

Шифобаҳш неъматлар

*Доривор ўсимлиқлар ва
улардан фойдаланиш*

ТОШКЕНТ

Тақризчи:

Ўзбекистон Халқ таоботи Академиясининг ҳақиқий аъзоси, фан доктори,
профессор Афзалов З.Ш.

*Доривор ўсимликлар ва улардан фойдаланиши: Р.Х. АЮПОВ. –
Тошкент: «Камалак» нацириёти, 2015. – 344 бет.*

АННОТАЦИЯ

Инсонлар қадим замонлардан буён турли хил гиёҳларнинг даволовчи ва қувват берувчи хусусиятларини билишган ҳамда бу билимларини турли хил хасталикларни даволашда ишлатишган. Масалан, қадимги Мисрда, Хиндистонда, Хитойда, Ўрта Осиёда ва бошқа кўпчилик давлатларда табиблар гиёҳларнинг нималарга даво бўлиши ҳақида кўпгина рисоалар ёзиб қолдирганлар. Ушбу китобчада халқ таоботининг кўплаб доривор гиёҳлардан иборат ва турли хил касалликларга даво бўла оладиган шифобахш таркиблари келтирилган. Бу таркибларда ишлатиладиган гиёҳларнинг деярли барчасини юртимиз табиатидан, чўл-адирлар ва тоғларидан топишингиз мумкин. Китобча табиатнинг доривор ўсимликларидан самарали фойдаланишни истаган барча инсонларга мўлжалланган. Бу китобча мустақил даволаниш учун ишлатилиши мумкин бўлган фундаментал тиббиёт қўлланмаси эмас, шунинг учун унда келтирилган доривор таркиблардан фойдаланишда ўз даволовчи шифокорингиз билан маслаҳатлашиб, ташхис ҳамда тиббий ҳолатингизга мос равишда у ёки бу шифобахш таркибларни ишлатишингиз мумкин.

Бисмиллоҳ деб, баён айлаб ҳикмат айтиб,
Толибларга дури-гавҳар сочдим мано.
Риёзатни қаттиқ тортиб, қонлар ютиб,
Ман дафтари соний сўзин очдим мано.

А. Яссавий

МУНДАРИЖА

КИРИШ

Тибет тозаловчи таркиби

Тибет ёшариш рецепти

Кўп хасталикларга даво бўладиган шифобахш таркиб

Турли хил касалликларда доривор гиёҳлардан фойдаланиш

Анемия (камқонлилик) да

Ўсимлик ёғили дамлама тайёрлаш

Лимфогранулематоз касаллигида

Ўпканинг лимфогранулематозидида

Барча лимфотизимни тозалаш ва даволаш рецепти

Лейкоз ва бошқа онкологик касалликларда

Алоздан сироп тайёрлаш

Маржон дарахтининг янги узилган меваларидан сироп тайёрлаш

Ошқозон саратони касаллигида

Саратон касаллигида

Турли хил ўсмалар пайдо бўлганда

Ошқозон-ичак тракти касалликларида

Овқат ҳазм қилиш органлари касалликларида

Гастритларда

Ошқозон яраси касаллигида

Колитларда гиёҳлардан фойдаланиш

Гиёҳлар ёрдамида даволовчи клизмалар қилиш

Ич кетишида гиёҳлардан фойдаланиш

Жигар ва ўт қони касалликларида

Гепатитни даволашда гиёҳларнинг ишлатилиши

Ўт йўллارининг дискенезияси ва сурункали холециститда

Ўт қони касаллиги ва сурункали панкреатитда фитотерапия

Бўйрак касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

Бўғимлар касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

Юрак қон-томир касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

Атеросклерозда

Нормал қон босими ҳолатидаги атеросклерозда

Гипертония ва атеросклерозда

<u>Гипертонияда</u>	67
<u>Гипотонияда</u>	67
<u>Бош оғриқлари ва бош айланишида</u>	68
<u>Юрак қон-томир касалликлари профилактикасида</u>	69
<u>Стенокардияда</u>	70
<u>Марказий асаб тизими касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш</u>	70
<u>Невроз ва эпилепсияда</u>	70
<u>Болаларнинг церебрал параличларида</u>	71
<u>Уйқусизлик ва тез чарчаишда</u>	72
<u>Тинчлантирувчи чой тайёрлаш</u>	73
<u>Бош оғриганда</u>	73
<u>Неврастенияда</u>	74
<u>Кандли диабет касаллигида гиёҳлардан фойдаланиш</u>	74
<u>1-шифобаҳш таркиб</u>	74
<u>2-шифобаҳш таркиб</u>	75
<u>3-шифобаҳш таркиб</u>	75
<u>4-шифобаҳш таркиб</u>	76
<u>5-шифобаҳш таркиб</u>	76
<u>Тери касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш</u>	88
<u>Доривор гиёҳларнинг тавсифлари</u>	92
<u>Акация</u>	92
<u>Актинидия</u>	93
<u>Активлаштирилган кўмир</u>	93
<u>Алкалоидлар</u>	93
<u>Алой</u>	94
<u>Алигнин</u>	94
<u>Алп Хедизаруми</u>	95
<u>Амур бахмали</u>	95
<u>Ананас</u>	95
<u>Анжирнинг ҳосиятлари</u>	97
<u>Анор</u>	97
<u>Арпа</u>	98
<u>Арпабодиён</u>	98
<u>Арча</u>	100
<u>Асал</u>	100
<u>Асалари она сути</u>	101
<u>Астрагал</u>	101
<u>Афсонак</u>	102
<u>Асалари захари</u>	103
<u>Аччиқ тарвўз ёки Колоцинт</u>	103
<u>Байкал кўкамарани</u>	103
<u>Баланд бўйли эхинопанакс</u>	103
<u>Балиқ мойи</u>	104
<u>Банан</u>	104

<u>Бангидевона</u>	108
<u>Баргизуб (Зубтурум)</u>	108
<u>Баргсиз итсигак</u>	109
<u>Барглардан хомашё тайёрлаш</u>	110
<u>Бақатерак</u>	110
<u>Баҳорги адонис</u>	110
<u>Белладонна</u>	111
<u>Беклар ўти</u>	112
<u>Беҳи</u>	112
<u>Бешбарг</u>	112
<u>Бинафша</u>	113
<u>Бодом</u>	114
<u>Бодринг</u>	115
<u>Бодрезак</u>	115
<u>Ботқоқ гнафалиуми</u>	115
<u>Боқла (Йирик ловия)</u>	116
<u>Ботқоқ ледуми</u>	116
<u>Боз наврўзгули</u>	116
<u>Боз хайрантуси</u>	117
<u>Брусника</u>	117
<u>Бўжгунлар (Галлалар)</u>	117
<u>Бутасимон аморфа</u>	118
<u>Бўгдой</u>	118
<u>Бўгдойик</u>	119
<u>Бутасимон гомфокарпус</u>	119
<u>Бўйчан сассиқ дарахт</u>	119
<u>Бўйимадорон</u>	120
<u>Бўригул</u>	120
<u>Бўритикан</u>	121
<u>Бўтакўз</u>	121
<u>Валериана</u>	122
<u>Вайян шотараси</u>	122
<u>Газакўт</u>	123
<u>Галега</u>	123
<u>Гангитувчи бозулбанг</u>	124
<u>Гилос</u>	124
<u>Гликозидлар</u>	124
<u>Гмелин кермаги (Лимониуми)</u>	125
<u>Говзабон</u>	126

<u>Горичник</u>	126
<u>Гуллар</u>	127
<u>Гулрайхон</u>	127
<u>Гулсафсар</u>	127
<u>Гулхайри</u>	128
<u>Гултожсихўроз</u>	130
<u>Гунафша</u>	130
<u>Дала онониси</u>	131
<u>Далачой</u>	132
<u>Дала қирқбўғими</u>	133
<u>Дарахт елими</u>	133
<u>Дармана</u>	134
<u>Даурия мениспермуми</u>	134
<u>Даурия цимифугаси</u>	134
<u>Дафна</u>	135
<u>Дагал тукли печак (Мингбош)</u>	135
<u>Долчин</u>	136
<u>Доривор ўкроп</u>	136
<u>Доривор ўсимлик хомашёлари</u>	137
<u>Доривор ўсимлик хомашёси тозалиги</u>	138
<u>Доривор қоратомир</u>	138
<u>Догли зангоя (Сассикалаф)</u>	138
<u>Дурагай петазитес</u>	139
<u>Дўлана</u>	139
<u>Европа асаруни</u>	140
<u>Ербағирлаган темиртикан</u>	140
<u>Ерёнгоқ</u>	141
<u>Ер ноки (Топинамбур)</u>	141
<u>Ерқалампир (Қишлоқи хрен)</u>	142
<u>Етмақ</u>	142
<u>Ёввойи пиёз</u>	143
<u>Ёввойи сабзи</u>	143
<u>Ёввойи саримсоқ</u>	144
<u>Ёнгоқ</u>	144
<u>Ёпишқоқ (Сенецио)</u>	146
<u>Жамбил</u>	146
<u>Жағ-жағ (Пастушья сумка)</u>	147
<u>Женьшень</u>	148
<u>Жийда</u>	148

Жўка	149
Зангори маймунжон (Пармачак)	150
Занжабил	150
Зайтун	151
Зарпечак	151
Заҳарли физостигма	152
Зарчава	152
Заъфарон	152
Зира	153
Зираи кармони	154
Зирк	154
Зигир	155
Игир	156
Ипекакуана	157
Илдиз ёювчи токсикодендрон	158
Илон захари	158
Индов	159
Исирик (Адраспан)	159
Исмалоқ	159
Испарак	160
Иссон	161
Илдизноя ва илдизлар	161
Илончўп	162
Исфарак	162
Итузум	162
Кактуслар	163
Какао	166
Какликўт	167
Каллуна	167
Камфора дарахти	168
Картошка	168
Карам	169
Канада солидагоси	169
Канакунжут	169
Катта қончўп	170
Кашнич	171
Келин тили	172
Келла	172
Киви	173

<u>Кийик ўти (Чабрец)</u>	174
<u>Ковул</u>	174
<u>Кока бутаси</u>	175
<u>Кокос</u>	175
<u>Кофе</u>	178
<u>Колоцинт ёки Аччиқ тарвуз</u>	179
<u>Комбе строфанти</u>	179
<u>Коронария</u>	179
<u>Коху</u>	180
<u>Крахмал</u>	180
<u>Ксерантемум</u>	180
<u>Кунгурали ёки Патсимон каланхой</u>	181
<u>Кунгабоқар</u>	181
<u>Кунжут</u>	181
<u>Кучала дарахти</u>	182
<u>Кўктикан</u>	182
<u>Кўк бўтакўз</u>	183
<u>Кўп қийиқли контепар</u>	183
<u>Кўп томирли буплеурум</u>	183
<u>Лавлаги</u>	184
<u>Лавр барги</u>	184
<u>Лаксман аюгаси</u>	185
<u>Лигнанлар</u>	185
<u>Лимон</u>	185
<u>Лимонўт</u>	186
<u>Лишайлар</u>	187
<u>Лобелия</u>	188
<u>Лобель маралқўлоғи</u>	188
<u>Ловия</u>	188
<u>Лола</u>	189
<u>Маврак</u>	190
<u>Магнолия</u>	190
<u>Мажнунтол</u>	190
<u>Маклея</u>	191
<u>Малина</u>	191
<u>Маймунжон</u>	192
<u>Маньчжурия аралияси</u>	192
<u>Маржондарахт</u>	193
<u>Мармарак (Шалфей)</u>	193

<u>Милаш</u>	195
<u>Мимоза</u>	195
<u>Мирт</u>	195
<u>Мойчечак</u>	197
<u>Мошинг хосиятлари</u>	201
<u>Мурч</u>	201
<u>Мум</u>	201
<u>Наврўзгул</u>	202
<u>Наргис</u>	202
<u>Нашанамо датиска (Қизилюгурик)</u>	203
<u>Нашасимон кендир</u>	203
<u>Наъматак</u>	204
<u>Нок</u>	206
<u>Нўхат</u>	206
<u>Нилуфар</u>	206
<u>Оққаррак</u>	207
<u>Ойболдиргон</u>	207
<u>Ола коронилла</u>	208
<u>Олманинг шифобахиллиги</u>	208
<u>Ольхасимон франгула</u>	209
<u>Олхўри</u>	209
<u>Олча</u>	209
<u>Отқулоқ</u>	210
<u>Ошлагич сумах (Тотум)</u>	210
<u>Ошқовоқ</u>	210
<u>Ошловчи моддалар</u>	211
<u>Оқтут</u>	212
<u>Оққаррак</u>	212
<u>Оққалдирмоқ (Кўка)</u>	213
<u>Оқ қайин</u>	214
<u>Оқши акас</u>	215
<u>Папайя</u>	215
<u>Парпи</u>	218
<u>Парсийвушон</u>	218
<u>Пақ-пақ гиёҳининг шифобахиллиги</u>	219
<u>Петрушка</u>	220
<u>Пиёз</u>	221
<u>Пиёзбоилар</u>	223
<u>Писта</u>	223

<u>Полигала</u>	223
<u>Пушти бўригўл (Пушти катарантўс)</u>	224
<u>Пўстлоқлар</u>	224
<u>Равоч</u>	224
<u>Райҳон</u>	225
<u>Редиска</u>	226
<u>Резавор мевалар</u>	226
<u>Ромашка</u>	226
<u>Рўян</u>	227
<u>Сабзи</u>	228
<u>Сабир ёки Алоэ</u>	228
<u>Савринжон</u>	229
<u>Садарайҳон</u>	229
<u>Салат</u>	230
<u>Сангвизорба</u>	230
<u>Санонинг хосиятлари</u>	230
<u>Санчиқўт</u>	231
<u>Саримсоқ</u>	231
<u>Сарв</u>	232
<u>Сарик гулсапсар</u>	232
<u>Сарик йўнгишча</u>	233
<u>Сарик ўрмонқора</u>	233
<u>Сассиқ коврак</u>	233
<u>Сафроўт</u>	234
<u>Сачратқи</u>	235
<u>Седана</u>	236
<u>Селдир</u>	238
<u>Семизўт</u>	238
<u>Сигиркўйруқ</u>	239
<u>Сирка ўти</u>	240
<u>Совун ўт</u>	240
<u>Соя</u>	241
<u>Сохта каштан</u>	241
<u>Спонгилла</u>	242
<u>Сўли (Овёс)</u>	242
<u>Сўнбул</u>	243
<u>Сўтчўп</u>	243
<u>Такасоқол</u>	243
<u>Тамаки</u>	244

<u>Тарвўз</u>	244
<u>Тарик</u>	245
<u>Темиртикан</u>	245
<u>Тепалик ёронгули (Анжабор)</u>	245
<u>Терпентин мойи</u>	246
<u>Тизимгул</u>	246
<u>Тиканли кавар (Қовул)</u>	246
<u>Тиллабош</u>	247
<u>Тикандарахт</u>	247
<u>Тиканли элеутерококк</u>	248
<u>Тиканли кўзикулоқ</u>	248
<u>Тирноқгул</u>	248
<u>Ток</u>	249
<u>Тол</u>	249
<u>Толокнянка</u>	250
<u>Торон</u>	250
<u>Тотим</u>	251
<u>Тоғ арникаси</u>	251
<u>Тоғжамбил</u>	251
<u>Тоғ жумрут (Итжумрут)</u>	253
<u>Тоғрайхон (Душица)</u>	253
<u>Тоғ қуддуси</u>	254
<u>Тўганаклар</u>	255
<u>Тўгмачагул</u>	255
<u>Тўксиз саминчўп</u>	256
<u>Тўксиз стефания</u>	256
<u>Туркистон исмалоги (Чўчка тикан)</u>	257
<u>Турп</u>	257
<u>Тут</u>	258
<u>Тўртгулбарг клюква</u>	259
<u>Тўқ қизил эхинацея</u>	259
<u>Узум</u>	259
<u>Укроп (Хушбўй шивит)</u>	260
<u>Учбарг</u>	260
<u>Уч бўлакли қорақиз (Иттиканак ўсимлиги)</u>	261
<u>Фармакогнозия</u>	261
<u>Фенолгликозидлар</u>	261
<u>Фитонцидлар</u>	262
<u>Флавоноидлар</u>	262

<u>Флойодикарпус</u>	263
<u>Хандон писта</u>	263
<u>Хантал (Горчица)</u>	263
<u>Хина</u>	264
<u>Хин дарахти</u>	265
<u>Хитой шизандраси</u>	265
<u>Хитой чойи</u>	265
<u>Хуперзия</u>	266
<u>Хурмо</u>	266
<u>Цианоген гликозидлар</u>	267
<u>Цитрус</u>	267
<u>Чага (Оққайин қора замбуруғи)</u>	268
<u>Чаёнўт (Газанда)</u>	268
<u>Чакамуг</u>	269
<u>Чаканда</u>	270
<u>Чилонжсийда</u>	271
<u>Чинор барг стеркулия</u>	271
<u>Чирмовук</u>	272
<u>Читранги</u>	273
<u>Четан</u>	273
<u>Черника</u>	274
<u>Чой</u>	274
<u>Чойўт (Тешик далачой - Зверобой)</u>	274
<u>Чучукмия</u>	284
<u>Чўзинчоқ беҳи</u>	285
<u>Чўзик мевали жут</u>	285
<u>Шафтоли</u>	286
<u>Ширач (Регель ширачи)</u>	286
<u>Ширчой</u>	287
<u>Шоколад дарахти</u>	287
<u>Шоли</u>	287
<u>Шолгом</u>	288
<u>Шотут</u>	288
<u>Шохкуя</u>	288
<u>Шохтара</u>	289
<u>Шумурт</u>	289
<u>Шунгула</u>	290
<u>Шўр бўян</u>	290
<u>Эвкалипт</u>	290

<u>Экма гречиха</u>	291
<u>Эман</u>	291
<u>Эрбахо (Газакўт)</u>	292
<u>Эрмон (Полын)</u>	292
<u>Эфир мойлари</u>	293
<u>Эшакбодринг</u>	294
<u>Юлгун</u>	294
<u>Юкка</u>	295
<u>Ялпиз</u>	295
<u>Ямс</u>	296
<u>Янтоқ</u>	296
<u>Ясмиз</u>	297
<u>Ўрик</u>	298
<u>Ўрмон қўлуннайи (Ўрмон ертўти)</u>	298
<u>Ўсимликнинг ер ўстки қисми (Ўти)</u>	299
<u>Ўтлоқ себаргаси (Қўшқароқ)</u>	299
<u>Қайин</u>	300
<u>Қайрағоч</u>	301
<u>Қайрағоч барг эвкомия (Хитой гўттаперча дарахти)</u>	301
<u>Қалампир</u>	301
<u>Қалампирмунчоқ дарахти</u>	302
<u>Қалин барг бергения</u>	302
<u>Қарагай</u>	303
<u>Қарикиз</u>	303
<u>Қатор тишли девортағиўт</u>	304
<u>Қатрон</u>	305
<u>Қашқарбеда</u>	305
<u>Қизил тасма</u>	305
<u>Қирқбўгин</u>	306
<u>Қизилча (Зағоза)</u>	307
<u>Қичитқи ўт (Чаёнўт)</u>	308
<u>Қовоқ</u>	308
<u>Қовун</u>	309
<u>Қоразира</u>	310
<u>Қора мингдевона</u>	310
<u>Қорағат ёки Қора смородина</u>	311
<u>Қора маржондарахт</u>	312
<u>Қора мевали арония</u>	312
<u>Қора мурч</u>	313

<u>Кора андиз</u>	313
<u>Кора зира</u>	314
<u>Корақарагай</u>	315
<u>Корақобуқ (Омонқора)</u>	
<u>Кора терак (Мирзатерак)</u>	
<u>Қоқигул</u>	
<u>Қулуннай</u>	
<u>Қулмоқ</u>	
<u>Қумлоқ бўзночи</u>	
<u>Қум сассиққурайи</u>	
<u>Қундуз</u>	
<u>Қушжсийда</u>	319
<u>Қушқўнмас (Сарикгул)</u>	
<u>Қўзиқулоқ (Шовул)</u>	
<u>Қўйпечак</u>	
<u>Қўнғир эман</u>	
<u>Ғўза</u>	
<u>ИЛОВА. Доривор гиёҳлар номларининг қисқача лугати</u>	
<u>Фойдаланилган адабиётлар рўйхати</u>	

КИРИШ

*«Агар Аллоҳнинг неъматларини санайдиган бўлсангизлар,
санаб саногига ета олмайсизлар».
«Иброҳим» сураси, 34-оят.*

Инсонлар қадим замонлардан буён турли хил гиёҳларнинг даволовчи ва қувват берувчи хусусиятларини билишган ва бу билимларини турли хил хасталикларни даволашда ишлатишган. Масалан қадимги Мисрда, Хиндистонда, Хитойда, Ўрта Осиёда ва бошқа кўпчилик давлатларда табиблар гиёҳларнинг нимага даво бўлиши ҳақида кўпгина рисолалар ёзиб қолдирганлар. Қадимги Тибет тиббиёти бу билан боғлиқ жуда кўплаб афсоналар билан бурканган. Улар ичида ҳозирга қадар ўз қимматини йўқотмаган ва амалиётда ишлатиладиган турли хил гиёҳлардан тайёрланадиган доривор таркибларни топиш мумкин. Ушбу китобчада халқ табобатининг кўплаб доривор гиёҳлардан иборат ва турли хил касалликларга даво бўла оладиган шифобахш таркиблари келтирилган. Бу таркибларда ишлатиладиган гиёҳларнинг деярли барчасини юртимиз табиатидан, чўладирлар ва тоғларидан топишингиз мумкин. Аммо гиёҳлардан фойдаланганда қуйидагиларни ёдда тутинг:

Ўсимликларнинг ер ости органлари (илдизи, илдизпояси, тугунаги ва пиёзбошиси) одатда ўсимлик уйқуга кирган даврда кеч кузда ёки ўсимлик уйғонмасдан олдин – эрта баҳорда тайёрланади.

Ўсимликларнинг ер устки қисми (пояси, барги ва гуллари аралашмаси) ўсимлик гуллаганда поянинг энг тагидаги барг олдидан ўриб олинади.

Куртаклар эрта баҳорда (ёзилмасидан илгари) ўсимлик танасида суюқлик юра бошлаган вақтда йиғилади.

Ўсимлик пўстлоқлари эрта баҳорда пўстлоқ ўзакдан осон ажрайдиган вақтда шилинади.

Гуллар ўсимлик қийғос гуллаганда йиғилади.

Ўсимлик мевалари пишиб етилганида йиғилади. Қуруқ мевалар одатда эрталаб ёки кечқурун ҳаво салқин ва бироз шудринг бор вақтда йиғиб олинади.

Доривор бўлувчи уруғлар ҳар тарафлама етилганидан сўнг йиғиб олинади.

Ўсимлик маҳсулотлари тайёрланганидан сўнг 1-2 соат ўтмасдан қуритишга ҳозирланади. Бунинг учун ҳам ашё маҳсулот яхшилаб сараланиб, ўзга жисмлардан ҳоли қилинади.

Қуритиш жараёнида доривор ўсимликларнинг илдиз ҳамда илдиз пояси – 75%, пўстлоқлари – 45%, куртаклар эса – 60% оғирлигини йўқотади.

Яхшилаб қуритилган ўсимлик илдизлари ҳамда пўстлоқлари қўл билан эгиб кўрилганида, эгилмай синиши лозим, барг ҳамда гуллар бармоқларда уваланиши керак, резавор мевалар эса қуритилганидан сўнг қисмлаб кўрилганида ёпишмаслиги даркор.

Доривор маҳсулотлар тоза, қуруқ, ҳаво илашиб турадиган, қуёшнинг тигиз нурларидан ҳоли бўлган жойларда сақланади.

Доривор илдиз, илдизпоя ҳамда пўстлоқларнинг сақланиш даври ўртача 3,5 йилни ташкил қилса, қуритилган гул, барглар ҳамда гиёҳларнинг сақланиш муддати 1-2 йилни ташкил этади.

Тайёрланган доривор дамлама ва қайнатмалар туриш жараёнида ачиши, бузилиши мумкин бўлганлиги учун уларни фақат истеъмол қилиш олдидан тайёрланиши маъқул. Дамлама ва қайнатмалар иложи борича салқин ёки совуқ (холодильник) жойларда 3 кеча-кундузлик муддат билан сақланиши даркор.

Ҳар қандай дамлама ёки қайнатмалар даволовчи шифокорнинг тавсияси бўйича ва белгилаб берган меъёрида истеъмол қилинади.

Жуда ҳам ноёб, чет элларда ўсадиган ва кам етиштириладиган гиёҳларни эса шифобахш гиёҳлар сотиладиган фитодорихоналардан бемалол топиш мумкин. Улардан қайнатма, сувли ёки спиртли дамлама, шифобахш чой, ажратма ёки экстракт кўринишида тайёрланган турли хил таркибларни сотиб олишингиз ёки тайёрлатиб олишингиз мумкин.

Эслатма: Бу китобча мустақил даволаниш учун ишлатилиши мумкин бўлган фундаментал тиббиёт қўлланмаси эмас, шунинг учун унда келтирилган доривор таркиблардан фойдаланишда ўз даволовчи шифокорингиз билан маслаҳатлашиб, таъхис асосида ҳамда тиббий холатингизга мос равишда у ёки бу шифобахш таркибларни ишлатишингиз зарур.

Тибет тозаловчи таркиби

Тибет тиббиётида касаллик деган сўз ишлатилмайди, чунки улар учун бир бутун деб тушуниладиган организм касал деб тушунилади. Уларнинг тушунчасича, ҳар қандай касаллик қондаги нордонлик ва ишқорийлик мувозанати (*кислотно-щелочной баланс*) нинг издан чиқиши туфайли рўй беради. Яъни, улар касалликни инсон организмни бошқаришнинг асосий биологик қонуни бузилиши оқибати деб билишади. «Чжуд-ши» деб номланган қадимий қўлёзмада Тибет ламалари томонидан тузилган инсон организмдаги мувозанатни тиклаш учун ишлатиладиган шифобахш таркиб келтирилган бўлиб, унда ИНЬ-ЯН (*иссиқ-совуқ*) нисбатига риоя қилиш асосий тамоил бўлиб хизмат қилган. Ушбу Тибет доривор таркиби 37 хил гиёҳдан тайёрланиб, ундаги кўпгина гиёҳлар бизнинг мамлакатимиз худудида ўсмайди. Шунинг учун бизнинг мамлакатимиз шароитларида 5 хил доривор ўсимликдан тайёрланган шифобахш таркиб ҳам ўз таъсирига кўра Тибет доривор таркибига бас кела олади. Ушбу таркиб ҳамма учун фойдали бўлиб, барча касалликларга қарши организмдаги мувозанатни тикловчи ва

тозаловчи восита сифатида ишлатилиши мумкин. Бу шифобахш таркибни тайёрлаш учун қуйидаги гиёҳлардан фойдаланиш керак бўлади:

- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветы) – 100 грамм*
- *Ўрмон қулупнайи барги (Земляника лесная (листья), Ертут) – 100 грамм*
- *Оқ қайин куртаклари (Березовые почки) – 100 грамм*
- *Чойўт ўсимлиги (Зверобой продырявленный (трава), Далачой ўсимлиги, Қизилтойча) – 100 грамм*
- *Ўлмасўт гуллари (Бессмертник песчаный (цветы), Бўзnoch) – 100 грамм*

Бу таркибнинг 2 ош қошиғи устига 400 грамм қайнаб турган сув қўйилади ва термосга эрталабгача солиб қўйилади. Сўнгра уни филтрлаб, ишлатиш мумкин. Юрак қон-томир касалликларида, гипертонияда, нефритда, холециститда ва бошқа сурункали касалликларда овқатдан 20 дақиқа олдин кунига 2 маҳал 100 граммдан ичилади.

Семириб кетганда ёки хотира сусайганида эса юқорида тайёрланган дамламага бир чой қошиқ тоза гул асали ёки 20 грамм данаксиз ўрик туршаги (*курага*) қўшилади ва уни эрталаб, нонушта ўрнига эрталаб 200 граммдан ичилади. Юқоридаги беш шифобахш гиёҳ асосида тайёрланган дамлама қуйидагича таъсир қилади:

- Буйрак, жигар ва ичакларнинг чиқариш функциясини кучайтиради ва бу билан уларни тозалайди;
- Организмдаги модда алмашинувини яхшилайди;
- Бўғимларнинг эгилувчанлигини яхшилайди;
- Гипертония ва семиришни даволайди;
- Асаб тизимини тиклайди;
- Организмдан ортиқча холестеринни, токсин ва захарларни чиқариб ташлайди;
- Буйракда, ўт қопида ва сийдик йўлида тошлар хосил бўлишининг олдини олади;

- Ички органлардаги тошларни йўкотади.

Бу шифобахш таркиб айниқса семиришда, юрак қон-томир касалликларида, жигар, буйрак хасталикларида, организмда модда алмашинуви издан чиққанда, қанд касаллигида, остеохондрозда, атеросклерозда ва бошқа касалликларда жуда фойдали ҳисобланади. Ушбу доривор таркибни тайёрлаш учун баҳордаёқ ҳаракат қилиш керак: оқ қайин куртакларини йиғиш, далачай, ўрмон қулупнайи барглари, мойчечак гуллари ва ўлмасўт гуллари йиғиб қўйилади. Аммо уларни бир йилдан ошиқ муддат сақлаш ярамайди.

Тибет ёшариш рецепти

*Гурбат тегса пухта қилур кўп хомларни,
Доно қилур, ҳам ҳос қилур кўп омиларни.
Ахмад Яссавий*

Бу шифобахш таркибни тайёрлаш учун қуйидагилар керак бўлади:

- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветы) – 100 грамм*
- *Оқ қайин куртаклари (Березовые почки) – 100 грамм*
- *Чойўт ўсимлиги (Зверобой продырявленный (трава), Далачай ўсимлиги, Қизилтойча) – 100 грамм*
- *Ўлмасўт гуллари (Бессмертник песчаный (цветы), Бўзноч) – 100 грамм*

Бу гиёҳларнинг барчасини майдалаб, яхшилаб аралаштирилади. Кечки пайт бу аралашмадан 1 ош қошиғи устига ярим литр қайнаб турган сув солиб, термосда 3-4 соат дамланади. Сўнгра уни матодан сиқиб олиб, филтрланади. Тайёр бўлган дамламанинг 1 стаканига 1 ош қошиқ тоза асал қўшиб, кечкурун овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади. Барча тайёрланган шифобахш таркиб тамом бўлмагунча уни шу тарзда ичилади. Бундай

муолажа курсини ҳар беш йилда бир марта қайтарилади. Бу муолажа организмдаги модда алмашинувини яхшилайти, уни турли хил ёғли ва бошқа моддалардан тозалайди, қон томирларини эгилувчан ҳолатга келтиради, склерознинг ва гипертониянинг олди олинади, бошдаги шовқин йўқолади ва бош айланиши тузалади. Натижада организмнинг умумий ҳолати яхшиланади, кўриш қобилияти кучаяди ва бутун организм ёшаради.

Қон томирларини тозалаш ва организмдаги модда алмашинувини яхшилаш учун яна бир шифобахш таркиб тайёрлаш усули қуйидагича: Кечки пайт юқорида тайёрланган 4 хил гиёҳдан иборат бўлган доривор таркибдан 1 ош қошиғига 2 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва ёпиқ шиша идишда 20 дақиқа дамланиб, матода суви сиқиб олинади. Бу дамламадан 1 стаканида 1 чой қошиқ тоза асал эритилиб, ичилади. Сўнгра эрталабгача ҳеч нима ичилмайди ва ейилмайди. Эртаси куни эрталаб кечагидан қолган дамламани 50-60 даражагача иситиб, унга 1 чой қошиқ тоза асал қўшиб, оч қоринга ичилади. Шундан 20 дақиқа сўнг нонушта қилиш мумкин. Бу ишни юқорида тайёрланган қуруқ шифобахш таркиб тамом бўлмагунча қайтарилади. Муолажани 2-3 йилдан сўнг яна қайтариш тавсия этилади.

Кўп хасталикларга даво бўладиган шифобахш таркиб

*Ўзинг еб, ўзгага ҳам берсанг эй инсон,
Номинг улуг бўлар, вужудинг омон.*

Бундай шифобахш таркиб тайёрлаш учун аввало қуйида келтирилган гиёҳларни тайёрлаб олиш керак бўлади:

- *Валериана илдизи – 1 қисм*
- *Дўлана (Боярышник) – 1 қисм*
- *Читранги (Желтушник) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон (Тысячелистник) – 1 қисм*
- *Чойўт (Зверобой продырявленный)– 1 қисм*
- *Лимон ўт (Мелисса обыкновенная) – 1 қисм*
- *Оддий четан мевалари (Плоды рябины обыкновенной) – 1 қисм*
- *Иттиканак гиёҳи барглари (Черёда, лист) – 1 қисм*

- *Зарчава ёки катта қончўп барглари (Чистотель, лист) – 0,5 қисм*
- *Зуптурум гиёҳи (Подорожник большой) – 1 қисм*
- *Қариқиз илдизлари (Лопух, корень) – 1 қисм*
- *Чага (Березовый гриб) – 2 қисм*
- *Игир ўсимлиги илдизи (корень Аира) – 1 қисм*
- *Сариқ андиз ўсимлиги илдизи (Корень девясила) – 1 қисм*
- *Суғурўт (Адонис) – 1 қисм*
- *Сули, бугдой, арпа, пиено ва гречка крупалари (Овес, пшеницу, ячмень, пиено, гречка (крупы)) – 1 қисмдан*

Барча гиёҳлар ва крупаларни алохида-алохида холда кофемолкада яхшилаб майдаланади ва бир-бирига хафсала билан аралаштирилади. Кейин тайёр гиёҳлар аралашмасини тоза бутилкаларнинг 1/3 қисмигача солинади. Бутилканинг қолган 2/3 қисми рафинация қилинмаган кунгабоқар ёғи билан тўлдирилади ва хона хароратидаги қоронғи жойда 2 ой муддат сақланади. Аммо бутилкалар хар куни бир-икки марта чайқатилиб турилади. Олтмиш кун ўтганидан сўнг, барча бутилкалардаги суюқликларни битта шиша ёки эмал идишга солинади ва 60 даражагача қиздирилади. Кейин суюқликни яна қайтадан бутилкаларга солиниб, хар куни чайқатиб турган холда, хона хароратидаги қоронғи жойда 1 ой муддат сақланади. Шундан сўнг, дори тайёр бўлади. Ундан фойдаланиш усуллари қуйида келтирилади:

Милк шамоллаши – парадонтозда тайёрланган дорини бошга суртилади ва 30-45 дақиқа давомида бош массаж қилиниб, дори унга сингдирилади. Массаж қилинаётган пайтда вақти-вақти билан дорини оғизга солиб туринг, аммо ютиб юборманг. Кейин дори билан оғиз ичини ва айниқса милкларни яхшилаб массаж қилинг. Бош массажи тугаганидан сўнг, бошни иссиқ қилиб ўраб олиш керак. Оғиз ва милк массажи тугаганидан сўнг эса бошни илиқ сувда совун билан 3-4 марта яхшилаб ювиш керак. Чунки бошда ёғ қолса, бош терисининг нафас олиш тешиклари ёпилиб, унинг нафас

олиши қийинлашади. Бу массажларни қуйидагича тартибда амалга оширилади:

- Биринчи цикл – кунора 10 та муолажа олинади ва 20 кун дам олгандан сўнг, яна кунора 10 та муолажа олинади.
- Циклларни қирк кундан сўнг ёки ярим йилдан сўнг яна қайтариш мумкин (*бу касаллик қандай даражадалиги билан боғлиқ*).

Худди шундай тартиблар қуйида тавсиф этилган касалликларда ҳам қўлланилади.

Тромбофлебитда, пастки органлар атеросклерозида, эндеритда, тромбозда, трофик язвада ва мушаклар дистрофиясида дорини оёқлар бармоқлари учларидан белгача спиралсимон ёки тўғри чизиқли ҳаракатлар билан массаж қилиб сурилади. Хар бир оёқ учун 30-40 дақиқали массаж кифоя бўлади. Массаждан сўнг оёқлар ўраб олиб, ухланади ва эрталаб дори ювиб ташланади.

Стенокардияда дорини кўкракка ва куракка суртилади ҳамда массаж айланма ва тўғри чизиқли ҳаракатлар билан қўлтиқ томонга қараб амалга оширилади. Массаждан сўнг, ўралиб олиниб эрталабгача ётилади ва эрталаб дори ювиб ташланади. Бундай тартибда фойдаланганда тайёрлаган доримиз нафақат касалликларнинг олдини олади, балки терингизни ёшартиради, уни чўзилувчан ва эластик қилиб, тери кўринишини ҳам соғлом, эгилувчан, эластик ва рангини чиройли қилади.

Турли ҳил касалликларда доривор гиёҳлардан фойдаланиш

*Дардсиз одам одам эмас, муни анланг,
Ишқсиз одам ҳайвон жинси, муни тинланг.*
Ахмад Яссавий

Анемия (камқонлилиқ) да

Ушбу касаллик билан оғриганлар овқатдан 2 соат кейин қуйидаги шифобахш дорилардан бирини (*дамлама ёки хабдори*) ичишлари фойда беради:

Ўсимлик ёғили дамлама тайёрлаш

Бу дорини тайёрлаш учун аввало унинг қуйидаги таркибий қисмларини топиш керак бўлади:

- Ўсимлик ёғи – 1 литр
- Тоғ қуддусининг майдаланган илдизлари (*Буквица лекарственная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Газандаўт ёки Қичикўтнинг майдаланган илдизлари (*Крапива двухдомная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Доривор кўкўт (*Кровохлебка лекарственная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Ертут (*Ўрмон қулупнайи*) нинг майдаланган илдизлари (*Земляника лесная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Бешбарг (*Ғозпанжа, Ерчой*) нинг майдаланган илдизлари (*Лапчатка прямостоячая, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Малинанинг майдаланган илдизлари (*Измельченные корни малины*) – 3 ош қошиқ
- Чучукмиянинг майдаланган илдизлари (*Солодка, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Тутнинг майдаланган ёш илдизлари (*Щелковица, молодые измельченные корни*) – 3 ош қошиқ

Тайёрланадиган ушбу дорининг барча таркибий қисмлари яхшилаб аралаштирилади ва вақти-вақти билан чайқатилиб турган холда қоронғи жойда хона хароратида 3-4 ҳафта сақланади. Сўнгра ёпиқ идишда сув ваннасига солиб, 1 соат қайнатилади. Кейин доривор аралашма 2 кун тиндирилиб, яхшилаб сиқилиб, филтрланади. Тайёр дорини қоронғи ва совуқ жойда сақланади (*подвалда ва холодильникда ҳам бўлаверади*).

Юқорида тайёрланган дорини ичгандан 20 дақиқа кейин 1/3 стакан миқдорида қуйидаги гиёҳлардан тайёрланган қайнатма ичилади:

- Дўлана гуллари (*Боярышник, цветки*) – 1 қисм

- Тоғ қуддусининг юқори қисми, илдизлари билан (*Буквица лекарственная, надземной части с корнями*) – 1 қисм
- Тоғжамбил (*Душица*) – 1 қисм
- Тирноқгул (*Календула лекарственная*) – 1 қисм
- Пашмоқ ёки кизилқонўт (*Кипрей, Иван-чай*) – 1 қисм
- Себарга (*Клевер красный*) – 1 қисм
- Чойўт (*Зверобой продырявленный*) – 1 қисм
- Доривор кўкўт (*Кровохлебка лекарственная*) – 1 қисм
- Доривор медуница гуллари билан (*Медуница лекарственная с цветками*) – 1 қисм
- Қоқиўт ёки Момоқаймоқ (*Одуванчик*) – 1 қисм
- Чакамуғ (*Подмаренник настоящий*) – 1 қисм
- Ёпишқоқ чакамуғ (*Подмаренник цепкий*) – 1 қисм
- Репешок аптечный – 1 қисм
- Мойчечак (*Ромашка аптечная*) – 1 қисм
- Чучукмия илдизи (*Солодка, корень*) – 1 қисм
- Бўйимодарон (*Тысячелистник*) - 1 қисм
- Кийикўти ёки тоғжамбил (*Чабрец*) – 1 қисм
- Наъматок мевалари (*Шиповник, плоды*) – 1 қисм

Ушбу барча таркибий қисмларни бир хил қилиб олинадиган ва яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра бу гиёҳлар аралашмасидан 2 ош қошиғи устига 0,5 литр қайнаб турган сув солинадиган ва 5 дақиқа давомида паст оловда милтиллатиб қайнатилади. Совугандан сўнг, филтрланиб, қоронғи ва совуқ жойда сақланади. Қайнатманинг сақланиш муддати 3 суткадан ошмаслиги даркор.

Агар бемор анемиянинг оғирроқ тури билан оғриган бўлса, у ҳолда эрталаблари 30 кун давомида 30-40 грамм озиқ-овқат дрожжиси қўшилган 200 грамм кучсиз пиво ичиши тавсия этилади.

Кундузги ва кечки овқатдан олдин 1-2 бош пиёз ва бир хил нисбатда аралаштирилган қизил пиёз, петрушка, селдерей, сабзи, олма, укроп ва карамдан қилинган 1 тарелка салат ейиш ҳам тавсия этилади. Бу салатга озгина саримсоқпиёз қўшилиб, ўсимлик ёғи билан аралаштирилади.

Нонушта, кундузги ва кечки овқатдан кейин беморга маржон гиёҳи ўти (*бузина чёрная*) дан қилинган мармалад ва 1/3 чой қошиқ тухум пўчоғидан қилинган порошок аралашмаси ичиш ҳам тавсия қилинади.

Чой ўрнига эса 7 та ёнғоқни ичидаги пардалари билан майдалаб, 1 литр сувда 30 дақиқа қайнатиб, филтрлаб олинган қайнатма ичиш фойда беради.

Лимфогранулематоз касаллигида

Бу касалликка чалинганда эрталаб, кундузи ва кечкурун овқатдан 30 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан алоэ шарбати ёки 1 кГ тоза асал ва 250 грамм карағай (*сосна*) елимидан тайёрланган аралашмадан 1 чой қошиқ ичилиши тавсия қилинади. Бундай дори тайёрлаш учун асал ва карағай елими аралашмасини сув хаммомида ёпиқ идишда 10 дақиқа қайнатилади ва совугандан сўнг, филтрланиб, яхши ёпилган банкада қоронғи ва совуқ жойда сақланади. Ишлатишдан олдин эса буғда бироз иситиб олинади.

Юқорида кўрсатилган икки доривордан бирини қабул қилгандан 20 дақиқа кейин, куйидаги гиёҳлар таркибидан тайёрланган доривордан 1/3 стакан ичиш керак бўлади:

- Дўлана (*Боярышник*) – 1 қисм
- Тоғ куддаси (*Буквица лекарственная*) – 1 қисм
- Ёнғоқ барглари (*Грецкий орех, листья*) – 1 қисм
- Тирноқгул гуллари (*Календула лекарственная, цветки*) – 1 қисм
- Пашмоқ ёки қизилқонўт (*Кипрей*) – 1 қисм
- Себарга (*Клевер красный*) – 1 қисм
- Тугмачагул (*Мальва лесная*) – 1 қисм
- Тангаяпроқ ёки Ғозяпроқ (*Манжетка*) – 1 қисм
- Лимон ўт (*Мелисса*) – 1 қисм

- Исландия мохи (*Мох исландский, слоевище*) – 1 қисм
- Ялпиз (*Мята перечная*) – 1 қисм
- Тархун (*Полын обыкновенная*) – 1 қисм
- Сарик халила (*Репешок обыкновенный*) – 1 қисм
- Чучукмия илдизи (*Солодка, корень*) – 1 қисм
- Қизилтасма ёки Бўзnoch (*Спорыш*) – 1 қисм
- Таволга гуллари билан (*Таволга вязолистная, надземная часть с цветками*) – 1 қисм
- Кийикўти (*Чабрец*) – 1 қисм
- Чойўт (*Зверобой продырявленный*) – 1 қисм
- Оқ қайин куртаклари (*Березовые почки*) – 1 қисм
- Оқ тут барглари (*Шелковица белая, листья*) – 1 қисм

Бу гиёҳлардан доривор тайёрлаш учун улар яхшилаб майдаланади ва аралаштирилади. Сўнгра унинг 2 ош қошиғига 0,5 литр қайнаб турган сув қуйилади ва бекиқ идишда паст оловда 15 дақиқа давомида милтиллатиб қайнатилади. Совугандан сўнг, филтрланиб, қоронғи ва салқин жойда сақланади. Сақлаш муддати 3 суткадан ошмаслиги лозим.

Ўпканинг лимфогранулематозиди

*Сочи соқол хўб оқарди кўнглум ярим,
Рўзи маҳшар раҳм этмасанг холим забун.
Сенга аён амалсизман, кўндир гуноҳ,
Жумла малак ёзувларим билди, дўстлар.
Ахмад Яссавий*

Бу касалликда қуйидаги таркибдан иборат доривор воситалардан фойдаланиш тавсия этилади:

- Алоэ шарбати – 300 грамм
- Табиий қизил узум виносининг 700 граммига 100 грамм оқ қайин куртаклари солиниб, 1,5-2 ой сақланади ва ишлатилади

- 400 грамм тоза асалга 1 ой давомида 100 грамм янги узилган тирноқгул гулбарглари (*Календула лекарственная, лепестки*) солиниб, ишлатилади

Ушбу таркибий қисмларни ёғоч қошиқ билан яхшилаб аралаштирилади ва вақти-вақти билан аралаштириб турган холда қоронғи ҳамда салқин жойда 1 ҳафта сақланади. Тайёр дорини овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Бир ой танаффус қилгандан сўнг, даволаш сеансини яна қайтариш мумкин. Йилига 3-4 даволаниш курси тавсия этилади.

Бундан ташқари, кунига 2-3 марта 10-15 дақиқа давомида майдаланган саримсоқпиез хидлаш ва кечкурунлари эса 5-10 дақиқа валериана илдизи қайнатмасини хидлаш тавсия этилади. Бу муолажаларни бошни одеялга ўраб олган холда қилинади.

Даволанишнинг биринчи ҳафтасида овқатланишдан 1 соат олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқ чойўт ёғини 15-20 дақиқа давомида шошмасдан сўриш керак бўлади. Кейин ёғни туфлаб ташлаб, оғизни чойўтнинг иссиқ дамламаси билан яхшилаб чайилади. Бу ишни касаллик вақти-вақти билан кучайса ҳам беморнинг ҳолати яхшиланмагунча қадар қайтаравериш лозим.

Баҳорда кўп миқдорда қоқиўт (*момоқаймоқ*), медуница ўти, баргизуб (*зуптурум*), газандаўт (*қичиқўт*), наврўзгул ўтлари ейилади. Баҳорда улардан кўпроқ миқдорда тайёрланиб, бошқа фаслларда гиёҳлар майдаланиб, овқатга кўшилади. Қишда эса ҳар кун олма ва ўрик туршаги, ёзда шафтоли, ўрик, олхўри, олча, гилос, крыжовник ҳамда бошқа мева ва сабзавотлар ейилади. Ҳар кун тушликдан кейин 50 граммдан куйидагича тайёрланган вино настойкаси ичилади - ярим литрли олтита бутилкаларни алоҳида холда куйидаги гиёҳлар билан тўлдириг:

- *Олма гуллари*
- *Ўрик гуллари*
- *Таволга гуллари (Таволга вязолистная, цветки)*
- *Чойўт гуллари (Зверобой продырявленный, цветки)*

- *Ертут гуллари (Ўрмон қулупнайи, земляника)*
- *Тирноқгул гуллари (Календула, цветки)*

Гиёҳлар солинган ҳар бир бутилкага 350 граммдан яхши табиий вино қуйиб, вақти-вақти билан чайқатиб турган ҳолда салқин жойда сақланг. Сўнгра уларнинг барчасини филтрлаб, бир-бирига аралаштириб юборинг. Тайёр доривор винолар аралашмасини (*вино настойкасини*) қоронғи ва салқин жойда сақлаб, керакли пайтда ичинг.

