DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15063892

JIYDA O'SIMLIGINING KIMYOVIY TARKIBI VA FOYDALI XUSUSIYATLARI

Komilov Baxrom Jamoldinovich
Namangan davlat pedagogika instituti,
Tabiiy fanlar kafedrasi dotsenti
Xolboyeva Xilola Rahimjon qizi
Namangan davlat pedagogika instituti 2-bosqich talabasi
Dustmurodova Mashhura Isroilovna
Namangan davlat pedagogika instituti 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jiyda (Elaeagnus angustifolia L.) o'simligining shifobaxsh xususiyatlari yoritilgan. Jiyda qadimdan xalq tabobatida turli kasalliklarni davolashda qo'llanilib kelinadi. Uning mevalari, barglari va po'stlog'i tarkibida biologik faol moddalardan — flavonoidlar, alkaloidlar, taninlar, organik kislotalar, vitaminlar (C, E, B guruhi), shuningdek, mikroelementlar (kaliy, temir, rux) mavjud. Bu moddalarning o'zaro ta'siri organizmda yallig'lanishga qarshi, og'riq qoldiruvchi, tinchlantiruvchi va immunitetni mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi. Tezisda jiyda o'simligining farmakologik ahamiyati, xalq tabobatidagi qo'llanishi hamda zamonaviy tibbiyotda undan foydalanish istiqbollari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Jiyda, Elaeagnus angustifolia, shifobaxsh o'simlik, flavonoidlar, antioksidant, yallig'lanishga qarshi, xalq tabobati, vitaminlar.

"Jida" nomi bilan xalq tabobatida chilan jiida (illoyiq jismlarida "unabi", "annab jiyda") o'simligi tushuniladi. Bu o'simlik oltingugurtga mansub bo'lishi mumkin va mevali daraxt yoki buta sifatida o'sadi. O'zbekistonda ayniqsa Surxondaryo va janubiy hududlarda bu o'simlikni ekish va uning shifobaxshligini o'rganish bilan bog'liq tadqiqotlar olib borilgan. Mevalari, barglari, gullari va po'sti xalq tabobatida turli kasalliklarga qarshi vosita sifatida ishlatiladi [1].

Kimyoviy tarkibi: Shifobaxshlik xususiyatlari asosan quyidagi moddalar mavjudligiga bog'liq:

Qism	Asosiy faol moddalar / elementlar
Meva	Uglevodlar, shakar (mevasi ichida 40–60 % gacha), organik kislotalar, C vitamini, karotin, flavonoidlar, po'stgo'z moddalar, pektinlar [1].
Barg va gullar	Flavonoidlar (jumladan rutin), fenolik kislotalar, efir yog'lari, taninlar, boshqa bioaktiv komponentlar [1].
Po'st (po'sti, novdalar)	Ba'zi antioksidantlar, politifenollar, glyuko- va kumarin turlariga oid moddalar [1].

Tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, rutin moddasi ayniqsa qon tomir faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va gipertoniyani nazorat qilishda yordam beradi. [1].

Shifobaxsh xususiyatlari va ta'sir yo'llari. Quyida jidaning xalq tabobatidagi eng muhim ta'sir yo'llari bayon etiladi: Yurak va qon tomir tizimiga ta'siri. Rutin moddasi qon tomir devorlarini mustahkamlaydi, tomirlarni kengaytiradi va qon bosimini pasaytirishga yordam beradi. Shu sababli jida yuqori qon bosimi (gipertoniya) va aterosklerozga qarshi vosita sifatida ishlatiladi.

Shu bilan birga, mevalarda mavjud antioksidant birikmalar yurakni oksidlovchi stressdan himoya qiladi [1].

Nafas yo‘llari va o‘pka kasalliklari: Jidaning infuzion yoki damlamasi yo‘tal, bronxit, balg‘am tushirishda qo‘llaniladi. U antiseptik va antiviral xususiyatga ham ega, nafas yo‘llaridagi mikroblarni kamaytirishga yordam beradi [1].

Siydik haydovchi va toksin tozalovchi ta’sir. Jidaning suvli ekstraktlari siydik haydovchi (diuretik) sifatga ega bo‘lishi mumkin. Bu xususiyat organizmni tozalash, shishlarni kamaytirish va ayrim toksinlardan qutulishda yordam beradi.

Antiinflamatuar va og‘riq qoldiruvchi ta’sir. Jidaning barglari, gullari yoki mevalaridan tayyorlangan damlamalar yallig‘lanish jarayonini susaytiradi va og‘riqni kamaytiradi. Jadid tadqiqotlarda jidaning shamollash va revmatik kasalliklarda yordam berishi mumkinligi aytiladi [1].

