

## ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИМЕНЕНИЯ ОБЛЕПИХОВОЙ МАСЛЫ

*Нарзуллаева Мехрангиз Азизхоновна*

*Ассистент кафедры*

*Организация фармацевтического дела*

*Самаркандский государственный медицинский университет*

### **Аннотация**

Облепиховое масло применяли в Древней Греции и Риме, на Тибете и в Индии. Яркие ягоды содержат уникальный перечень веществ, благодаря которым масло облепихи используют в медицинских, косметологических и кулинарных целях. Масло облепихи оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, противомикробное, обезболивающее, общеукрепляющее, желчегонное и обволакивающее действие. Ускоряет заживление язвенного дефекта, уменьшает кислотность желудочного сока, защищает слизистую оболочку желудка.

**Ключевые слова:** Антиоксидант, витамин С, иммунитет, полиненасыщенные жирные кислоты

### PROMISING BENEFITS OF USING SEA BUCKTHORN OIL

#### **Annotation**

Sea buckthorn oil was used in Ancient Greece and Rome, Tibet and India. The bright berries contain a unique list of substances, thanks to which sea buckthorn oil is used for medical, cosmetic and culinary purposes. Sea buckthorn oil has anti-inflammatory, wound-healing, antimicrobial, analgesic, restorative, choloretic and enveloping effects. Accelerates the healing of ulcers, reduces the acidity of gastric juice, protects the gastric mucosa.

**Key words:** Antioxidant, vitamin C, immunity, polyunsaturated fatty acids

### ОПИСАНИЕ ОБЛЕПИХОВОГО МАСЛА, ЕГО ПОЛЬЗА

Облепиховое масло получают из плодов облепихи. Оно представляет собой густую жидкость оранжево-красного цвета, которая отличается специфическим вкусом и запахом. Ярким оттенком продукт обязан содержащимся в составе каротиноидам — предшественникам витамина А. Лечебная ценность таких смесей сильно снижается как при наружном, так и при внутреннем использовании. Поэтому обращайте внимание на концентрацию каротиноидов, которых для эффективного использования должно быть минимум 180 мг/100 г. Такой продукт отличается густой консистенцией, в холодильнике густеет до

гелеобразного состояния. Облепиховое масло — это натуральное средство при различных повреждениях кожи. Оно активно применяется при мелких ожогах и трещинках, способствует быстрому восстановлению и нормализует защитные возможности эпидермиса. Осветление. За счет высокого содержания витамина С масло отлично подходит для осветления кожи.

### **Польза масла облепихи**

Полезные свойства облепихового масла обусловлены его богатым составом. Продукт содержит витамины К, С, Е, В, соединения магния, кальция, железа, марганца, кремния, полиненасыщенные жирные кислоты, флавоноиды. Каждая группа веществ наделяет масло рядом ценных свойств, среди которых наиболее важными считают такие:

- Бактерицидное и обезболивающее действие. Ускоряет заживление ран и ожогов, запускает процессы восстановления.

- Общеукрепляющий эффект. Активирует иммунитет, повышает защитные свойства организма, нормализует обмен веществ.

- Улучшает кровообращение, снижает уровень холестерина в крови, повышает эластичность сосудов, устраняет риск тромбообразования.

- Слабительное и обволакивающее действия. Защищает желудочно-кишечный тракт, помогает поджелудочной железе справляться с нагрузками.

- Антиоксидантный эффект. Проявляется в нейтрализации свободных радикалов и замедлении процесса старения.

- Регенерирующие свойства. Увлажняет и восстанавливает кожу, способствует улучшению микроциркуляции и притока крови, делает кожный покров упругим и эластичным, устраняет морщины, продлевает молодость кожи.

Масло из облепихи можно использовать даже для грудничков. С помощью продукта удастся эффективно справиться с опрелостями.

- Болезни органов ЖКТ (эзофагит, гастрит, язва, колит). Оно нормализует работу желудка, заживляет повреждения слизистых оболочек, оказывает мягкое противовоспалительное действие.

