

РАСТИТЕЛЬНЫЕ САХАРОСНИЖАЮЩИЕ РАСТЕНИЕ

Хасанова Гулбахар Рахматуллаевна

Самаркандский государственный медицинский университет.

Самарканд, Узбекистан.

Соатова Мохичехра Зафар кизи

Студентка 3 курса факультета фармации

Аннотация: Диабет – заболевание, которое может сопровождать человека всю жизнь (врожденная форма), или застигнуть врасплох в любом возрасте (приобретённая форма). Но эта болезнь не становится приговором, хотя и доставляет человеку дискомфорт, ограничивая его жизнь и обязывая его вести определенный образ жизни. Человек становится зависим от лекарственных препаратов

Ключевая слова: диабет, растение, каша, заменители ,болезнь, чай ,настой.

Диабет-при таком диагнозе можно и нужно помогать своему организму бороться с болезнью и уменьшать шансы на её проявления. На помощь могут прийти не только лекарства, но и природа, в которой скрыто много полезного для нашего организма. Главное – научиться правильно ими пользоваться.

Веками наши предки пользовались благами, которые дает нам природа, изучали целебные свойства трав, деревьев и растений. Все эти знания, накопленные за много лет, используются в производстве нелекарственных препаратов, которые направлены на поддержание, восстановление и продление нашего здоровья.

Природа помогает нам и в вопросах борьбы с диабетом. Травы, настои, каши, чаи и пр. продукты могут помочь в том, чтобы ваш организм восстанавливался и заряжался энергией. Способность некоторых растений уменьшать проявления сахарного диабета с давних пор использовалась народной медициной. Механизм сахароснижающего эффекта различных растений многообразен и до конца не изучен (ряд растений содержат инсулиноподобные вещества, аминокислоты, активные левулёзы, другие гипогликемизирующие вещества, в состав которых входит сера). В настоящее время всё шире применяют нетрадиционные вспомогательные средства, старейшим из которых являются растительные сахароснижающие средства. Из 300 видов дикорастущих лекарственных растений, произрастающих на территории СНГ, более 100 оказывают сахароснижающее действие.

В 2014 году в высокоавторитетном журнале был опубликован обзор, по данным которого убедительные доказательства пользы применения

растительных препаратов для улучшения гликемического контроля у людей с сахарным диабетом отсутствуют. В обзоре также указывалось, что растительные препараты не стандартизированы, различаются по содержанию активных компонентов и могут взаимодействовать с другими лекарственными средствами, поэтому важно, чтобы пациенты с диабетом сообщали лечащим их врачам о применении растительных препаратов

Для чего используют травы

Сахарный диабет 2 типа – это эндокринное заболевание, которое обусловлено нарушением толерантности к глюкозе. Поджелудочная железа вырабатывает жизненно необходимый гормон инсулин в достаточных количествах, но расщепить сахар он не может, так как нарушена восприимчивость тканей к глюкозе. Для достижения нормогликемии, то есть нормального уровня глюкозы, применяют сахаропонижающие лекарства, специальную диету и физические упражнения. Травы при сахарном диабете 2 типа также обладают способностью уменьшать уровень глюкозы в крови, насыщать организм витаминами, восстанавливать иммунитет.

Цели фитотерапии: нормализация уровня глюкозы в крови и моче. Благодаря натуральным инсулиноподобным компонентам, содержащимся в некоторых растениях, при регулярном использовании трав удается снизить дозу сахаропонижающих препаратов, а иногда даже частично заменить их;

выведение излишка глюкозы из организма натуральным путем;

предотвращение таких последствий диабета, как поражение глаз, печени, почек, сосудов, кожи; восстановление функционирования поджелудочной железы;

укрепление общего здоровья, повышение иммунитета;

улучшение психологического самочувствия, нормализация сна.

Растения обогащают организм пациента щелочными валентностями, способствуют увеличению щелочного резерва, повышенной утилизации глюкозы тканями, тем самым, снижая уровень гликемии. Растения богаты витаминами, в том числе группы В, способствующими улучшению метаболических процессов. Некоторые растения замедляют процессы всасывания углеводов из просвета кишечника, оказывают влияние на гликогенообразующую функцию печени. Растительные сахароснижающие средства нетоксичны, не оказывают побочных эффектов и, за редким исключением, не кумулируют. Их можно назначать пациентам любого возраста, независимо от степени тяжести болезни и выраженности ангионейропатий. В виде монотерапии на фоне диеты они применяются только при лёгкой форме сахарного диабета 2-го типа. Всем остальным их рекомендуют в качестве дополнительного средства на фоне инсулинотерапии или приёма

таблетированных сульфаниламидных препаратов. Уменьшать дозу химических сахароснижающих средств на фоне приёма растительных можно только под контролем уровня гликемии, глюкозурии (в случае их нормализации) и отсутствия ацетонурии.

