



**EFIR MOYLARI SAQLAGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR VA TIBBIYOTDA
ISHLATILISHI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10910236>

Muzafarova Maloxat Safarovna

Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot unversiteti

farmakalogiya kafedrası assistenti

ANNOTATSIYA

ushbu maqolada efir moyini qo'llash usuli, u to'g'ridan-to'g'ri so'riladimi, nafas oladimi yoki teriga surtiladimi - to'g'ri ta'sir va to'g'ri dozaga ega efir moyini tanlash, efir moylarini qanday qilib to'g'ri qo'llash, efir moylari ajoyib hidga ega, stressni kamaytiradi, qo'ziqorin infeksiyalarini davolaydi va uxlashingizga yordam berishi va boshqalar to'g'risida yozilgan.

Kalit so'zlar

Bergamot, Evkalipt, Yasemin, Moychechak, Lavanda, Yalpiz, Rosemary, Sandal daraxti, Choy daraxti, Limon.

Misrliliklar biz kabi turli xil bo'lgan efir moylarining ta'sirini birinchi bo'lib kashf etdilar. Siz foydalanadigan xushbo'y hid kerakli effektga bog'liq bo'ladi. Efir moyini qo'llash usuli - u to'g'ridan-to'g'ri so'riladimi, nafas oladimi yoki teriga surtiladimi - to'g'ri ta'sir va to'g'ri dozaga ega efir moyini tanlashdan ko'ra kamroq ahamiyatga ega. Har bir yog'ning jismoniy va ruhiy salomatlik uchun o'ziga xos foydalari borligi aytiladi. Quyida siz 10 ta eng muhim moyning qisqacha tavsifini va shaxsiy aromaterapiyangiz uchun yaxshi asos yaratish uchun ularning ta'sirini topasiz. Muhim: efir moylarini qanday qilib to'g'ri qo'llashni oldindan bilib oling, chunki ular o'simlik bo'lsa-da, ular dorivor ta'sirga ega.

Bergamot

Bergamotdan olingan qimmatli efir moyi - bu O'rta er dengizi tsitrus mevasining qobig'idan chiqarib, yangi va limonli hidga ega. Bu xushbo'ylik kayfiyatni ko'taruvchi ta'siri tufayli juda mashhur. Bergamot stress, tashvish va depressiyani engillashtirishga yordam beradi. Uning deyarli barcha parfyumeriyalarda yuqori nota sifatida mavjudligi uchun yaxshi sabablar bor, chunki bergamot tiniq, yangi va jonli hidga ega. Qora choy bilan birlashtirilgan Earl Grey choyida bergamot mashhur tanlovdir - 67 million britaniyaliklar noto'g'ri bo'lishi mumkin emas, shunday emasmi?

Evkalipt



Tozalash, sovutish va antiseptik ta'siri tufayli tibbiyotda tez-tez ishlatiladigan bu aromatik moy evkalipt daraxti barglaridan olinadi. Evkalipt yog'i shamollashda bronxial naychalar va sinuslardagi qalin shilimshiqni bo'shatib, yana erkin nafas olishingizga yordam beradi. Bo'shashtiruvchi ta'sir ham bosh og'rig'ini qisqa vaqt ichida yo'q qilishi mumkin. Evkalipt ham rag'batlantiruvchi va rag'batlantiruvchi xususiyatga ega, bu ham diqqatni jamlashni yaxshilaydi, ham befarqlik bilan kurashadi. Yo'tal va sovuq alomatlarini engillashtiradigan bizning efir moyimiz evkaliptni o'z ichiga oladi. MUHIM: Evkalipt chaqaloqlar yoki bolalar uchun mos emas!

Yasemin

Yaseminning jozibali hidi ayollik bilan bog'liq. O'zining shahvoniy afrodisyak ta'siri tufayli bu gul har doim sevgi va erotizm bilan bog'liq bo'lgan - Hindistonda yasemin tun malikasi sifatida ulug'lanadi va yasemin gullari ko'plab sevgi sahnalari tasvirlarida namoyon bo'ladi. Yasemindan olingan efir moyi sizni ko'proq ochib, his-tuyg'ularingizni yanada aniqroq ifodalash uchun sizning taqiqlaringizni engishga yordam beradi. Yasemin ham tinchlantiruvchi, tinchlantiruvchi ta'sirga ega va og'riqni yo'qotish uchun ishlatiladi.

