

LIMON VERBANA (ALOYSIA CITRODORA) O‘SIMLIGI TARKIBIDAGI KOMPONETLAR VA FOYDALI XUSUSIYATLARI

Baltayeva Gulxaydara Haydar qizi

Ajiniyoz nomidagi Nukus Davlat

Pedagogika Instituti 1-bosqich magistranti.

xaydarabaltayeva@mail.comu

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada limon verbana o‘simligining an’anaviy va xalq tabobatida ishlatilishi, foydali xususiyatlarga ega bo‘lgan ko‘plab komponentlari shuningdek muhim tarkibiy qismlar haqida ma’lumotlar yozilgan.*

***Kali so‘zlar:** Vitaminlar, makronutrientlar, S vitamini, flavonoidlar, taninlar, alkoidlar, har xil efir moylari, verbenamin, diaforetik, yallig‘lanishga qarshi, tinchlantiruvchi.*

Verbena - foydali xususiyatlarga ega bo‘lgan va an’anaviy va xalq tabobatida ishlatiladigan keng tarqalgan o‘t. O‘simlik Amerika va boshqa qit’alarda tropik va subtropik sharoitda o‘sadi va 200 dan ortiq turga ega. Tibbiyotda ishlatiladigan navlar bor. Verbena dorivor xususiyatlarga ega bo‘lgan verbena oilasi orasida eng mashhuriga aylandi. Verbena - ko‘p yillik o‘simlik. U "go‘zallik iksiri" deb ataladi, chunki u teri kasalliklari bilan samarali kurashadi, taloq va jigarga foydali ta’sir ko‘rsatadi va ortiqcha terlashni yo‘q qiladi. Verbenadan foydalangan ayollar uning foydali xususiyatlariga e’tibor berishadi: teri silliq, toza va tarang bo‘ladi, ajinlar silliqlashadi, qichishish, pigmentatsiya va qizarish yo‘qoladi. Barglarning foydali bo‘lishi uchun, ularni verbenaning gullash davrida yig‘ish kerak. Qadim zamonlardan beri verbena efir moyi isitma, epilepsiya, skrofula, tomoq, ko‘karishlar va teri kasalliklarini davolashda ishlatilgan.

Limon verbenasi ajoyib tabiiy tarkibi tufayli odamlarga foydali ta'sir ko'rsatadi. Ular oshqozon ishini normallashtirishga qodir, shu bilan birga ular engil tonik ta'sir ko'rsatadi va umuman tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular safro chiqishini rag'batlantiradi va ajoyib isitmani tushiruvchi xususiyatlarga ega. Shu bilan birga, o'simlikning o'ziga xos antiseptik xususiyati bor. Verbena yengil antispazmodik ta'sirga ega, shuning uchun uni mushak va boshqa spazmlar bilan og'rigan odamlarga qabul qilish tavsiya etiladi. O'simlik mushaklarning kuchlanishini va spazmlarni yo'qotishga qodir. Verbena asosidagi losonlar ko'p yillar davomida muammoli teriga ega odamlarni qutqarib kelgan, chunki kundalik losonlar har xil toshmalar, yaralarni yo'q qilishga yordam beradi. Ko'pchilik urolitiozni bu o'simlik bilan davolash mumkin. Verbena tananing qon tomirlariga foydali ta'sir ko'rsatadi. Qon tomirlarini mustahkamlash va tozalashga qaratilgan ko'plab zamonaviy dori - darmonlarning tarkibi verbena kabi komponentni o'z ichiga oladi. Moddani muntazam ravishda ishlatish qonning yuqalashishiga yordam beradi va mikrosirkulyatsiyani yaxshilaydi. Bu o'simlik kosmetologiyada juda mashhur, chunki u terining yoshligi va tabiiy go'zalligini saqlab qolishga qodir. Bu trombozga qarshi profilaktik vosita bo'lib, qon aylanishini normallashtiradi.

Zarar etkazmaslik uchun siz nafaqat foydali xususiyatlarni, balki ishlatishga qarshi ko'rsatmalarni ham bilishingiz kerak. Limonli verbena allergik reaksiyalarni keltirib chiqarmaydi. Ammo hali ham kontrendikatsiyalar mavjud. Gipertenziya uchun qabul qilinmasligi kerak. Qonida trombositlar miqdori past bo'lgan odamlar ham bu o'simlikdan voz kechishlari kerak. Homiladorlik paytida ayollarga verbenani ishlatish mumkin emas, chunki bu erta tug'ilishning boshlanishi va ba'zi hollarda tushish bilan bog'liq. Bu o'simlik 14 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun ham tavsiya etilmaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'simlik tarkibiga kiruvchi verbenamin quyidagi xususiyatlarga ega: Biriktiruvchi, tarqoqlik, isitmaga qarshi, isitmani tushiruvchi, diaforetik, yallig'lanishga qarshi, tinchlantiruvchi. Verbena asosidagi preparatlar bronxit, traxeit, revmatizm, pnevmoniya, bosh og'rig'i, gipotenziya, uzoq vaqt

davolanmaydigan yaralar uchun buyuriladi. Ular terining yallig‘lanishi, og‘iz shilliq qavatining mikrotravmalari, og‘izdan yoqimsiz hidni yo‘q qilish uchun ham samarali. Agar o‘simlikning ildizi shikastlangan joyga qo‘llanilsa, u skrofula, oshqozon yarasi va ishqalanishni davolaydi.

Verbena officinalis tarkibida foydali xususiyatlarga ega bo‘lgan ko‘plab komponentlar mavjud. Turlarning organizmga terapevtik ta’siri verbena, taninlar, achchiqlik va balg‘amning efir moyi bilan ta’minlanadi. Verbenaning har bir tarkibiy qismining xususiyatlari va foydalari quyidagicha: Glikozidlar qon tomirlarini kengaytiradi, tinchlantiruvchi va diuretik ta’sir ko‘rsatadi, tanin himoya plyonka yaratadi va mikroblarga qarshi kurashda yordam beradi. Karotin A vitaminining shakllanishiga hissa qo‘shadi, bu immunitet tizimi va metabolizmni normallantiradi va tishlarning shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Uning yordami bilan oqsil sintezi, oksidlanish -qaytarilish jarayonlari tartibga solinadi va tananing qarishi oldini oladi. Verbena efir moyi bakteritsid, antiseptik, tinchlantiruvchi va yallig‘lanishga qarshi shuningdek o‘t tarkibidagi achchiq va shilimshiq balg‘am chiqaruvchi, qoplovchi va yallig‘lanishga qarshi xususiyatlarga ega. Steroidlarning mavjudligi blyashka hosil bo‘lishining yaxshi oldini oladi. Flavonoidlar gialuron kislotasini parchalaydigan fermentlarga ingibitiv ta’sir ko‘rsatadi. Qon tomirlarini mustahkamlaydi. O‘simlik tarkibidagi S vitamini kuchli antioksidant xususiyatlarga ega. Bundan tashqari, o‘simlik yaxshi yaralarni davolaydi va tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Pratorov.O‘.P, Nabiyeu.M.M. O‘zbekiston yuksak o‘simliklarining zamonaviy tizimi. Toshkent . O‘qituvchi- 2007.
2. Dorivor o‘simliklar yetishtirish texnologiyasi va ekologiya. Toshkent. Tafakkur bo‘stoni-2018. 126 -129 b
3. Internet ma’lumotlari www.wikipedia.org