Маржон дарахти ёки ўти мевалари (*Плоды бузины травянистой*) дан сироп тайёрланг. Бунинг учун меваларни оқар сувда яхшилаб ювинг, қуритинг ва шиша банкага қаватма-қават қилиб солинг. Мева қатламлари орасига тоза асалдан солинг. Банканинг устини ёпиб, уни 3-4 ҳафта қоронғи ва салқин жойда сақлагандан сўнг, сиропни бошқа идишга қуйиб олиб, меваларни ҳам сиқиб шарбатини олинг. Энди бу сиропнинг 400-500 граммга 1 литр тоза вино қўшинг ва ҳар куни тушлиқдан сўнг 50 граммдан ичинг.

Барча лимфотизимни тозалаш ва даволаш рецепти

*Тўғри юрган ошиқлардин Худо рози,
Ошиқ иши осон эмас, бўлма қози.
Ёлгончилар ошиқ мен дер, Оллоҳ рози,
Имонини пучак пулга сотар эрмиш.
Ахмад Яссавий*

Бунинг учун қуйидагилар тайёрланади:

- Оққарағайнинг ёш новдалари (*Пихта, ветки*) – 1 кГ (*порошоги*)
- Ўрмон малинасининг баҳорги-кузги илдизи (*Корни малины лесной*) – 0,5 кГ (*порошоги*)

Иккала порошок яхшилаб аралаштирилади ва шиша банкага асал билан қатлам-қатлам қилиб жойлаштирилиб, устига қайнатиб, совутилган сув

қўйилади. Бунда 1,5 кГ аралашмага 0,5 кГ асал ва 200 мл қайнаган сув керак бўлади. Бир суткадан сўнг, сув ваннасида 8 соат иситиб, яна 2 сутка сақланади ва соки бошқа идишга қўйиб олинади. Ушбу жуда хидли ва мазали ичимликни 14 ёшгача бўлган болаларга овқатдан олдин 1 чой қошиқдан кунига 5 маҳал ичирилади. Катталарга эса овқатдан олдин 1 ош қошиқдан кунига 5 маҳал ичирилади. Уни 12 кун ичгандан сўнг, 10 кун дам олиб, даволаш сеанси яна қайтарилади.

Лейкоз ва бошқа онкологик касалликларда

Лейкемияда овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан алоэ сиропи ёки маржон дарахти ёки ўти меваларининг (*Бузина травянистая, плоды*) сиропини ичиш тавсия этилади. Уларнинг тайёрланиш тартиби қуйида келтирилади.

Алоэдан сироп тайёрлаш

Уч ёшдан кам бўлмаган ҳамда 1 ҳафта давомида суғорилмаган алоэ барглари кесиб олиниб, 10-12 кун қоронғи ва салқин жойда 6-8 даража хароратда сақланади. Сўнгра уларни майдалаб, шарбати сиқиб олинади. Кейин бу алоэ шарбатининг 300 граммини қуйидаги гиёҳлар билан аралаштирилади:

- *Оқ қайин барглари (Береза, листья) – 15 грамм*
- *Ой болдиргон (Дягиль) – 10 грамм*
- *Маймунжон (Ежевика) – 15 грамм*
- *Ертут ёки ўрмон қулупнайи (Земляника лесная) – 15 грамм*
- *Тирноқгул гуллари (Календула, цветки) – 20 грамм*
- *Себарга (Клевер луговой) – 15 грамм*
- *Газандаўт ёки Қичиқўт (Крапива двудомная) – 15 грамм*
- *Малина – 15 грамм*
- *Медуница, гуллари, барглари ва новдалари билан – 15 грамм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ (Одуванчик) – 10 грамм*
- *Чакамуг (Подмаренник настоящий) – 15 грамм*

- *Ёпишқоқ чакамуз (Подмаренник цепкий) – 15 грамм*
- *Сариқ ҳалила (Репешок аптечный) – 15 грамм*
- *Қизилтасма ёки Бўзnoch (Спорыш) – 15 грамм*
- *Таволга гиёхи (Таволга взлолистная) – 20 грамм*
- *Арчагул (Толокняк) – 15 грамм*
- *Бўйимодарон (Тысячелистник) – 15 грамм*
- *Кийикўти (Чабрец) – 15 грамм*
- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 15 грамм*
- *Игир ўсимлиги (Аир) – 10 грамм*
- *Кичик бўригул (Барвинок, малый) – 15 грамм*

Бу гиёхлар аралашмасига юқорида тайёрланган алоэ шарбати, 3 литр тоза табиий қизил вино ва 2,5 кГ тоза асал солиниб, яхшилаб аралаштирилади ва сув ваннасида 1 соат паст оловда вақти-вақти билан ёғоч чўп билан аралаштириб, милтиллатиб қайнатилади. Кейин усти яхшилаб ёпиладиган идишга солиб, 3 кун дамлаб қўйилади. Филтрлангандан сўнг, уни ишлатиш мумкин бўлади – яъни, лейкомия касаллигида бу сиропни овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Ушбу алоэ сиропи қоронғи ва салқин жойда сақланади.

Маржон дарахтининг янги узилган меваларидан сироп тайёрлаш

*Эй беҳабар, Худо томон югурмадинг,
Дунё харом, андин кўнгул совутмадинг.
Нафсдин кечиб, Оллоҳ сари тўлгонмадинг,
Бу нафс учун зору хайрон бўлдим мано.
Ахмад Яссавий*

Бу сироп худди юқорида тавсиф этилган алоэ сиропи тайёрлаш технологияси сингари тайёрланади, фақат бу ерда алоэ шарбати ўрнига 300 грамм маржон дарахти мевалари шарбати ишлатилади. Тайёр сиропни қоронғи ва салқин жойда сақланади.

Бу сиропни ичгандан 10 дақиқа кейин қуйидаги аралашмадан тайёрланган қайнатмадан 75 грами ичилади:

- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 40 грамм*

- *Оқ акация гуллари (Белая акация, цветки) – 40 грамм*
- *Тог қуддуси гиёҳи (Буквица лекарственная) – 40 грамм*
- *Роберт герани (Герань Роберта) – 40 грамм*
- *Газакўт ёки Партигул (Горечавка крестовидная) – 40 грамм*
- *Ширчой гиёҳи (Травилят городской, трава) – 40 грамм*
- *Ўрмон қулупнайи ёки Ертут (Земляника лесная) – 40 грамм*
- *Молдава илонбоши гиёҳи (Змееголовник молдавский) – 50 грамм*
- *Тирноқгул (Календула) – 40 грамм*
- *Себарга (Клевер луговой) – 40 грамм*
- *Котовник кошачий гиёҳи (Котовник кошачий, трава) – 50 грамм*
- *Қалампир ялпиз гиёҳи (Мята перечная) – 40 грамм*
- *Қирққулоқ (Папоротник – листовик обыкновенный) – 50 грамм*
- *Сариқ халила гиёҳи (Репешок аптечный, трава) – 50 грамм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка, соцветия) – 40 грамм*
- *Синеголовник плосколистный гиёҳи (Синеголовник плосколистный, трава) – 50 грамм*
- *Қизилтасма ёки, Бўзноч (Спорыш) – 40 грамм*
- *Арчагул барглари (Толокнянка, лист) – 40 грамм*
- *Кийикўти ёки Тогжсамбил (Чабрец) – 40 грамм*

Бу гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва ундан 4 ош қошиғининг устига қайнаб турган сув қуйилиб, паст оловда 20 дақиқа милтиллатиб қайнатилади. Сўнгра хона хароратигача совутилиб, филтрланади ва шундай кейин истеъмол қилиш мумкин бўлади. Қайнатмани салқин ва қоронғи жойда 3 суткадан ошиқ сақлаб бўлмайди (*шунинг учун ҳар 3 кунда янгиси тайёрланиши зарур*).

Бу қайнатмадан ташқари, нонуштада кичик хўпламлар билан қуйидаги доривор аралашма ичилиши тавсия қилинади:

- *Ўрик гуллари – 0,5 чой қошиқ*
- *Олча гуллари – 0,5 чой қошиқ*

- *Нок гуллари – 0,5 чой қошиқ*
- *Олма гуллари – 0,5 чой қошиқ*
- *Ўрмон қулупнайи ёки Ертут гуллари (Земляника лесная, цветы) – 0,5 чой қошиқ*
- *Газандаўт ёки Қичиқўтнинг майдаланган барглари (Кратива, порошок листьев) – 1 чой қошиқ*
- *Наъматак гуллари (Шиповник, порошок цветков) – 0,5 чой қошиқ*
- *Битта тухум сариги (Куриное яйцо - один желток)*
- *Бир ош қошиқдан янги тузсиз сариёғ, тоза асал ва гул чанги*

Барча таркибий қисмларни яхшилаб аралаштириб, устига бир стакан иссиқ сут ёки тоза сув кўшиб ичилади.

Ошқозон саратони касаллигида

*Хузурига кириб бўлмас пок бўлмасанг,
Ломаконда Хақдин сабоқ олдим мано.
Ахмад Яссавий.*

Бу касалликда чойўтнинг спиртли настойкаси ичилиши тавсия этилади. Бундай дорини тайёрлаш учун 50 грамм чойўт (*зверобой продырявленный*) нинг устига 200 мл ароқ куйилиб, 7 кун дамлаб кўйилади ва кунига 3 маҳал сув билан 25 томчидан ичилади.

Ундан ташқари, ошқозон саратони касаллигида қуйидаги гиёҳлардан тайёрланган қайнатма ҳам ёрдам беради:

- *Шувоқ ўти (Полын горькая) – 5 грамм*
- *Чучукмиянинг майдаланган илдизлари (Солодка голая, корень измельченный) – 10 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 20 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды очищенные) – 100 грамм*
- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 20 грамм*
- *Яхшилаб майдаланган оқ қайин чагаси (Березовая чага, измельченная на терке или пропушенная через мясорубку) – 200 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасини 2 соат 3 литр тоза совуқ сувда (*иложи бўлса булоқ ёки қудуқ сувда*) намлантириб қўйилади ва сўнгра ёпиқ идишда 2 соат паст оловда милтиллатиб қайнатилади. Сўнгра оловдан олиниб, яхшилаб ўралади ва иссиқ жойда бир сутка дамланади. Кейин филтрланиб, унга қуйидагилар қўшилади:

- *Коньяк – 250 грамм*
- *Тоза табиий асал – 500 грамм*
- *Алоэ шарбати – 200 грамм*

Аралашма яхшилаб аралаштирилиб, 4 соат сақланганидан сўнг, дори ишлатишга тайёр холга келади.

Бу дорини биринчи 6 кунда овқатдан 2 соат олдин кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан ичилади. Кейинги кунлари эса овқатдан 1 соат олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Дори қабул қилишдаги 2 ҳафталик танаффуслар пайтида бошқа турдаги саратонга қарши воситаларни қабул қилиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Саратон касаллигида

Саратон касаллиги тўқималарнинг ортиқча ва зарарли ўсиб кетиши бўлиб, бу хужайраларнинг нормал ўсиши ва ривожланишининг бузилиши натижасида вужудга келади. Касалланган хужайралар қон билан бутун организмга тарқалади ва тўқималарда метастазлар хосил қилади. Женьшен ва узум шарбати аралашмаси жуда кучли антиоксидантларга эга бўлиб, улар зарарланган хужайраларни организм бўйлаб тарқалмасидан, зарарсизлантиради. Грецияда ўтказилган тажрибаларга кўра, бу препарат ошқозон ва суяк саратони касалликларида самарали эканлигини кўрсатган. Саратонни даволаш учун узум шарбатили женьшен препаратини қуйидаги схема бўйича қабул қилиш тавсия этилади:

- Препаратни 1 ой давомида кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан қабул қилиш ва 10 кун танаффус қилиш;
- Препаратни 2 ой давомида кунига 2-3 маҳал 2 чой қошиқдан қабул қилиш ва 30 кун танаффус қилиш;

- Препаратни 3 ой давомида кунига 2 маҳал ярим чой қошиқдан қабул қилиш.

Кўпчилик холларда саратон касаллигининг келиб чиқишига қандайдир сурункали касаллик сабаб бўлади (*масалан, полиплар, зарарсиз ўсимталар ва бошқалар*). Шунинг учун ҳам бундай касалликларга дучор бўлган инсонларга профилактик мақсадларда йилига 1-2 марта женьшен дамламаси билан даволаниш курси тавсия этилади.

Фибриома ва папилломаларда

Бу касалликларда қуйидаги шифобахш гиёҳлардан дамба тайёрлаб ичиш тавсия қилинади:

- *Кийикўти ёки Тоғжамбил (Чабрец, трава) – 1 қисм*
- *Зарчава ёки Қончўп (Чистотел, трава) – 1 қисм*
- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқийўт барглари (Крапива, листья) – 1 қисм*

Гиёҳларни майдалаб, аралаштирилади ва 2 ош қошиқ аралашманинг устидан 2 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва 20 дақиқа дамланиб, филтрланади. Бу дори 2 кунга етади. Биринчи марта тузсиз, ёғсиз ва шакарсиз пиширилган геркулес бўтқаси (*каша*) ни истеъмол қилгандан сўнг, 1-2 қултум ичилади. Қолган дамламани эса совуқ жойда сақланиб, кичик-кичик қултумлар билан кун давомида ичилади. Даволаниш 2 ҳафта давом эттирилади.

Турли хил ўсмалар пайдо бўлганда

Бу касалликка қарши қуйидаги гиёҳлардан қайнатма тайёрланади:

- *Тархун ёки Дармана (Полын майская) – 100 грамм*
- *Тиконли татарник гиёҳи (Татарник колючий) – 100 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник) – 100 грамм*
- *Укроп уруғи (Укропное семья) – 100 грамм*
- *Иттиканак гиёҳи, гуллашдан один (Черёда, до цветения) – 100 грамм*
- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 100 грамм*

- *Қашқарбеда гиёҳининг барглари, новдаси ва гуллари (Донник, трава, цветки и стебли) – 100 грамм*
- *Газандаўт ёки Қичитқиўт илдизи (Крапива жгучая, корень) – 100 грамм*
- *Марварак гиёҳи (Шальфей) – 100 грамм*

Бу гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва унинг 1 чой қошиғи устига 1 стакан қайнаб турган сув қуйилиб, 4 соат паст оловда қайнатмасдан, бугда иситиб турилади. Бирваракайига 4 стакан тайёрлаш тавсия қилинади, чунки бу 2 кунга етади. Бу дорини овқатдан 2 соат кейин кунига 2-3 маҳал ярим стакандан ичилади. Бу дори билан даволаниш узок муддат давом этади – кўпинча бир йилгача бўлиши мумкин.

Ошқозон-ичак тракти касалликларида

*Сўзни айтдим хар ким бўлса дийдор талаб,
Жонни жонга пайванд қилиб, рангни улаб,
Ғариб, фақир етимларни кўнглин овлаб,
Кўнгли қаттиқ ҳалойиқдин қочдим мано.
Ахмад Яссавий*

Гиёҳларни ошқозон-ичак тизими касалликларини даволашда ишлатилиши уларнинг турли хил дориворлик хусусиятларидан келиб чиқади. Фитотерапия иштаҳани яхшилайти, овқат ҳазм қилишни нормаллаштиради, микроб ва замбуруғларга қарши таъсир қилади, ичакларнинг микрофлорасини яхшилайти ва дорилардан келиб чиқадиган дисбактериозни йўқ қилади. Гиёҳли таркиблар асаб ва гормонал тизимга ижобий таъсир қилиб, бемордаги тикланиш ва битиш жараёнларини тезлаштиради. Бу айниқса, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраларини даволашда муҳим аҳамиятга эгадир.

Овқат ҳазм қилиш органлари касалликларида

Чойўтнинг дамламасини тайёрлаш учун гиёҳнинг 1 ош қошиғи устига 1 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва термосда дамлаб қўйилади. Бу дамламани овқатдан олдин кунига 3-4 маҳал чорак стакандан ичилади.

Натижада ошқозон нордонлиги (*кислотность*) нормаллашади, ошқозон қайнаши йўқолади ва ич яхши келадиган бўлади.

Ошқозон-ичак йўллари касалликларида қуйидаги услубда тайёрланган қайнатма фойда беради. Бунинг учун чойўтнинг 1 ош қошиғининг устига 1 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва паст оловда 15 дақиқа милтиллашиб қайнатилгандан сўнг, филтрланади. Уни кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

Чойўтнинг спиртли дамламасини тайёрлаш учун янги узилган чойўтнинг 100 граммига 100 мл ароқ қуйилади ва усти ёпиқ идишда 1 ҳафта сақланади. Уни овқатдан сўнг кунига 3-4 маҳал 30 томчидан ичилади.

Ошқозон ва ичаклар оғриганида чойўтнинг 2 ош қошиғи устига 1 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва 2 соат дамлаб қуйилади. Сўнгра уни овқатдан сўнг кунига 3 маҳал 1/3 стакандан ичилади.

Ошқозон қаттиқ оғриганда ичиладиган чой тайёрлаш учун қуйидаги гиёҳлардан фойдаланилади:

- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқийўт (Крапива) – 1 қисм*
- *Таволга гуллари (Таволга, цветки) – 1 қисм*

Бу аралашманинг 6 ош қошиғи устига 3 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва бир соат дамлангандан сўнг, бир стакан ичилади. Дамламанинг қолганини бир кунда 3-4 маҳалдан ичилади.

Ошқозон-ичак касалликларида қуйидаги гиёҳлардан қайнатма тайёрланади:

- *Тозарча мевалари (Можжевельник, плоды) – 1 қисм*
- *Қалампир ялпиз гиёҳи барглари (Мята перечная, листья) – 1 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка, цветки) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Тиллабош гиёҳи (Золототысячник, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 4 ош қошиғи устига 1 литр қайнаб турган сув қуйилади ва яна 7-10 дақиқа қайнатилиб, сўнгра филтрланади. Уни кунига 3 маҳал 1 стакандан ичилади.

Ошқозонда газлар йиғилиб оғриганда ва ошқозон қайнаганда қуйидаги гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Тиллабош гиёҳи (Золототысячник, трава) – 1 қисм*
- *Сущеница гиёҳи (Сущеница, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳларнинг 3 ош қошиғини 1 литр қайнаб турган сувга солиниб, дамланади ва тайёр дамба кунига 4-5 маҳал ярим стакандан ичилади.

Метеоризм (*ичакларда газлар йиғилиб қолганда*) қуйидаги гиёҳлар фойда беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 50 грамм*
- *Милянка гиёҳи илдизи (Мылянка лекарственная, корень) – 25 грамм*
- *Зарчава ёки Катта қончўп (Чистотел) – 15 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғи 250 мл қайнаб турган сувда дамланиб, филтрлангандан сўнг, овқатдан 1-1,5 соат олдин кунига 2-3 маҳал кичик хўпламлар билан ичилади.

Алоэ ёрдамида ошқозон-ичак касалликларини даволаш

*Қайда кўрсанг кўнгли синиқ, малҳам бўлгил,
Андоқ мазлум йўлда қолса ҳамдам бўлгил.
Рўзи маҳшар даргоҳига маҳрам бўлгил,
Мануманлик халойиқдин қочдим мано.
Ахмад Яссавий.*

Алоэ (*сабур*) иштаҳа очувчи ва овқат хазм бўлишига ёрдам берувчи воситалар жумласига киради. У овқат хазм қилишни бузмайди ва инсон унга кўникиб қолмайди. Табиблар овқат хазм қилиш издан чиққанда беморга алоэнинг янги сиқиб олинган шарбатидан (*ёки сабурдан*) кунига 2-3 маҳалдан 8-10 томчидан ичишни тавсия қилишган.

Овқат хазм бўлишини яхшилаш учун қуйидаги **1-таркиб** ишлатилади: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ девясил илдизи (*сарик андиз ўсимлиги*), 2 ош қошиқ ток барги, 4 ош қошиқ далачой гуллари (*зверобой ўсимлиги*) ва 1 литр сув. Буларнинг барчаси аралаштирилади ва устига қайнаган сув қуйилиб, 15-20 дақиқа қайнатилади. Сўнгра совутилиб, 2 қават докадан ўтказилади ва овқатдан бир неча дақиқа олдин 0,5 стакандан кунига 3 маҳал ичилади. Агар қайнатмани овқатдан олдин ичишнинг иложи бўлмаса, у холда уни овқат ейиш оралиқларида ичилади. Аммо қайнатмани овқатдан кейин қабул қилиб бўлмайди, чунки бунда унинг таъсири бўлмайди.

Худди шундай **2-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 2 ош қошиқ далачой (*зверобой*) ва 4 ош қошиқ майдаланган калина (*оддий бодрезак ёки чингиз*) пўстлоғига совуқ сув қуйилади ва паст оловда милтиллатиб 30-40 дақиқа қайнатилади. Қайнатмани 2 қават докадан ўтказгандан сўнг, овқатдан олдин 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Овқат хазм қилишга ёрдам берадиган **3-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачой (*зверобой*) ва 1 ош қошиқ бўйимодарон ўсимлиги (*тысячелетник*) яхшилаб майдаланади ва аралаштирилиб, устидан қайнаган сув қуйилади. Идишнинг усти қопқоқ билан ёпилиб, 1 соат ўраб қўйилади. Сўнгра уни 2 қават докадан ўтказиб, овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Шунга ўхшаш **4-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ примула ва 1 ош қошиқ зарчава (*зарчуба ёки чистотель*) ларни яхшилаб майдалаб, устига қайноқ сув қуйилади ва 15-20 дақиқа сув ваннасига қўйилади. Ундан сўнг дамламани 2 қават докадан ўтказилади ва овқатдан 30 дақиқа кейин 100 мл дан кунига 2 маҳал ичилади.

Шу мақсадларда ишлатиладиган **5-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ ҳамда 1 ош қошиқ янги зарчава (*зарчуба ёки чистотель*) ларнинг шарбати олинади ва унинг 1 томчисини ярим стакан қайнатилган сувга солиб овқатдан 15 дақиқа олдин кунига 2 маҳал қабул қилинади. Муолажа 7 кун давом этиши керак.

Овқат хазм қилиш тизимини яхшилашнинг **6-таркибини** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 3 чой қошиқ зарчава (*зарчуба ёки чистотель*), 1 ош қошиқ Тирноқгул (*Календула лекарственная, Ноготки*) ва 150 мл медицина спиртлари аралаштирилади ва қоронғи ҳамда салқин жойда 3-4 хафта сақланади. Сўнгра бу аралашма филтрланади ва дамламадан 10 томчисини ярим стакан қайнатилган сувга солиниб, кунига 2 марта (*эрталаб ва кечқурун*) ичилади.

Гастритларда

*Ғариб фақир етимларни Расул кўрди,
Ўшал тунни меърож чиқиб, дийдор кўрди.
Қайтиб тушиб, ғариб-етим излаб юрди,
Ғарибларнинг изин излаб юрдим мано.*

Ахмад Ясавий

Бу касалликка қарши профилактик чой тайёрлаш учун қуйидаги гиёҳлар ишлатилади:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқийўт (Крапива двухдомная, листья) – 1 қисм*
- *Таволганинг гуллари ва барглари (Таволга, цветки и листья) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 6 ош қошиғини 4 стакан қайноқ сувда дамлаб филтрланади ва гастритда ҳамда ошқозон оғриганида ичилади.

Гастрит касаллигида эса қуйидаги гиёҳлар шифобахш дамламасини ичиш фойда беради:

- *Ялпиз (Мята перечная, трава) – 1 қисм*
- *Баргизуб ёки Зуптурум барглари (Подорожник, листья) – 4 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш, трава) – 2 қисм*
- *Сушеница гиёҳи (Сушеница топяная) – 4 қисм*
- *Зира (Тмин, плоды) – 0,5 қисм*

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 4 қисм*
- *Игир гиёҳи илдизи (Аир, корневище) – 1 қисм*
- *Тиллабош гиёҳи (Золототысячник, трава) – 2 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 1,2 қисм*

Ушбу гиёҳлар аралашмасининг 40 граммига 1 литр қайноқ сув қуйиб, кечаси билан дамланади. Эрталаб оч қоринга дамламадан 1 стакан ичилади. Қолганини эса овқатдан 1 соат кейин 4 мартада ичиб тугатилади.

Ўткир гастритда эса қуйидаги гиёҳлар аралашмаси ёрдам беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқиўт (Крапива, листья) – 1 қисм*
- *Баргизуб ёки Зуптурум барглари (Подорожник, листья) – 1 қисм*
- *Мойчечак барглари (Ромашка аптечная, листки) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 4 ош қошиғига 1 литр қайноқ сув қуйиб, 2 соат иссиқ жойда дамланади. Дамламани 7-10 кун давомида кунига 1,5 литрдан ва хар гал 1 стакандан ичилади.

Ўткир гастрит, сурункали гастрит, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак язваси касалликларида қуйидаги шифобахш гиёҳлар дамламасидан фойдаланиш тавсия этилади:

- *Тирноқгулнинг ер устки қисми (Календула лекарственная, надземная часть) – 10 грамм*
- *Зуптурум ўсимлиги барглари (Подорожник большой, листья) – 40 грамм*
- *Сариқ халиланинг ер устки қисми (Репешок обыкновенный, надземная часть) – 20 грамм*
- *Қизил ва оқ атиргул гулбарглари (Роза красная и белая, лепестки) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 40 грамм*
- *Шувоқ ўти (Божье дерево (полын полевая), надземная часть) – 20 грамм*

- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 10 грамм*
- *Сушеница гиёҳи (Сушеница болотная, трава) – 10 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳининг гуллаб турган тепа қисми (Тысячелетник обыкновенный, цветущие верхушки) – 70 грамм*
- *Укроп уруғлари (Укроп огородный, семена) – 30 грамм*
- *Қирқбўғимнинг янги новдалари (Хвоц полевой, побеги) – 10 грамм*
- *Наъматакнинг майдаланган мевалари (Шиповник коричный, плоды (толченые)) – 30 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 6 граммига 500 мл қайноқ сув қуйиб, 30 дақиқа дамланади ва филтрланиб, ишлатилади. Таъми бироз аччиқрок бўлган бу дамламани овқатдан 15-20 дақиқа олдин 100 мл дан кунига 4 маҳал ичилади.

Ич қотишлар, ошқозон язваси касалликлари билан кузатиладиган сурункали гастритларда, дизентериядан сўнг ва организмнинг инфекцион касалликларга қарши бардошлилигини ошириш учун алоэ шарбатини овқатдан 30 дақиқа олдин 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал 1-2 ой давомида ичилади. Бунинг ўрнига дорихоналарда сотиладиган темир моддаси кўшилган алоэни (*ферроалоэ*) ҳам 0,5-1 чой қошиқдан кунига 3 маҳалдан 15-30 кун давомида ичиш мумкин.

Нордонлик (*кислотность*) юқори бўлган ва ич қотиб қоладиган холдаги гастрит касаллигида қуйидаги гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Асарун илдизи (Валериана, корень) – 2 қисм*
- *Жумрут пўстлоғи (Крушина, кора) – 2 қисм*
- *Ялпиз барглари (Мята, листья) – 2 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 1 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш, трава) – 1,5 қисм*
- *Сушеница гиёҳи (Сушеница топяная, трава) – 1,5 қисм*
- *Зира (Тмин, плоды) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 3 қисм*

- Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 2 қисм
- Укроп уруғлари (Укроп огородный, семена) – 1 қисм
- Қулмоқ мевалари (Хмель, соплодия) – 0,5 қисм

Бу гиёҳлар аралашмасининг 4 ош қошиғи устига 1 литр қайноқ сув куйилади ва духовкада кечаси билан дамланади. Кейин филтрланиб, оч коринга 1 стакан ичилади. Дамламанинг қолган қисмини кун давомида, ҳар гал овқатдан 1 соат кейин ичилади.

Ошқозон ширасининг нордонлиги (кислотность) кўпайганда эса куйидаги гиёҳлар дамламаси фойда беради:

- Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 30 грамм
- Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 30 грамм
- Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 30 грамм
- Зарчава ёки Катта қончўп (Чистотель большой, трава) – 10 грамм

Бу гиёҳлар аралашмасига қайноқ сув куйилиб, дамланади ва бу дамлама овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 2/3 стакандан ичилади.

Ошқозон яраси касаллигида

Уммат бўлсанг гарибларга тобе бўлгил
Оят, ҳадис ҳар ким айтса соме бўлгил
Ризқу рўзни ҳар ким берса конеъ бўлгил
Конеъ бўлиб, шавқ шаробин ичдим мано.

Ахмад Яссавий

Ошқозон язваси ва ўн икки бармоқли ичак ярасида куйидаги доривор гиёҳлардан тайёрланган шифобахш таркиблар фойда беради:

Биринчи таркиб: Алоэнинг ярим стакан майдаланган барглари бир стакан шакар билан аралаштирилади ва уни қоронғи жойда 3 кун сақланади. Ундан сўнг аралашмага бир стакан табиий қизил вино аралаштирилиб, яна бир сутка сақланади. Кейин аралашмани 2 қават докадан ўтказиб, 1-2 ой давомида овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Иккинчи таркиб: Алоэнинг 300 грамм майдаланган баргларига 100 грамм яхшилаб майдаланган (масалан, қирғичдан ўтказилган) прополис, 600 грамм тоза табиий асал ва 1 литр спирт кўшилади. Уларни яхшилаб

аралаштириб, 10 кун қоронғи жойда сақланади. Тайёр дориворни овқатланишдан 30 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Ушбу хасталикда қуйидаги доривор гиёҳлар ҳам фойда бериши аниқланган:

- *Иттиканак гиёҳи (Череда) – 100 грамм*
- *Зарчава ёки Катта қончўп (Чистотель) – 100 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 100 грамм*
- *Зуптурум гиёҳи (Подорожник) – 100 грамм*

Барча гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилгандан сўнг, уларнинг 1 ош қошиғига 1 стакан қайноқ сув қуйилади ва ўраб қўйиб, 2 соат дамланиб, филтрланади. Сўнгра тайёр дамламани овқатдан 1-1,5 соат кейин кунига 3-4 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Ўн икки бармоқли ичак ярасида, гастритда, ичак колитларида ва ошқозон секрецияси пасайиб кетганда эса қуйидаги гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 10 грамм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 10 грамм*
- *Зуптурум гиёҳи (Подорожник большой) – 10 грамм*
- *Тархун гиёҳи (Полын горькая, трава) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 10 грамм*
- *Игир гиёҳи илдизи (Аир болотный, корень) – 10 грамм*
- *Учбарг барглари (Вахта трехлистная, листья) – 10 грамм*
- *Тирноқгул (Календула лекарственная, цветки) – 10 грамм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 10 грамм*
- *Марварак гиёҳи (Шальфей лекарственный, трава) – 10 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган дамламани 1/3-1/2 стакандан овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал ичилади.

Сурункали гастритда, ошқозон ва ичак яраси касалликларида қуйида тавсиф этилган гиёҳлар аралашмасидан 1:20 нисбатда дамба

тайёрлаб, уни иссиқ холда овқатдан 20-30 дақиқа олдин кунига 4 маҳал чорак стакандан ичилади:

- *Зигир уруги (Лен, семья) – 5 грамм*
- *Зуптурум гиёҳи барглари (Подорожник большой, листья) – 15 грамм*
- *Тархун гиёҳи (Полынь полевая, трава) – 5 грамм*
- *Сариқ халила гиёҳи (Репешок обыкновенный, трава) – 5 грамм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 5 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Тирноқгул (Календула лекарственная, трава) – 5 грамм*
- *Сушеница гиёҳи (Сушеница болотная, трава) – 5 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳининг гуллаб турган тепа қисмлари (Тысячелистник, верхушки цветущих растений) – 20 грамм*
- *Укроп уруглари (Укроп огородный, семена) – 15 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 10 грамм*

Бу гиёҳлардан 1:20 нисбатда дамлама тайёрланади ва юқорида кўрсатилган тартибда ичилади.

Колитларда гиёҳлардан фойдаланиш

*Оқил эрсанг гарибларнинг кўнглин овла,
Мустафодек эл-юрт кезиб, етим изла,
Дунёпараст ножинслардан бўйин товла,
Бўйин товлаб, дарё бўлиб тошдим мано.
Ахмад Яссавий*

Исталган турдаги ва этиологиядаги колитларни даволашда энг асосий фактор диетага қатъий риоя қилиш ҳисобланади. Энг аввало, таомномадан гўшт маҳсулотлари, нон, жуда иссиқ ва жуда совуқ овқатлар чиқариб ташланади. Бу касалликда хом сабзавотлар, қовурилган овқат, специалар, кофе, териси арчилмаган меваларни истеъмол қилиш ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Чунки улар ичак шиллик пардасини кўзғатиб юбориши мумкин.

Колитда энг оддий даво: Чойўт гиёҳи (*Зверобой продырявленный*) нинг 10 граммига 200 мл сув қуйиб, 2-3 дақиқа қайнатиш ва ундан сўнг, 2

соат дамлаб, дори тайёрлашдир. Бу дорини овқатлангандан сўнг, ҳар 4 соатда 1 ош қошиқдан ичиш тавсия этилади.

Ўткир ва сурункали колитда энг оммабоп ҳисобланган дори тайёрлаш учун 3 ош қошиқ чойўт гиёҳи 1,5 стакан қайноқ сувга солинади ва 1 соат дамлаб, 1/3 стакандан овқатдан ярим соат олдин ичилади. Агар ичингиз суяқ ёки нормал келаётган бўлса, у холда бу доривор 3-4 ҳафтадан сўнг ўз самарасини кўрсатади.

Гиёҳлар ёрдамида даволовчи клизмалар қилиш

Даволовчи клизмалар қилиш учун гиёҳларни 1 ош қошиқ миқдориди олинади ва унга 500 мл сув қуйилиб, қайнатишгача олиб келинади ва 1 дақиқагина қайнатилади. Гиёҳлар билан клизмалар қилишда дамлама ёки қайнатманинг харорати 30-35 даража бўлиб, эритманинг хажми ҳам камроқ (200-400 мл) бўлиши лозим. Суюқликни киритгандан сўнг, тепага ва чап томонга қараб ётиб, эритмани ичакда 10-15 дақиқа ушлаб турилади ва шундан сўнг, ичаклар бўшатилади. Клизмалар билан даволаш муолажаси ҳар куни қилиниб, 1-1,5 ой давом этади. Гиёҳларни ва доривор таркибларни эса ҳар 10-14 кунда алмаштириб туриш тавсия этилади.

Колитда микроклизмалар қилиш учун 1 ош қошиқ майдаланган апельсин, 2 дона майдаланган саримсоқпиёз бўлакчаси ва 1 десерт қошиқ алоэ шарбати устига ярим стакан иссиқ сув қўшилади ва 3 соат тиндириб қўйилади. Кейин бу аралашма 2 қават докадан ўтказилиб, микроклизма учун ишлатилиши мумкин бўлади. Битта клизма учун бундай аралашманинг 1/3 – ½ стакани ишлатилади. Муолажани суткасига бир марта – кечқурун қилинади. Микроклизмаларни асосий даволаниш муолажаларига боғлиқ бўлмаган холда ёки улар билан биргаликда амалга оширилади.

Клизма учун қуйидаги гиёҳлар таркибини ҳам ишлатиш мумкин:

- *Учбарг гиёҳи (Вахта трехлистная, трава) – 5 қисм*
- *Тирноқгул гуллари (Календула лекарственная, цветки) – 3 қисм*
- *Ҳозпанжа илдизи (Лапчатка прямостоячая, корень) – 2 қисм*
- *Зигир уруғи (Лен посевной, семья) – 3 қисм*

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*
- *Гулхайри илдизи (Алтей лекарственный, корень) – 2 қисм*
- *Эвкалипт барглари (Эвкалипт шариковый, лист) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғига 500 мл сув қуйиб, ёпиқ идишда паст оловда 10 дақиқа милтиллашиб қайнатилади ва совугандан сўнг, филтрланиб, клизма учун ишлатилади.

Даволовчи клизма учун яна қуйидаги шифобахш гиёҳлар тўпламини ҳам ишлатиш мумкин:

- *Зизир уруғи (Лен посевной, семья) – 3 қисм*
- *Тирноқгул гуллари (Нюготки лекарственные, цветки) – 3 қисм*
- *Тугмачагулнинг барглари, мевалари ва илдизи (Просвирник мавританский или просвирник низкий, листья, плоды и корень) – 2 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 4 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*
- *Схизонетепа гиёҳи (Схизонетепета многонадрезанная, трава) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 2 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғи устига 0,5 литр иссиқ, қайнатилган сув қуйилиб, ёпиқ идишда паст оловда 7-10 дақиқа милтиллашиб қайнатилади ва совугандан сўнг, филтрланиб, даволовчи клизмалар учун ишлатилади.

Алоэни ёки сабур порошогини сурункали ич қотишларда ишлатишнинг яхши томони шундаки, организм унга кўникиб қолмайди ва унинг таъсири нисбатан ижобий ҳисобланади. Қуйида улардан фойдаланишнинг бир неча рецептлари келтирилади:

Рецепт-1: Алоэ баргларининг шарбатини овқатланишдан 30 дақиқа олдин 1-2 чой қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Рецепт-2: Ярим стакан майдаланган алоэ баргларини 300 грамм тоза асал билан аралаштирилади ва уни 1 сутка сақланади. Сўнгра уни 5-7 дақиқа

сув ваннасида сақлаб, 2 қават докадан ўтказилади. Тайёрланган аралашмани 1-2 ой давомида овқатдан бир соат олдин бир десерт қошиқдан ичилади.

Рецепт-3: Бир хил миқдордаги алоэ шарбати ва асал аралаштирилиб, 3 соат сақланади. Аралашмани кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан овқатдан олдин ичилади.

Рецепт-4: Бир хил миқдорда анжир, қора олхўри ва туршак (*курага*) олиниб, улар яхшилаб ювилади, данакларидан ажратилади ва гўшт майдалагичдан ўтказилиб, яхшилаб аралаштирилади. Кейин унга 50 грамм алоэ ҳамда 50-100 грамм тоза асал қўшилади. Тайёрланилган дориворнинг 1 ош қошиғини оқ нонга суртиб, эрталаб, овқатдан 30-40 дақиқа олдин бир стакан илиқ сув билан биргаликда ейилади. Худди шундай бутербродни бир стакан кефир билан биргаликда ухлашдан 1 соат олдин ҳам ейиш мумкин.

Рецепт-5: 100 грамм миқдоридаги янги қирқилган алоэ барглари икки хафта холодильникда сақланади ва ундан сўнг шарбати ажратилиб олинади. Шарбатни 4 ош қошиқ тоза асал билан аралаштирилади. Тайёр дорини сурункали ич қотиш кузатилганида овқатдан 30 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан ичилади. Икки кундан сўнг бу дозани икки мартага камайтирилади.

Рецепт-6: Кечки пайт 0,1 – 0,3 грамм сабур қабул қилинади (*уни дорихоналардан олиш мумкин*). Бу дорининг таъсири 9-10 соатларда сезилади.

Алоэ препаратлари ва сабурни ични юмшатувчи восита сифатида қўллаганда юқори дозалар қабул қилиш ноқулай аҳволга олиб келиши мумкин. Ёдингиздан чиқмасин, алоэ препаратларини кунига 1 грамдан ортиқ қабул қилиш мумкин эмас, чунки бу ошқозон ва ичакларни кўзгатиб юборади.

Геморройда гиёҳлардан фойдаланиш

*Суннатларин маҳкам тутиб уммат бўлдим,
Ер остида ёлғиз юриб нурга тўлдим.
Хақпарастлар макониға малҳам бўлдим,
Тиғи ботин бирла нафсни янчдим мано.*

«Интеллигентлар касали» (ёки шофёрлар касали) деб аталадиган геморройни даволаш учун ажойиб восита алоэ барглари, қичитки ўт (*крапива*) ва далачай (*зверобой*) ўтлари аралашмаси ҳисобланади. Бундай таркибдан тайёрланган дамлама яраларни битирувчи ва антисептик восита ҳисобланиб, кейинчалик геморройга олиб боровчи йўғон ичакнинг майда-чуйда яраларини даволаш учун ишлатилади. Бундай дамлама тайёрлаш учун 1 ош қошиқ майдаланган алоэ барглари, 2 ош қошиқ қичитки ўт (*крапива*) ва 2 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ўтлари устига қайнаб турган сув қуйилади ва унинг усти қопқоқ билан ёпилиб, 2 соат тиндириб қўйилади. Сўнгра қайнатма совутилиб, 2 қават докадан ўтказилади ва кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

Геморройдан қутулиш учун алоэ, далачай (*зверобой*) ўти ва тоғтерак (*ансол, осина*) баргларидан фойдаланиб, ажойиб суртма дори тайёрлаш ҳам мумкин. Бунинг учун 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ тоғтерак, (*ансол, осина*) барглари ва 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ўти яхшилаб майдаланади ва устига сметанасифат суюқлик бўлгунича иссиқ сув қуйилади. Кейин уни салфетка (*ёки дока*) га суртилиб, геморрой шишларига 1 соатга қўйилади. Агар оғриқ бўлса, салфетка олиниб, касал жойлар иссиқ сув билан эҳтиёткорлик билан ювиб ташланади. Бу муолажадан 2-3 кун ўтганидан сўнг, яна бир марта бу амал қайтарилади. Кейинчалик суртма доридан фойдаланишни аста-секин камайтирилиб борилади, аммо касал жойларни иссиқ сув билан ювиб турилади. Натижада геморрой шишлари аста-секин кичрайиб, кейинчалик батамом йўқ бўлиб кетишади. Бу восита кейинчалик геморрой билан касалланмасликка олиб келади деган фикрлар ҳам бор.

Геморройга қарши алоэ ва лавлагидан ҳам суртма дори тайёрлаш мумкин. Бунинг учун 1 ош қошиқ алоэ, 2 чой қошиқ майдаланган далачай (*зверобой*) ва 20 грамм қирғичдан ўтказилган лавлаги бир жинсли модда бўлгунича қадар яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра бу суртма дори гемморoidal шишларга суртилиб, устидан салфетка қўйилади ва шу ҳолатда

30 дақиқа ўтирилади. Бу шифо усули нафақат геморрой билан боғлиқ бўлган оғриқларни қолдиради, балки шишларнинг ичкарига кириб кетишига ҳам ёрдам беради.

Геморройда ва ташқи ҳамда ички қон оқишида Чойўт гиёҳи (*Зверобой продырявленный, трава*) нинг 3 ош қошиғига 2 стакан қайноқ сув қуйилади ва 2 соат дамланиб, филтрланади. Сўнгра бу дамламани овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1/3 стакандан 1-2 ой давомида ичилади.

Ич кетишида гиёҳлардан фойдаланиш

Ич кетишида қуйидаги шифобахш гиёҳлардан аччиқ чой тайёрлаб ичиш тавсия қилинади:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 1 қисм*

Агар ич кетиш узоқ давом этаётган бўлса, у холда юқоридаги гиёҳлардан қуйидагича тайёрланадиган чой ёрдам беради: Бу гиёҳларнинг 1 ош қошиғига 1 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва дамлангандан сўнг, филтрланади. Тайёр бўлган чойни овқатдан 1 соат олдин кунига 3 маҳал 1 стакандан ичилади.

Жигар ва ўт қопи касалликларида

*Нафсим мени йўлдин уриб хор айлади,
Термултуруиб халойиққа зор айлади,
Зикр айтдирмай шайтон бирла ёр айлади,
Хозир сан деб нафс бошини янчдим мано.
Ахмад Яссавий*

Доривор гиёҳлардан тайёрланган дамламалар ўт ажралишини кучайтиради, спазмолитик, антиаллергик ва шамоллашга қарши таъсир қилади, ўт қопи тонусини нормаллаштиради, ошқозон безлари ва ошқозон функциясини фаоллаштиради ҳамда организмдан турли хил ўт пигментларини ва токсинларнинг чиқарилишини тезлаштиради. Жигар ва ўт қопи касалликларида Чойўт гиёҳи (*Зверобой продырявленный, трава*) нинг 3 ош қошиғига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, дамба тайёрланади ва уни овқатдан сўнг, кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

Жигар ва ўт қопи касалланганида алоздан фойдаланиш

Аччиқ-балзамли восита сифатида алоэ айникса қорин пасти ва таз доирасида қон айланишини фаоллаштиради. У овқат хазм қилишни тезлаштиради ва яхшилайдди, пастки каналларга қон келишини яхшилаб, уларнинг ишини жонлантиради. Алоэнинг ични юмшатувчи таъсири йўғон ичак билан боғлиқ. У жигар фаолиятига ва ўт қоғи ишига ижобий таъсир қилади. Қадимги даврларга сабур ўт қоғи ишига яхши таъсир қилувчи универсал восита ҳисобланган. Шунинг учун ҳам сабур виносини ўт хайдовчи восита сифатида истеъмол қилинган. Хозирги замонда ҳам бундай мақсадлар учун алоэдан тайёрланган дамламалар ва қайнатмалардан фойдаланилади. Аммо ўт қоғи ва буйраклардаги тошларни тушириш учун бундай таркиблардан фойдаланилганида шифокор билан маслаҳатлашган холда ва унинг назорати остида дамлама ва қайнатмаларни қабул қилиш керак, акс холда каттароқ тошларнинг ўт қоғидан тушиши жуда ёмон оқибатларга ва оғриқларга олиб келиши мумкин.

Ўт қоғида тош бўлганида алоэдан фойдаланиш усуллари

Таркиб-1: 1 ош қоғиқ алоэ, 1 ош қоғиқ далачой (*зверобой*), 1 чой қоғиқ шувоқ ўти (*польша горькая*), 2 ош қоғиқ сачратқи ўсимлиги илдизи (*корень цикория*) аралаштирилади ва устидан қайнаган сув қуйилиб, яхшилаб ўралади ва 20-30 минут дамланади. Сўнгра уни докадан ўтказилиб, таъмига кўра шакар ёки асал қўшилади. Бу дорини албатта иссиқ холида овқатдан олдин кунига 3 маҳал 0,5 стакандан қабул қилинади.

Таркиб-2: 1 ош қоғиқ алоэ, 1 чой қоғиқ ўлмасўт (*бўзноч, бессмертник песчаный*) гули ва 1 чой қоғиқ далачой (*зверобой*) аралашмаси устига бироз иссиқ сув қуйилади ва ўралиб, 7-8 соат дамланади. Кейин сув қайнагунча иситилади ва сўнгра совутилиб, докадан ўтказилади. Бу дорини таъбга кўра асал ёки шакар қўшилиб 0,5 стакандан худди чойга ўҳшатиб ичилади. Биринчи ҳафта кунига 6-7 мартадан, иккинчи ҳафтада эса кунига 3 мартадан ичилади. Бу даволаш сеансини қабул қилганда диетага қатъий риоя қилиш лозим: аччиқ, тузли ва ёғли овқатлар емаслик зарур.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ўлмасўт (*бўзоч, бессмертник песчаный*), 1 ош қошиқ ялпиз (*мята перечной*), 1 ош қошиқ шувок ўти (*полына горькая*) ва 2 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) яхшилаб майдаланиб, устига сув қўйилади ва паст оловда милтиллатиб 20 дақиқа қайнатилади. Сўнгра қайнатма совутилиб, докадан ўтказилади ва кунига 3 маҳалдан овқатдан 30 дақиқа олдин $\frac{1}{4}$ стакандан ичилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 2 чой қошиқ ялпиз (*мята перечной*), 3 чой қошиқ шувок ўти (*полына горькая*), 3 чой қошиқ бўйимодарон (*тысячелетник*) ўсимлиги ва 3 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) аралаштирилиб, устига қайнаган сув қўйилади ва ўралиб, 2 соат қоронғи ва салқин жойда сақланади. Сўнгра докадан ўтказилиб, ўт қопада тош йиғилганида, холециститда ва панкреатитда эрталаб ва кечкурун 1 стакандан ичилади.

