

THE ROLE OF FOLK MEDICINE IN THE TREATMENT OF CHRONIC GASTRITIS

Qurbonaliyev Azimjon Akramjon o'g'li. ¹

Xasanov Mirzaolim Ilyosbek o'g'li ²

Qo'qon Universiteti Andijon filiali talabasi.¹

Qo'qon Universiteti Andijon filiali assistenti ²

mirzaolimkhasanov@gmail.com

Annotation: *This article discusses the role of folk medicine in the treatment of chronic gastritis, which has become relevant in the medical field.*

Gastritis is a disease that is characterized by inflammation of the gastric mucosa. Acute and chronic types of gastritis are distinguished. Gastritis in children often develops during the period of intensive growth of the organs, for example, at the age of 5-6 and 9-12 years. The development of the disease has a negative impact on the basic functions of the stomach. It leads to a violation of secretory function in the first place. According to statistics, more than half of the world's population has gastritis. In 2013, there were about 90 million cases. We can see that the likelihood of developing the disease increases in older people. In the prevention and treatment of gastritis, healthy diet, regular physical activity, medicinal herbs are used. This confusion is prevalent around the world and affects our health care system. Therefore, comprehensive strategies are needed to prevent and combat gastritis.

Keywords: *Gastritis, atrophy, hypertrophy, hypotrophy, stress, stinging, vomiting, biopsy, endoscopy, Aloe vera, ginger, lemon and olive, genetic factors, antioxidant, detoxification, gingerol,*

Asosiy qisim

Surunkali gastrit — oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishi bo'lib, bu holat uzoq vaqt davomida davom etadi. Ushbu kasallik turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Surunkali gastritning asosiy sabablari va keltirib chiqaruvchi faktorlar quyidagilar:

1. **H. pylori infektsiyasi:** *Helicobacter pylori* bakteriyasi oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishini keltirib chiqaradi. Bu bakteriya oshqozon muhitida yashay oladi va ko'pincha surunkali gastritning asosiy sababchisi hisoblanadi.
2. **Dori-darmonlar:** Ba'zi dori-darmonlar, ayniqsa, uzoq vaqt davomida qabul qilingan nonsteroid yallig'lanishga qarshi dorilar (masalan, ibuprofen yoki aspirindan) oshqozon shilliq qavatini zararlashi mumkin. Ular gastritni keltirib chiqaradi yoki yallig'lanishni kuchaytiradi.
3. **Alkohol va chekish:** Alkoholi ichimliklar va chekish oshqozon shilliq qavatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, yallig'lanishni kuchaytiradi va oshqozonning himoya mexanizmlarini susaytiradi.
4. **Stress:** Jismoniy yoki ruhiy stress oshqozonning normal ishlashini buzishi mumkin. U gastrointesinal tizimni ta'sir qilib, gastritga olib keladi.
5. **Autoimmun kasalliklar:** Ba'zi hollarda, organizm o'zining oshqozon shilliq qavatiga qarshi immun javobni boshlaydi, bu esa surunkali gastritga olib kelishi mumkin. Bu holat "autoimmun gastrit" deb ataladi.

6. **Noto'g'ri ovqatlanish:** Oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishiga olib keladigan ortiqcha spirtli ichimliklar, achchiq, yog'li yoki kislotali ovqatlarni ko'p iste'mol qilish ham gastritga sabab bo'lishi mumkin.
7. **Oziq-ovqat allergiyalari yoki intoleransiyalari:** Ba'zi odamlar, masalan, laktoza yoki glyuten intoleransiyasi bo'lishi mumkin, bu oshqozon tizimida bezovtalikni keltirib chiqarishi va gastritning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.
8. **Genetik omillar:** Ba'zi hollarda, surunkali gastritning rivojlanishi oilaviy holatlarga bog'liq bo'lishi mumkin.

Surunkali gastritning belgilari ko'pincha noaniq bo'lib, oshqozon og'rig'i, ko'ngil aynishi, oshqozon shishishi, tez-tez qornidagi achishish, va ovqat hazm qilishdagi muammolarni o'z ichiga oladi. Agar surunkali gastrit yoki oshqozon bilan bog'liq muammolar bo'lsa, shifokorga murojaat qilish muhimdir. To'g'ri tashxis va davolanish bilan kasallikni nazorat qilish mumkin. Tabiiy davolash usullaridan biri shuki bu o'z navbatida odamlar uchun foydali bo'lishi mumkin. Biroq ular tibbiy davolashni almashtirishi kerak emas.

Tabiiy davolash imkonini beruvchi giyohlar bilan tanishib chiqamiz.

I. Aloe vera

Aloe vera sharbati oshqozon shilliq qavatini yengillashtirish uchun tavsiya etiladi. U hazm tizmini tinchlantirish ta'siriga ega. Aloe vera asosan, oshqozon va ichak firtirini tinchlantirishda foydali bo'lgan tabiiy o'simlik hisoblanadi. Uning gastritga foydasi bir nechta mexanizimlarga asoslanadi.

