



ALOE VERANING AJOYIB HUSUSIYATLARI.

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

Bahodirova Mohichehra

Pardayeva Munavvar

Annotatsiya: Aloe vera – aloe jinsiga mansub suvli o'simlik turi. U keng tarqalgan va dunyoning ko'plab mintaqalarida invaziv tur hisoblanadi. Doim yashil ko'p yillik o'simlik, Arabiston yarim orolidan kelib chiqadi, lekin dunyoning tropik, yarim tropik va qurg'oqchil iqlimida yovvoyi holda o'sadi.

Ushbu maqolada aloening ajoyib xususiyatlari haqida ma'lumot beramiz.

Kalit so'zlar: yallig'lanish, immunitet, saraton, surtma, teri, aloe vera.

Kirish: Aloe — loladoshlar oilasiga mansub, ko'p yillik doim yashil o'simlik bo'lib, tropik va subtropik mintaqalarda o'sadi. Uning sersuv, qalin va tikanli barglari shifobaxsh hisoblanadi; sharbatidan yaralar, kuyishlar, gastritni davolashda, shuningdek, kosmetika va immunitetni mustahkamlash vositasi sifatida foydalaniladi. Aloe tarkibida vitaminlar, mineral tuzlar, aminokislotalar, antioksidantlar va flavonoidlar mavjud bo'lib, u yallig'lanishga qarshi, bakteritsid, tiklovchi va qon aylanishini yaxshilovchi xususiyatlarga ega.

Tashqi ko'rinishi va xususiyatlari:

Aloe qisqa poyali, ko'pincha tikanli, qalin va sersuv bargli bo'ladi. Barglarining ichida 99,5% suv bo'lgan salqin va tinchlantiruvchi jel mavjud. Aloe kuchli antioksidant, tetiklantiruvchi va namlovchi xususiyatlarga ega.



**Asosiy qism:**

Qo'llanilishi: Suyuq ekstrakt: Ko'z kasalliklari va surunkali artritni davolashda ishlatiladi.

Surtma va emulsiyalar: Teri kasalliklari, kuygan joylar va yaralarni davolash uchun ishlatiladi.

Sharbat: Oshqozon-ichak kasalliklarini davolash va immunitetni oshirish uchun ichiladi.

tibbiyotda: Yaralarni bitkazish, kuygan terini davolash va yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi.

Oshqozon-ichak tizimi muammolarini, jumladan, gastrit va ich qotishini oldini olishga yordam beradi.

Organizmni mustahkamlash va immunitetni oshirishda qo'llaniladi.

Hazm tizimini qo'llab-quvvatlash: Ichak va oshqozon-ichak traktini yaxshilaydi, ich qotishini oldini oladi va ovqat hazm qilish jarayonini rag'batlantiradi.

Yallig'lanishga qarshi va antibakterial ta'sir: Kuchli yallig'lanishga qarshi xususiyatlari tufayli turli yallig'lanishlar va mikroblarga qarshi kurashadi.

Immunitetni mustahkamlash: Organizmni turli kasalliklardan himoya qiladi va immunitet tizimini qo'llab-quvvatlaydi.

Qon shakarini nazorat qilish: Qon shakarining normal darajada saqlanishiga yordam berishi mumkin.

Og'riqni qoldirish: Og'riqni kamaytiradi, ayniqsa kuyish va tirnash xususiyati beruvchi holatlarda.

Yurak qon tomir sog'lig'ini himoya qiladi, aytishlaricha aloe vera davolash usuli yurak-qon tomir sog'lig'ini himoya qilishda juda foydali. Aloe vera qon oqimini tezlashtirish xususiyatiga ega bo'lganligi sababli, u qon tomirlarining tiqilib qolishining oldini olishga ham yordam beradi. Bu xususiyat tufayli qon tomirlari va yurak sog'lig'ini himoya qilishga yordam beradi va tanadagi kislorod aylanishining sog'lom darajaga yetib borishini va muvozanatni saqlashni ta'minlaydi.

Saraton o'smalari bilan kurashadi! Aloe vera o'simligi muntazam foydalanishda saraton o'smalarining shakllanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlarda, aloe vera choyi muntazam ravishda iste'mol qilinganida saraton o'smalarining o'sishini oldini olishi aytilgan. Xuddi shunday, aloe vera choyini muntazam iste'mol qilish saraton rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Ovqat hazm qilish tizimi uchun foydali! Aloe vera muntazam ravishda iste'mol qilinsa, u ichak va ovqat hazm qilish tizimiga juda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U gemorroy va ich qotishi kabi ichak muammolarini oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, u oshqozon va buyrak salomatligini himoya qilishni qo'llab-quvvatlaydi.

Kasmetologiya: Terini yangilaydi, tarang va yumshoq bo'lishini ta'minlaydi.

Quyoshdan himoya qiluvchi va oftob urishini davolovchi mahsulotlarda ishlatiladi.

