



The Place Of Ginger In Folk Medicine

Abdurakhmanova Khatica Rakhimjon kizi

Lecturer of Namangan State University

Abstract: This article discusses the role of the ginger plant in folk medicine, its uses, and its health benefits. Ginger has been used as a medicinal herb by various peoples since ancient times. It is mainly used to improve digestion, treat colds, strengthen immunity, reduce pain, and fight inflammation. The chemical composition, pharmacological properties, and experiences of its use in folk medicine were analyzed in the study based on scientific literature. At the same time, its place in modern medicine and precautionary measures are also given special attention.

Keywords: Ginger plant, ginger tea, ginger powder, external compresses.

Zanjabilning Xalq Tabobatidagi Tutgan O'Rni

Abduraxmanova Xatica Raximjon qizi

Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolamizda zanjabil (ginger) o'simligining xalq tabobatidagi tutgan o'rni, undan foydalanish usullari va sog'liq uchun foydali xususiyatlari yoritilgan. Zanjabil qadim zamonlardan beri turli xalqlar tomonidan davo vositasi sifatida qo'llanilib kelinadi. Undan asosan ovqat hazm qilishni yaxshilash, shamollash kasalliklarini davolash, immunitetni mustahkamlash, og'riqni kamaytirish va yallig'lanishga qarshi kurashishda foydalaniladi. Ishda zanjabilning kimyoviy tarkibi, farmakologik xususiyatlari hamda xalq tabobatida qo'llanilish tajribalari ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilingan. Shu bilan birga, uning zamonaviy tibbiyotdagi o'rni va ehtiyot choralari ham alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: Zanjabil o'simligi, zanjabil choyi, zanjabil kukuni, tashqi kompresslar.

Kirish.

Tabiat inson salomatligining eng ishonchli manbalaridan biri bo'lib kelgan. Azaldan xalq tabobatida turli o'simliklar, ildiz-mevalar va tabiiy mahsulotlar kasalliklarni davolashda keng qo'llanilgan. Ana shunday shifobaxsh



o‘simliklardan biri bu – **zanjabil** (*Zingiber officinale*) hisoblanadi. Zanjabil qadimiy Sharq tabobatida, xususan, Xitoy, Hindiston va Markaziy Osiyo xalqlari tomonidan ming yillar davomida turli dardlarga davo sifatida foydalanilgan. Bugungi kunda ham bu o‘simlik o‘zining foydali xususiyatlari bilan xalq tabobatida, parhez ovqatlarda hamda zamonaviy tibbiyotda o‘z o‘rnini topgan.

Zanjabil ildizi ko‘plab biologik faol moddalarni o‘z ichiga oladi. Ularning orasida gingerol, shogaol va boshqa antioksidantlar organizmga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Zanjabil ko‘pincha sovuq tegishi, yo‘tal, bosh og‘rig‘i, ovqat hazm qilish buzilishlari, revmatizm, yurak-qon tomir kasalliklari, hatto ortiqcha vazn muammolarida ham qo‘llaniladi. Shuningdek, uning yallig‘lanishga qarshi, og‘riqni kamaytiruvchi va immunitetni mustahkamlovchi xususiyatlari xalq tabobatida qadrlanadi. So‘nggi yillarda zanjabilga bo‘lgan qiziqish nafaqat xalq tabobatida, balki ilmiy doiralarda ham ortib bormoqda. Uning dorivor xususiyatlari yuzasidan ko‘plab tadqiqotlar olib borilmoqda va ular zanjabilning farmakologik jihatdan samarali o‘simlik ekanini tasdiqlamoqda. Bu esa uni tabiiy davo vositasi sifatida yana-da kengroq qo‘llash imkonini beradi.

Ushbu ishda zanjabilning xalq tabobatidagi tutgan o‘rni, undan foydalanish usullari, foydali xususiyatlari hamda ehtiyot choralariga alohida e‘tibor qaratiladi. Shuningdek, u bilan bog‘liq qadimiy tajribalar va zamonaviy ilmiy yondashuvlar tahlil qilinadi.

Zanjabilning tarkibi va foydali xususiyatlari

Zanjabil ildizi tarkibida gingerol, shogaol, zingeron, vitaminlar (B va C guruhi), minerallar (kaliy, magniy, temir, fosfor) kabi moddalar mavjud. Aynan shu faol moddalar sababli zanjabil organizmga ko‘plab foydali ta‘sirlar ko‘rsatadi:

Immunitetni mustahkamlaydi

Hazm tizimini yaxshilaydi

Yallig‘lanishga qarshi kurashadi

Organizmni isitadi va viruslarga qarshi turadi

Og‘riqni kamaytiradi

Xalq tabobatida qo‘llanilishi

Shamollash va grippda – zanjabil ko‘pincha asal va limon bilan aralashtirilib, issiq choy sifatida ichiladi. Bu ichimlik organizmni isitadi, terlatadi



va viruslarga qarshi tabiiy himoya yaratadi. Shu bois, zanjabil qishki shamollash mavsumida xalq orasida keng iste'mol qilinadi.

