



ROZMARINNING TABIATDA TARQALISHI VA TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI.

Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti davolash ishi yo'nalishi 3-kurs talabalari

Bahodirova Mohichehra

Pardayeva Munavvar

Annotatsiya: Rozmarindan qadim zamonlarda dorivor vosita sifatida foydalanishgan. Uning foydali xususiyatlari to'g'risida har bir xalqda turlicha qarashlar bo'lgan: rimliklar uni xotirani yaxshilaydi deb hisoblashsa, greklar uning yordamida yaralarni davolashgan, xitoyliklar esa uning yordamida bosh og'rig'idan xalos bo'lganlar.

Ushbu maqolada rozmarining tibbiyotda qo'llanilishi haqida malumot beramiz.

Kalit so'zlar: efir moyi, qon bosimi, shamollash, bosh og'rig'i, rozmarin.

Аннотация: Розмарин с древних времён использовался как лекарственное средство. В разных народах существовали различные представления о его полезных свойствах: римляне считали, что он улучшает память, греки лечили с его помощью раны, а китайцы избавлялись от головной боли.

В данной статье приведены сведения о применении розмарина в медицине.

Ключевые слова: эфирное масло, кровяное давление, простуда, головная боль, розмарин.

Annotation: Since ancient times, rosemary has been used as a medicinal remedy. Different nations have had various views about its beneficial properties: the Romans believed it improved memory, the Greeks used it to heal wounds, and the Chinese used it to relieve headaches.

This article provides information about the use of rosemary in medicine.

Keywords: essential oil, blood pressure, cold, headache, rosemary.

Kirish: Rozmarin (*Rosmarinus*) — labguldoshlar oilasiga mansub o'simliklar turkumi, efir moyli ekin. O'rta dengiz havzasida 1—3 turi usadi. Doim yashil buta. Bo'yi 1,5—2 m cha. Bargi va to'pgulidan efir moyi olinadi. Asosan, Yevropa mamlakatlarida, shuningdek, Qrim va Kavkazda o'stiriladi. Qalamchasidan, kamdankam urug'idan ko'paytiriladi. 2—3 yillik ko'chatlari ekiladi. Ekilgandan keyin 2—3yildan boshlab bargi va to'pguli yig'ib olinadi. Hosildorligi 40—120 s/ga. Bargi va to'pguli tarkibida parfyumeriya va tibbiyotda ishlatiladigan 1,5 — 2,5% (quruq moddaga nisbatan) efir moyi, 0,5% gacha rozmaritsin va boshqa alkaloidlar, ursol va rozmarin kislotalari bor.

Hozirgi zamon olimlari rozmarinni o'rganib quyidagi xusisytalarini o'rganib chiqishgan: u o'zida juda ko'p miqdordagi efir moylarini, A va C guruh vitaminlarini, kaliy, kalsiy va natriyni saqlaydi. Rozmarinning quyidagi xususiyatlari ilmiy tasdiqlangan:

U bosh, qorin va muskullar og'rig'ida yordam beradi;