- Повреждения и болезни кожи. Комплекс бактерицидного, противовоспалительного и ранозаживляющего действия масла эффективно помогает при травмах, ранах, ожогах, обморожениях. С облепихой кожа восстанавливается без шрамов и рубцов.

- Гинекологические нарушения. Полезно при эрозиях, вагинитах, травмах слизистой оболочки влагалища.

- Болезни сердца и сосудов (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца). Масло стабилизирует давление, снижает уровень холестерина в крови, препятствует образованию тромбов.

• Болезни ротовой полости и дыхательных путей (пульпит, периодонтит, гингивит, пародонтоз, стоматит, тонзиллит, синусит, гайморит). Справляется с воспалениями ротовой полости и горла, заживляет ранки и убивает болезнетворные бактерии.

Кроме того, масло из облепихи эффективно для профилактики болезней глаз. Продукт поддерживает зрение. Если наблюдаются проблемы со зрительными органами (кератит, трахома, блефарит, конъюнктивит, катаракта, глаукома), облепиховое масло тоже полезно. Оно предупреждает помутнение хрусталика, улучшает кровоснабжение глаза, снижает внутриглазное давление, купирует воспалительные процессы.

### **Применение, возможный вред и противопоказания**

Для чего применяют масло облепихи? Ценный продукт используют в кулинарии, косметологии, в качестве лечебного средства в народной медицине.

Как использовать облепиховое масло? В косметологии основе облепихового масла готовят примочки и компрессы, маски, его добавляют в готовые уходовые средства, смазывают им проблемные зоны кожи. В кулинарии масло добавляют к салатам, заменяя им подсолнечное или оливковое. На облепиховом масле можно жарить, добавлять его в коктейли и каши. В народной медицине средство применяют наружно и перорально, закапывают в глаза, включают в микроклизмы, добавляют в ингаляции, ставят пропитанные им тампоны.

### **Применение в народной медицине**

Максимальное распространение облепиховое масло получило в медицинской практике. Его используют наружно и внутренне в таких случаях:

• Кожные заболевания, ожоги. Показано наружное применение в виде масляной повязки. Пропитанный продуктом бинт накладывают на очищенные пораженные участки.

• Геморрой, проблемы с пищеварительной системой. Улучшает состояние пациента с геморроем как местная аппликация, так и микроклизма. Процедуры проводят 7 дней. При патологиях ЖКТ делают микроклизму.

• Простудные болезни, заболевания верхних дыхательных путей. Делают ингаляции, смешивая небольшое количество облепихового масла с водой.

• Гинекологические нарушения. Вагинальные тампоны, пропитанные маслом, используют ежедневно до двух недель.

• Болезни зрительного аппарата. Масло капают в глаза 2–3 раза в день.

• Патологии пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, укрепление организма. Продукт употребляют перорально. Как пить облепиховое масло? Его принимают натощак за 30 минут перед едой. Поэтому гипотоникам стоит употреблять плоды с осторожностью. Также противопоказаниями считаются

аллергия, обострение заболеваний печени и желчного пузыря, гастрит с повышенной кислотностью, мочекаменная болезнь.

- правило, суточную норму средства делят на три приема.

Длительность терапии и дозировку облепихового масла обсуждают с врачом в индивидуальном порядке.

### **Возможный вред и противопоказания**

Кроме того, в косметологических целях нельзя ежедневно применять неразбавленное масло. Высокая концентрация каротиноидов может навредить коже и ухудшить ее состояние, поэтому лучше включать продукт в состав масок. Использовать средство в домашних условиях допустимо не чаще одного раза в неделю.

Кому нельзя облепиховое масло? Откажитесь от использования продукта при воспалительных заболеваниях печени, поджелудочной железы, желчного пузыря в острой стадии, диарее, ожирении. Запрещено применение средства во время беременности и лактации.

Облепиховое масло уникально. Оно может стать верным помощником в разных ситуациях и оздоровить организм как изнутри, так и снаружи. Главное — предварительно проконсультироваться с врачом и соблюдать рекомендации по использованию.