Жигар касалликларида қуйидаги гиёҳлардан қайнатма тайёрланиб, ичилиши ҳам тавсия қилинади:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Цмин гиёҳи (Цмин песчаный, трава) – 3 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 4 ош қошиғини 1 литр сувга солиб, 12 соат сақланади ва сўнгра 5-10 дақиқа қайнатилади. Фильтрлангандан сўнг, бу қайнатмани овқатдан 1 соат кейин кунига 4 маҳал ярим стакандан ичилади.

Жигар учун доривор чой тайёрлашга қуйидаги гиёҳлар ишлатилади:

- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 1 қисм*
- *Сачратқи гиёҳи илдизи (Цикорий, корень) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғини 1 стакан қайноқ сувга солинади ва 30 дақиқа дамлагандан сўнг, совутиб, фильтрланади ва ичилади.

Жигар касалликларини даволаш учун қайнатма тайёрлашда қуйидаги гиёҳлардан фойдаланилади:

- *Тирноқгул гиёҳи гулкосаси (Ноготки цветочные, корзинки) – 4 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 1 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш, трава) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*
- *Жумрут нўстлоғи (Крушина ломкая, кора) – 3 қисм*
- *Цмин гиёҳи гул косалари (Цмин песчаный, цветочные корзинки) – 4 қисм*
- *Сачратқи гиёҳи (Цикорий, трава) – 3 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 20 граммига 3 стакан сув куйилиб, 12 соат сақланади ва сўнгра 5 дақиқа қайнатилиб, яна ярим соат дамланади ва филтрланади. Тайёр бўлган қайнатмани овқатдан 1 соат кейин кунига 4 маҳал ярим стакандан ичилади.

Жигар шамоллаганда куйидаги гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Тирноқгул гуллари (Календула лекарственная, цветки) – 1 қисм*
- *Жумрут нўстлоғи (Крушина ольховидная, кора) – 1 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Ўлмасўт гиёҳи (Бессмертник песчаный, трава) – 2 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш, трава) – 1 қисм*
- *Сачратқи гиёҳи (Цикорий, трава) – 1 қисм*

Ушбу гиёҳлар аралашмасининг 4 ош қошиғига ярим литр совуқ сув куйиб, эрталабгача сақланади ва эрталаб 5 дақиқа қайнатилади ва ундан сўнг 20 дақиқа дамланиб, филтрланади. Дамламани овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Ўт кам миқдорда ишлаб чиқарилаётганда эса куйидаги шифобахш гиёҳлар қайнатмаси фойда беради:

- *Маккажўхори попуғи (Кукурузные рыльца) – 2 қисм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 1 қисм*

- *Зарчава ёки катта қончўп гиёҳи (Чистотель большой, трава) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Оқ бодиён мевалари (Анис обыкновенный, плоды) – 1 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш или Горец птичий, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳларнинг тайёр қайнатмасини овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Ўт йўли ва сийдик йўлини тозалаш учун куйидаги таркибдаги қайнатма ичиш ёрдам беради:

- *Қалампир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 200 грамм*
- *Буйрак чойи ёки қора смородина (Почечный чай или черная смородина) – 100 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 200 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 150 грамм*
- *Оқ қайин барглари (Березовые листья) – 100 грамм*

Ушбу ўт хайдаш учун ишлатиладиган гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғини 300 мл қайноқ сувга солиниб, 5 дақиқа қайнатилади ва сўнгра термосда 4 соат дамланади. Фильтрлагандан сўнг, бу қайнатмани овқатдан 15-20 дақиқа олдин кунига 3 маҳал ярим стакандан иссиқ холида ичилади.

Гепатитни даволашда гиёҳларнинг ишлатилиши

*Кўнглим қаттиқ, тилим аччиқ, ўзим золим,
Қуръон ўқиб амал қилмас, ёлгон олим.
Ғариб жоним сарф айлайин, йўқдир ҳолим,
Ҳақдин қўрқиб, ўтга тушмай пишдим мано,
Ахмад Яссавий*

«Ўткир гепатит» касаллиги номи билан жигарнинг катта бир гуруҳ инфекциян касалликлари тушунилиб, улар токсик ёки аллергия кўринишларда бўлиши мумкин. Буларнинг ичида асосий ўринни Боткин касаллиги деб номланган вирусли гепатит эгаллайди. Бу касалликни даволаш учун стационар даволаниш талаб қилинади. Сурункали гепатитда фитотерапия, яъни, гиёҳлардан фойдаланиш жигар хужайраларидаги модда алмашинувини яхшилаш ҳисобига унинг фаолиятини яхшилашга қаратилган.

Сурункали гепатитни даволаш узок муддат, баъзида бир неча йиллар давом этади. Гиёҳларнинг дамламаларини ичиш эса антибактериал, ўт хайдовчи, шамоллашни тузатувчи ва спазмолитик таъсир қилиб, жигар тўқималаридаги салбий ўзгаришларнинг олдини олади.

Ўткир гепатитда беморга 2-6 хафта 5-диета тайинланади. Бемор учун тайёрланадиган барча овқатлар қайнатилган ва майдаланган холда пиширилади. Беморнинг тез-тез, кунига 5-6 мартадан кам-камдан ва аниқ вақтларда овқатланиши талаб қилинади. Ичиладиган суюқлик миқдори эса 2-2,5 литргача кўпайтирилади. Кўнгил айниганда, қусилганда, қорин шишиб кетганда, ич кетганда, ич қотганда ва овқатдан кўнгил айнишида истеъмоладиган овқатдан кўнгил айнишида истеъмоладиган ёғлар миқдори 50 граммгача камайтирилади.

Сурункали гепатитда ҳам беморга 5-диета тайинланади ва кўп овқат ейиш маън қилиниб, овқатланиш режимига риоя қилиш қатъий назорат қилинади. Таомномадан ёғли гўштлар, балиқ маҳсулотлари, дудланган маҳсулотлар, мариновка қилинган сабзавотлар, аччиқ кўшимча овқатлар, хамирли овқатлар ва эфир мойларига бой бўлган сабзавотлар чиқариб ташланади. Таомномадаги ўсимлик ёғларининг миқдори 50% гача кўпайтирилади. Алкогол ичимликлар ичиш эса қатъиян маън қилинади.

Гепатит ва холециститда алоэдан фойдаланиш

Жигар дучор бўладиган касалликлардан энг кенг тарқалгани гепатит бўлиб, у инфекцион (*вирусли гепатит*) ва ноинфекцион (*масалан, овқатдан захарлангандаги*) турларга бўлиниши мумкин. Кам ҳаракатлилик, жуда кўп овқат ейиш ва сурункали равишда ўз вақтида овқатланмаслик холециститга сабаб бўлиши мумкин. Бундай касалликларни даволаш учун халқ табобати бир қанча синовдан ўтган усулларни тавсия қила олади.

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ялпиз (*мята перечной*), 1 ош қошиқ бўйимодарон (*тысячелетник*) ўсимлиги, 1 ош қошиқ ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник*), 1 ош қошиқ зарчава (*чистотель большой*) ва 1 чой қошиқ шувоқ ўти (*полины горькой*) аралашмаси устига қайнаган сув қуйилади ва идишнинг қопқоғи ёпилиб, 2 соат қоронғи ва салқин жойда сақланади.

Сўнгра дамламани докадан ўтказиб, гепатит ва холецистит касалликларида кунига 3 марта овқатдан 15 дақиқа олдин 1/3 стакандан ичилади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ кашнич, 2 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*), 3 чой қошиқ ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник песчаный*) ва 4 чой қошиқ ялпиз (*мяты перечной*) яхшилаб аралаштирилиб, устига сув қўйилади ва 15-20 дақиқа давомида паст оловда милтиллатиб қайнатилади. Шундан сўнг қайнатманинг усти ёпилиб, 2 соат тиндириб қўйилади ва докадан ўтказилиб истеъмол қилинади. Уни ўт қопи касалликларида доривор сифатида кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин 0,5 стакандан ичилади.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава (*трава чистотела*), 1 ош қошиқ ялпиз (*мяты перечной*), 2 ош қошиқ далачой гуллари (*цветки зверобоя*) ва 1 ош қошиқ қоқиўт (*момоқаймоқ*) илдизи (*корень одуванчика*) аралашмаси устига қайнаган сув қўйилиб дамланади ва 40 дақиқадан сўнг совутилиб, докадан ўтказилади. Бу дориворни ўт чиқариш йўлларида дисфункциясида ва жигар оғриғида овқатдан 20 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 0,5 стакандан ичилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник песчаный*), 1 ош қошиқ ялпиз (*мяты перечной*), 1 ош қошиқ шувок ўти (*полины горькой*) ва 2 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) ларни яхшилаб майдалаб, устига сув қўйилади ва паст оловда 20 дақиқа милтиллатиб қайнатилади. Сўнгра қайнатмани совутиб, докадан ўтказилади ва ўт хайдовчи восита сифатида овқатдан 30 дақиқа олдин чорак стакандан ичилади.

Таркиб-5: 1 ош қошиқдан алоэ, ялпиз (*мята перечной*), бўйимодарон (*тысячелетник*), ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник песчаный*), зарчава (*чистотель большой*) ва арпабодиён (*оқзира, фенхел*) ларнинг устига қайнаган сув қўйилади ва идишнинг қопқоғи ёпилиб, қоронғи ва салқин жойда 20 минут дамланади. Кейин дамба совутилиб, докадан ўтказилади ва гепатит, холецистит, панкреатит ҳамда жигар коликида кунига 4 маҳал овқатдан 15 дақиқа олдин ярим стакандан ичилади.

Таркиб-6: 1 ош қошиқ алоэ, 2 чой қошиқ ялпиз (*мяты перечной*), 3 чой қошиқ бўйимодарон (*тысячелетник*), 3 чой қошиқ шувоқ ўти (*полины горькой*) ва 3 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) аралаштирилиб, устига қайнаган сув қуйилади ва идишнинг усти ёпилиб, қоронғи ва салқин жойда сақланади. Кейин дамлама совутилиб, докадан ўтказилади ва холецистит, панкреатит ҳамда ўт қопида тош бўлганида эрталаб ва кечқурун 1 стакандан ичилади.

Турли хил этиологияли гепатитлар ва А ҳамда В вирусли гепатит касаллигидан сўнг қуйидаги гиёҳлардан тайёрланган дамлама ичиш тавсия этилади:

- *Газандаўт, Қичитқийўт барглари (Крапива двухдомная, листья) – 2 қисм*
- *Қаламтир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 2 қисм*
- *Тирноқгул гуллари (Нюготки лекарственные, цветки) – 2 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 2 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник азиатский, цветки) – 3 қисм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник коричный, плоды) – 4 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*
- *Оқ қайин барглари, баҳоргиси (Береза повислая, листья, заготовленные весной) – 3 қисм*
- *Валодушка гиёҳи (Валодушка многожилковая, трава) – 6 қисм*
- *Пашмоқ ёки қизилқонўт барглари (Кипрей узколистный, листья) – 3 қисм*
- *Себарга гуллари (Клевер луговой, цветки) – 3 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 2 ош қошиғини термосга солинг ва устидан 0,5 литр қайноқ сув қуйиб, 6-8 соат дамлагандан сўнг, филтрланг. Дамламани овқатланишдан 20-30 дақиқа олдин қунига 4 маҳал ярим стакандан ичиш тавсия қилинади. Даволаниш касалнинг аҳволига боғлиқ равишда 2-3 ой давом этиши мумкин. Сарик касалга чалинганда қунига 2-3

маҳал Мойчечак гуллари (*Ромашка аптечная, цветки*) қайнатмаси билан иссиқ клизмалар қилиш ичакларни шлаклардан тозалаб, беморнинг аҳволини яхшилаш учун ҳизмат қилади.

Сариқ касаллигини даволаш учун қуйидаги шифобахш гиёҳлардан тайёрланган қайнатма ҳам фойда беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Игир гиёҳи илдизи (Аир, корень) – 1 қисм*
- *Ўлмасўт, Бўзноч гиёҳи (Бессмертник) – 1 қисм*

Ушбу таркибнинг 1 ош қошиғини 1 стакан сувга солиб, 5 дақиқа қайнатилади ва филтрланиб, овқатдан олдин кунига 3-4 маҳал ярим стакандан ичилади.

Ўтқир гепатитда эса қуйидаги таркибдаги гиёҳлар ёрдам беради:

- *Зизир уруғи (Лен посевной, семья) – 1 қисм*
- *Қалампир ялпиз гиёҳи (Мята перечная, трава) – 2 қисм*
- *Жағ-жағ ёки Чўпонжилди гиёҳи (Пастушья сумка, трава) – 2 қисм*
- *Буйрак чойи гиёҳи (Почечный чай, трава) – 4 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 қисм*
- *Ўлмасўт ёки Бўзноч гиёҳи гуллари (Бессмертник песчаный, цветки) – 6 қисм*
- *Асарун ёки Ёввойи нордин гиёҳи (Копытень европейский, трава) – 3 қисм*
- *Наъматакнинг майдаланган мевалари (Шиповник коричный, толченые плоды) – 5 қисм*

Барча гиёҳларни кўрсатилган миқдорда олиниб, майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади. Хар куни кечки пайт бу гиёҳлар аралашмасининг 2 ёки 3 ош қошиғини термосга солиб, устидан 0,5 литр қайноқ сув қуйилади ва эртаси куни эрталаб барча дамламани филтрланиб, овқатдан 20-30 дақиқа олдин иссиқ холда 3-4 га бўлиб ичилади.

Боткин касаллигида куйидаги икки гиёҳдан иборат дамлама ҳам ёрдам бериши кузатилган:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Ўлмасўт ёки Бўзnoch гиёҳи (Бессмертник, трава) – 1 қисм*

Жигар циррози ва сурункали гепатитда куйидаги гиёҳлар дамламаси фойда беради:

- *Катта қариқиз илдизи (Лопух большой, корень) – 10 грамм*
- *Катта қариқизнинг май ойида йиғилган барглари (Лопух большой, листья) – 10 грамм*
- *Пижма гиёҳи (Пижма обыкновенная, цветки) – 10 грамм*
- *Сариқ халила гиёҳи (Репешок обыкновенный, трава) – 10 грамм*
- *Мойчечак гиёҳи (Ромашка аптечная, трава) – 10 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 10 грамм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 10 грамм*
- *Марварак гиёҳи (Шалфей лекарственный, трава) – 10 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник коричный, плоды) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи гуллари (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Қизилтасма гиёҳи (Горец птичий, трава) – 10 грамм*
- *Қора андиз гиёҳи илдизи (Девясил высокий, корень) – 10 грамм*

Бу гиёҳларни яхшилаб майдалаб ва аралаштиргандан сўнг, унинг 4 ош қошиғини 1 литр қайноқ сувга кўшилади ва ёпиқ идишда (*масалан, термосда*) 2-3 соат дамланади. Дамламани кунига 3 маҳал $\frac{1}{2}$ ёки $\frac{1}{3}$ стакандан ичилади.

Жигар циррозида куйидаги шифобахш гиёҳлардан тайёрланган дамлама ҳам яхши ёрдам беради:

- *Зира (Тмин, плоды) – 10 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Қушқўнмас гиёҳи (Волчеца кудрявая, трава) – 10 грамм*

- *Жумрут пўстлоғи (Крушина, кора) – 10 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғини 1 стакан қайноқ сувга қўшиб, дамлама тайёрланади ва уни кунига 2-3 мартадан ичилади.

Ўт йўлларининг дискенезияси ва сурункали холециститда

Ўт йўлларининг дискенезияси ўт чиқарадиган йўлларнинг ҳаракатланиш функцияси бузилиши бўлиб, бу касаллик невроз натижасида ёки ўт чиқариш тизимининг биров издан чиқиши натижасида келиб чиқади.

Сурункали холецистит эса ўт қопининг шамоллашидан келиб чиқиб, бунда ўт қопи функцияси биров ишдан чиққан ёки умуман издан чиққан бўлиши мумкин.

Ўт йўлларининг дискенезияси ва сурункали холециститда қуйидаги гиёҳлар таркибидан фойдаланиш тавсия этилади:

- *Зигир уруги (Лен посевной, семья) – 3 қисм*
- *Тогарча мевалари (Можжевельник обыкновенный, ягоды) – 2 қисм*
- *Қалампир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 3 қисм*
- *Укроп уруги (Укроп огородный, семена) – 1 қисм*
- *Кийикўти ёки Тогжсамбил гиёҳи (Чабрец, трава) – 5 қисм*
- *Зарчава ёки катта қончўп (Чистотель большой, трава) - 4 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 қисм*
- *Оқ қайин куртаклари (Береза белая, почки) – 2 қисм*
- *Ўлмасўт ёки Бўзноч гиёҳи гуллари (Бессмертник песчаный, цветки) – 5 қисм*
- *Ўрмон қулупнайи, ертут (Земляника лесная, трава) – 3 қисм*

Бу барча гиёҳлар кўрсатилган миқдорларда олиниб, майдаланади ва яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра ҳар куни кечқурун аралашмадан 2 ёки 3 ош қошиқ олиб, уни термосга солиб, устидан 0,5 литр қайноқ сув қуйилади. Эрталаб овқатланишдан 20-30 дақиқа олдин барча дамламани 3-4 марта бўлиб, иссиқ холда ичилади. Ўт йўлларининг дискенезияси ва сурункали холециститда даволаш курси беморнинг аҳволига қараб, 2 ойдан 12 ойгача

давом этиши мумкин. Агар ўт қопи унчалик зарарланмаган бўлса, бемор батамом соғайиб кетади. Оғирроқ холатларда эса яна қўшимча фитотерапия даволаш муолажаларини олиш керак бўлади.

Ўт қопида тош йиғилганида қуйидаги шифобахш гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Кашнич уруғлари (Кориандр, плоды) – 1 қисм*
- *Маккажўхори попуғи (Кукурузные рыльца) – 1 қисм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ (Одуванчик лекарственный, корень) – 1 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш, трава) – 1 қисм*
- *Капалакгул гиёҳи (Фиалка трехцветная, трава) – 1 қисм*
- *Зарчава ёки катта қончўп гиёҳи (Чистотель, трава) - 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Оқ бодиён мевалари (Анис обыкновенный, плоды) – 1 қисм*

Бу гиёҳларни яхшилаб майдаланади ва аралаштирилиб, аралашмадан 3 ош қошиғига 3 стакан қайноқ сув қуйилиб, термосда 30 дақиқа дамланади. Сўнгра филтрланиб, кунига 3 маҳал 1 стакандан ичилади.

Ўт қопи касаллиги ва сурункали панкреатитда фитотерапия

Ўт қопида ва ўт йўлларининг шамоллаши натижасида уларда тош йиғилиши кузатилади. Бу тошлар ва жигар ҳамда ўт чиқариш йўлларининг сурункали касалликлари ҳамда панкреатит касаллиги пайдо бўлиши ва ривожланишига сабаб бўлади. Халқ табобатида ўт қопи касаллиги ва сурункали панкреатитни даволаш қуйидаги шифобахш гиёҳлар аралашмаси ёрдамида амалга оширилиши мумкин:

- *Зизир уруғи (Лен посевной, семья) – 2 қисм*
- *Қалампир ялпиз (Мята перечная, трава) – 1 қисм*
- *Жағ-жағ ёки Чўпонжилди гиёҳи (Пастушья сумка, трава) – 2 қисм*
- *Дастарбош гуллари (Пижма обыкновенная, цветки) – 3 қисм*
- *Судлалувчи пырей илдизи (Пырей ползучий, корень) – 5 қисм*
- *Сачратқи гиёҳи илдизи (Цикорий обыкновенный, корень) – 4 части*

- *Оддий черника барглари (Черника обыкновенная, листья) – 4 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Қорақанд ёки Зирк илдизи (Барбарис обыкновенный, корень) – 3 қисм*
- *Ўлмасўт ёки Бўзnoch гуллари (Бессмертник песчаный, цветки) – 7 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқиўт илдизи (Крапива двухдомная, корень) – 5 қисм*
- *Жумрут нўстлоғи (Крушина ольховидная, кора) – 2 қисм*

Ушбу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2-3 ош қошиғини термосга солиб, устидан 0,5 литр қайноқ сув қўйилади ва дамлаб қўйилади. Тайёр дамламани овқатдан 20-30 дақиқа олдин 3-4 га бўлиб, иссиқ холида ичилади.

Гиёҳлар билан даволанганда оғриқлар камайиб, тошлар ичакларга туша бошлайди. Беморнинг умумий ҳолати яхшиланиб боради, ўт ажралиши кучаяди ва шамоллаш анча камаяди. Бемор аҳволининг яхшиланиши баъзида 2-3 ҳафтада, баъзида эса 6-8 ойларда кузатилади. Баъзи касалларда гиёҳлар билан даволанишнинг 2-чи ёки 3-чи йилида қумлар йўқолади ва ўт қопидаги тошлар қисман ёки батамом эриб кетади. Жигар, ўт қопи ва бу билан боғлиқ касалликларни даволашда пархезга риоя қилиш катта аҳамиятга эга бўлади. Шифокор кўпинча 4-чи ёки 5-чи диетани тавсия қилади. Аммо бунда ошқозон ва ичакларнинг ҳолати ҳам ҳисобга олиниши зарур.

Сурункали панкреатитни даволашда қуйидаги доривор гиёҳлар аралашмаси фойда беради:

- *Зигир уруги (Лен посевной, семья) – 3 қисм*
- *Катта қариқиз илдизи (Лопух большой, корень) – 4 қисм*
- *Тирноқгул гиёҳи (Ноготки лекарственные, цветки) – 3 қисм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ гиёҳи (Одуванчик лекарственный, трава) – 4 қисм*
- *Судралувчи пырей илдизи (Пырей ползучий, корневище) – 5 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*

- *Кўп томирли буплеурум гиёҳи (Володушка многожилчатая, трава) – 5 қисм*
- *Қизилтасма, Бўзноч гиёҳи (Горец птичий, трава) – 2 қисм*
- *Кечки зубчатка гиёҳи (Зубчатка поздняя, трава) – 2 қисм*
- *Жумрут нўстлоғи (Крушина ольховидная, кора) – 2 қисм*
- *Зуптурум гиёҳи (Подорожник большой, листья) – 4 қисм*
- *Аломат чой (ҳалила, сариқ ҳалила) гиёҳи (Репейник волосистый, трава) – 5 қисм*
- *Мойчечак гиёҳи гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 3 қисм*
- *Ботқоқ ёки ўрмон сушеницаси гиёҳи (Сушеница болотная или лесная, трава) – 3 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи гуллари (Тысячелетник азиатский, цветки) – 4 қисм*
- *Укроп уруглари (Укроп огородный, плоды) – 2 қисм*
- *Оддий черника барглари (Черника обыкновенная, листья) – 3 қисм*
- *Зарчава ёки катта қончўп (Чистотель большой, трава) – 2 қисм*
- *Марварак гиёҳи барглари (Шалфей лекарственный, листья) – 1 қисм*
- *Эльсгольция гиёҳи (Эльсгольция реснитчатая, трава) – 2 қисм*

Бу гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилгандан сўнг, унинг 2 ош қошиғини термосга солиб, устидан 0,5 литр қайноқ сув қуйилади ва 8-10 соат дамланиб, филтрланади. Дамламани иссиқ холида овқатдан 20-25 дақиқа олдин кунига 4 маҳал ярим стакандан ичилади. Даволаниш муддати 2 ой бўлиб, ундан сўнг 2 ҳафта танаффус қилинади ва хакозо. Тўлиқ даволаниш муддати 2-3 йилга чўзилади. Ушбу гиёҳлар аралашмасини ичиш аста-секин шамоллаш жараёнини камайтиради ва ошқозон ости беги функционал фаолиятини яхшилади.

Буйрак касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

*Олтмиш учга ёшим етти, ўтдим гофил,
Хақ амрини маҳкам тутмай, ўзим жоҳил.
Рўза, намоз қазо қилиб бўлдим жоҳил,
Ёмон излаб, яхшилардан кечдим мано.*

Буйрак ва сийдик пуфаги касалликларида доривор гиёҳлардан фойдаланиш уларнинг шамоллашга қарши, қон тўхтатувчи, спазмолитик, гипотензив, антиаллергик, дезинтоксикацион ва сийдик хайдовчи хусусиятларига асосланган. Гиёҳлар буйракнинг капиллярларини тозалайди ва уларнинг ўтказувчанлик қобилиятларини яхшилайди. Доривор гиёҳларнинг диуретик таъсири сийдик билан биргаликда жуда кўп миқдордаги калийнинг йўқотилишига олиб келмайди.

Циститда, буйрак касалликларида ва сийдик йўли касалликларида ичиладиган доривор чойнинг таркиби қуйидагича бўлади:

- *Арғувон ёки Жўка дарахти гуллари (Липа, цветки) – 2 қисм*
- *Мойчечак гиёҳи гуллари (Ромашка аптечная, трава) – 1 қисм*
- *Чучукмия гиёҳи илдизи (Солодка голая, корень) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Календула, цветки) – 2 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасидан дамлама холида чой тайёрлаб, овқатдан олдин кунига 3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Сурункали пиелонефрит ва сурункали циститда қуйида тавсиф этилган гиёҳлардан дамлама тайёрлаб ичиш ёрдам беради:

- *Зизир уруғи (Лен посевной, семья) – 3 қисм*
- *Лимон ўт гиёҳи (Мелисса лекарственная, трава) – 2 қисм*
- *Буйрак чойи гиёҳи (Почечный чай, трава) – 3 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш, трава) – 5 қисм*
- *Арчагул гиёҳи барғи (Толокнянка обыкновенная, лист) – 5 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 қисм*
- *Оддий игир илдизи (Аир, болотный, корень) – 2 қисм*
- *Оқ қайин куртаклари (Береза белая, почки) – 3 қисм*
- *Маржон дарахти ёки ўти (Бузина черная, трава) – 4 қисм*
- *Арпабодиён, Оқзира уруғлари (Фенхель обыкновенный, семья) – 1 қисм*

Ушбу барча гиёҳларни тайёрлаб, майдаланади ва яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра ундан 2 ёки 3 ош қошиқ олиб, кечки па йт термосга солинади ва устидан 0,5 литр қайноқ сув қўйилади. Кейинги кун давомида овқатланишдан 20-30 дақиқа олдин 3 мартага бўлиб, иссиқ холида бу дамлама ичилади.

Сурункали пиелонефрит ва сурункали цистит касалликлари кучайган пайтларда бундай дамламани кучайтирилган дозаларда ичилиши тавсия этилади. Бу холларда юқоридаги доривор таркибнинг 5-6 ош қошиғини термосдаги 1 литр қайноқ сувга солиниб, дамланади ва бир сутка давомида ичилади. Бундай дамлама ичишни 2-3 хафта давом эттирилади. Шундан сўнг, оддий дозага ўтилади. Аммо бунда термосга юқоридаги гиёҳларга қўшимча равишда яна 1 ош қошиқ майдаланган наъматак меваси ҳам солинади.

Гиёҳлар билан даволаниш жараёни 1,5-2 йил, касаллик тузалмагунча давом эттирилади. Аммо кейинчалик, профилактика мақсадларида гиёҳларни баҳор ва кузда 2 ойдан қабул қилиниши тавсия этилади. Шамоллаганда ва инфекцион касалликлар пайтида ҳам худди шундай қилинади.

Гиёҳларга қўшимча равишда ёки улардан алоҳида холда буйрак касалликларини даволашда тарвуз ҳам жуда яхши доривор восита ҳисобланади. *Тарвузни бутун куз мавсуми давомида кунига истеъмол қилиши тавсия этилади.* Тарвузнинг пўстини эса қуритиб қўйилиб, қишда гиёҳлар таркибига қўшилади.

Сийдик йўлида тош бўлганда қуйидаги доривор гиёҳлар қайнатмаси фойда беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Сулининг яшил банди (Овес, зеленая солома) – 6 қисм*
- *Қўлмоқ шишкалари (Хмель обыкновенный, шишки) – 4 қисм*

Бу гиёҳларни яхшилаб майдалаб, аралаштирилади ва унинг 1 ош қошиғи устига қайноқ сув қўйиб, сув хаммомида 5-7 дақиқа қайнатилади ва 1 соат дамлаб қўйилади. Фильтрлангандан сўнг, дамламани овқатдан 30 дақиқа олдин кун давомида тенг порцияларда ичилади. Бу гиёҳлар дамламаси

умумий мустаҳкамловчи, сийдик ҳайдовчи, шамоллашга қарши ва енгил тинчлантирувчи восита исфатида таъсир қилади.

Бўғимлар касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

*Ғариб, фақир, етимларни қилгил шодмон,
Хақлар қилиб азиз жонинг айла қурбон.
Таом топсанг, жонинг бирла қилгил эҳсон,
Хақдин эшитиб бу сўзларни айтдим мано.
Ахмад Яссавий*

Бўғим касалликларини доривор гиёҳлар билан даволаш уларнинг шамоллашга қарши, организмни мустаҳкамловчи, антиаллергик ва сийдик ҳайдаш каби хоссаларига асосланган. Фитотерапия (*яъни, гиёҳлар билан даволаниш*) даволовчи шифокор томонидан медикаментоз дориларга, физиотерапевтик муолажаларга, даволаш гимнастикасига ва рефлексотерапияга қўшимча сифатида тайинланиши мумкин.

Ревматизм ва ревматоид артрит касалликларида куйидаги доривор гиёҳлар аралашмаси ёрдам бериши кузатилган:

- *Қизил дўлана мевалари (Боярышник кроваво-красный, плоды) – 5 қисм*
- *Тозжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 3 қисм*
- *Лимон ўт гиёҳи (Мелисса лекарственная, трава) – 2 қисм*
- *Итузум гиёҳи (Паслен черный, трава) – 3 қисм*
- *Қарагай куртаклари (Сосна обыкновенная, почки) – 2 қисм*
- *Капалакгул гиёҳи (Фиалка трехцветная, трава) – 4 қисм*
- *Кийикўти гиёҳи (Чабрец, трава) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 қисм*
- *Оддий игир илдизи (Аир, болотный, корень) – 1 қисм*
- *Эвкалипт барглари (Эвкалипт шариковый, лист) – 2 қисм*

Касаллик кучайган пайтларда бу гиёҳлар дамламасини катта дозаларда қабул қилинади. Бунда аралашманинг 5-6 ош қошиғи устига 1 литр сув солиниб, термосда дамлаб қўйилади ва уни бир сутка давомида ичилади. Бу ишни бемор аҳволи яхшиланмагунча, 3-5 ҳафта давомида қилинади. Ундан сўнг оддий дозаларга ўтилади, яъни бунда 0,5 литр сувга 2-3 ош қошиқ

гиёҳлар аралашмаси солиниб, термосда дамлаб қўйилади ва фитотерапияни тўлиқ тузалгунга қадар, яна 6-8 ой давом эттирилади. Хар 2 ойда 7-10 кун танаффус қилиниб, доривор таркибни бошқасига алмаштириш ҳам яхши натижа беради.

Юрак қон-томир касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

Касал бўлмасликнинг энг яхши чораси – касалнинг олдини олишдир!

Атеросклерозда

Атеросклероз касаллиги артериялар ички қобиғининг қалинлашуви ва унда липид заррачаларнинг пайдо бўлиши, қон томирларининг нотекис торайиши ва уларда қон айланишининг ёмонлашиши натижасида тромбозлар пайдо бўлишига мойилликдир. Фитотерапия ёрдамида атеросклерозни даволаш мумкин эмас, аммо унинг ривожланиши бироз секинлаштириб туриш мумкин холос. Бунинг учун қуйидаги шифобахш гиёҳлар аралашмаларидан фойдаланиш тавсия этилади:

1-шифобахи таркиб

- *Арслонқуйруқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 30 грамм*
- *Ўрмон сушеницаси гиёҳи (Сушеница лесная, трава) – 30 грамм*
- *Укроп уруғлари (Укроп, семена) – 20 грамм*
- *Қирқбўғим (Хвоц полевой) – 10 грамм*
- *Кийикўти (Чабрец, трава) – 20 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Ўрмон қулупнайи ёки ертут (Земляника лесная) – 5 грамм*
- *Кўка ёки оққалдирмоқ (Мать-и-мачеха) – 10 грамм*

Гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 5-6 граммга 0,5 литр қайноқ сув қуйилиб, 30 дақиқа дамланади. Тайёр дамламани овқатланишдан 15 дақиқа олдин қунига 3 маҳал 150 мл дан ичилади.

2-шифобахи таркиб

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*

- *Оқ қайин барглари (Береза, листьа) – 1 қисм*
- *Пашмоқ ёки қизилқонўт барглари (Кипрей, листьа) – 3 қисм*
- *Себарга гиёҳи (Клевер, трава) – 3 қисм*
- *Арслонқуйруқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 1 қисм*

Гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 1 ош қошиғига 300 мл қайноқ сув қуйилиб, 20 дақиқа дамланади. Тайёр дамламани чой ўрнига асал билан ичилади.

3-шифобахи таркиб

- *Тўқ-қизил дўлана мевалари (Боярышник кроваво-красный, плоды) – 2 қисм*
- *Тог қуддуси гиёҳи (Буквица лекарственная, трава) – 2 қисм*
- *Тогжамбил (Душица обыкновенная, трава) – 1 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқиўт (Крапива двухдомная, трава) – 1 қисм*
- *Ғозпанжа гиёҳи (Лапчатка гусиная, трава) – 1 қисм*
- *Зигир уруғи (Лен посевной, семья) – 0,5 қисм*
- *Қалампир ялпиз гиёҳи (Мята перечная, трава) – 0,5 қисм*
- *Буйрак чойи гиёҳи (Почечный чай, трава) - 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Оқ қайин барглари (Береза белая, листьа) – 2 қисм*
- *Ўлмасўт, Бўзноч гуллари (Бессмертник песчаный, цветки) – 1 қисм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник коричный, плоды) – 1 қисм*

Гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ҳар куни кечки пайт унинг 2-3 ош қошиғини 0,5 литрли термосга солиб, устига қайноқ сув қуйилади. Кейинги куни эрталаб, овқатдан 20-40 дақиқа олдин барча дамламани 3 га бўлиб, иссиқ холида ичиш керак бўлади.

Юқорида кўрсатилган уччала шифобахш таркибларни галма-галдан алмаштириб ичиш тавсия этилади.

Нормал қон босими ҳолатидаги атеросклерозда

Бу касалликда қуйидаги шифобахш гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Малина барглари (Малина, листья) – 15 грамм*
- *Кўка ёки оққалдирмоқ (Мать-и-мачеха) – 5 грамм*
- *Ялпиз (Мята, трава) – 5 грамм*
- *Арслонқулоқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 20 грамм*
- *Укроп уруғлари (Укроп, семена) – 15 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 грамм*
- *Ўрмон қулуннайи ёки ертут (Земляника лесная) – 5 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 30 грамм*

Гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилгандан сўнг, 1:20 нисбатда дамлама тайёрланади (масалан, 25 грамм гиёҳлар аралашмасига 0,5 литр сув қўшилади) ва уни кунига ярим стакандан ичилади.

Гипертония ва атеросклерозда

Бу касалликларда куйидаги гиёҳлар аралашмаси фойда беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 20 грамм*
- *Тоз арникаси барглари (Арника, листья) – 5 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелетник, трава) – 25 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 1 ош қошиғига 1 стакан совуқ сув қуйиб, 3 соат сақланади ва сўнгра 5 дақиқа қайнатилиб, совугандан сўнг филтрланади. Дамламани хўплаб ичилади.

Гипертонияда

*Ақлли бўлишинг ўзи кифоя эмас,
Муҳими, ақлни ишлата билишдир!
Рене Декарт*

Гипертония артериал қон босимининг кўтарилиши билан кузатиладиган касаллик бўлиб, у майда қон томирларидаги зўриқиш натижасида юзага келади. Бунинг натижасида уларнинг қон ўтказиш юзаси камаяди ва қоннинг томирлар бўйлаб бемалол ҳаракатланиши имкониятига путур етади. Бу эса қон томирлар деворларига бўлган қон босимининг кўпайишига олиб келади. Францияда ва Данияда ўтказилган илмий изланишлардан маълум бўлишича, женьшеннинг узум шарбати билан аралашмаси қон босими кўтарилган беморларга ижобий таъсир қилар экан.

Халқ табобатида гипертонияни даволаш учун женьшеннинг узум шарбати билан аралашмасини овқатдан 30 дақиқа олдин қунига 2 маҳал ярим чой қошиқдан ичиш тавсия этилади. Агар бу муолажа 30 кун давом эттирилса, беморларда нафақат қон босими тушади, балки кўкракдаги оғриқлар, бош оғриғи ва бош айланиши ҳам йўқолади.

Гипотонияда

Артериал қон босимининг камайиши ёки гипотония асаб тизими фаолиятининг бузилиши натижасида келиб чиқади. Бунинг сабаблари стресс ҳолатлар, инфекциялар, интоксикация ёки невроз ҳолати бўлиши мумкин. Женьшен препаратларини профилактика мақсадларида қабул қилиш бу касалликнинг ривожланишига тўсқинлик қилади, негаки женьшен илдизида мавжуд бўлган шифобахш моддалар инсоннинг умумий ҳолатига ижобий таъсир қилади. Гипотонияни даволаш учун женьшеннинг спиртдаги дамламасини овқатдан 20-30 дақиқа олдин қунига 2 маҳал 30 томчидан бир ой давомида қабул қилинади. Агар зарур бўлса, 10 кунлик танаффусдан сўнг, муолажа яна қайтарилиши мумкин. Мабодо беморга спиртли препаратлар қабул қилиш мумкин бўлмаса, у ҳолда спиртли дахлама ўрнига женьшеннинг асалли экстракти ишлатилади. Уни овқатдан 30 дақиқа олдин қунига 1 маҳал 1/3 чой қошиқдан қабул қилинади. Бу ҳолда даволаш курси 2 ой давом этиши тавсия қилинади.

Бош оғриқлари ва бош айланишида

Бош оғриғи ва бош айланишига асосий сабаб - турли хил касалликлар ёки ҳаддан ташқари жисмоний ва ақлий зўриқишлар бўлиши мумкин. Бунда женьшен препаратлари билан даволаниш бош оғриши ёки бош айланиши сабаблари нимадан эканлиги билан аниқланади ва беморга ташхис қўйилганидан сўнггина амалга оширилиши мумкин. Агарда бош оғришининг сабаби бўйин остеохондрози бўлса, оғриқни қолдириш учун иссиқ женьшен пастаси билан компресс қилиш ёки 1 ош қошиқ женьшенли чой ичиш керак. Агарда бош оғриши ёки бош айланиши сабаблари жисмоний зўриқиш, асаб бузилиш ёки қандайдир ташқи факторлар таъсирида келиб чиққан бўлса, у холда женьшен дамламасини кунига 2 маҳал 25 томчидан қабул қилинади. Даволаш сеанси бир ой бўлиб, зарур бўлган тақдирда 14 кунлик танаффусдан сўнг яна қайтарилади. Бош оғриғи ва бош айланишини профилактика қилиш учун женьшен экстракти ёки «Хитой рецепти» ни овқатдан 20-30 дақиқа олдин кунига 2 маҳал 1/3 чой қошиқдан бир ой давомида қабул қилинади. Бош қаттиқ оғриганида чекка ва пешонани женьшен қайнатмаси билан артиш тавсия қилинади.

Склерозга қарши доривор гиёҳлар тўплами

- *Дўлана (Боярышник, плоды) – 1 қисм*
- *Оддий брусника барглари (Брусника, лист) – 0,5 части*
- *Қизил маржон дарахти ёки ўти барглари (Бузина красная, лист) – 1 қисм*
- *Доривор валериана ёки асарун илдизи (Валериана, корень) – 1 қисм*
- *Тогжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 1 қисм*
- *Тиллабош гиёҳи (Золототысячник, трава) – 0,5 части*
- *Тирноқгул гуллари (Календула, цветки) – 0,5 части*
- *Оддий бодрезак ёки чингиз мевалари (Калина, плоды) – 1 қисм*
- *Тозарча мевалари (Можжевельник, ягоды) – 0,5 қисм*
- *Қалампис ялпис (Мята перечная, трава) – 1 қисм*
- *Дастарбош гуллари (Пижма, цветки) – 1 қисм*

- *Арслонқулоқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 1 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка, цветы) – 1 қисм*
- *Чучукмия илдизи (Солодка, корень) – 0,5 қисм*
- *Қарагай куртаклари (Сосна, почки) – 0,5 части*
- *Кийикўти (Чабрец, трава) – 1 қисм*
- *Иттиканак гиёҳи (Черёда, трава) – 0,5 қисм*
- *Оддий черника барглари (Черника, листья) – 1 қисм*
- *Зарчава ёки катта қончўп гиёҳи (Чистотель, трава) – 1 қисм*
- *Марварак гиёҳи барглари (Шальфей, лист) – 0,5 части*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Ботқоқ ледуми гиёҳи (Багульник, трава) – 1 қисм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 1 қисм*

Барча гиёҳлар яхшилаб майдаланиб аралаштирилади ва унинг 3 ош қошиғига 800 грамм қайноқ сув қуйилади. Тайёр дамламани кун давомида оздан ичинг. Бу озишга ҳам ёрдам беради ва организмни фаоллаштиради.

Юрак қон-томир касалликлари профилактикасида

*Суннат эрмиш кофир бўлса берма озор,
Кўнгли қаттиқ дилозордин худо безор.
Оллоҳ ҳаққи, андоқ кимга дўзах тайёр,
Донолардин эшитиб бу сўз айдим мано.
Ахмад Яссавий*

Бу касалликларни профилактика қилиш учун қуйидаги гиёҳлар аралашмасидан фойдаланиш мумкин:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*
- *Тоз арникаси гуллари (Арника, цветки) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 5 қисм*

Бу гиёҳларни майдалаб, яхшилаб аралаштиргандан сўнг, унинг 1 ош қошиғи устига 1 стакан совуқ сув қуйиб, 3 соат сақлагандан сўнг, 5 дақиқа қайнатинг ва 15 дақиқа дамланг. Фильтрланганидан сўнг, бу қайнатмани кун давомида хўплаб ичиш керак бўлади.

Стенокардияда

Бу касаллик профилактикаси учун қуйидаги гиёҳлар қайнатмасидан фойдаланишингиз мумкин:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана, корень) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи гуллари (Тысячелистник, цветы) – 1 қисм*

Бу гиёҳларни майдалаб, яхшилаб аралаштиргандан сўнг, унинг 1 ош қошиғи устига 1 стакан совуқ сув қуйиб, 3 соат сақлагандан сўнг, 5 дақиқа паст оловда қайнатинг ва совугандан сўнг, фильтрлаб олинг. Дамламанинг 1 стаканини кун давомида 3 га бўлиб ичинг.

Марказий асаб тизими касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

*Ё қалқон билан, ё қалқонда кел!
Спарталиклар*

Невроз ва эпилепсияда

Невроз деб, турли хил асабни ва рухий ҳолатни издан чиқарадиган ҳаётий воқеа-ҳодисалар асосида марказий асаб тизимининг тузатиб бўлинадиган ўзгаришлари туфайли келиб чиқадиган касалликларга тушунилади. Неврозларнинг қуйидаги турларини фарқ қилиш мумкин: неврастения, истерия ва йўқолиб кетиши қийин бўлган невроз ҳолати. Невроз касаллигининг клиник кўринишлари турли хилларда бўлади. Шу жумладан, сиркаси сув кўтармаслик, тез чарчаш, жаҳлдорлик, уйқусизлик ва шунга ўхшашлар. Эпилепсия эса рухий касаллик бўлиб, у ўзини йўқотиб қўйиш, томирларнинг қаттиқ тортишиши ва шахсиятнинг характерли ўзгариши билан боғлиқ бўлади. Буларнинг барчаси беморнинг миёсида эпилептик фаоллик мавжудлиги туфайли рўй беради. Невроз ва эпилепсияда даволаниш ҳамда профилактика учун қуйидаги доривор гиёҳлар аралашмасининг дамламаси тавсия қилинади:

- *Тўқ-қизил рангли дўлана (Боярышник кроваво-красный, ягоды) – 3 қисм*
- *Қора андиз гиёҳи илдизи (Девясил высокий, корень) – 2 қисм*
- *Тозжамбил (Душица обыкновенная, трава) – 10 қисм*
- *Сигирқуйруқ гиёҳи гуллари (Коровяк скипетровидный, цветки) – 2 қисм*

- *Кўка ёки оққалдирмоқ гиёҳи (Мать-и-мачеха, трава) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Баргизуб ёки Зуптурум гиёҳи (Подорожник, трава) – 1 қисм*
- *Тархун ёки Шувоқ ўти гиёҳи (Полынь обыкновенная, трава) – 2 қисм*
- *Настарин куртаклари (Сирень обыкновенная, почки) – 3 қисм*
- *Ботқоқ сушеницаси (Сушеница болотная, трава) – 4 қисм*
- *Қулмоқ шишкалари (Хмель обыкновенный, шишки) – 2 қисм*

Қисмларни ҳисобга олган ҳолда гиёҳлар майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2-3 ош қошиғи термосга солиниб, устига ярим литр қайноқ сув куйилади. Кейинги куни эса барча дамламани 3 мартага бўлиб, иссиқ холида овқатдан 20-30 дақиқа олдин ичилади. Бундай дамламани 1,5-2 ой ичилганидан сўнг, бироз тунаффус қилиш мумкин. Агар дори ичиш натижасида ич қотиб қолиши кузатилса, у ҳолда юқоридаги гиёҳлар жумласига сано (*александрийский лист*), итжумрут пўстлоғи (*крушина*) ёки тоғжумрут (*жостер слабительный*) кўшилади.

Болаларнинг церебрал параличларида

Бу касалликда халқ табobati куйидаги доривор гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган дамламани тавсия қилади:

- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана лекарственная, корневище с корнями) – 1 қисм*
- *Бўтакўз гиёҳи (Василек скабиозовый, трава) – 1 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқийўт барглари (Кратива двухдомная, листья) – 2 қисм*
- *Ғозпанжа гиёҳи (Лапчатка гусиная, трава) – 2 қисм*
- *Лимон ўт гиёҳи (Мелисса лекарственная, трава) – 1 қисм*
- *Тархун гиёҳи (Полынь обыкновенная, трава) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Игир гиёҳи илдизи (Аир болотный, корневище) – 2 қисм*
- *Тождор серпуха гиёҳи (Серпуха венценосная, трава) – 1 қисм*

- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 1 қисм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвощ полевой, трава) – 1 қисм*

Гиёҳларни яхшилаб майдалаб аралаштирилади ва ундан 1 чой қошиғини термосдаги 1 стакан қайноқ сувга солиб 4 соат дамланади. Фильтрлангандан сўнг, бу дамламани иссиқ холида овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан то чорак стакангача ичилади (*аниқ миқдори боланинг ёшига боғлиқ бўлади – қанчалигини шифокорингиз билан маслаҳатлашасиз*). Бу муолажа 1 ой олинганидан сўнг, 10 кун дам олинади. Кейинги муолажалар ҳам шифокор билан маслаҳатлашган холда амалга оширилади.

