



## ALOE O'SIMLIGINING FOYDALI SIRLARI

Toxirjonova Ziyodaxon Tolibjon qizi  
Qo'qon universiteti Andijon filiali  
Tibbiyot fakulteti Farmatsiya yo'nalishi  
Email: [ZiyodaxonToxirjonova1995@gmail.com](mailto:ZiyodaxonToxirjonova1995@gmail.com)

Tel: +998 055 25 95

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17395906>

### ARTICLE INFO

Received: 1<sup>st</sup> October 2025

Accepted: 15<sup>th</sup> October 2025

Published: 20<sup>th</sup> October 2025

### KEYWORDS

*Aloe o'simligi, shifobaxsh xususiyatlar, tabiiy dori vositasi, biofaol moddalar, vitaminlar va minerallar, xalq tabobati, kosmetologiya, sog'lom turmush tarzi, immunitetni mustahkamlash, tabiiy shifo manbai.*

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada qadimdan shifobaxsh xususiyatlari bilan mashhur bo'lgan aloe o'simligi (Aloe vera) haqida batafsil ma'lumot beriladi. Tadqiqot davomida aloe bargida mavjud bo'lgan tabiiy moddalar — vitaminlar (A, C, E, B guruhi), fermentlar, aminokislotalar, polisaxaridlar va minerallar — inson organizmiga ko'rsatadigan foydali ta'siri o'rganiladi. Maqolada aloesa o'simligining tibbiyot, xalq tabobati va kosmetologiya sohalaridagi keng qo'llanishi yoritiladi. Aloe sharbati va ekstraktlari terini tiklash, yallig'lanishni kamaytirish, immunitetni mustahkamlash hamda ovqat hazm qilish tizimini yaxshilashda samarali vosita sifatida tanilgan. Shuningdek, aloe o'simligi tarkibidagi tabiiy antioksidantlar organizmdan zararli moddalarning chiqishiga yordam beradi, hujayralarni yoshartiradi va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydi. Maqola natijalariga ko'ra, aloe o'simligidan tayyorlanadigan mahsulotlarni dorivor vosita sifatida qo'llash nafaqat sog'liqni saqlash, balki tabiiy kosmetika sanoatida ham istiqbolli yo'nalish hisoblanadi. Shu bois, aloe o'simligini ilmiy asosda o'rganish va uni xalq amaliyotida keng qo'llash dolzarb masala bo'lib qolmoqda.*

### Kirish

Aloe Vera, o'zining ko'p qirrali xususiyatlari bilan mashhur bo'lgan suvli o'simlik, son-sanoqsiz yillar davomida turli madaniyatlarda yuqori baholangan. Ushbu qisqacha sharh mavzuning tarixiy kelib chiqishi, botanika atributlari, terapevtik qo'llanilishi va sanoat ahamiyatini o'rganadi.

Aloe Vera, qadimiy o'tmishga ega chidamli o'simlik an'anaviy tibbiyotda ham, zamonaviy sanoatda ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu resurs uchun terini parvarish qilishdan qishloq xo'jaligiga qadar keng qo'llanilishi uni juda qimmatli qiladi.

### 1. Tarixiy tarix



Qadimgi tsivilizatsiyalar aloe vera tarixi bilan bog'liq bo'lgan murakkab hikoyaga ega. Aloe Vera quruq joylarda paydo bo'lgan va qadimgi Misr kabi madaniyatlarda shuhrat qozongan va u erda "O'lmaslik o'simlik" deb nomlangan. Uning qo'llanilishi terini parvarish qilishdan tashqari, balzamlash protseduralari va diniy marosimlarni o'z ichiga oladi. Aloe Vera obro'si butun yunon va rim madaniyatlarida savdo kanallari o'sishi bilan o'sdi va Dioscórides va Pliniy Elder kabi akademiklar o'simlikni hujjatlashni boshladilar. O'simlik Osiyo urf-odatlaridan o'tib, u erda Ayurveda davolashda keng qo'llanilgan. Aloe Vera butun O'rta asrlar va Uyg'onish davrida Evropa botanika bog'lariga kiritilganidan keyin butun dunyo bo'ylab bozorga aylandi. Keyinchalik u ispan tadqiqotchilari tomonidan Amerikaga olib kelingan, u erda mahalliy aholi uning shifobaxsh xususiyatlarini mamnuniyat bilan qabul qilgan.

