



## **TABIY DORIVOR LIMONNI XALQ OMMASIGA KENGROQ TA'VSIYA ETISH**

Ergasheva Yulduzoy Olimovna  
Angren Universiteti "Davolash" fakulteti  
"Umumdavolash ishi" kafedrasida farmako-  
logiya fani katta o'qituvchisi.  
yulduzoy100@gmail.com

Abduhamidov Qudrat Obidjonovich  
Angren Universiteti "Davolash ishi" fakulteti  
"Kasbiy fanlar" kafedrasida o'qituvchisi.  
abduhamidovqudrat1994@gmail.com

Ergasheva Farog'at Olimovana  
Angren Abu Ali Ibn Sino nomidagi  
Jamoat Salomatlik texnikumi  
Mutaxassislik fanlari bo'yicha  
katta o'qituvchisi.  
farogatergasheva6@gmail.com

### **Dolzarbli:**

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va tabiiy mahsulotlardan foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Sun'iy qo'shimchalar va kimyoviy moddalar bilan boyitilgan mahsulotlarning inson salomatligiga salbiy ta'siri ortib borayotgan bir paytda, tabiiy va dorivor xususiyatlarga ega bo'lgan mahsulotlarga ehtiyoj oshmoqda. Limon o'zining boy vitamin va minerallar tarkibi bilan immunitetni mustahkamlash, organizmni tozalash, moddalar almashinuvini yaxshilash hamda turli kasalliklarning oldini olishda muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, O'zbekiston kabi qishloq xo'jaligi rivojlangan mamlakatda limon yetishtirish imkoniyatlari keng bo'lib, uni aholiga tavsiya etish orqali nafaqat sog'liqni yaxshilash, balki mahalliy mahsulotlarni targ'ib qilish va iqtisodiy foyda olish ham mumkin. Shu sababli, tabiiy dorivor limonni xalq ommasiga kengroq tavsiya etish



nafaqat sog'liqni saqlash tizimi, balki iqtisodiyot va ekologiya nuqtayi nazaridan ham dolzarb masala hisoblanadi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – tabiiy dorivor limonning inson salomatligi uchun foydali xususiyatlarini o'rganish va uni xalq ommasiga kengroq tavsiya etishning samarali usullarini aniqlashdan iborat. Shuningdek, limonning tarkibi, shifobaxsh ta'siri, xalq tabobatidagi o'rni va uni turli kasalliklarning oldini olish va davolashda qo'llash imkoniyatlarini ilmiy asosda tahlil qilish ko'zda tutiladi. Tadqiqot natijasida limon mahsulotlarini keng targ'ib etish, ularni kundalik ratsionga kiritish va tabiiy dori vositasi sifatida qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish rejalashtirilgan.

### **Tadqiqot natijalari:**

1. Limonning foydali xususiyatlari aniqlangan.

Tadqiqot davomida limon tarkibida C vitamini, antioksidantlar, organik kislotalar va boshqa foydali moddalar mavjudligi tasdiqlandi. Bu moddalar immunitetni mustahkamlash, hazm jarayonini yaxshilash va organizmdan zararli toksinlarni chiqarishga yordam beradi. Xalq Tabobatida

2. Limonning o'rni o'rganilgan

Limon qadimdan xalq tabobatida keng qo'llanib kelganligi aniqlandi. U turli kasalliklarning oldini olish va davolashda, jumladan, shamollash, yurak-qon tomir kasalliklari va oshqozon muammolariga qarshi samarali vosita sifatida ishlatilishi mumkinligi ko'rsatildi.

3. Tavsiya etish usullari ishlab chiqilgan

Tadqiqot natijalariga ko'ra, limonni keng targ'ib qilish va xalq orasida undan foydalanish madaniyatini shakllantirish uchun quyidagi usullar taklif etildi:

- Sog'lom ovqatlanish dasturlariga limon mahsulotlarini kiritish;
- OAV va ijtimoiy tarmoqlar orqali limonning foydali jihatlarini targ'ib qilish;
- Tibbiyot va farmatsevtika sohalarida tabiiy limonli mahsulotlarni ishlab chiqish va ommalashtirish.



