

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 11, Ноябрь

YALPIZNING INSON SALOMATLIGIGA BO'LGAN FOYDALARI; TARIXI, XUSUSIYATLARI VA ZAMONAVIY TADQIQOTLAR

Qodirov A.A., Umurqulova F.A.

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

Annotatsiya. Ushbu maqola yalpiz o'simligining sog'liq uchun foydalari, kimyoviy tarkibi va tarixiy ahamiyatini o'rganadi. Yalpiz qadim zamonlardan beri dori sifatida qo'llanilib, hazmni yaxshilash, nafas olish tizimini qo'llab-quvvatlash, stressni kamaytirish va og'riqni yengillashtirish kabi foydalarini taqdim etadi. Maqola, kosmetika sohalaridagi qo'llanilishi, shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar orqali uning yangi terapevtik imkoniyatlarini ko'rib chiqadi. Yalpizning an'anaviy tibbiyotdagi o'rni, uning kimyoviy tarkibi va sog'liqni saqlashda qo'llanilishi haqidagi ma'lumotlar ushbu maqolada chop etilgan.

Kalit so'zlar: Oddiy yalpiz, qalampir yalpiz, mentol, efir moyi, tibbiy foydalanish, oshpazlik, yallig'lanishga qarshi, og'riqni yengillashtirish, nafas olish tizimi.

ПОЛЬЗА МЯТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА; ИСТОРИЯ, СВОЙСТВА И СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

**"Изучайте растения и минералы в природе,
то, что человек ищет, уже создано ею."**

(Абу Али ибн Сино, Авиценна)

Кадыров А.А., Умуркулова Ф.А.

*Термезский университет экономики и сервиса, г. Термез, массив
Фараван 43Б-дом, e-mail: esadir_74@rambler.ru*

Аннотация. Эта статья исследует полезные свойства мяты для здоровья, её химический состав и историческое значение. Мята используется как лекарственное растение с древних времен, предоставляя такие преимущества, как улучшение пищеварения, поддержка дыхательной системы, снижение стресса и облегчение боли. Статья рассматривает её применение в косметической сфере, а также новые терапевтические возможности, выявленные в ходе современных исследований. Информация о месте мяты в

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 11, Ноябрь

традиционной медицине, её химическом составе и применении в здравоохранении представлена в данной статье.

Ключевые слова: Мята, перечная мята, яблочная мята, ментол, эфирное масло, медицинское использование, кулинария, противовоспалительные свойства, обезболивание, дыхательная система.

THE BENEFITS OF MINT FOR HUMAN HEALTH; HISTORY, PROPERTIES, AND MODERN RESEARCH

"Study the plants and minerals in nature,
what a person seeks, it has already been created by it."

(Avicenna, Abu Ali ibn Sina)

Kodirov A.A., Umurkulova F.A.

*Termiz University of Economics and Service, Termez city, Farovon Massiv
43B, e-mail: esadir_74@rambler.ru*

Abstract. This article explores the health benefits, chemical composition, and historical significance of the mint plant. Mint has been used as a medicinal herb since ancient times, offering benefits such as improving digestion, supporting the respiratory system, reducing stress, and alleviating pain. The article examines its use in cosmetics and its potential therapeutic applications, as revealed through modern research. Information about mint's role in traditional medicine, its chemical properties, and its applications in healthcare is presented in this article.

Key words: Mint, peppermint, spearmint, menthol, essential oil, medicinal use, culinary use, anti-inflammatory, pain relief, respiratory system.

"Dori-darmonlarni tabiatdan o'rganing,

inson izlayotgan narsani u allaqachon yaratgan "

(Abu Ali ibn Sino, Avitsenna)

KIRISH. Yalpiz (mentha) o'simligi, o'zining kuchli hidi, tibbiy va oshpazlik xususiyatlari bilan qadimdan mashhur bo'lib kelgan. Yalpizning eng keng tarqalgan turlari, **yalpiz** (mentha x piperita) va **qalampir yalpiz** (mentha spicata) o'simliklari, nafaqat oshxonalarda ta'm beruvchi sifatida, balki tibbiy maqsadlarda ham keng qo'llaniladi. Ushbu o'simlikning asosiy faol moddalari, xususan, **mentol** va **menton**, uning samarali terapevtik xususiyatlarini ta'minlaydi. Yalpizning bugungi kunda

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 11, Ноябрь

yetishtirilishi, uning foydalari va ilmiy tadqiqotlar orqali aniqlangan yangi salomatlik xususiyatlari, uni zamonaviy tibbiyotda ham katta ahamiyatga ega qiladi.

Ushbu rasmlarda ikki xil dorivor yalpizlarni tafovut qilishimiz mumkin.