Рекомендации по применению трав при сахарном диабете:

любое растение или травяной сбор должны быть одобрены лечащим врачом или фитотерапевтом, которые учитывают форму сахарного диабета, индивидуальные особенности организма человека и некоторые другие аспекты;

лечение с помощью трав следует проводить курсами, прерывать терапию не рекомендуется, хорошего эффекта можно достичь лишь при регулярном использовании натуральных лекарств;

перед курсом терапии необходимо внимательно изучить состав и противопоказания трав; при появлении даже незначительных побочных эффектов лечение должно быть срочно отменено;

при покупке трав в аптеках или магазинах нужно обязательно обращать внимание на срок годности фитопрепарата, не стесняться спрашивать лицензию на продажу лекарственных растений.

При самостоятельной заготовке сырья собирать травы рекомендуется в местах, удаленных от дорог, заводов, пастбищ животных. Предпочтение лучше отдать экологически чистым местам – лесам, полянам, речным побережьям. На рынке приобретать растения нельзя, ведь при покупке трав с рук нет уверенности в качестве продукции. Кроме этого, при заготовке лекарственного материала следует учитывать, что многие растения очень похожи между собой.

Лекарственные травы целесообразно применять в виде специй, экстрактов, отваров или настоев. В зависимости от показаний целесообразно применять лекарственные сборы, в состав которых по показаниям включают растения, обладающие желчегонным, мочегонным, послабляющим, успокаивающим действием.

Сахароснижающим эффектом обладает группа тонизирующих растительных препаратов — заманиха, женьшень, элеутерококк, золотой корень. Однако, пациентам с артериальной гипертензией эти препараты следует принимать с осторожностью и под контролем АД.

Наиболее употребимые при лечении сахарного диабета растительные средства:

Черника обыкновенная (отвар листьев и ягод), также применяют землянику лесную и бруснику, жидкий экстракт из стручков фасоли,

настой листьев грецкого ореха, отвар измельчённого корня лопуха большого,

отвар девясила высокого,.

Кроме перечисленных растений, сахароснижающим свойством обладают: стебли и листья хвоща полевого, крапивы двудомной, листья одуванчика, барвинок, сушеница болотная, салат-латук, бузина чёрная, омелабелая, цикорий, эвкалипт, барбарис, зверобой обыкновенный, голубика, спорыш, ягоды рябины, белой и чёрной шелковицы, ежевика, цветки кукурузы, липы, корни астрагала, сельдерея, пиона, лук, чеснок и другие.

Предлагаем следующие каши из натуральных продуктов

Льняная каша «диабет» Состав: Крупа гречневая, мука льняная, топиамбур, хлопья овсяные, крупа ячменная, лук, лист амаранта, корень лопуха молотый, соль, корица, куркума.

Особенности:

Улучшает углеводный обмен в клетках

Полезна при избыточном весе

Нормализует работу печени и поджелудочной железы

Предупреждение осложнений сахарного диабета

Каша «Долголетие»

Состав: пшеница, отруби из проросшего овса, лен, амарант, расторопша, кремний

Каша «Амарантовая»

Состав: пшеница, амарант, лен

Каша «Гималайская»

Состав: зеленая гречка, лен, расторопша

Каша «Талкан»

Состав: продукт из проросших и поджаренных зерен пшеницы, ржи, овса, ячменя.

Используемые компоненты:

Пшеница. Источник минералов, содержит полный комплекс витаминов В, Е, биотин, аллантиин

Овес. Источник аминокислот: триптофан и лизин. Богат эфирными маслами, витаминами группы В, каротином.

Рожь. Источник углеводов, белков, жиров, ферментов, зольных и других веществ.