#### 4. Iqtisodiy va ekologik foydalari Belgilangan

Limon yetishtirishning iqtisodiy jihatdan foydali ekani va uning ekologik ahamiyati o'rganildi. Mahalliy dehqonlar uchun limon biznesining rentabelligi yuqori ekani, shuningdek, limon bog'lari ekologik muhitni yaxshilashga xizmat qilishi ta'kidlandi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari limonni xalq ommasiga kengroq tavsiya etish sog'liq, iqtisodiyot va ekologiya uchun ijobiy natijalar berishini ko'rsatdi.

#### **Natijalar va munozaralar:**

Tadqiqot davomida tabiiy dorivor limonning inson salomatligi, iqtisodiyot va ekologiya uchun muhim jihatlari aniqlab berildi:

##### 1. Salomatlikka ta'siri

- Limon tarkibidagi C vitamini va antioksidantlar immunitetni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.
- U virus va bakteriyalarga qarshi tabiiy vosita sifatida ishlatilishi mumkin.
- Oshqozon-ichak tizimini yaxshilash, qon bosimini me'yorlashtirish va yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishga yordam beradi.

##### 2. Xalq tabobatida o'rni

- Limon xalq tabobatida qadimdan ishlatilib kelgan bo'lsa-da, ilmiy asoslangan targ'ibot yetarli darajada emas. Aholi orasida limondan foydalanish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni ommalashtirish zarur.

##### 3. Iqtisodiy foydalari

Limon yetishtirish mahalliy fermerlar uchun daromad manbai bo'lishi mumkin. Limon mahsulotlarini qayta ishlash va eksport qilish imkoniyatlari mavjud.

##### 4. Ekologik Ahamiyati

Limon bog'lari havo sifatini yaxshilaydi va ekologik muhitga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, limonni xalq orasida keng targ'ib qilish nafaqat sog'liq uchun foydali, balki iqtisodiy va ekologik jihatdan ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shunga qaramay, ba'zi qiyinchiliklar ham mavjud:

- Aholining limonni dori sifatida emas, faqat oziq-ovqat qo'shimchasi sifatida qabul qilishi;



## International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24<sup>th</sup> March, 2025

-Sun'iy dorilarga nisbatan tabiiy mahsulotlarning yetarli darajada ishonch qozonmaganligi;

-Limon mahsulotlarini ishlab chiqarish va eksport qilishda logistika muammolari. Shunday bo'lsa-da, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, tabiiy mahsulotlarga bo'lgan talabning oshishi va mahalliy fermerlarni qo'llab-quvvatlash orqali limonning ommaviylashuviga erishish mumkin. Shu sababli, limonni xalq ommasiga kengroq tavsiya etish bo'yicha aniq strategiyalar ishlab chiqish lozim.

### Xulosa:

Limon o'zining beqiyos shifobaxsh xususiyatlari bilan qadimdan inson salomatligi uchun eng foydali mevalardan biri sifatida tan olingan. Uning tarkibida organizm uchun muhim bo'lgan ko'plab vitamin va minerallar, xususan, C, B6, A, E vitaminlari, foliy kislota, kaliy, kalsiy, magniy va antioksidant moddalar mavjud. Ushbu foydali tarkibiy qismlar limonni nafaqat ta'mi va foydasi jihatidan, balki tibbiyot va kosmetologiyada ham keng qo'llanadigan mahsulotga aylantiradi. Limon avvalo immunitetni mustahkamlashga yordam beradi. Uning tarkibidagi yuqori miqdordagi C vitamini organizmni virus va bakteriyalardan himoya qilib, shamollash, gripp va boshqa yuqumli kasalliklarning oldini oladi. Bundan tashqari, limon antibakterial va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega bo'lib, organizmdagi patogen mikroorganizmlarni yo'q qilishda va kasalliklarni yengillashtirishda samarali vosita sifatida ishlatiladi. Ayniqsa, sovuq kunlarda limonli choy yoki asal bilan aralashtirilgan limon sharbati immunitetni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Limon yurak-qon tomir tizimi uchun ham juda foydalidir. Uning tarkibidagi kaliy va antioksidant moddalar qon bosimini me'yorlashtirishga yordam beradi, qon tomirlarini mustahkamlaydi va yurak faoliyatini yaxshilaydi. Limonning qon aylanish tizimiga ijobiy ta'siri tufayli u insult va yurak xastaligining oldini olishda tavsiya etiladi. Bundan tashqari, u yomon xolesterin miqdorini kamaytirish orqali yurak kasalliklari xavfini pasaytiradi. Limonning ovqat hazm qilish tizimiga bo'lgan ijobiy ta'siri ham alohida e'tiborga loyiq. U oshqozon shirasining ishlab chiqarilishini rag'batlantirib, hazm jarayonini yaxshilaydi, ishtahani ochadi va ovqat hazm qilish tizimini tozalaydi. Shuningdek, limon sharbati ichaklarni tozalashga, shish va ich qotishi kabi