Уйқусизлик ва тез чарчашда

*Сочу соқол хўр оқарди, кўнглум қаро,
Рўзи Маҳшиар раҳм этмасанг холим ҳароб.
Санга аён амалсизмен кўпдур гуноҳ,
Жумла фалак ёзиқларим билди, дўстлар.
Ахмад Яссавий*

Бунда кўпинча куйидаги доривор гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана, корень) – 5 грамм*
- *Маймунжон барглари (Ежевика, листья) - 30 грамм*
- *Баргизуб ёки Зуптурум гиёҳи барглари (Подорожник большой, листья) – 5 грамм*
- *Арслонқуйруқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Кийикўти гиёҳи (Чабрец, трава) – 5 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 35 грамм*

Бу гиёҳлар майдаланиб, аралаштирилади ва устига 1:20 нисбатда қайноқ сув қуйилади ва дамлаб кўйилади. Фильтрланганидан сўнг, бу дамламани кунига 2-3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Тинчлантирувчи чой тайёрлаш

Уйқусизликда, салга жаҳл чиқиб кетадиган бўлиб қолганда, тез чарчаб қолишда ва кайфият тез-тез ўзгариб турадиган бўлиб қолганда қуйидаги гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган чой ёрдам беради:

- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана лекарственная, корень) – 1 қисм*
- *Доривор вероника гиёҳи (Вероника лекарственная, трава) – 1 қисм*
- *Маймунжон гуллари ва барглари (Ежевика, цветки и листья) - 3 қисм*
- *Баргизуб ёки Зуптурум гиёҳи барги (Подорожник большой, лист) – 4 қисм*
- *Арслонқуйруқ гиёҳи (Пустырник обыкновенный, трава) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*
- *Кийикўти гиёҳи (Чабрец, трава) – 2 қисм*
- *Наъматанинг майдаланган мевалари (Шиповник, толченые плоды) – 4 қисм*

Бош оғриганда

Бунда қуйидаги гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган қайнатма ичиш ёрдам бериши мумкин:

- *Дўлана (Боярышник, ягоды) – 1 қисм*
- *Сибир маржон дарахти ёки ўти (Бузина сибирская) – 1 қисм*
- *Кўка ёки оққалдирмоқ гиёҳи (Мать-и-мачеха, трава) – 1 қисм*
- *Тархун ёки Шувоқ ўти (Полынь) – 1 қисм*
- *Укроп уруглари (Укроп огородный) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Кийикўти гиёҳи (Чабрец, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланганидан сўнг, аралаштирилади ва ундан 1 ош қошиғига 1 стакан қайноқ сув қуйилиб, 15 дақиқа қайнатилади ва совутиб, филтрланади. Қайнатмани кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

Неврастенияда

Бу касалликда қуйидаги доривор гиёҳлар тўпламидан тайёрланган қайнатма кўмак беради:

- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана, корень) – 5 грамм*
- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Календула, цветки) – 4 грамм*
- *Қаламтир ялпиз гиёҳи (Мята перечная) – 3 грамм*
- *Арслонқуйруқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 4 грамм*
- *Наъматакнинг майдаланган мевалари (Шиповник, измельченные плоды) – 3 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 грамм*
- *Игир гиёҳи илдизи (Аир болотный, корневище) – 2 грамм*

Бу гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва устига 500 мл қайноқ сув қуйилади ва 2 дақиқа қайнатилиб, сўнгра 20 дақиқа дамланади. Бу қайнатмани овқатдан 40 дақиқа олдин кунига 50-100 мл дан 25-30 кунлар давомида ичилади.

Қандли диабет касаллигида гиёҳлардан фойдаланиш

*Инсон фақат гавдани кўтариб юриши ва емиши учун эмас, балки буюк ишларни амалга ошириши учун дунёга келади.
Файласуф Сенека*

Қуйида бу касалликка шифо бўлиши мумкин бўлган бир қанча шифобахш гиёҳлар таркиблари келтирилади. Улардан тайёрланган дамламалар жигарнинг функциясини яхшилайтиди, қондаги шакар миқдорини камайитириш учун хизмат қилади ва шамоллашга қарши ҳамда организмни умуммустаҳкамловчи восита сифатида таъсир қилади.

1-шифобахш таркиб

- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 10 грамм*
- *Ловия донлари қобиғи (Фасоль, створки стручков) – 20 грамм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава)- 15 грамм*
- *Оддий черника барглари (Черника, листья) – 20 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 15 грамм*

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Аралия илдизлари (Аралия, корни) – 10 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 2 ош қошиғига кечки пайт 0,5 литр қайноқ сув солиб, термосда эрталабгача сақланади ва филтрланади. Тайёр дамламани овқатдан ярим соат олдин кунига 2-3 маҳал 1/3 стакандан 3-4 ҳафта давомида ичилади. Орада 10-15 кун танаффус қилгандан сўнг, даволашни яна қайтариш мумкин бўлади. Бир йил давомида бу гиёҳлар таркиби билан 3-4 марта даволаниш мумкин.

2-шифобаҳш таркиб

- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 50 грамм*
- *Ловия донлари қобиги (донсиз) (Фасоль, створки без семян) – 50 грамм*
- *Оддий черника барглари (Черника, листья) – 50 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 50 грамм*
- *Оқ қайин барглари (Береза бородавчатая, листья) – 50 грамм*
- *Ўрмон қулупнайи ёки Ертут барглари (Земляника, листья) – 50 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан дамбама тайёрланади. Дамламани овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

3-шифобаҳш таркиб

- *Дўлана мевалари (Боярышник, плоды)- 15 грамм*
- *Маржон дарахти ёки ўти гуллари (Бузина черная, цветки) – 5 грамм*
- *Ўрмон қулупнайи ёки Ертут барглари (Земляника лесная, листья) – 5 грамм*
- *Зигир уруги (Лен, семена) – 5 грамм*
- *Ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 5 грамм*
- *Зуптурум гиёҳи барглари (Подорожник большой, листья) – 10 грамм*
- *Қора смородина барглари (Смородина черная, листья) – 10 грамм*
- *Ловия донлари қобиги (Фасоль, створки стручков) – 15 грамм*

- *Оддий черника барглари (Черника, листья) – 20 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 5 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 3 ош қошиғига кечки пайт 0,5 литр қайноқ сув солиб, термосда эрталабгача сақланади ва филтрланади. Тайёр дамламани овқатдан ярим соат олдин кунига 3 маҳал 1/2 стакандан ичилади.

4-шифобаҳш таркиб

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 25 грамм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 25 грамм*
- *Ловия донлари қобиги (Фасоль, створки стручков) – 25 грамм*
- *Оддий черника барглари (Черника, листья) – 25 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 3 ош қошиғига кечки пайт 0,5 литр қайноқ сув солиб, термосда эрталабгача сақланади ва филтрланади. Тайёр дамламани иссиқ холда овқатдан ярим соат олдин кунига 3 маҳал 2/3 стакандан ичилади.

5-шифобаҳш таркиб

- *Маккажўхори попуғи (Кукурузные рыльца)- 4 қисм*
- *Катта қариқиз гиёҳи илдизи (Лопух большой, корень) – 5 қисм*
- *Қалампир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 1 қисм*
- *Ёнғоқ барглари (Орех грецкий, лист) – 3 қисм*
- *Настарин куртаклари (Сирень обыкновенная, почки) – 2 қисм*
- *Ботқоқ сушеницаси гиёҳи (Сушеница болотная, трава) – 2 қисм*
- *Оддий черника барглари (Черника обыкновенная, листья) – 3 қисм*
- *Наъматак илдизи (Шиповник коричный, корень) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Оддий брусника барглари (Брусника обыкновенная, листья) – 4 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 2-3 ош қошиғига кечки пайт 0,5 литр қайноқ сув солиб, термосда эрталабгача сақланади ва филтрланади. Тайёр дамламани 3 га бўлиб, овқатдан 30-40 дақиқа олдин иссиқ холида ичилади.

Қандли диабетни даволаш учун қуритилган ёки янги женьшен илдизининг дамламасини ҳам ишлатиш мумкин. Қуритилган женьшен илдизи дамламасини овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 2 маҳал 25-30 томчидан 1,5-2 ой мобайнида қабул қилинади. Кейин 30 кунлик танаффус қилиб, даволаш сеанси яна қайтарилади.

Янги женьшен илдизидан тайёрланган дамламани эса овқатдан 20-30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 20 томчидан 1 ой давомида ичилади. Сўнгра 10 кун танаффус қилиб, муолажа яна қайтарилади. Агар керак бўлса, учинчи даволаш курсини 30 кунлик танаффусдан кейин амалга оширилади.

Қанд касаллигининг 1-стадиясини женьшенли қатиқ билан муваффақиятли равишда даволаш мумкин. Уни овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 2 маҳал 200 мл дан 14 кун давомида ичиш тавсия этилади. Кейин 10 кунлик танаффус қилиб, даволаш сеанси яна қайтарилади.

Нафас олиш органлари касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

*Жаҳон сири бўлсин дил дафтариди,
Очсанг бошга бало эл назарида,
Дилдаги ҳар гапни айтиб бўлмайди,
Сен бу нодонлардан турғил нарида.*

Умар Хайём

Бу ҳолда доривор гиёҳларни уларнинг хоссаларига кўра танланади. Бу уларнинг иссиқни туширувчи, шамоллашга қарши, антисептик, балғам кўчирувчи, спазмолитик ва организмни умумий мустаҳкамловчи хусусиятларга боғлиқ бўлади. Барчага маълумки, барча касалликлар шамоллашдан ва унинг асоратларидан келиб чиқади. Шунинг учун қуйида тиббиётда қўлланиладиган ва шамоллашга қарши фойдаланиш мумкин бўлган бир қанча шифобахш гиёҳлар таркибларини кўриб чиқамиз:

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава барглари (*листья чистотела*) ва 1 чой қошиқ тоғжамбил гуллари (*соцветия душицы*) устига қайнатилган сув қуйилиб, қопқоғи ёпилган ҳолатда қоронғи ва салқин жойда 2 соат дамланади. Кейин дамламани докадан ўтказиб, қунига 3 марта чорак стакандан ичилади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава барглари (*листья чистотела*) ва 2 чой қошиқ бўйимодарон ўсимлиги (*тысячелетник*) баргларнинг устига қайнаб турган сув қуйилади ва қопқоғи ёпилиб, 1 соат дамланади. Дамламани докадан ўтказиб, овқатдан олдин қунига 4 маҳал чорак стакандан ичилади.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава барглари (*листья чистотела*) ва 2 чой қошиқ майдаланган қоқиўт (*момоқаймоқ, корня одуванчика лекарственного*) илдизи устига қайнаб турган сув қуйилади ва қопқоғи ёпилиб, 8 соат дамланади. Дамламани докадан ўтказиб, овқатдан олдин қунига 4 маҳал чорак стакандан ичилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ майдаланган жумрут пўстлоғи (*кора крушины*), 1 ош қошиқ далачой (*зверобой*) ва 1 чой қошиқ қичитқи ўт (*крапива*) устига қайнаб турган сув қуйилади ва қопқоғи ёпилиб, 10 дақиқа дамланади. Дамламани докадан ўтказиб, овқатдан олдин қунига 3 маҳал бир стакандан ичилади.

Таркиб-5: 1 қисм алоэ шарбати, 1 қисм ароқ ва 1 қисм тоза асал яхшилаб аралаштирилади ва уни 1 ош қошиқдан овқатдан сўнг ичилади. Аралашмани музлатгичда узоқ муддат сақлаш мумкин.

Шамоллашда томоқни ярмигача суюлтирилган алоэ шарбати билан чайқаш мумкин. Бир стакан сут билан 1 чой қошиқ алоэ шарбатини қунига 3 маҳал ичиш ҳам шамоллашга қарши яхши таъсир кўрсатади. Болалар шамоллаганда уларнинг бурнига суюлтирилган алоэ шарбатини томизиш ҳам яхши натижа бериши амалиётда кузатилган.

Шамоллаш касалликларини профилактика қилиш учун қуйидаги гиёҳларни ишлатиш айни муддао бўлади:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана, корень) – 1 қисм*
- *Қаламтир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 2 қисм*
- *Кийикўти ёки Тогжамбил гиёҳи (Чабрец, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳлардан чой бальзами тайёрланади. Бунинг учун гиёҳлар яхшилаб майдаланади ва унинг 1 ош қошиғи 250 грамм қора чойга аралаштирилади. Уни худди оддий чойга ўхшаб дамлаб ичилади.

Грипп ва ўтқир респиратор касалликларни профилактика қилиш учун куйидаги гиёҳлар аралашмаси ишлатилади:

- *Ялпиз (Мята) – 5 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник) - 5 грамм*
- *Эвкалипт – 5 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 10 граммига 200 мл совуқ сув қуйиб, 5-7 дақиқа қайнитилади. Қайнатмани асал билан иссиқ холда 50 мл дан кунига 2-3 маҳал ичилади.

Ўтқир вирусли респиратор инфекцияларда куйидаги шифобахш гиёҳларнинг фойдаси тегади:

- *Малина барглари (Малина обыкновенная, листья) – 2 қисм*
- *Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мать-и-мачеха, листья) - 3 қисм*
- *Тирноқгул гуллари (Ноготки лекарственные, цветки) – 3 қисм*
- *Наврўзгулнинг барглари ва илдизлари тенг миқдорда (Первоцвет, листья и корневище с корнями (поровну)) – 2 қисм*
- *Зуптурум гиёҳи барглари (Подорожник большой, листья) – 4 қисм*
- *Тугмачагулнинг барглари ва гуллари (Просвирник или низкий, листья и цветки) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 қисм*
- *Карагана гиёҳи (Карагана гривастая, трава) – 2 қисм*
- *Чучукмия илдизлари (Солодка уральская, корневище) – 1 қисм*

- *Қарагай куртаклари (Сосна обыкновенная, почки) – 2 қисм*
- *Схизонетена гиёҳи (Схизонепета многонадрезанная, трава) – 2 қисм*
- *Тогжамбил ёки Какликўт гиёҳи (Тимьян пользучий, трава) – 1 қисм*
- *Зира (Тмин обыкновенный, плоды) – 2 қисм*
- *Иттиканак гиёҳи (Череда трехраздельная, трава) – 3 қисм*

Ушбу гиёҳлар майдаланиб яхшилаб арлаштирилганидан сўнг, унинг 4 ош қошиғини термосда 5 стакан қайноқ сувга солиб, 3-4 соат дамланади ва филтрланади (докадан ўтказилади). Сўнгра тайёр дамламани овқат егандан 2 соат кейин бир стакандан кунига 4 маҳал ичилади. Бу интенсив даволаш сеанси 3-5 кун давом этганидан сўнг, тўла тузалиб кетилгунича гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғини 2 стакан қайноқ сувга солиб, кунига 3-4 маҳал ярим стакандан ичилади.

Ўткир бронхит касалликлар, ангина ва гриппда қуйидаги шифобахш гиёҳлар дамламаси фойда беради:

- *Доривор гулхайри илдизи (Алтей лекарственный, корень) – 2 қисм*
- *Оқ қайин куртаклари (Береза белая, почки) – 1 қисм*
- *Маржон дарахти ёки ўти (Бузина черная, трава) – 1 қисм*
- *Қора андиз ўсимлиги илдизи (Девясил высокий, корень) – 1 қисм*
- *Малина мевалари ва барглари (Малина обыкновенная, листья и ягоды) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 7 қисм*
- *Қалампир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 2 қисм*
- *Қарагай куртаклари (Сосна обыкновенная, почки) – 2 қисм*
- *Марварак гиёҳи (Шалфей лекарственный, трава) – 2 қисм*
- *Эвкалипт барглари (Эвкалипт шариковый, лист) – 2 қисм*

Бу гиёҳлар майдаланиб яхшилаб аралаштирилади ва дамлама катта дозада тайёрланади. Гиёҳлар аралашмасининг 4 ёки 6 ош қошиғини 0,7 ёки 1 литрли термосга солиб, устига термос тўлгунича қайноқ сув қуйилади. Эртасига (ёки 3-4 соатдан сўнг) тайёр дамламани 3-4 га бўлиб, ичилади.

Гриппда ва ундан сўнгги тикланиш даврида қуйидаги гиёҳлар дамламасидан фойдаланишингиз мумкин:

- *Қашқарбеда гиёҳи (Донник лекарственный, трава) – 2 қисм*
- *Зубчатка гиёҳи (Зубчатка поздняя, трава) – 1 қисм*
- *Левзея гиёҳи илдизлари (Левзея сафлоровидная, корневище с корнями) – 1 қисм*
- *Оғма саллагул ёки Оғма пион илдизи (Пион уклоняющийся, корневище) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Игир ўсимлиги илдизи (Аир болотный, корневище) – 3 қисм*
- *Ботқоқ ледуми ўсимталари (Багульник болотный, побеги) – 2 қисм*
- *Будра гиёҳи (Будра плющевидная, трава) – 1 қисм*
- *Кўп томирли буплериум гиёҳи (Володушка многожилчатая, трава) – 3 қисм*
- *Аломат чой (ҳалила, сариқ ҳалила) гиёҳи (Репейник волосистый, трава) – 2 қисм*
- *Урал Чучукмия гиёҳи илдизи (Солодка уральская, корневище) – 1 қисм*
- *Қизилча ёки Загоза гиёҳи (Хвойник односемянный, трава) – 1 қисм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 2 қисм*
- *Оддий қорабўйин гиёҳи (Черноголовка обыкновенная, трава) – 2 қисм*
- *Наъматок меваси (Шиповник коричный, плоды) – 2 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 1 десерт қошиғи термосга солиниб, 2 стакан қайноқ сувда 5-6 соат давомида дамланади. Кейин тайёр дамлама филтрланиб, алоҳида идишда сақланади. Уни иссиқ холида ярим стакандан овқатдан 1 соат кейин кунига 3-4 маҳал ичилади. Гриппнинг ўткир даври ўтганидан сўнг, бу дамламани яна 5-7 кун давомида ичиш, гриппдан кейинги асоратларнинг олдини олишга хизмат қилади. Бундай дамламалар биров аччиқ таъмга эга бўлади. Шунинг учун уларнинг таъмини яхшилаш ва доривор хусусиятларини кўпайтириш учун

унга ишлатишдан олдин бироз асал кўшиш мумкин. Бундай дамлама инсонни фаоллаштиради, чарчоқни олади ва организмнинг умумий тонусини оширади. Шу билан бирга у гриппда жигарнинг, ошқозон-ичак трактининг, буйрақларнинг ва ички секреция безларининг ишини фаоллаштиради, шамоллашларни йўқотади, организмни дезинфекция қилади, патоген микрофлорага бактерицид ва бактериостатик таъсир қилади, организмнинг химоя кучларини кўпайтириб, унинг касалликларга қарши курашиш қобилиятини оширади.

Агарда грипп билан оғриган беморда бирор бир органининг сурункали касаллиги бўлса, у гриппга қарши дамлама қабул қилиш билан биргаликда, ўша касалликка қарши дамлама ҳам ичиши лозим. Масалан, сурункали бронхит ёки сурункали пневмонияда уларнинг фаолиятини активлаштириш, улардаги қон айланишини яхшилаш ва бу органларнинг яхши ишлашини таъминлаш учун шунга мос бўлган дамлама ёки қайнатмалар ичиш керак бўлади. Бронхиал астмада, сурункали бронхитда, сурункали пневмонияда, ўпка эмфиземасида, экссудатив плевритда ва бронхооктазаларда гиёҳлар билан даволаниш (*яъни, фитотерапия*) асосий медикаментоз даволанишга кўшимча равишда олиб борилади ва бу иш фақатгина даволовчи шифокорнинг кузатуви остида амалга оширилади.

Сурункали бронхитда қуйидаги доривор гиёҳлар аралашмаси фойда бериши мумкин:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Мойчечак гиёҳи (Ромашка) – 10 грамм*
- *Марварак гиёҳи (Шальфей) – 10 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 10 grammi устига 200 мл қайноқ сув қуйиб, 1 соат дамланади ва уни иссиқ холида (*иссиқ чой кўринишида*) овқатдан сўнг кунига 1-2 марта 200 мл дан ичилади.

Бронхиал астмада эса қуйидаги гиёҳлар ёрдам беради:

- *Қаишқарбеда гиёҳи (Донник лекарственный, трава) – 2 қисм*

- Ўрмон қулупнайи ёки Ертут гули (Земляника, трава (собранный в период цветения)) – 3 қисм
- Себарга гиёҳи (Клевер луговой, трава) – 2 қисм
- Газандаўт ёки Қичиқўт гиёҳи (Крапива жгучая, листья) – 3 қисм
- Малина барглари (Малина обыкновенная, листья) – 5 қисм
- Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и-мачеха, листья) – 4 қисм
- Қоқиўт ёки Момоқаймоқ илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 3 қисм
- Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм
- Ботқоқ ледуми гиёҳи куртаклари (Багульник болотный, побеги) – 4 қисм
- Будра гиёҳи (Будра плющевидная, трава) – 2 қисм
- Доривор вероника гиёҳи (Вероника лекарственная, трава) – 2 қисм
- Судралувчи пирей гиёҳи илдизи (Пырей ползучий, корневище) – 2 қисм
- Урал Чучукмияси илдизи (Солодка уральская, корневище) – 2 қисм
- Тогжамбил ёки Какликўт гиёҳи (Тимьян ползучий, трава) – 2 қисм
- Укроп уруғи (Укроп огородный, плоды) – 1 қисм
- Қизилча ёки Загоза гиёҳи (Хвойник односемянный, трава) – 2 қисм
- Иттиканак гиёҳи (Черёда трехраздельная, трава) – 3 қисм

Бронхиал астманинг кучайган пайтида бу доривор таркиб каттарок дозаларда ишлатилади. Яъни, ушбу гиёҳлар аралашмасининг 3-4 ош қошиғини термосга 4 стакан қайноқ сувда 6-8 соат дамлаб, филтрланади ва иссиқ холда, овқатланиш оралиқларида бир стакандан қунига 3-4 маҳал 3-4 хафта давомида ичилади. Кейинчалик эса гиёҳлар аралашмасининг 1-2 ош қошиғи 1,5-2 стакан қайноқ сувда дамланади ва уни иссиқ холида ярим стакандан қунига 4 маҳал ичилади. Аммо даволаниш узок муддат 2-3 йил давом этади.

Сурункали пневмонияда қуйидаги доривор гиёҳлар аралашмасидан фойдаланиш тавсия этилади:

- *Тогжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 15 грамм*
- *Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и мачеха, листья) – 30 грамм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 30 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 15 грамм*
- *Ботқоқ ледуми ўсимталари (Багульник болотный, побеги) – 10 грамм*

Майдалаб ва яхшилаб аралаштирилган гиёҳлар аралашмасининг 2 ош қошиғига 2 стакан қайноқ сув қуйилади ва 30 дақиқа дамлаб филтрланади. Дамламани иссиқ холида ярим стакандан кунига 3-4 маҳал овқатдан сўнг ичилади.

Ўпка шамоллаганда ишлатиладиган шифобахш гиёҳлар таркибларидан бир нечтасини келтирамиз:

1-шифобахш таркиб

- *Тогжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 2 қисм*
- *Сигирқуйруқ гуллари (Коровяк, цветки) – 1 қисм*
- *Малина барглари (Малина, листья) – 1 қисм*
- *Қалампир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 1 қисм*
- *Қарагай куртаклари (Сосна, почки) – 2 қисм*
- *Зира гиёҳи (Тмин, трава) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Қора андиз илдизи (Девясил, корень) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилгандан сўнг, унинг 4 ош қошиғини 0,5 литр қайноқ сувга солинади ва усти яхшилаб ёпилган идишда 2 соат дамланади. Сўнгра филтрланиб, иссиқ холида $\frac{3}{4}$ стакандан кунига 3-5 маҳал ичилади.

2-шифобахш таркиб

- *Малина барглари (Малина, листья) – 2 қисм*
- *Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и мачеха, листья) – 3 қисм*
- *Зуптурум ўсимлиги барглари (Подорожник большой, лист) - 2 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка лекарственная, цветки) – 1 қисм*

- Смородина барглари (Смородина черная, лист) – 1 қисм
- Зира гиёҳи (Тмин, трава) – 2 қисм
- Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 2 қисм
- Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 2 қисм
- Марварак барглари (Шалфей, лист) – 1 қисм
- Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм
- Гулхайри илдизлари (Алтей, корень) – 2 қисм
- Маржон дарахти ёки ўти гуллари (Бузина черная, цветки) – 1 қисм
- Жўка дарахти, Арғувон гуллари (Липа, цветки) – 1 қисм

Бу гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилганидан сўнг, унинг 5 ош қошиғини ёпиқ идишда 1 литр қайноқ сувда 4 соат дамлангандан сўнг, филтрланади. Тайёр дамламани иссиқ холида $\frac{3}{4}$ стакандан кунига 3-5 маҳал ичилади.

3-шифобахш таркиб

- Қалампир ялпиз гиёҳи (Мята перечная, трава) – 1 қисм
- Чучукмия илдизи (Солодка, корень) – 1 қисм
- Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 2 қисм
- Капалакгул гиёҳи (Фиалка трехцветная, трава) – 1 қисм
- Иттиканак гиёҳи (Черёда, трава) – 2 қисм
- Зарчава гиёҳи ёки катта қончўп гиёҳи (Чистотель, трава) – 1 қисм
- Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм
- Гулхайри илдизлари (Алтей, корень) – 1 қисм
- Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и-мачеха, листья) – 2 қисм

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилгандан сўнг, унинг 5 ош қошиғига 1 литр қайноқ сув қуйиб, усти ёпиқ идишда 4 соат дамланади ва филтрланади. Кейин тайёр дамламани иссиқ холида $\frac{3}{4}$ стакандан суткасига 3 маҳал ичилади.

4-шифобахш таркиб

- Тирноқгул гиёҳигуллари (Календула, цветки) – 2 қисм

- *Жўка дарахти, Арғувон гуллари (Луна, цветки) – 2 қисм*
- *Малина барглари (Малина, листья) – 1 қисм*
- *Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и-мачеха, листья) – 2 қисм*
- *Зуптурум гиёҳи (Подорожник, трава) - 1 қисм*
- *Зира гиёҳи (Тмин, трава) – 1 қисм*
- *Капалакгул гиёҳи (Фиалка трехцветная, трава) – 1 қисм*
- *Иттиканак гиёҳи (Черёда трехраздельная, трава) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Оқ акация гуллари (Акация белая, цветки) – 1 қисм*
- *Гуллаб турган гулхайри гиёҳи (Алтей цветущий, трава) – 3 қисм*
- *Ботқоқ ледуми гиёҳи (Багульник, трава) – 1 қисм*
- *Маржон дарахти ёки ўти гуллари (Бузина, цветки) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилгандан сўнг, унинг 5 ош қошиғига 1 литр қайноқ сув қуйиб, усти ёпиқ идишда 4 соат дамланади ва филтрланади. Кейин тайёр дамламани иссиқ холида $\frac{3}{4}$ стакандан суткасига 3 маҳал ичилади.

Сурункали тонзиллитда эса қуйидаги доривор гиёҳлар дамламасидан фойдаланиш фойда келтиради:

- *Тогжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 3 қисм*
- *Чингиз ёки Оддий бодрезак пўстлоғи (Калина обыкновенная, кора) – 2 қисм*
- *Карагана гиёҳи (Карагана гривастая, трава) – 4 қисм*
- *Сигирқуйруқ гуллари ва барглари (Коровяк, цветки и листья) – 2 қисм*
- *Малина барглари (Малина, листья) – 3 қисм*
- *Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и-мачеха, листья) – 4 қисм*
- *Лимон ўт гиёҳи (Мелисса лекарственная, трава) – 3 қисм*
- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Ноготки лекарственные, цветки) – 4 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*

- *Ёронгул гиёҳи (Геран луговая или сибирская, трава) – 4 қисм*
- *Ширчай гиёҳи илдизи (Гравилат, корневище) – 2 қисм*
- *Оддий қорабўйин гиёҳи (Черноголовка обыкновенная, трава) – 3 қисм*

Барча гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва ундан 1 ош қошиғига фарфор идишда 200 мл қайноқ сув қуйиб, усти ёпилади ва 30 дақиқадан сўнг доқадан ўтказилиб, филтрланади. Бу дамламанинг иссиқлигида кунига 4-5 марта томоқ ва оғиз чайқалади. Даволаш 12-15 кун давом этади. Қайта даволаниш шифокорнинг кўрсатмасига биноан амалга оширилиши мумкин.

Сурункали гайморитда куйидаги шифобахш гиёҳлардан фойдаланиш фойда беради:

- *Тогжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 3 қисм*
- *Пахмоқ қариқиз илдизи (Лопух большой или паутинистый, корень) – 2 қисм*
- *Оддий нивяника гуллари (Нивяника обыкновенная, цветочные корзинки) – 4 қисм*
- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Ноготки лекарственные, цветки) – 2 қисм*
- *Зуптурум ўсимлиги барглари (Подорожник большой, листья) - 4 қисм*
- *Ботқоқ ёки ўрмон сушеницаси гиёҳи (Сушеница болотная или сушеница лесная, трава) – 2 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник азиатский, трава) – 2 қисм*
- *Шумурўт гиёҳи гули (Черемуха обыкновенная, цветки) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Будра гиёҳи (Будра плющевидная, трава) – 2 қисм*
- *Эльсгольция гиёҳи (Эльсгольция реснитчатая, трава) – 2 қисм*

Барча гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва ундан 3 ош қошиғи солинган 0,5 литрли чойнакка қайноқ сув қуйиб, 3-5 дақиқа қайнатилади. Сўнгра чойнакни оловдан олиниб, чойнак бурнига қоғоз воронка қўйиб бурун орқали иссиқ буғ билан нафас олинади. Бу иш кунига 2

махал – эрталаб ва кечқурун 5 дақиқадан қилинади. Даволаш курси 10-12 кун бўлиб, ундан сўнг шифокор маслаҳати билан қилинади.

Ўткир шамоллашда қуйидаги гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Мажнунтол пўстлоғи (Ива, кора) – 5 грамм*
- *Арғувон ёки Жўка дарахти гули (Липа, цветки) – 10 грамм*
- *Ялпиз барглари (Мята, листьа) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 грамм*
- *Эман дарахти пўстлоғи (Дуб, кора) – 10 грамм*

Барча гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва унинг 20 граммига 200 мл қайноқ сув қуйиб, 3-4 соат давомида дамланади ва ишлатишдан олдин дамламага 3-5 томчи пихта (*Оққарагай*) ёғи қўшилади. Бу дорини суткасига 3-4 мартадан 6-8 томчидан қабул қилинади ёки ингаляция қилинади (*5 дақиқали ингаляциялардан 3-4 таси олинади*).

Тери касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

*Қароқчими, ё саидми, хўжами,
Ё соқийми, ё шаробми, ё жомми,
Ё йилмисан, ё кундузми, кечами,
Ё оймисан, ё кунмисан, намасан?
Махтумқули*

Халқ табобатида тери касалликларини даволаш учун турли хил доривор гиёҳлардан жуда қадим замонлардан буён фойдаланиб келинади. Кўпинча тери касалликлари ички органлар касалликларининг ташқи кўриниши бўлиб, уларни даволаш учун аввало ички органларни: жигар, буйрак, ўпка, ўт копи ва ошқозон-ичак касалликларини даволаш зарур. Доривор гиёҳлар таркиби ҳам худди шу ғояга асосланиб танланган.

Фурункулезда қуйидаги доривор гиёҳлар фойда беради:

- *Ўрмон қулупнайи ёки Ертут барглари, гуллаган пайтда тайёрланган (Земляника, листьа, заготовленная в период цветения) – 3 қисм*
- *Себарга гиёҳи гуллари (Клевер луговой, цветки) – 2 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқийўт барглари (Крапива двухдомная, листьа) – 2 қисм*

- Пахмоқ қариқиз илдизи (*Лопух большой или паутинистый, корень*) – 4 қисм
- Найзасимон недоспелка барглари (*Недоспелка копьевидная, листья*) – 3 қисм
- Чойўт гиёҳи (*Зверобой продырявленный, трава*) – 3 қисм
- Оқ қайин барглари, баҳорда тайёрланган (*Береза повислая, листья, заготовка весной*) – 3 қисм
- Оддий нивянка гуллари (*Нивянка обыкновенная, цветки*) – 4 қисм
- Тирноқгул гиёҳи гуллари (*Ноготки лекарственные, цветки*) - 2 қисм
- Чакамуг гиёҳи (*Подмаренник цепкий, трава*) – 6 қисм
- Зуптурум гиёҳи барглари (*Подорожник большой, листья*) – 2 қисм
- Аломат чой (*ҳалила, сариқ ҳалила*) гиёҳи (*Репейник волосистый, трава*) – 2 қисм
- Бўйимодарон гиёҳи гуллари (*Тысячелистник азиатский, цветки*) – 2 қисм
- Капалакгул гиёҳи (*Фиалка полевая или трехцветная, трава*) – 4 қисм
- Қирқбўғим гиёҳи (*Хвощ полевой, трава*) – 3 қисм
- Наъматак мевалари (*Шиповник коричный, плоды*) – 4 қисм

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2 ош қошиғини термосдаги 0,5 литр қайноқ сувга солиб 4-6 соат дамланади ва сўнгра филтрланади. Тайёр дамламани овқатдан бир соат олдин кунига 4 маҳал ярим стакандан 2-3 ой давомида ичилади.

Оддий тошмалар тошганида куйидаги гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган дамлама наф беради:

- Ҳозпанжа гиёҳи (*Лопух большая гусиная, трава*) – 2 қисм
- Қариқиз илдизи (*Лопух большой или продырявленный, корень*) – 3 қисм
- Оддий лянганка гиёҳи (*Лянганка обыкновенная, трава*) – 2 қисм
- Тангаяпроқ ёки Ҳозяпроқ гиёҳи (*Манжетка обыкновенная, трава*) – 4 қисм

- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Ноготки лекарственные, цветки) - 3 қисм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ гиёҳи илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 4 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Будра гиёҳи (Будра плющевидная, трава) – 2 қисм*
- *Доривор вероника гиёҳи (Вероника дубравная, трава) – 3 қисм*
- *Ўрмон қулупнайи ёки Ертут барглари, гуллаган пайтда тайёрланган (Земляника, листья, заготовленная в период цветения) – 3 қисм*
- *Чакамуг гиёҳи (Подмаренник настоящий, трава) – 2 қисм*
- *Қулмоқ гиёҳи мевалари (Хмель обыкновенный, соплодия) – 3 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2 ош қошиғини термосдаги 2 стакан қайноқ сувга солиб 4-6 соат дамланади ва сўнгра филтрланади. Тайёр дамламани овқатдан бир соат олдин кунига 3 маҳал 2/3 стакандан 2-3 ой давомида ичилади.

Терининг йирингли касалликларида эса куйида келтирилган доривор гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган дамбама фойда бериши кузатилган:

- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Календула, цветки) – 15 грамм*
- *Кумушрангли Бешибарг (Фозпанжа, Ерчой) гиёҳи (Липчатка серебристая, трава) – 30 грамм*
- *Зуптурум гиёҳи барглари (Подорожник большой, листья) – 15 грамм*
- *Мойчечак гиёҳи гуллари (Ромашка аптечная, цветки) - 10 грамм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 10 грамм*
- *Марварак гиёҳи (Шальфей лекарственный, трава) – 15 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 20 грамм*
- *Сариқ андиз гиёҳи илдизи (Девясил, корень) – 15 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 4 ош қошиғини термосдаги 1 литр қайноқ сувга солиб 2 соат дамланади ва сўнгра филтрланади. Тайёр дамламани 1/3 – 1/2 стакандан овқатдан олдин кунига 3 маҳал ичилади.

Териға оқ доғлар тушганда (пес касаллигида) куйидаги доривор гиёхлар дамламаси ёрдам бериши табиблар тажрибасида кузатилган экан:

- *Маккажўхори новдалари ва попуғи (Кукуруза обыкновенная, столбики и рыльца) – 10 грамм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 10 грамм*
- *Иттиканак гиёҳи (Черёда трехраздельная, трава) – 15 грамм*
- *Зарчава ёки Қончўп гиёҳи (Чистотель большой, трава) – 5 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 15 грамм*
- *Оддий игир гиёҳи илдизи (Аир обыкновенный, корни) – 15 грамм*
- *Оддий брусника барглари (Брусника обыкновенная, листья) – 10 грамм*
- *Маржон дарахти ёки ўти гуллари (Бузина черная, цветы) – 10 грамм*
- *Қора андиз гиёҳи илдизи (Девясил высокий, корень) – 10 грамм*

Бу гиёхлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2 ош қошиғини термосдаги 0,5 литр қайноқ сувга солиб 4-6 соат дамланади ва сўнгра филтрланади. Тайёр дамламани эрталаб ва кечкурун овқатдан кейин ярим стакандан тузалиш кузатилгунга қадар ичилади. Бунда албатта дерматолог шифокор назоратида бўлган маъқул.

Лишай касаллигида куйидаги шифобахш гиёхлар аралашмасидан тайёрланган суртма дори наф беради:

- *Чойўт гиёҳи порошоғи (Зверобой продырявленный, порошок)–10 грамм*
- *Вазелин – 40 грамм*

Чойўт гиёҳи порошоғидан 2 ош қошиғини 1 стакан қайноқ сувга солиб, 1 соат дамланади ва уни вазелинга аралаштириб, терининг касалланган жойларига суртилади.

Секинлик билан битадиган яраларни даволаш учун ва бошқа тери касалликларида куйидаги доривор гиёхлар аралашмасидан тайёрланган қайнатма шифо бўлиши мумкин:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 40 грамм*
- *Мойчечак гиёҳи гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 30 грамм*

- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 30 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2 ош қошиғини 0,5 литр совуқ сувга солиб, паст оловда 20-30 дақиқа милтиллатиб қайнатилади ва сўнгра филтрланади. Тайёр қайнатмани кунига 3 маҳал 1/3-1/2 стакандан ичилади ёки компресслар тайёрлаш учун ишлатилади. Аммо бу муолажалар даволовчи шифокор назорати остида бўлиши лозим.

Доривор гиёҳларнинг тавсифлари

*Кишиким илму фандин боҳабардир,
Халойиққа бақадру мўтабардир.
Тирикликда кишиким қилса ҳар кор,
Ани осонлигина билгин илм даркор.
Фурқат*

Актинидия

Актинидия (*Актинидия*) актиниядошлар оиласига мансуб, бўйи 15 метрга етадиган, дарахтларга чирмашиб ўсадиган бута. Тиббиётда икки турининг мевалари ишлатилади: ***Коломикт актинидияси*** (*Актинидия коломикта*) ва ***Ўтқир актинидия*** (*Актинидия острая*). Меваси таркибида қандлар, органик кислоталар, кўп миқдорда С витамини, бўёқ, пектин ва ошловчи моддалар бор. Мева шарбати ва хом мураббоси (*ҳўл меваси билан шакар аралашмаси*) лавша (*цинга*) касаллигини даволаш ва олдини олиш учун қўлланилади. Узок Шарқ халқ табобатида актинидия меваси билан сил, тиш оғриғи (*кариес*), кўкйўтал ва бошқа касалликларни даволайдилар.

Активлаштирилган кўмир

Активлаштирилган кўмир (*Уголь активированный*) махсус усул билан ишланган ўсимлик кўмири (*писта кўмир*) ёки ҳайвонот кўмири. Суюқлик ва газларни ютиш (*адсорбция қилиши*) хоссасига эга. Таблеткаси – карболен (*активлаштирилган кўмир таблеткаси деб шуни айтилади*) диспенсия, метеоризм (*ичда газлар йиғилиб, қориннинг дам бўлиши*) ҳолларида ҳамда сифатсиз овқат, алкалоидлар, оғир металллар тузи ва бошқа захарли нарсалар билан захарланганда қўлланилади.

Алкалоидлар

Алкалоидлар (*Алкалоиды*) ўсимликлар (*қисман ҳайвонлар*) тўқималарида тайёр ҳолда учрайдиган асосли (*ишқорий*) хоссага ва кучли физиологик таъсирга эга бўлган, молекуласида азот сақловчи мураккаб органик бирикмалардир. Алкалоидлар кўпинча рангсиз, оптик фаол, ҳидсиз, аччиқ мазали, учувчан бўлмаган кристалл ёки аморф моддалардир. Соф ҳолидагиси спирт ва бошқа органик эритувчиларда эриса, кислоталар билан ҳосил қилган тузлари сувда ва спиртта яхши эрийди. Баъзан рангли, суюқ ва учувчан алкалоидлар ҳам учрайди. Аксарият алкалоидлар азот сақловчи гетероциклик бирикмаларнинг ҳосилалари бўлгани учун улар шу бирикмалар асосида синфларга (*пирролизидин, пиридин, хинолизидин, хинолин, изохинолин, индол, пурин ҳосилаларига ва бошқаларга*) бўлинади. Алкалоидлар ва уларни сақловчи ўсимликлар заҳарлидир! Бир қатор алкалоидлар (*морфин, кодеин, глауцин, атропин, гиосциамин, кофеин, стрихнин, хинин, хинидин, платифиллин ва бошқалар*) ва уларни сақловчи ўсимликларнинг препаратлари муҳим доривор восита сифатида тиббиётда турли касалликларни даволаш учун ҳамда бошқа соҳаларда ишлатилади.

Алой

Алой (*Алоэ*) лоладошлар оиласига мансуб, бўйи ватанида 4 метргача етадиган доим яшил дарахтсимон ўсимликдир. Бизда икки тури ўсади: ***Дарахтсимон алой*** (*Алоэ древовидное*) ва ***Йўл-йўл алой*** (*Алоэ полосатое*). Тиббиётда алой баргининг қуритилган шираси – сабур ва бошқа препаратлари ишлатилади. Алой барглари ва сабур таркибида антрацен ҳосилалари, смолалар, эфир мойи, аччиқ ва бошқа моддалар бор. Сабурнинг катта дозаси сурги дори сифатида, кичик дозаси овқат ҳазм қилишни яхшилаш ва иштаҳа очиш мақсадида ичилади. Биоген стимуляторларга бой баргларида суюқ экстракт (*флакон ва ампулаларда чиқарилади*), линимент (*эмульсия*), шира, шарбат ва таблетка тайёрланади. Алойнинг суюқ экстракти ва таблеткаси кўз касалликларида ҳамда бошқа касалликларда (*меъда, ўн икки бармоқли ичак, бронхиал астма ва бошқалар*) ишлатилади. Алой линименти ва шираси куйганга, турли яраларга, қуруқ ва хўл

эпидермитларга, нур терапияси натижасида 2-чи ва 3–даражали куйганларга ишлатилади. Шираси гастрит, энтероколит ва кабзиятда ичилади.

Алигнин

Алигнин (*Алигнин*) игнабаргли дарахтлардан, асосан, арчанинг ёғоч қисмидан махсус ишлов бериш бериш усули билан олинадиган юмшоқ, майин, ғижим, ҳидсиз, мазасиз ва қоғоз варақларига ўхшаш ашё. Тиббиётда алигнин гигроскопик пахта сингари яра зардобини шимиб олувчи мато ўрнида, фармацевтика саноатида ампула ва бошқаларни ўрайдиган арзон ашё сифатида ишлатилади.

Алп Ҳедизаруми

Алп ҳедизаруми (*Копеечник альпийский*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 50-100 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида ксантонгликозиди – мангиферин, флавоноидлар (*гиперазид ва бошқалар*), С витамини ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмидан дори препарат – алпизарин олинади. У вирусга қарши таъсирга эга бўлиб, катталардаги учуқларни даволаш учун қўлланилади.

Алпизарин препаратини ҳедизарумнинг бошқа тури – ***Сариқланувчи ҳедизарум*** (*Копеечник желтеющий*) нинг ер устки қисмидан олиш мумкин. Бу ўсимлик тури мамлакатимизнинг жануби ва ғарби-жанубидаги Тяньшань ва Помир-Олой тоғларида ўсади.

Амур бахмали

Амур бахмали (*Бархат амурский*) рутадошлар оиласига мансуб, бўйи 10-30 метрга етадиган дарахт. Сибир ўрмонларида ўсади. Тиббиётда дарахт пўстлоғи (*луб қисми*) ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*берберин, пальмитин, феллоденин ва бошқалар*), кумаринлар, сапонинлар, флавоноидлар ва бошқа моддалар бор. Пўстлоғининг толаси (*луб қисми*) дан берберин алкалоиди олинади. Толаси оғриқ қолдирувчи, балғам кўчирувчи, антисептик восита сифатида ҳамда шамоллаш касалликларида қўлланилади.

Ананас

Ананасни «тропик меваларнинг қироли» деб номланади, чунки у чиройли, мазали, ҳидли ва турли хил фойдали витаминларга ҳамда минерал моддаларга бойдир. Ананас таркибида барча витаминлар комплекслари мавжуд деса ҳам бўлади. Минерал моддалардан эса калий, темир, мис, рух, марганец, кальций ва йод борлиги аниқланган. Ундан ташқари, ананасда кўп миқдорда бромелайн (*bromelain*) бўлади. Бромелайн – ёғларни ва оксилларни парчалашга имкон берадиган протеолитик ферментлар аралашмаси бўлиб, шу туфайли ананас овқат ҳазм қилишни яхшилайти, қонни тозалайти ва иммун тизимини фаоллаштиради. Гипертония ва атеросклероз касаллигига чалинган инсонларга ананас жуда ҳам фойдали. Ананас юқори қон босимини пасайтиради ва қон томирлари деворларидаги чўкмаларни йўқотади – натижада инфаркт ва инсульт бўлишнинг олди олинади. Тромбозлар ва тромбозларни профилактика қилиш учун кунига 1 стакандан ананас шарбати ичиш ёки яримта ананас ейиш тавсия этилади. Ананас саратон касаллигини (*ракни*) профилактика қилиш учун ҳам жуда фойдали, чунки у озод радикалларни боғлаб қўяди. Ананас шамоллаш касалликларининг олдини олишда ҳам жуда фойдали. Агар шамоллашни, грипп ёки ангинани сезиб қолсангиз, кун давомида 2-3 стакан янги сиқиб олинган ананас шарбатига бироз лимон шарбатини қўшинг ва уни квасга 50/50 нисбатда аралаштириб ичинг. Овқат ҳазм қилиши ёмонлашганда овқатланиш вақтида бир стакан ананас шарбати ичиш ва бир бўлак ананас еб олиш фойдали ҳисобланади, чунки ананас ошқозон соқининг ферментатив активлигини оширади. Бу ишни айниқса жуда кўп гўштли овқат еган пайтларда тавсия қилинади. ***Аммо ананаснинг даволовчи хусусиятлари уни оч қоринга истеъмол қилгандагина сезилади.*** Қорин тўқлигида эса ананас ҳазм ферменти тариқасида овқатни ҳазм қилишгагина ёрдам беради холос.

Ананас жуда кам калорияли мева ҳисоблангани учун (*унинг 100 граммида 48 ккал бор холос*), уни озиш мақсадида парҳез қилинаётганда ишлатилиши мумкин. Ананасдаги калий эса организмни ортиқча суюқликдан холос бўлишига ёрдам беради. Ундаги бромелайн эса организмдаги моддалар

алмашинувини яхшилаб, ёғни эритишга олиб келади. Озиш учун тоза ароқ ва ананасдан қилинадиган таркибни ҳам ишлатиш мумкин: Ананаснинг барглари кесиб ташлаб, яхшилаб ювинг ва пўстлоғи билан биргаликда гўштқиймалагичдан ўтказинг. Унинг устига 0,5 литр тоза ароқ қуйиб, бир хафта холодильникда сақланг. Тайёр настойкани марли орқали филтрланг ва уни овқатдан 10-15 дақиқа олдин ва кечқурун ётишдан аввал 1 ош қошиқдан ичинг.

Ананас истеъмол қилишда унинг таркибида кислота миқдори кўплигини ҳисобга олинг. Шунинг учун у ошқозон ширасида кислотаси кўп инсонларга тавсия этилмайди. Хомиладор аёллар ҳам ананасни истеъмол қилишдан тийилишлари лозим, чунки у абортив хоссаларга эга. Ундан ташқари, ананас таркибидаги кислоталар тиш эмалини емириш хоссасига эга, шунинг учун ананас егандан ёки унинг шарбатини ичгандан сўнг оғзингизни чайиб ташлаб, тишингизни тозалаб олинг.

