

## ШИФОБАҲШ ВА МЎЖИЗАКОР РАЙҲОН ЎСИМЛИГИНИНГ ЎЗИГА ҲОС ЖИХАТЛАРИ

*Зикирова Гулчехра Рўзиевна*

*Андижон вилояти Бўстон тумани 10-сонли*

*умумтаълим мактаби биология фани ўқувчиси*

**Аннотация.** Ушбу мақолада шифобаҳш ва мўжизакор райхон ўсимлигининг шифобаҳшлиги, унинг табиий хоссаларининг таркибий қисмлари, шунингдек инсон организими учун касалликлардан даволаниш чора тадбирлари туғрисида фикр юритилади.

**Калит сўзлар:** Шифобаҳш райхон (Осимум), эвгенал райхон, ўсимлигининг эрусти кўкат қисми, камфер, эвгенал, эфир мойи, турли микроблар ва вирусларга барҳам берувчи ўсимлик, жароҳатни битирувчи, саломатликни умумий мустаҳкамловчи табиий шифобаҳш ўсимлик.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются целебные свойства лекарственного и чудодейственного растения базилик, составляющие его природных свойств, а также меры по лечению заболеваний организма человека.

**Ключевые слова:** базилик лекарственный (Osimum), базилик эвгенальный, молотая зеленая часть растения, камфора, эвгеналь, эфирное масло, растение, уничтожающее различные микробы и вирусы, ранозаживляющее, природное лечебное растение, способствующее общему оздоровлению.

**Annotation.** This article discusses the healing properties of the medicinal and miraculous basil plant, the components of its natural properties, as well as measures for the treatment of diseases of the human body.

**Keywords:** medicinal basil (Osimum), eugenal basil, ground green part of the plant, camphor, eugenal, essential oil, plant that eliminates various microbes and viruses, wound healing, natural healing plant that promotes overall health.

Ўзбекистон ўсимлик дунёси жуда бой ва ранг-барангдир. Чўл ва даштлар, тоғлар ва адирлар, пасттекисликлар ва дарё дельталари ёнма-ён жойлашиб ажойиб манзара ҳосил қилади. Бу ақл бовар қилмайдиган бўлиб

туюлиши мумкин, аммо аслида Марказий Осиёнинг қўшни минтақалари билан таққослаганда, Ўзбекистоннинг тоғларидаги майдон бирлигига нисбати бўйича ўсимликлар сони бир неча баравар кўпдир. Шулар жумласидан барчага машҳур бўлган райхон ўсимлиги ҳақида сўз юритсак, Райхон – ёқимли ҳид берувчи ўсимлик бўлиб, у талабчан эмас ва деярли ҳар бир уйда ўсади. Дунё бўйлаб бу ўсимлик базилик сифатида танилган, аммо Ўзбекистонда бу райхон деб номланади. Райхон табиий антибиотик бўлиб, иситма тушириш ва бактерияларга қарши курашувчи восита сифатида ишлатилади. Қадим замонлардан бери турли патогенлар келтириб чиқарадиган шамоллашни даволашда фойдаланилган. Ушбу ўсимлик таркибидаги моддалар мушакларнинг оғриғини камайтиради, яллиғланишни олдини олади, балғамни бронхлар ва ўпкадан олиб ташлайди ва йўтал ва буруннинг оқиши билан курашади.

Бундан ташқари, райхон парфюмерия ва эфир мойларини ишлаб чиқаришда фаол қўлланилади. Райхоннинг бир нечта турлари мавжуд ва уларнинг ҳар бири ўзига хос таъмга эга: қизилмия, лимонли, чиннигулли, кенг баргли.

Райхон (Осимум) — лабгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўтлар, чала ва паст бўйли буталар туркуми; манзарали, доривор ва зиравор экин. 60 (айрим маълумотларга кўра, 150) тури тропик ва субтропик минтақаларда усади. Эвгенол райхон (Осимум гратиссимум) тури Жанубий Африка, Ҳиндистон, Шри Ланка, Грузия, РФ нинг Краснодар ўлкаси жанубида (оз миқдорда) бир йиллик экин сифатида экилади. Иссиқсевар, намсевар, ёруғсевар, қурғоқчиликка чидамли ўсимлик. Барги йирик, тухумсимон, гуллари оқ ёки пушти, поя ва новдалари ичида бошоқсимон тўпгулга йиғилган. Яшил массаси таркибида 0,3% эфир мойи бор (эфир мойининг 70%ъни атирупа, озиқ-овқат саноати ва тиббиётида ишлатиладиган эвгенол моддаси ташкил этади). Уруғи эрта баҳорда иссиқхона ва парникларга

сепилади, далага кўчат қилиб экилади. Ҳосилдорлиги 40—80 с/га кўк масса. Жанубий Осиёдан келиб чиққан *O. базилисум* (оддий райхон) тури Ўзбекистонда манзарали, ошкўк ва зиравор экин сифатида ўстирилади. Бўйи 25—40 см, гултожиси 2 лабли, май—октабр ойларида гуллаб уруғлайди, кўчат қилиб экилади. Баргининг ранги ва ўсимлик шаклига қараб оқ райхон, ош райхон, сада райхон, қора райхон, ҳожи райхон каби хилларга бўлинади. Уларнинг 300 дан ортиқ нави бор.