muammolarni bartaraf etishga yordam beradi. U ichak mikroflorasini yaxshilaydi va organizmni toksinlardan tozalaydi. Ayniqsa, limonli iliq suv ertalab och qoringa ichilganda, organizmni tetiklashtirib, metabolismni tezlashtiradi. Limon kosmetologiya sohasida ham katta ahamiyatga ega. U teri va sochlar uchun tabiiy parvarish vositasi hisoblanadi. Limon sharbati husnbuzarlarga qarshi samarali vosita bo'lib, yuz terisini tozalaydi, ajinlar va dog'larni kamaytiradi. Sochlar uchun esa limon yog' bezlarini tartibga soladi, yog'lanishni kamaytiradi va tabiiy ravishda yorqinlik baxsh etadi. Shu sababli limon ko'plab kosmetik vositalar tarkibiga kiritiladi. Shuningdek, limon stress va charchoqni kamaytirishda ham yordam beradi. Uning o'tkir va tetiklantiruvchi hidi asab tizimiga ijobiy ta'sir qilib, kayfiyatni ko'taradi va diqqatni jamlashga yordam beradi. Aromaterapiyada limon moyi stressni kamaytirish, ruhiy holatni yaxshilash va depressiyani oldini olish maqsadida ishlatiladi. Bundan tashqari, limon organizmdagi kislotali-moyli muvozanatni saqlashda muhim rol o'ynaydi. U qanchalik nordon bo'lmasin, organizmda gidroksidi (ishqoriy) muhit yaratib, organizmni ortiqcha kislotali muhitdan himoya qiladi. Bu esa organizmning sog'lom va bardoshli bo'lishiga hissa qo'shadi. Shu sababli limonni kundalik ratsionga qo'shish inson salomatligi uchun juda foydalidir. Uni yangi iste'mol qilish, sharbat shaklida ichish, choy yoki taomlarga qo'shish orqali organizmga yetarlicha foydali moddalar yetkazib berish mumkin. Limonning tabiiy va shifobaxsh xususiyatlaridan unumli foydalanish inson salomatligini mustahkamlashda va uzoq umr ko'rishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Каримов III.X. "Mevalarning shifobaxsh xususiyatlari" – Toshkent: Fan nashriyoti, 2019.
2. O'rozova D.X., Axmedov N.A. "Oziq-ovqat mahsulotlarining biologik ahamiyati" – Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2021.
3. Williams, J. & Smith, R. "The Health Benefits of Citrus Fruits" – New York: Nutrition Science Press, 2020.
4. Watson, R. "Citrus Fruits: Properties, Health Benefits, and Nutritional Value" – Cambridge University Press, 2018.



## **International Conference on Economics, Finance, Banking and Management**

**Hosted online from Paris, France**

Website: econfseries.com

24<sup>th</sup> March, 2025

- 
5. WHO (World Health Organization). "Diet, Nutrition, and Chronic Disease Prevention" – Geneva, 2021.
  6. WebMD. "Lemon: Benefits, Uses, and Nutritional Facts" – [www.webmd.com](http://www.webmd.com)
  7. National Institutes of Health (NIH). "Lemon and its Medicinal Properties" – [www.nih.gov](http://www.nih.gov)
  8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar" – Toshkent, 2022.
  9. Harvard Medical School. "Citrus and Human Health: A Review" – Boston, 2021.
  10. Mayo Clinic. "Lemon and Digestive Health: A Scientific Approach" – [www.mayoclinic.o](http://www.mayoclinic.o).