

OQ KARRAK. (RASTOROPSHA)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14901076>

Muzaffarova Nigora Safarovna

Osiyo Xalqaro Universiteti

Oq karrak rus tilida va dorixonalarda Rastoropsha deya ishlatiladigan shifobaxsh dorivor o'simlik sifatida tabobatda qadimdan qo'llanib kelinmoqda.

Karrak (Morus) – o'ziga xos mevali o'simlik bo'lib, yirik buta yoki kichik daraxt shaklida bo'ladi. U ning asosan ikki turi mavjud: oq

karrak (Morus alba) va qora karrak (Morus nigra). Oq karrakning mevalari oq yoki pushti rangda, qora karrakning mevalari esa qora rangda bo'ladi. Karrak o'simligi tarkibida odam organizmi uchun foydali moddalar, jumladan, vitaminlar (C, A, K), minerallar (temir, kalsiy, magniy) va antioksidantlar mavjud. Ular asosan mevalari va barglari bilan qadrlanadi. Mevalari to'qima sifatida shirin va suyukli bo'lib, ularning iste'moli inson organizmi uchun foydali hisoblanadi.

Bundan tashqari, karrakning barglari silqalarni boqish uchun ishlatiladi. Ular yumshoq va ularning tarkibida ozuqaviy moddalar yuqori darajada. Shuningdek, karrak o'simliklari tibbiyotda ham qo'llaniladi: ular nafas yo'llari kasalliklarini davolashda va qon bosimini pasaytirishda foydalidir

Karrak daraxti iliq va subtropik iqlimda yaxshi o'sadi va ko'plab mamlakatlarda ekilgan.

"Karrak" o'simligi, O'zbekistonda va boshqa Markaziy Osiyo mintaqalarida tanilgan, ko'pincha "karrak" yoki "karrak daraxti" deb ataladi. Bu o'simlik, asosan, mo'l-ko'l barglari va to'plangan mevalari bilan ajralib turadi. Odatda, u erda tibbiy maqsadlar yoki oziq-ovqat sifatida ishlatiladi. Karrak o'simligining ilmiy nomi "Ziziphus spina-christi" dir. Bu o'simlik, turli tibbiy xususiyatlarga ega bo'lib, Markaziy Osiyo va boshqa issiq mintaqalarda



o'sadi. Karrakning mevalari, barglari va po'sti turli davolash usullarida ishlatiladi. U asosan no'xatgullar (Rhamnaceae) oilasiga mansub.

Karrak (*Morus*) – o'ziga xos mevali o'simlik bo'lib, yirik buta yoki kichik daraxt shaklida bo'ladi. U ning asosan ikki turi mavjud: oq karrak (*Morus alba*) va qora karrak (*Morus nigra*). Oq karrakning mevalari oq yoki pushti rangda, qora karrakning mevalari esa qora rangda bo'ladi.

Karrak o'simligi tarkibida odam organizmi uchun foydali moddalar, jumladan, vitaminlar (C, A, K), minerallar (temir, kalsiy, magniy) va antioksidantlar mavjud. Ular asosan mevalari va barglari bilan qadrlanadi. Mevalari to'qima sifatida shirin va suyukli bo'lib, ularning iste'moli inson organizmi uchun foydali hisoblanadi.

Bundan tashqari, karrakning barglari silqalarni boqish uchun ishlatiladi. Ular yumshoq va ularning tarkibida ozuqaviy moddalar yuqori darajada. Shuningdek, karrak o'simliklari tibbiyotda ham qo'llaniladi: ular nafas yo'llari kasalliklarini davolashda va qon bosimini pasaytirishda foydalidir.

Karrak daraxti iliq va subtropik iqlimda yaxshi o'sadi va ko'plab mamlakatlarda ekilgan.

Karrak o'simligi (*Ziziphus spina-christi*) tibbiyotda bir qancha foydali xususiyatlarga ega bo'lib, turli kasalliklarni davolashda ishlatiladi. Uning asosiy tibbiy qo'llanilishi quyidagilardan iborat:

1. Uxlashni yaxshilash: Karrakning mevalari va ildizlari uyquni yaxshilashda yordam beradi. Ular asab tizimini tinchlantirib, uyqusizlikni davolashda ishlatiladi.

2. Asab tizimi va stressni boshqarish: Karrakning tarkibidagi tabiiy moddalar asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi va stressni kamaytiradi.

3. Yallig'lanishga qarshi xususiyatlar: Karrak o'simliklari antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega, shuning uchun u artrit kabi yallig'lanishli kasalliklarni davolashda foydalidir.

4. Immunitetni kuchaytirish: Karrakning turli qismlari, ayniqsa mevalari, immunitet tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

5. Yurak va qon tomir tizimi uchun foydali: Karrakning mevalari va barglari yurakni himoya qilishda va qon bosimini normallashtirishda foydalidir.