Revmatizm, radikulit va fibromialgiyada yordam beradi;
Spazmda yordam beradi;
Oshqozon buzilganida ham yordam beradi;
Qon bosimi oshishini oldini oladi;
Mikrob va zamburug'larga qarshi kurashadi;
Antioksidant vositasini bajarib, miyadagi qarilik belgilari paydo bo'lishini sustlashtiradi.
Qanday rozmarin yaxshiroq hisoblanadi: yangi uzilganmi yoki quritilganmi
Bozor yoki supermarketlardan rozmarin xarid qilayotganingizda iloji bo'lsa yangi uzilganidan xarid qiling, chunki:
Birinchi, u yumshoq va to'yingan ta'mda;
Ikkinchi, quritilgan rozmarinni qanday sharoitda quritilganini bilmaysiz.
Quritilgan rozmarin o'tkir hidda bo'lib, yangi uzilganidan keskin farq qiladi. Shi sabab ham siz quritilgan rozmarindan ishlatmoqchi bo'lsangiz, unda haddan ziyod solmaslik yodingizdan chiqmasin. Shuningdek rozmarinni quritish jarayonida ba'zi bir efir moylari parchalanib ketadi.
Rozmarin – yangi uzilgan holatda ham, quritilgan holatda ham ishlatiladigan xushbo'y o'tdir.
Rozmarinni to'g'ri tanlash va saqlash
Sifatli rozmarin barglarida hech qanday dog'lar va yoriqlar bo'lmasligi, barglari osilib qolmagan bo'lishi lozim.
Rozmarinni sovutgichda to'g'ri saqlasangiz, u bir oygacha o'z sifatini yo'qotmaydi:
Birinchi usul: rozmarinni pergament qog'ozga o'rab, suvpurkagich bilan yaxshilab suv sepamiz va yelim xaltaga solib, sovutgichda saqlaymiz;
Ikkinchi usul: qo'l sochiq olib, uni namlaymiz va ichiga rozmarinni solib, o'raymiz. Sovutgichda saqlab, sochiqni vaqt-vaqti bilan namlab turamiz.
Asosiy qism: Rosemaryning sog'liq uchun foydalari
Rosemary yog'i sog'liq uchun foydali bo'lgan eng mashhur efir moylaridan biridir. Yillar davomida u tobora muhim va mashhur bo'lib bormoqda, chunki uning turli xil sog'liq uchun foydalari, jumladan, soch o'sishini rag'batlantirish, aqliy faollikni oshirish, nafas olish muammolarini bartaraf etish va og'riqni kamaytirish qobiliyati tushuniladi.
Rosemary yog'i teriga ta'sir qiladi
Bibariya efir moyi kuchli qisqarishi, bo'shashgan terini qattiqlashtiradi, lekin bibariya yog'i ham tiqilishi, vaziyatning shishishini kamaytirishdir; kepekni yaxshilash va soch o'sishini rag'batlantirish.
Rosemary yog'i psixologik ta'sirga ega
Rosemary yog'i – miya hujayralarini faollashtiradi, ongni tozalaydi, xotirani kuchaytiradi; bibariya yog'i kuchlanish, turg'unlik ko'ngil aynishi va uyquchanlik yaxshilash mumkin; bibariya yog'i odamlarni baquvvat qiladi, ongni kuchaytiradi, kuchaytiradi va ogohlantiradi.
Rosemary yog'i fiziologik ta'sirga ega



Rosemary normal qon bosimini tiklashi mumkin, anemiya konditsioner ta'siri ham juda yaxshi; o'ng o'pka bibariya yog'i shamollash, astma, surunkali bronxit va grippni yaxshilashga yordam beradi.

Xalq tabobatida o'simlikning yer ustki barglari va yosh poyalaridan tayyorlangan damlama va spirtidagi eritmalari (nastoykasi) bosh og'rig'i, oshqozon – ichak kasalliklari, shamollashda, ayollarda uchraydigan ayrim xastaliklarni davolashda ijobiy naf beradi. Shu bilan birga organizmni tetiklashtirib, quvvat bag'ishlash xususiyatiga ham ega.

Barglarida o'ziga xos **xid** va **tam** berganligi sababli rozmarin go'shtli mahsulotlarni pishirishda va ularni uzoq vaqt saqlashda ziravor sifatida ham qo'llaniladi. Konditer mahsulotlariga qo'shib tayyorlanganda o'ziga xos ta'm va maza beradi. O'simlik qish mavsumida ham barglarini to'kmasligi va o'ziga xos hid tarqatib turishini hisobga olgan xolda u park va xiyobonlar, xovli va dam olish maskanlarida manzarali buta sifatida o'stiriladi.

Aqlni tinchlantirish tadqiqotga ko'ra, rozmarin kislotasi kukuni xavotirni kamaytiradi va xotirani yaxshilaydi. Rosmarin kislotasi hidlari miya qanday ishlashida va oxir-oqibat o'zingizni qanday his qilishingizda katta rol o'ynaydi. SPA bilan shug'ullanganingizda, aromaterapistlar ko'pincha bibariyani taklif qilishadi.

