

**UYQUSIZLIK KASSALLIGINI DAVOLASHDA QO'LLANILADIGAN DORIVOR
O'SIMLIKLARNING KIMYOVIY TARKIBI**

Jalilova Sevara Tavakkaljon qizi

Assistant Qo'qon universiteti Andijon filiali

Razzakov Nabijon Alijonovich

PhD, dotsent Qo'qon universiteti Andijon filiali

Annotatsiya. Uyqusizlik, asab tizimining turli omillarga javoban buzilishi natijasida yuzaga keladigan holat bo'lib, ruhiy va jismoniy salomatlikni sezilarli darajada yomonlashtiradi. Maqolada stress, gormonal o'zgarishlar, noto'g'ri uyqu gigiyenasi, sog'liq bilan bog'liq kasalliklar va dori vositalarining ta'siri uyqusizlikka olib keluvchi asosiy omillar sifatida keltirilgan. Shuningdek, xalq tabobati va fitoterapiya orqali uyqusizlikni bartaraf etish uchun tabiiy vositalar, ularning kimyoviy tarkibi va ta'sir mexanizmlari tahlil qilingan.

Annotation. This article explores the issue of insomnia as a condition arising from the dysfunction of the nervous system in response to various factors. Insomnia significantly negatively impacts mental and physical health. The article identifies stress, hormonal changes, poor sleep hygiene, health-related issues, and the effects of medication as the main contributors to insomnia. Additionally, it analyzes natural remedies used in traditional medicine and phytotherapy to combat insomnia, discussing their chemical composition and mechanisms of action. This research scientifically supports the importance of natural approaches to insomnia and highlights their potential role in improving health.

Kalit so'zlar: Uyqusizlik, fitoterapiya, valeriana (Valerian Root), romashka (Chamomile), tirnoqgul (*Calendula officinalis*), achchiq tarvuz suvi (*Momordica charantia*), arslonquyruq (*Leonurus cardiaca*), flavonoidlar, efir moylari.

Key words: Insomnia, phytotherapy, valerian, chamomile, calendula, bitter watermelon juice, echium, flavonoids, essential oils.

Kirish. Uyqusizlik — asab tizimining turli omillarga javoban buzilishi bilan bog'liq keng tarqalgan holat. Qoida tariqasida, sog'lom odam 7-10 daqiqa ichida osongina uyquga ketadi, tuni bilan uyg'onmay uxlaydi va tongda tetik va yangi kunga tayyor bo'lib uyg'onadi. Har kuni uyqusizlik qiynayotgan kishining ahvoli esa mutlaqo boshqacha bo'ladi. Uyquning buzilishi, aqliy va jismoniy kuchni tiklash uchun to'liq davrning yetishmasligi — nafaqat sezilarli darajada umumiy ahvolni yomonlashtiradigan, balki deyarli barcha organizm tizimlari faoliyatining buzilishiga olib keladigan omillardan biridir [1].

Uyqusizlikning sabablari: 1. Stress va tashvish . Zamonaviy hayotning tezkor sur'ati insonlarga ko'p miqdorda stress olib keladi. Moliyaviy muammolar, ishdagi mas'uliyat, oila a'zolari bilan bog'liq tashvishlar — bularning barchasi kechasi uyquga kirishga xalaqit beradi. Tashvish va stress organizmda kortizol gormoni ishlab chiqarilishini kuchaytirib, uyning tabiiy jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Gormonal o'zgarishlar . Ayollarda menopauza, hayz davri yoki homiladorlik kabi holatlar gormonal muvozanatsizliklarni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa uyqusizlikka olib keladi.

Gormonlarning o'zgarishi tanadagi biologik soatga ta'sir qilib, odamning uxlash qobiliyatini pasaytiradi.

3. Noto'g'ri uyqu gigiyenasi. Kechki payt ovqatni kech iste'mol qilish, ko'p miqdorda kofein yoki spirtli ichimliklar ichish uyqu jarayonini buzishi mumkin. Yotoqxonada televizor yoki telefon ekraniga uzoq vaqt qarash ham miyani uyg'oqlik holatida ushlab turadi. Tabiiy yorug'likdan uzoq vaqt qolish yoki muntazam uyqu tartibining yo'qligi uyquning sifatiga sezilarli ta'sir qiladi.

