



PHARMACEUTICAL PROPERTIES AND APPLICATIONS OF CHICORIUM INTYBUS

Rakhimova Khusnidahan Abdukarimovna

Fergana Medical Institute of Public Health.

Fergana, Uzbekistan.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11220049>

ARTICLE INFO

Received: 11th May 2024

Accepted: 19th May 2024

Online: 20th May 2024

KEYWORDS

Cichorium intybus, inulin, gout, intibin glycoside, diet, dried root, dysentery, decoction, diabetes, tincture, antitoxic drug, paste.

ABSTRACT

The article analyzes chicory (Cichorium intybus), its morphological structure, geographical distribution, chemical composition, pharmaceutical properties, traditional medicine and medical use. Currently, in many countries, the flower, leaf, young branch and root of the sugar plant are used for various purposes.

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ ЦИКОРИЯ (CICHORIUM INTYBUS)

Рахимова Хуснидахан Абдукаримовна

Ферганский медицинский институт общественного здоровья.

Фергана, Узбекистан.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11220049>

ARTICLE INFO

Received: 11th May 2024

Accepted: 19th May 2024

Online: 20th May 2024

KEYWORDS

Цикорий, Cichorium intybus, инулин, подагра, гликозид интибина, диета, сушеный корень, дизентерия, отвар, диабет, настойка, антитоксический препарат, паста.

ABSTRACT

В статье проанализированы цикорий (Cichorium intybus), его морфологическое строение, географическое распространение, химический состав, фармацевтические свойства, народная медицина и применение в медицине. В настоящее время во многих странах цветок, лист, молодая ветка и корень растения сахрантки используются в различных целях.

SACHRATQI (CICHORIUM INTYBUS) O'SIMLIGINING FARMATSEVTIK XUSUSIYATLARI VA QO'LLANILISHI

Raximova Xusnidaxon Abdukarimovna

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institute.

Farg'ona, O'zbekiston.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11220049>

ARTICLE INFO

Received: 11th May 2024

Accepted: 19th May 2024

Online: 20th May 2024

KEYWORDS

Sachratqi, Cichorium intybus, inulin, podagra, intibin gliko - zidi, parhez ovqatlanish, quritilgan ildiz, dizenteriya, qaynatma, qandli diabet, damlama, antitoksik, pasta.

ABSTRACT

Ushbu maqolada sachratqi (Cichorium intybus) o'simligi, uning morfologik tuzilishi, geografik tarqalishi, kimyoviy tarkibi, farmatsevtik xususiyatlari, xalq tabobati va tibbiyotda qo'llanilishi tahlil qilingan. Hozirgi kunda ko'plab mamlakatlarda sachratqi o'simligining guli, bargi, yosh novdasi, ildizidan turli maqsadlarda foydalanib kelinmoqda.

Kirish. Sachratqi – цикорий обыкновенный (lat. Cichorium intybus) Asteraceae oilasining sachratqi (Cichorium) turkumiga mansub ko'p yillik o'simlik. Qadim zamonlarda ham u o'zining shifobaxsh xususiyatlari bilan mashhur edi. Bugungi kunda sachratqi ko'pchilik tomonidan qahvaga mazali muqobil sifatida qaraladi va uning noyob foydali xususiyatlari uchun qadrlanadi.

Sachratqi o'simligi eng ko'p Shimoliy Afrika, G'arbiy Osiyo va Yevropada yetishtiriladi. Sachratqini iste'mol qilish va pishirish jarayoni birinchi marta Misr yilnomalarida qayd etilgan. Keyinchalik Yevropada o'rta asr rohiblari sachratqi o'stira boshladilar. Faqat 1700 yilda u Shimoliy Amerikaga olib kelingan va u yerda eng keng tarqalgan qahva o'rnini bosuvchi vositaga aylangan.

