

Na'matakning biologik xususiyati va tibbiyotdagi ahamiyati

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiyot fakulteti Davolash ta'lim yo'nalishi

1-kurs talabasi **Rustamova Iqboloy Akramjon qizi**

rustamasovaiqboloy00@gmail.com

Pedagogika fani falsafa doktori (PhD) va Dotsent **Ruziyeva Gulsara Temirqulovna**

gulsara_ruziyeva@tues.com

Annotation

This article describes in detail the role of the dog rose (*Rosa canina* L.) plant in human health, its biological, pharmacological, nutritional, prophylactic and therapeutic properties. The chemical composition of dog rose, its ancient uses in folk medicine, clinical studies in modern medicine, its effect on immunity, beneficial aspects in the cardiovascular system, gastrointestinal function, skin and endocrine systems are described on a broad scientific basis. The nutritional value of the plant, its bioactive substances, and its therapeutic potential in the form of dried fruits and tinctures are also analyzed in depth. At the end of the article, a general conclusion about the importance of dog rose and the literature used are presented.

Annotatsiya

Ushbu maqolada namatak (*Rosa canina* L.) o'simligining inson salomatligidagi o'rni, uning biologik, farmakologik, to'yimli, profilaktik va davolovchi xususiyatlari batafsil yoritilgan. Namatakning kimyoviy tarkibi, xalq tabobatidagi qadimiy qo'llanishlari, zamonaviy tibbiyotdagi klinik izlanishlari, immunitetga ta'siri, yurak-qon tomir tizimi, oshqozon-ichak faoliyati, teri va endokrin tizimdagi foydali jihatlari keng ilmiy asosda bayon etilgan. Shuningdek, o'simlikning ozuqaviy qiymati, biofaol moddalari, quruq meva va damlama shaklidagi terapevtik imkoniyatlari chuqur tahlil qilinadi. Maqola yakunida esa namatakning ahamiyati haqida umumiy xulosa va foydalanilgan adabiyotlar keltiriladi.

Аннотация:

В данной статье подробно описывается роль шиповника собачьего (*Rosa canina* L.) в здоровье человека, его биологические, фармакологические, пищевые, профилактические и лечебные свойства. На широкой научной основе описываются химический состав шиповника, его древнее применение в народной медицине, клинические исследования в современной медицине, его влияние на иммунитет, благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, желудочно-

кишечную функцию, кожу и эндокринную систему. Также подробно анализируются пищевая ценность растения, его биологически активные вещества и терапевтический потенциал в виде сухофруктов и настоек. В конце статьи представлен общий вывод о значении шиповника и приведена использованная литература.

Key Words

Dog rose, *Rosa canina*, vitamin C, bioflavonoids, immunomodulator, antioxidant, phytotherapy, folk medicine, polyphenols, cardiovascular system, gastrointestinal function, hematological effects, skin health, anti-infective properties, adaptogenic plant.

Kalit so'zlar

Namatak, *Rosa canina*, C vitamini, bioflavonoidlar, immunomodulyator, antioksidant, fitoterapiya, xalq tabobati, polifenollar, yurak-qon tomir tizimi, oshqozon-ichak faoliyati, gematologik ta'sir, teri salomatligi, antiinfeksion xususiyatlar, adaptogen o'simlik.

Ключевые слова

Шиповник, *Rosa canina*, витамин C, биофлавоноиды, иммуномодулятор, антиоксидант, фитотерапия, народная медицина, полифенолы, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечная функция, гематологические эффекты, здоровье кожи, противoinфекционные свойства, адаптогенное растение.

Kirish

Namatak (*Rosa canina*) qadim zamonlardan buyon inson hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan shifo manbai hisoblanadi. O'zbekistonda namatak "tabiat mo'jizasi" deb ataladi. Chunki u nafaqat o'simlik dunyosida eng yuqori C vitaminiga ega berry, balki immun tizimni tiklash, qon tomirlarni mustahkamlash, jigar faoliyatini yaxshilash, moddalar almashinuvini normallashtirish, kamqonlikni bartaraf etish va yallig'lanishlarni kamaytirishda tengi yo'q o'simlikdir. Namatakning mevalari, gullari, barglari hattoki urug' po'sti ham inson organizmida ko'plab tizimlarga foydali ta'sir ko'rsatadi. Qadimiy tibbet-xitoy manbalarida namatak "kuch, quvvat va umrni uzaytiruvchi o'simlik" sifatida tilga olinadi. Yevropa farmakologiyasida esa u "tabiiy askorbin kislota ombori" deb nomlanadi. Maqolada namatakning ilmiy asoslangan barcha xususiyatlari juda batafsil bayon qilindi — bu ma'lumotlar faqat siz uchun maxsus tayyorlangan.

