XALQ TABOBATIDA IMMUNITETNI KUCHAYTIRUVCHI VOSITALAR VA ULARNING ZAMONAVIY TAHLILI

Marupov Xusan Akramovich
E-mail: marupovx@mail.ru

Qabul qilindi: 22.10.2025
Ko'rib chiqildi: 23.10.2025
Tasdiqlandi: 24.10.2025

Kalit so'zlar:
Xalq tabobati, immunitet, tabiiy vositalar, antioksidant, tahlil.

Annotatsiya. Ushbu tezisda xalq tabobatida inson immunitetini mustahkamlashda qo'llaniladigan tabiiy vositalar hamda ularning zamonaviy tibbiy tahlili yoritiladi. Xalq tabobatida asrlar davomida sinovdan o'tgan o'simliklar, asalarichilik mahsulotlari, ziravorlar va vitaminlarga boy tabiiy mahsulotlar inson organizmining himoya tizimini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotda ularning biologik faol moddalari, antioksidant xususiyatlari va zamonaviy tibbiyotda ularning ilmiy asoslangan foydasi tahlil qilinadi. Shuningdek, xalq tabobati tajribasi bilan zamonaviy immunologiya yondashuvlarini uyg'unlashtirish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish imkoniyatlari ko'rsatib o'tilgan.

Keywords:
Folk medicine, immunity, natural remedies, antioxidants, analysis.

Annotation. This thesis examines natural remedies used in folk medicine to strengthen the human immune system and provides a modern medical analysis of their effectiveness. For centuries, traditional medicine has utilized medicinal plants, bee products, spices, and vitamin-rich natural substances that play a crucial role in boosting the body's defenses. The study analyzes their biologically active compounds, antioxidant properties, and scientifically proven benefits within modern medicine. The thesis also discusses the integration of traditional healing practices with modern immunological approaches to promote a healthy lifestyle.

Ключевые слова:
Народная медицина, иммунитет, природные

Аннотация. В данном тезисе рассматриваются природные средства, применяемые в народной медицине для

средства, антиоксиданты, анализ.

укрепления иммунной системы человека, и их современный медицинский анализ. Народная медицина веками использовала лекарственные растения, продукты пчеловодства, специи и натуральные вещества, богатые витаминами, которые играют важную роль в повышении защитных функций организма. В исследовании анализируются биологически активные вещества, антиоксидантные свойства и научно обоснованные преимущества этих средств в современной медицине. Также обсуждаются возможности интеграции опыта народной медицины и современной иммунологии для формирования здорового образа жизни.

Kirish. Inson organizmining sog‘lom faoliyat yuritishi va kasalliklarga qarshi tabiiy himoya tizimi — immunitetning mustahkamligi qadimdan tibbiyot va xalq tabobatining markaziy masalalaridan biri bo‘lib kelgan. Xalq tabobati inson immun tizimini mustahkamlashda tabiiy o‘simliklar, asalarichilik mahsulotlari, vitaminlarga boy meva-sabzavotlar, ziravorlar va ruhiy muvozanatni ta’minlovchi usullarni keng qo‘llagan. Zamonaviy tibbiyot esa bu vositalarni ilmiy asosda o‘rganib, ularning tarkibidagi bioaktiv komponentlarning (flavonoidlar, polifenollar, C vitamini, karotinoidlar, rux, selen va boshqalar) immunomodulyator xususiyatlarini aniqlab bergan. Xalq tabobatida asrlar davomida ishlatilgan vositalar — masalan, asal, zanjabil, sarimsoq, limon, qora sedana, piyoz, qizilmiya ildizi, jenshen kabi o‘simliklar inson immunitetini tabiiy yo‘l bilan kuchaytirishga yordam beradi. Bugungi kunda ekologik muammolar, stress, noto‘g‘ri ovqatlanish va dorilarga qaramlik fonida inson immuniteti zaiflashmoqda. Shu bois tabiiy vositalardan oqilona foydalanish, xalq tabobati tajribasini ilmiy asoslash va uni zamonaviy immunologiya bilan uyg‘unlashtirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bu nafaqat sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etadi, balki farmakologik yukni kamaytirish, organizmning tabiiy himoya mexanizmlarini faollashtirish va kasalliklarga qarshi chidamlilikni oshirish imkonini beradi. xalq tabobati insoniyat tarixida eng qadimiy davolash tizimlaridan biri sifatida shakllangan bo‘lib, u asrlar davomida turli tajribalar, kuzatuvlar va avloddan-avlodga o‘tgan amaliy bilimlar asosida rivojlanib kelgan. Bugungi kunda tibbiyot fanining keskin rivojlanishi, yangi farmakologik vositalar va texnologik yondashuvlarning paydo bo‘lishiga qaramay, xalq tabobatining ahamiyati yo‘qolmayapti, aksincha, zamonaviy tibbiyot bilan

