

## ZANJABILNING (ZINGIBER OFFICINALE ROSCOE) XALQ TABOBATIDAGI AHAMIYATI

Olimjonova Sevara Ulug`bek qizi  
Tojiboyev Murodali Umaraliyevich  
Jamoldinova Dilnoza Eldorbek qizi

*Andijon Davlat Pedagogika Instituti, Andijon, O`zbekiston*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada tabiiy shifobaxsh o`simlik zanjabil tarkibidagi biologik faol birikmalar va ularning shifobaxshlik xususiyatlari to`g`risida ma`lumotlar keltirilgan.*

**Kalit so`zlar:** *Zingiber officinale Roscoe, bisabolen, borneol, farnezen, zinaksin, zanjabilli choy.*

## ЗНАЧЕНИЕ ИМБИРЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

**Аннотация:** *В данной статье представлены информации о биологически активных соединениях, содержащихся в лекарственном растении имбири, и их целебных свойствах.*

**Ключевые слова:** *Zingiber officinale Roscoe, бисаболен, борнеол, фарнезен, зинаксин.*

## THE IMPORTANCE OF GINGER IN FOLK MEDICINE

**Abstract.** *This article provides information about the biologically active compounds contained in the natural medicinal plant ginger, and their healing properties.*

**Key words:** *Zingiber officinale Roscoe, bisabolene, borneol, farnesene, zinaxin.*

Tabiiy shifobaxsh o`simliklar turli zamon va makonda o`z ahamiyatini yo`qotmagan. Ko`plab kasalliklarni davolashda shifobaxsh o`simliklar asosida tayyorlanadigan dorivor preparatlarning ahamiyati bir muncha ortib bormoqda. Bunga turli kasalliklarni davolashda qo`llanilayotgan sintetik dori vositalarining davolash bilan birga ularning nojo`ya ta`sirlar (toksikoallergik kasalliklar) ham keltirib chiqarishi sabab bo`lmoqda. Shuning uchun, bugungi kunga kelib, insonlar xalq tabobati asosida tayyorlangan tabiiy dori vositalari va davolash usullarini afzal bilmoqdalar. Uning tavsiyalaridan foydalanish juda keng tus olmoqda. Xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda keng foydalanib kelinayotgan dorivor o`simliklardan biri – zanjabil (imbir) hisoblanadi.

Zanjabil (*Zingiber officinale Roscoe*) – zanjabildoshlar (*Zingiberaceae Lindl.*) oilasiga kiruvchi, yo`g`on ildizpoyali, ko`p yillik o`tsimon o`simlik bo`lib, asosan, tropik va subtropik mintaqalarda keng tarqalgan. Janubiy va janubi-sharqiy Osiyoda yetishtiriladi. O`smlikning kelib chiqish vatani – Xindiston xududi hisoblanadi. Zanjabil yovvoyi holda uchramaydi.

Ayniqsa, madaniy holda Hindistonning Bengaliya qismida, Avstraliya, Yaponiya, Xitoy kabi mamlakatlarda ko'plab ekiladi. Uning tog' va sahrolarda o'sadigan navlari ham bor. Markaziy Osiyo bozorlarida ham ushbu shifobaxsh giyohning ildizpoyalari, undan tayyorlangan dori vositalarini ko'plab uchratish mumkin. Zanjabil ziravor vosita sifatida ham qadimdan insonlarga ma'lum bo'lgan va ishlatib kelingan. Shifobaxshlik xususiyatiga ega qismi o'simlikning ildizpoyalari hisoblanib, xalq tabobatida bir necha ming yillardan beri ishlatilib kelinmoqda. Xususan, bu o'simlikning ijobiy ta'siri (dilni xursand qilishi, qalbgga quvvat berishi, qusishni to'xtatishi, ich ketishini qoldirishi) haqida Abu Ali ibn Sino ham o'z asarlarida bayon qilgan.

Zanjabil tarkibi biologik faol moddalarga ham juda boy bo'lib, shifobaxshlik hususiyati bilan juda qadrlanadi. Uning yer osti qismi efir moyiga juda boy hisoblanadi. Uning ildizpoyasi tarkibida 2-3.5 % gacha efir moylari mavjud bo'lib, ushbu efir moylarining asosiy qismini alfa va betatsingiberin (70%) tashkil etadi. Shuningdek, ushbu efir moyi tarkibida boshqa bir qator biologik faol moddalar ham uchraydi [1].

Zanjabil ( <i>Zingiber officinale</i> Roscoe) ildizpoyasi tarkibi					
1	efir moylari	5	borneol	9	singeberol
2	alfa	6	farnezen	10	Sitral
3	Betatsingiberin	7	gingerol	11	Shavikol
4	Bisabolen	8	sineol	12	Geraniol

Zanjabilning shifobaxsh xususiyatlari keyingi bir necha o'n yilliklarda zamonaviy mutaxassislar tomonidan faol va ilg'orlik bilan o'rganilmoqda. Tarkibida biriktiruvchi moddalar va gingerol mavjudligi unga o'ziga xos yoqimli hid berib turadi, bu hid burun to'siqlarini ochishda ham foydali bo'lib bir qator foydali xossalarga egaligi ham shundan kelib chiqadi.

