

**Raimberdiyev Elzod Dilshod o`g`li
Asomova Namuna Mehriddin qizi
Asomov Jur`atbek Mehriddin o`g`li
Toshkent Tibbiyot Akademiyasi talabalari**

OG`RIQLARNI HUSHBO`Y O`SIMLIKLARNING MOYLARI YOKI LAVANDA BILAN DAVOLASHNING SAMARADORLIGINI ANIQLASH

Annatsiya: Hozirgi kunda turmush tarzimizda turli xil og`riqlarni his qilishimiz tabiiy hol. Bunday hollarda shifokor ko`rigiga ko`rinish samarali hisoblanadi lekin tabobatda ham bir qancha tafsiyalar ham mavjud. Misol uchun shifobaxsh o`simlik moylari orqali massaj qilishdir.

Kalit so`zlar: Lavanda, moy, massaj, efir, vanna, aromaterapiya.

Kirish: Og`riq – o`ta kuchli yoki yemiruvchi ta`sirlovchilarga javoban organizmda ro`y beradigan noxush fiziologik jarayon, organizmning himoyalaniish reaksiyasi. Og`riq butun organizm yoki organlar funksiyasining buzilganligi haqida, kasallik to`g`risida ogohlantiradi, uni aniqlashga va to`g`ri davolashga imkon beradi. Bu og`riqlarni oldini olish uchun dorivor o`simlik moylaridan foydalanish mumkin. Masalan, lavanda, yalpiz, rayhon, zig`or urug`i o`simliklari moyini olsak bo`ladi. U tinchlantiruvchi va tasalli beruvchi xususiyatlari bilan mashhur. Uning xushbo`yligi stressdan xalos bo`lishga, kayfiyatni yaxshilashga va chuqur uyquga yordam beradi. Lavanda yog`i shuningdek, yallig`lanishga qarshi va antiseptik xususiyatlarga ega bo`lib, akne, seboreya va tirnash xususiyati kabi turli teri muammolariga qarshi kurashishga yordam beradi. Shuningdek, u mushaklarning kuchlanishini va og`rig`ini engillashtirishga yordam beradi, shuningdek, qon aylanishini yaxshilaydi. Lavanda yog`i massaj, aromaterapiya uchun ishlatilishi mumkin, vannaga qo`shilishi yoki go`zallik mahsulotlarining tarkibiy qismi sifatida ishlatilishi mumkin. Biroq, ishlatishdan oldin, allergiya testini o`tkazish va shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi, ayniqsa sog`lig`ingiz bilan bog`liq muammolar yoki kontrendikatsiyalar mavjud bo`lsa.

Lavanda efir moyining tarkibi: Lavanda gullarining tarkibida 1,2-2,3% foizdan ko`p efir moyi bo`ladi Tabiiy mahsulot tarkibida 200 dan ortiq komponentlar mavjud. Vitaminlar: A, E, C, B, PP guruhlari. Kislotalar: valerian, neylon, moy, sirka. Bundan tashqari, efir tarkibiga taninlar, achchiq, qatronlar, spirtli efirlar, karyofilin, lavandiol, nonanal, geraniol, kumarin, borniol, herniarin kiradi. Lavanda o`simligi efir moyini parfyumeriya, kosmetika, sovun tayyorlash va tibbiyotda qo`llaniladi. Xalq tabobatida lavanda yog`i kuyish va ko`karishlarni davolash uchun ishlatiladi.

Foydali xususiyatlari: O`simlikning yer ustki qismi organizmga tinchlantiruvchi, stressga chidamlilikni oshirishuvchi, ruhiy holatni me`yorlashtiruvchi, teri holatini yaxshilovchi ta`sir etadi. Lavanda gullari diuretik, antikonvulsant va tinchlantiruvchi xususiyatga, moyi esa antiseptik va bakteritsid ta`sirga ega. Bundan tashqari, lavanda moyi epidermal hujayralarni to`liq qayta tiklash xususiyati bilan faol yaralarni davolashda (ayniqsa, kimyoviy kuyishlarni) ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Chandiqlarni kichraytirish va bo`rtmalarni so`rilishiga yordam beradi. Qabul qilinganda kranial(cherepnoy) qon bosimi pasaytiradi, bronxospazmni yo`qotadi, ichak tonusini oshiradi, ichni yumshatuvchi va yengil siydik haydovchi sifatida ta`sir ko`rsatadi, oshqozon kislotaliligini oshiradi hamda ishtaxani yaxshilaydi. Lavanda gullari markaziy asab tizimiga, shuningdek, nafas yo`llarining asab tizimiga tinchlantiruvchi ta`sir ko`rsatadi. Tarkibiga kiruvchi sineoldan farmakologiya sanoatida antiseptiklar tayyorlashda va balg`am ko`chiruvchi preparatlar olishda keng foydalaniladi. Tarkibida taninlarning mavjudligi sababli, ular diareya,