**Кимёвий таркиби.** Ўсимликнинг эрусти кўкат қисмида 1-1,5% эфир мойи, 6% гача хушбўй моддалар, гликозидлар, сапонинлар, минерал моддалар, аскорбин кислотаси, қанд, бириктирувчи модда, оксил, Р витамини, А провитамини ва камфора бор. Райхон — қадимий ўсимлик. Унинг номи ҳам «хушбўй ҳид таратувчи» маъносини беради. Бу кўкатни барчамиз хуш кўрамыз. Шоирлар унга бағишлаб шеърлар битишган. Юртимизда райхоннинг яна бир тури жамбил ҳам этиштирилади. Райхоннинг барча турлари турли таомларга, салатларга қўшиб истеъмол қилинади.

Даволаш мақсадида унинг ҳамма қисмлари — илдизи, танаси, шохчалари ва барглари ишлатилади. Халқ табобатида кенг фойдаланилади. Кўкатининг дамламаси гастрит, колит, пиелитда, кўкйўталда йўталга қарши восита сифатида, неврозда, бош оғриғида, бронхиал астмада, ичак ва жигар иллатларида, қорин дам бўлишида, иштаҳа йўқолганида, қон босими пасайганида, буйрак ва қовуқ шамоллашларида, умумий шамоллаш ва тумовда, шунингдек эмизикли оналарда кўкрак сути ажралишини яхшилашда истеъмол қилинади. Барглари дамламаси ангина ва стоматитда ғарғара қилиб оғизни чайиб ишлатилади. Безгакка қарши восита сифатида ичиш тавсия этилади. Райхон ўсимлиги қайнатмаси, тиш оғриғида, стоматитда, ангинода оғриқни қолдириш воситаси сифатида оғиз бўшлиғини ғарғара қилиш, битиши қийин турли яраларда малҳам сифатида докани қайнатмада ҳўллаб

кўйиш тавсия этилади. Янги узиб олинган райҳон барглари шарбати кулок шамоллашида, экземада ва битиши қийин яраларда тавсия этилади.

**Райҳондан фойдаланиш.** Амалда райҳоннинг ҳамма қисмларидан илдизидан тортиб то баргларигача кенг фойдаланилади. Пазандаликда — унинг барглари ажойиб зиравор. Бу ўсимликни консервалаш саноатида ҳам ишлатилади. Ўсимлик камфара, эвгенол, эфир мойи олиш манбаидир. Бу маҳсулотлар озиқ-овқат саноатида, пардоз-андоз воситалари ишлаб чиқаришда хушбўйлик берувчи восита сифатида ишлатилади. Яна у хушбўй ванилин олинадиган хом ашёдир.

**Райҳоннинг шифобахш хоссалари.** Райҳонни ҳақли равишда хонаки дори-дармонлар манбаи деб аташ мумкин. Агар у гултувакда хонангиз деразасида ўсаётган бўлса, инфекция ва турли шамоллаш касалликларидан химоянгиз таъминланган деб ҳисоблаш мумкин. Вирусларга, инфекцияларга ва микробларга қарши курашувчанлик хоссалари туфайли, у табиий антибиотик восита деб тан олинган. Бу табиий шифобахш восита киши оғиз бўшлиғида мавжуд бўлган микробларнинг 99 % ини йўқ қилиш хусусиятига эга. У тишларда йиғилган тош, кариесга қарши курашчан синалган воситадир. Унинг қайнатма ва дамламаси милкларни ҳам мустаҳкамлайди.

Таркибидаги фойдали ва шифобахш моддалар сабабидан у кишидаги турли бош оғриқларни даволайди. Бундай бош оғриғи мигренми, қон босими натижасими ёки шамоллашдан келиб чиққанми, бунинг фарқи йўқ. Райҳон дамламаси йўтални қолдиришда, айниқса кўкйўталда, чиройли кутилган натижа беради. Райҳон инсонда ўпка ва нафас йўлларидаги турли хасталикларни даволашда ҳам яхши восита. Ундан ҳатто сил касаллигини даволашда фойдаланилади.