Ячмень. Стимулирует кишечник, эффективен в борьбе с запорами, очищает организм от токсинов, шлаков, нормализует уровень сахара в крови, помогает при ожирении. Содержит: аминокислоты, углеводы, клетчатку, цинк, магний, марганец, хром, железо. Самыми полезными крупами при диабете считаются гречневая, овсяная, перловая. Также полезны горох и коричневый рис.

Масла «ОМЕГА 3 от диабета»

Состав: плоды шиповника, галега лекарственная, золотой корень (родиола розовая), корень одуванчика, побеги черники, женьшень, фруктоза. МАСЛА

Прием масла «ОМЕГА 3 от диабета» – 4 недели (в среднем 3 флакона).

Состав: масло льняное пищевое нерафинированное, растительные экстракты лопуха, солодки, облепихи, аира, чаги, кипрея (иван-чая).

Оказалось, что при настаивании на льняном масле давно известные и хорошо изученные в фитотерапии «желудочные» лекарственные растения действуют значительно быстрее и эффективнее. Льняные экстракты этих растений и вошли в состав масла «Омега 3 от диабета»

Топинамбур: можно есть сырым, нарезав соломкой или натерев на тёрке. Его можно запекать, не очищая, как картошку в мундире, а можно предварительно почистить ножом «экономка». Если покупаете топинамбур на рынке – «в земле», его сначала надо вымыть, используя губку или специальную щётку. Потом нарезать кусочками, ломтиками, дольками, как вам нужно по рецепту. И всё – готовьте в своё удовольствие!

Методы и исследование:

Арфазетин

Наиболее известен и распространён официальный растительный сбор, выпускаемый на Украине и используемый в виде отвара — арфазетин, в состав которого входят:

- побеги черники — 0,2 грамма,
- створки фасоли — 0,2 грамма,
- корни заманихи высокой — 0,15 грамм,
- стебли хвоща полевого — 0,1 грамм,
- цветы ромашки аптечной — 0,1 грамм.

Давайте познакомимся по ближе: Напиток или отвар имеет светлый цвет. Пахнет лёгким ароматом трав. На вкус горьковатый с кислинкой после вкуса. Разбирёмся составом;

Фасоль - *Phaseolus vulgaris* - не только ценный белковый продукт, но и целебное средство. В створках фасоли содержится много витаминов группы В, микроэлементов (железа, цинка, меди и калия), легко усвояемых белков и углеводов. Присутствие железа в створках фасоли способствует увеличению сопротивляемости инфекциям. Большое количество **серы** позволяет принимать створки этого растения при болезнях кожи, бронхов, кишечника, ревматизме. Очищающие свойства фасоли связаны со способностью ее кожуры оказывать мочегонное действие. Фасоль также имеет противомикробный эффект, поэтому она применяется при туберкулезе легких, для профилактики зубного камня и пародонтоза. Это растение семейства бобовых является

незаменимым элементом диетического питания. Особенно полезно употреблять фасоль в пищу при болезнях почек, сердечной недостаточности. Можно также включать это блюдо в свое меню при повышенной нервозности, диабете.

Побеги черники оказывают вяжущее, противовоспалительное, гипогликемическое, бактерицидное и мочегонное действие, снимают усталость глаз и улучшают остроту зрения, помогают при диарее, сахарном диабете, анемии, мочекаменной болезни, снимают боли при ревматизме.

Хвоща полевого трава - средство растительного происхождения, оказывает диуретическое и противовоспалительное действие. Терапевтическое действие проявляется уже с первого дня приема и наблюдается в течение всего периода лечения. Настои хвоща применяют как мочегонное при отеках, противовоспалительное при воспалительных процессах мочевого пузыря и мочевыводящих путей, кровоостанавливающее, общеукрепляющее, ранозаживляющее и вяжущее средство. Помогают они при сердечной недостаточности, улучшают водно-солевой обмен.

Ромашковые цветочные корзинки богаты матрицином, источником хамазулена, придающему эфирному маслу синий цвет и обеспечивающему различные лечебные свойства. Хамазулен ускоряет регенерацию тканей, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие, при кипячении частично разрушается. Кроме того, в состав эфирного масла растения входят гликозиды олеиновой, пальмитиновой, стеариновой, линолевой кислот, а также камеди, слизи, флавоноиды, кумарины, каротин, витамин С. Микроэлементы представлены калием, медью, цинком, селеном.

