

HEALING FRAGRANCE — THE MAGICAL EFFECT OF LAVENDER

Eldorbek Haydarov, Sherzodbek Mahamadinov

Mohida Kamoliddinova

University of Business and Science

E-mail: khaydarov.eldorbek@gmail.com

Annotatsiya: *Lavanda o'simligi qadimdan aromaterapiyada va tibbiyotda keng qo'llaniladi. Ushbu maqolada lavandaning stressni kamaytirish, uyquni yaxshilash, terini tinchlantirish, og'riqlarni kamaytirish va immun tizimini qo'llab-quvvatlash kabi inson salomatligiga foydali xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Lavanda o'simligi antiseptik va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega bo'lib, teri kasalliklarini davolashda ham yordam beradi. Shuningdek, uning xushbo'y hididan foydalanish kayfiyatni ko'tarishga, ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Lavanda moyi va lavanda aromaterapiyasi stress, uyqusizlik va teri muammolariga qarshi samarali vosita sifatida ishlatiladi. Ushbu o'simlik tabiiy davolash usullari orasida keng qo'llaniladigan eng mashhur vositalardan biridir.*

Kalit so'zlar: *Lavanda, aromaterapiya, uyqu, stress, teri, og'riq, immun tizimi, antiseptik, yallig'lanish, lavanda moyi, xushbo'y hid, tabiiy davolash.*

Lavanda ([lotincha](#): *Lavandula*) — labguldoshlilar oilasiga mansub buta yoki doim yashil chala butalar turkumga kiruvchi, efir moyli o'simlik.





O'rta Dengiz sohillarida 25 dan ortiq turi.

uchraydi. Asosan, Fransiya, Italiya, Ispaniya, Vengriya, Moldova, Qrim, Rossiyaning Krasnodar o'lkasida ensiz bargli lavanda (*lavanda angustifolia*) turi yetishtiriladi. Lavandaning yangi to'pgulida 1,2 — 2,3% efir moyi mavjud. Parfyumeriya, oziq-ovqat sanoati, tibbiyotda qo'llanadi. Lavanda yorug'sevar, qurg'oqchilikka chidamli o'simlik bo'lib 30° sovuqqa ham chidaydi. Qalamchasidan ko'paytiriladi. Ildizi 40—50 ta uzun ipsimon ildizchalardan iborat. Tuproqqa 2 m chuqur kirib boradi. Sershox, bir tupida 400—800 ta poya hosil qiladi. Mevasi qo'shaloq, 4 ta yong'oqchadan iborat, rangi sariq — jigarrang. Ekilgan ko'chatlardan 2-yildan boshlab 20—25 yilgacha hosil olinadi. Har 6—7 yilda lavandazorlar yoshartiriladi

Lavandaning asosiy foydalari:

Lavanda damlamasi va choyi tarkibi:

Quritilgan lavanda gullari (1–2 choy qoshiq)

Qaynoq suv (200 ml)

Istalgan taqdirda asal yoki limon (ta'm uchun)

Tayyorlanishi:

Quritilgan lavanda gullari ustiga qaynoq suv quyiladi.

10-15 daqiqa davomida usti yopilgan holda damlanadi.

So'ngra suzib, iliq holda ichiladi.

Foydalari:

1. Stressni kamaytiradi va dam olishga yordam beradi. Lavanda o'simligi stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Uning xushbo'y hidi odamni tinchlantirish va asab tizimini yaxshilashga yordam beradi. Lavanda moyi bilan aromaterapiya qilish yoki uning hidini nafas olish asab tizimini yengillashtiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va odamni tinchlantiradi. Lavanda aromaterapiyasi o'tkaziladigan sessiyalarni muntazam ravishda amalga oshirishning natijasida odamlar o'zlarini ko'proq tinch his qilishlari mumkin. Bu esa, umumiy salomatlikni yaxshilashga, ruhiy va jismoniy holatni yaxshilashga yordam beradi.



