

SHIRINMIYA ILDIZI (GLYCYRRHIZA GLABRA): FOYDALARI VA XAVFLARI

Nurullayeva Nurida., Tursunbayeva Dildora., Abduraximova Rayxona.

SamDTU Boshqaruv va menejment fakulteti fundamental

tibbiyot yo'nalishi 103-guruh talabalari

Burxonova Dilshoda

SamDTU Biotexnologiya, injenering va

farmatsiya fakulteti 205-guruh talabasi

Xudoyqulov Jamoliddin Inomovich

SamDTU, tibbiy kimyo kafedrası assistenti

Annotatsiya: Shirinmiya ildizi (Glycyrrhiza glabra) qadimdan an'anaviy tibbiyotda qo'llanilib kelinadigan dorivor o'simlik bo'lib, hazm tizimi, nafas yo'llari, immun tizimi va yallig'lanish jarayonlariga ijobiy ta'siri bilan ajralib turadi. Ushbu maqolada shirinmiya ildizining kimyoviy tarkibi, biologik faol xususiyatlari, sog'liq uchun foydalari, ehtimoliy xavflari hamda to'g'ri va xavfsiz foydalanish tamoyillari ilmiy manbalar asosida umumlashtiriladi.

Kalit so'zlar: shirinmiya ildizi, Glycyrrhiza glabra, glycyrrhizin, yallig'lanishga qarshi ta'sir, nojo'ya ta'sirlar.

КОРОНЬ СЛАДКОГО СОЛОДА (GLYCYRRHIZA GLABRA): ПОЛЬЗА И РИСКИ

Нуруллаева Нурида, Турсунбаева Дильдора, Абдурахимова Райхона

Студенты СамГМУ, Факультет управления и администрирования,

Программа фундаментальной медицины, Группа 103

Бурхонова Дильшода

Студентка СамГМУ, Факультет биотехнологии,

инжиниринга и фармации, Группа 205

Худойкулов Джамолиддин Иномович

Ассистент кафедры медицинской химии, СамГМУ

Аннотация: Корень солодки (*Glycyrrhiza glabra*) издавна используется в традиционной медицине как лекарственное растение и отличается благоприятным воздействием на пищеварительную систему, дыхательные пути, иммунную систему и воспалительные процессы. В данной статье на основе научных источников обобщены данные о химическом составе корня солодки, его биологически активных свойствах, пользе для здоровья, возможных рисках, а также принципах правильного и безопасного применения.

Ключевые слова: корень солодки, *Glycyrrhiza glabra*, глицирризин, противовоспалительное действие, побочные эффекты.

LICORICE ROOT (GLYCYRRHIZA GLABRA): BENEFITS AND RISKS

Nurullayeva Nurida, Tursunbayeva Dildora, Abdurakhimova Raykhona

*Students of SamSMU, Faculty of Management and Administration, Fundamental
Medicine Program, Group 103*

Burxonova Dilshoda

*Student of SamSMU, Faculty of Biotechnology, Engineering and
Pharmacy, Group 205*

Khudoyqulov Jamoliddin Inomovich

Assistant, Department of Medical Chemistry, SamSMU

Abstract: Licorice root (*Glycyrrhiza glabra*) has long been used in traditional medicine as a medicinal plant and is distinguished by its beneficial effects on the digestive system, respiratory tract, immune system, and inflammatory processes. This article summarizes, based on scientific sources, the chemical composition of licorice root, its biologically active properties, health benefits, potential risks, and the principles of proper and safe use.

Keywords: licorice root, *Glycyrrhiza glabra*, glycyrrhizin, anti-inflammatory activity, adverse effects.

Kirish

Shirinmiya ildizi ming yillar davomida Sharq va G'arb tibbiyotida shifobaxsh o'simlik sifatida qo'llanib kelinmoqda. An'anaviy xitoy tabobati, Ayurveda hamda Yevropa fitoterapiyasida u yallig'lanishga qarshi, yumshatuvchi va ekspektoran vosita sifatida mashhur. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shirinmiya ildizining farmakologik xususiyatlarini tasdiqlagan bo'lsa-da, uning noto'g'ri yoki uzoq muddatli qo'llanilishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Shirinmiya ildizining tavsifi va tarqalishi

Shirinmiya ildizi Glycyrrhiza glabra o'simligidan olinadi. Ushbu ko'p yillik o'simlik Yevropa, Osiyo va O'rta Sharq hududlarida keng tarqalgan. Dorivor xomashyo sifatida asosan ildiz va ildizpoyalari ishlatiladi. Ildizlar yilning turli fasllarida yig'ilib, 50–60 °C haroratda quritiladi.

