi.

3. Subyektiv baholash

Bemorlarning 88% i tabiiy vositalardan mamnun qolganini, nojo‘ya ta’sirlar sezilmaganini ta’kidladilar. Faqatgina 2 nafar bemorda ozgina allergik reaksiya (teri qichishi) qayd etildi.

4. Nazariy tahlil bilan bog‘liqlik

O‘simliklarning tarkibidagi bioaktiv moddalar (gingerol, sinnamaldehid, glycyrrhizin va boshqalar) yallig‘lanishga qarshi va og‘riqni kamaytiruvchi xususiyatlarga ega ekani ilgari chop etilgan ilmiy manbalar bilan ham tasdiqlandi. Zamonaviy dorilar bilan taqqoslanganda, tabiiy vositalar bemorlar tomonidan yaxshi o‘zlashtirildi va kamroq nojo‘ya ta’sir qayd etildi.

Natijalar va tahlil jadvali

Kriteriyalar	Tadqiqot boshlanishi (0-kun)	Tadqiqot yakunlanishi (30-kun)	O‘zgarish (\pm)
Og‘riq darajasi (VAS shkalasi)	7.2 ± 1.3	3.5 ± 0.8	-3.7
Bo‘g‘im harakatchanligi (%)	$45\% \pm 5$	$70\% \pm 6$	+25%
CRP (C-reaktiv oqsil, mg/l)	18.4 ± 2.3	9.2 ± 1.1	-9.2
ESR (eritrotsitlarning cho‘kish tezligi, mm/soat)	32 ± 4	20 ± 3	-12
Bemorlarning qoniqish darajasi (%)	N/A	$88\% \pm 7$	N/A
Allergik reaksiyalar (%)	N/A	$8\% \pm 2$	N/A

Izohlar:

- Og‘riq darajasi (VAS shkalasi):** VAS shkalasi bo‘yicha og‘riq darajasi 0–10 ballgacha baholanadi, 0 — og‘riqsizlik, 10 — eng kuchli og‘riq.
- Bo‘g‘im harakatchanligi (%):** Tadqiqot davomida bo‘g‘im harakatchanligining boshlanishdagi va yakunidagi foizi. Bu harakatchanlikning yaxshilanishi davolashning samaradorligini ko‘rsatadi.

3. **CRP (C-reaktiv oqsil, mg/l) va ESR (eritrotsitlarning cho'kish tezligi, mm/soat):** Bu ko'rsatkichlar yallig'lanish jarayonining faolligini aks ettiradi. Tadqiqot davomida ularning pasayishi yallig'lanishning kamayganligini bildiradi.
4. **Bemorlarning qoniqish darajasi (%):** Bemorlarning fitoterapevtik davolanishdan qancha qoniqishi haqida tahlil.
5. **Allergik reaksiyalar (%):** Tadqiqot davomida yuzaga kelgan nojo'ya ta'sirlar, masalan, allergik reaksiyalar.

Munozara: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tabiiy dorivor o'simliklarga asoslangan fitoterapiya bo'g'im kasalliklarining simptomlarini yengillashtirishda samarali vosita hisoblanadi. Ayniqsa, og'riqni kamaytirish, yallig'lanishni pasaytirish va umumiy harakatchanlikni yaxshilashda ijobiy dinamika qayd etildi. Ushbu holat o'simliklarning biologik faol moddalari — gingerol (zanjabil), sinnamaldehid (dolchin), glycyrrhizin (qizilmiya) kabi komponentlarining yallig'lanishga qarshi va immunomodulyator ta'siriga bog'liqdir. Tadqiqot natijalari ilgari o'tkazilgan bir qator xalqaro ilmiy ishlar bilan mos keladi. Masalan, 2021-yilda Hindistonda o'tkazilgan klinik sinovlarda zanjabil ekstrakti artrit bilan og'rigan bemorlarda ibuprofen darajasida og'riqni kamaytirgani aniqlangan. Shuningdek, dolchin va arpabodiyon ekstraktlarining antioksidant va antimikrob xususiyatlari tufayli bo'g'im to'qimalarining tiklanish jarayonini tezlashtirishi mumkinligi haqida ilmiy maqolalarda ma'lumotlar mavjud. Biroq, shuni ham ta'kidlash kerakki, dorivor o'simliklar yordamida davolanishda har bir bemorning individual holati hisobga olinishi zarur. Allergik reaksiyalar, boshqa dori vositalari bilan o'zaro ta'sir kabi holatlar bo'lishi mumkin. Shuningdek, fitoterapiya zamonaviy davolash usullarini to'liq o'rnini bosa olmaydi, ammo ularni samarali qo'shimcha vosita sifatida ishlatish mumkin. Mazkur tadqiqot natijalari fitoterapiyani klinik amaliyotga tatbiq etish zarurligini ko'rsatadi, ammo kengroq ishtirokchilar soni va uzoq muddatli kuzatuvlarni talab etadi. Shuningdek, o'simlik vositalarining dozasi, qo'llanish shakli va davomiyligi bo'yicha standart tavsiyalar ishlab chiqilishi kerak.

