



**LAVANDA O'SIMLIGI TABIATI NE'MATI, SALOMATLIK MANBAI VA  
HAYOTGA NAF KELITIRUVCHI MO'JIZASI**

**Ro'ziyeva Gulsara Temirqulovna**

Email - [Ruziyeva.gulsara@gmail.com](mailto:Ruziyeva.gulsara@gmail.com)

**Xayrullayeva Ruhshona O'ktam qizi**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Termiz Sh Farovon masivi 43 b-uy



**Anotatsiya:**

Ushbu maqola lavanda o'simligining biologik va dorivor xususiyatlari, uning tarixiy ildizlari, xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotdagi o'rni, shuningdek, ekologik talablari va parvarishi haqida keng va chuqur ma'lumot berilgan. Lavandaning inson salomatligiga foydali ta'siri uning aromaterapevtik xususiyatlari va kundalik hayotdagi ko'p qirrali qo'llanilishi ilmiy asoslangan tarzda yoritib berilgan. Shuningdek, maqola lavandani sog'lom turmush tarzining bir bo'lgi sifatida targ'ib etishga xizmat qiladi.

**Анотация**

В статье рассмотрены ботанические характеристики растения лаванды, его лечебные свойства и широкое применение в народной и современной медицине. Особое внимание уделено экологическим условиям выращивания, способам ухода, а также роли лаванды в ароматерапии и косметологии. Анализируются положительное влияние растения на психоэмоциональное состояние человека и его потенциал в качестве





декоративной культуры. Цель статьи – популяризация лаванды как природного источника здоровья, гармонии.

**Annotation:**

This article explores in detail the biological and medicinal properties of lavender, its use in both folk and modern medicine, as well as its ecological requirements and care methods. The article also highlights lavender's positive impact on human health, its role in aromatherapy, and its versatile everyday applications. It aims to promote lavender as a natural source of well – being and harmony.



**Kalit so'zlar:**

Lavanda, dorivoro'simlik, efir moyi, aromaterapiya, xalq tabobati, sog'lik, botanika, stress, kosmetika, dekorativ o'simlik.

**Ключевые слова**

Лаванда, лекарственное растение, эфирное масло, ароматерапия, здоровье, ботаника, стресс, косметика, декоративное растение.

**Keywords:**

Lavender, medicinal plant, essential oil, aromatherapy, health, botany, stress relief, cosmetics, ornamental plant.





**Kirish:** Tabiati\_\_\_ bu insoniyat uchun tunganmas boylik manbai.Uning bag'rida minglab shifobaxsh o'simliklar yashaydi,ulardan biri bu lavanda. O'zining nafis hidli gullari, tinchlantiruvchi ta'siri va ko'plab dorivor xususiyatlari bilan lavanda qadim zamonlardan buyon qadrlanib kelinmoqda. Xususan lavandaning yallig'lanishga qarshi ta'siri tabiiy antiseptic kuchi va ruhiy muvozanani tiklashdagi ro'li uni zamonaviy jamiyatda ayniqsa muhim o'simlikka aylantirmoqda. Shuningdek ekalogik toza muhit yaratish,stressdan xalos bo'lish, uyqu sifatini va umumiy hayot sifatini oshirish kabi sohalarda lavandaning o'rni beqiyosdir. Bugungi kunda esa u tibbiyot, kosmetika,parfyumeriya va hatto oziq – ovqat sanoatida, balki peyzaj dizayniva ekalogik bog'dorchilikda ham keng qo'llanilmoqda.

### **Lavanda o'simligining kelib chiqishi tarixi:**

Lavandaning vatani \_ o'rta yer dengizi sohillari. Uning nomi lotincha “lavare” – “yuvmoq” degan ma'noni bildiradi. Qadimgi Rimda bu o'simlikdan hammomda foydalanilgan,Misrda esa fir'avnlr mummyolashda va parfumeriya jarayonlarida , Frantsiyada esa o'rta asrlarda ayniqsa Provans mintaqasida tijorat maqsadida ommaviy yetishtirila boshlanadi.bu davrda uni atirlar,dorilar va sovunlar ishlab chiqarishda keng qo'llaydilar. Lavanda Firantsiya iqtisodiyotining muhim qismlariga aylanadi.O'rta asrlarda lavanda Yevropa monastirlarida yetishtirilib dorivor vosita sifatida ishlatilgan.Benedikt rohiblari uni stress,uyqusizlik,bosh og'rig'I va teri kasalliklariga qarshi qo'llashgan. Bu davrda nafaqat lavanda shifo manbai, balki “yovuz ruhlardan