Ezilgan, qovurilgan va pishirilgan sachratqi ildizidan tayyorlangan ichimlik birinchi marta 19-asrda Frantsiyada qahva tanqisligi paytida ishlatilgan. Bugungi kunda uni qahvaning raqobatchisi deb atash qiyin, ammo uning muxlislari ko'p: xususan, Hindiston va Fransiyaning bir qator mintaqalarida talab katta. U nafaqat kofeinsiz kofe alternativi sifatida ishlatilishi mumkin, balki ta'm va yana ko'plab xilma-xilligi uchun qahva maydonchalari bilan aralashtirilishi mumkin.



Sachratqi – Cichorium intybus



Sachratqi bo'yi 30-100 sm gacha yetadigan ko'p yillik o't o'simlik.

Poyasi tik o'suvchi, shoxlangan. Ildizoldi to'pbarglari bandli, patsimon qirqilgan. Poyadagi barglari lantsetsimon yirik tishsimon qirrali (yuqori qismidagilari tekis qirrali) bo'lib, poyada bandsiz ketma-ket o'rnashgan gullari havo rang savatchaga to'plangan.

Mevasi – sarg'ish-qo'ng'ir rangli, uchmali pista. Iyun oyidan boshlab kech kuzgacha gulalydi va mevasi pishadi. Sachratqi gullaganda o'simlikning yer ustki qismi hamda ildizoldi to'pbarglari alohida-alohida yig'ib olinadi va soya yerda quritiladi. Mevasi esa yetilganda yig'ib olinadi.

Ildizi erta bahorda yoki kech kuzda kovlanadi, tuproqdan tozalab, suv bilan yuviladi, mayda bo'laklarga bo'lib, ochiq havoda quritiladi.

Tarqalishi. Yevrosiyoning mo'tadil va tropik iqlimida, janubda Skandinaviyadan O'rta yer dengizigacha va Britaniya orollaridan Sharqiy Sibir va Hindistongacha bo'lgan hududlarda, Shimoliy va Janubiy Amerika, Avstraliya va Yangi Zelandiyada uchraydi hamda Shimoliy Afrikada o'sadi. Rossiyaning Yevropa qismida, Kavkaz va Sibirda keng tarqalgan.

O'zbekistonning Toshkent, Jizzax, Samarqand, Qashqadaryo va Surxandaryo viloyatlarida keng tarqalgan, quyi va o'rta tog' mintaqasining toshli va shag'alli qiyaliklarida o'sadi

Sachratqining kimyoviy tarkibi. O'simlik ildizi tarkibida inulin, intibin achchiq glikozidi, vitamin B1, qandlar, bargida inulin, vitamin C va boshqa moddalar bor. Sachratqining foydalari uning ildiz qismida yashiringan bo'lib, unda 75% gacha inulin (organik modda) mavjud. Bu parhez ovqatlanish (diabet) uchun mos bo'lgan tabiiy polisaxariddir. Inulin osongina so'riladi va kuchli prebiyotikga aylanadi. Muntazam iste'mol qilinganda, sachratqi organizmning zararli bakteriyalar va viruslarga qarshi himoyasini oshiradi.

Sachratqining kimyoviy tarkibi:

- E, P, A va C vitaminlari;
- efir moylari;
- organik kislotalar;
- taninlar;
- pectin;
- qatronlar;
- mikroelementlar (natriy, temir, fosfor, mis, kaliy);
- kumarinlar;
- achchiq glikozid;
- fenollar.

Sachratqi shuningdek, vitaminlar va foydali elementlarning omboridir. Ular quyidagilar:

- Beta-karotin – tabiiy antioksidant erkin radikallarni olib tashlaydi, onkologiya rivojlanishining oldini oladi.
- Vitamin E – j qarish jarayonini sekinlashtiradi, qon ivishining oldini oladi va immun tizimining faoliyatini yaxshilaydi.
- Tiamin – chidamlilik va asab tizimining faoliyati uchun javobgardir.
- Xolin – jigarni ortiqcha yog'dan tozalashga yordam beradi.
- Piridoksin – stress va charchoqni yo'qotadi, metabolizmni yaxshilaydi va qondagi glyukozani pasaytiradi.
- Riboflavin – hujayra faoliyatini tartibga soladi va reproduktiv funktsiyalarga ta'sir qiladi.