Immunitetni oshirish Bibariya hidi bevosita miya va inson tanasining bir qismiga ta'sir qiladi. Bibariya surunkali stressning oldini oladi, qon bosimini pasaytiradi, kattalardagi unutuvchanlikni kamaytiradi va inson immunitetini mustahkamlaydi. Shunday qilib, bibariya bilan bog'liq mahsulotning ko'plab sog'lig'ini ko'rishingiz mumkin.

Toza havo Odamlar ofisda o'tirganlarida, ular binolarda qayta ishlangan havoni his qilishlari mumkin va yopiq ish joylari juda zararli bo'lishi mumkin. Odamlar kayfiyatni ko'tarish va havoni tozalash uchun havo tozalagichlar va tabiiy aromaterapiyalardan foydalanishni xohlashadi.

Xushbo'y hid berish

Odamlar Rosmarin kislotasi kukunidan foydalanadilar, bizning ovqatlarimizni yanada sog'lom (va mazali ham) qilishlari mumkin. Biz biftek pishirganimizda, biz bir oz rozmarin kukunini olamiz va uni barmoqlarimiz bilan sindirib, biftek ustiga qo'yamiz va yana o'sha yoqimli yog'ni surgan joyga suramiz. Shunday qilib, yog 'erib ketganda, u atrofida bibariya amaki bilan eriydi va juda ajoyib hid!

U ziravorlar va ziravorlar sifatida ishlatilishi mumkin. Makaron, pitsa, soslar va guvechlarni tayyorlashda go'shtning kuchli hidini kamaytirish va taomning ta'mini yaxshilash uchun qo'shilishi mumkin. Yog'ni kamaytirish va taomni yangi va mazali qilish uchun uni salat, salat sousi va baliq sho'rvasiga qo'shish mumkin.

Rozmarinning salbiy tomonlari:

Rozmarin ziravor sifatida kam miqdorda ovqatlarga, choy va limonadlarga solishga yaxshi bo'lib, me'yoridan ortiq iste'mol qilinganda esa, ovqat hazm qilish tomonidan



muammolarning kelib chiqishiga, bosh og'rig'iga va qon bosimining ko'tarilishiga sababchi bo'lishi mumkin. Quyidagi insonlar esa undan juda kam miqdorda tanovvul qilishlari kerak: Homilador ayollar;

Kron kasalligi, oshqozon yarasi va qorin sanchishi kasalliklaridan aziyat chekuvchi insonlarga;

Gipertoniya kasalligiga duchor bo'lgan kishilarga.

Xulosa: Rozmarin o'simligi qadimdan buyon tabobatda, xususan, xalq tibbiyotida muhim o'rin tutib kelgan. Uning tarkibidagi efir moylari, vitaminlar va foydali mikroelementlar inson salomatligi uchun katta ahamiyatga ega. Rozmarin bosh og'rig'i, shamollash, revmatizm, oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi kabi holatlarda samarali yordam beradi. Shuningdek, u mikroob va zamburug'larga qarshi tabiiy vosita sifatida qo'llaniladi, qon bosimini me'yorda ushlab turadi hamda immunitetni mustahkamlaydi.

Umuman olganda, rozmarin — tibbiyot, oziq-ovqat va go'zallik sohalarida foydali, tabiat in'om etgan noyob o'simliklardan biridir.



Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.© gujum.uz | Ma'naviy-ma'rifiy, tibbiy-ijtimoiy axborot portali. “Sog'lom ona va bola” ayollar va yoshlarni qo'llab quvvatlash nodavlat notijorat tashkiloti
- 2.Губанов, И. А. (2011). Фармакогнозия [Farmakognoziya]. – Moskva: Медицина.
- 3.Sodiqov N. O'simliklar kimyosi va farmakologiyasi. – Toshkent: “Tibbiyot nashriyoti”, 2020.
- 4.Xudoyberdiyeva D. Sharq tabobatida dorivor o'simliklardan foydalanish. – Samarqand: “SamDU nashriyoti”, 2021
- 5.www.ziyonet.uz – O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali.