

KASHNICH URUG'NING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI

Fayziyeva Gulsanam Muhiddin qizi, Ziyodullayeva Sevinch Qodir qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti Davolash ishi fakulteti talabasi

Xudoyqulov Jamoliddin Inomovich

Samarqand davlat tibbiyot universiteti tibbiy kimyo kafedrasasi asistenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15274389>

Annotatsiya: Ushbu maqolada kashnich o'simligining urug'i – kashnich urug'ining shifobaxsh xususiyatlari yoritilgan. Maqolada uning hazm qilish tizimini yaxshilashi, yallig'lanishga qarshi ta'siri, qandli diabetga ijobiy ta'siri, yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlashi, asab tizimiga tinchlantiruvchi ta'siri va bakteriyalarga qarshi xususiyatlari ilmiy asosda bayon etilgan. Ayniqsa, xalq tabobatida ayollar salomatligi uchun ishlatilishi alohida ta'kidlangan. Kashnich urug'i tabiiy dorivor vosita sifatida qadimdan qo'llanilgan bo'lib, zamonaviy tadqiqotlar uning foydasini yana bir bor tasdiqlamoqda. Shu bilan birga, maqolada ushbu urug'dan foydalanishda ehtiyotkorlik va mutaxassis maslahati zarurligi ham ko'rsatib o'tilgan. Maqola sog'lom turmush tarziga e'tiborli o'quvchilar uchun foydali manbadir.

Kalit so'zlar: fitonutrientlar, aromaterapiya, flavonoid, detoksifikatsiya, detoks funktsiya, ekzema, antistress, aromaterapiya, antifungal ta'sir.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА СЕМЯН КИНЗЫ ОСОБЕННОСТИ

Аннотация: В этой статье рассматриваются лечебные свойства семян кинзы – семян кинзы. В статье научно описаны его улучшение пищеварительной системы, противовоспалительное действие, положительное влияние на диабет, поддержка сердечно-сосудистой системы, успокаивающее действие на нервную систему и антибактериальные свойства. Особо подчеркивается его применение в народной медицине для женского здоровья. Семена кинзы издавна использовались в качестве натурального лекарственного средства, и современные исследования подтверждают их пользу. Однако в статье также указывается на необходимость осторожности и консультации специалиста при использовании этого семени. Статья-полезный ресурс для читателей, ориентированных на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: фитонутриенты, ароматерапия, флавоноиды, детоксикация, детокс функция, экзема, антистресс, ароматерапия, противогрибковое действие.

MEDICINAL PROPERTIES OF CORIANDER SEEDS

Abstract: This article discusses the medicinal properties of coriander seeds, the seeds of the coriander plant. The article scientifically demonstrates its digestive system-improving, anti-inflammatory, beneficial effects on diabetes, cardiovascular system support, calming effect on the nervous system, and antibacterial properties. In fact, in folk medicine, the use of coriander seeds for health is especially emphasized. Coriander seeds have been used as a natural remedy since ancient times, and modern studies have repeatedly confirmed their benefits. At the same time, the article also emphasizes the need for caution and specialist advice when using this seed. The article is a useful resource for readers who are committed to a healthy lifestyle.

Keywords: phytonutrients, aromatherapy, flavonoids, detoxification, detox function, eczema, antistress, aromatherapy, antifungal effect.

KIRISH

Kashnich (*Coriandrum sativum*) — qadimdan xalq tabobatida keng qo'llanilgan dorivor o'simliklardan biridir. Kashnichning barglari ham, urug'lari ham shifobaxsh xususiyatlarga ega bo'lsada, ayniqsa urug'i eng ko'p foydali moddalarga boy hisoblanadi. U nafaqat oziq-ovqat sanoatida ziravor sifatida, balki turli kasalliklarni davolashda tabiiy vosita sifatida ham keng ishlatiladi. Antiseptik va antifungal ta'siri ko'rsatadi. Kashnich urug'idan olingan efir moylari Kandida kabi zamburug'larga qarshi kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu esa uni tabiiy antiseptik va antifungal vosita sifatida ishlatishga imkon beradi. Og'iz bo'shlig'i salomatligida foydali hisoblanadi. Kashnich urug'i ekstrakti og'izdagi yomon hidni ketkazishga, milklarni mustahkamlashga va og'iz yaralarini tezda davolashga yordam beradi. Ba'zi tabiiy tish pastalarida aynan shu sababli ishlatiladi. Kashnich urug'i og'ir metallarni (masalan, simob, qo'rg'oshin) tanadan chiqarishda yordam berishi mumkin. Bu xususiyat uni organizmni tabiiy tozalovchi vosita sifatida ajratib turadi.