- Foli kislota – DNK va aminokislotalarning sintezida ishtirok etadi, yurak-qon tomir va immunitet tizimlarining faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi.

Sachratqi o'simligi sut shiraga boy. Sut shira tarkibida achchiq moddalar, taraksasterol, kauchuk va boshqa birikmalar bo'ladi.

Sachratqi – Cichorium intybus ning foydali xususiyatlari va qo'llanilishi



Sachratqi – Cichorium intybus ildizi va damlamasi

Xalq tibbiyotida qo'llanilishi. Xalq tibbiyotida sachratqi keng ravishda qo'llaniladigan dorivor o'simliklardan biridir. Quritilmagan ildiz dizenteriya kasalligini va yallig'lanish jarayonlarini davolashda, ildizdan tayyorlangan qaynatma esa ishtaha ochish va ovqat hazm qilishni yaxshilash uchun ishlatiladi.

Abu Ali ibn Sino sachratqi o'simligini ko'ngil ozganda, isitmada, ko'z yalig'lanishi va ich ketish kasalligini davolashda ishlatgan. O'simlik sut shirasi bilan ko'zga tushgan oqni davolagan. Quritilmagan ildizni yanchib, ilon, chayon va ari chaqqan yerga hamda podagra kasalligida og'riq bo'g'inlarga bog'lashni buyurgan.

Xalq tabobatida sachratqi o'simlik ildizining umumiy mustahkamlovchi xususiyatlari tufayli yuqumli shamollash va kamqonlikni davolash uchun ishlatiladi. Sachratqining yer ustki qismidan tayyorlangan qaynatmada oftob urgan bolalar cho'miltiriladi. Sachratqi hamda moychechak gullari aralashmasidan tayyorlangan qaynatma jigar, taloq, buyrak va me'da kasalliklarini davolashda qo'llaniladi. Mevasi isitma ko'tarilganda haroratni pasaytiradi. Sachratqi kulini qaymoqqa qorib, suvchechak toshmasiga, turli yaralar va boshqa teri kasalliklariga surtiladi.

Tibbiyotda qo'llanilishi. Sachratqi ildizi tolaga boy, ovqat hazm qilish tizimi uchun ajralmas yordamchi. Och qoringa ichilgan sachratqi ochlikni susaytiradi va ishtahani kamaytiradi, shuning uchun shifokorlar uni muvozanatli ovqatlanish bilan ichishni tavsiya qiladilar. U ichaklarda foydali bakteriyalar paydo bo'lishiga va kaltsiy va magniyning so'rilishiga yordam beruvchi prebiyotik inulinni o'z ichiga oladi. Bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, sachratqi ich qotish bilan kurashishga yordam beradi.

Sachratqidan tayyorlangan ichimlik asablarni ham tinchlantiradi va uyqusizlikka qarshi kurashadi. Tanadan toksinlarni olib tashlaydi, qondagi glyukoza darajasini normallantiradi. Bir tomondan, sachratqi tanaga tonik ta'sir ko'rsatadi, boshqa tomondan, u tinchlantiradi. Shunday qilib, mahsulot diqqatni jamlashga va o'zingizni yaxshi his qilishga yordam beradi. Sachratqida



qonda glyukoza miqdorini normal ushlab turadigan ko'p miqdorda inulin mavjudligi sababli ko'pincha 2-toifa diabetda gipoglikemik vosita sifatida ishlatiladi.

Sachratqi yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega. Qalqonsimon bez faoliyatini yaxshi tartibga soladi. Oziq-ovqatlarni, ayniqsa yog'larni hazm qilishga yordam beradi.