4. Sog'liq bilan bog'liq muammolar. Ayrim jismoniy va ruhiy kasalliklar uyqusizlikka sabab bo'lishi mumkin. Masalan, nafas olish yo'llarining to'silishi bilan bog'liq uyqu apnesi, astma, surunkali og'riqlar yoki depressiya kabi kasalliklar ko'pincha uyqu buzilishiga olib keladi. Bundan tashqari, qandli diabet yoki qalqonsimon bezning faoliyatidagi buzilishlar ham uyquga ta'sir qilishi mumkin.

5. Dori vositalarining ta'siri. Ba'zi dorilar, masalan, antidepressantlar, qon bosimini pasaytiruvchi vositalar yoki astma dori vositalari uyquni buzishi mumkin. Dori-darmonlarni uzoq muddatli qabul qilish uyqu rejimini o'zgartirishi yoki yo'qotishi mumkin [2]. Uyqudan mahrum qilish — qadimgi Xitoyda qo'llanilgan qiynoq usullaridan biri bo'lgan. Uxlay olmaslik kuchli bosh og'rig'iga, ong chalkashligiga, hushdan ketishga va gallyutsinatsiyaga sabab bo'ladi. Uyqusizlikning organizmga ta'sirini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, biroz uyqu yetishmasligida ham bosh miya faoliyati buziladi, bu esa sezgi, fikrlash va mantiqiy mulohazalar qilish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Uyqusizlik bilan og'rigan odamlarda uyqu haqidagi noto'g'ri yoki noto'g'ri fikrlar uyquni qiyinlashtiradigan xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin, bu esa disfunktsional fikrlarni kuchaytiradi [3]. Dunyo bo'ylab 65 va undan katta yoshdagi odamlar soni prognoz qilinmoqda 2020 yildagi 727 milliondan ikki baravar ko'payib, 2050 yilda 1,5 milliarddan oshadi, uyqu belgilari ko'p provayderlar tomonidan ortib borayotgan chastota bilan duch keladi [4]. Bu juda muhim yoshga bog'liq uyqu o'zgarishlarini tushunish va ramkaga ega bo'lish uchun keksa kattalarga g'amxo'rlik qilish uyqusizlik va boshqa kasalliklarning oldini olish, tashxislash va davolash uchun bu aholi juda sezilarli.

Shuning uchun bu kasallikga be'etibor bo'lmaslik kerak. Uyqusizlik kasalligidan qiynalgan bemorlar ko'pincha sintetik vositalar qabul qiladi bu esa o'rganib qolish va boshqa bir qancha zararli oqibatlarni keltirib chiqaradi shuningdek kuchli zo'riqish holatlarini yuzaga keltiradi. Uyqu sifatining pasayishi uzoq muddatda sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Shifobaxsh dorilarga qo'shimcha ravishda, xalq tabobati uzoq yillardan beri uyqusizlikka qarshi tabiiy vositalardan foydalanib keladi.

O'simliklar olami dorivor moddalarning birinchi va eng ahamiyatli manbayi hisoblanadi. Shuning uchun fitoterapiya, yoki o'simliklar bilan davolash haqli ravishda tabobatning tengdoshidir. Fitoterapiya hozirgi vaqtda ham dunyo miqyosida an'anaviy tibbiyotning ajralmas qismi bo'lib kelmoqda [5]

Uyqusizlikka qarshi ishlatiladigan tabiiy mahsulotlarning kimyoviy tarkibi va ta'sir mexanizmi ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi. Tabiiy vositalar tanlashda ularning asab tizimiga ta'siri va ularni xalq tabobatida ishlatish tarixi hisobga olindi.

