RAYHON O‘SIMLIGINING DORIVOR VA AMALIY AHAMIYATI

Xayitova O‘g‘iloy Ziyadullayevna[1], Sharifova Maftuna[2], Boborahmatova Dilfuza[3]
[1]Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti ‘‘Biologiya va qishloq xo'jaligi mahsulotlari texnologiyalari’’ kafedrasi o ‘qituvchisi,
[1,2]Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti ‘‘Biologiya va qishloq xo'jaligi mahsulotlari texnologiyalari’’ kafedrasi 1-BS 2023 guruh talabalari
https://doi.org/10.5281/zenodo.15618164

Anotatsiya. *Rayhon (Ocimum basilicum) — labiagullar oilasiga mansub, xushbo‘y va foydali o‘simlik bo‘lib, xalq tabobatida va kundalik hayotda keng qo‘llaniladi. Uning barglari va gulchambarlarida efir moylari, antioksidantlar, vitaminlar va flavonoidlar mavjud bo‘lib, ular organizmni mustahkamlash, immunitetni kuchaytirish, ovqat hazm qilishni yaxshilash hamda shamollash va yo‘talga qarshi samarali ta’sir ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *rayhon, Ocimum basilicum, dorivor o‘simlik, efir moyi, xalq tabobati, antioksidant, yallig‘lanishga qarshi, immunitet, ovqat hazm qilish, mikroblarga qarshi, tabiiy ziravor, kosmetika, parfyumeriya, aromaterapiya, ekologik vosita.*

Аннотация. *Базилик (Ocimum basilicum) — это ароматическое и лекарственное растение из семейства яснотковых, которое широко используется в народной медицине и повседневной жизни. Листья и соцветия растения содержат эфирные масла, витамины, антиоксиданты и флавоноиды, которые способствуют укреплению иммунной системы, улучшению пищеварения, а также оказывают противовоспалительное, успокаивающее и антимикробное действие .*

Ключевые слова: *базилик, Ocimum basilicum, лекарственное растение, эфирные масла, народная медицина, антиоксиданты, противовоспалительное действие, иммунитет, пищеварение, антимикробное средство, натуральная пряность, косметика, парфюмерия, ароматерапия, экологическое средство.*

Abstract. *Basil (Ocimum basilicum) is an aromatic and medicinal plant from the Lamiaceae family, widely used in traditional medicine and everyday life. Its leaves and flowers contain essential oils, antioxidants, vitamins, and flavonoids that help strengthen the immune system, improve digestion, and provide anti-inflammatory, antimicrobial, and calming effects. Basil is commonly used in folk medicine to treat colds, coughs, and headaches. In addition to its medicinal value, basil serves as a natural spice in cooking and is also used in the perfume and cosmetics industries due to its pleasant aroma. Its essential oil is effective in aromatherapy and for repelling insects.*

Keywords: *basil, Ocimum basilicum, medicinal plant, essential oils, traditional medicine, antioxidants, anti-inflammatory, immune system, digestion, antimicrobial, natural remedy, culinary herb, cosmetics, perfumery, aromatherapy, eco-friendly solution.*

Kirish: Rayhon (Ocimum basilicum) — labiagullar oilasiga mansub, dunyoning ko‘plab hududlarida o‘sadigan o‘simlik bo‘lib, nafaqat kuchli xushbo‘y hidi va ta’mi bilan, balki uning dorivor xususiyatlari bilan ham qadrlanadi. Bu o‘simlik qadim zamonlardan buyon xalq

