

ROMASHKA O'SIMLIGI. MATRICARIA CHAMOMILLA.

IBRAGIMOVA SALIMA SOBIRJON QIZI*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

Aniq va tabiiy fanlar fakulteti 1 kurs talabasi

Dibragimov59@gmail.com[TEL:885558082](tel:885558082)

Annotatsiya: Romashka (*Matricaria chamomilla*) — Murakkabguldoshlar oilasiga mansub, oq yaproqli va sariq o'zakli xushbo'y o'simlik. U tibbiyotda keng qo'llaniladi. Asosan tinchlantiruvchi, yallig'lanishga qarshi va antiseptik xususiyatlari bilan mashhur. Ko'pincha choy tayyorlashda, shuningdek, terini parvarishlash uchun kosmetika mahsulotlari tarkibida ishlatiladi. Bu o'simlik stressni kamaytirish va uyquni yaxshilashda samarali hisoblanadi.

Kalit so'z: Dorivor o'simlik tinchlantiruvchi yallig'lanishga qarshi choy kosmetika.

Аннотация: Ромашка (*Matricaria chamomilla*) — это ароматное травянистое растение семейства Астровые с характерными белыми лепестками и жёлтой сердцевинкой. Она является одним из наиболее популярных лекарственных растений и широко используется в фитотерапии. Известна благодаря своим успокаивающим, противовоспалительным и антисептическим свойствам. Ромашка часто применяется в виде чая для снятия напряжения, а также входит в состав многих косметических и уходовых средств.

Ключевое слово: Лекарственное растение успокаивающее противовоспалительное чай косметикаю

Annotation: Chamomile (*Matricaria chamomilla*) is an annual aromatic herb from the Asteraceae family, easily recognizable by its white petals and distinctive yellow central disc. It is one of the most widely used medicinal plants globally. It is highly valued for its calming, anti-inflammatory, and antiseptic effects. Chamomile is

commonly used to brew therapeutic tea to relieve stress and aid sleep, and it is also incorporated into various skincare and cosmetic products.

Keyword: Herbal medicine calming anti-inflammatory tea skincare.

Romashka, ilmiy tilda (*Matricaria chamomilla*) deb ataluvchi bu o'simlik Murakkabguldoshlar (*Asteraceae*) oilasiga mansub bo'lib, oq yaproqlari va sariq markazi bilan mashhurdir; u qadimdan insoniyatga ma'lum bo'lgan va eng ko'p qo'llaniladigan dorivor o'simliklardan biridir. Uning tarkibida bisabolol va xamozulen kabi uchuvchi efir moylari, shuningdek, flavonoidlar (ayniqsa, apigenin) mavjud bo'lib, bu birikmalar unga kuchli terapevtik xususiyatlarni beradi. Romashkaning eng asosiy afzalliklari uning tinchlantiruvchi (sedativ), yallig'lanishga qarshi (anti-inflamator) va spazmolitik ta'sirlaridir; u markaziy asab tizimiga yumshoq ta'sir ko'rsatib, stressni kamaytirish, xavotirni yengillashtirish va uyqusizlikni davolashda samarali hisoblanadi. Oshqozon-ichak trakti sohasida romashka meteorizm (dam bo'lishi), kolik va oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishini (gastrit) davolashda ishlatiladi, chunki u ichak silliq mushaklarini bo'shashtiradi. Bundan tashqari, u tashqi jihatdan terini parvarishlashda – qichishishni bartaraf etish, yaralarni davolash va yengil kuyishlarni tinchlantirish uchun kompresslar, vanalar va kosmetik kremlar tarkibida qo'llaniladi. Uni eng ko'p qo'llash usuli quritilgan gullardan tayyorlangan choydir, ammo farmatsevtika sanoatida u moylar, ekstraktlar va damlamalar ko'rinishida ham keng tarqalgan bo'lib, bugungi kunda ham tibbiyot va kosmetologiyaning qimmatli xomashyosi bo'lib qolmoqda. Romashkaning dorivorligi uning gullarida to'plangan noyob kimyoviy komponentlar majmuasi bilan belgilanadi; bu komponentlarning eng asosiylari efir moylari (xamozulen, α -bisabolol va uning oksidlar) hamda flavonoidlar (apigenin, luteolin) bo'lib, ular birgalikda kuchli terapevtik ta'sir ko'rsatadi. Romashkaning eng mashhur dorivor xususiyati uning yallig'lanishga qarshi (anti-inflamator) ta'siridir; bu xususiyat asosan xamozulen va bisabolol hisobiga yuzaga keladi, ular organizmdagi yallig'lanish jarayonini boshlaydigan mediatorlar (masalan, prostaglandinlar) sintezini inhibe qilish orqali shish va og'riqni kamaytiradi, bu esa uni ichki yallig'lanishlar (gastrit, kolit) va tashqi