Moychechak

Bu ajoyib dorivor o'simlikdan olingan efir moyi har bir dorixona kabinetiga kiradi, chunki romashka ajoyib yallig'lanishga qarshi va og'riq qoldiruvchi vosita bo'lib, uni shamollash yoki oshqozon-ichak kasalliklari uchun bo'lgani kabi, jarohatlar uchun ham mashhur qiladi. Tetiklantiruvchi va yumshoq hidli romashka yog'i havo yo'llarini to'sib qo'yish orqali sovuq alomatlarini engillashtirishga yordam beradi, ayniqsa nafas olayotganda samarali bo'ladi va burun va og'iz bo'shlig'idagi shilliq qavatlar bilan bir qatorda sinuslarning yallig'lanishini engillashtiradi. Antibakterial va qon aylanishini yaxshilaganligi sababli, romashka ko'pincha kremlar va malhamlarda, ayniqsa yaralar yoki akne kabi teri kasalliklarini davolash uchun ishlatiladi. Psixologik darajada, romashka tinchlantiruvchi, muvozanatlashtiruvchi va tasalli beruvchi ta'siri tashvish va asabiylikni engillashtirishi va his-tuyg'ularni qayta ishlashni yaxshilashi mumkinligini anglatadi.

Lavanda

Lavandaning kuchli hidini kim bilmaydi? Lavandaning yumshoq gulli hidi sizni Provansdagi binafsha gullarning keng maydonlari haqida o'ylashga majbur qiladi va deyarli avtomatik ravishda dam olishga olib keladi. Tabiatda bu hid zararkunandalarni o'simlikdan uzoqlashtirishga xizmat qiladi. Biz odamlar uchun lavanta yog'i juda ko'p qirrali, chunki u tinchlantiruvchi, shuningdek, rag'batlantiruvchi va kayfiyatni ko'tarishi mumkin. Lavanda haddan tashqari qo'zg'alish va bezovtalik, shuningdek, uyqusizlik bilan yordam beradi. Uxlashda



qiynalayotgan har bir kishi yostig'iga yoki xushbo'y hid tarqatuvchisiga bir-ikki tomchi tomizib qo'yishi kerak va ular tez orada Nod mamlakatiga jo'nab ketishadi. Lavandaning kuchli antiseptik ta'siri zamonaviy aromaterapiya asoschisi Rene-Moris Gattefosse tomonidan kashf etilgan.

Yalpiz

Yalpizdan olingan mashhur va ko'p qirrali efir moyi, chunki u yangi, o'simlik va tiniq hidga ega. Yalpizning mentol tarkibi juda tetiklantiruvchi va tiniqlashtiruvchi, ammo og'riq qoldiruvchi ta'sirga ham ega bo'lishi mumkin. Uning ogohlantiruvchi ta'siri ham konsentratsiyani va energiya darajasini yaxshilaydi. Ayniqsa, charchoq, charchoq va diqqatni jamlash va diqqatni jamlashda qiyinchiliklar kabi shikoyatlarni davolashda samarali vosita sifatida. MUHIM: Yalpizdan olingan efir moyi bolalar yoki chaqaloqlar uchun mos emas!

Rosemary

Ertalab turish sizga qiyinmi? Yoki odamlar sizni ertalab g'azablangan deb ta'riflaydilar? Agar shunday bo'lsa, unda bibariyadan olingan efir moyi sizga mos kelishi mumkin, chunki u qon aylanishini yaxshilaydigan va kuchaytiradigan moddalarni o'z ichiga oladi. O'rta er dengizi taomlarida qo'llanilishi bilan mashhur bo'lgan o't juda ko'p ajoyib xususiyatlarga ega: u nafaqat konsentratsiyani yaxshilaydi, balki tetiklantiruvchi va mustahkamlaydi va tiniqlik va energiya blokirovkalarini tozalashga yordam beradi. Rosemary bizning tabiiy xushbo'y moy Refresh tarkibida mavjud.

Sandal daraxti

Sandal yog'ining xarakterli iliq, baxmal hidi Sharqni eslatadi. Odatda erkaklar bilan bog'liq bo'lgan hid sifatida - bu erkaklar qo'litiq ostidagi terlashda topilgan feromonga o'xshaydi - sandal daraxti ko'pincha soqoldan keyin va erkaklar parfyumeriyalarining tarkibiy qismi sifatida ishlatiladi. Efir moyi nafaqat afrodisyak va ilhomlantiruvchi, balki markazlashtiruvchi va tinchlantiruvchi ta'sirga ham ega. Ilgari diniy marosimlarda tutatqi sifatida ishlatilgan, bugungi kunda sandal daraxti ko'pincha meditatsiya uchun ishlatiladi, chunki u ichki bezovtalik, norozilik va haddan tashqari qo'zg'alishdan xalos bo'lishga yordam beradi.