Kimyoviy tarkibi

Shirinmiya ildizining terapevtik ta'siri uning boy kimyoviy tarkibi bilan bog'liq. Asosiy faol moddalari quyidagilar:

- Glycyrrhizin va glycyrrhizic kislota – steroid gormonlarga o'xshash yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi;
- Flavonoidlar (27 tur) – antioksidant, antispazmodik va yarani davolovchi xususiyatga ega;
- Askorbin kislota, efir moylari, qatronlar va saqich moddalar;
- Organik kislotalar (olma, limon, fumarik, süksinik);
- Uglevodlar (glyukoza, fruktoza, kraxmal, tsellyuloza).

Shirinmiya ildizining sog'liq uchun foydalari

1. Hazm tizimini qo'llab-quvvatlash

Shirinmiya ildizi oshqozon shilliq qavatini himoya qiladi, gastrit va oshqozon yaralarida yallig'lanishni kamaytiradi hamda kislotalikni me'yorlashtiradi.

2. Yallig'lanishga qarshi va immunomodulyator ta'sir

Glycyrrhizin va flavonoidlar yallig'lanish jarayonlarini susaytirib, immun tizimi faoliyatini rag'batlantiradi. Bu xususiyatlar artrit va yallig'lanishli ichak kasalliklarida foydalidir.

3. Nafas yoʻllari kasalliklarida qoʻllanilishi

Shirinmiya ildizi ekspektoran va yoʻtalni yumshatuvchi vosita boʻlib, yuqori nafas yoʻllari kasalliklarida balgʻam ajralishini yaxshilaydi.

4. Stress va charchoqni kamaytirish

Adaptogen xususiyati tufayli shirinmiya ildizi stressga chidamlilikni oshiradi va organizmda energiya almashinuvini qoʻllab-quvvatlaydi.

5. Gormonal muvozanat va teri sogʻligʻi

Estrogen-simon taʼsiri tufayli PMS va menopauza alomatlarini yengillashtirishi mumkin. Shuningdek, terida yalligʻlanish va pigmentatsiyani kamaytiradi.

6. Jigarni himoya qilish

Shirinmiya ildizi jigarning detoksikatsiya jarayonlarini qoʻllab-quvvatlab, gepatoprotektiv taʼsir koʻrsatadi.

Xavflari va nojoʻya taʼsirlari

Shirinmiya ildizini uzoq muddat yoki yuqori dozada isteʼmol qilish quyidagi salbiy holatlarga olib kelishi mumkin:

- Gipertoniya va shishlar – natriy ushlanishi va suyuqlik yigʻilishi tufayli;
 - Elektrolit muvozanatining buzilishi – kaliy darajasining pasayishi;
 - Gormonal buzilishlar – estrogen-simon taʼsir sababli;
 - Homiladorlikda xavf – erta tugʻilish ehtimoli;
 - Dori vositalari bilan oʻzaro taʼsir – kortikosteroidlar va qon bosimi dorilari bilan.
- Surunkali gipertoniya, yurak yetishmovchiligi va buyrak usti bezlari faoliyati buzilgan bemorlarga shirinmiya ildizini qoʻllash tavsiya etilmaydi.

Foydalanish shakllari va tavsiyalar

Shirinmiya ildizi kapsula, kukun, choy va suyuq ekstrakt shakllarida mavjud. Kunlik tavsiya etilgan miqdor odatda 1–2 g ni tashkil etadi. Nojoʻya taʼsirlarni kamaytirish uchun deglitsirrizinlangan shirinmiya (DGL) mahsulotlari afzalroq hisoblanadi. Quyida “Shirinmiya ildizi (*Glycyrrhiza glabra*)” mavzusi boʻyicha ilmiy-uslubdagi jadval keltirilgan.