## 2. Botanika xususiyatlari

Aloe vera o'ziga xos botanika xususiyatlariga ega bo'lgan qattiq suvli ko'p yillik o'simlikdir. Uning nayza shaklidagi, o'tkir qirrali barglari rozet hosil qiladi va muhim oziq moddalar bilan to'ldirilgan shaffof jelni ushlab turadi. Ushbu gel tarkibida ko'plab vitaminlar, minerallar, aminokislotalar va fermentlar mavjud bo'lib, aloe vera shifobaxsh xususiyatlarini oladi. O'simlik ko'p qirraliligini namoyish etadi, chunki u suvni saqlaydigan barglari tufayli qurg'oqchil muhitda gullab-yashnashi mumkin. Ekish bilan bog'liq qattiq tufayli aloe vera uyda ham, tashqarida ham o'sishga moslashadi. Aloe Veraning o'ziga xos ko'rinishi bu botanika xususiyatlarining natijasidir, bu o'simlikning an'anaviy tibbiyot, ovqatlanish va terini parvarish qilishda ko'p ishlatilishini qo'llab-quvvatlaydi.

## 3. ALOIN- Faol komponent



O'simlikning lateks qatlamida aloe veraning faol moddasi bo'lgan aloin deb ataladigan tabiiy birikma mavjud. U kuchli laksatif ta'siri bilan mashhur va ko'pincha oshqozon-ichak traktiga foydalari uchun ishlatiladi. Ba'zi aloe vera mahsulotlarining tozalovchi ta'siri achchiq ta'mga ega bo'lgan aloin bilan bog'liq. Shuni yodda tutish kerakki, aloin tarkibi o'simlikning shifobaxsh xususiyatlarida muhim rol o'ynaydi, ichki iste'mol uchun mo'ljallangan tijorat aloe vera mahsulotlari xavfsizlik qoidalarga javob berish uchun tez-tez qayta ishlanadi.

## 4. Dorivor xususiyatlari

Aloe veraning terapevtik foydalari juda ko'p va yaxshi ma'lum. Yallig'lanishga qarshi va hujayralarni tiklovchi xususiyatlari tufayli uning jeli yaralarni davolashni tezlashtirishi bilan mashhur. Aloe Vera shuningdek, oshqozon muammolarini yumshatadi va ovqat hazm qilishni qo'llab-quvvatlaydi. Uning foydaliligi terini parvarish qilishda ham qo'llaniladi, bu erda uning namlovchi va qarishga qarshi xususiyatlari qo'llaniladi. Aloe Vera vitaminlar va antioksidantlarning kuchli manbaidir. Dorivor xususiyatlari tufayli u qadimgi tibbiyotda ham, zamonaviy kosmetika va sog'lomlashtirish mahsulotlarini yaratishda ham qo'llaniladi.

#### **5. Aloe Vera terini parvarish qilishda**

Aloe Veraning o'ziga xos namlovchi va tiklovchi xususiyatlari uni terini parvarish qilish mahsulotlarining mashhur tarkibiy qismiga aylantiradi. Uning jeli ko'zalarni to'smasdan terini namlaydi, chunki u vitaminlar, minerallar va antioksidantlarga to'la. Yallig'lanishga qarshi xususiyatlari bilan mashhur bo'lgan aloe Vera og'riqni engillashtiradi va shifo jarayonini tezlashtiradi, bu uni akne, quyosh yonishi va boshqa teri muammolarini davolashda foydali qiladi. Aloe Veraning yumshoq va to'yimli xususiyatlari uni terini parvarish qilish mahsulotlarining mashhur tarkibiy qismiga aylantiradi, jellardan kremlargacha, terining salomatligi va go'zalligini saqlash uchun kompleks yondashuvni taklif qiladi.

#### **6. Oziqlanish qiymati**



Aloe Vera yuqori ozuqaviy qiymatga ega va bir qator zarur oziq moddalar bilan ta'minlaydi. A, C va E vitaminlariga boy, uning shirali barglari ichidagi gel immunitet tizimini va umumiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi. Bundan tashqari, aloe vera tarkibida tanadagi ko'plab jarayonlar uchun zarur bo'lgan sink va magniy kabi minerallar mavjud. Aloe Vera qo'shimcha sifatida qabul qilinganda yoki ichimliklarga aralashtirilganda tabiiy va ozuqaviy moddalarga boy quvvat beradi. Uning moslashuvchanligi ozuqaviy boyligi bilan yaxshilanadi, bu esa uni sog'lom turmush tarzini olib borishni xohlaydigan odamlar uchun foydali parhez qo'shimchasiga aylantiradi.