### **Список литературы:**

1. Aleksandra Zielińska, Izabela Nowak. Abundance of active ingredients in sea-buckthorn oil // PubMed. — 2017. — 19 May. — 16 (1). — Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28526097/>
2. Annie Stuart. Sea Buckthorn // WebMD. — 2021. — 20 May. — Режим доступа: <https://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/sea-buckthorn-uses-and-risks>
3. Dan Brennan. Health Benefits of Sea Buckthorn // WebMD. — 2020. — 20 november. — Режим доступа: <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-sea-buckthorn#1>
4. Azizkhonovna N. M. FEATURES OF A TIMELY APPROACH TO ANEMIA IN CHILDREN //International journal of advanced research in education, technology and management. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 54-61.
5. Azizxonovna N. M. ZAMONAVIY TIBBIYOTDA BOLALARDA ANEMIYAGA O'Z VAQTIDA YONDASHISH XUSUSIYATLARI //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2024. – Т. 13. – №. 4. – С. 45-50.
6. Azizkhonovna N. M. et al. ALTHAEA ARMENIACA TEN AND ITS USEFUL PROPERTIES IN MEDICINE //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 256-259.

7. Nabieva F. S., Narzullayeva M. A., Bo'Riyev M. G. YUQUMLI KASALLIKLARNI TASHXISLASHDA IMMUNOFERMENT TAHLILINING ANAMIYATI //Research Focus. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 161-164.
8. Базарова Н. С., Зиядуллаев Ш. Х. Современные аспекты полиморфных генов матричной металлопротеиназ и ее тканевых ингибиторов у детей с хроническим гломерулонефритом и прогноз заболевания //журнал гепатогастроэнтерологических исследований. – 2022. – Т. 3. – №. 1.
9. Sobirjonovna B. N. New aspects of the genetic disposition of various forms of chronic nephritic syndrome in children //Journal of Universal Science Research. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 778-782.
10. Clinical dynamics of chronic nephritic syndrome in children BN Sobirjonovna, TS Kurakbaevna - Eurasian Medical Research Periodical, 2023
11. Sobirjonovna B. N., Kurakbaevna T. S. Clinical dynamics of chronic nephritic syndrome in children //Eurasian Medical Research Periodical. – 2023. – Т. 19. – С. 53-56.
12. Бозорова Н., Анорбаева Ш., Назарова Л. ЗНАЧЕНИЕ ПОДДОРОЖНИКА В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ //Инновационные исследования в современном мире: теория и практика. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 5-6.
13. Sobirjonovna B. N. et al. ZUBTURUM O'SIMLIGINING XALQ TAVOVATIDAGI ANAMIYATI //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2023. – Т. 6. – №. 2. – С. 215-216.
14. Султонов Ш. А., Шомуродова Ш. Ш. ХИЗМАТ КЎРСАТИШ СОҲАСИДА ТАДБИРКОРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА АҲОЛИНИНГ ТУРМУШ ДАРАЖАСИ ВА СИФАТИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 1. – №. 12. – С. 248-252.
15. Шомуродова Ш. Ш. ИННОВАЦИОН САЛОҲИЯТ ВА УНИ АНИҚЛАШНИНГ ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ МАСАЛАЛАРИ //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2023. – Т. 3. – №. 30. – С. 189-195.
16. Sulonov S. A., Shomurodova S. S. XIZMAT KO'RSATISH SOHASIDA TADBIRKORLIKNI RIVOJLANTIRIB, AHOLI TURMUSH DARAJASI VA SIFATINI OSHIRISHNING ISTIQBOLLI YO'NALISHLARI //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 247-251.
17. Шомуродова Ш. Ш. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЖИЗНИ И КАЧЕСТВА НАСЕЛЕНИЯ ЗА СЧЕТ РАЗВИТИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ УСЛУГ //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2024. – Т. 13. – №. 4. – С. 132-138.