himoya qiluvchi” o’simlik deb ham hisoblangan. Hozirgi kunda lavanda ekologik toza hududlar belgisiga aylangan, chunki u tuproqni ifloslantirmaydi, pestitsid talab qilmaydi va asalarilarni jalb etadi.



**Batanik tavsifi va turlari:** lavanda \_\_yalpizdoshlar oilasiga mansub ko’p yillik butasimon o’simlik bo’lib, o’rtacha 30-80 sm gacha o’sadi. Gullari binafsha, ko’k, yoki py=ushti rangda bo’lib kuchli hid taratadigan o’simlik. Eng mashhur turlari:

- **Lavandula angustifolia** - dorivor lavanda
- **Lavandula stoechas** - fransuz lavandasi
- **Lavandula latifolia** - keng bargli lavanda
- **Lavandula x intermedia** - lavanda (gibrid turi)





**Dorivor va aromaterapevtik xususiyatlari:** Lavandaning asosiy qadri – uning efir moyida Bu moy quyidagi kasaliklarga foydali:

- *Stress va bezovtalikni kamaytiradi*
- *Uyquni yaxshilaydi, uyqusizlikka qarshi ishlatiladi*
- *Teri kasalliklarida (akne, ekzema) yordam beradi*
- *Bosh og'rig'i va migrenni kamaytiradi*
- *Yallig'lanishga qarshi va antiseptic ta'sirga ega*
- *Tizza bo'g'im kasalliklarida (artiroz, artirit, revmatizm) uchun foydali o'simlik*
- *Og'riqni kamaytiruvchi va mushak bo'gimlarini tinchlantiruvchi tibbiy vositadir*





Zamonaviy tadqiqotlar lavandaning ruhiy sog'likka ijobiy ta'sirini isbotlagan. Masalan lavanda aromatic bilan uyqu sifati yaxshilangan, stress va xavotir darajasi kamaygan. Shuningdek lavanda moyi antibiotiklarga chidamli bakteriyalarga qarshi tibbiy muqobil sifatida o'rganilmoqda.

**Xulosa:** Lavanda \_ bu nafaqat nafis gulli o'simlik , balki inson salomatligi uchun xizmat qiluvchi tibbiy boylikdir. Uning dirivor, estetik, aromatik va maishiy jihatdagi ko'p qirrali xususiyatlari uni tabiatning mo'jizasi sifatida qadrlashga asos beradi. Har bir inson o'z hayotida lavandadan foydalanish orqali salomatligi va ruhiy holatini yaxshilash imkoniga ega. Xususan lavandaning tizza bo'g'im og'riqlarini yengillashtirish, stress va uyqusizlikni kamaytirish uchun teri kasalliklarini davolashdagi o'rni uning shifobaxsh kuchini ochib beradi. Eng muhimi lavanda ekalogik jihatdan toza, asalarilarni jalb qiluvchi va inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir qiluvchi o'simlik bo'lib zamonaviy tibbiyot sharoitida uni keng targ'ib qilish zarur. Lavanda bu nafaqat giyoh balki tabiat va inson o'rtasidagi uyg'unlik timsoli ham demakdir.





### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Ro'ziyeva G.T, Babamurotov B, Shaymanova E “quruq subtropik mintaqalar sharoitida o'sayotgan zaytun o'simliklarning tabiatidagi dorivorlik xususiyati” monografiya Toshkent “metodist” nashriyoti 2023 yil
2. Abdushukurova Sh “dorivor o'simliklar ensiklopediyasi” Toshkent “Fan va Texnologiya” nashriyoti 2020 yil
3. Nematov M, Abdurahmonova D “tibbiyotda ishlatiladigan O'simliklar” buxoro “Ilm Ziyo” nashriyoti 2021 yil