- Yallig'lanishni kamaytirish

Aloe vera tarkibida yallig'lanishga qarshi kuchli moddalar mavjud masalan, saponionlar va polisaxaridlar . Bu moddalar oshqozon shilliq qavatidagi yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi. Surunkali gastritda oshqozon shilliq qavati doimiy ravishda yallig'lanishi mumkin.

- Oshqozon shilliq qavatini himoya qilish.

Aloe vera shuningdek, oshqozon shilliq qavatini himoya qiluvchi mukoral qavatni tinchlantirishga yordam beradi. Bu ayniqsa oshqozonning kislotasi ta'siridan zarar ko'rganda foydalidir. Aloe vera tarkibida munosaxidlar mavjud. Bu modda oshqozonshilliq qavatini himoya qiladi va oshqozonni shikastlanishdan saqlaydi.

- Oshqozon kislotasini muvozanatlantiradi.

Aloe vera oshqozon kislotalarini ko'pincha shishini nazorat qilishda ham yordam beradi. Agar oshqozonda ortiqcha kislotali shuhit bo'lma gastritning bazi shakillarida, aloe vera bu muvozanatni normallashtirishda yordam berishi mumkin. Shu bilan birga oshqozonni o'zini tinchlantirishga yordam beradi.

- Antioksidant va detoksifikatsiya xususiyatlari.

Aloe vera tarkibida C vitamini va beta karotin kabi kuchli antioksidlar mavjud. Bu antioksidantlar oshqozon shilliq qavatini himoya qilishga yordam beradi va uning tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi , bu esa organizimni toksinlardan salos etishga yordam beradi va oshqozonni tiklash jarayonini qo'llab-quvvatlaydi.

- Yumshatuvchi va tinchlantiruvchi ta'sir.

Aloe vera oshqozonning ichki shilliq qavatini yumshatishga yordam beradi va bo'shliqni kamaytiradi. Asosan oshqozon ichki qatlamini yengil tarzda yuvadi, oziqlanishni kamaytiradi va oshqozonning tabiiy tiklanishiga yordam beradi.

II. Zanjabil

Zanjabil yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega bo'lib, gastrit bilan bog'liq qayt qilish va og'riqlarni kamatirishga yordam beradi. Zanjabil – bu ko'plab sog'liq uchun foydali xususiyatga ega bo'lgan o'simlik. U yallig'lanishga qarshi, hazm qilish tizimini, qo'llab-quvvatlaydigan va og'riqni kamaytiradigan kuchli tibbiy vosita sifatida tanlangan. Gastritda qanday foydali ta'siri borligini keeling ko'rib chiqamiz.

- Yallig'lanishga qarshi xususiyatlari

Zanjabil tarkibida *gingerol* deb ataladigan birikma mavjud bo'lib bu kuchli yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega. Surunkali gastritda oshqozon shilliq qavatini yallig'lanadi va zanjabil bu yallig'lanishni kamaytirishi mumkin. Zanjabilning yallig'lanishga qarshi aksariyatlari oshqozonning shishishi va og'riqni kamaytirishga yordam beradi.

- Hazm qilishni yashilash

Zanjabil hazm tizimini qo'llab-quvvatlashda juda foydali. U oshqozon va ichak faoliyatini rag'batlantiradi, shuningdek, oziq-ovqatni yaxshi hazm qilishga yordam beradi. Bu oshqozonning bo'shashini va yaralarni kamaytirishga yordam beradi. Bu esa gastritni yanada yengillashtiradi.

- Tinchlantiruvchi ta'sir.

Zanjabil oshqozonni tinchlantirishga yordam beradi. U asosan oshqozon shilliq qavatini kuchaytirib gastroprotektiv yordam beradi.

Zanjabilidan qanday foydalanish mumkin.

Zanjabil choyi; zanjabilni mayda bo'laklarga bo'lib kesib, bir stakan qaynoq suv solib 5-10 daqiqa damlab ichish tavsiya etiladi. Bu ichimlik gastrit simptomlarini kamaytirishga yordam beradi.

Zanjabil sharbati: Zanjabilni siqib chiqarib, yangi sharbatni ichish ham foysalidir.

Zanjabilni taomga qo'shish: Zanjabilni taomlarga qo'shish orqali uni kun davmida iste'mol qilish mumkin.

III. Kurkuma

Kurkuma kuchli yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega. Bazi odamlar kurkumani iste'mol qilish gastrit simptomlarini kamaytirishini topgan. Har doim yangi davolash usullarini sinab ko'rishdan oldin, ayniqsa surunkali gastrit holatida, tibbiy maslahatchi bilan maslahatlashish muhimdir. Chunki davolashni kasallik sababiga qarab maslahatlashish zarur. Kurkuma gastritga foydalari ko'p jihatdan uning yallig'lanishga qarshi xususiyatlari va oshqozon shilliq qavatini himoya qilish qobiliyatiga bog'liq.