2. Uyquni yaxshilash. Lavanda o'simligi uyqusizlikka qarshi tabiiy vosita sifatida ishlatiladi. Lavanda efir moyini yostiqqa bir necha tomchi quyish yoki xona havosini lavanda bilan to'ldirish odamni tezda uyquga tortadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, lavanda hidini nafas olish uyquning sifatini yaxshilaydi, odamni chuqur uyquga soladi va uyquni uzaytiradi. Ba'zi klinik tadqiqotlarda lavanda hidining nafas olinishi uyquga ketish vaqtini qisqartirishi va tezroq uxlashga yordam berishini tasdiqlagan. Uyquning sifatini yaxshilash lavanda o'simligining asosiy foydalaridan biridir.

3. Og'riqlarni kamaytirish. Lavanda o'simligi og'riqni kamaytiruvchi va mushtaklarni yengillashtiruvchi xususiyatlarga ham ega. Lavanda moyi bosh og'rig'ini kamaytirishda, ayniqsa, migren va nervoz og'riqlarni yengillashtirishda samarali. Lavanda og'riqli joylarga massaj qilish orqali og'riqni kamaytirish va mushaklardagi kuchlanishni yengillashtirish mumkin. Shu bilan birga, lavanda o'simligidan foydalanish og'riqlarni kamaytirish va umumiy salomatlikni yaxshilashda yordam beradi.

4. Immun tizimini mustahkamlash. Lavanda o'simligi antioxidant moddalarga boy bo'lib, immun tizimini mustahkamlashda yordam beradi. Antioxidantlar organizmda zararlangan hujayralarni tiklash va hujayra funktsiyalarini yaxshilashga yordam beradi. Lavanda o'simligining tarkibidagi foydali moddalardan biri bu linalol, u organizmni infeksiyalarga qarshi himoya qiladi. Lavanda moyi va uning ekstraktlari immun tizimini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi, shuningdek, metabolizmni yaxshilashda ham rol o'ynaydi.

5. Kayfiyatni ko'taradi. Lavanda o'simligining xushbo'y hidi kayfiyatni ko'tarish, asab tizimini tinchlantirish va odamlarda yaxshi ruhiy holatni yaratishda samarali vosita hisoblanadi. Lavanda aromaterapiyasini ishlatish odamlarni asabiy holatlardan xalos qiladi, kayfiyatni yaxshilaydi va ruhiy holatni normallashtiradi. Shu bilan birga, lavanda o'simligining kayfiyatni ko'tarishdagi xususiyatlari uning kunlik foydalanishda doimiy yordamchi vosita bo'lishiga imkon beradi.

Xulosa: Lavanda o'simligi tabiiy davolash usulida keng qo'llaniladi va aromaterapiyada eng samarali vositalardan biridir. Uning stressni kamaytirish,



uyquni yaxshilash, terini yallig‘lanishga qarshi himoya qilish, og‘riqlarni kamaytirish va immun tizimini mustahkamlash kabi foydalari nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham qo‘llab-quvvatlaydi. Lavanda o‘simligi odamlarning umumiy holatini yaxshilashda, stressni kamaytirishda, kayfiyatni ko‘tarishda va salomatlikni yaxshilashda katta rol o‘ynaydi. Lavanda o‘simligi o‘zining foydali xususiyatlari bilan nafaqat go‘zal ko‘rinishi, balki tabiatning bizga taqdim etgan eng qiymatli shifobaxsh resurslaridan biridir. Shuning uchun, lavanda o‘simligining foydalari va uning salomatlikka ta’sirini bilish har bir kishiga uning imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Asrarova, M. M. (2018). Dorivor o‘simliklar biologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi nashriyoti.
2. Karomatov, A. A. (2020). Efir moyli o‘simliklar va ularning xalq tabobatidagi o‘rni. Samarqand davlat universiteti nashriyoti.
3. Ghorbani, A., & Saeidnia, S. (2013). A review of the pharmacological properties of *Lavandula angustifolia*.