6. Qon shakarini nazorat qilish: Ba'zi tadqiqotlar karrakning diabetni nazorat qilishga yordam berishi mumkinligini ko'rsatgan.



Bu o'simlikning tibbiy xususiyatlari uzoq yillik an'anaviy tibbiyotda tasdiqlangan, lekin zamonaviy ilmiy tadqiqotlar hali ham davom etmoqda. Shuningdek, har qanday tabiiy dorilardan foydalanishdan oldin mutaxassis bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Oq karrakning tibbiyotda qo'llanilish shakllari turlicha bo'lishi mumkin. U o'zining turli qismlari (mevalari, barglari, ildizlari) bilan ko'plab preparatlar tayyorlashda ishlatiladi. Quyida karrakning turli shakllarda qo'llanilishi haqida ma'lumotlar keltirilgan:

1. Mevalari:

Sof iste'mol qilish: Oq karrak mevalari yangi yoki quritilgan holda iste'mol qilinishi mumkin. Ular shirin va ta'mli bo'lib, organizmga foydali moddalar, jumladan, vitaminlar va minerallarni ta'minlaydi.

Meva ekstrakti: Oq karrak mevalaridan tayyorlangan ekstraktlar nafas yo'llari kasalliklari, qandli diabet, va immunitetni mustahkamlashda qo'llaniladi. Bunday ekstraktlar kapsula yoki sirop shaklida sotiladi.

Choy: Karrakning quritilgan mevalaridan choy tayyorlash mumkin. Bunday choy nafas yo'llari kasalliklari va sovuqdan himoya qilish uchun ishlatiladi.

2. Barglari:

Bargli infuziya: Karrak barglaridan infuziya yoki choy tayyorlanadi. Buni tayyorlash uchun barglarni qaynoq suvda bir necha daqiqa davomida damlab, so'ngra ichish tavsiya etiladi. Infuziya qandli diabetni boshqarishda va qon bosimini pasaytirishda foydalidir.

Bargli tortmalar: Karrak barglarini maydalanib, teriga qo'llanadigan tortma yoki kompresslar tayyorlash mumkin. Bunday tortmalar teri yallig'lanishlari yoki ekzema uchun foydalidir.

3. Ildizlari: Ildizli infuziya: Karrak ildizlaridan tayyorlangan infuziya yoki damlama, nafas yo'llari kasalliklarini davolashda va oshqozon-ichak tizimi muammolarini bartaraf etishda qo'llaniladi.

Ildiz kukuni: Karrak ildizlarini quritib, kukun shaklida ishlatish mumkin. Bu kukunni suv bilan aralashtirib ichish yoki tibbiy kompresslar tayyorlashda ishlatiladi.

4. Po'stlog'i:

Po'stlog'li qaynatma: Karrak po'stlog'i qaynatib, nafas yo'llari kasalliklarini davolashda ishlatilishi mumkin. Po'stlog'ni qaynatib, damlab, ichish yoki inhalatsiya qilish nafas yo'llarini ochishga yordam beradi.



5. Kapsulalar yoki siroplar: Ba'zi dorivor kompaniyalar karrakning mevalaridan yoki barglaridan ekstraktlar tayyorlab, kapsula yoki sirop shaklida sotadilar. Bu shakllar asosan diabetni davolash yoki yurak-qon tomir kasalliklaridan himoya qilish uchun ishlatiladi.

Shuni yodda tutish kerakki, oq karrakni tibbiy maqsadlar uchun ishlatishdan oldin, mutaxassis bilan maslahatlashish tavsiya etiladi, chunki ba'zi hollarda allergik reaksiyalar yoki noxush ta'sirlar yuzaga kelishi mumkin.

Oq karrak (*Morus alba*) o'zining ko'plab foydali xususiyatlari bilan mashhur bo'lsa-da, uning qo'llanilishi ba'zi nojoiz ta'sirlarga ham olib kelishi mumkin. Quyida karrakning nojoiz ta'sirlarini ko'rib chiqamiz:

1. Allergik reaksiyalar: Karrakning ba'zi odamlarda allergik reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu teri toshmalarini, qichishishni yoki shishishni o'z ichiga olishi mumkin. Agar sizda mevalarga yoki o'simliklarga allergiya mavjud bo'lsa, karrakni ehtiyotkorlik bilan iste'mol qilish kerak.

2. Qon shakarining pasayishi: Karrak barglari va mevalarining qandli diabetda foydali bo'lishi mumkin, lekin ular qon shakarini ortiqcha pasaytirishi mumkin. Agar siz diabetga qarshi dori-darmonlarni qabul qilayotgan bo'lsangiz, karrakni iste'mol qilishda ehtiyot bo'lishingiz kerak, chunki bu qon shakarining haddan tashqari pasayishiga olib kelishi mumkin.