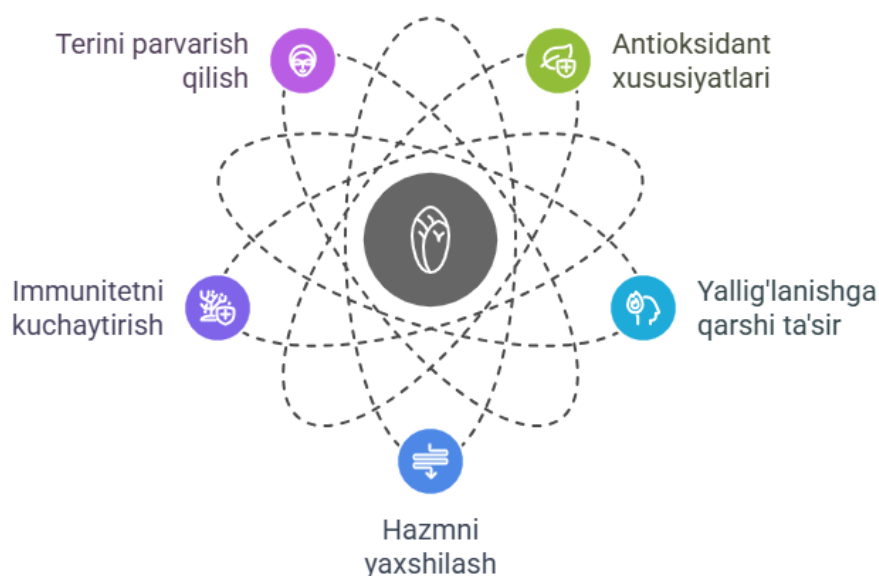
ASOSIY QISM

Gormonal muvozanatga ta'siri ko'rsatadi. Kashnich urug'idagi fitonutrientlar va flavonoidlar ayollarda estrogen darajasini me'yorashtirishga ko'maklashadi. Ayniqsa, menopauza davridagi noqulay alomatlarni kamaytirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kashnich urug'i ba'zi allergik reaksiyalarni yengillashtirishi mumkin. Bu uning immun tizimni muvozanatlash xususiyati bilan bog'liq. Teri salomatligi uchun foydasi katta. Urug'idan tayyorlangan loson yoki damlama qichishish va boshqa teri muammolariga qarshi qo'llanadi. Bu uning yallig'lanishga qarshi va antibakterial xususiyatlari bilan bog'liq. Og'iz orqali qabul qilishdan tashqari qo'llanilishi mumkin. Kashnich urug'i yog'i aromaterapiyada ishlatiladi — u nafas yo'llarini ochishga, bosh og'rig'ini yengillashtirishga va kayfiyatni ko'tarishga yordam beradi.

Hazm qilish tizimiga foydasi:

Kashnich urug'i hazm qilish tizimini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. U oshqozon-ichak faoliyatini rag'batlantiradi, gaz to'planishini kamaytiradi va ishtahani ochadi. Me'da bezlarining faoliyatini kuchaytirib, ovqat hazmini osonlashtiradi. Ayniqsa, ovqatdan keyingi og'irlik, ko'ngil aynishi yoki oshqozon shishishida samarali vosita hisoblanadi.

Kashnich urug'ining foydalari



1-rasm. Yallig'lanishga qarshi ta'siri:

Kashnich urug'i tarkibida mavjud bo'lgan antioksidantlar va yallig'lanishga qarshi komponentlar turli yallig'lanishli holatlarda (masalan, bo'g'im og'rig'ida, ichki yallig'lanishlarda) foydali bo'lishi mumkin. U tabiiy og'riq qoldiruvchi sifatida ham ishlatiladi.

