



RAYHON O'SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI VA UNDAN FOYDALANISH

Xalmuratov M.A Biologiya fanlar nomzodi DTPI ,

Toshboboyeva H.N. 3-kurs talaba DTPI

Annotatsiya : Ushbu maqolada rayhon (*Ocimum basilicum* L.) o'simligining dorivorlik xususiyatlari, kimyoviy tarkibi hamda xalq tabobatidagi qo'llanilishi yoritilgan. Rayhonning antibakterial, yallig'lanishga qarshi, immunitetni mustahkamlovchi, asab tizimini tinchlantiruvchi va ovqat hazmini yaxshilovchi xususiyatlari ilmiy asosda bayon etilgan. Shuningdek, o'simlikning sog'liqni saqlashdagi ahamiyati va uni kundalik hayotda to'g'ri foydalanish yo'llari ko'rsatib o'tilgan. Maqola rayhondan dorivor vosita sifatida foydalanish imkoniyatlarini o'rganishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: *ocimum, ocimum gratissimum, efir moyi, ocimum basilicum*.
.Abstract: This article discusses the medicinal properties, chemical composition and use of basil (*Ocimum basilicum* L.) in folk medicine. The antibacterial, anti-inflammatory, immune-boosting, nervous system-calming and digestive properties of basil are scientifically described. The importance of the plant in health and ways to use it correctly in everyday life are also indicated. The article aims to study the possibilities of using basil as a medicinal product.

Keywords: *ocimum, ocimum gratissimum, essential oil, ocimum basilicum.*

Аннотация: В статье рассматриваются лекарственные свойства, химический состав и применение базилика (*Ocimum basilicum* L.) в народной медицине. Научно описаны антибактериальные, противовоспалительные, иммуностимулирующие, успокаивающие нервную систему и улучшающие пищеварение свойства базилика. Также указывается значение растения для здоровья и способы его правильного применения в повседневной жизни. Цель статьи – изучение возможностей использования базилика в лекарственных целях.



Ключевые слова: базилик, *ocimum gratissimum*, эфирное масло, *ocimum basilicum*.

Kirish : Rayhon (*Ocimum*) — labguldoshlar oilasiga mansub bir yillik o'tlar, chala va past bo'yli butalar turkumi; manzarali, dorivor va ziravor ekin. 60 (ayrim ma'lumotlarga ko'ra, 150) turi tropik va subtropik mintaqalarda usadi. Evgenol rayhon (*Ocimum gratissimum*) turi Janubiy Afrika, Hindiston, Shri Lanka, Gruziya, RF ning Krasnodar o'lkasi janubida (oz miqdorda) bir yillik ekin sifatida ekiladi. Issiqsevar, namsevar, yorug'sevar, qurg'oqchilikka' chidamli o'simlik. Bargi yirik, tuxumsimon, gullari oq yoki pushti, poya va novdalari ichida boshoqsimon to'pgulga yig'ilgan. Yashil massasi tarkibida 0,3% efir moyi bor (efir moyining 70%'ni atirupa, oziq-ovqat sanoati va tibbiyotida ishlatiladigan evgenol modsasi tashkil etadi). Urug'i erta bahorda issiqxona va parniklarga sepiladi, dalaga ko'chat qilib ekiladi. Hosildorligi 40—80 s/ga ko'k massa. Janubiy Osiyodan kelib chiqqan *O. basilicum* (oddiy rayhon) turi O'zbekistonda manzarali, oshko'k va ziravor ekin sifatida o'stiriladi. Bo'y 25—40 sm, gultojisi 2 labli, may—oktabr oylarida gullab urug'laydi, ko'chat qilib ekiladi. Bargining rangi va o'simlik shakliga qarab oq rayhon, osh rayhon, sada rayhon, qora rayhon, hoji rayhon kabi xillarga bo'linadi. Ularning 300 dan ortiq navi bor.

Tarkibi : Rayhonning barglari va gullari tarkibida efir moylari, flavonoidlar, tanin moddalar, askorbin kislotasi (vitamin C), karotin, rutindan tashqari, A va K vitaminlari mavjud. Ayniqsa, uning efir moyi ko'plab antibakterial va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega.

Dorivorlik xususiyatlari :

1. Shamollash va yo'talda: Rayhon barglaridan tayyorlangan damlama yoki choy tomoq og'rig'i, yo'tal va bronxitda foydalaniladi. Damlamasi bilan og'iz va halqum chayqalsa, yallig'lanish kamayadi.

