



YALPIZ O'SIMLIGI VA UNI TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI

Muxsinova Shaxlo Mulximovna

Samarqand Davlat Tibbiyot universiteti assistenti

Annotatsiya. O'zbekiston sharoitida yalpiz o'simligi keng tarqalgan. Bizga ma'lumki yalpizning foydali xususiyatlari ko'pligi tufayli qadim zamonlardan oshko'k sifatida va xalq tabobatida foydalanib kelingan. Qadimgi Yunonistonda yalpiz mehmondo'stlikning ramzi hisoblangan. Qadimgi rimliklar yalpizni kayfiyatni ko'tarish uchun ziyofat zallariga yalpiz suvi sepishgan. Yalpiz A va C vitaminlari, B vitaminlari, temir, marganets, foliy kislotasi va hatto kaltsiyga juda boy. Yalpiz nafas olishni yengillashtirish, og'riqni bartaraf etish, ovqat hazm qilish tizimini yaxshilash, dispepsiyaning, qorin dam bo'lishini bartaraf etishda foydalaniladi. Yalpiz damlamasi va yalpiz barglari ovqat hazm qilish tizimining faoliyatini yaxshilash uchun ishlatiladi, masalan xolesekretik va antispazmolitik vosita sifatida. Yalpiz moyi nafas olish uchun foydalidir.

Kalit so'zlar: labguldoshlar oilasi, mentol, antioksidant, yallig'lanishga qarshi, og'riq qoldiruvchi, damlama.

РАСТЕНИЕ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ.

Аннотация. В условиях Узбекистана растение мята широко распространено. Мы знаем, что благодаря обилию полезных свойств мята перечная издавна использовалась как черника и в народной медицине. В Древней Греции Мята считалась символом гостеприимства. Древние римляне брызгали мятной водой в банкетные залы, чтобы поднять настроение. Мята очень богата витаминами А и С, витаминами группы В, железом, марганцем, фолиевой кислотой и даже кальцием. Мята перечная используется для облегчения дыхания, снятия болевых ощущений, улучшения работы пищеварительной системы, устранения диспепсии, покоя живота. Настойка мяты перечной и листья мяты перечной используются для улучшения работы пищеварительной системы, например, как желчегонное и спазмолитическое средство. Масло мяты перечной полезно для дыхания.

Ключевые слова: семейство губоцветных, ментол, антиоксидант, противовоспалительное, обезболивающее, настойка.

MINT PLANT AND ITS IMPORTANCE IN MEDICINE.

Annotation. In the conditions of Uzbekistan, the mint plant is widespread. We know that due to the abundance of useful properties of mint, it has been used since ancient times as an

pumpkin and in folk medicine. In ancient Greece, Mint was considered a symbol of hospitality. The ancient Romans sprinkled mint water in the banquet halls to raise the mood. Mint is very rich in vitamins A and C, B vitamins, iron, manganese, folic acid and even calcium. Mint is used to relieve breathing, relieve pain, improve the digestive system, eliminate dyspepsia, abdominal rest. Mint tincture and mint leaves are used to improve the functioning of the digestive system, for example as a cholecretic and antispasmodic agent. Mint oil is good for breathing.

Keywords: family of lipsticks, menthol, antioxidant, anti-inflammatory, analgesic, tincture.

Kirish. Qadimdan insoniyat ko‘pgina kasalliklarni davolashda shifobaxsh o‘simliklardan malhamlar, damlamalar tayyorlab, xastalik bilan og‘rigan bemorlarni davolashda foydalanib kelganlar. Insonlar o‘simliklardan faqat dori sifatida foydalanib qolmay, balki oziq-ovqat, bo‘yoqlar, kiyim-kechak, va zararkunandalarga qarshi kurashishda ham keng foydalanib kelgan. Dorivor o‘simliklar ichida o‘z ahamiyati bilan ajralib turuvchi o‘simliklardan biri bu, qalampir yalpiz. Yalpiz-yoqimli sovuq ta‘m va hidga ega bo‘lgan labguldoshlar oilasiga mansub ko‘p yillik o‘tsimon o‘simliklar.