18. Алтыбоева М. Г., Бозорова Н. С. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА КИШЕЧНУЮ МИКРОФЛОРУ У ДЕТЕЙ //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 5. – С. 109-112.
19. Alikovna J. F. et al. SALVIA O'SIMLIGINING XUSUSIYATLARI //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2023. – Т. 6. – №. 2. – С. 217-218.
20. G'ulomovna O. M., Sobirjonovna B. N. MODERN VIEWS ON INTESTINAL MICROFLORA IN CHILDREN //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 279-282.
21. Mavsuma O. MEDICINAL PROPERTIES OF SEA BUCKTHORN (Hippophae Rhamnoides L.) OIL PLANT //Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 1-3.
22. D. Togayeva (2023). ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF SMALL BUSINESS AND PRIVATE ENTREPRENEURSHIP IN THE SAMARKAND REGION. *Science and innovation*, 2 (A1), 103-106. doi: 10.5281/zenodo.7541692
23. Hasanov, H., Sultonov, B., Norbekov, F., & Togayeva, D. (2023). FOIZ STAVKASI VA DAROMADNING ISTE'MOL XARAJATLARIGA TA'SIRI TAHLILI. *JOURNAL OF ECONOMY, TOURISM AND SERVICE*, 2(4), 5-13.
24. Togayeva, D. (2023). QISHLOQ JOYLARDA KICHIK BIZNES VA TADBIRKORLIKNI RIVOJLANTIRISHDAGI MASALALAR. *SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 6(6), 223-227.
25. Azamatovna, T. D., & Abduxalilovich, S. B. (2023). The role of retail trade in raising the standard of living of the rural population. *Journal of Universal Science Research*, 1(6), 754-758.
26. Uchkunov S., Mamadaliyev J., Djuraeva V. EYE DISEASES IN MEDICINE //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2024. – Т. 4. – №. 1 Part 2. – С. 128-135.
27. Djuraeva V., Malikova Z., To'uchiyeva M. WISDOM TEETH IN HUMANS //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 12. – С. 132-135.
28. Djuraeva V., Mampurjonova S., Ruzmatova M. SKIN-RELATED PROBLEMS //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 12. – С. 127-131.
29. Djuraeva V., Kuylibayeva I., Abdugafforov B. INTESTINAL DISEASES: DUODENITIS //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 12. – С. 120-126.
30. Ахмедов Б., Буриев З. ДОРИВОР АНОР (PUNICA GRANATUM L.) ЭКСПЛАНТЛАРИНИ ТАНЛАШ ВА СТЕРИЛИЗАЦИЯ ҚИЛИШ

- //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 1 Part 2. – С. 131-134.
31. Akhmedov B., Buriev Z. SELECTION AND STERILIZATION OF MEDICINAL POMEGRANATE (PUNICA GRANATUM L.) EXPLANTS //Центральноазиатский журнал образования и инноваций. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 106-108.
32. Telmanovna X. S., Batirbekovich X. R. Psychopharmacotherapy of Depressive Disorders in Alcoholism //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 16. – С. 179-182.
33. Abdukadirova N. B., Telmanovna X. S. Assessment of the Level of Immunoglobulins in the Blood Serum in Young Children Depending on the Type of Feeding //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 164-166.
34. Abdukadirova N. B., Telmanovna X. S. Options clinical manifestations of giardiasis in children //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 167-170.
35. Хаятова Ш. Т., Абдукадилова Н. Б. ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ ЖЕЛЕЗО-ДЕФИЦИТНЫХ АНЕМИЙ НА ФОНЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 277-280.
36. Azizxonovna N. M. GULXAYRI OSIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI //Journal of Universal Science Research. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 769-772.
37. Azizkhonovna N. M., Madullaevich I. O. Uses of sea buckthorn and its beneficial properties in medicine //Eurasian Medical Research Periodical. – 2023. – Т. 19. – С. 57-59.
38. Sobirjonovna B. N. et al. CHAKANDA O'SIMLIGIGA ZAMONAVIY QARASHLAR //journal of innovations in scientific and educational research. – 2023. – Т. 6. – №. 2. – С. 209-211.
39. Нарзуллаева М. и др. ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ ОБЛЕПИХА И ЕГО ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА В МЕДИЦИНЕ //Инновационные исследования в современном мире: теория и практика. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 68-70.
40. Нарзуллаева М. А. АЛТЕЙ И ЕГО ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА В МЕДИЦИНЕ //Journal of Universal Science Research. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 91-94.