Райҳон барглари қайнатиб тиндирилган дамламаси гастрит, колит, метеоризм (қорин дам бўлишида) ичилади ва бу яхши натижа беради. У асаб тизимини тинчлантиради, тушкунликка барҳам беради, иммун тизимини

мустваҳкамлайди. Ўтказилган илмий тадқиқотлар райҳон истеъмол қилиш ёмон шишлар ўсишини ва ОИТС ривожланишини тўхтатишини кўрсатган.

Бу ажойиб ўсимлик радиасия таъсири оқибатларини даволашда ҳам қўл келади. Уни мунтазам истеъмол қилиш, ҳатто чечакка қарши вакцина сифатида хизмат қилади.

Райҳон ҳақида сўз юритсак. Райҳон сўзи кўхна араб тилида уни «вужуди хушбўй ўсимлик» форс тилида эса «исфаран» деб аталган бўлиб, у «доимий кувонч» маносини англатган. Абу Али ибн Сино райҳон устида тўхталиб: «уни янчиб ёки мойини олиб, малхам қилиб бавосилга суртилса фойда қилади», дейди. Ибн Сино қора райҳондан фойдали фойдаланилса, яъни суртмаси кўзнинг лўққиллашига фойда қилиши, юракни кучли қилиши, суви қон туфлашга фойда қилиши, сутни кўпайтириши, ични тўхтатиши, сийдик ажралишини кўпайтириши, уруғи қийналиб сийишда фойда қилишини кўрсатиб ўтган. Ошрайҳон шифобахшлик бобида беқиёс хосиятларга эга. Ўсимлик киши иштахасига Барака бериб, овқатни яхши хазм қилади, аъзоларга сингдиришда ёрдам беради. Райҳон таркибидаги эфир мойлари сурункали меда катариди яллиғланишини олдини олади. Шу билан бирга райҳон сийдик йўли касалликларини даволаш учун тавсия қилиниши мумкин. Бундан ташқари райҳон йўталга, қизамиқ асорати бўлганларга энгиллик беради. Болгар халқ медицинасида райҳон асосида тайёрланган қайноқ дамлама билан буйрак, қовуқ, сийдик йўллари шамоллашида, тумов, ангина, безгак хуружидан форуғ этувчи ва даволовчи омил сифатида фойдаланилади. Райҳон, сирка ва озроқ миқдордаги туз аралашмасининг қайнатмаси тиш оғриғини қолдиради. Райҳон баргларининг шарбати қулоқ йиринглашида фойда беради. Болгар медицинасида даволаш амали қуйдагича: 2 чой қошиқ майдаланган райҳон бир ёки икки стакан қайноқ сувга дамланади. Бу бемор учун кунлик норма ҳисобланади. Уни гуш, эсзема ва яраларни тузатишда тавсия этилади. Ўзбек ошхонасида райҳон ошқўк ва

зиравор сифатида ҳам қадрланади. Жумладан, райхон билан гўшти, ёғли масаллиқларга таъм беришда, сабзавот ва резаворларни консервалашда фойдаланилади. Райхоннинг яна бир ажойиб хусусиятларидан бири мева қоқиларини зарарли хашоротлар таъсиридан асраши ҳисобланади. Райхон барглари қуритиб қишга асраш учун ўсимлик айна гуркираб, гуллаш олдида устки барглари чилпиб олинади, саватчага тахланади, сўнгра уни пана, аммо ҳаво етарли бўлган жойларда қуритилади.

**Райхоннинг фойдалари.** Шубҳасиз, райхоннинг киши организми учун фойдалари чексиз, чунки у жуда кўп турдаги ва катта миқдорда фойдали моддаларга ва мислсиз шифобахш хоссаларга эга. У турли касалликларнинг олдини олиш ва даволашда ишлатилади. Шунингдек, райхоннинг организмни умумий мустаҳкамлашда фойдаси катта, у куч-қувватни тиклайди. Уни янги узилган, қуритилган, қайнатма ва дамлама шаклида истеъмол қилинади. Қуритилган ҳолда у ўзининг кўпгина фойдали хоссаларини йўқотади, шунинг учун унинг янги узилган барглари истеъмол қилиш афзал.

#### **Райхоннинг хоссалари.**

- \* Силлиқ мушулли органлар (меъда-ичак, жинсий аъзолар, қон томирлари)нинг қисқариши (спазм)ни бўшаштирувчи восита.
- \* Турли микроблар ва вирусларга барҳам берувчи ўсимлик.
- \* Жароҳатни битирувчи восита.
- \* Саломатликни умумий мустаҳкамловчи табиий шифобахш ўсимлик.
- \* Шамоллашга қарши фойдали восита.
- \* Пешоб ҳайдовчи восита.