Sachratqini muntazam iste'mol qilishning afzalliklari orasida ovqat hazm qilishni yaxshilash, kuch va energiya berish, uyquni normallashtirish kiradi. Bundan tashqari, tanaga quyidagi foydali ta'sirlari qayd etilgan:

- tomirlarni kengaytirish;
- tinchlantiruvchi ta'sir;
- jigar va buyraklarni tozalash;
- og'riqli hayz ko'rgan ayollar uchun yengillik;
- tanani minerallar va vitaminlar bilan to'yintirish;
- kamqonlikka qarshi kurash;
- soch tuzilishini yaxshilash;
- qo'ziqorin infeksiyalari ehtimolini kamaytirish;
- ichak kasalliklarida yordam berish;
- ajinlar paydo bo'lishining oldini olish;
- yara bitishini tezlashtirish;
- bakteriyalardan himoya qilish;
- teri hujayralarida kollageni tiklash.

Kuniga 4 stakandan ko'p bo'lmagan tezkor o'simlik ichimligi ichish tavsiya etiladi. Unga qaynoq suv quymang, faqat iliq sut yoki suv qo'shish mumkin. Ichimlik ko'plab kasalliklarning alomatlarini yo'q qilish uchun ishlatiladi, chunki u diuretik, xoleretik va diaforetik ta'sirga ega. Spirtli damlamalari hasharotlar chaqishi va kesishlarini, shuningdek, qaynatmalar (kompreslar va losonlar uchun) va choylari davolashda yordam beradi.

Ortiqcha vazndan xalos bo'lish uchun kuniga 3 marta (har biri 100 g) ovqatdan oldin ichish kerak bo'lgan sachratqi qaynatmasini muntazam ravishda tayyorlash mumkin. Buning uchun 1 choy qoshiq sachratqiga 500 ml suv qo'shiladi, ezilgan o'simlik ildizlari taxminan 15 daqiqa davomida qaynatiladi. Tayyor ichimlik sovutiladi va filtrlanadi. Qaynatma ortiqcha vazndan xalos bo'lishga va terapevtik ta'sirga erishishga yordam beradi. Bu jigarning normal faoliyatini tiklaydi, immunitet tizimini mustahkamlaydi va ortiqcha terlashni yo'q qiladi. Tarkibidagi foliy kislotasi tufayli ichimlik selulit bilan kurashishga yordam beradi, terining elastikligi va mustahkamligini oshiradi.

Homilador va emizikli ayollar uchun sachratqi ichish.

Homiladorlik vaqtida chaqaloqqa zarar bermaslik uchun diyetani tayyorlashga mas'uliyat bilan yondashish kerak. Sog'ligining yomonlashuvi belgilari bo'lmasa, sachratqi iste'mol qilishga ruxsat beriladi. Agar homilador ayolga sachratqining tonik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda gastrit yoki oshqozon yarasi tashxisi qo'yilgan bo'lsa, ichimlik bilan bezovtalanmaslik kerak. Bundan tashqari, o'simlikning ildizlari qon tomirlarining kengayishiga yordam beradi, bu esa gemoroid yoki varikoz tomirlari borligida istalmagan ta'sirga olib keladi.

Laktatsiya davrida, agar bola va onaning bu o'simlikka allergik reaksiyasi bo'lmasa, sachratqidan tayyorlangan ichimlikni ichish mumkin. Sachratqi ayniqsa, zaif immunitet va ovqat hazm qilish muammolari bo'lgan bolalar uchun foydalidir. Tavsiya etilgan iste'mol



miqdori kuniga 2 stakandan ko'p emas. Noxush oqibatlariga yo'l qo'ymaslik uchun ginekolog yoki pediater bilan maslahatlashib, menyuga o'simlik ichimligi qo'shilish mumkin.

Bolalarga berish mumkinmi?

Agar bolada bu o'simliklar guruhiga aniq allergik reaksiya bo'lmasa, sachratqi iste'mol qilish mumkin. Uni 2-3 yoshdan oshgan bolalarga berish yaxshidir, chunki ona sutiga tushadigan moddalar va mahsulotni bevosita qabul qilish o'rtasida farq bor. O'simlik ildizining foydali xususiyatlari tufayli ovqat hazm qilish tizimi organlarining holati normallasadi, tananing tonusi oshadi va himoya to'sig'i mustahkamlanadi.