2. Ovqat hazm qilish buzilishlarida: Rayhon choyi oshqozon og'rig'i, gaz yig'ilishi va hazm qilish buzilishlarida foydali. U ovqat hazmini yaxshilaydi va ichaklarni tinchlantiradi.



3. Asab tizimi uchun: Rayhon damlamasi yoki quritilgan barglari choyga qo'shib ichilsa, asab tizimi tinchlanadi, uyqusizlik kamayadi, stress darajasi pasayadi.

4. Og'riq qoldiruvchi vosita sifatida: Bosh og'rig'i yoki mushak og'rig'ida rayhon barglari qaynatilib, issiq holatda kompress sifatida qo'yiladi. Bu og'riqni yengillashtiradi.

5. Teriga foydasi: Rayhon efir moyi teri yallig'lanishlarida, toshmalar va mayda yaralarda ishlatiladi. U antiseptik va yallig'lanishga qarshi xususiyatga ega.

6. Hayz sikli buzilishlarida: Xalq tabobatida rayhon urug'larining damlamasi ayollarda hayz og'rig'ini kamaytirish va siklni me'yorlashtirishda qo'llaniladi.

Foydalanishda ehtiyot chorasi:

Rayhondan me'yorida foydalanish tavsiya etiladi. Homilador ayollar, yurak kasalligi yoki allergiyaga moyil kishilar uchun shifokor maslahatidan so'ng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Rayhondan foydalanish retsepti :

1. Rayhon damlamasi (yo'tal va shamollashga qarshi)

Kerakli mahsulotlar:

Quritilgan rayhon barglari – 1 osh qoshiq

Qaynagan suv – 1 stakan (200 ml)

Tayyorlanishi: Rayhon barglari ustiga qaynagan suv quyiladi va 15–20 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ngra suzib olinadi.

Foydalanish usuli: Kuniga 2–3 mahal iliq holatda ichiladi. Tomoq og'rig'i bo'lsa, shu damlama bilan chayish ham mumkin.

2. Rayhon choyi (asabni tinchlantiruvchi)

Kerakli mahsulotlar:

Quritilgan rayhon – 1 choy qoshi

Yashil choy yoki qora choy – 1 choy qoshiq

Suv – 200 ml



Tayyorlanishi: Rayhon va choy aralashtirib, qaynagan suvda 5–10 daqiqa damlab qo'yiladi.

Foydalanish usuli: Kun davomida 1–2 stakan ichiladi. Uyqusizlik va asabiylikda foydalidir.

3. Rayhon kompressi (bosh og'rig'i yoki yallig'lanishga qarshi)

Kerakli mahsulotlar:

Yangi rayhon barglari – 1 tutam, Qaynab turgan suv – 1 stakan

Tayyorlanishi: Rayhon barglari ustiga issiq suv quyiladi va biroz sovutiladi.

So'ngra matoga o'rab, og'riqli yoki yallig'langan joyga qo'yiladi.

Foydalanish usuli: Kompres 15–20 daqiqa davomida ushlab turiladi.

4. Hazmni yaxshilovchi aralashma

Kerakli mahsulotlar: Rayhon urug'i – 1 choy qoshiq

Iliq suv – 1 stakan, Asal – 1 choy qoshiq (ixtiyoriy)

Tayyorlanishi: Rayhon urug'i iliq suvga solinadi va 10–15 daqiqa ivitiladi.

So'ngra asal qo'shib aralashtiriladi.

Foydalanish usuli: Ovqatdan oldin 1 mahal ichiladi. Ichak faoliyatini yaxshilaydi, ich qotishiga qarshi foydalidir.

Xulosa. Rayhon – tabiiy sharoitda oson yetishtiriladigan, keng dorivor xususiyatlarga ega bo'lgan o'simlikdir. Uning to'g'ri va me'yorida qo'llanilishi salomatlikni mustahkamlash, kasalliklarni oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Shu boisdan rayhon xalq tabobatida ham, zamonaviy fitoterapiyada ham keng qo'llanilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov A., Usmonov Z. "Dorivor o'simliklar", Toshkent: O'zbekiston, 2018.
2. Xudoyberganov A. "Fitoterapiya asoslari", Toshkent tibbiyot nashriyoti, 2020.
3. Xasanov N. va boshqalar. "O'simlikshunoslik", Oliy o'quv yurti darsligi, Toshkent: 2017.
4. Gafurova M. "Xalq tabobatida qo'llaniladigan dorivor o'simliklar", Samarqand, 2019.