Анжир

*Кул Хожя Ахмад, эр бўлмасанг ўлган яхши,
Кўл-у юзинг қаро ерда сўлган яхши,
Туфроқ сифат ер остида бўлган яхши,
Зоти улуг Хожам, сизиниб келдим санго.
Ахмад Яссавий*

Анжир (*Инжир (Смоковница) обыкновенный*) тутдошлар оиласига мансуб, бўйи 8 метргача етадиган бута ёки дарахт. Тиббиётда барги ва мевасидан фойдаланилади. Меваси таркибида кўп миқдорда қандлар, **С** ва **В** витаминлари, каротин, органик (*оксалат, лимон, олма, сирка*) кислоталари ва бошқа моддалар бор. Баргида фурукумаринлар (*псорален, бергаптен ва бошқалар*) бор. Меваси сурги дори – кафиол таркибига киради. Баргининг фуракумаринлар йиғиндиси препарати – псоберан пес касаллигини даволашда ишлатилади.

Анор

Анор дарахти (*Гранатовое дерево ёки гранат обыкновенный*) анордошлар оиласига мансуб, бўйи 1,5-5 метр келадиган бута ёки дарахт. Тиббиётда пояси, шохи, илдизининг пўстлоғи ва мева пўсти ишлатилади.

Пўстлоғи таркибида алкалоидлар (*пельтьерин ва бошқалар*), ошловчи ва бошқа моддалар бор. Меваси пўстида кўп миқдорда ошловчи моддалар ва бошқа бирикмалар бор. Анор пўстлоғининг препаратлари (*қайнатма ва пельтьерин алкалоиди тузлари*) организмдаги тасмасимон гижжаларни хайдаш учун, меваси пўстлоғининг қайнатмаси – ичкетар ва яраларни даволаш учун қўлланилади. Меваси пўстидан танин, ширасидан лимон кислотаси олинади. Анорнинг нордон мевалари таркибида (*ширасида*) кўп миқдорда лимон кислотаси бор.

Арпабодиён

Аниссимон арпабодиён (*Анис обыкновенный*) сельдердошлар (*соябонгуллилар*) оиласига мансуб бўйи 60-70 сантиметрли бир йиллик ўт. Мамлакатимизда зиравор ўсимлик сифатида ўстирилади. Тиббиётда меваси ва эфир мойи ишлатилади. Меваси таркибида эфир мойи, ёғ, оксил ва бошқа моддалар бор. Гуллари майда, кўримсиз, мураккаб соябонга тўпланган бўлиб, оқ ёки сариқ рангли бўлади. Меваси қўшалоқ пистадан иборат бўлиб, таркибида 2-3% атрофида эфир мойи, 28% гача бошқа мойлар бўлади. Эфир мойи кўп миқдорда анетол, анис альдегиди, анис кислотаси ва бошқа бирикмалардан ташкил топган. Меваси ва эфир мойи балғам кўчирувчи (*бронхит, ларингит, кўкйўтал, нафас олиш йўллариининг яллиғланиш касалликларида*), ичак фаолиятини кучайтирувчи, ел ҳайдовчи ва сурги восита сифатида ишлатилади. Меваси ич юмшатувчи ва кўкрак оғриғига қарши ишлатиладиган чойлар – йиғмалар, шунингдек, эфир мойи навшадил-арпабодиён томчиси ва кўкрак эликсири таркибига киради. Эфир мойи яна фармацевтика саноатида ёқимсиз таъмли дори шакллари мазасини яхшилаш учун ишлатилади. Арпабодиён меваларидан уй шароитида дамлама тайёрлаш учун 1 чой қошиқ ўсимлик меваси 1 стакан қйноқ сувга солинади ва 1 соат давомида дамлаб қўйилади. Дамлама учга бўлиниб, кун давомида ичилади. Бу қайнатмани тана ҳарорати кўтарилганида, сийдик ва ўт ажралиши кийинлашганда, мижоз сусайганида, асабийлашганда ва қорин дам бўлганида

ичиш тавсия этилади. Арпабодиён билан анжир қайнатмаси изтиробли йўтал ва нафас қисишига малҳамлик қилади.

Арча

Оддий арча (*Можжевельник обыкновенный*) арчадошлар (*сарвигулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 1-3 метрга етадиган доим яшил бута. Тиббиётда меваси – қуббаси ишлатилади. Меваси таркибида эфир мойи, қандлар, органик кислоталар, смола, бўёқ, пектин ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи пиненлар, камфен, сабинен ва бошқа бирикмалардан ташкил топган. Қуббасининг дори препаратлари – дамламаси, чойлар – йиғмалар таркибида сийдик хайдовчи, сийдик йўллари дезинфекция қилувчи, балғам кўчирувчи ҳамда овқат хазм қилишни яхшиловчи восита сифатида қўлланилади. Эфир мойининг спиртдаги эритмаси ва суртмаси бод касаллигида терига суртилади. Арча баргидан олинадиган эфир мойи фитонцид таъсирига эга бўлиб, трихомонад колпитини даволашда ишлатилади. Меваси турли доривор йиғмалар таркибига киради.

Мамлакатимиз тоғларида ўсувчи арчаларнинг қуйидаги уч турининг барги, меваси ва эфир мойи халқ табобатида турли шамоллаш, яра ва бошқа касалликларни даволашда қўлланилади:

- ***Зарафшон арчаси*** (*Қизил арча ёки Қора арча*)
- ***Савр*** (*Саур*) ***арча***
- ***Туркистон арчаси*** (*Ўрик арча, Балиқ арча*)

Уларнинг барглари таркибида эфир мойи (*цедрол спирти ва бошқа терпеноидлардан ташкил топган*), қандлар, С витамини, бўёқ, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи цедрол қисмининг канакунжут мойидаги 5% ли эритмаси ва суртмаси йирингли, узоқ муддат битмайдиган яраларни, жароҳатларни ҳамда суякнинг оқма яраларини даволашда қўлланилади. Цедрал бактерияларни ўсишдан тўхтатиш ва яра-чақаларни битириш хоссасига эга.

Асалари она сути

Асалари она сути (*Молоко маточное пчелиное*) оқ рангли куюқ модда бўлиб, таркибида оксил, витаминлар, ёғ, кандлар, тузлар, биотин, пантонен ва фолий кислоталари, ацетилхолин бор. Ундан тайёрланадаган апилак дориси ёш болалар организми дармонсизланганда, иштаҳаси пасайганда, катталарда гипотония (*қон босими пасайиши*) ва баъзи асаб касалликларини даволашда ҳамда аёлларда туққандан сўнг сути камайиб кетганда уни кўпайтириш учун қўлланилади.

Астрагал

Астрагал (*Астрагал*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бир ёки кўп йиллик ўт ҳамда буталар. Тиббиётда қуйидаги турлари ишлатилади:

Пахмоқ шохли астрагал (*Астрагал войлочновистый*) – пояси ва шохларидан елим (*камедь*) олинади. Елими таблетка, ҳабдори, эмульсия ва бошқа дори шакллари тайёрлашда араб елими (*гуммиарабик*) ўрнида ишлатилади. ***Ўроқсимон мевали астрагал*** (*Астрагал серпоплодный*) бўйи 40-100 см гача етадиган кўп йиллик ўт. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида флавоноидлар (*робинин ва бошқалар*), кумаринлар, тритерпеноидлар, фенолкарбон кислоталар ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмидан фларонин препарати (*асосан робининдан ташкил топган*) олинади. Бу препарат буйрак касалликларини даволашда қўлланилади. ***Сертук гулли астрагал*** (*Астрагал шерстистоцветковый*) Украина чўлларида ўсади. Тиббиётда унинг ер устки қисми ишлатилади. Таркибида глицирризин ва тритерпен сапонинлар, флавоноидлар ва бошқа моддалар бор. Дамламаси юрак-томир тизими, гипертония ва нефрит касалликларини даволашда қўлланилади.

Афсонак

Афсонак (*Термопсис*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 10-90 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимликлардир. Тиббиётда қуйидаги уч турининг ер устки қисми ва уруғи ишлатилади:

- ***Наиштарсимон афсонак*** – *Термопсис ланцетный (Мышатник)*
- ***Кетма-кет гулли афсонак*** – *Термопсис очередноцветковый*

- ***Туркистон афсонаги – Термонсис туркестанский***

Бу ўсимлик мамклакатимиздаги қора, шўр тупроқли ҳамда қумлоқ ерларда, тоғ ён бағирларида, майда шағалли қияликларда ва бегона ўт сифатида буғдойзорлар орасида ўсади. Улар **заҳарли** бўлиб, таркибида алкалоидлар (*термонсин, цитизин, пахикартин ва бошқалар*), сапонинлар, гликозид, смолалар, шиллик, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – дамламаси, суюқ ва қуруқ экстрактлари, цитизин алкалоиди сурункали бронхит ва зотилжам касалликларида балғам кўчирувчи, цититон нафас олиш тўхтаб қолганда (*операция вақтида, янги тугилган чақалоқларда ва бошқаларда*) нафас марказини кўзғатувчи ва қон босимини кўтарувчи восита сифатида қўлланилади. Қуруқ экстрактнинг ўзи балғам кўчирувчи ва йўтал қолдирувчи дори – пектол, катталар учун чиқариладиган қуруқ микстура, ер устки қисми эса йўталга қарши ишлатиладиган таблетка таркибига киради.

Асалари заҳари

Асалари заҳари (*Яд пчелиный*) асаларининг заҳар ишлаб чиқарувчи безида тўпланади. У тиниқ, асал ҳидига ўхшаш ҳидга, аччиқ, ўткир мазага ва кислотали шароитга эга модда. Таркибида оксил моддалар, холин, гистамин, триптофан, эфир мойи, чумоли кислотаси, хлорид ва ортофосфат кислоталар, магний фосфат, ферментлар ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – «Апифор», Апизартрон, Вирапин суртмаси бод, полиартрит, трофик яра, чипқон, мушаклар шамоллаши (*миозит*), тромбофлебит, эндартернит, астма, бош оғриғи (*мигрень*), парадонтоз ва бошқа касалликларни даволашда оғриган ерга суртилади ёки инъекция қилинади.

Байкал кўкамарани

Байкал кўкамарани (*Шлёмник Байкальский*) ясноткадошлар (*лабгулдошлар*) оиласига мансуб, 15-40 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда илдизи ишлатилади. Таркибида флавоноидлар, эфир мойи, смолалар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Илдизининг қайнатмаси

қон босими ошиши, бош оғриғи, уйқусизлик ва асаб касалликларида қон босимини туширувчи восита сифатида қўлланилади.

Баланд бўйли эхинопанакс

Баланд бўйли эхинопанакс (*Заманиха высокая*) аралиядошлар оиласига мансуб, бўйи 1 метргача борадиган бута. Тиббиётда илдизпоеси билан илдизи ишлатилади. Таркибида сапонинлар (*эхинопсозидлар*), эфир мойи, кумаринлар, флавоноидлар ва бошқа бирикмалар бор. Настойкаси женьшень препаратлари каби (*лекин улардан кучсизроқ*) таъсирга эга бўлиб, организмни қувватлантирувчи восита сифатида ҳамда қон босими пасайишида қўлланилади.

Балиқ мойи

*Ёқлар эрдим саҳар вақтда нидо келди,
Дийдоримни кўрсатай деб ваъда қилди,
Ақлим олиб, беҳуш қилиб, ишқин солди,
Ломаконда Хақдин сабоқ олдим мано.
Ахмад Яссавий*

Балиқ мойи (*Жир рыбий тресковый*) янги тутилган треска балиқларининг жигаридан олинадиган тиниқ, оч сариқ, ўзига хос ҳидли ва мазали қуюқ суюқлик. Таркибида **A** ва **D** витаминлари, пигментлар, оз миқдорда йод ва бошқа бирикмалар бор. Балиқ ёғи соф ҳолда ҳамда **A** ва **D** витаминларига бойитилган тури рахит, ширинча, лимфа безлари сили ва бошқа **A** ва **D** витаминлари етишмаслигидан келиб чиқадиган авитаминоз касалликларини даволаш ҳамда уларнинг олдини олиш, синган суякларнинг битишини тезлатиш, яраларни, куйганни ва бошқа касалликларни даволаш учун қўлланилади.

Банан

Банан – бананлар оиласига мансуб кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Табиатда бананнинг 70 ортиқ нави маълум бўлиб, улар паст бўйли ва баланд бўйли (*60 см дан 15 метргача*) бўлиши мумкин. Бананнинг танасида спирал

равишда каттакон барглар жойлашган. Улар баланд бўйли бананларда узунлиги 4 метргача, кенглиги эса 90 см гача бориши мумкин. Банан мевалари ўроқсимон (*ёйсимон*) шаклда бўлиб, мазаси ширин, хидли ва оқ-крем рангли бўлади. Бананнинг энг кўп тарқалган навларига баландлиги 10 метргача борадиган Хинд банани (*ёки «донолар» банани*), бўйи 2 метргача борадиган Хитой банани ва Кавендиш банани (*карлик банан, Канар банани*) киради. Хинд банани тропик мамлакатлардаги миллионлаб инсонлар учун арзон озиқ-овқат манъбаи бўлиб ҳисобланади. Аммо мевалари кичикроқ бўлган хитой бананлари совуқ об-ҳаво шароитида узоқроқ сақлана олиши учун кўпроқ тарқалган. Жаннат банани нави эса десерт банан деб ҳисобланади. Бу бананнинг мевалари крахмалга жуда бой бўлиб, мазаси унчалик ширин эмас. Дарахтлар шоҳида қолиб кетиб етилган бананларнинг мазаси ва хиди ёмонлаша бошлайди, териси эса ёрилиб, банан касалга чалинади. Шунинг учун бананларни яхши етилмаган ҳолида узиб олинади. Сотиб олинган бананларни 10-12 даража хароратда сақлаш тавсия этилади, аммо уларни холодильникда сақлаш ярамайди. Банан мевалари тупларини осиб қўйилади – полиэтилен пакетларда сақлаш уларнинг сифати ёмонлашишига олиб келади. Бананнинг мевасида 80% гача сув, клетчатка, овқат ҳазм қилишни яхшилайдиган пектин моддалари, банан мевалари пишганида шакарга айланадиган крахмал (7-20%), оксиллар 1,3%, углеводлар 25% гача (*асосан сахароза*), олма кислотаси, ошловчи ва ароматик моддалар, ферментлар, **С**, **В₁**, **В₂**, **В₆**, **РР** витаминлари, **А** провитамини ва катехоламинлар бор. Бананлар **С** витамини миқдори бўйича кўпгина цитрус меваларга бас кела олади. Етилган бананларнинг 100 граммида 8 граммдан 12 граммгача **С** витамини бўлади. Ундан ташқари, бананда кальций, магний, натрий, фосфор, темир тузлари ва жуда кўп миқдорда калий борлиги аниқланган. Банан меваларининг хушбўй ҳиди ундаги мураккаб эфирларнинг миқдорига боғлиқ бўлади. Дунёдаги кўпгина мамлакатларнинг аҳолиси учун банан нон, гўшт, картошка ва бошқа маҳсулотларнинг ўрнини босадиган муҳим озуқа воситаси ҳисобланади. Уни янги ва қайта ишланган ҳолларда

истеъмол қилишади. Бунда пишган мевалар десерт сифатида, унчалик етилмаганлари эса сабзаёт сифатида ишлатилади. Банан меваларидан ун, джем, мармалад, сироп, вино ҳамда кофесифат ичимлик қилинади. Уни пиширадилар, ёғда қовурадилар ва қуёшда қуритадилар. Тропик мамлакатларда бананнинг барглари, танаси, илдизлари, меваларининг пўсти ва мевалари моллар, чўчқалар ва филлар учун озуқа сифатида ишлатилади. Бананнинг янги ва қуритилган барглари ўрайдиган қоғоз тарикасида, тарелка сифатида ишлатилади, баргларида эса қоғоз, арқон ва балиқ овлаш учун ускуналар қилишади.

Банандан шифоланишда фойдаланиш

Инсон организми томонидан енгил ўзлаштириладиган турли хил шакарли моддалар кўплиги ва унинг таркибида кўп хил витаминлар борлиги учун банан тиббиёт амалиётида тез-тез ишлатилади. Кунига 1-2 дона банан ейиш инсон организмига фаоллаштирувчи таъсир кўрсатади, кайфиятни кўтаради, диққатни жамлашга ёрдам беради, чарчаш камаяди ва организм тозаланади. Агар семириш, мушакларни ўстириш керак бўлса, кунига банан истеъмол қилиб туриш тавсия этилади. Шунинг учун ҳам кураш, футбол ва оғир атлетика спортчилари билан ишловчи врачлар уларга бананни тез-тез истеъмол қилишни уқтирадилар. Қуйида бананлардан шифо берувчи неъмат сифатида фойдаланиш йўналишлари келтирилади:

- Атеросклероз ва гипертонияда бананлар калий ва магний тузлари манъбаи сифатида пархез вақтида узоқ вақт давомида очликни кўтара олмайдиган беморларга буюрилади;
- Бананлар нефритда ва жигар касалликларида, ўт қопида тош йиғилганида, диалезли қон оқишларда ва стоматитларда фойдали;
- Ошқозон-ичак касалликларида банан енгил ич юритувчи восита сифатида тавсия қилинади;
- Банан мевасида муҳим физиологик актив моддалар, катехоламинлар (*допамин, серотонин, норпинефрин*) борлиги учун уни ошқозон-ичак касалликлари ва ўн икки бармоқли ичак ярасини даволашда

ишлатилади. Болалардаги ошқозон-ичак касалликларида бананнинг майдаланган мевалари самарали даволаш воситаси ҳисобланади;

- Ич кетарда, энтеритда, диверкулитда ва язвали колитларда банан буюрилади;
- Банан шарбати ошқозонга ва ўн икки бармоқли ичакка қон кетганида, холера ва дизентерияда ижобий таъсир кўрсатади;
- Банан таркибида эфедрин фаоллаштирувчи моддаси бўлиб, у қон босимини биров кўтаради, марказий асаб тизимини фаоллаштиради, қондаги қанд миқдорини кўтаради ва ўпка-бронх мушакларига спазмолитик таъсир қилади;
- Абу Али Ибн Синонинг ёзишича, банан импотенция (*эркакнинг жинсий ожизлигида*) ёрдам беради;
- Банан новдаларидан олинган сув тинчлантирадиган ва тутқанокқа қарши восита ҳисобланиб, эпилепсия ва истерияда ишлатилади;
- Оёқлардаги диабет яраларида пишмаган бананлар эзилади сўнгра куритилиб, ярага қўйилади;
- Банан пўстлоғидан пешонага ва чаккага компресс қилиш мигрендаги оғриқларни енгиллаштиради;
- Бананнинг яшил пўстлоғидан қайнатма тайёрлаб, гипертония касаллигига даво қилиш мумкин;

Лекин банан истеъмол қилишнинг салбий томонларига ҳам аҳамият бериш лозим:

- ✓ Бананни шофобахш неъмат сифатида ишлатишда врач назоратида ва унинг кузатуви остида бўлиш тавсия этилади. Бу мева секин хазм бўлади, ичакларда газлар йиғилишига сабаб бўлади ва ўт чиқаришни қийинлаштиради. Шунинг учун уни майда-майда кўринишда истеъмол қилиб, яхшилаб чайнаш керак бўлади. Аммо бананни оч қоринга ейиш ва устидан сув ичиш мумкин эмас;

- ✓ Банан қонни қуюлтиради, шунинг учун уларни тромбофлебитда, веналарнинг варикоз кенгайишида ҳамда инсульт ва инфаркт бўлган инсонларга истеъмол этиш таъқиқланади;
- ✓ Банан ва унинг шарбатини ошқозонда кислоталилик даражаси ошганларга тавсия этилмайди;
- ✓ Қандли диабет касаллигида ҳам пишган бананни истеъмол қилиш чегараланади. Аммо улар учун етилмаган ва пиширилган банан яхши озуқа ҳисобланади.

Бангидевона

Бангидевона (*Дурман*) итузумдошлар оиласига мансуб, бир ёки кўп йиллик ўт ўсимликдир. Тиббиётда унинг икки туридан фойдаланилади:

- ***Мексика бангидевонаси*** (*Дурман мексиканский*) нинг бўйи 60-150 см га етадиган кўп йиллик ўт. Қозоғистоннинг Чимкент вилоятида бир йиллик ўсимлик сифатида ўстирилади. Ўсимликнинг барча қисми алкалоидлар сақлайди. Тоза етилган (*пишмаган*) мевасидан ва уруғидан олинган скополамин аэрон препарати таркибига киради.
- ***Оддий бангидевона*** (*Дурман обыкновенный*) бўйи 100-120 см га етадиган кўп йиллик ўт. Мамлакатимизда йўл ёқаларида, сув бўйларида, боғ ва экинзорларда ўсади. Ўсимлик ***заҳарли*** бўлиб, ҳамма қисмида алкалоидлар (*гиосциамин, атропин, скополамин*) ва бошқа моддалар, уруғида ёғ бор. Барги нафас қисиши, оғир йўтал, бронхиал астма ва нафас олиш йўлларида бошқа касалликларида чекиладиган астматол ва астматин сигареталари таркибига киради.

Баргизуб

Баргизуб зубтурумдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи бир қаричдан тизза бўйигача ўсиши мумкин. Барги тухумсимон ёки эллипссимон наштар қиёфасида ва ўткир учли бўлиши мумкин. Меваси тухумсимон серуруғ кўсакча. Баргизуб баргида глюкозид, лимон кислотаси, ферментлар, калий тузлари, ***С*** ва ***К*** витаминлари, каротин, уруғида 15-20%

мой ва 9,97% шиллиқ модда бор. У йўл ёқаларида, арик, канал, дарё ва булок бўйларида ҳамда адирларда ўсади.

Баргизуб барги нафас йўллари шамоллаганда балғам кўчирувчи дори сифатида қўлланилади. Ўсимлик уруғидан тайёрланилган қайнатма кон аралаш ич кетиши, йўтал ва иситмани тушириш учун тавсия этилади. Баргизуб шираси эса жароҳат ва яралар тузалишини тезлаштиради.

Баргизуб баргларида дамлама қуйидагича тайёрланади: ярим чойнак қайноқ сувга 1 ош қошиқ ўсимлик талқони солиб, 2 соат давомида дамлаб қўйилади. Дамлама кунига 4 маҳал овқатланишдан олдин истеъмол қилинади. Баргизуб барларидан шарбат олиш учун тоза ювилган барларни эзиб, суви чиқарилади ва унга тенг миқдорда асал қўшилиб, 20 дақиқа қайнатилади ва сўнгра яхшилаб беркилган идишда сақланади. Шарбатдан кунига 1 ош қошиқдан 3 маҳал истеъмол қилинади.

Баргизуб барглари кўкрак чойи йиғмаларига ҳам киради в у нафас йўллари шамоллаши билан боғлиқ хасталикларда балғам кўчирувчи омил бўлиб хизмат қилади. Унинг таркиби қуйидагича: баргизуб барглари – 3 хисса, ширинмия илдизи – 3 хисса ва оққалдирмоқ барглари – 4 хисса.

Баргсиз итсигак

Баргсиз итсигак (*Анабазис (Ежовик) безлистный*) шўрадошлар оиласига мансуб ярим бута. Тиббиётда унинг бир йиллик яшил новдалари ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*анабазин, афиллин ва бошқалар*), органик кислоталар, углеводлар ва бошқа моддалар бор. Алкалоидлар ўсимликнинг ҳамма қисмида бўлгани учун у бутунлай **заҳарлидир**. Анабазин препарати – анабазин гидрохлорид тамаки чекишни ташлашга ёрдам берувчи восита сифатида қўлланилади.

Бинафша

*Уй эмас, кўчамас менинг манзилим,
Манзилимдир гўзал Ўзбекистоним!*

Бинафша (*Фиалка*) бинафшадошлар оиласига мансуб, бўйи 10-40 см га етадиган бир, икки ёки кўп йиллик ўсимликлар тукумидир. Тиббиётда икки турининг ер устки қисми ишлатилади:

- *Дала бинафшаси – Фиалка полевая*
- *Уч рангли бинафша (Капалакгул) – Фиалка трехцветная*

Булар мамлакатимиздаги ўрмон четлари, далалар, ўтлоқлар, буталар орасида ва бегона ўт сифатида экинзорларда ўсади. Ер устки қисмида флавоноидлар (*рутин ва бошқалар*), антоцианлар, шиллиқ ва бошқа моддалар бор. Дамламаси нафас йўллари касалликларида балғам кўчирувчи восита сифатида ва у сийдик ҳайдовчи чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Бодом

Оддий бодом (*Миндаль обыкновенный*) раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 2-5 метрга етадиган дарахт. Аччиқ данакли бодом ёввойи холида тоғларда ўсади. Чучук данакли бодом эса боғларда етиштирилади. Тиббиётда бодомнинг уруғи ва унинг мойи ишлатилади. Уруғи таркибида кўп миқдорда мой, оксил модда, сахароза, аччиқ данакли бодом уруғида эса бунга кўшимча амигдалин гликозиди бор. Бодом мойи ич юмшатувчи дори сифатида, фармацевтика амалиётида баъзи дори моддаларни эритиш ва суртмалар тайёрлаш учун ишлатилади. Чучук бодом уруғидан (*магизидан*) тайёрланган эмульсия ва аччиқ бодом уруғининг кунжарасидан олинган аччиқ бодом суви меъда ва ичак оғриқларида оғриқ қолдирувчи ва тинчлантирувчи восита сифатида ишлатилади.

Барглардан хомашё тайёрлаш

Барглар ўсимликларнинг асосий органларидан биридир. Фармацевтика амалиётида ўсимликларнинг бутун барги, баъзан бандсиз барги ёки мураккаб баргларнинг бўлакчалари дори шакллари тайёрлаш ёки соф ҳолда дори моддалар олишда ва қуритилмаганлари барг шираси олиш учун ишлатилади. Барглар одатда ўсимлик гуллаш олдидан ёки гуллаш даврида, баргсиз гуллайдиган ва йирик ўсимликларда барглар йириклашган вақтида йиғилади. Барглар сояда, иссиқ ва ҳаво кириб турадиган биноларда, баъзан, сунъий

усулда 50-60 градус иссиқликда қуритилади. Баъзи барглар қуритилмасдан ишлатилади.

Баҳорги адонис

Баҳорги адонис (*Горицвет весенний*) айиқтовондошлар оиласига мансуб, бўйи 5-40 см га етадиган кўп йиллик **заҳарли ўт** ўсимлик. Тиббиётда унинг ер устки қисми ишлатилади. Таркибида юрак гликозидлари (*цимарин, адонитоксин ва бошқалар*), флавоноидлар ва бошқа бирикмалар бор. Дори препаратлари – дамламаси, «Адонис-бром», суюқ ва қуруқ экстрактлари, янги гален препарати – аденозид сурункали юрак-томир иши етишмовчилигида, қон айланиши бузилганида ҳамда невроз ва бошқа асаб касалликларида тинчлантирувчи восита сифатида қўлланилади. Дамламаси Бехтеров микстураси, адонизид, кардиовален таркибига киради. Ер устки қисми Здренко йиғмасига қўшилади.

Туркистон адониси мамлакатимизда ўсадиган кўп йиллик **заҳарли ўт** ўсимлик бўлиб, баҳорги адонис билан бир қаторда ишлатишга руҳсат этилган. Унинг ер устки қисми таркибида юрак гликозидлар (*адонидин, строфантинин, цимарин ва бошқалар*) бор.

Бундан ташқари **Тилларанг Адонис** (*Горицвет золотистый*), **Амур адониси** (*Горицвет амурский*), **Сибир адониси** (*Горицвет сибирский*), **Тяньшань адониси** (*Горицвет Тяньшанский*) лар ҳам мавжуд. Уларнинг барчаси ҳам заҳарли ва ўзида юрак гликозидларини сақлайди.

Белладонна

Белладонна (*Красавка*) итузумдошлар оиласига мансуб, бўйи 2 метргача етадиган кўп йиллик ўсимликлардир. Тиббиётда икки турининг барги, илдизи ва ер устки қисми ишлатилади:

- ***Кавказ белладоннаси*** (*Красавка кавказская*)
- ***Оддий белладонна*** (*Красавка обыкновенная*)

Белладонна турлари **заҳарли ўсимлик** бўлиб, ҳамма қисмида алкалоидлар (*атропин, гиосциамин, скополамин ва бошқалар*), метилэскулин гликозиди ва бошқа бирикмалар бор. Дори препаратлари – сўрмаси (*настойкаси*), қуюқ ва

сувоқ экстрактлари, атропин сульфат кукуни, таблетка, эритма, суртма ва бошқа шаклларда ичак ҳамда сийдик йўллари спазмида, меъда ва ўн икки бармоқли ичакнинг яра касаллигида ишлатилади. Холецистит, ўт пуфагининг тош касаллиги ва буйрак санчиғида антиспазматик ва оғриқ қолдирадиган восита сифатида, шунингдек, бронхиал астма касаллигини даволашда ишлатилади. Атропин препаратлари яна кўз қорачиғини кенгайтиришда, илдиз қайнатмаси Паркинсон касаллигида ишлатилади. Белладонна экстрактлари, атропин сульфат турли мураккаб препаратлар, барг кукуни бронхиал астмада қўлланиладиган йиғма – астматол таркибига киради.

Беклар ўти

Беклар ўти соябонгулдошлар оиласидан, бўйи 30—50 см га етадиган кўп йиллик ўсимлик. Пояси тик ўсади, бутун танаси туклар билан қопланган. Барглари пояни ўраб туради, уч марта патсимон бўлинган. Гултожи тукчали, узунчоқ. Сарғиш рангда бўлади. Меваси август ойида пишади.

Ибн Синонинг таъкидлашича, бу ўт ичдаги дамни тарқатади ва қиздиради. Таомни ҳазм қилдиради. Уруғи ва илдизи кўз хиралашишига фойда қилади ва уни тозалайди. Қўтир ва қичималардаги оғриққа фойдалидир.

Бешбарг

Бешбарг – раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 10-40 см га етадиган кўп йиллик ўт. Пояси ётиб ўсади. Барг қўлтиғидан чиққан гулбандлари эса юқорига кўтарилган холда жойлашади. Гулкосаси кўм-кўк ёки қизғиш, гултожи сариқ, тухумсимон. Меваси тухумсимон, туксиз ва силлиқ. Бешбарг адирларда, ариқ бўйларида, тоғ ёнбағирларидан бошлаб, то унинг ўрта қисмигача бўлган намликларда ўсади. Унинг ер устки қисми ёки илдизпоясидан тайёрланган дамлама ёки қайнатма қон тўхтатувчи (ичак ва меъдадан, тукқандан сўнгги қон кетишида) дори сифатида қўлланилади. Бешбаргдан оғиз оғриганда чайиш учун ва меъда-ичак касалликларида (ич кетганда) фойдаланилади. Ундан дамлама тайёрлаш учун 1 стакан қайнаб турган сувга қуритиб майдаланган илдизпоядан ёки ўсимликнинг ер устки

қисмидан 1 ош қошиқ солинади ва 1-2 соат дамланади. Сўнгра докадан сузилиб, қунига 3-4 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Бодрезак

Оддий бодрезак (*Калина обыкновенная*) шилвидошлар (*учқатдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 1,5-3 метргача етадиган бута. Тиббиётда пўстлоғи ва меваси ишлатилади. Таркибида вибурнин гликозиди, С ва К витаминлари, каротин, тритерпен сапонинлар, органик кислоталар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Мевасида кўп миқдорда қанд бўлади. Дори препаратлари (*пўстлоқнинг қайнатмаси ва суюқ экстракти*) бачадондан қон кетишини тўхтатиш ҳамда ҳайз кўрганда юзага келадиган оғриқни қолдириш учун қўлланилади. Меваси витаминли чойлар – йиғмалар таркибида гипо ва авитаминоз касалликларини даволашда ҳамда уларнинг олдини олишда ишлатилади.

Ботқоқ гнафалиуми

Ботқоқ гнафалиуми (*Сушеница топяная*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 5-25 см гача етадиган бир йиллик ўт ўсимликдир. Тиббиётда унинг ер устки қисми ишлатилади. Таркибида кўп миқдорда каротин, С витамини, эфир мойи, флавоноидлар, смола, тиамин, фитостеринлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг дамламаси қон босими ошишида ҳамда полимониум ўсимлиги қайнатмаси билан биргаликда меъда ва ўн икки бармоқли ичакнинг яра касаллигини даволашда қўлланилади. Ботқоқ гнафалиумининг ер устки қисмидан тайёрланган препарат эса битиши қийин бўлган жараларга даво қилинади.

Ботқоқ ледуми

Ботқоқ ледуми (*Багульник болотный*) Эрикациядошлар оиласига мансуб, бўйи 50-100 см гача ўсадиган доимий яшил бута. Тиббиётда унинг ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, флавоноидлар, арбутин гликозиди, С витамини, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи ледол, палюстрол ва бошқа терпеноидлардан таркиб топган. Дамламаси бронхит,

ўпка сили ва ўпканинг бошқа касалликларида балғам кўчирувчи восита сифатида қўлланилади. Эфир мойининг зиғир мойидаги 10% ли эритмаси тумов (*ринит*) ва грипп касалликларини даволашда қўлланилади.

Боғ хайрантуси

Боғ хайрантуси (*Желтофиоль садовая*) карамдошлар (*бутгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 60-100 см га етадиган икки ёки кўп йиллик ўт ўсимлик. Манзарали ўсимлик сифатида боғларда ўстирилади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида юрак гликозидлар (*хейротоксин, хейрозид ва бошқалар*), флавоноидлар, эфир мойи ва бошқа моддалар бор. Уруғида эса кўп миқдорда мой, гликозид – глюкохейролин каби бирикмалар бор. Халқ табобатида хайрантус истиқони даволашда ва сурги дори сифатида қўлланилади. Ўсимлик гликозидлари юракка строфант гликозидларига ўхшаш таъсир кўрсатади.

Брусника

Оддий брусника (*Брусника обыкновенная*) эрикациядошлар оиласига мансуб, бўйи 25 см гача етадиган доимий яшил бута. Тиббиётда унинг барги ва баргли новдалари ишлатилади. Таркибида арбутин гликозиди, флавоноидлар (*гиперзид ва бошқалар*), урсол, галлат ва бошқа кислоталар, кўп миқдорда ошловчи моддалар бор. Дамламаси ва қайнатмаси буйракка тош келганда, сийдик йўллари ва қовуқнинг шамоллаш касалликларида дезинфекция қилувчи, сийдик ҳайдовчи восита сифатида ҳамда бод ва подагра касалликларида қўлланилади.

Бужгунлар (Галлалар)

Бужгунлар (*Галлы*) ҳашаротларнинг ўсимлик аъзоларини тешиб, тухум қўйган ерида хужайра шираси тўпланишидан ҳосил бўлган патологик ўсмалар. Ошловчи моддаларга бой ўсимликлар галлаларида танин кўп тўпланади. Улардан тиббиётда ишлатиладиган танин олинади.

Хитой бужгунлари (Китайские галлы) тотум шохчаларида ҳосил бўлади. Тотумнинг бу тури Хитой ва Хиндистонда ўсади. Бу галлалар таркибида ҳам кўп миқдорда танин бўлади.

Туркия бужгунлари (*Турецкие галлы*) Лузитан эманининг барг куртакларида ҳосил бўлади. Эманнинг бу тури Болқон ярим оролида, Туркияда ва Эронда ўсади. Туркия бужгунлари таркибида ҳам кўп миқдорда танин ва бошқа ошловчи моддалар, галлат кислота, смолалар, кандлар, крахмал ва бошқа моддалар бор. Галлалардан тайёрланган сўрма (*настояка*) буруштирувчи ва антисептик восита сифатида қўлланилади.

Писта бужгуни (*Фисташковые галлы*) писта дарахти баргида ва барг бандларида ҳосил бўлади. Бу бужгунлар таркибида ҳам танин, галлат кислота, смолалар ва бошқа моддалар бор. Булардан ҳам танин олинади.

Танин препаратлари – сувдаги эритмаси ва суртмаси буруштирувчи, антисептик ва яллиғланишга қарши восита сифатида меъда-ичак (*энтерит, колит, ичкетар ва бошқалар*), оғиз бўшлиғи, бурун ва томоқнинг яллиғланиши касалликлари, куйган, сурункали экзема, турли яраларни даволашда ҳамда оғир металллар тузи ва баъзи алкалоидлар билан заҳарланганда заҳарга қарши (*уларни чўктириши учун*) қўлланилади.

Бутасимон аморфа

Бутасимон аморфа (*Аморфа кустарниковая*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 1-2 метрга етадиган бута. Тиббиётда унинг уруғи ишлатилади. Уруғининг таркибида ротеноидларга кирадиган аморфин ва аморфол гликозидлар, мой ва бошқа моддалар бор. Аморфиннинг дори препарати – фрутицин тинчлантирувчи ва кардиотоник восита сифатида юрак-томир касалликларига қўллашга тавсия этилади.

Буғдойиқ

Буғдойиқ – ғалладошлар оиласига киради, узун илдизпояли, кўп йиллик ўт. Пояси туксиз, бўйи 70-100 см га етади. Барглари ясси ёки ипсимон туксиз қин ёрдамида пояда кетма-кет жойлашган. Майда ва кўримсиз гуллари кўп гули, тик ўсувчи бошоққа тўпланган. Меваси – донча. Буғдойиқ таркибида 29% клетчатка, 13,5% протеин, 3,84% мой ва 45,6% азотсиз моддалар бор. Адир ва қуруқ тупроқли тоғ қияликларида ўтлоқ ва пичанзорлар ҳосил қилади. Ўсимлик дамламасидан халқ табобатида кўкрак

оғриғида, жигар ва буйрак касалликларида фойдаланилади. Ибн Синонинг айтишича, у қонаб турган жароҳатларни ёпиштиради ва қайнатмаси тошни чиқариб ташлайди. Уруғи эса сийдикни юргизади ва ични қотиради.

Бутасимон гомфокарпус

Бутасимон гомфокарпус (*Гомфокарпус кустарниковый*) асклепийдошлар (*сутпечакдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 40-50 см га етадиган ярим бута. Мамлакатимизда Фарғона вилоятида ўсади. Тиббиётда сербарг новдалари ва уруғи ишлатилади. Таркибида юрак гликозидлари (*фругозид, гомфозид, гомфокартин*) ва бошқа моддалар бор. Гликозидлари ангишовнагул гликозидлари сингари юракка яхши таъсир кўрсатади. Кучли биологик фаолликка эга.

Бўйчан сассиқ дарахт

Бўйчан сассиқ дарахт (*Айлант высочайший*) симарубдошлар оиласига мансуб, бўйи 30 метргача етадиган дарахт. Тиббиётда меваси ишлатилади. Меваси таркибида мой, аччиқ модда, пўстлоғида лактонлар, сапонинлар, кумаринлар, оз миқдорда алкалоидлар, айлантин, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Мевасидан тайёрланган сўрмаси (*настойкаси*) ангинал ва бошқа мураккаб препаратлар таркибига киради. Халқ табобатида пўстлоғининг қайнатмаси ичбуруғни, меваси қайнатмаси бавосил касаллигини даволашда ҳамда ҳайз бузилишида ва уни тартибга солиб юбориш учун қўлланилади.

Бўйимадорон

*Ишиқ дафтари сизмас дўстлар даргоҳига,
Жумла ошиқ йиглаб боргай ул ёнига,
Етти дўзах тоқат қилмас бир онига,
Ҳар не қилсанг, ошиқ қилгил парвардигор.
Ахмад Яссавий*

Оддий Бўйимадорон (*Тысячелистник обыкновенный*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 45-60 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда ер устки қисми ва гули ишлатилади. Уларнинг таркибида эфир мойи, каротин, **С** ва **К** витаминлари, флавоноидлар,

алкалоидлар (*ахиллеин ва бетоницин*), органик кислоталар, аччиқ, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи хамазулен, борнеол, туйон ва бошқа терпеноидлардан таркиб топган. Дори препаратлари – дамламаси ва суюк экстракти меъда яраси, гастритни даволаш, иштаха очиш ҳамда қон оқишини (*ичак, бачадон, бурун, милк, яралардан ва гемorroидал қон оқишларни*) тўхтатувчи восита сифатида қўлланилади. Ўсимликнинг гули ва ер устки қисми иштаха очадиган ва меъда-ичак касалликларида ишлатиладиган доривор чойлар – йиғмалар таркибига киради. Ўсимли гулларининг кукуни асал билан аралаштирилиб қабул қилинса, гижжани туширади. Бўйимадорондан буйракдаги тошни туширишда, нафас йўли шамоллаганда фойдаланганлар. Ундан тайёрланган дахлама билан компресс қилинса, киши юзидаги хуснбузар, чипқон, сизлоғич ва бошқа тошмаларга малҳам бўлади.

Дамхлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва ўсимликнинг ер устки қисмидан олиб, 1 ош қошиқ солинади ва 1 соат дамланади. Сўнгра доқада сузилади. Тайёр дахламадан кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин 1 ош қошиқдан ичилади. Даволаниш 10 кундан кейин 3-4 кун дам бериш билан қайтарилиши мумкин.

Бўригул

Бўригул (*Барвинок*) кендирдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт ўсимликлар туркуми. Тиббиётда икки туридан фойдаланилади (***улар заҳарли***): ***Кичик бўригул (Барвинок малый)*** – доим яшил ўсимлик – ўрмонзорларда, буталар орасида ва тоғ қияликларида ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*винкамин, минорин ва бошқалар*) бор. ***Тик ўсувчи бўригул (Барвинок прямой)*** – тоғ ён бағирларида ўсади. Тиббиётда унинг ер устки қисми ҳамда илдизпояси ва илдизи ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*винкамин ва бошқалар*), стероид сапонин, урсол кислота ва бошқа моддалар бор. Бўригул турларининг дори препаратлари (*девинкан, винкамин, винкатон*) қон босимини пасайтирувчи восита сифатида гипертония касаллигини даволашда ҳамда мия қон томирлари сиқилиши (*спазмаси*) касаллигида қўлланилади. Бўригулнинг тоғ

этакларида ўсадиган яна икки тури мавжуд: **Катта бўригул** (*Барвинок большой*) ва **Ўтсимон бўригул** (*Барвинок травянистый*). Бу ўсимликларнинг алкалоидларини тиббиётда ишлатиш учун тавсия этилган.

Бўритикан

Бўритикан (*Колючелистник*) чиннигулдошлар оиласига мансуб, бўйи 80 см га етадиган йирик ва ер остида 6 метргача тик жойлашган илдизли кўп йиллик ўт ўсимликлардир. Улар мамлакатимизнинг чўлларида, тоғ этакларида, тошлоқ ерларда, шағалли қияликларда ва бўш қолган жойларда ўсади. Тиббиётда қуйидаги уч турининг илдизларидан фойдаланилади:

- **Безли бўритикан** (*Колючелистник железистый*)
- **Гисофиласимон бўритикан** (*етмак, бех*) (*Колючелистник качимовидный*)
- **Рўваксимон бўритикан** (*Колючелистник метельчатый*)

Уларнинг илдизлари таркибида кўп миқдорда тритерпен сапонинлар ва бошқа моддалар бор. Илдизи балғам кўчирувчи восита сифатида бронхит, нафас йўлларининг бошқа шамоллаш касалликларида қўлланилади.

Бўтакўз

Бўтакўз – мураккаб гулдошлар оиласига масуб ва бўйи 40-80 см га етадиган 1 йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи, юкори қисми шохлаган. Поянинг пастки қисмидаги барглари бандли, патсимон бўлакли бўлиб, ўсимлик гуллагунча қадар қуриб қолади. Кўк рангдаги гуллари саватчага тўпланган. Меваси – қизғиш рангли учмали писта. Бўтакўзнинг тилсимон гуллари таркибида цетаурин ва цикорин гликозидлари, цианин бўёқ моддаси, антоцианлар ва бошқа бирикмалар бор. Ибн Синонинг таъкидлашича, унинг суви тутқанокда ичирилса ва юз фалажида бурундан юборилса, зўр фойда беради ва бурундан юборилса, мияни тозалар экан.

Бўтакўзнинг тилсимон баргларида тайёрланган дамлама шамоллаш, йўтал, қорин, қовуқ оғриғи, ич кетиш, асаб ва бошқа касалликларни даволашда, бачадондан қон кетишини тўхтатишда ҳамда сийдик ҳайдовчи, терлатувчи дори сифатида ишлатилади. Ўсимликнинг тилсимон гулбарглари

пешоб ҳайдовчи ҳамда азоб берувчи яраларга малҳам берувчи омил сифатида тавсия этилади. Ўсимликдан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1 стакан қайнаб турган сув солиб, майдаланган тилсимон гулдан 1 чой қошиқ солинади ва 1 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузиб олиниб, кунига 3 маҳал овқатдан 15-20 дақиқа олдин чорак стакандан ичилади.

Валериана

Доривор Валерина (*Валериана лекарственная*) валерианадошлар оиласига мансуб, бўйи 2 метргача етадиган кўп йиллик ўт. Тиббиётда илдизпояси билан илдизи ҳамда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, валепотриатлар, алкалоидлар, изовалериан, сирка, олма кислотаси ва бошқа органик кислоталар, сапонинлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари (*дамламаси, сўрмаси (настойкаси), суюқ ва қуруқ экстрактлари*) нерв тизимини тинчлантириш (*уйқусизлик ва асабийлашишда*) ҳамда юрак фаолиятини тартибга солиш учун қўлланилади. Илдизпояси илдизи билан чойлар – шифобахш йиғмалар таркибида изовалериан кислотасининг ментол билан эфири – валидол тинчлантирувчи восита сифатида стенокардия (*юрак санчиги*) касаллигида қўлланилади.

Вайян шотараси

Вайян шотараси (*Дымянка вайяна*) кўкнордошлар оиласига мансуб, бўйи 10-25 см га етадиган бир йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизда асосан бегона ўт сифатида боғларда, экинзорларда, экилмай қолган ерларда ўсади. Халқ табобатида унинг ер устки қисми ишлатилади. Таркибида алкалоидлар, С ва К витаминлари, органик кислоталар, қандлар, смолалар ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг қайнатмаси сийдик ҳайдовчи, қон тозаловчи, иситмада ҳароратни пасайтирувчи восита сифатида ҳамда бавосил, сарғайма касаллигида, баъзида қўтир, эшакеми касалликларини даволашда ишлатилади. Қайнатмаси қон оқишини тўхтатиш учун ҳам ишлатилади. Илмий табобатда субюқ экстракти бачадондан қон кетишини тўхтатиш учун ишлатишга тавсия қилинган.

Газакўт

Газакўт ёки газакўт – газакўтдошлар оиласидан, бўйи 10-30 см га етадиган кўп йиллик ўсимлик. Пояси бир нечта, тик ўсувчи, туксиз, илдиз олдида эса барг қолдиқлари бўлади. Барглари яшил, туксиз, ланцетсимон, учи ўтмас. Гултожи қўнғироқсимон, бинафша-кўк рангда. Гуллари поясининг учида жойлашган. Уруғи июнь-июль ойларида пишади. Хушбўй хидга эга. Ўсимликнинг бутун танасида шифобахш глюкозид кўп бўлади. Ибн Синонинг айтишича, «газакўтнинг анор пўстида қиздирилган ширасини кулоққа томизилса, уни тозалайди, оғриғини, шанғиллашини ва ғувуллашини босади, қуртини ўлдиради. У бош яраларига ҳам суртилади. Газакўтни кўзга суртилса ёки уни ейилса, кўзни ўткирлаштиради, айниқса, унинг ширасини арпабодиён шираси ва асал билан қўшиб ишлатилса, яхши таъсир қилади».