Bugungi kunda zanjabil ko'pgina tabiiy dori-darmonlar tarkibiga kiritilib, organizmni turli kasalliklardan himoya qilishda va bir qancha kasalliklarga qarshi kurashda xalq orasida keng iste'mol qilinmoqda. Jumladan, ayollarda homiladorlikdagi ko'ngil aynishi, organizmning turli xil shamollashlari, sovuq kunlarda tumov ko'paygan mavsumda immunitetni kuchaytirish, kasallikning oldini olish maqsadida qaynoq sut yoki choyga bir oz zanjabil ildizidan qo'shib ichish inson sog'ligi uchun benihoyat foydali ekanligini mazkur tadqiqotlar isbotladi. Bundan tashqari, zanjabilni iste'mol qilgan kishida yod olish qobiliyati, yani, hotirasi bir muncha oshadi. Zanjabil, asal va limon qo'shib tayyorlangan choy yallig'lanish kasalliklarida qizdiruvchi hamda immunitetni ko'taruvchi, mushak og'riqlarini qoldirishda samarali vosita hisoblanadi. Buning uchun 100 ml qaynab turgan suvga bir choy qoshiq maydalangan zanjabil kukunidan solinadi. Past olovda 2-3 daqiqa qaynatilgach olov

o'chiriladi va tabga ko'ra asal va limon sharbati solib yaxshilab aralshtiriladi. Dokada stakanga suzib olinib iste'mol qili- nadi [2].



Michigan tibbiyot universiteti (AQSH) olimlarining o'tkazgan tadqiqotlariga asosan, zanjabil ildizi xujayralaridagi yashash va ko'payish uchun xizmat qiladigan xavfli vositalarni yo'q qiladi, eng asosiysi, bunda xech qanday nojoya tasirlar kuzatilmaydi, chunki zanjabilning tabiiy xususiyatlari tabiiy sintetik vositalarga qaraganda organizm tomonidan yaxshiroq va ijobiy qabul qilinadi.

Zanjabil ildizi dorixonalarga tozalangan va yarim tozalangan xolda chiqariladi. U og'iz bo'shlig'i va tomoq yallig'langanda yaxshi davo bo'ladi. Damlamasi va kukuni dengiz kasalligiga, ishtaxa ochishda, taomlar xazmini yaxshilashda va oshqozon yarasini davolashda foydali samara beradi. Aterosklerozda, yog'lar va xolesterin almashinuvi buzilganda, qon tomirlar xolatini meyorga soladi. "Zanjabil choy" asal va limon bilan birga shamollash xastaliklarida tez-tez qo'llanadi. Bosh og'rig'ida, yelkada og'riqlar paydo bo'lganda, surunkali bod kasalligida undan kompress sifatida ham foydalanish bemorga sezirarli ravishda foyda keltirishi sinalgan usul hisoblanadi.

Zanjabil (*Zingiber officinale* Roscoe) asosida tayyorlangan "Zinaksin" preparati turli artrit kasalliklarida shifo bo'ladi. Zanjabilidan olinadigan efir moylari esa aromaterapiyada keng qo'llaniladi. Zanjabil shuningdek, asab va ruxiy zo'riqishlar, tayanch-harakat a'zolari xastaliklari, shamollash va virusli kasalliklarni davolashda yaxshi vositadir. Issiq ingalyatsiyalar, vannalar, badanga surtish, uqalash va iste'mol qilish zarur bo'lganda ham uning efir moylaridan foydalaniladi. Barcha ne'matlar kabi zanjabil ham me'yordan ortiq iste'mol qilinsa, ko'ngilni aynitishi, ichni surishi, allergik reaksiyalarga olib kelishi mumkin [3].

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, ona tabiatimiz nihoyatda mo'jizakor. Sababi birgina o'simlik o'z tarkibida bir vaqtning o'zida bir qancha kasalliklarga shifo bo'luvchi moddalarni saqlaydi. Zanjabil o'simligi ham inson organizmi uchun foydaliligi jihatidan yuqori o'rinlarda turadi. Bu o'simlikni Surxondaryo hududi sharoitiga introduksiya qilish ishlari ustida olimlar tomonidan ham ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Qisqa fursatlarda bu

izlanishlar o'z natijasini berib, respublikamizda ham zanjabil o'simligi yetishtirilib, ichki bozordagi zanjabilga bo'lgan ehtiyoj qondiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Asqarov I.R. Tabobat qomusi. – Toshkent: Mumtoz so`z, 2019-y.
2. Hiba Ali Hasan, et al. Chemical composition and antimicrobial activity of the crude extracts isolated from Zingiber officinale by different solvents // Pharmaceutical Analytica. – Acta, 2012. №3
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 10-apreldagi “O'zbekiston Respublikasi xalq tabobatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi PQ-4668 sonli qarori.
4. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. 1-jild.- Toshkent, 1983 (Tarjimonlar: A.Rasulov va b.) 200-201-B.
5. .Abdullayev A. va bosh. Biologiyadan qisqacha izoxli lug'at. – Toshkent, 2016. 134 b.