Adabiyotlar tahlili. O‘zbekistonda yalpiz o‘simligining 4 ta turi ko‘proq uchraydi. O‘zbekistonda Osiyo yalpizi (*Mentha asiatica*) keng tarqalgan. Dala yalpizi (*Mentha arvensis*) va jingalak yalpiz (*Mentha erispe*) ekiladi. Bu oilaga limono‘t - *Melissa*, jambil - *Satureja*, tog‘jambil - *Thymus*, issop - *Hyssopus*, tog‘rayhon - *Origanum*, devortagio‘t - *Marrubium*, arslonquloq - *Leonurm*, bozulbarg - *Lagochilus* ham kiradi. Uzoq bargli yalpiz – bu ko‘p yillik o‘simlik. Yalpiz yaxshi o‘sishi uchun namlik va yorug‘lik ko‘pligi muhim. Yalpiz soyalanib qolsa, hosili va tarkibidagi efir moylari kamayib ketadi. Poyasi 110-140 sm balandlikkacha bo‘ladi, tik o‘sadi. Barglari o‘ralgan yoki kalta yaproqsimon, tuxumsimon-lanceolate, uzunligi 15 sm gacha va kengligi 2-3,5 sm, qirrasi bo‘ylab tishli, yumshoq tuklar bilan zich qoplangan. Gullari chala soyabonsimon, to‘pgulga yig‘ilgan, binafsharang. Yalpizning xushbo‘y, tishli barglari va mayda binafsha, pushti yoki oq gullari bor. Yalpizni har doim tetraedral (kesimdagi kvadrat) poyasi bilan tanib olish mumkin. Mevasi to‘rtta jigarrang yong‘oqdan iborat. Yalpiz yaxshi gullashiga qaramay urug‘ hosil qilmaydi, shuning uchun poyasidan, vegetativ ya‘ni ildizini bo‘lib ekish orqali ko‘paytiriladi. Bu o‘simlik yovvoyi tabiatda keng tarqalgan. U daryolar, ko‘llarning nam qirg‘oqlari bo‘ylab, AQSH, Ukraina, G‘arbiy Sibir, Kavkaz, Yevropa va Kichik Osiyoda botqoq va xandaqlar qirg‘oqlarida o‘sadi. Turlari: *Mentha aquatica* - Suv yalpizi, *Mentha arvensis* - Dala yalpizi yoki o‘tloq yalpizi, *Mentha asiatica* - Osiyo yalpizi, *Mentha australis* - Avstraliya yalpizi, *Mentha canadensis* - Kanada yalpizi, *Mentha daurica* - Daur yalpizi, *Mentha japonica* - yapon yalpizi, *Mentha suaveolens* - Xushbo‘y yalpiz. Ananas yalpizi (*Mentha sauveolens*) - sariq qirrasi bilan o‘ralgan yumaloq barglari bo‘lgan yalpiz turi. U juda yumshoq ta‘m va xushbo‘y hidga ega.

Bergamot yalpiz (*Mentha citrata*) - shirin sitrus ta'mi va lavanda hidiga o'xshash xushbo'y hidi uchun ba'zan limon, apelsin va hatto "odekolon" yalpiz deb ataladigan tur. Ko'pincha o'simlik choy va alkogolsiz ichimliklarga qo'shiladi. Xushbo'y bog' yalpizi eng ko'p o'stiriladi, u zanjabil (*Mentha spicata*) yurak shaklidagi kulrang-yashil yoki yoqimli ta'mga ega. Achchiq yalpiz (*Mentha piperita*) - Yevropa, Afrika va Amerikada keng tarqalgan achchiq yalpiz turi. Bu suv yalpizining (*Mentha aquatica*) va bog' yalpizi (*Mentha spicata*)ning gibrididir. Yalpizda mentolning foizi 65% gacha, shuning uchun u nafaqat qandolat sanoatida, balki tish pastalari, saqich, tish eliksirlari, chayish va dori-darmonlarni ishlab chiqarishda ham qo'llaniladi.