Галега

Доривор галега (*Галега лекарственная*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 40-90 см га етадиган кўп йиллик ўт. Ўтлоқлар, буталар ораси, ўрмонлар, дарё бўйлари ва бошқа ерларда ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*галегин, пеганин ва бошқалар*), флавоноидлар, сапонинлар ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида қайнатмаси ёки дамламаси сийдик ҳайдовчи, терлатувчи восита сифатида ва қандли диабетда қўлланилади. Баъзи чет мамлакатларла галегин кўпроқ диабетни даволашда ишлатилади.

Гангитувчи бозулбанг

Гангитувчи бозулбанг (*Зайцегуб (заячья губа) опьяняющий*) ясноткадошлар оиласига мансуб, бўйи 30-40 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимиздаги адирлар ва шағалли тоғ ён бағирларида ўсади. Тиббиётда ер устки қисми – гули ва барги ишлатилади. Гули ва барги таркибида стахидрин, лагохилин, эфир мойи, **С** ва **К** витаминлари, каротин, органик кислоталар, флавоноидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари (*дамламаси, настойкаси ва қуруқ экстракти*) қон ивишини тезлаштириш ва қон босимини пасайтириш таъсирига эга бўлгани учун бачадон, ўпка, бурун, яраларни ва бошқа жойлардан қон оқишини тўхтатиш

хамда бавосил, 1- ва 2-даражали гипертония касаллигини даволаш учун қўлланилади.

Гликозидлар

Гликозидлар (*Гликозиды*) парчаланганда қанд ва қанд бўлмаган (*Агликон*) қисмини ҳосил қилувчи мураккаб органик бирикмалар. Гликозидларнинг агликонлари турли кимёвий тузилишга эга бўлганлиги учун уларнинг физик-кимёвий хоссалари, анализ қилиш усуллари, одамлар ва ҳайвонлар организмига фармакологик таъсири турлича бўлади. Ҳамма гликозидлар сувда яхши, спиртда ёмон эрийди, органик эритмаларда эса эримайди. Гликозидлар табиатда (*ўсимлик ва ҳайвон маҳсулотлари*) кенг тарқалган. Улар эфирга ўхшаш бирикма бўлгани учун иссиқлик, сув ва ферментлар таъсирида тез парчаланади. Бу – гликозидлар сақловчи доривор ўсимликлар ва уларнинг маҳсулотларини йиғиш, қуритиш, сақлаш ва дори шаклларини тайёрлаш вақтида ҳисобга олиниши зарур. Гликозидларнинг асосий турлари қуйидагилар:

- ***Антрагликозидлар*** – улар торондошлар, жумрутдошлар, дуккакдошлар, лоладошлар, рўяндошлар ва бошқа ўсимлик оилалари вакиллари таркибида бўлади.
- ***Монотерпен гликозидлар*** (*Аччиқ гликозидлар*) – улар астрадошлар (*мураккабгулдошлар*), ясноткадошлар (*лабгулдошлар*), эрбаҳодошлар ва бошқа ўсимлик оилалари вакиллари таркибида бўлади.
- ***Юрак гликозидлари*** – улар кендирдошлар, сигирқуйруқдошлар, лоладошлар, айиқтовондошлар, асклепидиядошлар, жўкадошлар, карамдошлар (*бутгулдошлар*) ва бошқа ўсимлик оилалари вакиллари таркибида бўлади.
- ***Тритерпен гликозидлари*** – улар чиннигулдошлар, наврўзгулдошлар, полигаладошлар, дуккакдошлар, аралиядошлар, сигирқуйруқдошлар, ямсдошлар, раъногулдошлар ва бошқа ўсимлик оилалари вакиллари таркибида бўлади.

- **Тиогликозидлар** – улар бутгулдошлар (*крестгулдошлар*) оиласининг вакиллари (*хантал, хрен, турп, шолғом, редиска, салат, жағ-жағ ва бошқалар*) уруғи, илдизи ва барги таркибида кўп бўлади.

Гмелин кермаги (Лимониуми)

Гметин кермаги ёки Лимониуми (*Кермек гмелина*) кермакдошлар оиласига мансуб, бўйи 30-80 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимиздаги шўр ўтлоқлар, нам шўр ерлар ва сув ёқаларида ўсади. Тиббиётда илдизи ишлатилади. Таркибида кўп миқдорда ошловчи моддалар, галла, эллаг кислоталар ва бошқа бирикмалар бор. Халқ табобатида илдизининг қайнатмаси (*кукуни ҳам*) ич кетишини ва ичдан қон кетишини тўхтатиш учун қўлланилади.

Говзабон

Говзабон (хўкизтили) – кампирчопондошлар оиласига мансуб бир йиллик ва кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Барглари сертук ва бутун. Гуллар тўғри бўлиб, гажак тўпгулга бирлашган. Шона (тож) бўғизи қипиқчалар билан қопланган. Кўпинча ташланди ерларда ёввойи холда ўсади. Говзабон манзарали ўсимлик сифатида ҳам экилади. Ибн Синонинг айтишича, «унинг куйдирилгани болалардаги оғиз чақаланишини кетказди ва оғиз ловуллаганини тинчитади. Говзабонниг ўзи ҳам шундай таъсир қилади, аммо сустроқ. Говзабон хурсанд қилади ва юракни кучли қилади. Йўталга ва ўпка пайининг қирилишига, айниқса, асал суви ва шакар билан кўшиб қайнатиб ичилса, фойда қилади».

Горичник

Горичник (*Горичник*) селдердошлар (*соябонгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 50-150 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимликдир. Тиббиётда икки турининг илдизи ишлатилади:

- ***Морисон горичниги (Горичник Морисона)***
- ***Рус горичниги (Горичник русский)***

Хар иккала турнинг илдизлари таркибида фуракумаринлар (*пеуцеданин ва бошқалар*), умбеллифен кумарини ва бошқа моддалар бор. Пеуцеданин

ферокумарин пес касаллигини, баъзан бошқа препаратлар билан биргаликда хавфли ўсмаларни (*рак касаллигини*) даволашда қўлланилади.

Горичникнинг яна ***Тог горичниги*** (*Горичник горный*) ва ***Қрим горичниги*** (*Горичник кримский*) каби турларини тиббиётда ишлатиш мумкин.

Гуллар

*Эй ёронлар, ишқ дардига даво бўлмас,
То тириксан, ишқ дафтари адо бўлмас,
Тор лаҳадда устихони жудо бўлмас,
Ломаконда Ҳақдин сабоқ олдим мано.
Ахмад Яссавий*

Гуллар (*Цветки – Flores*) гулли ўсимликларнинг урчиши (*кўпайиши*) учун хизмат қиладиган органи. Доришуносликда гуллар деганда баъзи ўсимликларнинг айрим гуллари, баъзиларининг бутун гул тўплами ёки гулларининг айрим бўлаклари тушунилади. Улар одатда, дори шакллари тайёрлаш ёки соф ҳолда доривор моддалар олиш учун ишлатилади. Гуллари қийғос очилган даврида ёки баъзилари очилишидан олдин (*гунчалик даврида*) йиғилади ва соя, иссиқ ҳамда ҳаво кириб турадиган ерларда, баъзан сунъий усулда – 50-60 даражали хароратдаги маҳсус иситиш хоналарида қуритилади.

Гулрайҳон

Гулрайҳон (*Чабер садовый*) ясноткадошлар (*лабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 10-20 см га етадиган бир йиллик ўт ўсимлик. Халқ табобатида ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг дамламаси халқ орасида бош оғриганда, йўтал, тумов, ич кетганда, овқат ҳазм қилиш бузилганда, қорин дам бўлганда, кўнгил айниб қусганда ва бошқа касалликларни даволашда қўлланилади. Сийдик ва ел ҳайдовчи, буруштирувчи, терлатувчи, бактерияларга қарши ва спазмга қарши восита сифатида қўлланилади.

Гулхайри

Гулхайри (*Алтей*) гулхайридошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт ўсимлиги. Тиббиётда гулхайрининг икки тури ишлатилади: ***Доривор гулхайри*** (*Алтей лекарственный*) ва ***Арман гурхайрис*** (*Алтей армянский*).

Гулхайри тўлайзорларда, сув бўйларида ва бошқа нам ерларда ўсади. Тиббиётда унинг илдизи ишлатилади. Илдизнинг таркибида кўп миқдорда шиллиқ моддалар, крахмал, пектин ва бошқа моддалар бор. Гулхайри илдизи препаратлари (*кукуни, дамламаси, қуруқ экстракти ва шарбати*) ва мукалтин препарати балғам кўчирувчи, юмшатувчи, қоплаб олувчи ва яллиғланишга қарши восита сифатида нафас олиш йўллари шамоллаши ҳамда меъда-ичак касалликларини даволашда ишлатилади. Майдаланган илдизи нафас йўллари шамоллаганда ишлатиладиган юмшатувчи кўкрак йиғмалар – чойлар таркибига киради.

Дала онониси

Дала онониси (*Стальник полевой*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 30-80 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Ўтлоқларда, буталар орасида ҳамда ариқ бўйларида ўсади. Тиббиётда илдизи ишлатилади. Таркибида флавоноидлар, изофлавоноид гликозидлар, сапонинлар, эфир мойи, смола, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – қайнатмаси, сўрмаси (*настойкаси*) бавосилни даволашда ҳамда сийдик ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади.

Далачой

Далачой (*зверобой, қизилчойча, чойўт, сариқ чой, чой чўп*) чойўтдошлар оиласига мансуб кўп йиллик, баъзан бир йиллик ўт, бута ёки чала бута шаклида ўсади. Бўйи 70-73 сантиметргача боради. Пояси бир ёки бир нечта, силлиқ, юқори қисми шохланган. Гуллари сариқ, рўвак ёки шода тўп гулларга йиғилган. Меваси кўсакча. Ўсимлик май-августда гуллаб, июл-сентябрда эса уруғи етилади. Далачой таркибида эфир мойлари, каротин, С витамини, микроэлементлар ва бошқа моддалар бор. Ундан тайёрланган дорилар дизентерия, ошқозон-ичак оғриқлари, ошқозон яллиғланиши, жигар, ўпка касалликларини даволашда тавсия этилади. Ундан тайёрланган дамламалар эса буйрак тоши ва бачадон хасталикларини даволашда ижобий натижалар берган. Ундан ташқари далачой, грипп, ангина, ревматизм, суякларнинг қақшаб оғришида, кечаси сийдик тута билмасликда ижобий

натижалар берган. Ундан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1 стакан қайнаб турган сув солинади ва унинг устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 100 грамм солинади ва дамлаб қўйилади. Тайёр дамламани докадан ўтказиб, кунига 2-4 маҳал овқатдан кейин 1 ош қошиқдан ичилади. Далачойнинг спиртли настойкаси ошқозон-ичак йўли, бош оғриғи ҳамда бавосил касалликларини даволашда ҳам қўл келади. Бунинг учун 15 грамм қуритилган далачой ўти 1 стакан арокқа солиниб, 10 кун дамлаб қўйилади. Сўнгра тайёр настойкадан 30 томчидан кунига 3 маҳал ичилади. Милклар ва оғиз бўшлиғидаги нохуш хидлардан халос бўлиш учун далачой настойкасини суюлтириб, оғиз чайилади.

Дала қирқбўғими

Дала қирқбўғими (*Хвощ полевой*) қирқбўғимдошлар оиласига мансуб, бўйи 15-60 см га етадиган спорали кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизда ариқ бўйларида, намли қумлоқ ўтлоқларда, буталар орасида, ўрмонларда ва экинзорларда ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида сапонинлар, алкалоидлар, флавоноидлар, С витамини, каротин, силикат (*сувда эрийдиган формаси*) ва бошқа кислоталар, ошловчи, аччиқ ва бошқа моддалар бор. Дамламаси билан қайнатмаси қон айланиши издан чиққанда, қовуқ яллиғланишида ва сийдик йулларининг бошқа касалликларида сийдик ҳайдовчи восита ҳамда ўпка сили касаллигининг баъзи турларини даволаш учун қўлланилади. Ер устки қисми доривор йиғмалар таркибига киради.

Дарахт елими

Дарахт елими (*Камедь*) шиллиқ моддаларнинг ўсимлик тўқимасидан оқиб чиқиб, пўстлоқнинг яраланган жойини қоплаб қотишидан ҳосил бўлади. Улар ҳар хил ранг ва шаклдаги қаттиқ бўлакчалардан иборат бўлиб, ўзига хос ширин, шилимшиқ мазага эга. Органик кислоталарда эримайди, сувда яхши эрийди (*арабик*), кам эрийди, лекин яхши шишади (*цезарин*). Дарахт елимлари таркиби полисахаридлар (*пентозлар ва гексозлар, полимерии*), қанд ва елим кислоталарининг калий, магний ва кальций тузлари ҳамда органик кислоталар, ферментлар, бўёқ, ошловчи, минерал ва бошқа моддалардан

ташқил топган бўлиши мумкин. Тиббиётда дарахт елимлари меъда касалликларида қоплаб олувчи восита сифатида (*сувдаги эритмаси*), фармацевтика амалиётида таблетка, хаб дорилар ҳамда эмульсиялар тайёрлаш учун қўлланилади. Тиббиётда қуйидаги дарахт елимлари ишлатилади:

- **Ўрик елими** - *Камедь абрикосовая*
- **Астрагал елими (Трагакант)** - *Камедь трагакантовая*
- **Араб елими (Ақоқиё)** – *Камед аравийская*

Араб елими Африканинг тропик саванналарида ўсадиган Сенегал акацияси ва бошқа турларидан олинади. Араб елими сарғиш рангли, ярим тиник, мўрт, шакли қарийиб думалоқ бўлакчалар бўлиб, бутунлай арабикдан ташқил топган, совуқ сувда секинлик билан, лекин бутунлай эрийди. Сувдаги эритмаси меъда касалликларида қоплаб олувчи (*ичилади ва клизма қилинади*) восита, кукуни ёғ эмульсиялари тайёрлашда эмульгатор сифатида қўлланилади. Мамлакатимизда араб елими ўрнига ўрик елими ишлатилади.

Дармана

Дармана – мураккабгулдошлар оиласига мансуб ўқ илдизли чала бута. Бўйи 40-70 см, сентябрда гуллаб, октябрда уруғ беради. Дармана тўпгули ва баргларида эфир мойи, холин, олма ва сирка кислоталар бор. Ўсимлик дарё бўйларида, сойлар, текисликлар ва тоғ этакларида ўсади. Уни маданий ҳолда ҳам ўстириш мумкин. Ибн Синонинг айтишига кўра «дармананинг суви билан иситилса, кўз озриқни тарқатади. У нафас олиши қийин бўлган беморга фойда қилади. Дармана гижжани ва қовоқ уруғига ўхшаш гижжани ҳайдайди ва ўлдиради. Унинг ёғи секин ўсаётган ва тўкилиб кетаётган соқолни ўстиради, шии ва чипқонларни қайтаради».

Даурия мениспермуми

Даурия мениспермуми (*Луносемянник даурский*) мениспермдошлар оиласига мансуб, бўйи 2-2,5 метрга етадиган икки уйли кўп йиллик ўт ўсимлик ёки ярим бута. Тиббиётда илдизпояси билан илдизи ишлатилади.

Таркибида алкалоидлар ва бошқа моддалар бор. Настойкаси (*сўрмаси*) қон босими ошганда ишлатилади.

Даурия цимифугаси

Даурия цимифугаси (*Цимифуга даурская*) айиқтовондошлар оиласига мансуб, бўйи 1-1,5 метрга етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда илдизпояси билан илдизи ишлатилади. Таркибида тритерпен гликозидлар, кумаринлар, смолалар ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари 1-чи ва 2-чи даражали қон босими ошиши (*гипертония*) касаллигини даволашда ҳамда тинчлантирувчи восита сифатида қўлланилади.

Дагал тукли печак (Мингбош)

Мингбош (*Вьюнок жестковолоосистый*) печакдошлар оиласига мансуб, бўйи 60-80 см га етадиган сершоҳ ва сертукли кўп йиллик **заҳарли** ўт. Мамлакатимизнинг тоғ этакларида, майин тупроқли ва қисман тошли тоғ қияликларида ўсади. Тиббиётдан ер устки қисми ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*конвольвин ва конволамин*) ва бошқа моддалар бор. Бу алкалоидлар ўта заҳарли бўлгани учун тиббиётда уларнинг ҳосилалари – конвокаин бензоат томоқ, бурун, кулоқ ва кўз касалликларида, конволаминнинг ҳосиласи – тропацин Паркинсон (*аъзоларнинг доимий титраши*) касаллиги ва мушаклар тонусининг ошишидан келиб чиқадиган бошқа касалликларни даволашда қўлланилади. Тропацин яна меъда-ичак яраси, астма ва бошқа касалликларни даволашда ҳам ишлатилади.

Печакнинг яна бир тури – **Кўй печак** (*Вьюнок полевой*) 40-100 см узунликда чирмашиб ўсувчи кўп йиллик ўт бўлиб, экинзорларда, йўл ёқаларида, боғларда, далаларда ва бошқа нам ерларда ўсади. Халқ табобатида унинг ер устки қисми ва илдизи ишлатилади. Таркибида смола, флавоноидлар (*кверцетин, кемпферол ва бошқалар*), С витамини ва бошқа моддалар бор. Илдизининг қайнатмаси кучли сурги воситаси сифатида, ер устки қисмининг қайнатмаси эса яралар, жароҳат, темирлатки, кўтир ва бошқа тери касалликларини даволашда қўлланилади. Илдизининг смоласи кучли сурги таъсирига эга.

Доривор укроп

Доривор укроп ёки Фенхел (*Фенхель обыкновенный ёки Укроп аптечный*) селдердошлар оиласига мансуб, бўйи 90-200 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда меваси ва мевасининг эфир мойи ишлатилади. Меваси таркибида эфир мойи, ёғ, оксил ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи асосан анетол ва бошқа терпеноидлардан ташкил топган. Меваси, эфир мойи ва мойидан тайёрланган укроп суви юқори нафас йўллари яллиғланганда ва шамоллаганда балғам кўчирувчи, ич юмшатувчи ҳамда ел ҳайдовчи восита сифатида меъда-ичак касалликлари ва метеоризм (*ичакларда газ тўпланиб, қорин дам бўлиши*) да қўлланилади. Баъзан меваси ўт пуфаги ва буйрак тоши касаллигида ҳам ишлатилади. Эфир мойи доришуносликда суюқ дорилар таъмини яхшилаш учун ишлатилади. Меваси қизилмия мураккаб кукунининг ҳамда ел ҳайдовчи ва ич юмшатувчи чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Доривор ўсимлик хомашёлари

*Ошиқликни даъво қилиб юролмадим,
Нафсдин кечиб мен амрини қилолмадим,
Нодонликда Ҳақ амрини билолмадим,
Ҳар не қилсанг ошиқ қилгил парвардигор.
Ахмад Яссавий*

Доривор ўсимлик хомашёлар (*Сырье лекарственное растительное*) доришунослик амалиётида дори шакллари ва дори препаратлар тайёрлаш ҳамда дори моддалар олиш учун ишлатиладиган доривор ўсимликларнинг аъзолари: гули, барги, меваси, уруғи, бутун ер устки қисми, пўстлоғи, илдизи, илдизпояси, пиёзи, туганаги ва бошқалар. Булар ўсимликларнинг тиббиёт ва доришунослик учун зарур бўлган биологик фаол моддаларга бой қисми ҳисобланади. Тайёрланган доривор ўсимлик хомашёларини дарҳол, вақт ўтказмасдан қуритиб олиш керак, чунки шундагина уларнинг таркибидаги фойдали элементлар тўла сақланиб қолади. Таркибида алкалоидлар ва гликозидлар бўлган хомашёларни 50-60 даражада, таркибида витаминлар бўлган хомашёларни эса 80-100 даражада қуритилади, акс холда уларнинг сифати бузилади. Таркибида танин бўлган доривор ўсимликлардан

ташқари, кўпчилик доривор хомашёларни қуёшда қуритиш мумкин эмас, чунки бунда улар ўзлари таркибларидаги фойдали элементларни (*хлорофилл, витаминлар, гликозидлар ва эфир мойларини*) йўқотиб қўядилар. Таркибларида эфир мойлари бўлган доривор ўсимликларнинг барча қисмларини (*гулларини, барглари, ўтларни, илдизларини*) ҳаво яхши айланадиган ва қуёш нурлари тушмайдиган жойларда, тоза стеллажларда қурилади (*навесларда, чердакларда, хоналарда*).

Доривор ўсимлик хомашёси тозалиги

Доривор ўсимлик хомашёси тозалиги (*Чистота лекарственного растительного сырья*) хомашёнинг сифатини белгиловчи асосий кўрсаткичлардан биридир. Одатда хомашёларни йиғиш, қуритиш ва сақлаш даврида уларга ўсимликларнинг кераксиз ёки бошқа қисмлари (*гули, мевалари, барглари ва бошқалар*) аралашмаган ҳамда улар тупроқ, қумлар билан ифлосланган бўлмаслиги керак. Бу кўрсаткич товаршунослар таҳлили ёрдамида аниқланади ва фоиз билан ифодаланади.

Доривор қоратомир

Доривор қоратомир (*Циноглоссум – Чернокорень лекарственный*) кампирчопондошлар оиласига мансуб, бўйи 40-100 см га етадиган икки йиллик ўт ўсимлик. Далаларда, темир йўл ва йўл ёқаларида, шағалли қирғоқларда ва ғорларда ўсади. Тиббиётда илдизи ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*циноглоссин, консолидин ва бошқалар*), смола, бўёқ, аччиқ ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида йўталга, тиришишда, томир тортиб қолганда тинчлантирувчи ва турли хил оғриқларни қолдирувчи восита сифатида ҳамда куйган ерларни, чипқонни, илон чаққанни даволаш учун ишлатилади.

Доғли зангпоя (Сассиқалаф)

Доғли зангпоя (*Болиголов пятнистый*) сельдердошлар (*соябонгуллилар*) оиласига мансуб, бўйи 1 метрга етадиган икки йиллик ***заҳарли ўт***. У намли ерларда, тоғ этагидаги сойларда, суғориладиган ерларда ва бегона ўт сифатида экинзорларда ўсади. Халқ табобатида сассиқалафнинг ер устки

қисми ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*кониин ва бошқалар*), эфир мойи, С витамини, каротин, флавоноидлар (*кверцетин ва кемпферол*) ва бошқа моддалар бор. Халқ орасида ички органлар спазми вақтида вужудга келадиган оғриқ ва тиришишни тўхтатувчи, йўтал қолдирувчи восита сифатида, мигрень, тутканок ва бачадоннинг ўсма касалликларини даволашда қўлланилади. Илмий табобатда ўсимлик экстракти, малҳами ва кониин алкалоидининг бромгидрат тузи оғриқ қолдирувчи дори сифатида ишлатишга тавсия этилган.

Дурагай петазитес

Дурагай петазитес (*Белокопытник (Подбел) гибридный*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб кўп йиллик ўт. Дарё қирғоқларида, кўллар бўйларида ва бошқа нам ерларда ўсади. Тиббиётда барги, баъзан илдизи ишлатилади. Таркибида сапонинлар, эфир мойи, флавоноидлар, алкалоидлар, сесквитерпен спирт – петазол, петазин, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Илдизпоясининг экстракти, петазол ва петазин спазмолитик, гипотензив ва антикоагулянт таъсирга эга.

Дўлана

*Дунёдорлар молин кўруб ҳаво қилур,
Манманликдин ул даъвойи худо қилур,
Ўшал вақтда имонидин жудо қилур,
Жон берурда хасрат бирлан кетур, дўстлар.
Ахмад Яссавий*

Дўлана (*Боярышник*) раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 5 метргача етадиган бута ёки дарахт. Тоғлар, бутазорлар ва ўтлоқларда ўсади. Тиббиётда қуйидаги олти турининг меваси ва гули ишлатилади:

- ***Олтой дўланаси (Сариқ дўлана)*** - (*Боярышник алтайский*)
- ***Даурия дўланаси*** - (*Боярышник даурский*)
- ***Тўқ қизил дўлана*** - (*Боярышник кроваво-красный*)
- ***Тиканли дўлана*** - (*Боярышник колючий*)
- ***Ёлғиз уруғли дўлана*** - (*Боярышник однопестичный*)
- ***Беш уруғли дўлана*** - (*Боярышник пятипестичный*)

Дўлана турларининг мевалари таркибида тритерпен сапонинлар, кислоталар, флавоноидлар (*гиперозид, кверцетрин, кверцетин ва бошқалар*), холин, ошловчи моддалар, гулида – флавоноидлар, эфир мойи, тритерпен сапонинлар, холин, ацетилхолин ва бошқа бирикмалар бор. Дори препаратлари (*гулининг сўрмаси (настойкаси) ва мевасининг суюқ экстракти*) юрак касалликларини, гипертония ва бошқаларни даволашда ишлатилади. Мевасининг суюқ экстракти юрак касалликларида ишлатиладиган кардиовален препарати таркибига киради.

Европа асаруни

Европа асаруни (*Копытень европейский*) аристолохиядошлар оиласига мансуб, кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда барги ва баъзан илдизпояси билан илдизи ишлатилади. Таркибида эфир мойи, гликозидлар, илдизпояси билан илдизида эса смолалар, шиллик, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи заҳарли азарон бирикмаси ва бошқа терпеноидлардан ташкил топган. Қуритилмаган ўсимлик сўрмаси (*настойкаси*) радикулит, неврит, люмбаго, плексит ва шу каби яллиғланиш касалликларида ишлатиладиган препаратлар таркибига киради.

Ербағирлаган темиртикан

Ербағирлаган темиртикан (*Якорцы стеляющиеся*) туятовондошлар оиласига мансуб, бўйи 10-60 см га етадиган судралиб ўсувчи бир йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимиздаги чўллар, текисликлар ва тоғ этаклари, йўл ёқаларида, сойлар, дарё бўйларида, экинзорлар ва бошқа ерларда ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида стероид сапонинлар (*диосгенин, гитогенин ва бошқалар*), алкалоидлар (*гарман ва бошқалар*), флавоноидлар, смолалар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисми сапонинларнинг препарати – трибусапонин атеросклерозда қўлланилади.

Ерёнғоқ

Ерёнғоқ (*Арахис подземный или Земляной орех*) дуккакдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўт. Тиббиётда унинг мойи (*ёғи*) ишлатилади. Уруғи таркибида кўп миқдорда ёғ, оксил, тритерпен сапонинлар, **В** ва **Е**

витаминологи, биотин, пантатен кислота, бетаин, холин, қанд ва бошқа моддалар бор. Ерёнғоқ уруғи эмульсия, бодом мойи ўрнида баъзи дори моддалардан инъекцион эритма ҳамда учувчан суюқ суртмалар ва мингдевона мойи тайёрлашда ишлатилади. Уруғининг эмульсияси бодом уруғи эмульсияси ўрнида меъда ва ичак оғриғини қолдириш учун ҳамда юмшоқ сурғи, юмшатувчи ва тиришишга қарши восита сифатида ишлатилади.

Ерқалампир (Қишлоқи хрен)

Ерқалампир (*Хрен древенский*) карамдошлар (*бутгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 50-150 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. У кўп миқдорда зиравор ўсимлик сифатида ўстирилади. Халқ табобатида унинг илдизи ишлатилади. Илдизи таркибида синигрин гликозиди, мирозин ферменти, лизоцим антибиотик модда, С витамини, флавоноидлар ва бошқа моддалар бор. Қуритилмаган илдиз шираси ва илдиз қайнатмаси халқ табобатида иштаҳа очувчи ва овқат ҳазм қилишни яхшиловчи ва сийдик ҳайдовчи восита сифатида ҳамда лавша (*цинга*) ни даволаш учун қўлланилади. Қуритилмаган илдизи эзилган, майдаланган ҳолида шамоллаш касалликларида хантал каби тананинг дардга чалинган жойига қўйилади.

Ёввойи пиёз

Ёввойи пиёз – пиёзгулдошлар оиласига кирувчи, пиёзи 2-3 см катталиқдаги кўп йиллик ўсимлик. Поясининг узунлиги 30-100 см га етади. Барглари қайишсимон, эни 50-20 мм, чети ғадир-будир, кўк рангли. Соябони ярим думалоқ ёки думалоқ, кўп гули. Ёввойи пиёз таркибида турли органик моддалар, минерал тузлар, фитонцидлар ва С витамини бўлади. Бу пиёз Тошкент, Фарғона ва Самарқанд вилоятларининг тоғолди қисмидаги соз тупроқларда ўсади. Ибн Синонинг айтишига кўра, «*Сепкилга, айниқса, офтобда суртилса, фойда қилади. Шунингдек, яралардан қолган изларни ҳам йўқотади. Подаграда ва бўғим оприқларида ҳам суртилади. Бошдаги кепакка ва яраларга даводир. Суюқ синмаган ёрилишларда тухумнинг сариги билан аралаштирилиб суртилади. Ёввойи пиёзнинг қизил ширин хили меъда учун*

яшийдир. Асал билан бирга меъда оғриқларида суртилади. Аччиқ хили яхшироқ бўлиб, таомни синдиради».

Ёввойи сабзи

Ёввойи сабзи (*Морковь дикая*) селдердошлар (*соябонгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 1 метргача етадиган икки йиллик ўт ўсимлик. Суғориладиган ерларда, боғларда ва экинзорларда бегона ўт сифатида ўсади. Тиббиётда меваси ишлатилади. Таркибида эфир мойи, фуροхромонлар, флавоноидлар, ёғ ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – суюқ экстракти папаверин ва келлин сингари спазмолитик ҳамда юрак қон томирларини кенгайтириш таъсирига эга. Дайкарин юрак-томир тизими касаллигида қўлланган. Суюқ экстракти уролесан препарати таркибига киради. Сабзининг экиладиган тури ***Экма сабзи*** (*Морковь посевная*) сабзавот сифатида овқатга ишлатилишидан ташқари, унинг илдиз меваси тиббиётда ҳам ишлатилади. Илдизмева таркибида кўп микдорда каротиноидлар, витаминлар, пантотен кислота, флавоноидлар, қандлар, эфир мойи, ёғ, умбеллиферон ва бошқа моддалар бор. Илдиз меваси юмшоқ сурги таъсирига эга ва углеводлар – қандлар алмашинувини тартибга солади. Шунинг учун ёш сабзиларни углеводлар алмашинувчи бузилганида ҳамда гипо-авитаминоз касалликларида истеъмол қилиш тавсия этилади. Сабзининг илдиз мевасидан олинган каротиноидларнинг мойдаги эритмаси экзема, қийин битадиган яра ва бошқа тери касалликларини, йирингли яра, куйган, совуқ урган ерларни ҳамда бурун ва томоқ шиллиқ пардаси зарарланишини даволаш учун ишлатилади.

Ёпишқоқ (Сенецио)

Ёпишқоқ ёки Сенецио (*Крестовник*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 50-150 см га етадиган кўп йиллик ***заҳарли ўт*** ўсимликлардир. Тиббиётда қуйидаги икки турининг ер устки қисми ва илдизпояси илдизи билан ишлатилади:

- ***Ясси барг сенецио (Ёпишқоқ)*** – *Крестовник плосколистный*
- ***Ромбсимон барг сенецио (Ёпишқоқ)*** – *Крестовник ромболистный*

Уларнинг таркибида алкалоидлар (*платифиллин, сенецифиллин, саррацин*) ва бошқа бирикмалар бор. Платифиллин гидротартрат ва саррацин гидротартрат меъда ва ичак спазмсида, спастик ич қотганда, жигар, буйрак, сийдик ва ўт йўллари санчиғида, бронхиал астма ва меъда-ичак яра касалликларида ҳамда кўз қорачиғини кенгайтиришда ишлатилади.

Етмак

Етмак – чиннигулдошлар оиласидан, бўйи 50-80 см га етадиган чала бута шаклидаги кўп йиллик ўсимлик, пояси тик, ён шохчалар ҳосил қилиб ўсади. Барги узунчоқ, бигизсимон шаклда, тиканга ухшайди, поя ва ён шохчаларида карама-қарши жойлашган. Гултожибарглари оқ, тўпгуллари поясининг учида жойлашган. Илдизи бурама-бурама ўқ илдиздан иборат бўлиб, 2 метрдан ошиқ чуқурликда ўрнашади. Етмак илдизи таркибида 25% га яқин кўпик ҳосил қилувчи моддалар - сапонин, галактоза, рамноза каби моддалар бор. Шунинг учун унинг илдизи дори сифатида ишлатилади. Ибн Синонинг таъкидлашича *«Етмак акса урдиради, у қулоқни тозаловчи ва чиркинни кетказувчидир. Бурун тешиқларидаги елларни чиқариб юборади ва буруннинг ҳид сезмаслик касалига фойда қилади. Кучли равишда қустиради ва талоқ қаттиқлигини юмшатади. Ични суради, сийдикни ҳайдайди ҳамда сийдик йўлларидаги тошни майдалаб ташлайди»*.

Женьшень

*Молу-дунё йиғганларни валлоҳ кўрдум,
Ўлур вақтда неларсан деб, холин сўрдум.
Шайтон айтди, имонинга чангал урдум,
Жон чиқарда йиғлай, йиғлай кетар, дўстлар.
Ахмад Яссавий*

Женьшень (*Panax Ginseng C.A. Meg*) аралиядошлар - *Araliaceae* оиласига мансуб, бўйи 30-70 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Хабаровск ва Приморск ўлкаларидаги тайгаларнинг тоғли ва салқин жойларида, тоғларнинг шимолий қияликларида, ғовак ва нам тупроқли ерларда ўсади. Тиббиётда илдизи ишлатилади. Таркибида тритерпен сапонинлар (*санаксазидлар: А, В, С ва бошқалар*), фитостеринлар, эфир

мойи, алкалоидлар, органик кислоталар, **С**, **В** ва **В₂** витаминлари, смолалар, шиллик, пектин ва бошқа моддалар бор. Сўрмаси (*настойкаси*) ақлий ва жисмоний жиҳатдан чарчаганда, меҳнат қобилияти сусайганида, қон босими пасайганда организмнинг умумий қувватини кўтарувчи восита сифатида ҳамда диабет, жинсий безларнинг фаолияти пасайганда, асаб касалликларини даволашда қўлланилади.

Жийда

Ингичка баргли жийда (*Кўш жийда, Қарға жийда*) жийдадошлар оиласига мансуб, бўйи 3-7 метрга етадиган дарахт. Халқ табобатида меваси ишлатилади. Меваси таркибида кўп миқдорда қандлар (*фруктоза, глюкоза*), танидлар, органик кислоталар, **С** витамини, минерал моддалар (*кўп миқдорда калий ва фосфор тузлари*) ва бошқа моддалар бор. Баргида **С** витамини, гулида эфир мойи, пўстлоғида алкалоидлар (*элеагнин ва бошқалар*) бор. Жийда меваси, қайнатмаси халқ табобатида меъда-ичак касалликларида (*ичкетарда, айниқса болаларда*), юқори нафас йўллари шамоллаганда қўлланилади. Мевасининг юмшоқ қисмидан олинган пшатин препарати илмий тиббиётда (*ичкетарда*) ичишга, оғиз бўшлиғи яллиғланганда уни чайиш учун берилади. Дарахт танасининг елими фармацевтика амалиётида эмульгатор сифатида қўлланилади.

Жўка

Жўка (*Липа*) жўкадошлар оиласига мансуб, бўйи 25 метргача етадиган дарахтлар туркуми. Тиббиётда жўканинг қуйидаги уч туридан олинадиган гуллари ишлатилади:

- ***Юраксимон (майдабарг) жўка – Липа сердцевидная (мелколистная)***
- ***Юракбарг жўка – Липа сердцелистная***
- ***Ясси барг (Йирик барг) жўка – Липа широколистная (крупнолистная, плосколистная)***

Жўка турлари манзарали дарахт сифатида хиёбонларда, кўчаларда ва боғларда ўстирилади. Гули таркибида эфир мойи, тилиацин ва гесперидин гликозидлар, тритерпен сапонинлар, **С** витамини, каротин, шиллик, ошловчи

ва бошқа моддалар бор. Гулининг дамламаси ва гуллари терлатувчи чойлар – йиғмалар таркибида турли шамоллаш касалликларида терлатувчи восита сифатида ҳамда томоқ оғриганда оғиз ва томоқни чайиш учун қўлланилади.

Зангори маймунжон (Пармачак)

Зангори маймунжон ёки Пармачак (*Ежевика сизая*) раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 50-150 см га етадиган тиканли бута ёки чалабута. Тўқайзорларда, ариқ бўйларида ва тошли тоғ қияликларида ўсади. Халқ табобатида барги ва меваси ишлатилади. Барги таркибида С витамини, органик кислоталар, каротин, антоцианлар, қандлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Барг дамламаси шамоллаш касалликларида терлатувчи восита сифатида, томоқ оғриганда эса оғизни чайиш учун қўлланилади. Меваси терлатувчи, иситма кўтарилганда ҳароратни пасайтирувчи ва чанқов босувчи, иштаҳа очувчи дори сифатида ҳамда қон тупурганда уни даволаш учун ишлатилади.

Занжабил

Занжабил имбирдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт бўлиб, тўпгули бошоқсимон ёки рўваксимон, меваси кўпинча паллага ажраладиган кўсакча ёки резавор мева. Асосан, тропик ва субтропикларда тарқалган. Ўсимлик танасининг ер ости қисмида эфир мойи бор. Ибн Синонинг айтишига кўра *«Занжабил эсалаш қобилиятини орттиради, бош ва халқум атрофидаги рутубатларни кетказади. Занжабилни сурма қилиш ва ичиш рутубатли кўзнинг хиралигини кетказади. Хазм қилдиради. Жигар ва меъда совуқлигига мувофиқ келади»*.

Зайтун

*Бу дунёга бино бўлгон Қорун қани,
Даъво қилгон фиръавн-ла Хомун қани,
Вомиқ-Узро, Фарход-Ширин, Мажнун қани,
Қаҳр айласа, бир лаҳзада яксон қилур.
Ахмад Яссавий*

Европа зайтуни (*Маслина европейская*) зайтундошлар оиласига мансуб, бўйи 3-7 метрга етадиган доим яшил дарахт. Мамлакатимизнинг жанубий

ноҳияларида ўстирилади. Тиббиётда мевасидан олинадиган мойи ишлатилади. Мевасининг юмшоқ қисмида ва уруғида кўп миқдорда мой бўлади. Мой эмульсияси буйрак, ўт пуфаги ва ўт йўлларида пайдо бўлган тошларни туширишда ҳамда меъда-ичак касалликларида қўлланилади. Мойидан яна баъзи дорилар тайёрлаш учун ҳам фойдаланилади. Бундан ташқари, мойи юмшоқ сурги таъсирига ҳам эга. У «Олиментин», «Цистенал», «Энатин», «Роватин», «Ровахол» каби мураккаб препаратлар таркибига киради.

Зарпечак

Зарпечак (*говпечак, архар ўт, чирмовиқ*) – печакдошлар оиласига кирадиган, бўйи 2-3 метрга етадиган, пояли, кўп йиллик ўт. Барглари найзасимон, ўткир учли ёки кўпинча ён томонларида иккита бўлакчали бўлади, банди билан пояда кетма-кет ўрнашган оқ гуллари узун гул банди ёрдамида барг қўлтиғига жойлашган. Меваси думалоқ, икки уруғли ва икки чанокли кўсак. Ибн Синонинг айтишича *«Зарпечак меъдани кучайтиради, айниқса, қовурилгани шундай. Сирка билан ичилса, ҳиқичоқни тўхтатади, жигар ва меъда тиқилмаларини очади, иккаласини ҳам кучайтиради. Суви сариқ учун ажойиб даводир»*.

Заҳарли физостигма

Заҳарли физостигма (*Физостигма ядовитая*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 15 метргача чирмашиб ўсадиган пояси ёғочланган кўп йиллик ўсимлик. Ватани Африканинг ғарбий қирғоқларидаги тропик ноҳиялар. Тиббиётда меваси ва уруғи ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*физостигмин – эзерин, эзеридин ва бошқалар*), ёғ, оз миқдорда эфир мойи ва бошқа моддалар бор. Физостигмин салицилат кўз касалликлари – глаукомада кўзнинг ички босимини пасайтириш учун қўлланилади.

Зарчава

Зарчава (*зарчўба*) - занжабилдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Унинг 50 дан ортиқ тури мавжуд. Икки тури Осиё, Африка ва Австралиянинг тропик қисмларида ўсади. Зарчава таркибида 1,5-5% эфир

мой ива зарарсиз сариқ модда бор. Зарчаванинг илдизпояларини кукун холида ўткир зирворларга қўшиб ишлатилади, у иссиқ сувда тез эрийди. Зарчава илдизидан кўпайтирилади. Ибн Синонинг айтишича *«Унда кучли тозалаш хусусияти бор ва уни чайнаш тиш оғригига фойда қилади. Зарчаванинг шираси кўзни ўткирлатишган, қорачигидаги катарката ва оқни кетказишга жуда фойда қилади»*.

Заъфарон

Заъфарон – сапсаргулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт. Февраль ойида гуллайди, апрель-августда мева беради. Ўсимликнинг ёввойи турлари Тошкент ва Фарғона вилоятларидаги адир ва тоғларда ўсади. Ибн Синонинг айтишича, *«Заъфарон ичиш ранги тоза қилади. Кўзни равшан қилади, кўзга тушувчи назлаларни тўхтатади ва кўзга тушган пардага қарши фойда қилади. Касалликларда пайдо бўлган кўз кўкаришларида заъфаронни сурма қилинади. Юракни қувватли ва хурсанд қилади. Заъфарон балғам кўчишини осонлаштиради, нафас аъзоларини кучли қилади»*.

Зираи кармони

Зираи кармони (*Айован душистый – Ажгон*) селдердошлар (*соябонгуллилар*) оиласига мансуб, бўйи 40-60 см га етадиган бир йиллик ўт. Тиббиётда меваси ва ундан олинадиган эфир мойи ишлатилади. Меваси таркибида эфир мойи, ёғ, оқсил ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи феноллар (*тимол ва қисман карвакрол*) ва бошқа терпеноидлардан ташкил топган. Эфир мойидан олинадиган тимол ва унинг препаратлари оғиз шиллик қаватини дезинфекция қилиш, тиш оғриғини қолдириш ва терининг замбуруғ касалликларини даволаш ҳамда гижжа ҳайдаш учун қўлланилади.

Зирк

Оддий зирк (*Барбарис обыкновенный*) зиркдошлар оиласига мансуб, бўйи 1,5-2 метрга етадиган тиканли бута. Баъзан манзарали ўсимлик сифатида махсус ўстирилади. Тиббиётда барги ва илдизи ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*берберин ва бошқалар*) ҳамда бошқа бирикмалар бор. Берберин бисульфат сурункали гепатит, гепатохолецистит, холецистит

ва бошқа жигар касалликларида ҳамда ўт қопининг тош касаллигида ўт хайдовчи восита сифатида қўлланилади. Ўт хайдовчи дори сифатида баъзан Амур зиркининг баргидан тайёрланган сўрма (*настойка*) ҳам ишлатилади. Бу ўсимликнинг баргида ҳам оддий зирк баргидаги каби алкалоидлар бор. Оддий зирк илдизи Здренко йиғмаси таркибига киради.

Зиғир

Зиғир – зиғирдошлар оиласига мансуб, бўйи 30-70 см га етадиган бир йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи, шохланган. Барги ланцетсимон, ўткир учли, поя ва шохларида бандсиз кетма-кет жойлашган. Гуллари зангори рангли бўлиб, поя ва шохларининг учида биттадан ўрнашган. Меваси ўнта, уруғи кўсакча. Зиғир уруғи таркибида ёғ, каротин, оқсил ва бошқа моддалар бор.

Зиғир уруғидан тайёрланган қайнатма меъда (*гастрит, ич кетиш, меъда яраси*), ангина, йўтал, ўпка сили (*қайнатмасини сут билан қўшиб*) ва буйрак касалликларида ичишга берилади. Эзилган (*баъзан пишириб эзилган*) уруғини шишларга ва чипқонларга қўйилади. Зиғир уруғидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1,5 стакан сув қуйиб, устига 2 чой қошиқ майдаланган уруғ солинади ва бир оз қайнатилади-да, сўнгра 10 минут тиндириб қўйилади. Кейин шиша идишга солиб, 5 минут чайқатилади ва докада сузилади. Қайнатмани ични юмшатувчи дори исфатида эрталаб наҳорга ярим стакандан ичилади. Тананинг оғриган ерига қўйиш учун икки қават материалдан тикилган халтачага майдаланган зиғир уруғидан солиб, қайноқ сувга ботириб олинади ва сўнгра керакли жойга қўйилади.

Нафас олиши оғирлашганда қуйидаги аралашмани тайёрлаб ичишга берилади: 40 грамм зиғир уруғини туйиб, унга 10 грамм туйилган бодом уруғи ва 50 грамм шакар қўшиб, устига 200 грамм райхон гули сувидан солиб аралаштирилади.

Темиратки ва бошқа тери касалликларини даволаш учун эса қуйидагича усулда малҳам тайёрланади: Зиғир гуллаганда ер устки қисмидан маълум миқдорда олинади. Шу миқдорда меваси ҳамда илдизидан қўшилади ва асал билан аралаштирилади.

Игир

Оддий игир (*Аир обыкновенный*) кучаладошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт. Тиббиётда илдизпояси ишлатилади. Таркибида эфир мойи, акорин аччиқ гликозиди, кўп миқдорда крахмал, смола, алкалоид, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари (*кукуни ва дамламаси*) хушбўй аччиқ восита сифатида иштаха очиш, овқатни яхши ҳазм қилиш учун, баъзан буйрак, жигар ва ўт пуфаги касалликларида сийдик ва ўт ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Оддий игир илдизпояси аччиқ сўрма (*настойка*) ва меъда-ичак касалликларида ишлатиладиган доривор чойлар – йиғмалар, Здренко йиғмаси, меъда, ўн икки бармоқли ичак яраси ва бошқа касалликларда қўлланиладиган «Викалин», «Викаир» ва «Олиметин» препаратлари таркибига киради. Игир илдизпояси таркибида 5% эфир мойи, 150% гача С витамини ва ошловчи моддалар бор. Игир илдизпояси дамламаси, қайнатмаси ва ароқда тайёрланган настойкаси организмни мустаҳкамловчи ва қувватини оширувчи, иштаха очувчи, ревматизм ва ич кетишга қарши таъсир этувчи, балғам кўчирувчи, ел ҳайдовчи дори сифатида: йўтал, иситма ва истисқо касалликларида ҳамда яраларни даволаш ва оғизни чайиш учун ишлатилади. Илдизпояни сут билан қайнатиб, қовуқ шишганда шишган жойга қўйилади. Илдизпоядан тайёрланган малҳам билан юзга чиқадиган ҳар хил доғлар кетказилади.

Игирдан дахлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сут қўйилади ва устига 2 чой қошиқ игир илдизпояси кукуни солинади ва 2-3 соат дахлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади. Дамламадан кунига 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин чорак стакандан ичилади. Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган бирор идишга 3 стакан сув қўйиб, устига 15 грамм майдаланган илдизпоядан солинади ва 15 дақиқа қайнатилади. Совуғач, докада сузиб олинади. Кунига овқатдан ярим соат олдин 3 маҳал ярим стакандан ичилади. Қайнатма ич оғриғи ва ҳазм бузилганида ишлатилади. Ибн Синонинг айтишича *«Игир . . . кўзнинг муғуз қатлами қалинлашса юқалаштиради ва кўзнинг оқига фойда қилади, бу*

иккала касалликда, айниқса, шираси фойдалидир (кўз хиралашишини ҳам кетказди)»

Ипекакуана

Оддий ипекакуана (*Ипекакуана обыкновенная*) рўяндошлар оиласига мансуб, бўйи 15-40 см га етадиган доим яшил бутача. Ватани Бразилиянинг нам тропик ўрмонларида. Тиббиётда илдизи ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*эметин ва бошқалар*), тритерпен сапонинлар, олма ва лимон кислоталар, холин ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари (*дамламаси, настойкаси, эметин гидрохлориднинг ампуладаги эритмаси*) кичик дозада нафас йўллари касалликларида балғам кўчирувчи, катта дозада – кустирувчи восита сифатида, эмитин гидрохлорид амёбали дизентерияни даволашда қўлланилади.