Oddiy yalpiz.(mentah spicata)
piperita)



Qalampir yalpizi.(Mentha x
piperita)

Ushbu o'simliklar odatda bir yarimdan ikki futgacha bo'lib o'sadi va yangi hid taratadi. Barglari va novdalari biroz tukli bo'lishi mumkin. Barglari odatda bir yarimdan uch yarim dyuymgacha uzunlikda va yarim dyuymdan bir yarim dyuymgacha kenglikda bo'ladi. Yalpizining pushti rangli gullari bor. **Qalampir yalpizi** eng ko'p o'simlikdan olinadigan yog'i bilan mashhur. Bu yog' dori-darmon va oshpazlik maqsadlarida ishlatilishi mumkin.

Kelib chiqishi. Yalpiz (Mentha) o'simligi yunon mifologiyasiga borib taqaladi, u qadimgi yunonlarda keng yer maydonlarida o'stirilgan.

Tarixi: Yalpizning vatani O'rta Yer dengizi bo'lib, keyinchalik Britaniyaga va oxir-oqibat Amerikaga kiritilgan. Uning tarixi Ovidiyga borib taqaladi. Qadimgi yunonlar uning yoqimli hidini atir sifatida qo'llagan, qo'llariga surtgan.

Tibbiyotda foydalanish

Qalampir yalpiz yog'i eng ko'p tibbiy maqsadlarda ishlatiladi. U gaz, kolik va boshqa ichak og'riqlarini kamaytiradi. Yalpiz yog'i ichki haroratni ko'tarish orqali terlashni rag'batlantiradigan vosita sifatida ham foydalidir. Yalpiz barglari sovuq yoki grippni davolashda choyga solib ishlatiladi.

Yalpiz barglari, shuningdek, tinchlantiruvchi xususiyatlari tufayli uyqusizlikni davolashda foydalidir. O'simliklar issiq suvga solinib, uyqudan oldin ichiladi, bu uyquni yengillashtirishga yordam beradi.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 11, Ноябрь

Yalpiz moyining xususiyatlari va foydalari; antioksidant va antimikrobal xususiyatlar: Yalpiz moyi kuchli **antioxidant** va **antimikrobal** xususiyatlarga ega, shuningdek, yallig'lanishga qarshi kurashadi. Bu uning kosmetika va tibbiyot sohalarida keng qo'llanilishiga sabab bo'ladi; **nafas olish tizimini qo'llab-quvvatlash:** Yalpiz moyi nafas olish tizimini yengillashtiradi, ayniqsa, astma va bronxit kabi kasalliklarda yordam beradi. Odatda, nafas olish yo'llarini tozalash va yo'talni kamaytirish uchun ishlatiladi; **og'riqni yengillashtirish:** Mentolning sovutuvchi ta'siri tufayli, yalpiz moyi mushak og'riqlarini, bosh og'rig'ini va boshqa turdagi og'riqlarni yengillashtiradi; **hazm tizimini qo'llab-quvvatlash:** Yalpiz moyi oshqozon-ichak tizimi uchun foydalidir, ayniqsa, dispepsiya, gazlar va boshqa oshqozon-ichak muammolarini bartaraf etishda samarali bo'ladi. U ba'zida oshqozon og'riqlarini kamaytirish va hazmni yaxshilash uchun ishlatiladi; **stressni kamaytirish:** Yalpiz moyi atrof-muhitni yengillashtiruvchi va ruhiy holatni barqarorlashtiruvchi sifatleri bilan tanilgan. U aromaterapiyada keng qo'llaniladi, chunki mentol uning tarkibida mavjud bo'lib, u miya va markaziy nerv tizimiga ta'sir ko'rsatadi; **qon bosimini normallashtiruvchi;** yalpizning asosiy faol moddalari biri bo'lgan **mentol** ham **Korvalol**ning tarkibida mavjud. Mentol, yalpizning xushbo'y efir moyining asosiy komponenti sifatida, tinchlantiruvchi va **yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlovchi** xususiyatlari bilan tanilgan. Korvalolning tarkibidagi mentol esa, o'z navbatida, **yurak ritmini normallashtirish** va **qon tomirlarini kengaytirish**da yordam beradi; **kardiovaskulyar ta'sir:** Yalpiz va Korvalolning ikkalasi ham **yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlash**da yordam beradi. Yalpiz tarkibidagi mentol, **yurak urishini tartibga solish** va **qon aylanishini yaxshilash** uchun samarali vosita bo'lsa, Korvalol esa, aynan, yurakning normal ritmini tiklashda ishlatiladi. Shu tariqa, har ikkalasi ham kardiovaskulyar tizimni yaxshilashga yordam beradi.