Shirinmiya ildizining foydalari va xavflari

Yo'nalish	Ta'siri / Xususiyati	Izoh
Hazm tizimi	Oshqozon shilliq qavatini himoya qiladi	Gastrit va oshqozon yaralarida foydali
Yallig'lanishga qarshi	Glycyrrhizin yallig'lanishni kamaytiradi	Kortizonga o'xshash ta'sir ko'rsatadi
Nafas yo'llari	Ekspektoran, yo'talni yumshatadi	Balg'am ajralishini yaxshilaydi
Immun tizimi	Immunomodulyator ta'sir	Oq qon hujayralari faolligini oshiradi
Stress va charchoq	Adaptogen xususiyat	Stressga chidamlilikni oshiradi
Teri salomatligi	Yallig'lanishni kamaytiradi	Akne va ekzema holatlarida qo'llaniladi
Jigar	Gepatoprotektiv ta'sir	Detoksikatsiya jarayonini qo'llab-quvvatlaydi
Xavf – gipertoniya	Qon bosimini oshirishi mumkin	Natriy ushlanishi sababli
Xavf – elektrolitlar	Kaliy miqdorini kamaytiradi	Yurak va mushak muammolariga olib kelishi mumkin
Homiladorlik	Tavsiya etilmaydi	Erta tug'ilish xavfi mavjud
Uzoq muddatli qo'llash	Buyrak va jigar zararlanishi	Yuqori dozalarda xavf ortadi
Dori bilan o'zaro ta'sir	Kortikosteroidlar bilan mos kelmasligi mumkin	Shifokor nazorati zarur

Xulosa: Shirinmiya ildizi biologik faol moddalarga boy bo'lib, ko'plab kasalliklarning oldini olish va davolashda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, uning ehtiyotsiz va nazoratsiz qo'llanilishi jiddiy salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun shirinmiya ildizidan foydalanishda ilmiy asoslangan dozalar va shifokor tavsiyalariga amal qilish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- 1.Kholmurodova, D. K., & Khudoykulov, Z. I. (2023). Use of Waste in the National Economy. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 25, 160-162.
- 2.Амирова, П. Ж., & Худойкулов, Ж. (2025). ЕСТЕСТВЕННЫЕ И СИНТЕТИЧЕСКИЕ НАРКОТИКИ: ПОЛЬЗА И ВРЕД. *Research Focus*, 4(1), 148-152.
- 3.Холмуродова, Д. К., Исломов, Л. Б., & Худойкулов, Ж. И. (2023). ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЫРЬЯ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(33), 277-281.
- 4.Икромова, Ш. А., & Худойкулов, Ж. И. (2024). ЭЛЕКТРОХИМИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ. *Research Focus*, 3(11), 146-150.
- 5.Zoyirova, S. J., Samadova, M. A., & Xudoyqulov, J. I. (2025). CHILONJIYDA O 'SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI. *Экономика и социум*, (7-1 (134)), 341-343.
- 6.Икромова, Ш. А., & Худойкулов, Ж. И. (2025). ПОЛЬЗА АНТИОКСИДАНТОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И МЕДИЦИНЕ. *Экономика и социум*, (4-1 (131)), 1361-1365.
- 7.Inomovich, X. J. (2025). FERMENTLARNING TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI VA ULARNING QO'LLANILISHI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 38(1), 285-291.
- 8.Inom o'g'li, X. J. (2025). BIOLOGIK FAOL KOMPLEKS BIRIKMALAR. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 38(1), 319-325.
- 9.Vozhehova, R., Borovyk, V., & Ubaydullaev, J. (2025). Inheritance of yield and fiber length in hybrids cotton of the first generation F1. In *BIO Web of Conferences* (Vol. 151, p. 04001). EDP Sciences.
- 10.Xayrullayeva, D. M., Davronova, M. P., Xalimov, B. J., & Ubaydullaev, J. N. (2024). KOLLOID ERITMALARNING TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI VA QONNING KRIOSKOPIYA USULIDA MUZLASH HARORATINI ANIQLASH. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*, 4(4-1), 272-276.

11. Ubaidullaev, J. N., Vakhin, A. V., Katnov, V. E., Trubistina, S. A., & Mukhamadiev, N. K. (2023). Assessments of Chemical Composition and Properties High-Viscosity Oil Based on Elemental. *Central Asian Journal of Medical and Natural Science*, 4(5), 332-339.
12. Холмуродов, Т. А., Мирзаев, О. О., & Убайдуллаев, Ж. Н. (2023). КАТАЛИТИЧЕСКОЕ ОБЛАГОРАЖИВАНИЕ ТЯЖЕЛОЙ НЕФТИ В ПРИСУТСТВИИ ПОВЕРХНОСТНО-АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ. In *Добыча, подготовка, транспорт нефти и газа* (pp. 62-63).
13. Дустмуродов, М. М. ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ. *ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ Учредители: Олимп*, (9), 42-47.
14. Дустмуродов, М. М. У. (2022). КВАЛИФИКАЦИИ НЕКОТОРЫХ СИМВОЛИЧЕСКИХ ЗАГЛАВНЫХ ЭПИТЕТОВ В ОРХОНО-ЕНИСЕЙСКИХ НАДПИСЯХ. *Проблемы современной науки и образования*, (9 (178)), 42-47.