Choy daraxti

Choy daraxti yog'ining aniqlovchi va dezinfektsiyalovchi ta'siri yaxshi ma'lum; choy daraxti yog'i, ayniqsa, yuz uchun terini tozalash kosmetikasining mashhur tarkibiy qismi ekanligi bejiz emas. Kuchli xushbo'y o'simlik moyi hatto ilmiy jihatdan tasdiqlangan antiseptik, bakteritsid va fungitsiddir. Choy daraxti yog'ini qo'llash, agar siz kuchayuvchi, jonlantiruvchi, tiniqlashtiruvchi va konsentratsiyani kuchaytiruvchi xususiyatlari tufayli letargiya, befarqlik, ishonchsizlik yoki xavotirdan aziyat cheksangiz, ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.



Limon

Agar siz limonni tishlasangiz, darhol bu achchiq mevaning ta'sirini his qilasiz. Efir moyining tetiklantiruvchi va tetiklantiruvchi ta'siri xuddi limonni tishlash tajribasi kabi kuchli. Yangi, kuchli sitrus xushbo'yliги nafaqat kuya va boshqa zararkunandalar, balki shamollashdan ham saqlaydi - limon yog'i bakteriyalarni o'ldiradi va qon aylanishini rag'batlantiradi. Uning kayfiyatni ko'taruvchi, tetiklantiruvchi ta'siri ham sizni yaxshi his qiladi. Limon yog'i va uning jonlantiruvchi xususiyatlari ongni charxlash va konsentratsiyani yaxshilash orqali charchoq va befarqlikni yo'qotishga yordam beradi. Ko'pincha tozalash vositalarida ishlatiladigan limon hidini tozalik, soflik va tazelik bilan bog'laymiz. Buning yaxshi sababi bor: limon yog'i juda samarali tozalash vositasi va antibakterial va antiseptikdir.

Ehtiyojlaringizga mos atirni topdingizmi? Uyingizni xushbo'y hid bilan to'ldirish uchun to'g'ri aroma diffuzeri etishmayotganmi? Siz tanlash uchun bizda xushbo'y diffuzerlarning keng assortimenti mavjud. Siz aromatizatorni suv bilan to'ldiring, o'zingiz tanlagan xushbo'y moydan bir necha tomchi qo'shing, uni rozetkaga ulang va efir moylari xonaga darhol nozik xushbo'y tuman sifatida chiqariladi. Endi o'zingiz sinab ko'ring!

Muhim eslatma: Efir moylarini qo'llashda toshmalar, terining tirnash xususiyati va allergiya kabi nojo'ya ta'sirlar paydo bo'lishi mumkin. Foydalanishdan oldin har doim mutaxassis bilan maslahatlashing kerak, ayniqsa xavf ostida bo'lgan odamlar (bolalar, homilador ayollar va kasal bo'lganlar). Noto'g'ri efir moylarini ishlatish chaqaloqlar uchun hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin!

Efir moylari ajoyib hidga ega, stressni kamaytiradi, qo'ziqorin infeksiyalarini davolaydi va uxlashingizga yordam beradi. Ular o'simliklardan konsentrlangan ekstraktlardir. Distillash deb ataladigan jarayon o'simlikning "mohiyatini" ko'plab dorivor va dam olish maqsadlarida foydalanish uchun suyultirilgan shaklga aylantiradi.

Turli xil efir moylari mavjud. Ba'zilar yoqimli hidi uchun qadrlanadi. Boshqalar kuchli shifobaxsh xususiyatlarga ega ekanligini da'vo qilishadi. Ammo ularning kuchi siz bilishingiz kerak bo'lgan yon ta'sirga ega bo'lishi mumkin.