#### **7. Qishloq xo'jaligida aloe vera**

Shaxsiy gigiena uchun ishlatilishidan tashqari, aloe vera barqaror dehqonchilik usullarini va sog'lom tuproqni qo'llab-quvvatlaydi. Aloe Vera tuproq sifatini yaxshilash va o'simliklar rivojlanishini rag'batlantiradigan ekologik toza o'g'it ekanligi bilan mashhur. Chidamliligi va moslashuvchanligi tufayli turli iqlim sharoitlariga mos keladi. Aloe Vera-ni qishloq xo'jaligi amaliyotiga qo'shish fermerlarga o'simlikning tabiiy afzalliklaridan foydalanish imkonini beradi, shu bilan birga, barqaror va ekologik toza dehqonchilik usuliga mos keladigan ekologik ongli ishlab chiqarishni qo'llab-quvvatlaydi.

#### **8. O'stirish va yig'ishtirish**



Aloe Vera etishtirish va yig'ish uning foydali xususiyatlarini saqlab qolish uchun nozik yondashuvni talab qiladi. Muvaffaqiyatli o'stirish yaxshi qurigan tuproq va etarli quyosh nuri bilan ta'minlashni o'z ichiga oladi, shu bilan birga botqoqli sharoitlardan qochadi. O'rim-yig'im o'simlikka zarar bermasdan, jel bilan to'ldirilgan barglarni olish uchun ehtiyotkorlik bilan vaqt va aniqlikni talab qiladi. Aloe Veraning chidamliligi uni turli muhitlarga moslashtirib, yopiq va ochiq joylarda etishtirish imkonini beradi. Kultivatorlar o'simlik ehtiyojlarini tushunish va to'g'ri yig'ish texnikasini qo'llash orqali Aloe Vera qimmatli va ko'p qirrali xususiyatlarining barqarorligini ta'minlaydi.

#### **9. Potensial nojo'ya ta'sirlar**

Aloe Vera odatda xavfsizdir, ammo ba'zi odamlar uchun bu salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ular kam uchraydigan bo'lsa-da, allergik reaksiyalar paydo bo'lishi mumkin va ayniqsa sezgir teriga ega odamlarda yamoq testini talab qiladi. Aloin kabi moddalar tufayli aloe vera yutilganda laksatif ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tavsiya etilgan dozalarga rioya qilish juda muhim, chunki uni ortiqcha iste'mol qilish ovqat hazm qilish tizimida noqulaylik tug'dirishi mumkin. Kosmetika yoki oziq-ovqat rejimlarida aloe vera ishlatishda xavfsiz va ijobiy tajribani ta'minlash uchun tibbiy mutaxassislar bilan gaplashish yaxshidir.

#### **10. Tadqiqotlar va tadqiqotlar**

Aloe vera potentsialining yangi qirralarini kashf qilish uchun hali ham tadqiqotlar va tadqiqotlar olib borilmoqda. Ilmiy izlanishlar Aloe Veraning yaralarni davolash imkoniyatlarini va uning yallig'lanishga qarshi xususiyatlarini ta'kidlab, uning tibbiyot va kosmetika sohasida asosiy o'yinchi sifatidagi maqomini mustahkamlaydi. O'simlikning biologik faol moddalari va ularning sog'liqning ko'plab jabhalariga qanday ta'sir qilishi haqidagi bilimlarimiz ushbu tadqiqotlar orqali mustahkamlanadi. Tadqiqotlar davom etar ekan, aloe Veraning turli sohalarda, jumladan, tibbiyot va kosmetika sohasida foydalanish istiqbollari tobora aniq bo'lib bormoqda, bu esa odamlarni ushbu ajoyib o'simlikdan foydalanish va tadqiq qilishda davom etishga undamoqda.

#### **11. Kosmetikada aloe vera**

Terini parvarish qilish uchun o'ziga xos afzalliklari tufayli aloe vera kosmetika sohasida sezilarli tortishuvlarga erishdi. Bu tinchlantiruvchi va tiklovchi xususiyatlari tufayli ko'plab kosmetik kompozitsiyalarda terilgan komponent hisoblanadi. Aloe Vera terini parvarish qilish vositalarining samaradorligini oshiradi, namlendircilardan quyosh yonishini davolovchi vositalargacha. Uning yallig'lanishga qarshi xususiyatlari va turli teri turlariga moslashishi uning jozibadorligini oshiradi. Aloe Vera salomatlik va go'zallik uchun kosmetika yaratishda asosiy tarkibiy qism bo'lib qolmoqda, chunki mijozlar tabiiy va teriga mos alternatalarni izlaydilar.