teri yallig'lanishlarini davolashda qimmatli qiladi. Ikkinchi muhim dorivor xususiyat uning tinchlantiruvchi (sedativ) va anksiolitik (xavotirni kamaytiruvchi) ta'siridir; flavonoid apigenin miyada GABA-A retseptorlariga bog'lanib, asab tizimini tinchlantiradi, natijada stress, xavotir, asabiylashish va ayniqsa uyqusizlik (insomniya) kabi holatlarni yengillashtirish uchun romashka choyi keng iste'mol qilinadi. Shuningdek, romashka kuchli spazmolitik (silliq mushaklarni bo'shashtiruvchi) ta'sirga ega bo'lib, bu uni oshqozon-ichak trakti spazmlari, qorin sanchiqlari (kolik) va hayz ko'rish og'riqlari (dismenoreya)ni yengillashtirishda samarali qiladi. Uning boshqa muhim dorivorlik jihatlari orasida yengil antiseptik (mikroblarga qarshi) va shilliq pardalarni tiklovchi xususiyatlari mavjud bo'lib, bu uni og'iz bo'shlig'i yallig'lanishlari, tomoq og'rig'i, shuningdek, teridagi yengil yaralar va kuyishlarni davolash uchun tashqi yuvish vositasi yoki kompress sifatida ishlatishga imkon beradi. Romashka choyi (infuzion) dunyodagi eng qadimiy va eng mashhur o'simlik choylaridan biri bo'lib, u asosan quritilgan *Matricaria chamomilla* gullarining butun savatchalari yoki ularning yirik bo'laklariga qaynoq suv quyish orqali tayyorlanadi; u nafaqat yoqimli, ozgina shirin ta'mi va xushbo'y hidi uchun qadrlanadi, balki eng avvalo uning terapevtik xususiyatlari tufayli keng iste'mol qilinadi. Romashka choyining asosiy qo'llanilish maqsadi uning kuchli sedativ (tinchlantiruvchi) ta'siridir; u tarkibidagi apigenin flavonoidi tufayli markaziy asab tizimiga ta'sir qilib, stress, asabiylashish va xavotirni sezilarli darajada kamaytiradi, shuning uchun ham uni ko'pincha "uxlash choyi" deb atashadi va u uyqusizlikdan aziyat chekuvchilar uchun kechki rituallarning ajralmas qismiga aylanadi. Bundan tashqari, choy ichilganda, u oshqozon-ichak traktiga ta'sir ko'rsatib, spazmolitik xususiyatlarini namoyon etadi, oshqozon shilliq qavatini tinchlantiradi, ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, qorin dam bo'lishini kamaytiradi, shuningdek, yengil ko'ngil aynishi va qusishni oldini olishga yordam beradi. Romashka choyining yallig'lanishga qarshi komponentlari, ya'ni xamozulen va bisabolol ichki qabul qilinganda tomoq, qizilo'ngach va ovqat hazm qilish yo'llarining yallig'lanishini pasaytirishga xizmat qiladi, bu esa shamollash va yengil respirator infeksiyalar (O'RVI) paytida foydalidir; ko'pincha, choyni sovutib, og'iz va tomoqni