100 gramm yangi uzilgan yalpizda quyidagilar mavjud: 44 kkal energiya, 3,3 g protein, 0,7 g yog', 1,6 g uglevod, 100 gramm quritilgan bog' yalpizida quyidagilar mavjud: 285 kkal energiya, 19,9 g protein, 6 g yog', 22,2 g uglevodlar, 29,8 g tola. Shuning uchun dietologlar kuniga 12-15 bargdan ko'p bo'lmagan yangi yalpiz iste'mol qilishni tavsiya qiladi.

Tahlillar. Yalpiz moyining kimyoviy tarkibi: Mentol ($C_{10}H_{18}O$). Mentol — bu organik birikma bo'lib, uning tarkibida o'nta uglerod (C), o'n sakkizta vodorod (H) va bitta kislorod (O) atomi mavjud. Mentolning struktura formulasida o'ziga xos siklik tuzilma (siklik alifatik spirt) mavjud bo'lib, u odatda yalpiz o'simliklaridan olinadi)– Yalpiz moyining asosiy faol komponenti bo'lib, uning ta'mi va hidini belgilab beradi. Yalpiz moyining tarkibida mentol miqdori odatda 40-60% atrofida bo'ladi. Menton (Menton— bu mentolning oksidlanishidan hosil bo'ladigan birikma bo'lib, uning kimyoviy formulasi $C_{10}H_{16}O$. Menton — yalpiz o'simliklarida uchraydigan terpenoid birikma bo'lib, u ko'pincha mentol bilan birgalikda uchraydi, Mentonning xushbo'y hidi bo'lib, u ko'pincha mentol bilan aralashganda o'ziga xos yuqori, musaffo hidi bilan tanilgan)– Menton, mentolga nisbatan bir oz kuchli, xilma-xil xushbo'y hidga ega. Izomenton ($C_{10}H_{16}O$, -Izomenton xushbo'y va yoqimli hidga ega bo'lib, o'simlik moylarida, uchraydi)– Bu, mentonning izomeri bo'lib, yalpiz moyida unchalik yuqori bo'lmagan, ammo ba'zi sifatlarni qo'shadi. Limonen ($C_{10}H_{16}$, Limonen sitrus mevalarining xushbo'y hidiga sabab bo'ladigan asosiy birikmalardan biridir. U achchiq sitrusli hidga ega.)– Limonen, odatda sitrus mevalarida uchraydigan terpenoiddir, lekin yalpizda ham mavjud. Bu

komponent uning ozgina sitrusli hidini yaratadi va yengil antioksidant xususiyatlarini namoyon qiladi. Cineol (organik birikma bo‘lib, monoterpenoid guruhiga kiradi va $C_{10}H_{16}O$ kimyoviy formulaga ega. U ko‘plab o‘simliklarning efir moylarida mavjud bo‘lib, o‘simliklar uchun xushbo‘y hidni ta‘minlaydi va ularning tibbiy xususiyatlariga ta‘sir ko‘rsatadi.) – bu modda yalpizning o‘ziga xos sovutuvchi ta‘sirini kuchaytiradi va nafas olish tizimini yengillashtiradi. Kempfrol (bu flavonoidlar guruhiga kiradigan tabiiy birikmadir. Uning kimyoviy formulasyi $C_{15}H_{10}O_6$ bo‘lib, u o‘simliklar, ayniqsa, yashil bargli o‘simliklar, mevalar, gullar va yong‘oqlarda keng tarqalgan) – kempfrol ham yalpizning tarkibida mavjud bo‘lib, u xushbo‘y xususiyatlar va bakteriyalarga qarshi xususiyatlarni namoyon etadi.

