

LIMON VA UNING SHIFOBAXSH TOMONLARI

Muratova Shaxnoza Shuxratovna

Urganch Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada limon mevasining o'ziga hos tomonlari, o'z navbatida uni yetishtirish, undan sharbat tayyorlash va uning shifobaxshligini saqlash usullari haqida ma'lumot berilgan. Bundan tashqari limon mevasini istemol qilish bo'yicha tavsiyalar ham berib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *limon, shifobaxsh, meva, kuz, vitamin.*

ЛИМОН И ЕГО МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ.

Муратова Шахноза Шухратовна

Именем Ургенча Абу Али ибн Сины

Преподаватель техникума общественного здравоохранения

Аннотация: *В этой статье представлена информация об особенностях плода лимона, а также о способах его выращивания, приготовления из него сока и сохранения его целебных свойств. Кроме того, были даны рекомендации по употреблению плодов лимона.*

Ключевые слова: *лимон, лекарственный, плод, осень, витамин.*

LEMON AND ITS MEDICAL ASPECTS

Muratova Shakhnoza Shukhratovna

In the name of Urganch Abu Ali ibn Sina

Teacher of the technical school of public health

Abstract: *This article provides information on the specific aspects of the lemon fruit, as well as ways to grow it, make juice from it, and preserve its healing properties. In addition, recommendations on the consumption of lemon fruit were also given.*

Key words: *lemon, medicinal, fruit, autumn, vitamin.*

Ona tabiat in'omi hisoblangan mevalarning turlari ko'p. ular inson arganizmi uchun zarur bo'lgan turli vitaminlarni o'zida jamlagandir. Shular qatorida limon bevasi alohida o'rin tutadi.

Limon sitrus mevalar oilasiga mansub bo'lib, u Xitoyda «Li-mung» — «onalar uchun foydali» degan ma'noni bildiradi. Uning asl vatani Hindistonda Himolay tog'lari bo'lib, keyinchalik u yerdan boshqa mamlakatlar va qit'alarga ko'chib o'tgan.

Limon mevasi tarkibida galakturon kislotasi, 2-3,5% shakar, turli xil darmondorilar, 45-83 mG% S vitamini, gesperedin bo'yoq moddasi, fitonsidlar, flavonidlar, seskviterpenlar, po'stida esa 0,4-0,6% miqdorida efir moyi mavjud. Urug'i efir moyi va limonin nomli achchiq moddaga, daraxtining shoxi va barglari esa 0,09-0,24% efir moyiga ega bo'ladi. Limon daraxti po'stlog'i glikozid sitronitin – sitronin moddasiga boydir.

Xususan, limon tabiiy qon tozalovchi vosita hisoblanadi. Dunyo miqyosida mazkur mevedan qon bosimi ko'tarilganda, oshqozon-ichak kasalliklarida, podagra, ateroskleroz, o'pka sili, nafas yo'llari shamollaganda, gepatit, bavoisir, tana haroratini tushirishda, bod kasalliklarini davolashda keng foydalaniladi. Bundan tashqari miyada qon quyulib qolishining oldini oladi.

Limonning hidi asablarni tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lib, u nafaqat ijobiy ta'sir qiladi, balki xavotir hamda tushkunlik hisi bilan kurashishga ham yordam beradi. Limon mevalari uzoq saqlanganda va qayta ishlanganda ham tarkibidagi vitaminlarning saqlanishi uning qimmatli xususiyatlaridan biridir.

Shuni ham aytish joiz, limon mevalari va undan tayyorlangan betakror sharbatlar dunyo mamlakatlari aholisining odatiy oziq-ovqat mahsulotlaridan biriga aylangan. Ayniqsa, bugungi kunda dunyodagi pandemiya sharoitida mazkur mevaga bo'lgan talab yanada oshdi.

Limon shamollashda eng birinchi yordamchi vazifasini o'taydi. Ammo bundan tashqari uning foydali xususiyatlari juda serob bo'lib, shu sababdan uni qadim zamondan ishlatib kelishgan.

Limonning siqib olingan suvi:

- rangni toza qilib, sepkilni ketkazadi;
- teri kasalliklaridan temiratkiga surtilsa davo bo'ladi;
- ko'zning sariqligini ketkazadi;
- gipertoniya qon bosimini mo'tadillashtiradi;
- gepatit (sariq kasalligi) da yordam beradi;
- me'dani toza qiladi.

Limon sharbati:

- ishtahani ochadi;
- bezgak bilan og'riq bemorlarning haroratini tushirishda yordam beradi;
- oshqozon-ichak kasalliklarida, hazmni yaxshilash uchun ichiladi;
- organizmda mineral tuzlarning almashinuvi buzilganida davo bo'ladi;
- angina, faringit, gripp va nafas yo'llarining shamollashida ishlatiladi;
- limon sharbatini uch-to'rt qoshiq nahorda iste'mol qilish organizmdagi o'smalar o'sishini to'xtatishi mumkin.

Barglari:

- me'da va ichki a'zolarini kuchli qiladi;
- gipertoniya;
- qand kasalligida davo bo'ladi.

Guli:

- Gulini hidlansa kayfiyatni ko'taradi;
- Homilador ayollarda toksikozning yengil kechishida yordam beradi.

Limonning yog'i:

- asabning bo'shshaganida yordam beradi;
- falajga davoladi bo'ladi.

Limon qobig'i:

- qobig'ini og'izda tutib turilsa, hidni ketkazadi;
- kiyimga qo'yilsa kuya tushishdan saqlaydi;
- turli konditer pishiriqlar pishirishda ham foydalaniladi;
- limon qobig'ini quritib, quruq choy idishi ichiga solinsa, choy damlaganda xushbo'y hid kelib turadi.

Limon o'simligining barglari, novdalari, meva qobig'idan efir moyi olinib, undan oziq-ovqat, parfyumeriya hamda farmatsevtika sohasida ishlatiladi. Farmatsevtika sohasida limonning efir moyidan ayrim dori-darmonlarning ta'mini yaxshilashda foydalaniladi.

Limon o'simligining barglari, novdalari, meva qobig'idan efir moyi olinib, undan oziq-ovqat, parfyumeriya hamda farmatsevtika sohasida ishlatiladi. Farmatsevtika sohasida limonning efir moyidan ayrim dori-darmonlarning ta'mini yaxshilashda foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. A. Oripov. "Urug'li intensiv meva bog'lari" 2013-yil.
2. Xolnazar Urolov Yoqubov Xayriddin. "O't-giyohlar va mevalar xosiyati" 2011-yil
3. Xolmatov H.X., Habibov Z. H., Farmakognoziya [Darslik], T., 1967;
4. Nabiyev M, Shifobaxsh giyoxlar, T., 1980;
5. Hojimatov Q., Olloyorov M. , O'zbekistonning shifobaxsh usimliklari va ularni muhofaza qilish, T., 1988;
6. Xoliqov K., O'zbekiston janubidagi dorivor o'simliklar, T., 1992;
7. Hoji matov Q.H., Yo'ldoshev K.Y., Shogulomov U.Sh., Hojimatov O.Q., Shifobaxsh giyoxlar dardlarga malham (Fitoterapiya), T., 1995;
8. M urdoxayev Yu.M. Kultura lekarstvennix rasteniy v O'zbekistane, T., 1988.
9. Baratjon o'g'li, S. F. (2022). SPECIES OF THE LAMIACEAE FAMILY WITH SPICE PROPERTIES. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 10(11), 85-89.
10. Baratjon ogli, S. F. (2022). ESSENTIAL OIL PRESERVATIVE CONTAINING TIMOL REPRESENTATIVES OF THE FAMILY LAMIACEAE. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(13), 839-845.
11. Baratjon o'g'li, S. F. (2022). DORIVOR ISSOP O 'SIMLIGINING YETISHTIRISH TEXNOLOGIYASI VA SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI. *Journal of new century innovations*, 14(1), 50-53.

12. Baratjon o'g'li, S. F. (2022). SPECIES OF THE LAMIACEAE FAMILY WITH SPICE PROPERTIES. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 10(11), 85-89.

13. Baratjon o'g'li, S. F. (2022). LAMIACEA OILA VAKILLARINING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI. *INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022*, 2(13), 41-43.

14. Baratjon ogli, S. F. (2022). REPRESENTATIVES OF THE LAMIACEAE FAMILY PRODUCE ESSENTIAL OILS AND MEDICINAL AND HERBAL REMEDIES CONTAINING MONOCYCLIC MONOTERPENES. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 267-271.

15. Baratjon ogli, S. F. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА ЛЕКАРСТВЕННОГО ИССОПА. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(13), 193-197.

16. Baratjon ogli, S. F. (2022). КОНСЕРВАНТ НА ЭФИРНЫХ МАСЛАХ, СОДЕРЖАЩИЙ ТИМОЛ ПРЕДСТАВИТЕЛИ СЕМЬИ ЛАБГУЛДОШ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(13), 203-207.

17. Baratjon ogli, S. F. (2022). НАЛИЧИЕ В МЕДИЦИНЕ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СЕМЕЙСТВА ЛАБГУЛДАШЕВЫХ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 324-331.

18. Baratjon o'g'li, S. F. (2022). SPECIES OF THE LAMIACEAE FAMILY WITH SPICE PROPERTIES. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 10(11), 85-89.