chayish uchun ham foydalaniladi. Choyning yana bir afzalligi shundaki, u yuqori darajada xavfsiz hisoblanadi va kofeinni o'z ichiga olmaydi, shu sababli uni hatto yosh bolalar uchun (pediatr nazorati ostida) kolika va uyqusizlikni yengillashtirish uchun ham qo'llash mumkin. Romashka (moychechak) o'simligiga insonlarning munosabati asrlar davomida shakllangan bo'lib, uning oddiy va beozor ko'rinishiga qaramay, uni universal tinchlantiruvchi va davolovchi vosita sifatida qadrlash bilan belgilanadi. Insoniyat bu o'simlikni shunchaki begona o't emas, balki qadimgi Misr sivilizatsiyasidan tortib to hozirgi zamonaviy tibbiyotgacha bo'lgan davrda turli madaniyatlar va xalqlarda muqaddas, shifobaxsh va himoyalovchi o'simlik sifatida e'zozlab kelgan. Qadimgi Misrliklar romashkani quyosh xudosi Ra bilan bog'lab, uni yuqori isitmalarni davolashda va hatto diniy marosimlarda ishlatishgan. Yevropa xalq tabobatida esa u doimiy ravishda "ayollar o'ti" (lotincha nomi *Matricaria* – "bachadon o'ti" degan ma'noni beradi) sifatida ginekologik kasalliklar, hayz ko'rish og'riqlari va chaqaloqlardagi kolikani davolashda qo'llanilgan, bu esa uning inson hayotidagi eng nozik va muhim lahzalar bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatadi. Romashkaga bo'lgan munosabatni tavsiflovchi eng yaxshi xalq iboralaridan biri bu uning sabrlilik va yengilmaslik ramzi sifatida qabul qilinishidir, masalan, Shekspir asarlarida u "qancha ko'p oyoq osti qilinsa, shuncha tez o'sadigan o't" sifatida tilga olingan, bu uning tabiatdagi mustahkamligi va qiyinchiliklarga qaramay foyda keltiraverishiga ishora qiladi. Zamonaviy dunyoda esa romashkaga bo'lgan munosabat asosan uning yuqori xavfsizligi, tabiiyligi va tinchlantiruvchi choy sifatidagi qadriyatiga asoslanadi; u uyqusizlik, stress va kundalik xavotirlarga qarshi samarali, kofeinsiz muqobil sifatida qabul qilinadi, shuningdek, uning yallig'lanishga qarshi va antiseptik xususiyatlari kosmetologiyada (teri va soch parvarishi) va farmatsevtikada (og'iz yuvish vositalari, kremlar) uning o'rnini mustahkamlagan. Xulosa qilib aytganda, insonlarning romashkaga bo'lgan munosabati ishonch, hurmat va kundalik hayotdagi doimiy yordamchi sifatida qabul qilish bilan ifodalanadi. Romashka (moychechak) o'zining kuchli terini tinchlantiruvchi va yallig'lanishga qarshi xususiyatlari tufayli kosmetika sanoatida eng qadrlanadigan botanik ingredientlardan biri hisoblanadi; u asosan

