

**MO'JIZAVIY O'SIMLIK — JENSHEN: TABIATDAN IN'OM ETILGAN
SOLOMATLIK SIRI DORIVOR XUSUSIYATLARI LOTINCHA NOMI**

Narzullayeva Aziza Nodir qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

Baxriddinov Tolibjon Shamsidin o'g'li

Toshkent davlat stomatologiya Instituti, Davolash fakulteti talabasi

Normurodova Sohiba Mallayevna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

E-mail: tolib99900@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15335435>

Annotatsiya: Ushbu maqolada qadimiy va zamonaviy tabobatda keng qo'llaniladigan dorivor o'simlik — **jenshen** haqida so'z boradi. Jenshenning biologik tarkibi, sog'liq uchun foydali xususiyatlari, shuningdek, u qanday kasalliklarda va qanday shakllarda ishlatilishi haqida ma'lumot beriladi. Shuningdek, jenshen iste'molida e'tiborli bo'lish zarur bo'lgan jihatlar ham yoritilgan. Maqola jenshenning tonik, adaptogen va immunostimulyator xususiyatlarini o'rganishga qiziquvchilar uchun foydalidir.

Kalit so'zlar: jenshen, dorivor o'simliklar, *Panax ginseng*, tabiiy davo, adaptogen, immunitetni mustahkamlash, xalq tabobati, sog'lom turmush tarzi, biofaollik, tonik vosita

**ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ - ЖЕНЬШЕНЬ: ДАР ПРИРОДЫ,
СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ, ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА, ЛАТИНСКОЕ НАЗВАНИЕ**

Аннотация: В данной статье рассматривается лекарственное растение женьшень, широко применяемое как в древней, так и в современной медицине. Описан биологический состав женьшеня, его полезные свойства для здоровья, а также указано, при каких заболеваниях и в каких формах он используется. Освещены также аспекты, на которые следует обратить внимание при употреблении женьшеня. Статья будет полезна для тех, кто интересуется тонизирующими, адаптогенными и иммуностимулирующими свойствами женьшеня.

Ключевые слова: женьшень, лекарственные растения, *Panax ginseng*, натуральное лечение, адаптоген, укрепление иммунитета, народная медицина, здоровый образ жизни, биологическая активность, тонизирующее средство

**THE MIRACULOUS PLANT - GINSENG: A GIFT FROM NATURE, THE
SECRET OF HEALTH, MEDICINAL PROPERTIES, LATIN NAME**

Abstract: This article explores ginseng, a medicinal plant widely used in both ancient and modern medicine. It provides information about the biological composition of ginseng, its health benefits, and the diseases it is used for, as well as its various forms of application. The article also highlights important considerations for its safe use. It is especially useful for readers interested in the tonic, adaptogenic, and immunostimulatory properties of ginseng.

Keywords: ginseng, medicinal plants, *Panax ginseng*, natural remedy, adaptogen, immune system support, traditional medicine, healthy lifestyle, bioactivity, tonic agent

KIRISH

Jenshen (*Panax ginseng*) qadimdan mashhur bo'lgan dorivor o'simlik bo'lib, uning ildizi kuchli adaptogen va tonik vosita hisoblanadi. Sharq tabobatida jenshen uzoq umr ko'rish,

organizmni tiklash va kasalliklarga qarshi kurashishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar uning foydali xususiyatlarini tasdiqlagan.

Jenshenning lotincha nomi: *Panax ginseng* C.A.Mey. "Panax" — yunoncha *panacea* (ya'ni "har narsaga davo") so'zidan olingan. "Ginseng" — xitoycha "jen-shen" ("inson ildizi") degan ma'noni anglatadi.

C.A.Mey. — bu lotincha nomni ilmiy jihatdan tasniflagan botanist Karl Anton Meyer qisqartmasi.

ASOSIY QISM

Jenshenning biologik tarkibi: Jenshen ildizi turli xil bioaktiv moddalar, xususan, saponinlar (ginsenosidlar), polisaxaridlar, peptidlar, vitaminlar (B guruhi, C vitamini) va minerallar (kaliy, kaltsiy, fosfor) bilan boy.

Jenshen (*Panax ginseng*) o'zining noyob biologik tarkibi bilan mashhur bo'lib, undagi asosiy bioaktiv moddalar quyidagilardan iborat:

Saponinlar (Ginsenosidlar). Jenshenning eng muhim faol moddalaridir. 100 dan ortiq turdagi ginsenosidlar aniqlangan. Adaptogen ta'sir ko'rsatib, organizmning stressga chidamliligini oshiradi. Immun tizimini mustahkamlaydi va asab tizimini qo'llab-quvvatlaydi.

Polisaxaridlar: Immunitetni kuchaytirish xususiyatiga ega. Antioksidant va yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi.

Peptidlar va Aminokislotalar: Energiya ishlab chiqarishda ishtirok etadi. Mushaklarni tiklash va asab tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

Azotli birikmalar (alkaloidlar). Qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi. Markaziy asab tizimini rag'batlantiradi.

Organik kislotalar. Moddalar almashinuvini yaxshilaydi. Detoxifikatsiya jarayonlariga yordam beradi.

Minerallar va Mikroelementlar. Temir, rux, magniy, kaltsiy, mis, marganets – organizmning umumiy sog'lig'iga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Vitaminlar. B guruhi vitaminlari – asab tizimini mustahkamlaydi. Vitamin C va E – kuchli antioksidant xususiyatga ega.