Настойка заманихи высокой, по действию близкая к настойке женьшеня, применяется как стимулирующее средство при различных формах астении, депрессии, гипотонии. Основные биологически активные вещества — сапонины: эхиноксозиды, лигнаны, эфирное масло, кумарины, флавоноиды

Было предложено 10 больным с сахарным диабетом 2 типа применение сбора «АРФАЗЕТИН» по 1 пакету 3 раза в день за 30 минут до еды в течение семь дней. Через недели применения было проведена беседа с этими больными. Больные говорили о улучшении самочувствия, снижении сахара в крови, уменьшении жажды и учащенного мочеиспускания. Им был дан совет о том что эти сборы свободно продаются в аптеке, удобно использование, положительно действует на другие органы, а также этого сбора можно использовать неограниченно и долгое время. Но в любом случае обязательно принимать по назначению врача. Этот чай хорошо принимать на начальных стадиях сахарного диабета и сахарном диабете второго типа, Так как этот сбор является лекарственным растением не имеет побочных действия.

Диета – очень важный пункт коррекции патологии, поэтому необходимо исключить все продукты с содержанием глюкозы, спиртные напитки, различные добавки, сладкие фрукты. Рекомендуется принимать продукты с сахарозаменителями – в отделах супермаркетов представлены товары для диабетиков с ксилитом, сорбитом, фруктозой и другими видами заменителей глюкозы. Особенно важно контролировать количество съеденного пациентам во время приема инсулина – все продукты пересчитываются в хлебные единицы, составляется специальный график еды и приема препарата.

Также важно обеспечить здоровую **физическую нагрузку** – регулярные упражнения, прогулки на свежем воздухе и активный образ жизни снижают риски развития осложнений.

Вывод: Соблюдение общих рекомендаций по поводу образа жизни, сбалансированного режима физической активности и контроля массы тела помогает снизить уровень сахара крови и без приема препаратов. Важно часто бывать на улице, посоветоваться с врачом по поводу упражнений дома или в спортзале, стараться не нервничать и избегать чрезмерных стрессов.

Предупреждение.

Нельзя забывать, что лекарственные растения применяются исключительно в роли вспомогательной терапии. Травы лишь дополняют лечение, назначенное пациенту врачом. Отказ от основной терапии может спровоцировать опасные для жизни и здоровья последствия

Литературы

1. Raxmatullayevna, X. G., Azizjon o'gli, S. B., & Abdumajidovna, X. M. (2024). SHAKARNI KAMAYTIRADIGAN O'SIMLIK. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 36-45.
2. Rakhmatullaevna, K. G. (2024). Herbal Sugar-Lowering Plant. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 2(3), 1-7.
3. Raxmatullayevna, X. G., & Zafarovich, B. B. (2024). OG'IZDAN BADBO'Y HID KELISHI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 46-55.
4. Хасанова, Г. Р., & Соатова, М. З. (2024). ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА АЛЫЧА (PRUNUS CERASIFERA EHRH). *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 28-35.
5. USMONOVA, M., ERNAZAROVA, M., QO'YLIYEVA, M. U., & XASANOVA, G. DORIXONA FAOLIYATINI TASHKIL ETISH, DORILAR SAQLASH CHORA TADBIRLARI.
6. Хасанова, Г. Р. (2023). MINERAL MODDALARNING INSON HAYOTIDAGI AXAMIYATI. *Journal of new century innovations*, 26(4), 102-108.

7. Xasanova, G. R., Abluraxmonova, D., & Eshmuxammatova, D. (2023). BUYRAKLAR TO'GRISIDA FIKRLASHAMIZ. *Journal of new century innovations*, 25(1), 38-46.

8. Raxmatullayevna, X. G. (2023). DORIVOR O'SIMLIK LARDAN AJRATIB OLINGAN ODDIY EKSTRAKTLARNING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI HAQIDA. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(5), 44-48.

9. Xasanova, G. R., & Salohiddin o'gli, M. M. (2023). SHIFOBAXSH CHOY HISLATLARI. *Journal of new century innovations*, 25(1), 47-53.

10/ Karomatov, N. T. (2023). DAFNA BARGI EFIR MOYI (LAVR-LAURUS). ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(2), 126-129.

11. Хасанова, Г. Р. (2023). ШИФОБАХШ АНОР-PUNICA GRANATUM L. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(5), 33-36.