Shampunlar, niqoblar va soch balzamlari tarkibiga kiradi.



Go'zallik uchun foydalari: terini tiklash Teridagi yaralar, kuyishlar va turli kasalliklarni davolashga yordam beradi, terini namlaydi va yangilaydi.

Soch va tirnoqlarni mustahkamlash: Soch to'kilishini oldini oladi, sochlarni oziqlantiradi va mustahkamlaydi.

Yuzni tiniqlashtirish: Yuzga tiniqlik va yoshlik baxsh etadi, teridagi ajin va toshmalarni kamaytirishga yordam beradi.

Xolisterin bilan kurashadi: Aloe vera yomon xolesterin bilan kurashadigan o'simlikdir. U yuqori xolesterolni kamaytiradi va xolesterin miqdorini muvozanatda saqlashga yordam beradi. Bu ta'sirga aloe vera yoki aloe vera choyi o'z ichiga olgan aralashmalarni muntazam ravishda iste'mol qilish orqali erishish mumkin.

U terini namlaydi: Aloe vera yuqori namlovchi xususiyatlarga ega. Shu sababli, aloe vera geli yoki tozalash vositalaridan tayyorlangan niqoblar va aloe vera o'z ichiga olgan sovunlar muntazam foydalanilganda terining namlik muvozanatini himoya qiladi. Bundan tashqari, quruqlikdan kelib chiqqan qizarish va qobiq kabi muammolarni oldini oladi. U namlovchi ta'siri bilan terining sog'lom ko'rinishiga ega bo'lishingizga yordam beradi.

Qarishni kechiktiradi: Aloe vera tarkibidagi faol moddalar tufayli terining qarishini kechiktiradi. Aloe vera sovunidan muntazam foydalanish terining osilishining oldini oladi va terini himoya qiladi, chunki u terining tabiiy elastikligini saqlaydi. Bundan tashqari, uning namlovchi ta'siri terining erta qarishini oldini oladi. Mineral va suvning yuqori miqdori tufayli u qarishning, ayniqsa etuk teriga ta'sirini kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, aloe vera geliga oz miqdorda (bir necha tomchi) yangi siqilgan limon sharbati qo'shib, teringiz uchun vitamin C ni o'z ichiga olgan gel tayyorlashingiz mumkin.

Aloe veraning zararli xususiyatlari: Aloe veraning barcha afzalliklaridan tashqari, u zararli bo'lgan holatlar ham bo'lishi mumkin. Shu sababli, ichki yoki tashqi foydalanish uchun shifokordan yordam olish va shunga mos ravishda iste'mol qilish foydalidir.

Aloe vera gelidan uzoq muddatli va ortiqcha foydalanish mushaklar kuchsizligiga, past qon bosimiga, diareya va buyrak muammolariga va nosog'lom vazn yo'qotishiga olib kelishi mumkin.

Aloe veradan ichki foydalanish, ayniqsa homiladorlik va laktatsiya davrida xavfsiz emasligi aniqlandi.

Aftidan, bolalar tomonidan aloe vera ichki foydalanish ham qorin og'rig'i va diareya olib kelishi mumkin.

Ba'zi tadqiqotlarda aloe vera ichki foydalanishda qon shakarini kamaytiradiganligi aniqlangan.

Xulosa: aloe vera – tabiatning eng qadimiy va eng foydali o'simliklaridan biridir. Uning shifobaxsh xususiyatlari tufayli u tibbiyot, farmatsevtika va kosmetologiya sohalarida keng qo'llaniladi. Aloe vera organizmning tabiiy himoya tizimini mustahkamlaydi, yallig'lanishga qarshi, antibakterial va antioksidant ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, terini yangilaydi, kuyishlar



va yaralarni tezroq bitishiga yordam beradi, soch va tirnoqlarni mustahkamlaydi hamda terining yoshligini saqlab qolishga xizmat qiladi.

Biroq, aloe veradan foydalanishda me'yorni saqlash zarur, chunki ortiqcha yoki noo‘rin qo‘llanilishi sog‘liq uchun zararli bo‘lishi mumkin. Shifokor tavsiyasi asosida va ehtiyotkorlik bilan foydalanish eng to‘g‘ri yo‘ldir. Umuman olganda, aloe vera inson salomatligini mustahkamlovchi, tabiiy davo manbai sifatida o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan o‘simlikdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jo‘rayev, S. “Fitoterapiya asoslari.” – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.
2. Karimova, M. “Tabiiy davo vositalari: aloe vera.” – “Tibbiyot va hayot” jurnali, 2021, №3.
3. World Health Organization (WHO). Monographs on Selected Medicinal Plants, Volume 4. Geneva, 2020.
4. Axmedov, H. “Dorivor o‘simliklar va ularning tibbiyotdagi qo‘llanilishi.” – Toshkent: Fan, 2019.