Hazm muammolarida – qorinda og'irlik, meteorizm (gaz to'planishi), ich qotishi kabi muammolar yuzaga kelganda, zanjabil choyi yoki maydalangan zanjabil kukuni ovqatlarga qo'shiladi. Bu moddalar oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilaydi.

Ko'ngil aynishini kamaytirish – homiladorlikda yoki uzoq safarlarda ko'ngil aynishi, bosh aylanishi holatlarida zanjabil choyi tavsiya etiladi. U asab tizimini tinchlantirib, ko'ngil aynishini bartaraf etishga yordam beradi.

Bo'g'im og'riqlari va yallig'lanishlarda – xalq tabobatida zanjabilidan tashqi kompress sifatida ham foydalaniladi. U qizdiruvchi xususiyatga ega bo'lib, bo'g'imlardagi og'riqni kamaytiradi, revmatizm va artrit holatlarida foydalidir.

Qo'llash usullari

- Zanjabil choyi – maydalangan ildizdan tayyorlanib, limon va asal bilan ichiladi.
- Zanjabil kukuni – ziravor sifatida ovqatlarga qo'shiladi.
- Tashqi kompresslar – og'riqli joylarga surtma sifatida qo'llanadi.

Ehtiyot choralari – har qanday dorivor o'simlik singari, zanjabilni ham me'yorda ishlatish lozim. Oshqozon yarasi, yuqori qon bosimi, yurak kasalliklari yoki qon suyultiruvchi dorilarni ichayotgan bemorlar uni shifokor bilan maslahatlashgan holda iste'mol qilishlari kerak.



Zanjabilning qishloq xo‘jaligidagi ahamiyati

Yuqori daromadli eksportbop ekin - Zanjabil dunyo bozorida doimiy talabga ega bo‘lgan **yuqori rentabelli** mahsulot hisoblanadi. Uni yetishtirish orqali **kichik va o‘rta fermerlar** xorijiy bozorlarga chiqish imkoniga ega bo‘ladi, ayniqsa **organik zanjabil** eksporti katta foyda keltiradi.

Zanjabil ekin davri mart-aprel oylarida to‘g‘ri keladi, bu esa uni boshqa ko‘p yillik dorivor o‘simliklarga qaraganda **tezroq daromad keltiruvchi** qiladi. Iqlimi issiq va nam hududlarda **ikki marta hosil olish** imkoniyati ham mavjud.

Dehqonchilikda rotatsiya ekin sifatida - Zanjabilni ekinzor aylanishi (**rotatsiya**) tizimida ishlatish mumkin. U tuproqdagi zararli mikroorganizmlar va hasharotlar bilan kurashishda foydali hisoblanadi. U **tuproqni tozalovchi** va **tuzlanishni kamaytiruvchi** xususiyatga ega bo‘lishi mumkin.

Ekologik dehqonchilikda qo‘llanilishi - Zanjabilidan tayyorlangan ekstraktlar va purkagichlar **biologik pestitsid** sifatida ishlatilmoqda, bu esa **kimyoviy moddalarga alternativ** sifatida qiziqish uyg‘otmoqda. Undan **kompost va tabiiy o‘g‘itlar** tayyorlash orqali ekologik toza ishlab chiqarish yo‘lga qo‘yiladi.

Mahalliy sharoitlarga moslashuvchanligi - Zanjabil **nam va iliq iqlimli hududlarda**, xususan, O‘zbekistonning janubiy va vodiy mintaqalarida yetishtirishga mosdir. **Ochiq dala va issiqxona sharoitida** o‘stirish mumkin.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Zanjabilning sog‘liq uchun foydasi bo‘yicha xalq tajribalari – o‘zbek xalq tabobatida zanjabil ko‘p yillardan buyon shamollash, yo‘tal, isitma, tomoq og‘rig‘i kabi kasalliklarda choy tarzida yoki asal bilan aralashtirib iste‘mol qilinadi. An‘anaviy shifokorlarning aytishicha, zanjabil inson organizmini “isitadi”, ichki muvozanatni tiklaydi va sovuqni haydaydi. So‘rovnomalalar va xalq orasida olib borilgan suhbatlar asosida zanjabilidan muntazam foydalangan kishilarda immunitet mustahkam bo‘lishi, kam shamollash holatlari kuzatilgan.