Farmakologik ta'siri: Adaptogen ta'siri: Jenshen organizmning stressga chidamliligini oshiradi. Immunostimulyator xususiyatlari: Immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Antioksidant ta'siri: Erkin radikallar ta'sirini neytrallaydi va qarishni sekinlashtiradi. Yurak-qon tomir tizimiga foydasi: Qon bosimini me'yorda ushlab turishga yordam beradi.

Jenshenning qo'llanilishi. An'anaviy tibbiyotda jenshen charchoq, ruhiy tushkunlik va jismoniy holsizlikni bartaraf etishda ishlatiladi. Zamonaviy farmatsevtika jenshen asosidagi dorilar va bioqo'shimchalarni ishlab chiqmoqda. Sportchilarda jismoniy chidamlilikni oshirish maqsadida qo'llaniladi.

XULOSA

Jenshen noyob dorivor o'simliklardan biri bo'lib, inson salomatligiga ko'plab foydali ta'sirlarga ega. Uning biologik tarkibi va farmakologik xususiyatlari tufayli u xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda keng qo'llaniladi. Shunga qaramay, jenshen qabul qilishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish muhim ahamiyatga ega. Jenshen tarkibidagi ushbu moddalar organizmga kompleks ta'sir ko'rsatib, immunitetni oshirish, charchoqni kamaytirish va umuman hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Farnsworth, N. R. "Biological And Pharmacological Properties Of Ginseng And Its Components." *Journal Of Ethnopharmacology*, 1985.
2. Yuan, C. S., & Wang, C. Z. "Ginseng Use In Traditional And Modern Medicine." *Molecular Aspects Of Medicine*, 2013.
3. Bahrke, M. S., & Morgan, W. P. "Evaluation Of The Ergogenic Properties Of Ginseng." *Sports Medicine*, 2000.
4. World Health Organization. "Monographs On Selected Medicinal Plants." Geneva: Who, 2002.
5. Lapasovna A. M., O'G'Li T. O. S., Anvarovich C. A. Zaharli Metall Kationlarini Mineralizatsdan Aniqlash. Surma Va Uni Birikmalari //Research Focus. – 2024. – T. 3. – №. 11. – C. 143-145.
6. Zarxol B., Mamirzayev M. A., Tashanov O. S. Vitaminlar Ishlab Chiqarish Vitaminlarning Biologik Ahamiyati Moddalar Almashinuvi //Лучшие Интеллектуальные Исследования. – 2024. – T. 21. – №. 5. – C. 154-159.
7. Хамдамкулов Д. Х. И Др. Получение Вытяжки Из Аира Обыкновенного (Acorus Calamus, Linnaeus, 1753) //Proceedings Of International Conference On Educational Discoveries And Humanities. – 2024. – T. 3. – №. 5. – C. 21-24.
8. Komiljonovna M. M., Safarovich T. O., Ergashboyevna E. M. Gidrazidlarning Biologik Faolligi Fosforlangan Karboksilik Kislotalar Va Ularning Hosilalari //Ta'limda Raqamli Texnologiyalarni Tadbiq Etishning Zamonaviy Tendensiyalari Va Rivojlanish Omillari. – 2024. – T. 31. – №. 2. – C. 126-130.
9. Абдураззокова Х. Г. И Др. Medicinal Plants Used As Remedies For The Oral Mucosa //Proceedings Of International Conference On Educational Discoveries And Humanities. – 2024. – T. 3. – №. 5. – C. 29-32.
10. Anvarovich C. A., Razhabboevnason A. R., Safarovich T. O. Og'iz Bo'shlig'i Shilliq Qavatini Davolashda Ishlatiladigan Dorivor O'simliklar //Amerika Pediatriya Tibbiyoti Va Sog'liqni Saqlash Fanlari Jurnal (1993-2149). – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 491-494.
11. Ziyadullayev A. O., Eshtemirova M. Z., Tashanov O. S. Gidroksil Guruhini Himoyalash Usullari //Proceedings Of International Conference On Educational Discoveries And Humanities. – 2024. – T. 3. – №. 5. – C. 33-38.
12. Toshboyev F. N., Tashanov O. S., Izatullayev S. A. Oziqa Tarkibidagi Spirtlarni Oksidlanish Jarayonini Matematik Modilashtirish Orqali Xisoblash //Golden Brain. – 2023. – T. 1. – №. 28. – C. 117-120.
13. Kuchkarov O. A. Et Al. Investigation Of Particular Parameters Of A Semiconductor Ammonia Gas Analyzer //Iop Conference Series: Materials Science And Engineering. – Iop Publishing, 2020. – T. 862. – №. 6. – C. 062101.
14. Mamadiyeva M. I., Ruziyev E. A., Mamirzayev M. A. Analitik Kimyoni O'qitishda Mustaqil Ta'limni Tashkil Etish //O'zbekistonning Iqtisodiy Rivojlanishida Kimyoning O'rni" Mavzusidagi Respublika Ilmiy-Amaliy Anjumani Materiallari, Iii Qism.-Samdu. – 2018. – T. 124.
15. Mamirzayev M. Metandan Mezog'ovakli Uglerod Olish Reaksiyasi Tezligiga Turli Omillarning Ta'siri //Theoretical And Experimental Chemistry And Modern Problems Of Chemical Technology. – 2023. – T. 1. – №. 01.
16. Fayzullaev N., Mamirzayev M. Mathematical Modeling Of Kinetics And Reactors Of Methane Nanocarbon Reaction //Aip Conference Proceedings. – Aip Publishing, 2023. – T. 2789. – №. 1.