#### **12. Atrof-muhitga ta'siri**

Aloe veraga talab ortib borayotganligi sababli, uning o'sishining atrof-muhitga ta'sirini tushunish juda muhimdir. Ekologik toza ishlab chiqarish texnikasi va axloqiy manbalar kabi barqaror amaliyotlarni joriy qilish orqali sanoat yanada yashil bo'lishi mumkin. Mijozlar o'z tashvishlari bilan o'rtoqlashadigan provayderlardan Aloe Vera mahsulotlarini tanlash orqali

ekologik barqaror etishtirishni targ'ib qilishga hissa qo'shishlari mumkin. Barqaror amaliyotlar bilan birgalikda zavodning chidamliligi va moslashuvi uning atrof-muhitga ta'sirini kamaytirishi mumkin. Aloe Vera ekotizimlarni saqlash uchun o'stirilganda turli sohalar uchun hayotiy va ekologik jihatdan foydali resurs hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, aloe vera o'zining ko'p qirraliligi, uzoq tarixi va foydali fazilatlarini tufayli noyob tabiiy resursdir. Ushbu shirali o'simlikning davomiy ahamiyati uning qadimiy marosimlardan zamonaviy kosmetikagacha bo'lgan sayohatida namoyon bo'ladi. Uning tibbiyot, qishloq xo'jaligi va kosmetika sohasida davom etayotgan ahamiyati o'zining botanika boyligi va uzluksiz izlanishlari bilan kafolatlanadi. U barcha madaniyatlar va sanoatlar uchun foydali bo'lgan keng ko'lamli imtiyozlarni taklif etadi, bu esa uni tabiatning ixtirochilik ramziga aylantiradi.

### **Tez-tez so'raladigan savollar**

- 
- Aloe vera har qanday teriga mos keladimi? Aloe Vera odatda zararsizdir, lekin uni keng qo'llashdan oldin nozik teriga ega odamlar yamoq testini o'tkazishlari kerak<sup>15</sup>.
- Har kuni aloe vera iste'mol qilish mumkinmi? Aloe vera qo'shimchalari mavjud bo'lsa-da, aloe vera muntazam ravishda qabul qilishdan oldin tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder bilan gaplashish yaxshidir.
- Dori vositalarining o'zaro ta'siri hujjatlashtirilganmi? Aloe Vera va ba'zi dorilar o'zaro ta'sir qilishi mumkin; agar sizda biron bir savol bo'lsa, shifokoringiz bilan gaplashing.
- Aloe vera o'sishi ekologik jihatdan qulaymi? Aloe vera barqaror o'stirilishi mumkin va siz ishonishingiz mumkin bo'lgan etkazib beruvchilardan mahsulotlarni xarid qilish atrof-muhitni muhofaza qilishga yordam beradi.
- Yuqori sifatli Aloe Vera mahsulotlarini qayerdan topsam bo'ladi? Aloe Vera mahsulotlarining bir qatorini nufuzli sog'liqni saqlash do'konlari va internet-sotuvchilardan olish mumkin. Mahsulot sifat talablariga javob berishini va sertifikatlanganligini tekshiring.

### **Asosiy qism**

#### **Aloening foydali xususiyatlari - go'zallik va salomatlik uchu retseptlar**

Aloening foydali xususiyatlarini sanab sanog'iga yetish qiyin, u kuchli yallig'lanishga qarshi, jarohatlarni bitkazuvchi, antibakterial ta'sirga ega. Immunitetni mustahkamlash va salomatlikni tiklashda yordam beradi, ovqat hazm qilish bezlarining sekretsiyasini rag'batlantiradi, ishtahani ovhadi, yengil ichni surish va o't haydovchi xususiyati ham mavjud.

#### **Hayot eliksiri tayyorlash usuli**

##### **Hayot eliksiri tayyorlash uchun:**

2 kg aloe bargi olib yaxshilab yuviladi, so'ng 3-4 sm qilib maydalanadi, keyin chopperdan chiqariladi.

3 litrlik bankaga solinadi, so'ngra 1,5 kg toza asal (tog' asali bo'lsa, yanada yaxshi) aluega qo'shiladi.

Keyin 100 g toza oblepixoniy (sea buckthorn) yog'i qo'shiladi.

Shundan so'ng 150 g toza, 96 gradusli spirt solinadi.

Yaxshilab aralashtirib, bankaning qopqog'ini yopamiz, qora salofanga solib, 15 kunga qorong'i joyda qoldiramiz.