12. Xasanova, G. R., & Ernazarova, M. E. (2022). SHIFOBASH QOQI O'TINING FOYDALI JIHATLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 989-991.

13. Yakubova, S. R., & Xasanova, G. R. (2022). КАМҚОНЛИК HAQIDA TUSHUNCHA. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 897-900.

14. Хасанова, Г. Р., Усманова, М. Б., & Нажмитдинов, Х. Б. (2022). ВИТАМИНГА БОЙ ЛОВИЯ (PHASCOLUS) ЎСИМЛИГИНИНГ УМУМИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(9), 333-336.

15. Махмудова, А. Ш. К., Гайбуллаева, К. Ф. У., & Хасанова, Г. Р. (2022). СОҒЛОМ ОБҚАТЛАНИШ ТАРЗИ. Ta'lim fidoyilari, 24(17), 571-575.

16. Хасанова, Г. Р., & Усмонова, М. Б. (2022). Применение фасоли (phascolus) в медицине. Science and Education, 3(11), 117-125.

17. Xasanova, G. R., Ernazarova, M. E., & SHIFOBASH, Q. O. (2022). № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shifobash-qoqiotining-foydali-jihatleri>, 3.

18. Daminovich, K. N., Raxmatullayevna, X. G., & Sherali o'g'li, A. M. (2024). ODDIY ZIRK-BERBERIS VULGARIS L. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 19(2), 185-191.

19. Raxmatullayevna, X. G., Mustafo o'gli, O. S., & Laylo, K. (2024). OLMA VA BOSHQA SIRKA TURLARINING DORIVOR XUSUSIYATLARI HAQIDA. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 19(2), 192-201.

20. Rakhmatullaeva, K. G. (2024). Herbal Sugar-Lowering Plant. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 2(3), 1-7.
21. Xasanova, G. R. (2022). White mulberry.
22. Khasanova, G. R., & Olimov, S. M. (2022). Ordinary mountain Basil-origanum vulgare.
23. Khasanova, G. R., & Eldor, U. (2023). THE IMPORTANCE OF MINERALS IN HUMAN LIFE. *Journal of new century innovations*, 26(4), 109-115.
24. Kodirov, N. D., & Khasanova, G. R. (2023). Characteristics of the Almond (*Amygdalus L.*). *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(8), 188-193.
25. Khasanova Gulbahor Mamatova Zarnigor Murzabekov Suhrob Pumpkin (Тыква) – *Cucurbita L AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education Volume 02, Issue 03, 2024 ISSN (E): 2993-2769*
26. Khasanova Gulbahor Eshonqulov Azizbek Muhammadiyev Akobir The Role of Medicinal Plants in the Development of the Pharmaceutical Industry in Uzbekistan *AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education Volume 02, Issue 03, 2024 ISSN (E): 2993-2769*
27. Khasanova Gulbahor Sobirov Hasan Ahadov Ilgor Medicinal Properties of Alycha (*Prunus Cerasifera Ehrh*) *AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education Volume 02, Issue 03, 2024 ISSN (E): 2993-2769*
28. Роль лекарственных растений в развитии Фарм промышленности Узбекистана. *Young Scientist Research Journal Of Kararalpakstan Vol 2 issue 2 2023 Хасанова Г.Р. Дониёрова С.О*
29. Хасанова Г.Р. Махмудова М.М. Нажмиддинов Х.Б. Современные подходы к лечению острых и хронических болей у пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Фокус на безопасность фармакотерапии *Та'лим фидойлари >> Respublika ilmiy uslubiy jurnali 10-сон октябрь 2021й*
30. Хасанова Г.Р. Якубова С.Р. Современные технологии диагностики и лечения в Стоматологии и краниофициальных исследований >> *SPECIAL ISSUE 18-19 март 2022й*
31. Боймуродов Э.С. Хасанова Г.Р. Олимов Фармакология фанига кириш. *Фаннинг бошқа фанлар билан боғлиқлиги, келиб чиқиш тарихи. Экономика и социум >> № 11.90.2021 ISSN 2225-1545 11(90) 20-21 ноябрь 2021*
32. Шукурова Д.Й. Хасанова Г.Р. Олимов С. Таркибида эфир мойи бўлган доривор ўсимликлар ва маҳсулотлар. *Экономика и социум >> № 11(90)2021. ISSN 2225-1545 11-сон 20-21 ноябрь 2021й.*

33. Khasanova Gulbahor. Mamatova Zarnigo Murzabekov Suhrob Saffron or Crocus (Zafaron) – Crocus Sativus L . AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education Volume 02, Issue 03, 2024 ISSN (E): 2993-2769

34. Хасанова Г.Р. Кодиров Н. ДЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, СОДЕРЖАЩИЕ ФИТОНЦИДЫ

35.ЖУРНАЛ ГЕПАТО-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ISSN 2181-1008 Doi Journal 10.26739/2181-1008.