Илдиз ёювчи токсикодендрон

Илдиз ёювчи токсикодендрон (*Токсикодендрон укореняющийся*) анакардиядошлар оиласига мансуб бутача (*баъзан чирмашиб ўсади*). Ватани Шимолий Америка бўлиб, бизда ботаника боғларида ўстирилади. Тиббиётда қуритилмаган барги ишлатилади. Барги ***заҳарли сут ширага*** бой. Қуритилмаган баргидан тайёрланган сўрма (*настойка*) невралгия, бод ва бошқа шамоллаш касалликларида қўлланиладиган «Акофит» дори препарати таркибига киради. Мураккаб дорилар таркибида ёки мойли ажратмаси намли темиртки, йирингли хўпос, сарамас, қизамиқ, безгак ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади.

Илон заҳари

*Кўплар донишманд деб билдилар ўзни,
Худонинг номидан очдилар сўзни,
Ҳеч бири билолмай азал сирларин,
Алжираб-валжираб юмдилар кўзни.*

Умар Хайём

Илон заҳари (*Яд змеиный*) қуйидаги илонлардан: ***Қора илон – Гадюка обыкновенная, Кўлвор илон - Гадюка, Ўрта Осиё кўзойнакли илони – Кобра Среднеазиатская, Чарх илони – Эфа*** ва бошқа заҳарли илонлардан

олинади. Кўзойнакли илон захари аввал нафас йўллари марказини, сўнгра марказий нерв тизимини ишдан чиқаради, кўлвор илон ва чарх илон захарлари одам қонини ивитиб, қондаги қизил қон таначаларини парчалайди. Заҳари таркибида оксил моддалар, кальций, магний, хлорид, фосфат ва бошқа тузлар; ферментлар, нейротоксин, геморрагин ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – випраксин, наяксин, випералгин, «Випросал», «Випросал В» эритма, суртма шаклида бод, артрит, невралгия, полиартрит, тромбоз, люмбаго, миозит, ишиаз, нафас қисиши, турли оғриқлар ва бошқа касалликларда оғриқ қолдирувчи восита сифатида инъекция қилинади ёки оғриган ерга суртилади. Илон захаридан унинг захарини кесадиган зардоб ишлаб чиқарилади.

Исирик (Адраспан)

Оддий исирик (*Гармала обыкновенная*) кўшяпроқдошлар оиласига мансуб, бўйи 20-60 см га етадиган кўп йиллик **заҳарли ўт**. Тиббиётда исирикнинг ер устки қисми ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*гармин, пеганин, вазицин, гарман, дезоксипеганин ва бошқалар*) бор. Гармин алкалоидининг хлоргидрат тузи энцефалит касаллигининг асоратини, қалтироқ ва Паркинсон касалликларини даволашда қўлланилади. Дезоксипеганин гидрохлориднинг ампуладаги эритмаси миостения, миопатия ва бошқа мушак касалликларида ҳамда асаб касалликлари (*невритлар*) ва бошқаларда ишлатилади. Халқ орасида бир қатор касалликларда, уйни, кийим-кечакларни дезинфекция қилишларда қадимдан ишлатилиб келинади.

Испарак

Испарак (*Живокость – Delphinium L.*) айиқтовондошлар – *Ranunculaceae* оиласига мансуб, бир ва кўп йиллик, **заҳарли ўт** ўсимликлар. Тиббиётда унинг тўрт туридан фойдаланилади:

- ***Баланд испарак (Живокость высокая)*** ер устки қисми таркибида алкалоидлар (*элатан, метилликаконитин, дельсин, делатин ва бошқалар*) бор.

- **Сариқ гулли испарак** (*Живокост полубородатая*) ер устки қисмидан дельсемин алкалоиди ажратиб олинган.
- **Тўр мевали испарак** (*Живокость сетчатоплодная*) ер устки қисмининг таркибида алкалоидлар (*метилликаконитин ва бошқалар*) бор.
- **Чалкашган испарак** (*Живокость спутанная*) ер устки қисмининг таркибида алкалоидлар (*кондельфин ва бошқалар*) бор.

Испарак турларининг дори препаратлари: элатин, кондельфин, мелликтин ва дельсимин кураре сингари таъсир этувчи восита сифатида Паркинсон, Литгл касалликлари ва бошқа мушаклар тонуси ошишидан келиб чиқадиган касалликларни даволашда, жарроҳликда операция вақтида мушаклар тонусини бўшаштириш ҳамда табиий нафас олишни тўхтатиб туриш учун ишлатилади.

Иссоп

Иссоп (*ҳиссон*) – лабгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт ёки чала бута бўлиб, бўйи 20-60 см атрофида. Барглари ўткир, хидли гуллари тўқ зангори, пушт ива оқ рангли бўлиши мумкин. Таркибида 0,3-0,9% гача эфир мойи бор. Қуритилган иссоп барглари қайнатма сифатида оғриқли йўтални қолдирувчи ҳамда балғам кўчирувчи омил сифатида тавсия этилади. Иссоп гижжа ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Иссопга ёввойи зира ва гулсафсар илдизи аралаштириб ишлатилса, гижжа тужади. Сирка билан қайнатмаси эса кўз оғриғини босиши кузатилган. Пояси билан олинган қуруқ иссопнинг анжир билан қайнатмаси қаттиқ шишларга, астмага фойда қилади, оғиз чайилса, бодомча безлар яллиғланишининг олди олинади.

Иссопдан қайнатма тайёрлаш учун 2 чой қошиқ миқдоридаги иссоп ўтига ярим чойнак қайноқ сув солиб, паст оловда 15 дақиқа тутиб турилади. Сўнгра чойнакни олиб, бирор нарса билан ўраб қўйилади. Ш миқдор беморнинг кунлик меъёри ҳисобланади. Астма хуружи бор беморлар шифокор тавсияси билан ва унинг назорати остида даволанадилар. Ибн Синонинг айтишича «Иссоп ичиш рангни чиройли қилади. Суртмасини суриш эса юздаги яра изларини кетказди. Сирка билан қайнатмаси кўз оғриғини босади. Асал ва

анжир билан қайнатмаси ўпкага, астмага, чўзма йўталга ва қаттиқ шишларга қарши фойда беради».

Илдизноя ва илдизлар

Илдизноя ва илдизлар (*Корневища и корни*) доривор ўсимлик маҳсулотлари бўлиб, улар эрта баҳорда ёки кеч кузда ковлаб олинади, тупрок ва кумлардан тозаланади, сувда ювилади, йириклари қирқиб майдаланади ва офтобда қуритилади. Фармацевтикада улардан дори шакллари тайёрлаш ёки соф ҳолда дори моддалар олишда фойдаланилади. Айрим ҳолларда қуритилмаган ҳолатда улардан шира ҳам олинади.

Илончўп

Доривор илончўп (*Воробейник лекарственный*) кампирчопондошлар (*говзобондошлар*) оиласига мансуб, бўйи 50-80 см га етадиган кўп йиллик ўт. Ариқ ва дарё бўйларида, тоғ этакларида, баъзан бегона ўт сифатида боғларда ва экинзорларда ўсади. Халқ табобатида ер устки қисми ишлатилади. Таркибида литоспермин бўёқ моддаси, оз миқдорда алкалоидлар, алантоин бирикмаси, С витамини, каротин ва бошқа моддалар, уруғида кўп миқдорда ёғ бор. Ер устки қисмининг қайнатмаси халқ орасида шамоллаш касалликларини даволаш учун, бола туғилишини енгиллаштириш ва тезлатишда ҳамда сийдик ҳайдовчи, сурги ва оғриқсизлантирадиган восита сифатида қўлланилади. Янги йиғиб эзилган илончўпнинг ер устки қисми кесилган, урилган ва моматалоқ бўлган терига боғланади.

Исфарақ

Исфарақ (*испарак*) – айиқтовондошлар оиласига мансуб, бўйи 35-70 см га етадиган кўп йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи, шохланмаган ёки фақат юқори қисми шохланган бўлади. Барги оддий, ажралган, банди билан пояда кетмакет ўрнашган. Гуллари шингилга ёки рўвакка тўпланган. Меваси битта ёки 3-5 та баргча. Ибн Синонинг айтишича «*Исфарақ чайналса, миядаги шиллиқ ва рутубатни олади. Сиркада қайнатиб, тишларнинг оғригини ва тиш милкининг рутубатига қарши оғиз чайқалади. Асал билан қўшилса, оғиздаги ёмон чақаларни тuzатади*».

Итузум

Итузум – итузумдошлар оиласига кирадиган, бўйи 90 см га етадиган сершоҳ, серпоя, бир йиллик ўт. Поя ва барглари тўқ яшил рангда. Барглари чўзиқ тухумсимон, поя ва шохларида банди билан кетма-кет ўрнашган. Оқ гуллари 3-8 тадан соябонсимон ёки шингилсимон гул тўпларини ташкил қилади. Меваси думалоқ, сершира хўл мева. Итузум баргида 8,9% каротин ва 934,21 мг% С витамини бўлади. Пишиб етган мевасида эса 1630 мг% С витамини бўлади. Шунингдек унинг таркибида глюкоалкалоидлар ҳам бор. Итузум далаларда, боғларда, экинзорларда ва баъзан ариқ бўйларида бегона ўт холида ўсади. Итузум баргидан, мевасидан тайёрланган дамлама ёки пишган меваси болалардаги гижжаларни туширадиган дори сифатида ҳамда томоқ оғриғи, бўғма касалликларини даволашда қўлланилади. Янги узиб олинган итузум баргидан бош оғриғини қолдиришда ва яраларни баволашда фойдаланилади. Бунинг учун баргини майдалаб эзиб, бошга (*бош оғриганда*) ёки яра устига қўйилади. Баргининг шираси қулоқ оғриганда, сурункали тумов ва бурун ичидаги ярани даволаш учун қулоқ ва бурунга томизилади.

Итузумдан баргидан (*ёки мевасидан*) дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1,5 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига 2 чой қошиқ майдаланган баргидан (*ёки мевасидан*) солинади ва икки соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузилади. Дамламадан кунига 4 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Томоқ оғриғида чайиш учун эса ярим стакан қайнатиб совутилган сувга 3 ош қошиқ мева ширасидан солиб аралаштирилади. Ибн Синонинг айтишича *«Итумумнинг ишлатиладигани яшил баргли ва сариқ мевалигидир. Суви билан гарзара қилинса, тилдаги ишишларга фойда беради. Итузумни майда янчиб бойланса, бош оғригини тузатади, қулоқ остидаги в амия пардаларидаги ишишларни тарқатади; томизилса, қулоқ оғригига фойда қилади. Ширасини кўзга сурма қилиб қўйилса, кўриш қуввати кучаяди»*.

Кактуслар

Ушбу тиканли ўсимликнинг 5 мингдан ортиқ нави бор бўлиб, уни кўпчилик декоратив ўсимлик сифатида ишлатади, холос. Кактуснинг ватани Жанубий Америка ҳисобланиб, у Европага 16 асрларда келган. Унинг энг катталарининг бўйи 25 метрга бориб, энг кичкиналари чой қошиққа ҳам жо бўла олади. Америкалик хиндулар кактусни турли ҳил касалликларни даволаш учун ишлатиладиган доривор таркибларга кўшишган. Уни пиширилган, буғланган холда овқатга ҳам ишлатилган, хомлигича истеъмол қилишган, хушбўй ичимликлар ва десертлар тайёрлашган. Ҳозирги пайтда фармакологияда таркибига кактус кирадиган гомеопатик препаратлар тайёрланади. Олимларнинг фикрича, кактуснинг барча турлари дориворлик хусусиятларига эга бўлиб, улар телевизорлар, компьютерлар ва бошқа электр асбобларидан чиқадиган электромагнит нурланишни ютадилар. Шунинг учун олимлар кактусни электр асбобнинг иккала томонига жойлаштириш керак деб ҳисоблайдилар. Кактуснинг барча турлари сийдик ҳайдаш хусусиятига эга. Улар яраларни тuzатиш ва қонни тўхтатиш учун ишлатилишлари мумкин. Кактус шарбати ўз хоссаларига кўра бодринг сувига ўхшаб кетади ва ичкилик ичганлардаги бош оғриғини кетказиб, уларни қувватга киргазади. Кактуснинг доривор хусусиятлари ошқозон-ичак тракти, юрак-қон томир тизими ва неврологик касалликларда намоён бўлади. Кактус қайнатмаси шамоллаш касалликларини даволашда ишлатилса, шарбати билан ревматоид оғриқлар тuzатилади, спиртли настойкалари эса артериал қон босимини кўтаришга олиб келади. Кактуснинг таркибида алкалоидлар ва антибактериал таъсир кўрсатадиган моддалар бор. Улар касаллик микробларининг ривожланишини тўхтатиб, организмнинг шамоллаш касалликларини даволашда қўл келади. Кактуснинг шарбати организмни мустаҳкамлайди, чарчоқни олади, кучга тўлдиради ва моддалар алмашинувини яхшилайтиди. Опунция деб номланган кактуснинг гулларида шамоллашга қарши таъсир кўрсатадиган актив моддалар мавжуд. Уларни сийдик чиқариш тизими шамоллаш касалликларида, сийдикни ушлаб олмаганда ва тез-тез сийиш холларида ишлатилади. Кактусни простата аденомасида ва жигар

касалликларини даволашда ҳам ишлатиш тавсия этилади. Кактус қондаги канд миқдорини камайтириш хусусиятига эга бўлгани учун, уни қандли диабет касаллигини даволашда ишлатиш фойдали ҳисобланади.

Кактусни халқ табобатида ишлатиш усуллари қуйидагилар ҳисобланади (*кактусдан фойдаланишда аввало унинг барча тиканларини ҳафсала билан олиб ташлаш керак бўлади*):

- Организмнинг гормонал ва иммун тизимини кучайтириш учун ҳамда грипп ва бошқа шамоллаш касалликларида профилактик восита сифатида қуйидагича тартибда тайёрланадиган настойкадан фойдаланиш тавсия қилинади. Опунция кактусининг бир нечта янги гулини ёнғоқнинг учта ички пардачалари билан майдалаб, аралаштиринг ва унинг устига 1 бутилка (500 мл) тоза ароқ қуйиб, қоронғи жойда 5-7 кун сақланг. Тайёр настойкани овқатдан олдин кунига 3 маҳалдан 1 ош қошиқдан ичинг.
- Опунция кактусининг бир нечта баргини майдаланг ва унга 2 ош қошиқ липа гулини қўшинг ва устига қайнатиб совутилган сув қуйинг. Бунда аралашманинг 1 қисмига 10 қисм миқдорида сув қуйинг. Сўнгра яхшилаб аралаштириб, шиша идишда 12-14 соат сақлагандан кейин, филтрлаб олинг. Настойкани албатта овқатдан сўнг, кунига 3 маҳалдан ярим стакандан ичинг.
- Яраларни, шу жумладан йирингли яраларни даволаш учун 2:1 нисбатдаги кактус шарбати билан хрен шарбати аралашмасини ишлатиш мумкин. Дока бўлагига бу аралашмани ботириб олиб, уни ярага боғлаб қўйинг. Бу ишни ҳар 2-3 соатда қайтариб туринг.
- Қаттиқ йўталда, бронхитда, туберкулезда ва юқори нафас органларининг шамоллашларида опунция кактуси шарбати билан доривор алтей шарбати аралашмаси ёрдам беради. Уларнинг ҳар биридан ярим ош қошиқдан олинг ва устига ярим чой қошиқ асал қўшиб, аралаштиринг. Тайёр аралашмани овқатдан сўнг, кунига 3

маҳал ичинг. Аммо бу дорини ичишдан олдин янгисини тайёрлаш кераклигини унутманг, акс холда у тезда айниб қолади.

- Ошқозон-ичак трактининг фаолиятини нормаллаштириш учун кактус асосидаги халқ дориси қўйидагича тайёрланади: Опунция кактусининг танасидан 0,5 стаканини майдаланг ёки гўшт қиймалагичдан ўтказинг. Кейин унга 1 стакан шакар қўшиб, яхшилаб аралаштириб, қоронғи ва салқин жойда 3 кун сақланг. Сўнгра аралашмага 1 стакан кучайтирилган табиий қизил вино қўшинг (*ёки тоза «Кагор» виносини*) ва уни яна 24 кун сақланг. Ундан кейин аралашмани филтрлаб бошқа идишга қўйинг ва овқатдан 30 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан кунига 2 маҳал ичинг. Даволаш муддати 30 кун ҳисобланади.
- Ошқозон касалликларини даволашда алкаголсиз рецептдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунинг учун термосга 2-3 ош қошиқ майдаланган кактусни ва 1 та мандариннинг майдаланган пўстини солинг. Унинг устига 2 стакан қайнаб турган иссиқ сут солиб, 12-14 соат идишда сақланг. Кейин аралашмани филтрлаб, уни овқатдан олдин кунига 3 маҳал 0,5 стакандан ичинг.
- Сийдик ҳайдовчи восита сифатида кактуснинг гўшtidан фойдаланиш мумкин. Бунинг учун майдаланган кактуснинг 2 стакани устига қайнатиб совутилган 2 стакан сув қўйилади ва у 12 сақланиб, сўнгра филтрланади. Кун давомида бундай дамламадан 3-4 хўплам ичинг. Бу амал буйраклардаги тошларни эритиш учун наф қилади.
- Бўғинлар оғриганда, ревматизмда ва радикулитда ҳам кактусдан тайёрланган доридан фойдаланиш мумкин. Бунинг учун опунция кактусининг баргларида бир бўлак кесиб олинг ва игналарини яхшилаб тозалаб, майдаланг. Олинган суюқ дорини оғриётган жойларга суртинг ва устидан компресс қилинадиган қоғоз билан ёпиб, иссиқ қилиб ўраб қўйинг.

Какао

Какао порошогини Америка қитъаси тропикларидаги доимо яшил какао дарахтининг уруғларидан олинади. Какао – таркибида енгил эрийдиган ёғлар, оксиллар, углеводлар, калий, фосфор, темир, кальций, **В** ва **РР** гуруҳ витаминлари бўлган юқори калорияли маҳсулотдир. Какао порошоги олиш учун унинг уруғларини иссиқликда прессланиб, какао ёғи олинади. Кейин ёғсизланган какао уруғи кепагини майдалаб, майин порошок холига келтирадидлар. Шоколад тайёрлаш учун какао порошогига шакар, ванилин, какао ёғи ва бошқалар қўшилади. Какао уруғларида таркиби кофеинга яқин бўлган теобромин бўлади ва у асаб тизимини енгил қўзғатади, юрак фаолиятини бироз кучайтиради, коронар томирларни ва бронхни кенгайтиради. Аммо какаони шифо берувчи восита сифатида жуда кам ишлатилади, чунки унинг таркибида шавел кислотаси, теобромин ва пурин бирикмалари мавжуд. Какаони болалар ва ёши ўтган инсонларга, буйрак ва бошқа аъзоларида тошлар йиғилганларга, подагра билан касалланганларга ва ошқозони кислоталилиги ошганларга тавсия этилмайди. Аммо соғлом ва жисмоний фаол инсонларга чарчаганда ҳамда оғир ишлар қилаётганда какао ичиш фойдали ҳисобланади. Какао ўпка эмфиземасида фойдаланилади.

Какликўт

Какликўт – лабгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи 15 см гача етади. Тошлоқ ерларда, тоғ ёнбағирларида ўсади. Июнь-августда гуллаб, сентябрда уруғлайди. Какликўт гуллаган даврда таркибида эфир мойи кўп тўпланади. Ибн Синонинг айтишича *«Какликўт қувватда тоғжамбил каби. Унинг энг кучлиси ёввойисидир. Чайналса, тиш оғригини тўхтатади ва бўшаган тиш милкига дори бўлади. Чунки у куйдирувчи қувватга эгадир. Тиш тошларида ҳам яхшидир. Ёғи кўкрак ва ўпкага фойда қилади. Какликўт жигар ва меъда учун фойдалидир. Тизза оғриқларига ҳам фойда қилади»*.

Каллуна

Оддий каллуна (*Вереск обыкновенный*) эрикациядошлар оиласига мансуб, бўйи 30-70 см га етадиган доимий яшил бута. Тиббиётда ёш,

сербаргли новдалари ишлатилади. Таркибида флавоноидлар, сапонинлар, арбутин гликозиди, смолалар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ер устки кисмининг дамламаси сийдик ҳайдовчи, антисептик, яллиғланишга қарши (*қовуқ ва буйрак жоми яллиғланганда ҳамда буйрак-тош касалликларини даволашда*), асабий қўзғалишларни тинчлантирувчи ва ухлатувчи ҳамда балғам кўчирувчи восита сифатида ишлатилади. Меъда-ичак касалликларини (*ичкетар, энтероколит ва бошқалар*) ва шамоллашларни даволашда фойдаланилади.

Камфора дарахти

*Охирзамон шайхлар иши бари риё,
Рўзи маҳшар риёлари бўлгой аён,
Шайхман деяр, мунча гавго, мунча бино,
Оллоҳ учун зарра жавоб эткони йўқ.
Ахмад Яссавий*

Камфора дарахти (*Коричник камфорный ёки Камфорное дерево*) лаврдошлар оиласига мансуб, бўйи 25-30 метргача етадиган доим яшил дарахт. Таркибида эфир мойи ва бошқа бирикмалар бор. Эфир мойи камфора ва бошқа терпеноидлардан ташкил топган. Эфир мойидан табиий камфора олинади. Камфоранинг дори препаратлари – кукуни, мойдаги эритмалари, камфорали суртма, камфорали спирт ва бошқалар ис гази, наркотиклар, уйқу дорилар билан заҳарланганда, оғир ва юқумли касалликлардан сўнг юрак-томир тизими ишини ва нафас олишни қўзғатувчи восита сифатида, баъзан тутқаноқ ва бошқа асаб касалликларини даволашда ҳамда мушаклар оғриганда, бод, артрит ва бошқа шамоллаш касалликларида оғриган ерга суртиш учун ишлатилади. Камфора турли мураккаб препаратлар таркибига киради. Камфорадан асабийлашишларда, юрак неврози ва бошқа касалликларда қўлланиладиган бром камфора синтез қилинади.

Карам

Сабзавот карам (*Капуста огородная*) карамдошлар (*бутгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 60-120 см га етадиган пояли (*иккинчи йили ҳосил бўлади*) икки йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда барги ишлатилади. Таркибида

кандлар, ёғ, минерал тузлар (*кўп миқдорда калий ва фосфор тузлари*), турли хил витаминлар ва бошқа моддалар бор. Карам шираси тиббиётда меъда ва ўн икки бармоқли ичак яраларини даволашда ишлатилади. Карам барги халк табобатида иштаха очиш, овқат ҳазм бўлишини яхшилаш, С витамини етишмаслигининг олдини олиш ҳамда сийдик ҳайдовчи ва енгил сурги дори сифатида ишлатилади. Баргининг шираси эса сарғайма касалликларини даволашда, юқори нафас йўллари яллиғланишида қўлланилади. Карамбошнинг битта яхлит қаватини ажратиб олиб, унга тоза табиий асал суртилиб, тиззага туз йиғилганда ёки у оғриганда қўйилса ва устидан мато билан бир кечага боғлаб қўйилса, бу амал яхши шифо келтиради.

Канада солидагоси

Канада солидагоси (*Золотарник канадский*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 1,5-2 метрга етадиган кўп йиллик ўт. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида флавоноидлар (*кверцетин, изокверцетин, рутин ва бошқалар*), терпеноидлар ва бошқа моддалар бор. Ўсимлик ер устки қисмининг қуруқ экстракти буйрак-тош касалликларида қўлланиладиган «Марелин» препарати таркибига киради.

Канакунжут

Оддий канакунжут (*Клещевина обыкновенная*) сутламадошлар оиласига мансуб, бўйи 2-3 метрга етадиган бир йиллик ўт ўсимлик. У Ўзбекистоннинг кўпчилик туманларида манзарали ўсимлик ҳамда ёғ олиш учун ишлатилади. Тиббиётда уруғидан олинган мойи ишлатилади (*уруғи таркибида 40-56% ёғ, 14-17% оқсил моддалар бор*). Меваси тикан билан қопланган, уч чаноқли ва уч уруғли, пишганда очиладиган кўсак. ***Уруғи заҳарли***, таркибида кўп миқдорда мой, липаза ферменти, оқсил (*шу жумладан ўта заҳарли рицин*), рицинин алкалоиди ва бошқа моддалар бор. Канакунжут мойи энг яхши сурги сифатида қўлланилади. Бундан ташқари, у терини юмшатиш учун, гинекология ва жарроҳлик амалиётида ҳамда суртма ва бальзамлар таркибида куйганни, яраларни, лейшманиозни даволашда ишлатилади. Мойидан олинган ундецилен кислотанинг суртмаси – «Ундецин» билан

цинкундан дерматозлар, псориаз ва бошқалар тери касалликларини даволашда қўлланилади. Ибн Синонинг айтишича «*Агар уни янчилса ва қўйиб боғланса, сўғални ва сепкилни кетказади. Унинг ёғи қўтирга ва кўп яраларга фойдалидир. Агар канақунжутнинг ўттиз донасини янчиб, ичилса, қустиради. Чунки у меъдани жуда бўшаштириб, кўнгилни айнитади. Унинг донини янчиб ичилса, шиллиқни ва сафрони суради, қориндаги гижжаларни ташқарига чиқаради*».

Катта қончўп

Катта қончўп (*Чистотель большой*) кўкнордошлар оиласига мансуб, бўйи 30-100 см гача ўсадиган кўп йиллик ўсимлик. Салқин ерларда, буталар орасида, ўрмон четларида, жарлар бўйларида, боғ ва полизларда ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*хелидонин, хелэритрин, сангвинарин ва бошқалар*), органик (*хелидон, олма, лимон ва бошқалар*) кислоталар, флавоноидлар, сапонинлар ва бошқа моддалар бор. Дамламаси жигар ва ўт пуфаги касалликларида ўт хайдовчи восита сифатида, ер устки қисмидан тайёрланган паста тери силини даволашда қўлланилади. Ер устки қисми ўт хайдовчи чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Кашнич

*Йўлдин чиқиб, озгонимни билмадим мен,
Хақ сўзини қулогимга олмадим мен,
Бу дунёдин кеторимни билмадим мен,
Сўрар бўлса, мен қул анда не қилгаймен?
Ахмад Яссавий*

Экма кашнич (*Кориандр посевной – Кишнец*) селдердошлар (*солябонгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 30-70 см га етадиган бир йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда меваси ва унинг эфир мойи ишлатилади. Меваси таркибида эфир мойи, ёғ, оксил ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи линалол ва бошқа бирикмалардан ташкил топган. Меваси ва эфир мойи ўт хайдаш, оғриқ қолдириш ва антисептик хусусиятларга эга. Овқат ҳазм қилишни яхшилайдди. Дори препаратлари – меваси, кукуни, дамламаси ва йиғмалар таркибида иштаҳа очадиган, овқат ҳазм қилишни яхшилайдиган ва ўт

хайдайдиган восита сифатида ҳамда бавосил касаллиги ва яраларни даволашда қўлланилади. Эфир мойи антисептик, оғриқ қолдирувчи, ўт хайдовчи восита сифатида ва бавосил касаллигида ишлатилади. Кашничнинг спиртли суви ва эфир мойи баъзи суюқ дори шаклларининг таъмини яхшилаш учун уларга қўшилади.

Келин тили

Келин тили – торондошлар оиласига мансуб, бўйи 20-80 см га етадиган бир йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи, бўғинли. Барги ланцетсимон, пастки барглари пояда катта банди билан, қолганлари эса бандсиз кетма-кет ўрнашган. Гуллари поя ва шохлари учида шингилга тўпланган. Меваси қора рангли, тухумсимон ёнғоқча. Келин тили таркибида флавоноидлар, эфир мойи, органик кислоталар, қандлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ўсимлик ариқ бўйларида, дарё қирғоқларида, боғларда ҳамда суғориладиган ерларда ўсади. Ўсимликдан тайёрланган қайнатма бавосил касаллигида ҳамда сийдик хайдовчи дори сифатида ишлатилади. Шунингдек, қайнатма билан темиртки, терига тошган тошмалар ва яралар ювилади. Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1,5 стакан сув қўйилади ва ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 1 чой қошиқ солиб, 15 дақиқа қайнатилади ва 2 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докада сузилади. Қайнатмадан ҳар куни 3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади. Ибн Синонинг айтишига кўра *«У сув марчи бўлиб, япроғи тол каби, лекин сариқлиги ундан кўра кучлидир. Янгисини уруги билан янчиб, юздаги доғларга, сепкилга ва эскирган нуқтали қизил қонталашига суртилса, уларни кетказади. Янгисини уруги билан янчиб боғланса, қаттиқ шишларни шимилтиради»*.

Келла

Келла (*Амми*) селдердошлар (*соябонгуллилар*) оиласига мансуб, бўйи 100-140 см га етадиган бир ва икки йиллик ўт. Тиббиётда икки турининг мевасидан фойдаланилади: ***Катта келла*** (*Амми большой*) ва ***Тишли келла*** (*Амми зубной*). Катта келла меваси таркибида фуурокумаринлар (*бергаптен, ксантоксин, изопимпинеллин, инператорин ва бошқалар*), эфир мойи, ёғ ва

бошқа моддалар бор. Дори препарати – аммифурин пес касаллигини даволашда ишлатилади. Тишли келла мевасининг таркибида фурохромон хосилалари (*келлин, виснагин ва бошқалар*), эфир мойи, ёғ, флавоноидлар, фурокумаринлар ва бошқа бирикмалар бор. Дори препаратлари келлин ва ависан (*фурохромонлар, флавоноидлар ва фурокумаринлар аралашмаси*) бронхиал астма, кўкйўтал, меъда, ичак, сийдик ва ўт йўллариининг санчик (*спазма*) касалликларини ҳамда кўкрак қисиши (*стенокардия*) ни даволаш учун ишлатилади.

Киви

Киви мевасининг фойдали хусусиятлари унинг таркибидаги турли-туман витаминлар ва антиоксидантлар билан боғлиқ. Хеч қайси мева киви сингари витаминларга бой эмас ҳамда унинг фойдали хусусиятлари консервация қилинганида ҳам сақланиб қолади (*бошқа мевалар эса консервация қилинганида ўз фойдали хусусиятларини таҳминан ярмигача йўқотади*). Шунинг учун ҳам кивини витаминли биринчи ёрдам деб ҳам аташ мумкин, чунки қиш тугаб, баҳор келаётганда уни истеъмол қилиш организмни витаминларга тўйинтириш учун хизмат қилади. Киви таркибидаги асосий витаминларни қисқача тавсифлаб ўтамыз:

- ❖ С витаминининг миқдори цитрус меваларга нисбатан кивида 2 марта кўпроқ. Шунинг учун агар сизга шифокор витаминли мевалар истеъмол қилиб туришни буюрса, апельсин-мандарин ўрнига киви сотиб олганингиз маъқул бўлади (*иккита кичкина кивида бир суткалик С витамини нормаси бўлади*);
- ❖ Е витамини (*токоферол*) энг кучли антиоксидантлардан бири ҳисобланади ва худди шу витамин кивининг асосий фойдали хусусиятларидан бири дейиш мумкин. Бу витамин инсон организмидаги озод радикалларни йўқотиб, бизнинг ёшлигимизни сақлайди, терини ёшартиради, соч ва тирноқларни соғлом кўринишга олиб келади.

- ❖ **В₉** витамини (*фолий кислотаси*) асаб тизими ва мия хужайраларини озиклантириш ва тиклаш (*регенерация қилиш*) учун ёрдам беради. Кунига атиги иккитагина киви истеъмол қилиб, биз хотирамизни яхшилаёмиз, мия томирларимизнинг эластиклигини таъминлаймиз ва хавфли Альцгеймер касаллигидан профилактика қилинамиз.
- ❖ **В₆** витамини (*пиридоксин*) табиий биологик актив модда ҳисоблангани учун кивининг фойдали хусусиятлари янада кўпаяди. Бу дармондори уйқуни яхшилаёди, кўнгил айниш ва қушиш симптомларини йўқотади, қалқонсимон без фаолиятини нормаллаштиради, овқат ҳазм қилишни яхшилаёди ва ақлий ҳамда жисмоний иш қобилиятини оширади.

Шуни ҳам айтиш керакки, **В₆** ва **В₉** витаминларининг бир мевада бўлиши ҳам жуда кам учрайди ва бу кивининг фойдали хусусиятларини янада ошириб, дармондориларнинг организмда тез сингишига ёрдам беради. Витаминлардан ташқари, киви турли ҳил микроэлементларга бой бўлиб, улар инсон организмга жисмоний ва асабий зўриқишларни енгишга, стрессга қарши курашишига ёрдам беради ва касаллик ҳамда травмалардан тезда тузалиш имконини яратади. Киви мевасини муттасил истеъмол қилиб турилса, бу буйракларда ва ўт қопада тошлар ҳосил бўлишининг олдини олади ва иммунитетни яхшигина мустаҳкамлайди. Чунки кивидаги микроэлементлар организмдаги тузларни ташқарига чиқариб, тошлар ҳосил бўлишига имкон бермайди.

Ковул

Ковул – кавардошлар оиласига мансуб, бўйи 2,5 метргача етадиган кўп йиллик ўт. Пояси тиканли, судралиб ўсувчи, шохланган, туксиз ёки сийрак тукли бўлади. Барги калта бандли, пояда кетма-кет жойлашган. Оқ гуллари барг қўлтиғига жойлашган. Меваси – кўп уруғли, данаксиз хўл мевага ўхшаш бўлиб, бир нечта мева баргидан ташкил топган. Ўсимлик гули таркибида **С** витамини, рутин, бўёқ моддалар, мевасида қандлар ва **С** витамини бор.

Қовул ўсимлиги илдизидан тайёрланган қайнатма сариқ касаллигини даволашда ишлатилади. Гули ширасини ширинча ва яраларга даво қилинади.

Мева қайнатмасини эса бавосил касаллигини даволашда ҳамда тиш оғриқни қолдирувчи ва милқни мустаҳкамловчи дори сифатида қўлланилади. Қовул илдизидан уй шаоритларида қуйидагича услубда қайнатма тайёрлаш мумкин: 20 грамм қовул илдизини 200 мл сувга солиб, 15 дақиқа ёпиқ идишда паст оловда қайнатилади. Сўнгра совутилиб, докадан ўтказилади ва кунига 1 ош қошиқдан 3-4 маҳал қабул қилинади. Ҳудди шундай йўл билан қовул мевасидан ҳам фойдаланиш мумкин. Ибн Синонинг айтишича «*Қовулнинг энг фойдали қисми илдиз пўстлогидир. Илдизининг пўстлоқлари чайналса, бошдан рутубатни тортади ва бошдаги совуқ оғриқни босади. Унинг ширасини қулоқдаги қуртларга қарши томизилади. Тиш оғригига қарши илдиз пўстлоқларини, айниқса, янгиларини ёки баргини чайнаш керак, шунингдек, қовул солиб қайнатилган сирка ё шароб билан оғизни чайқаш керак. Тузлангани астма билан оғриган кишиларга фойда қилади*».

Кока бутаси

Кока бутаси (*Кокаиновый куст*) эритроксилонодошлар оиласига мансуб, бўйи 2-5 метрга борадиган **заҳарли бута**. Кавказда бир йиллик ўсимлик сифатида ўстирилади. Тиббиётда барги ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*кокаин ва бошқалар*) бўлиб, ҳамма қисми заҳарли. Кокаин гидрохлорид кўз, томоқ, бурун бўшлиғидаги шиллиқ парда, сийдик йўллари, тиш оғриғи касалликларида ҳамда майда операцияларда оғриқ қолдириш (*анестезия қилиши*) учун ишлатилади.

Кокос

Кокоснинг 5 ойликдан катта бўлмаган ва етилмаган меваларида мазали шарбат бўлади – уни кокос суви деб номланади. Бу шарбат тиниқ, муздек, нордон-ширин мазали ва озуқа моддаларига бой бўлиб, чанқоқни яхши қондиради. Мева етилаётганида бу шарбатда ёғ томчилари пайдо бўла бошлайди ва у аста-секин ширин ҳидли оқ эмульсия - кокос сутига айланади. Кейинчалик бу сут яна ҳам қуюқлашиб, юмшоқ моддага айланади. Бизнинг савдо тармоқларда кўпинча етилган кокослар сотилади ва уларнинг ичида шарбат деярли бўлмайди. Океанлардаги оролларда ва қирғоқ бўйларида

кокос сути ва шарбати оддий ичимлик деб ҳисобланади. Бир неча ўн йиллар аввал кокос ёғи (*мойи*) кулинарияда кўплаб ишлатилар эди. Хозирги пайтда унинг ўрнини соя ёғи эгаллаган. Аммо косметологияда кокос ёғи жуда ҳам оммабоп ҳисобланади. Кокос ёнғоқларида жуда кўп фойдали моддалар бўлади, масалан, **A**, **C** ва **B** гуруҳ витаминлари, кальций, натрий, калий, фосфор, темир минераллари, табиий қанд моддалари, оксиллар, углеводлар, ёғлар ва органик кислоталар.

Кокослар ўсадиган мамлакатларнинг аҳолиси уларни овқатдан захарланганда ва ич кетишларда ишлатишади. Кокос этидан томчилар тайёрлаб, уни кулоқ оғриганида томизадилар, кокос сутини эса венерологик касалликларни даволаш учун ишлатганлар, кокос ёнғоғи пўстининг кулидан эса теридаги яралар ва шамоллаш аломатларини даволаш учун фойдаланганлар. Ундан ташқари, кокос суви физиологик эритма тариқасида ишлатилиши ҳам мумкин, чунки унда жуда кўп фойдали элементлар мавжуд ва у иситмани тушириш хоссасига эга. Шунинг учун ҳам кокос суви глюкоза билан биргаликда венага инъекция қилишларда ишлатилади - бу амал организмни сувсизланишдан асрайди ва унда суюқлик балансини сақлайди. Кокос сути буйраклар ишини ҳам яхшилади ва инфекцияларни йўқотиб, тошларни эритади ва сийдик хайдаш хусусиятига эга. Қандли диабет касаллигига йўлиққанларга ва оғир жисмоний фаолият билан шуғулланадиганларга ҳам кокос сути истеъмол қилиш тавсия этилади. Шарқ табибларининг фикрича, кокос сути юрак қон-томир фаолиятини яхшилади, қоннинг нормал сифатини тиклайди, қон айланишга ижобий таъсир қилади ва қондаги холестерин миқдорини камайтириб, атеросклероз ривожланишининг олдини олади. Тропик мамлакатларда кокос шарбати асосида барча ичиши учун тавсия қилинадиган мазали фаоллаштирувчи коктейллар тайёрланади. Бундай коктейлларнинг калорияси жуда кам миқдорда бўлади – 100 граммга фақатгина 17 килокалория холос.

Кокос сути ва кокос ёғи организмни яхшигина тозалашни ҳам амалга оширади, ундаги ёғлар эса организмнинг кўпгина аъзолари ва тизимлари

ишини тиклайди. Агарда кўпчилик истеъмол қилинадиган сариёғлар ўрнига кокосдан тайёрланган маҳсулотлар ишлатилса, бу амал организмдаги моддалар алмашинувини нормага келтиради. Кокоснинг ҳиди иштаҳани пасайтириб, очлик ҳиссиётини камайтиради. Кокосдаги моддалар эса организмда ёғлар сифатида тўпланиб қолмасдан, тезда қувватга айланади. Агарда кокос ёнғоғи мевасини доимий равишда истеъмол қилиниб турилса, инсоннинг иммунитетини кучаяди ва у вирусли ҳамда замбуруғли касалликларга камроқ чалинади. Аммо бизнинг савдо тармоқларида кокоснинг янги узилган меваларини топиш жуда қийин. Магазинларда асосан ишловдан ўтган кокос маҳсулотлари сотилади – улардан келадиган тиббий фойда эса йўқ даражада бўлади.

Кокос порошоғи эса ундаги тўқималар ҳисобига ичакларни шлак ва токсинлардан тозалаш хусусиятига эга бўлиб, бу хусусият у сувга тўйинганидан сўнг ҳам сақланиб қолади. Кокос сути ва ёғи эса, шарбатидан фарқли ўлароқ, каттагина калорияга эга, шунинг учун озишни истаганлар уни кўп миқдорда истеъмол қилишлари тавсия этилмайди. Аммо аёлларга остеопорозни профилактика қилиш учун кокос ёғини истеъмол қилиш тавсия қилинади, чунки бу ёғ кальцийнинг организмга тўлиқроқ сингишига ёрдам беради. Кокос ёғида кўп миқдорда ёғ кислоталари бор, аммо бу ёғ бошқаларидан унда лаурин кислотаси борлиги билан фарқланади. Лаурин кислотаси, ўзининг антибактериал ва антимиқроб хусусиятларига кўра бир қанча вирусларга қирон келтиради (*грипп, герпес ва бошқалар*). Кокос ёғи ёқимли ва енгил ҳидли бўлгани учун косметологияда фойдаланилади. Кокос маҳсулотлари аралаштирилган воситалар теридаги модда алмашинувини фаоллаштиради, уни озиқлантиради ва терини эластик ҳолатга келтиради. Таркибида кокос ёғлари ва экстрактлари бўлган косметик препаратлар қабул қилиш терига тошмалар тошишини камайтиради, ундаги майда дефектлар йўқолади, ажинлар текислашади ва кўпгина моддаларга нисбатан аллергия бўлиш эҳтимоллиги анча камаяди. Кокос ёғи кўпинча массаж қилиш воситаси сифатида ишлатилади, чунки бунда терининг кўриниши ва ҳолати

яхшиланиб, унинг қариш жараёни секинлашади. Таркибида кокос бўлган шампунлар, бальзамлар ва маскалар касалланган ҳамда ёғли сочларга қаров бериш учун самарали восита ҳисобланади.

Кофе

Кофе ичимлиги чарчашни олади ва инсонга яхши кайфият бағишлайди. Уни кофе дарахти уруғларидан тайёрланади. Энг яхши кофе сифатида мокко ва арабика кофеси ҳисобланади. Замонавий тиббиётда кофени ақлни пешлаш учун, бош оғриғида, захарланганда ва наркотик моддалар билан захарланишга қарши ишлатилади. Соғлом инсонга кайфиятни кўтариш ва иш қобилиятини ошириш учун 3 чой қошиқ (*10 грамм*) кофе порошоги ёки ярим чой қошиқ эриб кетадиган (*растворимый*) кофе етарли бўлади. Ошқозон шираси кислоталилиги юқори бўлган инсонлар эса кофега сут ёки қаймоқ кўшиб ичишлари тавсия этилади. Ошқозон шираси камлар эса сутли кофени овқатдан сўнг ичганлари маъқул.

Кофени доимий равишда ичишга одатланган инсонлар, ичмайдиганларга қараганда камроқ умр кечирадилар деб ҳисобланади. Қора кофени тез-тез ичиб туриш иштаҳани пасайтиради ва баъзи ҳолларда стрессга яқин ҳолатга олиб келиши ҳамда қон босимини кўтариши мумкин. Шунинг учун гипертонияда, геморройда, туберкулёзда ва астенияда кофе истеъмол қилиш мумкин эмас. Доимий равишда кофе ичиб юрадиганларда уйқусизлик ҳам кузатилади. Кофени ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш асабийликка, кўркув хиссига, қўлларнинг қалтирашига, аритмияга, нафас қисишига, ич кетишига, кўнгил айнишига олиб келиши мумкин. Аммо кофени меъёрида истеъмол қилиш бундай салбий оқибатларнинг олдини олади, албатта. Қора кофени хомиладор аёлларга, болаларга, тез таъсирланувчан ва асабий инсонларга, юрак ва ошқозон касалликларига (*язвага*) чалинганларга тавсия этилмайди. Кофе таркибидаги кофеин туфайли у кўзғатувчи таъсирга эга бўлади. Кофе ва чой, худди гўштга ўхшаб, организмда сийдик кислотасини кўпайтиришга олиб келади ва бу бош оғриғига (*мигрен*), полиартрит ҳамда пародонтозга олиб келади. Бу кислота

хужайраларнинг цитоплазмасини емириб, қандли диабет, қалқонсимон безларнинг касалланиши ва бошқа салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Колоцинт ёки Аччиқ тарвуз

Оддий колоцинт ёки Аччиқ тарвуз (*Колоцинт обыкновенный*) ковоқдошлар оиласига мансуб, бўйи 1-2 метрга етадиган судралиб ўсувчи кўп йиллик ўт. Мамлакатимизда ботаника боғларида ўстирилади. Тиббиётда меваси ишлатилади. Таркибида цитруллол, фитостеринлар, колоцинтин гликозиди, эфир мойи, элатерин, уруғида – ёғ ва бошқа моддалар бор. Настойкаси (*Сўрмаси*) кучли сурги сифатида қўлланилади.

Комбе строфанти

Комбе строфанти (*Строфант комбе*) кендирдошлар оиласига мансуб, бўйи 15-20 метрга етадиган чирмашиб ўсувчи **захарли ўсимлик**. Тиббиётда уруғи ишлатилади. Таркибида юрак гликозидлари (*К-строфантин, цимарин ва бошқалар*), кўп миқдорда ёғ, сапонинлар, алкалоидлар ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – сўрмаси (*настойкаси*), строфантин-К ва строфантиндин ацетат юрак нуқсони (*пороги*), буйрак касаллиги (*нефрит*), юрак астмаси ҳамда баъзи оғир, юқумли ва бошқа касалликлар натижасида юрак иши қаттиқ бузилиши билан юзага чиққан дардларни даволашда ишлатилади.

Коронария

Коронария (*Коронария кукушкин-цвет*) чиннигулдошлар оиласига мансуб, бўйи 30-80 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида сапонинлар, оз миқдорда алкалоидлар, С витамини ва бошқа моддалар бор. Дори препарати флоскулен (*сапонинлардан тозаланган спиртли экстракти*) тукқандан сўнгги қон кетишини тўхтатиш учун қўлланилади. Халқ табобатида сарғайма, бронхит ҳамда яраларни даволашда ишлатилади.

Крахмал

Крахмал (*Крахмал*) полисахарид бўлиб, у ҳидсиз, мазасиз, майин оқ кукун, бармоқ орасига олиб ишқаланса, ғижирлайди. Совуқ сув, спирт ва

бошқа органик эритувчиларда эримаиди, иссиқ сувда доначалари шишиб ёрилади ва қуюқ, ёпишқоқ суюқлик – клейстер (*крахмал елими*) ҳосил бўлади. Тиббиётда картошка, буғдой, маккажўхори, гуруч крахмали кайнатма ҳолида меъда ва ичак касалликларида, клейстери шимдирилган бинт жарроҳликда суякнинг синган ерини ёки чиққан бўғинларини кимирамайдиган қилиб боғлаш учун, кукун ҳолида чақалоқларга сепиш учун, кукун дори ва терига суртиладиган суртмалар ҳамда баъзи дори шаклларини тайёрлаш учун ишлатилади.

Ксерантемум

Бир йиллик ксерантум (*Сухоцвет однолетний*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 10-50 см га етадиган бир йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида кумаринлар ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисми йиғмалар таркибига киради.

Кунгурали ёки Патсимон каланхой

Кунгурали ёки патсимон каланхой (*Каланхое городчатое или перистое*) семизакдошлар оиласига мансуб, бўйи 180 см гача етадиган кўп йиллик ўт ёки ярим бута. Мамлакатимизда уйларда манзарали ўсимлик сифатида ёки иссиқхоналарда ўстирилади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида флавоноидлар, кўп миқдорда полисахаридлар, органик (*олма, сирка, лимон, оксалат ва бошқалар*) кислоталар, С витамини, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Қуритилмагани ва ер устки қисмининг шираси, суртмаси ва барг экстракти куйган жойларни, яралар, жароҳатлар, оқма яраларни даволаш учун қўлланилади.