Sachratqi gemoglobin miqdorini yaxshilashga va bolada jigar faoliyatini normallashtirishga yordam beradi. Tanadagi yog'larning ma'lum bir guruhining sintezini tezlashtirish qobiliyati tufayli ichimlik vazni optimal darajada ushlab turish uchun berilishi mumkin. Bundan tashqari, issiq sutli sachratqi sovuq mavsumlarda foydalidir, chunki u shamollash ehtimolini kamaytiradi. Bolalar uchun tavsiya etilgan iste'mol miqdori 2 stakandan ko'p bo'lmasligi kerak.

Qandli diabet uchun foydalari.

Sachratqi ichimligi diabetning turli shakllaridan aziyat chekadigan bemorlar uchun ideal ozuqaviy qo'shimcha hisoblanadi. Mahsulot past glitsemik indeksga ega, shuning uchun uni kundalik menyuga kiritish mumkin. Antitoksik, shifobaxsh va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega bo'lgan o'simlik oshqozon osti bezidagi membrana tuzilmalarini himoya qilish qobiliyati tufayli glyukoza miqdorini kamaytirishga yordam beradi.

Kechasi sachratqi iste'mol qilish mumkinmi?

Ertalab eriydigan sachratqi iste'mol qilish metabolizmni boshlashga, shuningdek, energiyani uzoq vaqt davomida to'ldirishga imkon beradi. Ichimlikni kechasi ham ichish mumkin. U butunlay kofeinsiz, shuning uchun uyqu buzilishi haqida tashvishlanish shart emas. Sachratqi stress va hissiy stressdan samarali himoya qiladi, yurak faoliyatini normallashtirishga va ichaklarning tezroq va yaxshi ishlashiga yordam beradi.

Kuzatilishi mumkin bo'lgan zararlari va qarshi ko'satmalar.

Sachratqi bir qator foydali xususiyatlarga ega bo'lsa-da, u hamma uchun birdek mos emas. Birinchidan, u bir qator dorilar, jumladan, ba'zi antibiotiklar va yallig'lanishga qarshi dorilar bilan noto'g'ri ta'sir qilishi mumkin. Ikkinchidan, buyrak toshlari, o'tkir gastrit, kolit, oshqozon va ichak yaralari uchun sachratqini har qanday shaklda olish tavsiya etilmaydi.

Quyidagi holatlarda sachratqini qo'llash mumkin emas:

- individual intolerans;
- qiyin homiladorlik;
- oshqozon yarasi va gastritning har qanday shakli;
- qon tomir kasalliklari;
- o't pufagidagi toshlar;
- asab tizimining jiddiy patologiyalari;
- 2 yoshgacha bolalar.

Mahsulotning asosiy zarari uning oshqozon shilliq qavatiga tirnash xususiyati beruvchi ta'siridir. Ichimlik ko'p miqdorda safro sekretsiyasini rag'batlantiradi, shuning uchun uni oshqozon-ichak kasalliklarida ishlatish taqiqlanadi.

Sachratqidan foydalanishning boshqa usullari.



Sachratqi ildizi kukuni ziravor sifatida, xususan, sho'rvalar va sabzavotli taomlar uchun mos keladi. Qovurilgan sachratqi barglari go'sht va parranda go'shti uchun ajoyib qo'shimcha bo'lishi mumkin.