35. Хасанова Г.Р. Усманова МБ Geksikon shamchasini tayorlashda uning asosni almashtirish. SCIENCE AND EDUCATION ISSN 2181-0842. VOLUME 3, ISSUE 11 Ноябрь 2022

36. . Хасанова Г.Р The Importance of Essential Oils for Plants and Methods of Their

Separation AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education

Volume 02, Issue 05, 2024 ISSN (E): 2993-2769

Нажмитдинов, Х. Б., Олимов, С. М., & Бахромова, Б. З. (2022). ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТА–ПЕРСИК. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(9), 327-332.

Эрназарова, М. Ш., & Бахромова, Б. З. (2022). Исследования свойств лекарственных растений содержащих алкалоид. *Science and Education*, 3(11), 106-116.

Эрназарова, М. Ш., & Бахромова, Б. З. (2022). Исследования свойств лекарственных растений содержащих алкалоид. *Science and Education*, 3(11), 106-116.

Olimov, S. M., & Vaxromova, B. Z. (2022). ZANJABIL HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT. TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Journal of new century innovations*, 14(1), 156-160.

Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). KAMQONLIK SABABLARI VA UNI TABIY YO'L BILAN DAVOLASH CHORALARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(1), 160-165.

Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). YALPIZ (MENTHA) O'SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 15(1), 169-172.

Shernazarovna, E. M., Zokirovna, B. B., & Shuxrat o'g'li, D. B. (2023). RAYNON O'SIMLIGIGA UMUMIY TAVSIF. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(1), 166-168.

Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). QANDLI DIABET KASALLIGI VA UNING ASORATLARI. *Journal of new century innovations*, 26(4), 116-121.

Bakhromova, B., & Mo'minboyev, D. (2023). THE LIFE OF ABU ALI IBN SINA AND HIS CONTRIBUTION TO THE FIELD OF PHARMACY. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 1(9), 39-42.

Бахрамова, Б., & Муминбоев, Д. (2023, September). ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К ПРИРОДЕ И ОТНОШЕНИЕ ПРИРОДЫ К ЧЕЛОВЕКУ. In *Международная конференция академических наук* (Vol. 2, No. 9, pp. 9-13).

Vaxramova, B., & Mo'minboyev, D. (2023). SHIFOBAXSH ZANJABILNING TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(9), 86-89.

Vaxramova, B., Xolbo'tayeva, K., & Mo'minboyev, D. (2023). BIOLOGIK FAOL MODDALARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI. *Инновационные исследования в науке*, 2(9), 5-8.

Zokirovna, B. B., & Khusan, K. (2023). VALERIAN ROOT IN THE TREATMENT OF SLEEP PROBLEMS AND RELATED DISORDERS-A SYSTEMATIC REVIEW AND METAANALYSIS. *Journal of Modern Educational Achievements*, 10(1), 21-27.

ZOKIROVNA, B. B., RAHMANOVNA, A. Y., & OGLU, M. D. J. (2024). DRUG ALLERGIC REACTIONS: CURRENT VIEWS. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 56-70.

ZOKIROVNA, B. B., OGLU, K. K. U., OGLU, M. D. J., & OGLU, D. B. S. (2024). PHARMACOEPIDEMOLOGY AND BIOINFORMATICS: EVOLUTION AND INTEGRATION OF ANALYTICAL WAYS ON PRECISION THERAPEUTICS ON CARDIOVASCULAR RISK. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 78-90.

Zokirovna, B. B. (2024). PROSTATIT KASSALIGI VA PROSTATA BEZI EKSTRAKTIDAN DORI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY USULLARI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 71-77

Zokirovna, B. B., & Shuxrat o'g'li, D. B. (2024). ATMOSFERA IFLOSLANISHINING OLDINI OLUVCHI SUYUQ DARAXT. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 19(2), 202-208.