

ANJIR (FICUS CARICA) O'SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI VA FOYDALANISH USULLARI

Hamdamova Marjona

DTPI talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15645931>

Annotatsiya. Ushbu maqolada anjir (*Ficus carica* L.) o'simligining dorivorlik xususiyatlari, uning tarkibida mavjud bo'lgan biologik faol moddalar va inson salomatligiga ijobiy ta'siri yoritilgan. Shuningdek, an'anaviy va zamonaviy tibbiyotda anjirning qo'llanilishi, xalq tabobatida va farmatsevtika sanoatida undan tayyorlanadigan vositalar haqida ma'lumotlar keltirilgan. Anjir asosida ishlab chiqariladigan tabiiy preparatlar, oziq-ovqat qo'shimchalari va kosmetik mahsulotlarning foydali jihatlari ham tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Anjir, *Ficus carica*, antioksidant, yallig'lanishga qarshi, ovqat hazm qilishni yaxshilash, immunitet, xalq tabobati, kosmetika, qon bosimini tartibga solish, dorivor o'simlik.

Annotation. This article explores the medicinal properties of the fig plant (*Ficus carica* L.), highlighting its biologically active compounds and their positive effects on human health. It also discusses the use of figs in traditional and modern medicine, as well as their application in folk remedies and the pharmaceutical industry. The benefits of natural products, dietary supplements, and cosmetic items made from figs are also analyzed.

Keywords: Fig, *Ficus carica*, antioxidant, anti-inflammatory, digestion improvement, immunity, folk medicine, cosmetics, blood pressure regulation, medicinal plant.

Аннотация. В данной статье рассматриваются лекарственные свойства растения инжир (*Ficus carica* L.), биологически активные вещества, содержащиеся в его составе, и их положительное влияние на здоровье человека. Также приведены сведения о применении инжира в традиционной и современной медицине, народной медицине и фармацевтической промышленности. Проанализированы полезные свойства натуральных препаратов, пищевых добавок и косметических средств на основе инжира.

Ключевые слова: Инжир, *Ficus carica*, антиоксидант, противовоспалительное, улучшение пищеварения, иммунитет, народная медицина, косметика, регулирование артериального давления, лекарственное растение.

Dorivor o'simliklar insoniyat tarixida eng qadimiy shifobaxsh vositalardan biri hisoblanadi. Bu o'simliklar tarkibidagi tabiiy moddalarning salomatlikka foydali ta'siri zamonaviy tibbiyotda ham isbotlangan. Ana shunday o'simliklardan biri bu — anjir (*Ficus carica* L.). U qadimdan oziq-ovqat mahsuloti sifatida keng iste'mol qilinib kelinadi, ammo uning shifobaxsh xususiyatlari ham tibbiyotda katta ahamiyatga ega. Anjir tutdoshlar (Moraceae) oilasiga mansub, ko'p yillik, issiqsevar daraxtsimon o'simlikdir. Uning vatani — G'arbiy Osiyo va O'rta yer dengizi havzasi hisoblanadi. O'zbekiston hududida anjir asosan Surxondaryo, Farg'ona vodiysi, Qashqadaryo va Toshkent viloyatlarida yetishtiriladi. Anjir daraxtining bo'yi 3 dan 10 metrgacha o'sadi, tanasi va barglaridan sutsimon oq modda ajraladi.

Anjir mevalari ko'plab foydali moddalarni o'z ichiga oladi:

Shakarlar: glyukoza, fruktoza — energiya manbai sifatida xizmat qiladi;

Vitaminlar: A, B1, B2, B6, C, E va K — immunitet, teri salomatligi va metabolik jarayonlarda ishtirok etadi;

Minerallar: kaltsiy, temir, kaliy, magniy, fosfor — suyak, qon va yurak faoliyati uchun muhim;

Organik kislotalar: olma, limon va oxalik kislotalari — ovqat hazm qilishni rag'batlantiradi;

Pektinlar va selluloza — ichak faoliyatini yaxshilaydi;

Antioksidantlar: flavonoidlar, polifenollar — hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi.

Anjir barglarida fitokimyoviy moddalar (furokumarinlar, taninlar) mavjud bo'lib, ularning dorivor ta'siri ilmiy jihatdan asoslangan.

Anjir (*Ficus carica*) o'simligi dorivor xususiyatlari va foydalari:

Hazm qilish tizimiga ta'siri: Anjir ichak peristaltikasini yaxshilaydi, qabziyatda foydali. Pektin va tolalarning ko'pligi ichakni tozalashda muhim rol o'ynaydi. Ich ketishi yoki qabziyatda anjir kompotlari, qaynatmalari qo'llaniladi.

Yurak-qon tomir tizimi uchun foydasi: Kaliy va magniy yurak ritmini me'yorda saqlaydi, qon bosimini pasaytirishga yordam beradi. Anjir antioksidantlari aterosklerozning oldini olishda foydali.