Yalpiz moyining xususiyatlari va foydalari; antioksidant va mikrobgga qarshi xususiyatlari mavjud, shuningdek, yallig‘lanishga qarshi ham ta‘sir etadi. Yalpiz moyi nafas olish tizimini yengillashtiradi, ayniqsa, astma, bronxit kabi kasalliklarda yordam beradi, odatda, nafas olish yo‘llarini tozalash va yo‘talni kamaytirish uchun ishlatiladi, og‘riqni yengillashtiradi. Mentolning sovutuvchi ta‘siri tufayli (afferent nerv oxirlaridan sezuvchanlikni kamaytiradi), yalpiz moyi mushak og‘riqlarini, bosh og‘rig‘ini va boshqa turdagi og‘riqlarni yengillashtiradi. Ovqat hazm qilish tizimini yaxshilaydi, ayniqsa, dispepsiya, qorin dam bo‘lishini bartaraf etishda samarali bo‘ladi. U ba‘zida oshqozon og‘riqlarini kamaytirish va hazmni yaxshilash uchun ishlatiladi. Stressni kamaytiradi, odam ruhiy holatni barqarorlashtiradi. U aromaterapiyada keng qo‘llaniladi. Yalpiz tarkibidagi mentol markaziy nerv tizimiga tasir ko‘rsatadi, qon bosimini normallashtiradi. Korvalolning tarkibidagi mentol o‘z navbatida, yurak ritmini normallashtirish va qon tomirlarini kengaytirishda yordam beradi. Mentol reflektor tarzda yurakning toj tomirlarini kengaytiradi, stenokardiyaning yengil turlarini davolashda qo‘llaniladi. Yalpiz tarkibidagi mentol, yurak urishini tartibga solish va qon aylanishini yaxshilash uchun samarali vosita. Yalpiz choyi oshqozon-ichak traktining buzilishlariga qarshi kurashda samarali vositadir. Tanadan ortiqcha suyuqlikni olib tashlaydi. Dori-darmonlarni ishlab chiqarish uchun yalpiz barglaridan foydalaniladi. Xom ashyo shaklida quritilgan yoki yangi o‘tlar qimmatbaho efir moyining manbai hisoblanadi. Qayta ishlash jarayonida yangi o‘simlik materiallaridan kristallik mentol olinadi. U kosmetika ishlab chiqarishda foydalaniladi. Gigena vositalari – tish pastalari, tetiklantiruvchi losonlar, qazg‘oq uchun shampunlar, soqoldan keyin balzamlar olishda foydalaniladi. Yalpiz barglaridan damlamalar, choylar tayyorlanadi. Yalpizli damlamalardan allergik toshmalar bo‘lganda bolalarni cho‘mltirishda foydalansa bo‘ladi. Shuningdek ichak kolikasida (spazmlarida) damlama tarzda foydalansa bo‘ladi. Mentol neyrodermitni (asab- allergik komponentli teri yallig‘lanishi) davolaydi. Yangi gullaydigan yalpiz gomeopatiyada (turli xil moddalarning mikrodozasiga asoslangan dori turi) qo‘llaniladi. Yalpiz barglari uchuvchi yog‘larga boy (ular orasida mentol, limonen, dipenten, menton), shuningdek, ular tarkibida triterpen birikmalari (turli kislotalar), minerallar, taninlar va fermentlar tuzlar mavjud. Efir moyining eng katta miqdori yalpizning gul qismida, uning barg qismida sezilarli darajada kamroq bo‘ladi. Uzoq bargli yalpiz barglarida bir necha turdagi organik kislotalar mavjud (olma, limon), fitonsidlar va C va P vitamini

mavjud, Rasmiy tibbiyotda dorilar tarkibida yalpiz barglari keng qo‘llaniladi. Ovqat hazm qilish traktini faoliyatini yaxshilash uchun hamda ko‘ngil aynishni bartaraf etish uchun yalpiz damlamasi 10 tomchidan damlamasi buyuriladi. Damlama diuretik va safro haydovchi (o‘t haydovchi) xususiyatlarga ham ega. Yiringli bronxit, bronxoektaziyalarda foydalanilsa dezinfektsiyalovchi xususiyatni namoyon qiladi. Stenokardiya og‘riqlarida vazodilatator ta’sir qiladi.