Hozirgi vaqtda sachratqi dunyoning ko'plab mamlakatlarida mazali ziravor va parhez taom mahsuloti sifatida ommabop hisoblanadi. Maydalanib qovurilgan sachratqi ildizi uzoq vaqtlardan beri Yevropaliklarning qahvaga (kofe) qo'shiladigan sevimli ichimliklaridan biridir. Sachratqi ildizidan sut va qaymoq qo'shib tayyorlangan sharbat qahvaning o'rnini bosuvchi ichimlik sifatida asosan bolalar va sog'ligi tufayli qaxva ichish mumkin bo'lmagan odamlarning ratsioniga kiritilgan. Belgiyaliklar sachratqini pishloq va olma bilan dimlaydilar, latviyaliklar asal, limon va olma sharbati qo'shilgan holda sachratqi ildizidan salqin ichimlik tayyorlashadi

Sachrayiqini tanlash va saqlash bo'yicha tavsiyalar:

To'g'ralgan yoki butun sachratqi ildizi eng foydali hisoblanadi. Ushbu mahsulotni bozorlarda yoki dorixonalarda sotib olish mumkin. Mahsulotning pasta turi ham bir qator qimmatli fazilatlarga ega, ammo arzonroq variant – changda eriydigan sachratqi. Qahva ichimliklari yoki diabetik oziqlantirish bo'limlarida uni sotib olishdan oldin, siz qadoqlashga e'tibor berishingiz kerak: u faqat 100 % ekstrakti, aromatizatorlar yoki boshqa xorijiy qo'shimchalarsiz bo'lishi kerak. Yuqori sifatli kukun maydalangan, bo'laklar yoki yopishqoq bo'laklarsiz, lekin mahsulotni changga aylantirmaslik kerak. Minimal zarrachalar diametri 1 mm. O'simlik ildizlarini sotib olayotganda, siz faqat quruq va jigarrang rangiga ega bo'lganlarni tanlashingiz kerak.

Mahsulotni saqlash shartlari 22 darajagacha bo'lgan harorat va quyosh nuriga ta'sir qilmaslikdir. Eng yaxshisi mahkam yopiq qopqoqli metall idishdan foydalanish. Agar kukunga ozgina namlik kirsa ham, zarralar bir-biriga yopishib qoladi va qattiq bo'lakka aylanadi. To'g'ri saqlash sharoitida mahsulot taxminan 1 yil davomida foydali xususiyatlarini va ta'mini saqlab qoladi.

References:

1. O.K. Xojimatov, X.Q. Haydarov, D.T. Xamraeva, D.A. Imomova, A.N. Xujanov. O'zbekiston dorivor o'simliklar atlas. O'quv qo'llanma. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.
2. Rakhimova, K. (2023). EFFECTIVENESS OF USING WILD CICHORIUM INTYBUS WITH DRUGS IN THE TREATMENT OF DIABETES. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 3(10), 79–84.
3. Abdukarimovna, R. K. (2023). THE IMPORTANCE OF THE MEDICINAL GUAVA PLANT FRUIT IN MEDICINE. *World Bulletin of Public Health*, 18, 43-45.
4. Xasanboeva, N., & Raximova, X. (2023). B12 VITAMINI YETISHMOVCHILIGI VA UNI DAVOLASHDA QO'LLANILADIGAN DORI VOSITALARI. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 3(5), 267-273.
5. X.A. Raximova. (2023). SEMIZLIKNI XALQ TABOBATI YO'LI BILAN DAVOLASH.SO'NGI ILMIIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 6(10), 106-109.
6. Jumanova, B. (2023). CHEMICAL COMPOSITION OF THE MARMARAK MEDICINAL PLANT (SALVIA OFFICINALIS) AND USE IN PEOPLE'S MEDICINE. *Академические исследования в современной науке*, 2(26), 158-162.



7. Asqarov, I. R., & Jumanova, B. G. (2024, February). DORIVOR SHALFEY O'SIMLIGINING KIMYOVIY TARKIBI VA XALQ TABOBATIDA QO" LLANILISHI. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 17, pp. 97-106).
8. Askarov, I. R., Abdusamatovna, M. S., & Jumanova, B. G. (2023). CHEMICAL COMPOSITION OF HELICHRYSUM ARENARIUM AND ITS USE IN FOLK MEDICINE. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 6(12), 292-296.