gullaridan olingan efir moyi (yuqori konsentratsiyadagi xamozulen va bisabolol) yoki suvli-spirtli ekstrakt shaklida qo'llaniladi. Kosmetika mahsulotlarida romashkaning asosiy vazifasi terining qizarishini, qichishishini va ta'sirlanishini kamaytirishdan iborat, shuning uchun u sezgir, allergiyaga moyil va muammoli terilar uchun mo'ljallangan mahsulotlarda (masalan, krep yoki aknega qarshi kremlar) faol komponent sifatida juda keng qo'llaniladi, chunki uning bisabolol moddasi terining tiklanish jarayonini tezlashtiradi va yengil kuyishlar yoki quyoshdan kuyish ta'sirini yumshatadi. Romashka tarkibidagi apigenin flavonoidi kuchli antioksidant bo'lib, terini erkin radikallar ta'siridan himoya qiladi va shu bilan terining erta qarish jarayonini sekinlashtirishga yordam beradi, shuning uchun u qariishga qarshi kremlar va zardoblar tarkibiga ham qo'shiladi. Shuningdek, romashka shampunlar va sochni parvarishlash vositalarida ham muhim o'rin egallaydi; u asosan soch ildizini mustahkamlash, bosh terisidagi qichishish va qazg'oqni (dermatitni) davolash uchun ishlatiladi, shuningdek, u ochiq rangli (sariq yoki och jigarrang) sochlarga tabiiy yorqinlik va oltin tus berish xususiyatiga ham ega. Kosmetik ishlab chiqarish jarayonida romashka ekstrakti sovunlar, dush gellari, losyonlar, bolalar kremlari, makiyajni tozalash vositalari va hatto og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish vositalari (tish pastalari va chayish suvlari) tarkibiga faol ravishda kiritiladi, bu uning kosmetik sanoatdagi universal va ishonchli o'rnini mustahkamlaydi. U yuz va tana parvarishi uchun losyonlar, sutlar, toniklar va namlantiruvchi kremlar shaklida ishlab chiqariladi; insonlar uni asosan sezgir, allergiyaga moyil terini tinchlantirish, quruqlik va qichishishni bartaraf etish uchun ishlatishadi. Uchinchidan, uning yumshatuvchi va antiseptik xususiyatlari akne (husnbuzar) va muammoli teri uchun mo'ljallangan mahsulotlarga, shuningdek, terini tinchlantirish zarur bo'lgan quyoshdan keyingi kremlar tarkibiga kiritiladi; bu mahsulotlar qizarishni kamaytiradi va terining shikastlangan joylarini tiklashga yordam beradi, shu sababli odamlar uni yozgi mavsumdan so'ng va terining umumiy holatini yaxshilash uchun qo'llashadi. Nihoyat, romashka soch parvarishi mahsulotlari (shampunlar, konditsionerlar) tarkibida ham ishlab chiqariladi, u bosh terisidagi yallig'lanishni tinchlantirish, qazg'oqni kamaytirish

va ayniqsa och rangli sochlarga tabiiy yorqinlikni qaytarish maqsadida insonlar tomonidan faol ravishda ishlatiladi. Romashka, ya'ni (*Matricaria chamomilla*) dastlab Yevropaning janubi-sharqiy qismlari va G'arbiy Osiyodan kelib chiqqan bo'lsa-da, uning yuqori moslashuvchanligi va tibbiy ahamiyati tufayli hozirda u deyarli butun dunyo bo'ylab tarqalgan keng tarqalgan o't hisoblanadi. U ko'pincha tashlandiq yerlarda, yo'l chetlarida, ekin maydonlarida begona o't sifatida o'sadi va Yevropaning mo'tadil iqlimli hududlarida (Buyuk Britaniya, Fransiya, Germaniya) hamda Shimoliy Amerikaning katta qismida tabiiy holda uchraydi. Tijorat maqsadlarida romashkani eng ko'p yetishtiradigan va eksport qiladigan yetakchi mamlakatlar asosan Markaziy va Sharqiy Yevropa davlatlari hisoblanadi; bu borada Misr, Vengriya, Slovakiya, Bolgariya va Argentina global bozorda eng muhim rol o'ynaydi, chunki bu mamlakatlarning iqlimi va tuproq sharoitlari romashkaning yuqori sifatli, efir moylariga boy gullarini yetishtirish uchun ideal hisoblanadi. Misrda yetishtiriladigan romashka, xususan, butun dunyoda yuqori sifatli deb tan olinadi. Bu hududlarda romashkani ko'plab o'stirishlarining asosiy sababi uning global tibbiyot, farmatsevtika va kosmetika sanoati uchun qimmatbavo xomashyo ekanligidadir; uning quritilgan gullari xalqaro miqyosda sotiladi va u yerda juda katta miqdorda choy, ekstraktlar, efir moylari va gidrolatlar shaklida qayta ishlanadi. Ushbu mamlakatlar romashkadan foydalanishda shunchaki dorivor o'simlik sifatida emas, balki yirik agro-sanoat mahsuloti sifatida foydalanadi, natijada romashka yetishtirish va undan foydalanish global iqtisodiyotning muhim bir qismiga aylangan. Romashkaga (*Chamomile*) bo'lgan ehtiyoj global miqyosda bir necha asosiy yo'nalishlarda juda yuqori bo'lib, uning eng katta iste'molchilari farmatsevtika sanoati, kosmetika sanoati va oziq-ovqat sanoatining choy segmenti hisoblanadi. Farmatsevtika sohasida romashka ekstraktlariga bo'lgan ehtiyoj ayniqsa yuqori, chunki u tinchlantiruvchi, yallig'lanishga qarshi va spazmolitik xususiyatlarga ega bo'lib, asab tizimi buzilishlari, oshqozon-ichak kasalliklari va yallig'lanish jarayonlariga qarshi dori vositalarini ishlab chiqarishda faol qo'llaniladi. Kosmetika sanoati unga bo'lgan ehtiyojning yana bir ulkan manbai hisoblanadi; ayniqsa G'arbiy Yevropa, Shimoliy Amerika va Sharqiy