tabobatida ishlatilib kelinadi, ayniqsa uning barglari va gulchambarlari ko‘plab kasalliklarni davolashda samarali vosita sifatida ma’lum. Rayhon tarkibida turli xil biofaol moddalarga ega, ular organizmni mustahkamlash, immun tizimini kuchaytirish, yallig‘lanishga qarshi kurashish va ovqat hazm qilishni yaxshilashda yordam beradi. Shuningdek, rayhon o‘simligi amaliy jihatdan ham juda foydali bo‘lib, u kuli-nariya, kosmetika va parfyumeriya sanoatida keng qo‘llaniladi. Ushbu o‘simlikning dorivor va amaliy ahamiyatini o‘rganish, uning xalq tabobatidagi o‘rnini anglash va zamonaviy tibbiyotda qo‘llash imkoniyatlarini tadqiq etish muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism: Rayhon (Ocimum basilicum) — labiagullar oilasiga mansub, o‘ta aromatik va dorivor xususiyatlarga ega o‘simlik bo‘lib, u asosan subtropik va tropik hududlarda o‘sadi. Ushbu o‘simlik ko‘p asrlar davomida xalq tabobatida ishlatilgan va uning ko‘plab foydali xususiyatlari tufayli zamonaviy tibbiyotda ham o‘rganilmoqda. Rayhonning xushbo‘y hididan tashqari, u o‘simliklar dunyosida o‘zining dorivor va amaliy xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Rayhonning dorivor xususiyatlari asosan uning tarkibidagi efir moylari, alkaloidlar, vitaminlar va minerallar bilan bog‘liq. Ushbu o‘simlikning yallig‘lanishga qarshi, mikroblarga qarshi, og‘riqni kamaytirish, stressni tinchlantirish, immunitetni mustahkamlash kabi ta’sir ko‘rsatadigan moddalarga boyligi uning tibbiyotda keng qo‘llanilishiga olib kelgan.

Yallig‘lanishga qarshi ta’sir: Rayhon tarkibidagi antioksidantlar va flavonoidlar yallig‘lanish jarayonlarini kamaytiradi, shu bilan birga organizmni zararlangan hujayralardan himoya qiladi.

Mikroblarga qarshi xususiyatlar: Rayhonning efir moylari mikrob va bakteriyalarni yo‘q qilishda samarali bo‘lib, uni antiseptik sifatida ishlatish mumkin.

Og‘riqni kamaytirish va stressni tinchlantirish: Rayhonning ba'zi turlarining tinchlantiruvchi va og‘riq qoldiruvchi xususiyatlari xalq tabobatida bosh og‘rig‘ini va mushaklarning og‘rig‘ini kamaytirishda qo‘llaniladi.

Ovqat hazm qilish tizimini yaxshilash: Rayhon oshqozon-ichak tizimi uchun foydali bo‘lib, hazmsizlik va oshqozon og‘rig‘larini engillashtiradi.

Rayhonning amaliy ahamiyati juda kengdir. U nafaqat tibbiyotda, balki kundalik hayotda ham turli sohalarda qo‘llaniladi.

Tomoq og‘riganda: 4 qoshiq maydalangan rayhon bargini 250 ml qaynagan suvga solib 20 daqiqa qaynatib, sovugach suzib olib, kun davomida 2-3 marta iliq holda tomog‘ingizni chaying.

Qovoqlar shamollaganda: 2 qoshiq maydalangan rayhon barglarini 500ml qaynagan suvga soling va sovutib suzgichdan o‘tkazing. Malhamga dokani botirib qovoqlaringiz ustiga qo‘ying.

Bosh og‘rig‘ida: Rayhon, mavrak, limono‘tni teng miqdorda olib, 1 choy qoshig‘ini 200ml qaynagan suvda 20 daqiqa damlang va suzib olgach, 1 choy qoshiq asal bilan aralashtirib iching. Ushbu sharbat tinchlantirish xususiyatiga ham ega.



1-rasm.Rayhon (bazilik).

Kulinariya: Rayhon, xushbo‘y va mazali ta’mi bilan kuli-nariya sohasida keng qo‘llaniladi. Uning barglari va gullari o‘ziga xos lazzat va hidi bilan turli taomlarga xushbo‘y ta'm berish uchun ishlatiladi. Shu bilan birga, rayhonning yog‘li ekstrakti ko‘plab oziq-ovqat mahsulotlarida saqlovchi sifatida ishlatiladi.

Kosmetika va parfyumeriya: Rayhonning efir moylari kosmetik mahsulotlarda teri parvarishi, yuqumli kasalliklarni oldini olish va terini tozalash uchun ishlatiladi. Parfyumeriya sanoatida esa uning xushbo‘y hidi parfyumeriya mahsulotlari va aromaterapiya uchun ishlatiladi.

Zararkunandalarga qarshi vosita: Rayhon o‘simligi zararli hasharotlarga qarshi kurashda tabiiy vosita sifatida ishlatiladi, chunki uning efir moylari hasharotlarni qo‘rqitadi.

Rayhon o‘simligi ko‘plab madaniyatlarda salbiy energiyalardan himoya qilish uchun ishlatiladi. Yomon ko‘z va salbiy energiyalardan himoya qilish uchun rayhon o‘simligi tutatiladi yoki uning barglari va gullari xonalarida saqlanadi. Shu bilan birga, rayhonning yallig‘lanishga qarshi ta’siri odamlarning umumiy ruhiy holatini yaxshilashda yordam beradi.