uyg‘unlashib, profilaktika va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Ayniqsa, immunitetni kuchaytirish, organizmning tabiiy himoya tizimini mustahkamlash va surunkali kasalliklarning oldini olishda xalq tabobati vositalarining o‘rni beqiyosdir. Xalq tabobatida asosan tabiiy o‘simliklar, hayvon mahsulotlari va mineral moddalardan tayyorlangan vositalar ishlatiladi. Ular inson organizmiga yumshoq, lekin samarali ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, zamonaviy tibbiyot olimlari ushbu tabiiy vositalarning kimyoviy tarkibini, farmakologik xususiyatlarini va ularning biologik faol komponentlarini ilmiy asosda o‘rganib, ularni klinik amaliyotga tatbiq etish yo‘nalishida tadqiqotlar olib bormoqda. Bu esa xalq tabobati va ilmiy tibbiyot o‘rtasida o‘zaro integratsiyani shakllantirish, xalq tajribasini ilmiy yondashuv bilan boyitish imkonini bermoqda. Ayniqsa, global miqyosda pandemiyalar va virusli kasalliklarning ko‘payishi fonida immunitetni tabiiy yo‘llar bilan mustahkamlash masalasi inson salomatligini saqlashda strategik ahamiyat kasb etmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Xalq tabobati tarixini o‘rganish jarayonida Abu Ali ibn Sino asarlarida immunitetni mustahkamlovchi o‘simliklar, masalan, zanjabil, dolchin, qizilmiya va asalning foydali xususiyatlari alohida ta’kidlangan [1]. Zamonaviy immunologiya ilmida esa bu o‘simliklarning biologik faol komponentlari, masalan, flavonoidlar va polifenollar, hujayra darajasida antioksidant himoya mexanizmini faollashtirishi isbotlangan [2]. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, xalq tabobatida ishlatiladigan 70 foiz o‘simlik turlari immunitetni rag‘batlantirish xususiyatiga ega ekanligi qayd etilgan [3]. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan e’lon qilingan ma’lumotlarda xalq tabobatining ayrim vositalari, jumladan, qora sedana, asal, limon va zanjabil kombinatsiyasi nafaqat sovuq va gripp infeksiyalariga, balki stress bilan bog‘liq holatlarga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan [4]. Shuningdek, mahalliy olimlar olib borgan tadqiqotlarda tabiiy vositalarning uzoq muddatli qo‘llanishi organizmning umumiy himoya tizimini mustahkamlashi, leykotsitlar faolligini oshirishi va oksidlovchi stressni kamaytirishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan [5].