Kurkumani gastritga foydalari:

- Antioksidant xususiyatlari

Kurkuma kuchli antioksidant xususiyatlarga ega, bu bilan oshqozon shilliq qavatini himoya qiladi va erkin radikallarni neytrallashtirishga yordam beradi. Kurkumin kuchli antioksidant sifatida ham tanilgan. Antioksidantlar erkin radikallarning zararli ta'sirini bloklaydi va hujayralarning oksidlanishi oldini oladi. Erkin radikallar hujayralarda yallig'lanishi va oksidlanish jarayonlarini keltirib chiqaruvchi bu esa og'riqni kuchaytiradi. Kurkumin bu erkin radikallarni neytrallashtirib, hujayralarning tiklanishi qo'llab-quvvatlaydi va yallig'lanishni kamaytiradi, shu bilan og'riqni ham kamaytiradi. Antioksidantlar hujayralarning oksidlanish jarayonini kamaytiradi va ular zararli moddalar va stressdan himoya qiladi, bu oshqozonning tiklanishiga yordam beradi.

- **Og'riqni kamaytirish**

Kurkuma og'riqni kamaytirishga yordam beradi, chunki u yallig'lanishni pasaytiradi. Kurkuminning asosiy mexanizmi - bu yallig'lanishni kamaytirishdir. Yallig'lanish ko'p holatlarda og'riqqa olib keladi, chunki yallig'lanish jarayonida hujayralar va to'qimalar shikastlanadi va og'riq sinalari paydo bo'ladi.

Kurkumin quyidagi usullar bilan yallig'lanishni kamaytiradi:

- **NF-kB (Nuclear Factor kappa-B) inhibitsiyasi:** NF-kB - bu hujayralarda yallig'lanish jarayonlarini boshlaydigan va rivojlantiradigan asosiy signal molekulasi. Kurkumin NF-kBni bloklay, yallig'lanishga sabab bo'ladigan moddalarning (masalan, prostaglandinlar) ishlab chiqarilishini kamaytiradi.

- **Cox-2 (Cyclooxygenase-2) ingibitsiyasi:** Cox-2 - bu yallig'lanishga olib keladigan va og'riqni kuchaytiradigan fermentlardan biridir. Kurkumin Cox-2 fermentini ingibitsiya qiladi, bu esa yallig'lanish va og'riqni kamaytiradi.

Shunday qilib, kurkumin yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatib, og'riqni kamaytiradi. Surunkali gastritda oshqozonning shilliq qavati tasirlanishi natijasida og'riq va noqulaylik paydo bo'lishi mumkin. Kurkuma bu og'riqlarni kamaytirishga yordam beradi, chunki u kuchli yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega va og'riqni pasaytirish orqali oshqozonni tinchlantiradi.

- **Bacterial infeksiyalarga qarshi kurash.**

Agar gastrit helicobacter paylari bakteriyasi bilan bog'liq bo'lsa, kurkuma uni kuchaytirishi mumkin, kurkuma bu bakteriyaga qarshi samarali bo'lishi va oshqozon shilliq qavatida bakteriyalarning ko'payishini to'xtatishga yordam beradi.

Kurkumani qanday ishlatish mumkin.

Kurkuma choyi 1-2 choy qoshiq kurkumani bir stakan qaynoq suvga solib, damlab ichish mumkin . Bu gastritni yengillashtirish va kuchlanishni kamaytirishga yordam beradi.

Kurkuma va asal 1 choy qoshiq kurkuma va aralashtirib, kuniga 1-2 marta ichish mumkin. Asal oshqozonni tinchlantiradi va kurkuma bilan birga uning foydalarini yanada oshiradi.

Kurkuma va suti bir stakan iliw suv 1-2 choy qoshiq kurkuma aralashtirib, har kecha ichish mumkin. Bu oshqozon shilliq qavatini yumshatadi va tinchlantiradi.

Xulosa:

Gastritni davolash uchun xalq tabobatida oshqozon shilliq pardasi yallig'lanishni yo'qotuvchi, tinchlantiruvchi, sovutuvchi ta'sir ko'rsatadigan giyohlar buyuriladi. Shuningdek , u tanasidagi ko'plab kasalliklar uchun javovgar bo'lgan tavsiyalar va kislotalilikni yo'q qilishga yordam beradi. Dorivor giyohlarni organizimga salbiy ta'sirlari dori vositalarga qaraganda kam qaratilgan. Giyohlar bilan davolanish jarayonida to'g'ri ovqatlanishni ham yo'lga qaytish lozim. Surunkali gastritni davolashda balki ruhiy va psixologik holatni ham yaxshilash lozim.

REFERENCES

- "Ichki kasalliklar" Y. Arslanov 2017
- "Terapiya" A.Y.Hudayev 2000
- "O'zbek xalqi tabobati" A.Sadriddin o'gli 2011
- "Xalq tabobati falsafasi asoslari" Z. F. Mavlyanova 2021
- "Dorivor o'simliklar atlas" M. A. Jo'rayeva 2019