Rayhon o‘simligining zamonaviy tibbiyotda qo‘llanilishi tobora ortib bormoqda. Yangi ilmiy tadqiqotlar rayhonning turli kasalliklarga qarshi kurashishda samarali ekanligini ko‘rsatmoqda. Shuningdek, u xolesterin darajasini pasaytirish, qon aylanishini yaxshilash va yurak kasalliklarini oldini olishda yordam beradi.

Rayhon o‘simligi zamonaviy fitoterapiya va farmatsevtikada o‘zining salbiy ta’sir ko‘rsatmasdan, samarali dorilarni ishlab chiqarishga yordam beradi.

Rayhonning o‘stirilishi ekologik muvozanatni saqlashga yordam beradi. Uning ekilishi zararli kimyoviy pestitsidlar va insektitsidlar o‘rniga tabiiy himoya vositasi sifatida ishlatiladi. Bu ekologik jihatdan foydalidir, chunki u biologik xilma-xillikni saqlashga yordam beradi va atrof-muhitga zarar keltirmaydi.



2-rasm. Rayhon.(Ocimum).

Rayhon — labguldoshlar oilasiga mansub bir yillik o‘tlar, chala va past bo‘yli butalar turkumi; manzarali, dorivor va ziravor ekin. Rayhon o‘simligi o‘zining dorivor va amaliy ahamiyati bilan nafaqat xalq tabobatida, balki zamonaviy tibbiyotda ham muhim rol o‘ynaydi. Uning foydali xususiyatlari, keng qo‘llanish sohalari va ekologik ahamiyati uni qimmatli o‘simliklardan biriga aylantiradi. Rayhonni ilmiy va amaliy jihatdan to‘g‘ri qo‘llash, uning salbiy ta’sirlarini kamaytirishga yordam beradi va uning foydalarini yanada kengaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. To‘laev, A. (2017). O‘simliklar va ularning dorivor xususiyatlari. Tashkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. Abdullayev, A., & Karimova, Z. (2019). Dorivor o‘simliklar: Tadqiqotlar va amaliy qo‘llanilishi. Toshkent: Akademnashr.
   Rayhon o‘simligi va boshqa dorivor o‘simliklarning zamonaviy tibbiyotdagi ahamiyati haqida ilmiy ma'lumotlar.
3. Xodjaev, B. (2018). O‘simliklarning dorivor xususiyatlari va tibbiyotda qo‘llanishi. Samarqand: Samarqand Davlat universiteti nashriyoti.
   Rayhon va boshqa dorivor o‘simliklarning tibbiyotdagi ro‘li va amaliy qo‘llanilishi haqida ilmiy tadqiqot.
4. Qosimov, B. (2016). Xalq tabobatida o‘simliklarning o‘rni. Toshkent: O‘zbekistanning ilmiy-akademik nashriyoti.
   Ushbu kitobda rayhon o‘simligining xalq tabobatida ishlatilishi va uning sog‘liq uchun foydalari haqida so‘z yuritilgan.
5. Azimov, N., & Pirov, N. (2017). Farmatsevtik o‘simliklar: Biofaol moddalar va ularning ta'siri. Tashkent: Farmatsevtika instituti nashriyoti.
   Rayhon o‘simligi tarkibidagi biofaol moddalar va ularning farmakologik ta'siri haqida ilmiy tahlil.
6. Ravshanov, S. (2020). O‘simliklar va ularning ekologik roli. Toshkent: O‘zbekiston ekologiya instituti.
   Rayhon o‘simligi va uning ekologik rolini o‘rganishga bag‘ishlangan ilmiy ish.

7. Iskandarov, F. (2015). O‘simliklarning terapevtik xususiyatlari va zamonaviy tibbiyotda qo‘llanilishi. Toshkent: O‘zbekiston tibbiyot akademiyasi nashriyoti.
Rayhon va boshqa dorivor o‘simliklarning zamonaviy tibbiyotda qo‘llanilishi va yangi ilmiy yondashuvlar.
8. G‘ofurov, M. (2014). Fitoterapiya: O‘simliklar va dorivor ta'sirlari. Farg‘ona: Farg‘ona Davlat universiteti nashriyoti. Rayhon o‘simligining fitoterapiyadagi o‘rni va uning dorivor xususiyatlari haqida ilmiy izlanishlar.