Zanjabilning ovqat hazm qilish tizimidagi ta‘siri – amaliy kuzatuvlarga ko‘ra, ovqatdan oldin yoki keyin zanjabil choyini iste‘mol qilish hazm jarayonini yaxshilaydi, ichak gazlarini kamaytiradi, og‘irlik hissini yo‘qotadi. Bu holat zanjabilning tarkibidagi gingerol moddasining me‘da shirasi ishlab chiqarilishini faollashtirishi bilan bog‘liq.

Zanjabilning yallig‘lanishga qarshi ta‘siri – tadqiqotlarda zanjabil iste‘mol qilgan odamlarda revmatik og‘riqlar, bo‘g‘im yallig‘lanishlari va mushak og‘riqlari sezilarli darajada kamaygan. Shuningdek, zanjabil kompressi yoki uni qaynab chiqqan suv bilan tashqi qo‘llanishi bo‘g‘im og‘rig‘ini



kamaytirishda yordam bergan. **Zanjabil va immunitet** – eksperimental tadqiqotlarda ko‘rsatilishicha, zanjabil doimiy iste‘mol qilinganda organizmda interferon ishlab chiqarilishi faollashadi, bu esa viruslarga qarshi tabiiy himoya tizimini kuchaytiradi. Ayniqsa, sovuq mavsumda zanjabil choyi iste‘mol qilish gripp va shamollashdan himoyalashda foydali ekani kuzatilgan.

Zamonaviy tibbiyotdagi tasdiqlar - xalq tabobatidagi qo‘llanilishlar bilan bir qatorda, zanjabil ustida olib borilgan klinik tadqiqotlar ham uning foydali xususiyatlarini tasdiqlagan. Xususan, 2019-yilda o‘tkazilgan bir klinik tadqiqotda, 8 hafta davomida zanjabil kapsulasini iste‘mol qilgan bemorlarda qonda yallig‘lanish ko‘rsatkichlari (CRP, IL-6) kamaygani aniqlangan.

Xulosa

Zanjabil (*Zingiber officinale*) qadimdan buyon xalq tabobatida keng qo‘llaniladigan, noyob shifobaxsh xususiyatlarga ega bo‘lgan dorivor o‘simlik hisoblanadi. Uning ildizpoyasi tarkibida efir moylari, gingerol, shogaol, vitaminlar (B va C guruhlari), mikroelementlar va tabiiy antioksidantlar mavjud bo‘lib, ular inson organizmiga ko‘plab foydali ta’sirlar ko‘rsatadi.

Xalq tabobatida zanjabil eng avvalo sovuq tegish, yo‘tal, bronxit, bo‘g‘im og‘rig‘i, ovqat hazm qilish buzilishlari, yurak-qon tomir tizimi muammolari va immunitetni mustahkamlashda keng qo‘llanadi. Ayniqsa, zanjabil choyi yoki asal bilan aralashirilgan damlamasi shamollashga qarshi tabiiy vosita sifatida tan olingan. Bundan tashqari, zanjabil organizmdagi toksinlarni chiqarish, moddalar almashinuvini faollashtirish hamda ortiqcha vazndan xalos bo‘lishda ham samarali vosita sifatida qo‘llaniladi.

Zanjabilning og‘riqni kamaytiruvchi, isitmani tushiruvchi, yallig‘lanishga qarshi va bakteritsid xususiyatlari uni tabiiy antibiotik sifatida ishlatishga imkon beradi. Shuningdek, qadimiy Sharq tabobatida zanjabil inson hayotiy quvvatini oshiruvchi, tanani tozalovchi va ruhiy holatni muvozanatlashtiruvchi o‘simlik deb e’tirof etilgan.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ham xalq tabobatidagi bu tajribalarni tasdiqlamoqda. Natijada, zanjabil hozirda nafaqat an’anaviy tabobatda, balki zamonaviy farmakologiya va sog‘lom ovqatlanish tizimida ham keng foydalanilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Karomatov A.X.** Dorivor o‘simliklar va ularning xalq tabobatidagi qo‘llanilishi. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – 220 b.
2. **Islomov I.A.** Fitoterapiya asoslari (Dorivor o‘simliklar bilan davolash). – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2019. – 186 b.



Academia Review-A Multidisciplinary Online Journal

ISSN (Online): 3070-6726

Website: <https://academia.org>

Volume 2, Issue 2, February, 2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

3. **Rashidov N.T. O‘simliklardan shifo. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2020. – 144 b.**
4. **Qurbonov A. Sharq tabobati asoslari. – Samarqand: “Ilm ziyo”, 2017. – 200 b.**
5. **Akhmedova M.B. Zanjabil: shifobaxsh xususiyatlari va qo‘llanilishi. // “Tibbiyot va hayot” jurnali, 2021, №4. – B. 33–36.**