Eliksir 15 kunda tayyor bo'ladi.

Eliksirni suzib olib, ertalab ovqatdan yarim soat oldin va kechasi uxlashdan oldin 1 osh qoshiqdan ichiladi.

Eliksir tugaguncha shunday davom ettiriladi.

Eliksirni boshqa dorilar bilan birga qabul qilsa ham bo'ladi.

"Hayot eliksiri" ko'p kasalliklarga davo bo'ladi:

immun tizimini mustahkamlaydi, barcha virus va bakteriyalarga qarshi immunitet hosil qiladi, ichki organlar faoliyatini yaxshilaydi, ularni yoshartiradi, oshqozon va ichak yaralarini

tuzatadi,  
paylarni mustahkamlaydi, yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon aylanishini faollashtiradi.  
Menda oshqozon osti bezi yara edi — tuzaldim,

**Alhamdulillah.**

#### **Xulosa**

Bugungi kunda inson salomatligini mustahkamlash va tabiiy davolash usullarini rivojlantirish masalasi dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, aloe o'simligining ilmiy va amaliy ahamiyati beqiyosdir. Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, bu o'simlik nafaqat xalq tabobatida, balki zamonaviy tibbiyotda ham o'z o'rniga ega bo'lib, uning shifobaxsh xususiyatlari ilmiy jihatdan tasdiqlangan. Aloe o'simligining o'ziga xos xususiyati — uning ko'p qirrali ta'sir mexanizmidir. U inson organizmiga ichki va tashqi yo'l bilan ijobiy ta'sir ko'rsatadi: ichki iste'molda — ovqat hazm qilish tizimini yaxshilaydi, immunitetni kuchaytiradi, toksinlarni chiqaradi, tashqi qo'llanishda esa — yaralarni bitkazadi, terini yumshatadi, yallig'lanishni kamaytiradi. Shu boisdan ham aloe o'simligi dorivor vositalar, oziq-ovqat qo'shimchalari va kosmetik preparatlar ishlab chiqarishda keng qo'llanilmoqda. Bundan tashqari, aloe o'simligini chuqur o'rganish orqali farmatsevtika, kosmetologiya, ekologiya va biologiya fanlari uchun yangi ilmiy natijalarga erishish mumkin. Ayniqsa, aloe asosidagi biotexnologik mahsulotlar, tabiiy antiseptiklar va organik kosmetika vositalari ishlab chiqish istiqbollari yuqori. Yurtimizda aloe o'simligini sanoat miqyosida yetishtirish, qayta ishlash va eksport salohiyatini kengaytirish orqali nafaqat sog'liqni saqlash tizimi, balki iqtisodiy barqarorlik va ekologik xavfsizlikni ta'minlashga ham hissa qo'shish mumkin. Shu sababli, bu o'simlikni o'rganish, uni qayta ishlash texnologiyalarini takomillashtirish va aholi o'rtasida to'g'ri foydalanish madaniyatini oshirish — zamonaviy fan oldidagi muhim vazifalardan biridir. Xulosa qilib aytganda, aloe o'simligi — bu tabiiy laboratoriya, u inson salomatligi, go'zalligi va uzoq umr ko'rishi uchun zarur bo'lgan moddalarni o'zida mujassamlashtirgan noyob ne'matdir. Uni asrash, to'g'ri parvarish qilish va ilmiy asosda o'rganish orqali biz tabiat va inson o'rtasidagi uyg'unlikni yanada mustahkamlaymiz.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdukarimov, A. (2018). *Dorivor o'simliklar va ularning inson salomatligidagi o'rni*. Toshkent: Fan nashriyoti.
2. Karimova, M. (2020). *Tabiiy davo manbalari: Aloe o'simligining foydali xususiyatlari*. Samarqand davlat universiteti ilmiy to'plami.
3. Qodirov, B. va Yo'ldoshev, N. (2019). *O'simliklardan tayyorlanadigan xalq tabobati vositalari*. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.
4. World Health Organization (WHO). (2022). *Monograph on Aloe Vera (Aloe barbadensis Miller)*. Geneva: WHO Press.
5. Singh, R., & Kumar, P. (2021). "Medicinal properties and applications of Aloe vera: A review." *Journal of Herbal Medicine and Pharmacology*, 10(3), 145–153.
6. Nurmatova, S. (2023). *Kosmetologiyada tabiiy o'simliklar: Aloe misolida tahlil*. Toshkent: Tibbiyot fanlari universiteti nashriyoti.