Qandli diabetga ijobiy ta'siri:

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kashnich urug'i qon tarkibidagi qand miqdorini pasaytirishga yordam beradi. U insulin ajralishini rag'batlantirib, qondagi glyukoza miqdorini nazorat qilishga yordam beradi. Shu bois, u qandli diabetga chalingan bemorlarga foydali bo'lishi mumkin.

Yurak-qon tomir salomatligini qo'llab-quvvatlaydi:

Kashnich urug'i yurak faoliyatini yaxshilashga hissa qo'shadi. Uning tarkibidagi kaliy, magniy va boshqa mikroelementlar qon bosimini me'yorlashtirishga, yurakning ritmini normallashtirishga yordam beradi. Shuningdek, qon aylanishini yaxshilaydi va xolesterin miqdorini kamaytiradi.

Tinchlantiruvchi xususiyati:

Kashnich urug'i asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uning damlamalari stress, uyqusizlik, asabiylik kabi holatlarda tinchlantiruvchi vosita sifatida ishlatiladi. U uyquni yaxshilaydi va umumiy holatni tinchlantiradi.

Bakteriyalarga qarshi xususiyati:

Kashnich urug'i tabiiy antiseptik xususiyatlarga ega. U organizmga tushgan ayrim zararli mikroblar va bakteriyalarni yo'q qilishga yordam beradi. Shu sababli, og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, teri yallig'lanishlari yoki ichki infeksiyalar bilan kurashishda foydali hisoblanadi.

Ayollar salomatligiga foydasi:

Xalq tabobatida kashnich urug'ining ayollarda hayz davrini me'yorga solish, og'riqlarni kamaytirish va gormonlar muvozanatini saqlashga yordam beruvchi vosita sifatida ishlatilishi kuzatilgan. U homiladorlikka tayyorgarlik davrida ham foydali hisoblanadi.

Detoksifikatsiya (organizmni tozalash):

Kashnich urug'i tanadagi og'ir metallarni (masalan, simob, qo'rg'oshin, alyuminiy) chiqarishda samarali vosita hisoblanadi. Uning tarkibidagi birikmalar jigarning detoks funksiyasini rag'batlantirib, organizmni zararli moddalardan tozalashga yordam beradi. Bu ayniqsa, surunkali charchoq, teri muammolari yoki hazm muammolari bilan bog'liq holatlarda foydali bo'lishi mumkin.

Teri salomatligini qo'llab-quvvatlash:

Kashnich urug'i yallig'lanishga qarshi va antibakterial xususiyatlarga ega bo'lgani uchun, teri kasalliklarida ham foydalaniladi. Ayniqsa, akne, ekzema yoki toshmalarni kamaytirish uchun tayyorlangan damlamalari va losonlari teriga surtiladi.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasida foydali:

Kashnich urug'ining chaynalgani yoki damlamasi og'izdagi noxush hidni bartaraf etadi, milk yallig'lanishlarini kamaytiradi va og'izdagi mayda yaralarning bitishini tezlashtiradi. Shu sababli u ba'zi tabiiy og'iz yuvish vositalarining tarkibiga kiritiladi.

Antistress va aromaterapevtik foydasi:

Kashnich urug'ining efir moyi aromaterapiyada keng qo'llaniladi. U bosh og'rig'ini kamaytirish, stressni yengillashtirish, ruhiy holatni barqarorlashtirish va uyqu sifatini yaxshilashda foydali hisoblanadi. Uchinchi asab tizimiga ijobiy ta'siri borligi sababli, surunkali charchoq yoki ruhiy zo'riqishlarda qo'llanadi.

Kashnich urug'i tabiatning bebaho ne'matlaridan biridir. Uning dorivor xususiyatlari uni nafaqat oziq-ovqatda, balki xalq tabobatida ham muhim o'rin egallashiga sabab bo'lgan. Biroq, har qanday tabiiy vosita kabi, uni haddan tashqari iste'mol qilish yoki noto'g'ri ishlatish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun kashnich urug'idan foydalanganda mutaxassis maslahati zarurdir.