ayniqsa fermentatsiya bilan sodir bo'lgan diareyaga qarshi ta'sirga ega. Ma'lum darajada, lavanda gullari ham xoleretik vosita bo'lishi mumkin. Lavanda gullari kumarinlar saqlaganligi sababli sodda organizmlar va hasharotlar rivojlanishiga yo'l qo'ymaydi. Shu tufayli lavanda pedikulyoz, parazitlar va kuyaga qarshi kurashda yaxshi samara beradi. Spirtli ichimliklar bilan suyultirilgan lavanda moyi migren paytida, kuchli yurak urishi bilan, asabiylashish kuchaygan davrda, revmatizmning o'tkir xurujlarida ichiladi. Lavanda gripp bilan og'rikan foydali ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek ushbu o'simlik tarkibida vitamin va minerallarni ham ko'rishimiz mumkin.

Yalpiz moyi: Agar siz lavandani yoqtirmasangiz, yalpiz samara berishi mumkin — u ham stressga barham berib, ba'zan bosh og'rig'iga javobgar nervlarni tinchlantiradi. Yalpiz moyini bosh terisiga o'n daqiqa davomida surtib, uqalash tavsiya etiladi. Yalpiz moyi bo'lmasa, yangi yalpiz barglarini qo'llashingiz mumkin: ularni yaxshilab ezib, chakka, bo'yin va peshonaga muloyimlik bilan surting.

Asal qo'shilgan yalpizli choy ichishingiz mumkin. Yoningizda yalpiz yoki lavanda moyi olib yuring, og'riqning dastlabki belgilarida uni oching va taxminan bir daqiqa hidlang.

Yalpiz moyining tarkibi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- mentol - bu mahsulotning umumiy hajmining yarmidan ko'pini oladi;
- limonen, dipenten va menton;
- alfapinen va metil asetat;
- kinol, geraniol va karvon;
- dihidrokarvon va pellandren;
- mentofuran;
- sirka kislotasi;
- boshqa kislotalar va aldegidlar.
- Yuqori konsentratsiyasi tufayli yog'dan foydalanish cheklangan; u juda kichik dozalarda qo'llaniladi. Shu bilan birga, mahsulotning qiymati juda yuqori - faqat bir juft tomchi moy tanaga kuchli foydali ta'sir ko'rsatishi mumkin.
- Yalpizli efir moyining davolovchi xususiyatlari.
- antiseptik, yallig'lanishga qarshi va antiviral ta'sirga ega;
- diuretik va xoleretik ta'sirga ega;
- asab holatiga ijobiy ta'sir qiladi, stressni osonroq engishga yordam beradi va hissiy fonni tinchitadi;
- antipiretik va og'riq qoldiruvchi ta'sirga ega;
- kayfiyatni, kuchni va konsentratsiyani yaxshilaydi;
- qon aylanishini yaxshilaydi va qon bosimini tenglashtiradi;
- migren bilan vaziyatni engillashtirishga yordam beradi;
- organizmning immunitet qarshiligini yaxshilashga yordam beradi.

Shifobaxsh o'simlik moylaridan aromaterapiyada foydalaniladi. Qadim zamonlardan beri tabiiy efir moylarining yaralarni davolash va antiseptik ta'siri keng qo'llanilgan. Ularning ta'siri tufayli ishlash yaxshilanadi, ishtaha va kayfiyat yaxshilanadi. Bugungi kunda aromaterapiya butun vujudga shifobaxsh ta'sir ko'rsatadigan usul sifatida ishlatiladi.