1.Valeriana (Valerian Root): Valeriana tarkibida valerenik kislota va seskviterpenlar kabi faol moddalar mavjud bo'lib, ular markaziy asab tizimiga bevosita tinchlantiruvchi ta'sir

ko'rsatadi. Tayyorlanishi: Quritilgan valeriana ildizidan 1-2 choy qoshiq olib, ustiga qaynoq suv quyiladi. 10-15 daqiqa davomida damlab qo'yiladi. Qo'llanishi: Yotishdan oldin 30-60 daqiqa avval ichish tavsiya etiladi. Bu uyquni qo'zg'ashga yordam beradi va tinchlantiradi [6].

Quyidagi jadvalda Valerian o'simligining kimyoviy tarkibi haqida ma'lumot berilgan.

1.jadval

No	Komponentning nomi	Miqdor (gr)
1	Efir moylari	1% - 2%
1.1	- Valeriya kislota	0,5% - 1%
1.2	- Borniol va boshqa komponentlar	0,5% - 1%
3	Alkaloidlar	0,1% - 0,5%
4	Flavonoidlar	0,5%-1%
5	Organik kislotalar	0,1% -0,3%

2. Maymunjon (Chamomile): Maymunjon o'simligi apigenin deb nomlangan flavonoidni o'z ichiga oladi, u miyada GABA retseptorlari bilan bog'lanib, uyquni rag'batlantiradi va asablarni bo'shashtiradi. Maymunjon damlamasi. Tayyorlanishi: Maymunjon gullarini spirt yoki boshqa erituvchilarda damlash orqali tayyorlanishi mumkin. 1 qism maymunjon uchun 5 qism spirt ishlatiladi. Qo'llanishi: Bir necha tomchini suvga qo'shib ichish mumkin [7].

Quyidagi jadvalda maymunjon o'simligining kimyoviy tarkibi haqida ma'lumot berilgan.

2.jadval

No	Komponentning nomi	Miqdori (gr)
1	Suv	70%-80%
2	Uglevodlar	5%-10%
3.	Kislotalar	0,5% - 2%
3	Flavonoidlar	0,1% - 1%
4	Efir moylari	0,5%-2%
5	Minerallar	0.1%-0.5%
6	Antioksidantlar	0.1%-0.5%
7	Vitaminlar	0,1% -0,5%

3.Tirnoqgul (Calendula officinalis): Flavonoidlar, karotinoidlar va triterpenoidlar tarkibidagi tirnoqgul asab tizimini tinchlantiradi va yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Tirnoqgul choyi tayyorlanishi: Quritilgan tirnoqgul gulidan 1-2 choy qoshiq olib, ustiga qaynoq suv quyung va 10-15 daqiqa davomida damlab qo'ying. Qo'llanishi: Tirnoqgul choyi ko'proq umumiy tinchlantirish va terini yaxshilash maqsadida iste'mol qilinadi. Bu o'simlik tinchlantiruvchi va qayta tiklovchi xususiyatlari bilan uyquni yaxshilaydi [8].

Quyidagi jadvalda tirnoqgul o'simligining kimyoviy tarkibi haqida ma'lumot berilgan.

3.jadval

№	Komponentning nomi	Miqdor (gr)
1	Suv	80%-90%
2	Uglevodlar	5%-10%
3.	Kislotalar	0,5% - 1%
3	Flavonoidlar	0,1% - 1%
4	Efir moylari	0,1%-0,2%
5	Minerallar	0.1%-0.5%
6	Antioksidantlar	0.1%-0.5%
7	Vitaminlar	0,1% -0,5%

4.Achchiq tarvuz suvi (*Momordica charantia*): Achchiq tarvuz suvi charantin, momorditsin va vitsin moddalar bilan boy bo'lib, asab tizimini tartibga solishga va stressni kamaytirishga yordam beradi, bu esa uyquga o'tishni yengillashtiradi. Achchiq tarvuz suvi tayyorlash: 1-2 ta yangi achchiq tarvuzni olib, ularni yuvib, to'g'rilab oling. Tovarni blenderda mayda qilib maydalang. Olingan aralashmani suvidan ajrating. Tayyor suvli aralashmani qabul qilish mumkin [9].