Osiyoning yuqori rivojlangan bozorlarida "tabiiy" va "organik" mahsulotlarga talab ortib borayotgani sababli, romashka yuqori darajada sezgir teriga mo'ljallangan kremlar, losyonlar va bolalar parvarish mahsulotlarining asosiy ingredientlari sifatida katta ehtiyojga ega. Geografik jihatdan, romashka xomashyosiga bo'lgan eng katta ehtiyoj Germaniya, AQSh, Fransiya, Yaponiya va Buyuk Britaniya kabi mamlakatlarda qayd etiladi, chunki bu davlatlar dunyodagi eng yirik kosmetika va farmatsevtika kompaniyalarining markazlari hisoblanadi. Bundan tashqari, choy (infuzion) sifatidagi iste'molga bo'lgan ehtiyoj Osiyoda ham, ayniqsa uyqusizlik va stressga qarshi tabiiy yechimlarga qiziqish ortib borayotgan Xitoy va Janubiy Koreyada ham sezilarli darajada o'sib bormoqda. Shu sababli, romashka yil sayin o'sib borayotgan global talabni qondirish uchun Vengriya, Misr va Argentinada yirik miqyosda yetishtiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Srivastava, J. K., et al. "Chamomile: A herbal medicine of the past with a bright future." *Molecular Medicine Reports*, 2009. (Romashkaning kimyoviy tarkibi, farmakologiyasi va terapevtik qo'llanilishi bo'yicha keng qamrovli tahlil).
2. Singh, O., et al. "Chemistry and medicinal properties of chamomile." *Industrial Crops and Products*, 2011. (Romashkaning dorivor komponentlari va ularning ta'sir mexanizmi).
3. World Health Organization (WHO) Monographs on Selected Medicinal Plants, Volume 1. (Romashka gulining tibbiy qo'llanilishi, dozalari va xavfsizligi bo'yicha rasmiy ma'lumotlar).
4. ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) Monograph on *Matricariae flos* (Chamomile flower). (Yevropa fitoterapiya bo'yicha ilmiy monografiya).
5. The Complete German Commission E Monographs: Therapeutic Guide to Herbal Medicines. (Romashkaning klinik jihatdan tasdiqlangan qo'llanilishlari).
6. Bradley, P. R. "British Herbal Compendium, Volume 1." (Romashkaning dorivor xususiyatlari, botanikasi va qo'llanilish usullari).

7. Schulz, V., et al. "Rational Phytotherapy: A Physician's Guide to Herbal Medicine." (Romashkaning zamonaviy tibbiyotda isbotlangan foydalari).