IBN SINOning dorivor o'simliklar kitobida quyidagilar keltirilgan:

Xossalari. Unda qizdiruvchi va brushtiruvchi kuch bor. U barcha iste'mol qilinuvchi sabzavotlar ichida javhari eng latifidir, agar yalpiz shoxlarini sutga tashlansa, (sut) ivimaydi. Uning shirasini sirkaga solib ichilsa, ichdan qon oqishni to'xtatadi. Talqon bilan (qo'shib) yiringli shishlarga quyuq surtma qilinadi. Bog'yalpiz cho'lyalpizga (fudanajga) o'xshamaydi, chunki cho'lyalpizda mozi mazasi yo'qdir. Cho'lyalpiz eritadi, qizdiradi, juda qattiq quritadi va shu bilan zarar ham keltiradi. Nafas va ko'krak a'zolari: qon ketishni to'xtatadi. Quyuq surtma

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 11, Ноябрь

qilinganda, ko'krakda sutning ivib qolishiga to'sqinlik qiladi va ko'krak shishlarini qaytaradi. Oziqlantirish a'zolari: yalpiz me'dani mahkamlaydi, uni qizdiradi, hiqichoqni to'xtatadi, ovqatning singishiga yordam qiladi; shilliq va qon qusishni to'xtatadi va sariq kasaliga foyda qiladi. Zaharlar. Yalpiz, ayniqsa, uning urug'I quturgan it tishlaganida (ishlatilsa), foyda qiladi.

Yalpiz moyining kimyoviy tarkibi: **Mentol** ($C_{10}H_{18}O$). Mentol — bu organik birikma bo'lib, u **terpenoid** turkumiga mansub. Uning tarkibida o'n karbon (C), o'n sakkiz vodorod (H) va bitta kislorod (O) atomi mavjud. Mentolning struktura formulasida o'ziga xos siklik tuzilma (tsiklik alifatik spirt) mavjud bo'lib, u odatda yalpiz o'simliklaridan olinadi) – Yalpiz moyining asosiy faol komponenti bo'lib, uning ta'mi va hidiga mas'uldir. Yalpiz moyining tarkibida mentol miqdori odatda **40-60%** atrofida bo'ladi. **Menton** (**Menton** — bu **mentol**ning oksidlanishidan hosil bo'ladigan birikma bo'lib, uning kimyoviy formulasi $C_{10}H_{16}O$. Menton — yalpiz o'simliklarida uchraydigan **terpenoid** birikma bo'lib, u ko'pincha **mentol** bilan birgalikda mavjud, **Menton**ning xushbo'y hidi bo'lib, u ko'pincha mentol bilan aralashganda o'ziga xos yuqori, musaffo hidi bilan tanilgan) – Menton, mentolga nisbatan bir oz ko'proq qarshilik ko'rsatadi va u kuchli, xilma-xil xushbo'y hid va ta'mni ta'minlaydi. **Izomenton** ($C_{10}H_{16}O$, - **Izomenton** xushbo'y va yoqimli hidga ega bo'lib, o'simlik moylarida, ayniqsa, **spearmint** va **menta** (yalpiz) o'simliklarida uchraydi) – Bu, mentonning izomeri bo'lib, yalpiz moyida unchalik yuqori bo'lmagan, ammo ba'zi sifatlarni qo'shadi. **Limonen** ($C_{10}H_{16}$, Limonen sitrus mevalarining xushbo'y hidiga sabab bo'ladigan asosiy birikmalardan biridir. U g'ovak, yangi, va achchiq-sitrusli hidga ega.) – Limonen, odatda tsitrus mevalarida uchraydigan terpenoiddir, lekin yalpizda ham mavjud. Bu komponent uning ozgina sitrusli hidini yaratadi va yengil antioksidant xususiyatlarga ega. **Cineol** (organik birikma bo'lib, monoterpenoid guruhiga kiradi va $C_{10}H_{16}O$ kimyoviy formulaga ega. U ko'plab o'simliklarning efir moylarida mavjud bo'lib, o'simliklar uchun xushbo'y hidni ta'minlaydi va ularning tibbiy xususiyatlariga ta'sir ko'rsatadi.) – bu modda yalpizning o'ziga xos sovutuvchi ta'sirini kuchaytiradi va nafas olish tizimini yengillashtiradi. Kempfrol (bu flavonoidlar guruhiga kiradigan tabiiy birikmadir. Uning kimyoviy formulasy $C_{15}H_{10}O_6$ bo'lib, u o'simliklar, ayniqsa, yashil bargli o'simliklar, mevalar, gullar va yong'oqlarda keng tarqalgan) – ba'zi holatlarda kempfrol ham yalpizning tarkibida mavjud bo'lib, u xushbo'y xususiyatlar va antimikrobial xususiyatlarni taqdim etadi.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 11, Ноябрь

Yalpiz moyining ajratib olish texnologiyasi: Distillatsiya: Yalpiz moyi odatda bug' bilan distillatsiya orqali olinadi. Bu jarayonda, yalpizning barglari va gullari bug'lanib, keyin kondensatsiya qilinadi. Natijada, moyning asosiy faol moddalarini o'z ichiga olgan suyuqlik olinadi. Sovuq presslash: Yalpiz moyini olishda, ba'zi hollarda sovuq presslash metodlari ham qo'llaniladi, ammo bug' bilan distillatsiya usuli eng keng tarqalgan hisoblanadi.