Aromaterapiyada efir moylari bilan massaj qadimiy va effektiv uslub xisoblanadi. Aromatik moylar teri uchun qo'llashda xuddi massaj uchun qilganday tayyorlanadi. Ko'pincha moy shimillishi uchun oddiy barmoq bilan muloyim aylana xarakat qilish kerak. Bunda terini tortish kerak emas, asosan nozik joylarda qo'l va bo'yin terisini, quruq va qari teriga atirgul moyi

foydali, geran, bergamot va limon moylari yog'li teriga mos keladi. Bir necha tomchi moyni yoki losion bilan aralastirilsa bo'ladi, yoki yuz niqobi asosiga qo'shiladi u esa suli yormasidan, asaldan yoki loydan bo'lib xar xil mevalar maydalangan massalari bilan aralastirilgandir. Ayrim xolatlarda (masalan herpes yoki oyoq epidermofitiliyasida) yaxshisi spirtli los'on bilan foydalanish kerak, krem yoki moydan emas. Bunday los'on tayyorlash uchun 6 tomchi moyni 5 ml spirtga aralastirish kerak. Bu aralashma bir litr sovutilgan qaynoq suvda eritilsa unda u bilan ochiq kesilgan joylarni yoki yazvalarni, masalan suv chechaki yoki gepital herpesni davolash mumkin.

Balzam qilish uchun efir moylari ishlatilgan, tabiblar ularni turli kasalliklarni yo'q qilish uchun ishlatgan, ibodatxonalarni qurishda esa ular qurilish materiallariga qo'shilgan. Bugungi kunda aromaterapiya efir moylarining inson organizmiga shifobaxsh ta'siriga asoslangan bo'lib, hidni sezish (nafas olish, inhalatsiyalash), ichki qabul qilish va teri orqali (kompreslar, massaj, vannalar va boshqalar). Efir moylari tanani viruslardan, mikroblardan, bakteriyalardan himoya qilishga yordam beradi, organizmdagi biokimyoviy jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, metabolizm normallasadi va butun organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Efir moylari juda ko'p ijobiy xususiyatlarga ega, shuning uchun ular kosmetologiya sohasida, shu jumladan hayotiylikni oshirishga yordam beradigan turli xil uy sharoitida sog'liqni saqlash muolajalarini bajarish uchun ishlatiladi.

Aromaterapiya paytida yoqimli hidlar sizning hissiy va jismoniy farovonligingizga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda ushbu protseduraning juda ko'p sonli nozikligi ma'lum, chunki har bir moy o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Aromaterapiya uchun faqat yuqori sifatli efir moylarini ishlatish kerak va ularni suyultirish mumkin emas. Efir moyini sotib olishdan oldin, siz tanlagan ba'zi nozikliklarni bilishingiz kerak:

1. Sotib olayotganda, yuqori sifatli efir moyi muhimligini aniqlash qiyin bo'lishi mumkin. Shuning uchun siz ushbu mablag'larni faqat taniqli brendlardan sotib olishingiz kerak.
2. Yorliqdagi yozuvni diqqat bilan o'rganish kerak, chunki unda xom ashyoning nomi lotincha bo'lishi kerak va "100% tabiiy efir moyi" belgisi bo'lishi kerak. Ushbu mahsulotni ishlab chiqarish uchun faqat tabiiy va ekologik toza xom ashyo ishlatiladi.
3. Quyosh nuriga salbiy ta'sir qilish natijasida mahsulotga zarar yetkazmaslik uchun efir moyi faqat quyuq rangli shisha idishlarda sotiladi va saqlanadi.
4. Efir moyi uni ishlatish bo'yicha ko'rsatmalar bilan birga bo'lishi kerak.
5. Qopqog'ida muhr borligini va mahsulotning yaroqlilik muddatini tekshirish kerak.
6. Yuqori sifatli va tabiiy efir moyi juda arzon bo'lishi mumkin emas.

Efir moylarining o'ziga xos xususiyati ularning yuqori penetratsion kuchidir, shuning uchun ularni bir necha usulda ishlatish mumkin, lekin ba'zi nuanslarni hisobga olish kerak: Avval siz yog'ning xushbo'y hidi haqida qaror qabul qilishingiz kerak - o'z his -tuyg'ularingizni tinglash juda muhim, chunki agar siz hidni yoqtirmasangiz, mahsulot ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi.