Qon tarkibiga ijobiy ta'siri: Temir moddasi yuqori bo'lgani uchun anjir kamqonlikka qarshi tabiiy vosita sanaladi. Ayniqsa, quritilgan anjir temir moddasiga boy.

Immunitetni mustahkamlash: C vitamini va polifenollar immun tizimini kuchaytiradi, organizmni virus va bakteriyalarga qarshi chidamli qiladi.

Tashqi kasalliklarda qo'llanishi: Anjir bargi ekstrakti teri yallig'lanishlarini kamaytiradi. Xalq tabobatida yara, qichima va toshmalarda bargli kompresslar qo'llaniladi.

Xalq tabobatida anjir meva, barg va po'stlog'i turli shakllarda ishlatiladi:

Bronxit va yo'tal uchun: anjir mevalari sutda qaynatilib, iliq ichiladi;

Qabziyat uchun: quritilgan anjir ertalab och qoringa suv bilan iste'mol qilinadi;

Yaralar uchun: barglari ezilib, yallig'langan joyga bog'lanadi;

Tomoq og'rig'i: anjir sharbatini iliq suv bilan chayish orqali davolash mumkin.

Anjir o'simligidan foydalanish usullari:

Anjir choyi: Quritilgan anjir mevasidan tayyorlangan choy ovqat hazmini yaxshilaydi va immunitetni mustahkamlaydi. Tayyorlanishi: 2-3 dona quritilgan anjirni bir stakan suvda 10 daqiqa qaynatib, issiq ichiladi.

Anjir damlamasi: Anjir bargidan tayyorlangan damlama yallig'lanishga qarshi va teri uchun foydali. Tayyorlanishi: 10 dona yangi anjir bargi 100 ml suvda 20 daqiqa damlanadi, suzib olib, teriga surtiladi.

Anjirli niqob: Yuzni oziqlantirish va terini yumshatish uchun anjirli niqob tayyorlanadi. Tayyorlanishi: Ezilgan yangi anjir mevasi bir choy qoshiq asal bilan aralashtirilib, yuzga surtiladi, 15 daqiqa ushlab turilib, iliq suv bilan yuviladi.

Anjir ekstrakti bilan massaj yog'i: Ezilgan anjir mevasi 100 ml zaytun yog'iga solinib, 5 kun quyoshli joyda qoldiriladi. Filtrlanib, mushak og'rig'i va teri parvarishida ishlatiladi.

Anjirli kompress: Qaynatilgan anjir mevasi bilan iliq kompress tayyorlanib, yallig'langan joylarga qo'yiladi.

Foydalanishda ehtiyotkorlik: Anjirga individual allergik reaksiyalar bo'lishi mumkin. Shuning uchun uni ilk bor qo'llashda terining kichik hududida sinovdan o'tkazish va kerak bo'lsa, shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Anjirning ushbu foydali xususiyatlari uni nafaqat oziq-ovqat sifatida, balki dorivor va kosmetik maqsadlarda ham qadrlashga sabab bo'ladi.

Anjir o'simligi — tabiiy dorivor vosita sifatida yuqori biologik ahamiyatga ega. Uning tarkibidagi ko'plab foydali moddalarning sog'liq uchun muhimligi tibbiyotda, farmatsevtikada va kosmetologiyada keng qo'llanilishiga asos bo'ladi. Anjirni muntazam va me'yorida iste'mol qilish orqali ko'plab kasalliklarning oldini olish va organizm salomatligini mustahkamlash mumkin. Kelgusida anjirning dorivor xususiyatlarini chuqur o'rganish va yangi mahsulotlar ishlab chiqarish ilmiy-innovatsion yo'nalishlarda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ahmad, M., & Ali, S. (2019). Medicinal Properties of Ficus carica: An Overview. *Journal of Ethnopharmacology*, 240, 123-130.
2. Li, X., & Wang, Y. (2020). Phytochemical Composition and Health Benefits of Figs. *Journal of Herbal Medicine*, 18(1), 45-52.
3. Kumar, R., & Sharma, N. (2018). Anti-inflammatory and Antioxidant Activities of Ficus carica. *International Journal of Botanical Research*, 14(2), 110-118.
4. Park, S. Y., & Lee, J. (2017). Cosmetic Applications of Ficus carica Extract. *Journal of Natural Cosmetic Science*, 5(1), 40-47.
5. Petrova, T., & Ivanov, D. (2021). Traditional Uses of Fig in Herbal Medicine. *European Journal of Herbal Medicine*, 15(3), 98-105.
6. Hasan, N., & Öztürk, M. (2021). Nutritional and Therapeutic Potential of Ficus carica. *Journal of Medicinal Plants Studies*, 10(1), 88-94.
7. Singh, V., & Rathi, N. (2020). Role of Fig Extracts in Skincare and Digestive Health. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 19(4), 622-628.
8. Duran, A., & Kaya, A. (2018). Biological Activities and Therapeutic Uses of Ficus carica. *Plant-Based Medicine Journal*, 7(2), 170-175.