Boromentol malhami tarkibida 0.005g mentol mavjud bo‘lib, mahalliy qo‘llash uchun mo‘ljallangan kombinirlangan preparat, u antiseptik va spazmolitik xususiyatlarga ega, teridagi qichishishlar, nevrалgiya va rinitni davolashda tashqi tomondan qo‘llash uchun surtma shaklida ishlatiladi. Homiladorlik, laktatsiya davrida va 3 yoshgacha bo‘lgan bolalarda qo‘llanilmaydi. Etil spirti, mentol, novokain, anestezinni o‘z ichiga olgan menovazin dermatoz, mialgiya va nevrалgiya uchun teriga surtiladi. Mentol shilliq qavatlardagi nerv oxirlarini qo‘zg‘atib, teridagi yuza joylashgan qon- tomirlarini kengaytiradi, sovituvchi va og‘riq qoldiruvchi tasir etadi. Preparatdan ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak, uzoq muddat foydalanganda bosh aylanishi, holsizlik, qon bosimi pasayishi paydo bo‘lishi mumkin. Validol-mentolning izovalerian kislotasining mentil efiridagi 25-30%li eritmasi. stenokardiya, isterik va nevrotik kasalliklarda, shuningdek vestibulyar apparatning buzilishi mavjud bo‘lgan bemorlarda qusishga qarshi vosita sifatida foydalaniladi. Spirtidagi 5-10%li eritmasi va 10%li surtmasi teri qichishini davolash uchun qo‘llaniladi. Mentol, evkalipt yog‘i, shakar va talkni o‘z ichiga olgan pektusin esa mahalliy yallig‘lanish va antiseptik xususiyatlarga ega. Yuqori nafas yo‘llarining yallig‘lanishlari (laringit, faringit, traxeit)ni davolash uchun mahalliy qo‘llaniladi. Evkatol tomchilari (mentol, evkalipt damlamasi, etil spirti) dan iborat bo‘lib, antiseptik, balg‘am ko‘chiruvchi, yallig‘lanishga qarshi ta’sir qiladi. Olimetin kapsulasi yalpiz moyi, tozalangan terpentin moyi, zaytun moyi, tozalangan oltingugurtdan iborat bo‘lib, spazmolitik, o‘t haydovchi, diuretik, yallig‘lanishga qarshi xususiyatlarga ega. O‘t toshlarini eritish uchun och qoringa 2 kapsuladan 3-5 mahal, profilaktika uchun esa 1 kapsuladan 2 mahal ichiladi. Mentolni o‘z ichiga olgan "anestezol" shamlari gemorroy (bavosil)ni, anal teshik yoriqlarini davolash uchun ishlatiladi Tomoq og‘rig‘i yoki tish og‘rig‘i uchun yalpizning konsentrlangan damlamasi bilan chayiladi. Kamqonlikda yalpiz barglarini xom holda iste’mol qiladi. Ko‘ngil aynishlarida yalpiz barglari bir osh qoshig‘i 10 daqiqa davomida suv hammomida qaynatilib to‘liq soviganidan keyin filatlanib ichiladi, kuniga 3 mahal. Bunday damlamadan tashqi tomondan qo‘llash uchun ham, ya’ni toshmalarda chayish uchun foydalansa bo‘ladi. Bir dasta yangi yalpizni suvga solib qo‘yilsa, bir hafta davomida yaxshi saqlanadi. Agar idishdagi suv har doim toza bo‘lsa, u hatto ildiz otishi mumkin. Bundan tashqari, yangi yalpizni nam qog‘oz sochiqqa o‘rashingiz muzlatgichga qo‘yilganda ham yaxshi saqlanadi.

Yalpizni quritish uchun uni salqin va quruq joyda osib qo‘yish kerak. Barglar quriganidan so‘ng, ularni maydalab, havo o‘tkazmaydigan idishda kamida bir yil saqlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qodirov, A., & Umurqulova, F. (2024). YALPIZNING INSON SALOMATLIGIGA BO‘LGAN FOYDALARI; TARIXI, XUSUSIYATLARI VA ZAMONAVIY TADQIQOTLAR. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(11), 43–49. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59650>
2. XALQ TABOBATIDAGI DORIVOR O‘SIMLIKLARNING INSON SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI.
3. JD Ernazarovna - ... НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 2025 - scientific-jl.com.
4. MEDICINAL PROPERTIES OF THE MINT PLANT.AZXG Sevara - Confrencea, 2023 - confrencea.org
5. Mirza ogli, A. J. (2023). QALAMPIR YALPIZNING DORIVORLIK XUSUSIYATI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(9), 24-27.
6. Murodali ogli, A. S. (2022). YALPIZ (MENTHA) O‘SIMLIGINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATI VA AHAMIYATI. *Journal of new century innovations*, 4(1), 310-313.