**Райхоннинг инсон саломатлигига ижобий таъсирлари.** Райхондаги катта миқдорда мавжуд бўлган фойдали шифобахш витаминлар эркакларнинг ҳам аёлларнинг ҳам пешоб йўллари шамоллаш касалликларини даволашда асос бўлиб хизмат қилади. Эмизикли оналарда сут миқдорини кўпайтиришда янги узилган райхон баргларида дамланган чой ичиш ажойиб

фойдали воситадир. Бундан ташқари райҳон инсон организми барча аъзоларида қон айланишини яхшилайти, киши соғлиғини мустаҳкамлайти.

**Буйрак касалликларида.** Райҳон ажойиб пешоб ҳайдовчи воситадир, ортиқча пешоб кислотасини чиқариб юборади, бу кўкат пайдо бўлаётган кичик тошларни эритиб, оғриқни пасайтиради. Бундан ташқари, уни мунтазам истеъмол қилиш кишида пешоб йўллари тизими фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади.

**Райҳоннинг асаб, юрак-қон томирлари касалликларида фойдалари.** Райҳон асаб тизими фаолиятига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. У кишида асабийлашув ва хавотирни пасайтиради, толиқишни бартараф этади, инсон организмида вужудга келган асабийлик ҳолати салбий таъсирини камайтиради. Бу ўсимликни истеъмол қилиш бош оғриғида ҳам яхши фойда беради, юракда бўладиган оғриқни пасайтиради. Ўсимликдаги минераллар инсон юраги тўқималари фаолиятини сезиларли яхшилайти ва артериал қон босимини меъёрига келтиради. Ўсимлик баргларидаги темир моддаси организмни кислород билан тўйинтириб, иммунитетни кўтаради.

**Инсон саломатлиғини умумий мустаҳкамловчи восита.** Райҳоннинг умумий мустаҳкамловчи хоссалари инсон организми фаолиятини сезиларли яхшилайти. Айтиб ўтилганидек, иммунитетни мустаҳкамлайти. Оғир жароҳатлар ва тиббий жарроҳлик амалиётларини бошдан кечирилганда, уни истеъмол қилиш тавсия этилади. Райҳонни мунтазам истеъмол қилиш — қон томирлари учун яхши фойда беради, уларнинг ҳолати сезиларли яхшиланади, ўсимлик тирноқ ва соч ўсишига ҳам ёрдам беради. Организм қартайишининг олдини олади. Камкалориялигидан ортиқча вазнли кишиларга ҳам тавсия этилади, бадандаги ортиқча ёғни яхши эритади, қорин дам бўлишини бартараф этади. Шунингдек, жароҳатлар битишини тезлаштиради, аллергияк тери касалликлари (дерматит) хуружини пасайтиради.

**Нафас йўллари касалликларида.** Райҳон таркибида катта миқдорда мавжуд бўлганефир мойлари ва витамин нафас йўллари бир қатор хасталикларини даволашда ҳам ёрдам беради. Ўпканинг турли хил шамоллашларида, бронх йўллари касалликларида ҳам фойдали шифобахш воситадир. Шунингдек, у турли юқумли касалликлар ва шамоллашларга қарши курашиш хусусиятига эга. Райҳон истеъмол қилинаётган антибиотиклар таъсирини янада яхшилайти. Ундан турли дамлама, ингалясия, компресс ва дока ҳўллаб малҳам воситаси сифатида ҳам фойдаланиш мумкин.

Хулоса қилар эканмиз, Райҳонда мавжуд бўлган шифобахш моддалар ёмон холестеринни бартараф қилувчи воситадир. Шунинг учун бу ўсимликни юрак хасталиги бор кишилар учун овқат таркибига қўшиш тавсия этилади. Райҳон ёрдамида буйракдаги тошларга қарши курашиш ҳам мумкин. Унинг таркибидаги моддалар пешоб ҳайдаш хусусиятига эга бўлиб, ўтказилган тадқиқотлар буйракларда пайдо бўлган тошларни эритиб юборишини исботлаган. Ўсимликнинг оғриқ қолдириш хоссаси буйрак санчиб оғришини бартараф этади.

### References

1. Мухаметов, А. М. (2020). Основы оздоровительной физической культуры. *Вестник науки и образования*, (4-2 (82)), 44-46.
2. Мухаметов, А. М., & Тошпўлатов, Ф. А. (2016). Физическая культура как важный фактор здоровья в пожилом возрасте. *Путь науки*, 2(5), 22-23.
3. Ташпулатов, Ф. А., & Мухаметов, А. М. (2015). Circular training one of the effective forms of classes. *Педагогика и современность*, (1), 129-133.
4. Mukhametov, A. M. (2021). Stages and Methods of Teaching Children to Play in Badminton. *International Journal of Development and Public Policy*, 1(5), 70-73.