2-rasm. Kashnich urug'ining ko'p qirrali foydalanilishi

XULOSA

Kashnich urug'i o'zining ko'plab shifobaxsh xususiyatlari bilan ajralib turadi. U nafaqat sog'liqni saqlashda, balki go'zallik va teri parvarishida ham muhim rol o'ynaydi. Ushbu urug'ni muntazam ravishda iste'mol qilish, organizmning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Kashnich urug'ining foydali xususiyatlaridan to'liq foydalanish uchun uni turli usullarda iste'mol qilish tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Inomovich X. J. Et Al. Fermentlarning Tibbiyotdagi Ahamiyati Va Ularning Qo'llanilishi //Лучшие Интеллектуальные Исследования. – 2025. – Т. 38. – №. 1. – С. 285-291.
2. Mamatkulov S., Jamolova N., Khudoykulov J. The Use Of Activated Mercury In Medicine //Евразийский Журнал Медицинских И Естественных Наук. – 2024. – №. 2. – С. 108-111.
3. Мурадова Д. И Др. Спиртларнинг Аммиак Билан Цианлаш Реакциясининг Термодинамикаси //Журнал Естественных Наук. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 75-76.
4. Inomovich X. J. Et Al. Sun'iy Oqsil Ozuqa Moddalarini Ishlab Chiqarilishi Va Kelgusidagi Imkoniyatlar //Лучшие Интеллектуальные Исследования. – 2025. – Т. 38. – №. 1. – С. 292-298.
5. Kamol O'g'li D. I., Inom O'g'li X. J. Zaytun Moyi Guruh Tarkibini Yupqa Qavat Xromatografiyasi Usulida O'rganish //Modern Education And Development. – 2024. – №. 2. – С. 76-79.

6. Худойкулов Ж. И., Зиёева М. З., Мавлонова Х. И. Использование И Значение Лекарственных Препаратов В Организации //International Journal Of Recently Scientific Researcher's Theory. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 154-159.
7. Икромов Ш. А., Худойкулов Ж. И. Электрохимическое Лечение И Методы Диагностики //Research Focus. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 146-150.
8. Амирова П. Ж., Худойкулов Ж. Естественные И Синтетические Наркотики: Польза И Вред //Research Focus. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 148-152.
9. Холмуродова Д. К., Исломов Л. Б., Худойкулов Ж. И. Эффективное Использование Сырья //Ijodkor O'qituvchi. – 2023. – Т. 3. – №. 33. – С. 277-281.
10. Mamirzayev M. Metandan Mezog'ovakli Uglerod Olish Reaksiyasi Tezligiga Turli Omillarning Ta'siri //Theoretical And Experimental Chemistry And Modern Problems Of Chemical Technology. – 2023. – Т. 1. – №. 01.
11. Mamirzayev M. A., Tuychiev S. A. Verifying The Functionality Laws Of Mesoporous Carbon //Uzbek Chemical Journal/O'zbekiston Kimyo Jurnal. – 2023. – №. 6.
12. Sovetov K. T., Abdujabborova S. Z. Change In Kinetic Parameters A-And B-Adrenoresceptors Of Lymphocytes And Platelets In Patients With Acute Myocardial Infarction //Journal Of Science, Research And Teaching. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 4-6.
13. Asatullo O'g'li T. D. Criteria And Factors Of Teaching Biochemistry On The Basis Of An Integrative Approach In Higher Medical Education Institutions //International Scientific And Current Research Conferences. – 2024. – С. 3-6.
14. Asatullo O'g'li T. D. Model Of Professional Knowledge And Skills Development Of Students In Biochemistry In Medical Higher Education Institutions //Current Research Journal Of Pedagogy. – 2024. – Т. 5. – №. 05. – С. 23-27.
15. Toshmurodov D. Talabalarining Biokimyo Fanidan Kasbiy Bilimlarini Rivojlantirish Modeli //News Of The Nuuz. – 2024. – Т. 1. – №. 1.5. 2. – С. 190-192.