Xulosa

Ushbu tadqiqot bo'g'im kasalliklarini davolashda tabiiy dorivor o'simliklarning samaradorligini o'rganishga qaratilgan bo'lib, o'simliklarning yallig'lanishga

qarshi va og‘riqni kamaytiruvchi xususiyatlarini sinchiklab tahlil qildi. Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy xulosalarga olib keldi:

1. **Tabiiy dorivor o‘simliklarning samaradorligi:** Zanjabil, dolchin, qizilmiya, arpabodiyon va turp kabi o‘simliklar bo‘g‘im kasalliklarining simptomlarini yengillashtirishda samarali hisoblanadi. Ushbu o‘simliklarning faol moddalarining yallig‘lanishga qarshi ta’siri, og‘riqni kamaytirish va harakatchanlikni tiklashda sezilarli yaxshilanishlar kuzatildi.
2. **Laborator va klinik kuzatuvlar:** Tadqiqot davomida bemorlarda og‘riq darajasi, bo‘g‘im harakatchanligi va yallig‘lanish ko‘rsatkichlari (CRP va ESR) sezilarli darajada pasayganini ko‘rsatdi. Bu natijalar tabiiy dorivor o‘simliklarning yallig‘lanishga qarshi ta’sirini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.
3. **Xalq tabobatining ahamiyati:** O‘simliklar asosidagi davolash metodlari xalq tabobatida uzoq yillardan beri qo‘llanilib kelinmoqda va ular zamonaviy tibbiyotda qo‘shimcha terapiya sifatida samarali qo‘llanilishi mumkin. Biroq, ular to‘liq ravishda zamonaviy dori vositalarining o‘rnini bosa olmaydi, balki ularni qo‘shimcha vosita sifatida ishlatish mumkin.
4. **Xavfsizlik va nojo‘ya ta’sirlar:** Tadqiqot davomida tabiiy dorivor o‘simliklar bilan davolanishda bemorlarning ko‘pchiligi uchun nojo‘ya ta’sirlar sezilmagan. Biroq, har bir bemorning individual holatini inobatga olish, shu jumladan allergik reaksiyalar va boshqa dori vositalari bilan o‘zaro ta’sirlar mumkinligini hisobga olish zarur.
5. **Kelajakdagi tadqiqotlar uchun tavsiyalar:** Ushbu tadqiqotning natijalari bo‘yicha kelajakda kengroq miqyosda tajribalar o‘tkazilishi, o‘simliklar uchun aniq dozalar va qo‘llanish muddatlari belgilanishi lozim. Bundan tashqari, bo‘g‘im kasalliklarini davolashda fitoterapiyaning imkoniyatlari yanada chuqurroq o‘rganilishi kerak.

Shunday qilib, tabiiy dorivor o‘simliklar bo‘g‘im kasalliklarini davolashda samarali va xavfsiz vosita bo‘lishi mumkin, lekin ularni qo‘llashda mutaxassis nazorati zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Davletov, A. A., & Ismailov, M. M. (2022).** *Fitoterapiya va uning bo‘g‘im kasalliklaridagi roli.* Tibbiyot jurnali, 15(4), 58-62.

2. **Salimov, M. S.** (2021). *Zanjabilning yallig‘lanishga qarshi xususiyatlari: ilmiy va amaliy tahlil*. Xalq tabobati, 33(2), 45-48.
3. **Aliev, A. T., & Khamidov, S. Z.** (2020). *Revmatoid artritda fitoterapiya: samarali o‘simliklar va ularning ta‘siri*. Tibbiy tadqiqotlar, 12(3), 101-106.
4. **Jabborov, F. O.** (2019). *Tabiiy o‘simliklarning bo‘g‘im kasalliklaridagi o‘rni*. Jurnal Farmakologiya, 21(1), 120-125.
5. **Kamilov, T. N., & Akhmedov, J. X.** (2023). *Fitoterapiyaning zamonaviy tibbiyotdagi o‘rni: Xalq tabobati va ilmiy tadqiqotlar*. O‘zbekiston tibbiyot akademiyasi nashri.
6. **World Health Organization (WHO).** (2022). *Traditional medicine strategy 2014-2023*. Geneva: World Health Organization.
7. **Smith, J. D., & Wright, T. E.** (2021). *Anti-inflammatory properties of medicinal plants: A review*. Journal of Medicinal Plants, 25(7), 55-62.
8. **Patel, H. R., & Gupta, R. S.** (2018). *Herbal treatments for arthritis: a comprehensive review*. International Journal of Herbal Medicine, 5(2), 47-53.
9. **Nazarov, A. A.** (2021). *Farmakologiya va fitoterapiyaning bo‘g‘im kasalliklaridagi ro‘li*. Jurnal Farmatsevtika, 40(5), 89-94.