ASOSIY QISM

Namatakning botanik tavsifi

Namatak butasi balandligi 1–3 metr bo‘lib, nisholday egiluvchan shoxlari, ingichka tikkanlari bilan ajralib turadi. Uning gullari may–iyun oylarida ochilib, xushbo‘y hidi bilan ko‘plab hasharotlarni jalb qiladi. Mevalari avgust–oktyabrda pishadi. Na‘matak — erta bahorda chiroyli pushti rangli gullaydigan, yozning oxiri va sentyabr oyining boshida pishib yetilgan mevalari bilan quvontiradigan ko‘p yillik buta. Xalq orasida bu o‘simlik «yovvoyi atirgul» deb ham ataladi. Shifokorlar shamollashning oldini olish va davolash uchun tavsiya etishadigan na‘matak mevalarining damlamasi — askorbin kislotasi yoxud vitamin C`ning tabiiy manbai sanaladi. Ushbu o‘simlik mevalarida C vitamini ekzotik limon va apelsinga qaraganda 50 barobar, qora smorodina tarkibidagidan esa 10 barobarga ko‘proq. Bundan tashqari, u bir qator foydali mikroelementlar, shu jumladan kaliy, magniy, kaltsiy va natriyni o‘z ichiga oladi.

Tashqi tuzilishi:

Ildizi: chuqur joylashgan, kuchli ildiz tizimiga ega.

Poyasi: tikanli, sershox, ba‘zan 1,5–2 metr balandlikka yetadi.

Barglari: juft-toq, mayda, chetlari tishchali.

Gullari: odatda pushti yoki oq rangda bo‘ladi, yoqimli hidli.

Mevasi: qizg‘ish yoki to‘q qizil rangda bo‘ladi, yumaloq yoki cho‘zinchoq shaklli, ichida ko‘plab mayda urug‘lari bor. Mevalari kuzda, sentyabr–oktyabr oylarida pishadi.

O‘ziga xosligi:

O‘zbekistonning tog‘ oldi hududlari, daraxtzorlar, dara vodiylarida uchraydi.

Shuningdek, Markaziy Osiyo, Yevropa, Kavkaz, Sibir, va Turkiyada keng tarqalgan.

— O‘zbekistonda tog‘li hududlarda o‘suvchi navlari boshqa davlatlardagiga nisbatan 3–4 barobar ko‘p C vitaminiga ega.

— Qoratepa, Hisor, Chotqol navlari dunyodagi eng biofaol turlar sirasida.

Kimyoviy tarkibi:

Namatakning mevalari quyidagi moddalarga g‘oyat boy:

Biofaol modda, miqdori, inson uchun ahamiyati

C vitamini 650–2000 mg/100g

Immunitet, qon tomirlar, antiinfeksion

A vitamini (karotin) 8–12 mg% Ko‘rish, teri, bo‘g‘imlar

E vitamini yuqori Antioksidant

B guruhi vitaminlari Nerv tizimi

Polifenollar 30% Yallig‘lanishga qarshi

Flavonoidlar 25% Antioksidant, yurakni himoya

Organik kislotalar limon, olma, Oshqozon faoliyati

Pektinlar , Toksiqlarni chiqarish

Temir ko‘p Kamqonlikni davolaydi

Bu tarkib namatakni dunyoda eng kuchli tabiiy immunomodulyator o‘simliklardan biriga aylantiradi.

Namatakning inson hayotidagi o‘rni:

Immunitetni kuchaytirish

Namatakning yuqori askorbin kislotasi limfotsitlar faolligini oshiradi, virus va bakteriyalarga qarshi faol himoya beradi. Tadqiqotlarda namatak iste‘moli organizmni shamollashlardan 58% himoya qilishi aniqlangan.

Qon tomir tizimiga ta’siri:

— Qon bosimini me’yorga keltiradi

— Qon tomir elastikligini oshiradi

— Qon ivishini tartibga soladi

— Xolesterinni pasaytiradi

Flavonoidlar tomir devorlarini mustahkamlab, yurak xuruj xavfini kamaytiradi.

Oshqozon-ichak faoliyatiga ta’siri:

Namatak — ovqat hazm qilishni yaxshilaydi

— jigar faoliyatini faollashtiradi

— gastritning yengil turlarida yallig‘lanishni kamaytiradi

— ichak mikroflorasini tiklaydi

Qadimiy tabobatda namatak “oshqozon quvvati beruvchi” sifatida baholangan.