So'nggi o'n yil ichida efir moylari mashhurlikka erishdi. Ushbu moylar jamiyatda an'anaviy tibbiy muolajalar uchun yaxlit integratsiya usullari sifatida ishlaydi, bu erda ko'plab amerikaliklar boshqa retseptlangan dorilar o'rniga efir moylari ni almashtiradilar. Efir moylari oziq-ovqat aromatlari, sovunlar, losonlar, shampunlar, soch turmagi uchun mahsulotlar, odekolon, kir yuvish vositalari va hatto hasharotlarga qarshi vositalar kabi ko'plab mahsulotlarda mavjud. Efir moylari yuzlab komponentlardan tashkil topgan murakkab moddalar bo'lib, ular



ishlab chiqaruvchi tomonidan ekstraksiya jarayoniga yoki o'simlikning kelib chiqishiga qarab ularning tarkibida katta farq qilishi mumkin. Shunday qilib, tanadagi qaysi yo'llarga ta'sir qilishini aniqlash qiyin. Bu erda biz EOlarining sog'liq uchun foydalari va ularning ba'zi salbiy ta'sirini ko'rsatadigan nashr etilgan tadqiqotlarni ko'rib chiqamiz. Shunday qilib, biz EOlar, shuningdek, ularning ayrim tarkibiy qismlari mikroblarga qarshi, virusga qarshi, antibiotiklar, yallig'lanishga qarshi va antioksidant xususiyatlarga ega ekanligini, shuningdek, stressni engillashtirish, depressiyani davolash va uyqusizlikka yordam berish kabi taxminiy psixogen ta'sirga ega ekanligini ko'rsatamiz. Biz nafaqat Efir moylaridan foydalanishning sog'liq uchun foydasini ko'rsatamiz, balki ulardan foydalanish bilan bog'liq xavflarni ham ko'rsatamiz, masalan, yosh o'smirlarda ko'krakning erta o'sishiga olib keladigan endokrin buzuvchi xususiyatlar. Birgalikda, Efir moylari bilan bog'liq inson salomatligi uchun ko'plab ijobiy va potentsial salbiy xavflar mavjud bo'lib, bu ularning inson tanasiga ma'lum bo'lgan barcha ta'siri haqida xabardorlikni oshirishni muhim qiladi.

Efir moylari uchun tavsiya etilgan dozalar ishlatiladigan o'simlikka qarab juda katta farq qiladi. Ishlab chiqaruvchining tavsiyalariga amal qilish muhimdir. Agar o'zingizning yog'ingizni o'zingiz tayyorlasangiz, o'zingizning maxsus navingiz uchun xavfsiz dozalarni yaxshilab o'rganishingiz kerak.

Umuman olganda, efir moylarini boshqa moddada (suv yoki moy) 3-5% dan ko'p bo'lmagan konsentratsiyada suyultirish kerak. Boshqacha qilib aytganda, bir choy qoshiq suvga uch tomchi efir moyi qo'shasiz.

Ko'pgina efir moylari ishlab chiqaruvchilari sizga mos keladigan dozani aniqlash uchun yamoq testini tavsiya qiladi. Buning uchun tanangizning zararsiz qismiga - ko'pincha bilakning ichki qismiga bir tomchi moy surtish va uni 24 soatgacha bint bilan yopish kerak. Har qanday tirnash xususiyati bo'lsa, bandajni olib tashlang va ta'sirlangan joyni yaxshilab yuving.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Efir moylari bozori hajmi, ulushi va tendentsiyalari bo'yicha tahlil hisoboti (tozalash va uy, tibbiyot, oziq-ovqat va ichimliklar, kurort va dam olish), mahsulot bo'yicha, savdo kanallari va segmentlar bo'yicha prognozlar, 2019 - 2025. Grand View Research; 2019.
2. de Groot AC, Shmidt E. Efir moylari, I qism: Kirish. Dermatit. 2016;27(2):39-42. doi: 10.1097/DER.000000000000175. - DOI - PubMed
3. Ali B, Al-Vabel NA, Shams S, Ahamad A, Xan SA, Anvar F. Aromaterapiyada ishlatiladigan efir moylari. Tizim Rev. 2015:601-11.



4. Svoboda KP, dekanlar SG. Tanlangan aromatik o'simliklardan efir moylarining biologik faolligi. 1995: Xalqaro bog'dorchilik fanlari jamiyati (ISHS), Leuven, Belgiya; 10.17660/ActaHortic.1995.390.28 - DOI
5. Jimbo D, Kimura Y, Taniguchi M, Inoue M, Urakami K. Aromaterapiyaning Altsgeymer kasalligi bilan og'rigan bemorlarga ta'siri. Psixogeriatriya. 2009;9(4):173-9. doi: 10.1111/j.1479-8301.2009.00299.x [doi]. - DOI - PubMed
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32607090/>
7. <https://www.stadlerform.com/en/health/aromatherapy/essential-oils-the-10-most-important-plants>