- Efir moyini ishlatishdan oldin minimal dozalarda ozgina sinov o'tkazish kerak. Agar ijobiy ta'sir sezilarli bo'lsa, siz asta -sekin yog 'konsentratsiyasi darajasini oshirishingiz mumkin, lekin ruxsat etilgan me'yordan oshmasligingiz kerak.
- Bir xil efir moyini ketma -ket 10 kundan ortiq ishlatish tavsiya etilmaydi.
- Tabiiy efir moylarining aksariyati teriga surtilgandan so'ng, juda kuchli kuyishga olib kelishi mumkin, shuning uchun barcha foydali moddalarni xavfsiz etkazib berilishini ta'minlaydigan vositachilarni ishlatish foydalidir.

- Efir moyiga sezuvchanlikni aniqlash uchun sinov paytida siz mahsulotning bir necha tomchisini olishingiz va aralashirishingiz kerakmi? h. l. allergik reaksiya ehtimolini minimallashtirish uchun har qanday krem.

Bu protsedura asab tizimini tinchlantirishning foydali va mutlaqo tabiiy usulidir, uning yordamida siz har xil kasalliklardan xalos bo'lishingiz, kuchlanishni engillashtiradigan qulay va uyg'un muhit yaratishingiz mumkin.

Uyda aromaterapiya o'tkazish juda oddiy - suv purkagichga quyiladi va bir necha tomchi efir moyi qo'shiladi. Shundan so'ng, mahsulot xona bo'ylab tarqatiladi. Maxsus aromaterapiya asboblardan ham foydalanish mumkin.

Uy aromaterapiyasining eng mashhur va samarali usullaridan biri - efir moylarini nafas olishdir. Siz nafas olish yo'llari kasalliklarini o'z ichiga olgan turli xil kasalliklarni davolash uchun sovuq (xonani xushbo'y qilish uchun ishlatiladi) va issiq nafas olishingiz mumkin. Xushbo'y chiroq yordamida xona havosi dezinfeksiya qilinadi va aromatlanadi. Ijobiy ta'sir xonadagi har bir kishiga ta'sir qiladi. Xushbo'y lampada maxsus idish bor, unga suv quyiladi va u tepada joylashgan, pastda esa suyuqlikni isitadigan sham bor. Tanlangan efir moyining oz miqdori suvga quyidagi nisbatda quyiladi - 5-6 kvadrat metr uchun. m.l tomchi yog 'qo'shiladi. Bug'lanish paytida yog'larning yoqimli va engil xushbo'yligi xonani to'ldiradi. Ammo agar xushbo'y chiroq ishlatilsa, uning qizib ketmasligini ta'minlash va vaqti -vaqti bilan kir sovuni yordamida yuvish kerak. Bu turli xil ta'mlarning aralashishini oldini oladi.

Siz individual terapiya mashg'ulotlarini ham o'tkazishingiz mumkin, lekin buning uchun sizga maxsus medalyon kerak bo'ladi, unga bir necha tomchi efir moyi yoki bir nechta aralashmasi quyiladi. Efir moylari qo'shilgan aromakulonlar turli xil virusli infeksiyalarning ajoyib profilaktikasi hisoblanadi. Terapiyaning bu usuli bolalarga epidemiya paytida tavsiya etiladi, albatta, agar bolada ishlatilgan efir moyiga allergiya bo'lmasa. Siz boshqa usuldan ham foydalanishingiz mumkin - toza paxta yostig'i olinadi, unga bir necha tomchi efir moyi surtiladi va kiyimga mahkamlanadi. To'g'ridan -to'g'ri matoga moy surtmang, chunki oqartuvchi dog'lar paydo bo'lishi xavfi mavjud.