Quyidagi jadvalda achchiq tarvuz suvi o'simligining kimyoviy tarkibi haqida ma'lumot berilgan.

4.jadval

№	Komponentning nomi	Miqdor (gr)
1	Suv	90%-95%
2	Uglevodlar	2%-5%
3.	Kislotalar	0,5% - 1%
3	Flavonoidlar	0,01% - 0,1%
5	Minerallar	0.1%-0.5%
6	Antioksidantlar	0.1%-0.3%
7	Vitaminlar	0,1% -0,5%

5.Arslonquyruq (*Leonurus cardiaca*): Tarkibidagi leonurin, flavonoidlar va stahidrin moddalar asab tizimini tinchlantiradi, yurak ritmini me'yorlashtiradi va stressni kamaytiradi, natijada uyqu sifatini yaxshilaydi. Arslonquyruq choy shaklida foydalanish: quritilgan arslonquyruq barglari va gullaridan choy damlab ichiladi. 1-2 choy qoshiq o'simlik qaynoq suv bilan damlanadi va 10-15 daqiqa tindiriladi. Quyidagi jadvalda Arslonquyruq o'simligining kimyoviy tarkibi haqida ma'lumot berilgan.

5.jadval

№	Komponentning nomi	Miqdor (gr)
1	Suv	75%-80%
2	Uglevodlar	5%-10%
3.	Kislotalar	0,5% - 2%
3	Flavonoidlar	0,5% - 1%
5	Minerallar	0.1%-0.5%
6	Efir moylar	0.1%-1%
7	Vitaminlar	0,1% -0,5%

Yuqorida ko'rsatilgan tabiiy mahsulotlar va ularning kimyoviy tarkibi uyquni yaxshilashda samarali vosita sifatida qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatadi. Tabiiy o'simliklar flavonoidlar, alkaloidlar va boshqa faol moddalarga boy bo'lib, ular asab tizimiga bevosita tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, stressni kamaytiradi va melatonin ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi.

Xulosa. Tabiiy mahsulotlar, xususan valeriana, maymunjon, tirnoqgul, achchiq tarvuz suvi, arslonquyruq va boshqa o'simliklar uyqusizlikka qarshi samarali vositalar sifatida keng qo'llanishi mumkin. Ularning tinchlantiruvchi ta'siri va kimyoviy tarkibi asab tizimini barqarorlashtiradi va uyquni yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. W. Chris. The Sleep Solution: Why Your Sleep is Broken and How to Fix It. Ten Speed Press. 2017
2. Matthew Walker. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Scribner. 2017
3. Pigeon W. R. Treatment of adult insomnia with cognitive-behavioral therapy. Journal of clinical psychology. 2010
4. Spatolisano M.F. United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division. World population ageing 2020: highlights. New York, NY: United Nations; 2021.
5. I.R. Asqarov. "Tabobat qomusi" Toshkent 2019 yil.
6. López V., Nielsen B., Solas M., Ramírez M.J. "Anxiolytic and sedative effects of Valeriana officinalis extracts: A review of the scientific evidence." *Current Neuropharmacology*, 2020
7. Ghasemi Pirbalouti A., Azizi S., Koohpayeh A. "Anti-inflammatory and wound healing activities of chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) and marigold (*Calendula officinalis* L.) extracts in rats." *Journal of Ethnopharmacology*, 2021.
8. Ahmed H.M., Jassam Q.M. "Phytochemical screening, antioxidant, and antibacterial activities of *Calendula officinalis* flower extract." *Journal of Pharmacy and Pharmacognosy Research*, 2020.
9. Kumar A., Gupta P., Singh A. "Therapeutic potential of bitter melon juice in managing metabolic disorders: An updated review." *Journal of Ethnopharmacology*, 2023.
10. Аскарлов, И. Р., & Раззаков, Н. А. (2023). OLTIN TOMIR VA UNING XALQ TABOBATIDA QO'LLANILISHI. Журнал химии товаров и народной медицины, 2(2), 175-181.