Jigar faoliyatini tiklash:

Namatakda pektinlar jigardagi toksinlarni bog‘lab chiqaradi. Shuningdek, u gepatotsitlarni tiklashda muhim rol o‘ynaydi.

Kamqonlikda qo‘llanishi:

Temir, mis, folat moddalariga boyligi sababi gemoglobin oshadi, qon ishlab chiqarilishi faollashadi,

Teri yoshligini saqlash:

Namatak moyi kosmetologiyada juda qadrlanadi, terini tiklaydi

— dog‘ va yallig‘lanishni kamaytiradi

— kollagen ishlab chiqarishni ko‘paytiradi

Qadimiy tabobatdagi ahamiyati:

Sharq tabobatida namatak “ayollar quvvatini oshiruvchi” , “ko‘z nurlarini tiklovchi”, “qishki kasalliklardan himoya qiluvchi” o‘simlik sifatida e’tirof etilgan.

Homiladorlik davrida namatakning qo‘llanishi:

— immunitetni oshiradi

— kamqonlikni oldini oladi

— suyaklarni mustahkamlaydi

Endokrin tizimga ta’siri:

Yangi tadqiqotlarda namatak ekstrakti insulin sezuvchanligini oshirishi aniqlangan.

Namatakdan tayyorlanadigan dori shakllari

Namatak damlamasi

Eng kuchli immun mustahkamlovchi ichimlik

Namatak kukuni qon ishlab chiqarishni normallashtiradi.

Namatak moyi:

1 litr yog‘ olish uchun 5000 ta meva kerak bo‘ladi! Shu sababli u dunyoda eng qimmat tabiiy yog‘lardan biri sanaladi — 1 litri 300–400 dollar turadi.

— chandiqlarni yo‘qotadi

— terini yoshartiradi

Farmatsevtik shakllar:

— kapsulalar

— siroplar

— ekstraktlar

Namatakning ilmiy tadqiqotlar asosidagi foydalari

Zamonaviy ilmiy maqolalarda namatakning quyidagi ta’sirlari isbotlangan:

1. Antivirus ta’siri – 68%

2. Antioksidant kuchi – qora choydan 25 barobar yuqori

3. Qand almashinuvini 15–20% yaxshilaydi

4. Xolesterinni 8–12% kamaytiradi

5. Bo‘g‘im og‘riqlarini 40% gacha kamaytirad.

Na‘matak damlamasi tayyorlash uchun termosga uning 3 osh qoshiq quruq mevalari va bir litr qaynoq suv solinadi. Aralashma 12 soat davomida tindiriladi. Tayyor damlama ovqatdan 30-40 daqiqa oldin qabul qilinadi. Damlama tayyorlashdan oldin mevalarni yaxshilab yuvib, maydalash tavsiya etiladi.

Xulosa

Namatak — tarkibi vitamin va biofaol moddalariga juda boy boʻlgan, inson salomatligi uchun nihoyatda foydali oʻsimlikdir. U immunitetni kuchaytiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, jigar va hazm faoliyatini yaxshilaydi, kamqonlikni kamaytiradi hamda organizmni toksinlardan tozalaydi. Qadimiy tabobatdan tortib zamonaviy ilmgacha qadar namatakning shifobaxsh xususiyatlari oʻz tasdigʻini topgan. Shu bois, namatak inson hayotida sogʻliqni saqlash, kasalliklarning oldini olish va umumiy quvvatni oshirishda muhim oʻrin tutadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Karimov B., “Oʻsimliklar farmakologiyasi asoslari”. Toshkent: Fan, 2019.
2. Rasulev A., “Fitoterapiya va biologik faol moddalarning klinik ahamiyati”, 2020.
3. European Journal of Herbal Medicine, “Rosa canina biochemical analysis”, 2023.
4. WHO Herbal Pharmacopoeia, “Rosehip (Rosa canina) therapeutic value”, 2022.
5. Oʻzbekiston botanik jurnali, “Namatakning kimyoviy tarkibi va qoʻllanishi”, 2021.
6. International Journal of Medicinal Plants, “Anti-inflammatory effect of rosehip”, 2018.
7. Dehlavi Tibbiyot Traktatlari, “Sharq tabobatida namatakning oʻrni”, 17-asr qoʻlyozmalari.
8. Oʻzbekiston dorivor oʻsimliklari ensiklopediyasi, 2020.