Xulosa: Odam organizmidagi turli xil kasalliklarni davolashda va oldini olishda xal tabobatidagi o'simliklardan foydalanish organizim uchun xafsizroq hisoblanadi. Qadimda ham bu ancha foydali bo'lganligi ham bizga ma'lum albatta. Hozirgi payta turli kimyoviy preparatlardan foydalanish jigar, buyrak, taloq kabi organlarni zararlab qo'yishi mumkin. Albatta inson o'z sog'ligiga e'tiborli bo'lishi va shifokor ko'rsatmalariga asoslangan holatda davo choralari ko'rish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xolmatov X.X, Axmedov U.A Farmakognoziya -1 qism.-Toshkent: Fan, 2007.
2. Рахимов Р.Н, Ш.О.Кадирова, М.Р.Юлдашева, К.У.Комилов // Euphorbia ўсимлигидан олинган таннин изомерларини оксиллар билан бирикишдаги ўзига хосликлари // Academic Reserch in Educational Sciences, Volume 2, ISSUE 8, ISSN 2181-1384, SJIF 5.723, 2021. DOI:10.24412/2181-1384-2021-8-231-238
3. Рахимов Р.Н., Кадирова Ш.О., Ёдгоров Б.О., Комилов К.У., Абдулладжанова Н.Г., // Hippophae rhamnoids 1. (Elaeagnaceae) ўсимлиги кимёвий таркиби // Academic Reserch in Educational Sciences, Volume 2, ISSUE 8, ISSN 2181-1385, SJIF 5.723, 2021. DOI:10.24412/2181-1385-2021-11-300-304

4. Rakhimov R. N, Khoshimov N. N, Kurbanova A. Dj, Komilov K.U, Makhmanov D.M, Kadirova Sh. O, Abdulladjanova N.G. Isolation of new ellagitannins from plants of Euphorbiaceae and its effect on calcium transport in the nerve cell of the rat brain. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021,25(6),2758– 2768.IF-0.03. Retrieved from
5. Rakhimov R.N., Kadirova Sh.O., Komilov K.U.,Kurbanova A.Dj., Doliyev G.A. // Elucidation of structures of new ellagitannins from plants of Euphorbiaceae // Medical drugs for humans. Modern issues of pharmacotherapy and prescription of medicine. Materials of the V international Scientific and practical conference. Ukraine. Xarkiv. P.112-114. 2021 валонеил б –Д-глюкоза ва 1-О-галлоил-2,3-гексагидроксицифеноил4.
- 6- валонеил-б-д-глюкозанинг кимёвий структурасига боғлиқ вазорелаксант таъсири // Абу Али Ибн Сино ва замонавий фармацевтикада инновациялар IV халқаро илмий амалий анжуман мақолалар тўплами С. 174
7. Moydinov I. I, Pozilov M.K, Kurbanova A.Dj, Zaynabiddinov A.E, Abdugafurov I.A, Rakhimov R.N. Effects of new 1 st, 2nd, 3rd triazole products on biochemical indicators of blood plasma and activity of liver antioxidant in diabetes caused by alloxan. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education. Vol.12 No. 14, P.1-9.(2021)
8. Raimova K.V, Abdulladjanova N.G, Kurbanova M.A, Makhmanov D.M, Kadirova Sh.O, Tashpulatov F.N, Juraev Sh.Sh, Matchanov A.D. // Comprehensive study of the chemical composition of urtica dioica L. // Journal of Critical Reviews. ISSN2394-5125, Vol 7, Issue 5, 2020, P.750- 755. DOI:// dx.doi.org/jcr.07.03.81
9. Qodirova Sh.O, Abdulladjanova N.G, Ziyayev D.A, Komilov Q.O, Elmurodov B, Shamuratov B.A, Ziyavitdinov J.F // Elucidation of structures of new ellagitannins from plants of Euphorbiaceae // Journal of Critical Reviews. ISSN-2394-5125, Vol 7, Issue 3. 2020, P.431-437. DOI:// dx.doi.org/jcr.07.03.81
10. Кадирова Ш.О, Долиев Ф.А, Гайибов У.Г, Абдуллажанов О, Абдулладжанова Н.Г. // Ўсимликлардан ажратиб олинган таннинларнинг биологик фаолликлари // Ахборотнома. НамДУ. №1. 2020 й. Б. -85- 92
11. Kadirova Shoxida Ozotboyevna // The extraction methods of essential oils from medicinal plants and their use in medicine // International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology (IJRASET) ISSN: 2321-9653; IC Value: 45.98; SJ Impact Factor: 7.538, Volume 10 Issue III Mar 2022- Available at