Teri va yara davolash. Jidaning sharbatlari yoki ekstraktlari teri yara, yiringchi yaralar, lo‘shish (eksudat) joylarda antiseptik va tozalovchi vosita sifatida ishlatiladi. Po‘st yoki barg damlamasi bilan yuvish yoki kompress qo‘yish yordamida teri shikastlanishlari yaxshilanishi mumkin [2].

Oshqozon-ichak tizimi va ichak parazitlariga qarshi ta’sir. Jida mevalari va barglaridan tayyorlangan damlamalar diareya, oshqozon-ichak yallig‘lanishlari bilan kurashishda qo‘llaniladi. Shuningdek, ichak parazitlariga qarshi (gelmintlarga qarshi) ta’siri bo‘lishi mumkinligi aytiladi [1].

Immunitetni qo‘llab-quvvatlash. C vitamini va flavonoidlar immun tizimini mustahkamlashda yordam beradi, shamollash va virusga qarshi kurashda qo‘shimcha imkoniyat yaratadi. Shuningdek, jidaning mevalari va gullaridan tayyorlanadigan choylar shamollash paytida organizmga quvvat beradi [1].

Foydalanish usullari va retseptlar. Quyida jida o‘simligidan foydalanish bo‘yicha ba’zi xalqona retseptlar: Meva damlamasi (ichish uchun) 20 g maydalangan jida mevasini 1 stakan qaynoq suvga solib, yopiq idishda 1 soat damlab turish. Filtrlab olib, kuniga 2 osh qoshiq 3 mahal ovqatdan avval ichiladi.

Gullar tincturasi (spirtli ekstrakt). 100 g quritilgan yoki yangi gullar 1 litr spirt yoki aroq (40 %) ga solinadi, qorong‘i joyda 1 oy tindiriladi, aralashtirib turiladi. 20 omchidan 100 ml iliq suvga qo‘shib ichiladi, ayniqsa sovuq paytda immunitetni kuchaytirish maqsadida.

Yallig‘lanishga qarshi kompress yoki yara yuvish. Jidaning barglari yoki meva damlamasi bilan yara yoki lo‘sh joylarni yuvish, kompress qo‘yish. Bu usul teri tozalash, yiring chiqishini tezlashtirishda ishlatiladi.

Ichki parazitlarga qarshi damlama. 30 g quritilgan mevalar 1 stakan suvga solinib, vannada 30 daqiqa pishiriladi, so‘ng filtr qilinadi. Sovutilgan damlama 3–4 mahal 30 ml ichiladi.

Ehtiyotkorlik va kontrendikatsiyalar. Jida shifobaxsh bo‘lishi bilan birga, uni qo‘llashda quyidagi ehtiyotkorliklar esda bo‘lishi lozim: Spirtli tinctura juda uzoq muddat qabul qilinsa yoki dozalari oshirilsa, oshqozon-ichak sohasida bezovtaliklar paydo bo‘lishi mumkin. Homiladorlik, emizish davrida yoki jigar, buyrak kasalliklari bo‘lsa, oldin shifokor bilan maslahatlashish kerak. Allergik reaksiya ehtimoli mavjud; birinchi marta foydalanishda oz miqdordan (kam doza) boshlash ma’qul. Surunkali kasalliklar bilan og‘rigan odamlar jidaning barcha shakllarini qo‘llashdan avval mutaxassisga murojaat qilishlari kerak. Diuretik ta’siri kuchli bo‘lishi mumkin, shuning uchun suyuqlik balansini (suv ichishni) nazorat qilish zarur. Xom mevasini ortiqcha iste’mol qilish oshqozon-ichakni bezovta qilishi mumkin.

"Jida" (chilan jiida, annab jiyda) — xalq tabobatida turli sohalarda qo'llaniladigan o'simlik bo'lib, yurak va qon tomir tizimi, nafas yo'llari, oshqozon-ichak tizimi, immunitetni qo'llab-quvvatlash va yara davolash sohalarida ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq, har qanday tabiiy dorilar singari, u ham ehtiyotkorlik bilan, to'g'ri dozada va zarur hollarda shifokor maslahatida qo'llanilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ) ISSN (E): 2347-6915 Vol. 10, Issue 2, Feb. (2022)
2. https://orient.tm/en/post/6724/jida-healing-tree?utm_source=chatgpt.com