3. Qon bosimining pasayishi: Karrakning barglari va mevalari qon bosimini pasaytirishga yordam beradi. Agar siz gipertenziya (yuqori qon bosimi) uchun dorilarni qabul qilayotgan bo'lsangiz, karrakni iste'mol qilish qon bosimini haddan tashqari kamaytirishi mumkin.

4. Ichki muammolar: Karrakni ko'p miqdorda iste'mol qilish oshqozon va ichak tizimida noqulayliklar keltirib chiqarishi mumkin. Bu diareya (ich ketishi), qorin og'rig'i yoki gaz hosil bo'lishi kabi muammolarga olib kelishi mumkin.

5. Homiladorlik va emizish davri: Homilador yoki emizayotgan ayollar uchun karrakni iste'mol qilishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish kerak. Ba'zi hollarda, karrakning tarkibidagi moddalar homilaga yoki emizish davridagi bola uchun xavfli bo'lishi mumkin.

6. Dorilar bilan o'zaro ta'siri: Karrak ba'zi dori-darmonlar bilan o'zaro ta'sir qilishi mumkin. Masalan, qon ivishiga qarshi dori-darmonlar yoki qon bosimini pasaytiruvchi dorilar bilan karrakni birga qabul qilish xavfli bo'lishi mumkin. Bunday holatlarda karrakni iste'mol qilishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish zarur.

Shuning uchun, karrakni tibbiy maqsadlar uchun ishlatishdan oldin, ayniqsa, yuqorida ko'rsatilgan holatlarda, mutaxassis bilan maslahatlashish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Efir moylari bozori hajmi, ulushi va tendentsiyalari bo'yicha tahlil hisoboti (tozalash va uy, tibbiyot, oziq-ovqat va ichimliklar, kurort va dam olish), mahsulot bo'yicha, savdo kanallari va segmentlar bo'yicha prognozlar, 2019 - 2025. Grand View Research; 2019.
2. De Groot AC, Shmidt E. Efir moylari, I qism: Kirish. Dermatit. 2016;27(2):39-42. doi: 10.1097/DER.000000000000175. - DOI - PubMed
3. Ibn Sino ta'limotida gastroezofageal reflyuks kasalligi hamda me'da kasalliklari va unga zamonaviy yondashish. NC Muzaffarova - REANDPUB. UZ, 2023
4. Moychechak gullari (flores chamomillae) yangi dori vositalarini yaratish uchun istiqbolli manba. Muzaffarova M. S. // So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi jurnal. 7-JILD5-SON MAY13.2024YIL, 595-605
5. Muzaffarova Maloxat Safarovna. Efir moylari saqlagan dorivor o'simliklar va tibbiyotda ishlatilishi // Journal of medicine and pharmacy, Volume-7, Issue-3, Published |20-03-2024, 35-38
6. DX Yuldasheva, NS Muzaffarova. Assessment of the development of non-alcoholic fatty liver disease by clinical and laboratory markers // International Bulletin of Medical Sciences and Clinical. 2023. 3(6), 57-60
7. <https://medlineplus.gov/druginfo/meds/a692044.html>
8. Samadov, B. Sh., Djalilov, F. S., Yuldasheva, D. X., Djalilova, F. S., Boltayev, M. M., & kizi Meliboyeva, Sh. Sh. (2022). Primeneniye v narodniye meditsini plodi lekarstvennogo rasteniya Momordica charantia L. Jurnal ximii tovarov i narodnoy meditsini, 1(4), 117-133.
9. Muzaffarova M.S. Muzaffarova N.S. Farmakoterapevticheskaya effektivnost kalenduli lekarstvennoy JOURNAL OF MEDICINE AND PHARMACY (20-06-2024).(102-106)
10. Ibn Sino. Tib qonunlari II kitob - T O'zbekiston SSR Fanlar akademiyasi nashriyoti, 1956.
11. Ibn Sino. Tib qonunlari V kitob - T.: O'zbekiston SSR Fanlar akademiyasi nashriyoti, 1961.
12. Muravyev I.A. «Texnologiya lekarstv» 3-yeizd. -M.: Meditsina, 1980.,T. 1.-391c.,T.2
13. Muravyev I.A. «Texnologiya lekarstvennmx form» - M.: Meditsina,
14. Maxmudjonova K.S., Shodmonova Sh. N., Shorahimova M.M., Rizayeva N.M. «Farmatsevtik texnologiya» Tafakkur nashriyoti.-2013,
15. Miralimov M.M. —Farmatsevtik texnologiya asoslari|| Ibn Sino.- 2001,

16. www.uzpharm-control.uz
[control.uz/uz/journals](http://www.uzpharm-control.uz/uz/journals)

([https://www.uzpharm-](https://www.uzpharm-control.uz/uz/journals)

Control.uz/uz/journals)
O‘zbekiston farmasevtik xabarnomasi