ZAMONAVIY TADQIQOT VA KELAJAKDA POTENSIAL

So'nggi tadqiqotlar yalpizning og'riqni yengillashtirish va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarini, xususan, qalampir yalpiz moyi orqali ta'kidlamogda. Tadqiqotlar qalampir yalpiz moyi boshi og'rig'i va migrenni yengillashtirishda samarali bo'lishi mumkinligini ko'rsatmogda, bu esa mushaklarni bo'shashtirib, bosh va bo'yin hududidagi qon oqimini yaxshilaydi. Bundan tashqari, uning yallig'lanishga qarshi ta'siri turli tadqiqotlarda namoyon bo'lib, yalpiz artrit va boshqa yallig'lanish kasalliklarida yallig'lanishni kamaytirishga yordam berishi mumkinligini ko'rsatmogda; kelajakda, zamonaviy sog'liq qo'llanmalari sohasida yalpiz uchun qiziqarli potensial mavjud. Yangi tadqiqotlar uning qondagi shakar darajasini boshqarishdagi foydalarini o'rganmogda, bu esa diabet bilan og'rganlar uchun juda muhim bo'lishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlar yalpiz insulin sezgirligini yaxshilashi va glyukoza metabolizmini boshqarishga yordam berishi mumkinligini ko'rsatmogda. Shuningdek, tadqiqotchilar yalpizning immunitet funksiyasini qo'llab-quvvatlashdagi rolini o'rganishmogda, dastlabki natijalar uning antioksidantlari va fitokimyoviy moddalarining organizmni infeksiyalarga qarshi himoya qilishga yordam berishini ko'rsatmogda; fan yalpizning ko'plab sog'liq foydalarini aniqlashda davom etishi bilan, uning o'tlar tibbiyoti va tabiiy dori vositalaridagi qo'llanmalari kengayishi mumkin, bu esa innovatsion davolashlar va ozuqa qo'shimchalari uchun yo'l ochishi mumkin.

XULOSA. Yalpiz o'simligi, nafaqat oshxona va aromaterapiyada, balki tibbiyotda ham o'zining ko'plab foydali xususiyatlari bilan e'tibor qozonmogda. **Mentolning** og'riqni yengillashtirish, yallig'lanishga qarshi kurashish, nafas olish tizimini qo'llab-quvvatlash kabi foydalarini yanada kengroq qo'llashga olib keldi. Yalpizning ilmiy tadqiqotlari, uning diabet va immun tizimi sog'lig'iga ta'sirini o'rganishda davom etmogda, bu esa kelajakda uni sog'liqni saqlashda yanada keng

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 11, Ноябрь

qo'llanilishini ko'rsatadi. Shuningdek, yalpizning samarali yetishtirilishi va uning xususiyatlarini tibbiyotda qo'llash, ilm-fan va ishlab chiqarish sohalarida yangi imkoniyatlar yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Lazutka, J. R., et al. "Genotoxicity of Dill (*Anethum Graveolens* L.), Peppermint (*Mentha Piperita* L.) and Pine (*Pinus Sylvestris* L.) Essential Oils in Human Lymphocytes and *Drosophila Melanogaster*." *Food and Chemical Toxicology*, 39.5 (2001): 485-92.;
2. Grieve, Margaret. "A Modern Herbal-Mints." *Botanical.com*. 23 Feb 2008;
3. Simonsen, J. L. (1953). *The Terpenes*, 2nd edition 1, Cambridge: Cambridge University Press, 394-408;
4. Miloradovich, Milo. *Growing and Using Herbs and Spices*. Courier Dover Publishing, 1986;
5. Gillette, Fanny Lemira. "White House Cook Book: A Selection of Choice Recipes Original and Selected, During a Period of Forty Years' Practical Housekeeping." *The Historic American Cookbook Project*. 23 Feb 2008;
6. *Plant Oils: Chemistry, Technology, and Applications*" by S. P. V. S. R. Anjaneyulu and R. P. V. Yadava;
7. "Fitoterapiya" by N.V. Lazarev;
8. Ibn Sino ning "dorivor o'simliklar" kitobidan
9. "O'simliklarni ishlatish bo'yicha qo'llanma" (tibbiyot va farmatsiya sohasidagi qo'llanmalarda);
10. "Farmatsevtika dasturlari" (Farmatsevtikadan olingan tavsiyalar).