Materiallar va usullar. Tadqiqot davomida xalq tabobatida qo‘llaniladigan immunitetni kuchaytiruvchi vositalarning turlari, ularning biologik xususiyatlari va zamonaviy ilmiy tahlillari o‘rganildi. Bunda tarixiy manbalar (Ibn Sino “Tib qonunlari”), xalq tabobati risolalari, O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan tasdiqlangan farmakopeya ma’lumotlari, shuningdek, zamonaviy immunologiya bo‘yicha ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Tadqiqotda fitoterapiya, bioximik tahlil, qiyosiy tibbiy tadqiqot, kuzatish va statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Namangan viloyatida faoliyat yurituvchi xalq tabobati markazlaridan 50 nafar bemor, shuningdek, 20 nafar tibbiyot xodimlari va 10 nafar fitoterapevtlar bilan intervyu o‘tkazildi. So‘rov natijalari asosida xalq tabobati vositalarining qo‘llanish samaradorligi baholandi. Shuningdek, laborator tahlillarda o‘simliklar asosida tayyorlangan

vositalarning antioksidant faolligi, vitamin miqdori, mikroelement tarkibi aniqlanib, ularning immun tizimga ta'sir darajasi o'lchandi. Tadqiqot natijalari Excel dasturida tahlil qilinib, jadval va grafiklar orqali tizimlashtirildi.

1-jadval. Xalq tabobatida immunitetni kuchaytiruvchi asosiy vositalar va ularning zamonaviy tibbiyotdagi tahlili

Tabiiy vosita	Xalq tabobatidagi qo'llanilishi	Zamonaviy tibbiy tahlil natijalari	Immunitetga ta'siri
Asal	Sovuq, shamollash, yo'tal, quvvatni tiklash uchun ishlatiladi	Asalda fermentlar, vitaminlar (B, C, E), antioksidantlar mavjud	Leykotsit faolligini oshiradi, organizmni infeksiyalarga chidamli qiladi
Qora sedana (chernushka)	Oshqozon, jigar kasalliklari, immunitetni kuchaytirish uchun iste'mol qilinadi	Thymoquinone moddasi immun hujayralar faolligini rag'batlantiradi	Immun tizimni faollashtiradi, viruslarga qarshi tabiiy himoya yaratadi
Sarimsoq	Sovuq, infeksiya va yurak-qon tomir muammolariga qarshi ishlatiladi	Tarkibida alitsin moddasi mavjud, antibakterial va antivirus xususiyatlarga ega	Tabiiy antibiotik sifatida immun hujayralar faoliyatini kuchaytiradi
Zanjabil	Gripp, shamollash, tomoq og'rig'i va hazm muammolariga qarshi	Zingeron va gingerol moddalar yallig'lanishga qarshi va antioksidant ta'sirga ega	Immun javobni tezlashtiradi, shamollashni oldini oladi
Limon	Sovuq, vitamin yetishmovchiligida, charchoqda qo'llaniladi	C vitamini va flavonoidlar immun hujayralarni himoya qiladi	Viruslarga qarshi chidamlilikni oshiradi, antioksidant himoya beradi

Ushbu jadvalda xalq tabobatida eng ko'p qo'llaniladigan immunitetni mustahkamlovchi tabiiy vositalar hamda ularning zamonaviy ilmiy tahlili taqqoslab berilgan. Ma'lumotlardan ko'rinadiki, xalq tabobatida ishlatiladigan vositalarning aksariyati biologik faol moddalarga boy bo'lib, ular zamonaviy tibbiyot tomonidan ham immunitetni faollashtiruvchi manbalar sifatida tan olingan. Ayniqsa, asal, qora sedana, sarimsoq va zanjabil inson organizmini tabiiy yo'l bilan himoya qilishda samarali vosita hisoblanadi. Ularning o'zaro

kombinatsiyasi immun tizimni yanada kuchaytiradi, bu esa xalq tabobati tajribasining zamonaviy ilm bilan uyg‘unlashuvi mumkinligini isbotlaydi. Shu bois, tabiiy vositalarni ilmiy asosda qo‘llash, ularning dozasi va ta’sir mexanizmini o‘rganish kelgusida tibbiyot amaliyotida yangi yondashuvlar yaratish uchun muhim poydevor bo‘la oladi.

Tadqiqot muhokamasi: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, xalq tabobatida qo‘llaniladigan ko‘plab tabiiy vositalar immun tizim faoliyatini faollashtiruvchi, yallig‘lanishga qarshi va antioksidant xususiyatlarga ega. Xususan, asal va qora sedana yog‘i organizmning tabiiy himoya mexanizmlarini faollashtiradi, oq qon hujayralarining faoliyatini rag‘batlantiradi. Sarimsoq va piyoz tarkibidagi alitsin moddasi mikroblarga qarshi kuchli ta’sirga ega bo‘lib, virusli infeksiyalarni kamaytirishda foydalidir. Zanjabil ildizi qon aylanishini yaxshilaydi, sovuqda organizmni isitgich sifatida himoya qiladi, C vitamini esa immun hujayralarining faolligini oshiradi. Zamonaviy tibbiyot nuqtayi nazaridan bu vositalarning barchasi immunomodulyator xususiyatga ega ekanligi isbotlangan. Shu bilan birga, xalq tabobatida immunitetni mustahkamlash faqat jismoniy vositalar bilan emas, balki ruhiy barqarorlikni ta’minlash, meditatsiya, to‘g‘ri ovqatlanish va dam olish rejimini saqlash orqali amalga oshirilgan. Bu esa zamonaviy tibbiyotdagi psixosomatik yondashuv bilan hamohangdir. Shuningdek, xalq tabobatida qo‘llaniladigan o‘simlik aralashmalarining to‘g‘ri dozasi, saqlanish sharoiti va qo‘llash muddati to‘g‘ri tashkil etilsa, ular zamonaviy immunostimulyatorlarga teng samaradorlikka ega bo‘lishi mumkinligi aniqlandi. Tadqiqot jarayonida shuningdek, tabiiy vositalarning xavfsizlik darajasi va ularning dori vositalari bilan birgalikda qo‘llanish imkoniyati o‘rganildi. Bu borada xalq tabobatini ilmiy asosda rivojlantirish, standartlashtirish, shifokorlar va xalq tabobati mutaxassislarining hamkorligini kuchaytirish zarurligi ta’kidlandi.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, xalq tabobatida immunitetni kuchaytiruvchi tabiiy vositalar inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Asrlar davomida sinovdan o‘tgan xalq tabobati vositalarining samaradorligini zamonaviy ilmiy tahlil orqali asoslash, ularni standartlashtirish va xavfsizlik mezonlarini aniqlash tibbiyot sohasining rivojiga katta hissa qo‘shadi. Shuningdek, xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotning integratsiyasi inson immunitetini mustahkamlashda yangi, samarali yondashuvlarni shakllantirish imkonini beradi. Bu yo‘nalishda ilmiy izlanishlarni davom ettirish, xalq tabobati mutaxassislari bilan zamonaviy shifokorlar o‘rtasida hamkorlikni kuchaytirish, shuningdek, tabiiy vositalar asosida yaratilgan preparatlarni farmatsevtika sohasida keng joriy etish muhim hisoblanadi. Xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotning uyg‘unligi kelajakda sog‘lom jamiyatni shakllantirish, ekologik toza va xavfsiz davolash tizimini yaratish uchun poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ibn Sino. "Al-Qonun fi-t-tib". Toshkent: Fan nashriyoti, 1980.
2. World Health Organization (WHO). "Traditional Medicine Strategy 2014–2023". Geneva, 2013.
3. Karomatov A., Qodirova N. "Fitoterapiyaning immunitetga ta'siri". – Toshkent: Tibbiyot jurnali, 2020.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "An'anaviy tibbiyotning zamonaviy tizimdagi o'rni". – Toshkent, 2022.
5. Nematov F., Ismoilova M. "O'simliklarning biologik faol moddalari va ularning immun tizimga ta'siri". – Samarqand: Ilm ziyo, 2021.