Кучала дарахти

Кучала дарахти (*Чилибуха*) логаниядошлар оиласига мансуб, бўйи 15 метрга етадиган дарахт. Осиё ва Америкадаги тропик ноҳияларда ўсади. Тиббиётда уруғи – кучаласи ишлатилади. Бу ўсимликнинг ҳамма қисми захарли. Уруғи таркибида алкалоидлар (*стрихнин, бруцин, вомицин ва бошқалар*), логанин гликозиди, хлороген кислотаси ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – сўрмаси (*настойкаси*), куруқ экстракти ва стрихнин

нитрат марказий нерв тизимини қўзғатиш таъсирига эга бўлиб, моддалар алмашинуви бузилганида, ичак ярасида, ичак заифланиши ва сурункали ичкетарда, қон босими пасайиши, фалажлик, кўз касалликларида қўлланилади. Стрихнин нитрат, баъзан, хлороформ, алкоголь ва бошқа моддалар билан заҳарланганда ишлатилади ҳамда моддалар алмашинуви бузилганида қўлланиладиган баъзи препаратлар таркибига киради.

Кўктикан

Кўктикан – соябонгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт. Барги оддий, патсимон кесик, чети кунгирали, пастдагилари бандли, юқоридагилари бандсиз. Гуллари ўрама тожбаргли, тўпгули тиканли. Кўктикан таркибида эфир мойлари, флавоноидлар ва бошқа моддалар бор. Ибн Синонинг айтишига кўра «*Кўктикан тортишиши касаллигига фойда қилади. Курак тишлари оғригига қарши унинг қайнатмаси билан оғиз чайқалади. Назлаларга фойда қилади. Кўкракдан келиб чиқувчи қон туфлашга фойда қилади. Илдизи эса узлуксиз қусишда фойда қилади*».

Кўк бўтакўз

*Эшон, шайх, хўжа, мулло дунё излар,
Шул сабабдин подшоларга ёлгон сўзлар,
Оят, хадис сўзин қўйиб, молни кўзлар,
Ҳақ йўлида харгиз меҳнат қилмас улар.
Ахмад Яссавий*

Кўк бўтакўз (*Василёк синий*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 40-80 см га етадиган бир йиллик ўт. Боғларда, ўтлоқларда, экинлар орасида ўсади. Тиббиётда гули ишлатилади. Таркибида гликозидлар, антоцианлар, кумаринлар, шиллиқ ва ошловчи моддалар бор. Гулининг дамламаси юрак ва буйрак фаолияти бузилиши натижасида танага келган шишни (*шу жумладан истиқо касаллигини*) даволашда сийдик ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Гуллари сийдик ҳайдовчи чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Кўп қийиқли қонтепар

Кўп қийикли қонтепар (*Биберштейния многонадрезная*) ёронгулдошлар оиласига мансуб, бўйи 10-60 см га етадиган йўғон илдизли кўп йиллик ўт. Тоғларнинг шағалли ва тошли ёнбағирларида ўсади. Халқ табобатида унинг илдизи ишлатилади. Таркибида сапонинлар, углеводлар, кўп миқдорда ошловчи ва бошқа моддалар бор. Илдизидан тайёрланган қайнатмаси ичакдан ва бачадондан (*туққандан сўнг*) қон кетишларни тўхтатишда қўлланилади.

Кўп томирли буплеурум

Кўп томирли буплеурум (*Володушка многожильчатая*) соябонгуллилар (*сельдердошлар*) оиласига мансуб, бўйи 70-100 см ларга етадиган кўп йиллик ўсимлик. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида флавоноидлар (*рутин, кверцетин ва бошқалар*), санонинлар, эфир мойи, С витамини, каротин, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг флавоноидлар йиғиндиси – буплерин Р витамини сифатида атеросклероз ва юрак-қон томирлар тизимининг касалликларини ҳамда баъзи кўз касалликларини даволашда қўлланилади. Ер устки қисмининг дамламаси ва қайнатмаси ўт ҳайдаш таъсирига эга.

Лавр барги

Лавр барги (*Лавровый лист*) турли хил овқат ва салатларга, консерва қилинган маҳсулотларга (*бодринг, помидор, карам, патиссон ва бошқаларга*) ўзига ҳос ёқимли таъм бериш учун ишлатилади. Уни исталган магазинлардан сотиб олиш мумкин. Аммо унинг қонни суюлтириш каби хосиятини кўпчилик билмайди ёки эшитмаган. Агар қонингиз қуюқ бўлса, уни суюлтириб, меъёрига келтириш учун лавр баргидан бир қисм олинг ва ундан дахлама тайёрлаб, ичинг. Бу дахламанинг қонни суюлтириш хоссаси ҳам халқ табобати амалиётида кузатилган. Агар дахлама тайёрлаш мураккаб туюлса, у холда лавр баргини майдалаб, оддий чойга ўхшаб, чойнакда дахлаб ичиб юришингиз ҳам мумкин.

Лаксман аюгаси

Лаксман аюгаси (*Живучка Лаксмана – Ajuga Laxmannii L. Benth.*) ясноткадошлар (*лабгулдошлар*) – *Lamiaceae (Labiatae)* оиласига мансуб, бўйи 30 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, аччиқ ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида ер устки қисмининг дамламаси, қайнатмаси безгак, рак ва бошқа касалликларни даволашда қўлланилади.

Лигнанлар

Лигнанлар (*Лигнаны*) асосида фенилпропан икки молекуласининг ўзаро бирлашган формаси – димери бўлади. Доривор ўсимликларда асосий таъсир этувчи биологик фаол модда сифатида лигнанларнинг ўзига хос хусусияти бор. Улар органик эритувчилар, эфир мойлари, ёғлар ва смолаларда яхши эрийди, турли фармакологик таъсирга эга. Баъзилари стимулятор (*шизандра, левзея, элеутерококк, акантопанакс ва бошқа ўсимликлардагиси*) таъсирга эга, баъзилари рака қарши (*подофиллум ўсимлигидагиси*), геморрагик диатез ва тромбопения касалликларига қарши (*кунжут уругидагиси*) таъсирга эга.

Лимонўт

*«Инсоният сергак ва огоҳроқ бўлганида
бундан хам оламушу муваффақиятларга
эришган бўлар эди»
И. Гёте*

Доривор лимонўт (*Мелисса лекарственная*) ясноткадошлар (*лабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 30-60 см га етадиган лимон ҳидли кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизда тоғли ноҳияларда, тоғ этакларидан ўрта қисмигача бўлган ерлардаги дарахт ва буталар соясида, салқин ва нам ерларда, боғларда ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, С витамини, кофе, олеонол, урсол ва бошқа кислоталар, флавоноидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг (*баъзан баргининг*) дамламаси овқат ҳазм бўлиши бузилганида уни тартибга солиш, камқонлик, баъзи асаб ва юрак касалликларини даволаш учун хамда тиришишга қарши таъсир этувчи, оғриқ қолдирувчи, сурги, сийдик ва ел

хайдовчи восита сифатида қўлланилади. Лимонўт халқ табобатида асосан асабни тинчлантирувчи, сийдик хайдовчи, камқонликда дармон бағишловси неъмат сифатида ишлатилади. Лимонўт баргларида тайёрланган дамламанинг бедармонликда, овқатни ҳазм қилиш мақсадида, асабни тинчлантирувчи даво, чангак ва тиришишга хотима берувчи, сийдик ва ел хайдовчи, оғриқлардан фориғ этувчи ва ички қабзиятдан ҳоли этувчи хосиятлари бор. Ташқи муолажа сифатида лимонўт воситасида тайёрланган дахлама милк касалланганда ва ўйилишида ғарғара қилинади. Ундан чипқон азиятига таскин берувчи компресс ёки боғламалар қилинади.

Лимонўтдан **дахлама** қуйидагича услубда тайёрланади: 20 грамм қуритилган ўтдан олиб, устига 200 грамм қайноқ сув солинади ва яхшилаб ўраб қўйилади. Дамлама совуғач, доқадан сузилиб 1 ош қошиқдан қунига 5-6 марта ичилади. Лимонўтли **шифобахи ванна** қуйидагича қуйидагича тайёрланади: 20 грамм дан лимонўт, бўймадорон, эрмон, тоғрайҳон, игир илдизи, ўткир ялпиз ва қарағай қуртакларидан олиб, 10 литр сув билан берк идишда ярим соат давомида қайнатилади. Ҳароратни 37-38 градусдан оширмай, 15-20 дақиқа ваннага тушиш кифоя. Ибн Синонинг айтишига кўра «Лимонўт оғизни жуда хушбўй қилади. Мия тикилмаларига фойда қилади, оғиз ҳидланишини кетказади. Юракни хурсанд қилади ва қучайтиради, юрак ўйнашини йўқотади. Ҳазмга ёрдам беради ва ҳиқичоқда фойда қилади».

Лишайлар

Лишайлар (*Лишайники*) вегетатив аъзолар (*поя, барг ва илдизлар*) га ажралмаган тубан ўсимликларга оид организмлар. Улар таркибида фақат лишайлар синтез қиладиган лишай кислоталар (*уснин, тамнолиева, протоцетрар, жверниева ва бошқалар*), кўп миқдорда сапонинлар, углеводлар, тритерпен (*урсол*) кислота, ёғлар, пигментлар, оқсил ва бошқа моддалар бор. Лишай кислоталари, айниқса, уснин кислота антибиотик (*стафилококк, стрептококк, пневмококк ва бошқаларга қарши*) таъсирга эга. Уснин кислотанинг натрий тузи – «Бинан» препарати антибиотик сифатида яраларни, йирингли яраларни, қуйган ерларни ва бошқа касалликларни

даволашда қўлланилади. «Бинан» препаратини тайёрлаш учун лишайларнинг бир қанча турлари ишлатилади. Улар совуқ ва баланд тоғли ерларда, карағайзорларда яхши ўсади. Баъзилари космополит, баъзилари эса эндемик тарқалган.

Лобелия

Лобелия (*Лобелия одутлая*) лобелиядошлар оиласига мансуб, бўйи 40-70 см га етадиган бир йиллик ўт ўсимлик. Унинг ер устки қисми таркибида алкалоидлар (*лобелин ва бошқалар*) бор. Дори препарати – лобелин гидрохлорид нафас марказини қўзғатувчи восита сифатида ис ва газ билан захарланганда, электр токи, чакмоқ ва офтоб урганда, шикастланганда, операция вақтида ҳамда янги туғилган чақалоқларнинг нафас ололмай қолиши – асфиксияда қўлланилади.

Лобель маралқулоғи

Лобель маралқулоғи (*Чемерица Лобеля*) лолагулдошлар (*пиёзгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 70-170 см га етадиган кўп йиллик **захарли ўт** ўсимлик. Тоғларда, ўрмонлар ёқаларида ва суғориладиган ўтлоқларда ўсади. Тиббиётда илдизпояси билан илдизи ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*протовератрин А, иервин ва бошқалар*) бўлиб, ўсимликнинг ҳамма қисми захарли. Ер остки аъзоларининг қайнатмаси, суви ва сўрмаси (*настойкаси*) одам ёки ҳайвонлар терисига тушадиган турли хил паразитларга қарши қўлланилади. Протовератрин алкалоиди қон босимини пасайтириш ва оғриқ қолдириш таъсирига эга. Шунинг учун унинг препаратлари қон босими ошишини даволашда ҳамда невралгия, артрит, бод ва бошқа касалликларда оғриқ қолдириш учун ишлатилади. Маралқулоқнинг алкалоидлари ҳам захарли. Шунинг учун ҳам улар тиббиётда кам қўлланилади.

Ловия

Оддий ловия (*Фасоль обыкновенный*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 1 метрга етадиган чирмашиб ўсувчи бир йиллик ўт ўсимлик. У кенг миқёсда озуқа сифатида ўстирилади. Тиббиётда меваси ишлатилади.

Таркибида қандлар, органик кислоталар, флавоноидлар, **В₁, В₂, В₆, РР, С, Е** витаминлари, каротин, пантатен ва фолий кислоталари, минераллар, кўп миқдорда оксил ва бошқа моддалар бор. Меваси пўчоғининг қайнатмаси халқ табобатида қон босими ошиши (*гипертония*), бод, қовуқ яллиғланиши (*цистит*), қандли диабет ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади. Сийдик ҳайдовчи восита сифатида эса истиско, буйрак-тош, подагра, артрит ва бошқа касалликларда қўлланилади. Ловия парҳез таом сифатида сурункали бод, подагра, артрит, буйрак ва қовуқ яллиғланишида, гастритда (*меъда ширасида кислота камайиши билан ўтадиган*), ловиянинг уни эса яра ва гуш (*экзема*) ни даволашда ишлатилади. Мевасининг пўчоғи қандли диабет касаллигини даволашда ишлатиладиган йиғмалар таркибига киради.

Магнолия

*Ўқиш-ўрганиш учун ҳеч қачон
кексайиб қолганман дема!*

Г. Герцен

Йирик гули магнолия (*Магнолия крупноцветковая*) магнолиядошлар оиласига мансуб, бўйи 30-40 метрга етадиган доим яшил дарахт. Мамлакатимизда манзарали дарахт сифатида ўстирилади. Тиббиётда барги ишлатилади. Таркибида эфир мойи, алкалоидлар, рутин ва бошқа моддалар бор. Баргининг суяқ экстракти қон босими ошганда ичилади.

Маклея

Маклея (*Маклея*) кўкнордошлар оиласига мансуб, бўйи 1-2,5 метрга етадиган кўп йиллик ўт ўсимликлардир. Тиббиётда уларнинг икки турининг ер устки қисми ишлатилади:

- ***Майда мевали маклея*** (*Маклея мелкоплодная*)
- ***Юраксимон маклея*** (*Маклея сердцевидная*)

Маклея турларининг ватани Хитой бўлиб, мамлакатимизда ботаника боғларида ўстирилади. Ер устки қисмининг таркибида алкалоидлар (*сангвинарин, хелеритрин, протопин*) ва бошқа моддалар бор. Дори препарати – сангвиритрин тери ва шиллиқ парданинг баъзи замбуруғли

касалликларини, узоқ битмайдиган, юқумли яра ва жароҳатларни, пародонтоз ва қулоқнинг яллиғланиши ҳамда миозит ҳамда полиомиелит асоратларини даволашда қўлланилади.

Маймунжон

Оддий маймунжон (*Малина обыкновенная*) раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 1-2 метрга етадиган ярим бута. Тиббиётда меваси ишлатилади. Таркибида органик – олма, лимон, салицил, вино ва бошқа кислоталар, кандлар, С витамини, каротин, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – дамламаси, шарбати ва чойлар – йиғмаларга қўшилган меваси турли шамоллаш касалликларида терлатувчи восита сифатида қўлланилади. Меваси шарбатидан фармация амалиётида суяқ дорилар таъмини яхшилаш учун фойдаланилади.

Маньчжурия аралияси

Маньчжурия аралияси (*Аралия маньчжурская*) аралиядошлар оиласига мансуб, бўйи 1,5-5 метрга етадиган сертиканли дарахт. У Узоқ Шарқ Приморье ўлкаси ўрмонларида ўсади. Тиббиётда унинг илдизи ишлатилади. Илдиз таркибида тритерпен сапонинлар (*А. В. С ва бошқа аралозидлар*), эфир мойи, смола ва бошқа моддалар бор. Илдизидан тайёрланадиган препаратлари: сўрмаси (*настойкаси*) ва сапарал женьшень препаратлари ўрнида жисмоний ва маънавий чарчаганда организмнинг умумий қувватини ошириш учун қўлланилади.

Мармарак

*Дунё менинг дегонлар,
Жаҳон молин олгонлар,
Қарқас кушдек бўлубон,
Улар гуноҳга ботмишлар.*

Ахмад Яссавий

Мармарак (*Шалфей*) ясноткагулдошлар (*лабгулдошлар*) оиласига мансуб кўп йиллик ўт ўсимлик ёки ярим буталар туркуми. Тиббиётда қуйидаги уч туридан фойдаланилади:

- ***Доривор мармарак*** (*Шалфей лекарственный*) бўйи 20-50 см га етадиган ярим бута. Тиббиётда барги ишлатилади. Таркибида эфир

мойи, флавоноидлар, урсол ва олеанол кислоталар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Баргининг дамламаси буруштирувчи, дезинфекцияловчи ва яллиғланишга қарши таъсир этувчи восита сифатида юқори нафас йўллари яллиғланишида, томоқ, оғиз ва милк шиллик пардалари яллиғланишида оғиз чайиш учун қўлланилади. Барги томоқ, меъда касалликлари ва ичкетарда ишлатиладиган доривор чойлар – йиғмалар таркибига киради.

- **Эфиопия мармараги** (*Шалфей эфиопский*) бўйи 50-100 см га етадиган икки ёки кўп йиллик ўсимлик. Мамлакатимиз чўлларида ва тоғларнинг курук қияликларида ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, флавоноидлар (*салвигенин, метоксилютеолин ва бошқалар*), вета-ситостерин ҳамда унинг гликозиди ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисми доривор чойлар – йиғмалар таркибига киради.
- **Хушбўй мармарак** (*Шалфей мускатный*) бўйи 50-100 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизнинг тоғлари этаклари ҳамда пастки қисмидаги тоғ дараларида, тошлоқ қияликларда ва боғларда ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, флавоноидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Қайнатмаси халқ табобатида юрак тез урганда, киши дармонсизланганда, безгак, буйрак касалликларини даволашда ҳамда овқат ҳазм бўлишини яхшилаш учун қўлланилади. Экстрактидан тайёрланган суртмаси ва экстрактининг концентранти – салмус, тери касалликларини (*псориаз – пўстлоқли темиртки ва бошқаларни*) даволашда яхши натижалар берган. Шунинг учун бу препаратлар илмий тиббиётда ишлатишга тавсия этилган.

Эфир мойидан доришунослик амалиётида суёқ дори шаклларининг ҳиди ва таъмини яхшилашда фойдаланилади. Халқ табобатида мармаракнинг яна икки тури: **Тиканли мармарак** (*Шалфей колючий*) ва **Чўл мармараги** (*Шалфей пустынный*) ер устки қисмининг дамламаси юқорида кўрсатилган касалликларда ҳамда томоқ оғриганда уни чайиш, иштаҳа очиш ва иситмада

ташналикни қондириш учун қўлланилади. Ер устки қисми таркибида эфир мойи, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Мимоза

Уятчан мимоза (*Мимоза стыдливая*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 60 см га етадиган бута. Мамлакатимизда махсус иссиқхоналарда ўт ўсимлик сифатида ўстирилади. Тиббиётда қуритилмаган барги ишлатилади. Таркибида мимозин ва бошқа алкалоидлар бор. Қуритилмаган баргидан тайёрланган сўрмаси (*настоякаси*) ангина ва бошқа касалликларни даволашда қўлланиладиган дори препаратлар таркибига киради.

Мойчечак

Мойчечак ёки Ромашка ҳам шифобахш неъматлар жумласига кириб, бир қатор даволовчи хусусиятларни ўзида жамулжам этади. Унинг гулларида **Р** гуруҳи витаминлари, **А** провитамины, **С** витамини, кўпгина органик кислоталар ва бошқа биологик фаол элементлар мавжуд. Шунингдек, мойчечакда эфир мойи бор, унинг таркибига эса хамазулен, терпен, нонилат, секвитерпен, спиртлар, кандинен, шунингдек, каприлат ва изовалериопат кислоталари киради. Эфир мойидан ташқари, гулларидан кверциметрин, прохамазулен, лактонлар, умделлиферон, герниарин, диоксикумарин, триакантан, никотинат кислота, холин, финостерин, салицилат кислота, глицеридлар, аскорбинат кислота, каротин, флавоноидлар, пектинлар, оқсиллар, шилимшиқ моддалар ва елим ажратиб олинади. Мойчечакни бобуни, бобунаж, казтабан, уқхувон, аморақун, фарсаниюн, луқансимун деб ҳам атайдилар. Мойчечак бўйи 15-60 см келадиган бир йиллик ўзига хос ўткир ҳидли гулдир. Гулбанди таркибида 0,8% гача эфир мойлари бўлгани боис улар май-август ойларида териб олинади ва ҳалқ табобати ҳамда анъанавий тиббиётда турли муолажалар учун ишлатилади. Мойчечак гулларини қорайиб, моғор босиб қолмаслиги учун уларни иссиқ ва ҳаво очик кунлардагина териш керак бўлади. Кейин терилган гулларни очик ҳавода қуруқ қоғоз ёки мато устига 5 см қалинликда ёйиб қўйиб қуритиш лозим. Гулбарглари тўкилиб кетмаслиги учун уни ағдариш тавсия этилмайди. Ҳаво

яхши бўлса, мойчечак 5-7 кунда қуриб қолади. Мойчечакнинг оддий халк тилида «*хидли мойчечак*» деб номланадиган турини эса доривор мойчечакдан фарқли равишда фақатгина ташки муолажада, яъни суртма ва компресслар тайёрлашдагина фойдаланиш мумкин холос.

Мойчечак яллиғланишга қарши ишлатилади, ўт хайдовчи бўлиб, антисептик таъсир кўрсатади. Шунингдек у асабни тинчлантиради, иштахани очади ва ўт ажралишини кучайтиради. Унинг оғриқ қолдириш хусусияти бўлиб, ичакдаги бижғиш жараёнини камайтиради. Аллергик реакцияларни сусайтиради ва регенерация жараёнини тезлаштиради. Мойчечак сафро ажралишини меъёрлаштириш, қорин бўшлиғидаги ички аъзолар сиқилишининг олдини олиш ва микробларга қарши курашиш хусусиятларига ҳам эга. Мойчечак гулларида тайёрланган қайнатмага туз қўшиб, ревматизм, подагра касалликларида ва чипқонда ишлатилади. Мойчечак меъдага куч бериб, унинг оғриғини қолдиради. Гулини худди чойга ўхшатиб дамлаб ичилса, меъда ярасини йўқотади. Барги овқатни тез ҳазм қилдиради, мияга қувват беради, асабни тинчлантиради, сутни ва терни кўпайтиради. Мия ва бош оғриғини йўқотади, бурундан сув оқишини тўхтатади. Сафро тугунчаларини ечади ва буйрак тошини майдалаб, ташқарига чиқаради. Мойчечакнинг барги ва танаси чайналса, оғиз қуришини, суви эса кўз оғриғини кетказади. Даволаниш учун мойчечакдан дамламалар, қайнатмалар ва эритмалар тайёрланади. Қайнатма тайёрлаш учун жоривор мойчечакнинг қуритилган гулидан 10 грами 200 грамм қайноқ сувда 5-7 дақиқа қайнатилади ва сўнгра тиндириб, сузиб илинади. Дамлама тайёрлаш учун эса 1 ош қошиқ қуритилган мойчечак гули 1 стакан қайноқ сувда 1-0,5 соат давомида дамлаб қўйилиб, сўнгра доқада сузиб олинади. Тайёрланилган дамламанинг 1/3 қисми кунига 3 маҳалдан овқатдан олдин илиқ ҳолда 25-30 кун давомида ичилади. Совуқ сувда дамлама тайёрлаш учун 10 чой қошиқ қуритилган мойчечак гули 2 стакан совуқ сувда 8 соат дамлаб қўйилади.

Ўт пуфагида тоши бор беморларга мойчечак гулидан, ялпиз баргидан ва бўйимодароннинг ер устки қисмидан тенг миқдорда олинган йиғмадан

умумий қоидага биноан дамлама тайёрланади ва ундан кунига 2-3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Сурункали ич кетганида мойчечак гулидан 1 қисм, ғозпанжа илдизпоясидан 2 қисм, куштороннинг ер устки қисмидан 3 қисм, ялпиз баргидан 1 қисм олинган йиғмадан дамлама тайёрланиб, кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади.

Сурункали гепатит (жигар яллиғланиши) ва жигар циррози касалликларида мойчечак гули, далачайнинг ер устки қисми, дастарбош гули, бўйимодароннинг ер устки қисми, қариқиз илдизи, наъматак меваси, мармарак барги, андиз илдизининг пояси ва илдизи, куштороннинг ва иттиканакнинг ер устки қисмидан тенг миқдорларда олинган йиғмадан дамлама тайёрланади ва кунига 3 маҳал овқатланишдан ярим соат аввал ичилади.

Буйрак ва сийдик пуфағи касалликларида ҳар куни 3-4 марта овқатланишдан олдин 1/3 стакан илиқ дамлама ичилади. Бундай дамлама 1 стакан қайноқ сувга 15-20 дона гулбарғ солиб тайёрланади.

Холециститда 1 ошқошиқ мойчечак гулини 1 стакан қайноқ сувда дамланади ва мазкур дамламадан илиқ ҳолида клизма қилинади. Бу муолажани ҳафтасига 2-3 марта такрорлаш керак бўлади.

Геморрой (Бавосир) касаллигида ҳар куни кечкурун мойчечак дамламаси билан клизма қилиб туриш фойда беради.

Тонзиллит, сурункали фарингит ва ларингитда томоқ ва ҳалқумни мойчечак дамламаси ва қайнатмаси билан чайиш тавсия этилади. Бунинг учун маржон (бузина), жўка (липа) ва мойчечак гулларида 15 граммдан олиб, аралашма тайёрланади. Унинг 20 граммини 1 стакан қайноқ сувга 1 соат дамбаб қўйилади. Сўнгра мазкур дамлама билан ингаляция қилиш, томоқни чайиш ёки 1 стакандан ичиб туриш тавсия этилади.

Гастритда 1 ош қошиқ қончўп (чистотел), 2 ош қошиқдан дастарбош (тысячелистник), қизилпойча (зверобой) гиёҳлари ва доривор мойчечак гулидан олиб, аралашма тайёрланади. Унинг 1 ош қошиғини 1 стакан қайноқ

сувда 0,5 соат дамланади ва сўнгра сузиб олиб, ичилади. Кунига 2-3 марта шундай дамламадан тайёрлаб ичиб туриш тавсия этилади.

Ўн икки бармоқли ичак ярасида доривор мойчечак гулининг майдаланганидан 2 ош қошиқ олинади ва унинг устига 2 стакан қайноқ сув қўйиб, яхшилаб ўраб, 5-6 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра сузиб олиб, кунига овқатланишдан 40-50 дақиқа олдин $\frac{1}{2}$ стакандан ичиб турилади.

Бош оғриганда мойчечак гули порошогидан (*аптекадан олиш мумкин*) 1-2 граммини овқатдан 0,5-1 соат кейин ичиш тавсия қилинади.

Уйқусизликнинг олдини олиш учун 1 пиёла қайноқ сувга 1 чой қошиқ мойчечак солиб, 5-7 дақиқа дамланади ва ичилади.

Юз терисини силлиқ, майин ва юмшоқ қилиш учун юзни мунтазам равишда дорихона мойчечагидан тайёрланган қайнатма ва дамлама билан ювиб туриш тавсия этилади.

Ибн Синонинг айтишига кўра *«Мойчечак мияни кучли қилади ва совуқдан бўлган бош оғригида фойда қилади. Бошдан ёмон моддаларни чиқариш учун ишлатилади. Уни қўйиб боғланса, кўзнинг бурун бурчагидаги ёрилган чиқиқларни тузатади. Балғамни кўчиради ва сариқ касалини кетказади. Сийдикни ҳайдайди ва тошни чиқаради. Бу чарчашга қарши ишлатиладиган дориларнинг бошқаларига қараганда энг кўп фойдалисидир»*.

Мош

Мош таркибида ҳам инсон организми учун фойдали турли хил микро-ва макроэлементлар бўлиб, уни вақти-вақти билан истеъмол қилиш фойдали ҳисобланади. Аммо қандли диабет касаллигида мошнинг қобиғидан тайёрланган дамлама ичиш қондаги қанд миқдорини анча камайтириши амалиётда кузатилган. Мош қобиғини эса бозорлардан сотиб олиб, тозалаб ва майдалаб, чойга ўхшаб ичилса, қандли диабет касаллигига ўзига ҳос даво топиш мумкин бўлади. Демак, агарда қандли диабет касаллигига чалинган беморлар сурункали равишда бундай чойдан ичиб юришса, қанд миқдорини мўътадил ва меёрида сақлаш мумкин экан.

Мум

Мум (*Воск*) асалариларнинг инини сувда қайнатиб (*асали олинганидан сўнг*) олинадиган мойсимон модда. Табиий ҳолда мум сариқ бўлади (*Cera flava*). Уни махсус усул билан оқартириб **Оқ мум** (*Cera alba*) олинади. Мум сувда, спиртда эримайди, эфир ва бензолда чала эрийди ва хлороформ, скипидар ва мойларда тўла эрийди. Мум икки қисмдан – церин (*иссиқ спиртда эрийди, совутса чўқади*) ва мирициндан (*иссиқ спиртда ҳам эримайди*) иборат. Церин юқори молекулали ёғ кислоталарининг аралашмаси, мирицин эса шу кислоталарнинг спиртлар билан ҳосил қилган мураккаб эфирларидан ташкил топган. Мум суртмалар ва малҳамлар тайёрлашда ишлатилади.

Нашанамо датиска (Қизилюгурик)

Қизилюгурик (*Датиска коноплевая*) датискадошлар оиласига мансуб, бўйи 2,5 метргача етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида флавоноидлар (*датисцетин ва бошқалар*), органик кислоталар, С витамини, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида мевасининг қайнатмаси (*ёки дамламаси*), сурги ва кучли кустирувчи восита сифатида қўлланилади. Ер устки қисмидан олинган препарати – датискан ўт ҳайдовчи, спазмага қарши таъсир этувчи ва яраларни даволовчи восита сифатида жигар, ўт қопи ва ўт йўллари ҳамда меъда ва ўн икки бармоқли ичакнинг яра касалликларини даволашда қўлланилади.

Нашасимон кендир

Нашасимон кендир (*Кендырь коноплевый*) кендирдошлар оиласига мансуб, бўйи 100-150 см га етадиган кўп йиллик ўсимлик. Мамлакатимизда ўстирилади. Тиббиётда илдизпояси ва илдизи ишлатилади. Ер остки қисми таркибида юрак гликозидлари (*цимарин, К-строфантин ва бошқалар*), тритерпен бирикмалар, оз миқдорда алкалоидлар ва бошқа моддалар бор. Илдизпояси билан илдизидан юрак касалликларини даволашда қўлланиладиган К-строфантин ва цимарин гликозидлари олинади.

Наъматак

*Ақл ёр бўлса, кўп семиртма танинг,
Танни семиртирсанг, билки ўлганинг.
Саъдий Шерозий*

Наъматак (*Шиповник*) раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 1-3 метрга етадиган тиканли буталар туркуми. Соё бўйларида, буталар ораси, текис ва тоғ чўл ноҳиялари ва бошқа ерларда ўсади. Тиббиётда наъматакнинг 14 турининг меваси ва уруғининг мойи ишлатилади:

- *Беггер наъматаги – Шиповник Беггера*
- *Даурия наъматаги – Шиповник даурский*
- *Тиканли наъматак – Шиповник иглистый*
- *Долчин наъматак – Шиповник коричный*
- *Сўлгин наъматак – Шиповник рыхлый*
- *Итбурун наъматак – Шиповник собачий*
- *Федченко наъматаги – Шиповник Федченко* ва бошқалар.

Меваси таркибида кўп миқдорда **С**, **В₂**, **Р** ва **К** витаминлари, каротин, қандлар, лимон ва олма кислоталари, пектин, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Уруғида эса мой бўлади. Қуритилмаган мевасидан витамин концентратлари тайёрланади, **С** витамини – аскорбин кислота олинади ва озиқ-овқат (*айниқса, қандолат*) маҳсулотларини витаминга бойитишда ундан кенг фойдаланилади. Уруғидан олинган ёғ ва мевасининг юмшоқ қисмининг мойдаги экстракти – каротин тери касалликлари (*дерматозлар ва бошқалар*), трофик яра, гуш (*экзема*), рентген нури таъсирида куйган жойларни, ярали колит ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади. Мевасининг қиёмидан (*сувли экстрактини қуюлтириб, қанд қўшиб*) тайёрланган холосас ўт пуфаги яллиғланиши, сарғайма ва бошқа жигар касалликларига даво қилинади. Аскорбин кислота – **С** витамини ва унинг препаратлари лавша (*цинга*) ва бошқа авитаминоз касалликларини даволашда ҳамда уларнинг олдини олишда қўлланилади. Аскорбин кислота кўпчилик мураккаб препаратлар таркибига киради. Меваси витаминли чойлар – йиғмалар таркибида кенг ишлатилади.

Оққаррак

Оддий оққаррак (*Татарник обыкновенный*) мураккабгулдошлар (*астрадошлар*) оиласига мансуб, бўйи 60-120 см га борадиган тиканли икки йиллик ўт ўсимлик. Халқ табобатида поясининг юқори сербаргли қисми – ер устки қисми ва меваси (*мевали гўлтўплами – саватча*) ишлатилади. Ер устки қисми таркибида алкалоидлар, сесквитерпен лактони, С ва К витаминлари, кандлар, органик кислоталар, аччиқ, ошловчи, ёғ ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг дамламаси билан халқ орасида хавфли шишларни, қоқшол ва йирингли яраларни даволашда ҳамда қон оқишини тўхтатувчи, сийдик ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Қуритилмаган ўсимлик шираси билан темиратки ва қўтирни баволаш мумкин. Оққаррак ер устки қисмининг дори препаратлари юрак ишини яхшиловчи, сийдик ҳайдовчи, қон оқишини тўхтатувчи ва бактерицид таъсирига эга эканлиги аниқланиб, илмий тиббиётда ишлатишга тавсия этилган. Шунингдек, саратон касаллигини операция қилгандан сўнг, қайталанишининг олдини олиш учун ҳамда тери саратони ва сили, яра касалликларига қўллашга тавсия этилган.

Ойболдирғон

Доривор ойболдирғон (*Дягиль лекарственный*) селдердошлар (*солябонгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 120-250 см га етадиган икки йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда илдизпояси билан илдизи ишлатилади. Таркибида эфир мойи, кумарин ва фурукумаринлар, кислоталар, смолалар, аччиқ ва ошловчи моддалар бор. Дори препаратлари иштаҳа очиш, ичак фаолиятини яхшилаш учун, қорин дам бўлганда (*метеоризмда*) ва меъда-ичак касалликларида ҳамда сийдик ҳайдовчи ва терлатувчи восита сифатида қўлланилади. Илдизпояси билан илдизи сийдик ҳайдовчи чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Ола коронилла

Ола коронилла (*Вязель пестрый*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 30-100 см га етадиган кўп йиллик ўт. Ўрмонларда, чўлларда ва тоғларда ўсади. Тиббиётда уруғи ишлатилади. Таркибида юрак гликозидлари

(коронизид, корониллин ва бошқалар), ёғ ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида юрак касалликларини даволаш учун ва сийдик ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Коронизид юракка таъсир қилиши жиҳати билан строфантин-К га яқин туради.

Олма

*«Билмаганлигимиз сабабли билган нарсаларимизни
айтмай қўйишимиз ҳам яхши эмас»*

А.Р. Беруни.

Олма (*Яблоня*) раъногулдошлар оиласига мансуб катта-кичик дарахтлар. Тиббиётда олманинг қуйидаги турлари ишлатилади:

- *Шарқ олмаси – Яблоня восточная*
- *Хонаки олма – Яблоня домашняя*
- *Ўрмон олмаси – Яблоня лесная*
- *Эртаки олма – Яблоня ранняя* ва бошқалар.

Меваси таркибида қандлар, органик кислоталар, **С**, **В₁** витаминлари, каротин, эфир мойи, фитонцидлар, флавоноидлар, ошловчи, пектин ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида қирқилган ёки эзилган олма бўлакчалари тананинг куйган ва совуқ урган ерларига ҳамда узоқ вақт давомида тузалмайдиган яраларга боғлаб даво қилинади. Илмий табобатда олма ва унинг темирли сўрмаси (*настойкаси*) меъда-ичак (*колит ва энтероколит*), камқонлик, авитаминоз ҳамда юрак-томир касалликларини даволаш учун қўлланилади. Шу касалликларнинг олдини олиш мақсадида парҳез таом сифатида олмани доим истеъмол қилиб туриш тавсия этилади.

Ольхасимон франгула

Ольхасимон франгула (*Крушина ольховидная*) чилонжийдадошлар (*жумрутдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 1-3 метрга етадиган бута ёки дарахтча. Аралаш ўрмонларда, буталар орасида ва дарёлар бўйида ўсади. Тиббиётда пўстлоғи ишлатилади. Таркибида антроцен ҳосилалари (*франгуларозид, франгулаэмодин, хризафанол ва бошқалар*), алкалоидлар, қандлар, органик кислоталар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – қайнатмаси, суяқ экстракти, куруқ экстрактининг

таблеткаси, шарбати ва чойлар – йиғмалар таркибида сурункали кабзиятда сурги сифатида қўлланилади.

Отқулоқ

Отқулоқ (*Шавель конской*) торондошлар оиласига мансуб, бўйи 60-150 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизда ариқлар бўйларида, уватлар, ўтлоқлар, ўрмон четлари, йўл ёқалари ва бегона ўт сифатида экинзорларда ўсади. Тиббиётда илдизи ишлатилади. Таркибида антрацен унумлари (*антрагликозидлар, хризифанол ва эмодинлар*), ошловчи моддалар, флавоноидлар, смолалар, **К** витамини ва бошқа бирикмалар бор. Илдизи қайнатмаси ва кукуни ичбуруғ (*дизентерия*), колит, энтероколит ва бошқа меъда-ичак касалликларини даволаш учун қўлланилади.

Ошлагич сумах (Тотум)

Ошлагич сумах (*Сумах дубильный*) пистабошлар оиласига мансуб, бўйи 1-4 метрга етадиган бута ёки дарахт. Мамлакатимизнинг қуруқ, тошлоқ ва оҳакли қияликларида, баъзан ўрмон четларида ўсади. Тиббиётда барги ишлатилади. Таркибида кўп миқдорда ошловчи моддалар, галлат кислота, флавоноидлар, бўёқ ва бошқа моддалар бор. Унинг баргидан танин олинади.

Ошловчи моддалар

*Бутун олам театр,
биз эса ушбу театрнинг актёрларимиз.
В. Шекспир*

Ошловчи моддалар – танидлар (*Дубильные вещества – таниды*) ўсимликлардан олинadиган юқори молекулали мураккаб органик бирикмалар аралашмаси бўлиб, ўсимликларнинг ҳамма органларида 70% гача тўпланиши мумкин. Ҳайвонларнинг хом терисини ошлаш хусусиятига эга бўлиб, кўп атомли феноллар унумидан ташкил топган. Улар раъногулдошлар, дуккакдошлар, қорақатдошлар, торондошлар, қарақайиндошлар, пистадошлар ва бошқа ўсимлик оилалари вакиллари таркибида кўп тўпланган. Танидлар аморф холдаги модда бўлиб, сувда, спиртда ва сирка кислотасининг этил эфирида яхши, бошқа органик эритувчиларда ёмон

эрийди ёки бутунлай эрмайди. Ошловчи моддаларнинг сувдаги эритмаси кўнғир рангли, ҳидсиз ва буруштирувчи мазали кучсиз кислотали хоссага эга коллоид эритмадир. Препаратлари ва уларни сақловчи ўсимликлардан тайёрланган дори шакллари тиббиётда меъда-ичак (*ичкетар, колит*), оғиз ва томоқ шиллиқ қаватларининг яллиғланиш (*стоматит, гингивит ва бошқалар*) касалликларини, тери куйганини, сурункали гуш (экзема) ҳамда яраларни даволашда буруштирувчи ва бактерицид восита сифатида ҳамда ичакдан қон оқишини тўхтатиш учун ишлатилади.

Оққаррак

Оддий оққаррак (*Татарник обыкновенный*) мураккабгулдошлар (*астрадошлар*) оиласига мансуб, бўйи 60-120 см га етадиган тиканли икки йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизда ташландиқ ерларда, аҳоли яшайдиган жойларда ва йўл ёқаларида ўсади. Халқ табобатида поясининг юқори сербаргли қисми – ер устки қисми ва меваси (*мевали гултўплами – саватчаси*) ишлатилади. Ер устки қисми таркибида алкалоидлар, сесквитерпен лактони, С ва К витаминлари, қандлар, органик кислоталар, аччиқ, ошловчи, ёғ ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг дамламаси билан қайнатмаси халқ орасида хавфли шишларни (*шу жумладан, бачадон раки*), қоқшол ва йирингли яраларни даволашда ҳамда қон оқишини тўхтатувчи, сийдик ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Қуритилмаган ўсимлик шираси билан темирлатки ва кўтирни даволаш мумкин. Оққаррак ер устки қисмининг дори препаратлари юрак ишини яхшиловчи, сийдик ҳайдовчи, қон оқишини тўхтатувчи ва бактерицид таъсирга эга эканлиги аниқланиб, илмий тиббиётда ишлатишга тавсия қилинган. Шунингдек, рак касаллигини операция қилгандан сўнг, қайталанишининг олдини олиш мақсадида ҳамда тери раки ва сили, яра касалликларига қўллашга тавсия этилган. Ўсимлик ўти асосида тайёрланган дахлама йирингли яраларни жаволашда ишлатилади. Ибн Синонинг айтишига кўра *«Қайнатмаси билан оғиз чайилса, тиш оғригини босади. Оқ қаррак, айниқса унинг илдизи қон туфлашда фойда қилади. Давомли ич суришга, айниқса меъдадан*

бўладиганига фойда қилади. Балғамли чўзма иситмаларга, меъда заифлиги сабабли бўлган иситмаларга ва ҳамма эски иситмаларга фойда қилади».

Оққалдирмоқ (Кўка)

Оддий оққалдирмоқ ёки Кўка (*Мать-и-мачеха обыкновенная*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизнинг тоғли ерларида, дарёчалар ҳамда сой бўйларида, ўрмонларда, жарликларда ва ғор чеккаларида ўсади. Тиббиётда барги ишлатилади. Таркибида туссиягин ва бошқа аччиқ гликозидлар, органик кислоталар, флавоноидлар, сапонинлар, алкалоидлар, каротин, С витамини, эфир мойи, шиллиқ ва ошловчи моддалар бор. Барги кўкрак оғриғида ишлатиладиган терлатувчи чойлар – йиғмалар таркибига киради. Дамлама холида юмшатувчи, балғам кўчирувчи, дезинфекция қилувчи ва яллиғланишга қарши таъсир этувчи восита сифатида бронхит, ларингит ва бошқа ўпка шамоллашларида ишлатилади.

Оқ қайин

Оқ қайин (*Берёза повислая, Береза белая*) қайиндошлар оиласига мансуб, бўйи 10-20 метргача етадиган дарахт. Тиббиётда **Оқ қайин** (*Сўгалли қайин*) - (*Береза повислая, Береза бородавчатая*) ва **Паҳмоқ қайин** (*Береза пушистая*) нинг куртаги, барги ва қатрони ишлатилади. Куртаги таркибида эфир мойи, флавоноидлар (*апигенин, акацетин, кемпферол, изорамтенин ва бошқалар*), сапонинлар, смолалар, С витамини, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Баргида эфир мойи, С витамини, сапонинлар, флавоноидлар (*гиперозид, кверцетин, апигенин, кемпферол ва бошқалар*), ошловчи ва бошқа моддалар бор. Куртагининг эфир мойи таркибида бетулен, бетулол, кариофиллен ва бошқа терпеноидлар бор. Куртак ва барг дамламалари сийдик ҳайдовчи восита сифатида истиқо касаллигини даволашда ишлатилади. Баргининг дамламаси эса яна авитаминозларда, куртак дамламаси – ўт ҳайдовчи восита сифатида холециститда ва бошқаларда ишлатилади. Қайин дарахтининг қатрони Вишневский суртма дориси таркибида яраларни, Вилькинсон

суртмаси таркибида эса кўтир ва бошқа тери касалликларини даволашда қўлланилади.

Оқиш акас

Оқиш акас (*Акация подбеленная*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 25-45 метрга етадиган доимий яшил дарахт. Тиббиётда танаси ва шохларининг пўстлоғи ёрилган жойидан сизиб чиқиб қотиб қолган елими ишлатилади. Унинг таркибида арабан полисахариди кўп бўлади. Елимнинг эритмаси араб елими ўрнида қоплаб олувчи восита сифатида ҳамда баъзи дори моддаларнинг таъсирини чўзиш, меъда-ичак яллиғланиши ва яра касалликларида шиллик каватларининг таъсирланишини камайтириш учун ишлатилади (*хўқна (клизма) қилинади*). Бундан ташқари, бу елим мойли эмульсияларни тайёрлашда эмульгатор тарикасида ҳам ишлатилади.

Папайя

Бу доривор маҳсулотнинг лотинча номи *Carica papaya*, инглизча номи эса *Papaya* бўлиб, у Кариклилар (*Caricaceae*) оиласига мансуб ўсимлик ҳисобланади. Папайянинг етилмаган меваларидан олинган шарбат (*млечный сок незрелых плодов Папайи – Papaya Latex, Papainum, Papayotinum*) дорихоналарда сотилади. Папайя баландлиги 5-10 метрли, ингичка, чиройли, баъзида бутунлай новдаларсиз дарахт бўлиб, юқори қисмида зонтик кўринишидаги барглари ва қовоқсимон мевалари бўлади. Баргларининг диаметри 50-70 см га боради. Папайя дарахти уруғидан униб чиққандан сўнг 5-6 ойда хосилга кира бошлайди ва йил давомида мева беради. Меваларининг узунлиги 15-70 см ва диаметри 10-30 см лар бўлади. Бу ўсимлик мевалари минглаб йиллар давомида инсоният томонидан шифобахш восита сифатида ишлатилиниб келинади. Ташқи кўринишидан папайя катта қовунга ўхшаб кетади ва шунинг учун уни «қовун дарахти» деб ҳам атайдилар. Етилаётган пайтда папайянинг мевалари яшил рангли бўлиб, кейинчалик тўқ-сарик рангли бўлади. Папайя мевасининг ичи бўш бўлиб, унда қора рангли уруғлари бўлади. Бошқа мамлакатларга папайянинг етилмаган ва кичикрок мевалари жўнатилади - бу мевалар биров вақт сақланса, улар етилиб, мазага

киради. Папайянинг мазаси ўзига ҳос ва жуда ёқимли бўлади. Бу маҳсулот парҳез ва доривор неъмат ҳисобланиб, соғлом инсонларга ҳам, беморларга ҳам, қувватсизларга ҳам тавсия қилинаверади. Папайя меваси таркибига инсон организмга ижобий таъсир қиладиган бир қанча витаминлар ва микроэлементлар бор. Булар жумласига **C, B₁, B₂, B₆, D** витаминлари, турли хил поливитаминлар, Калий, Хлор, Кальций, Рух, Темир, Магний, Фруктоза, Глюкоза, аминокислоталар ва ферментлар киради. Булар ичида энг асосийси ва фойдалилиги ферментлар ҳисобланади. Бундай ферментлардан бири **папаин** ҳисобланиб, у гидролаз синфига мансуб протеолитик ферментдир ва у папайя дарахтининг меваларида ва баргларида бўлади. Ушбу фермент пептидларнинг, оксилларнинг, амидларнинг ва мураккаб эфирларнинг парчаланишини каталитик равишда тезлаштиради. Шунинг учун бу ўсимлик ферменти инсон ошқозонидаги ёғлар ва крахмалларни осонгина парчалаб ташлайди. Папаин ўз физиологик таъсирига кўра ошқозон сокига ўхшашдир. Худди шунинг учун ҳам папайя мевалари овқат ҳазм қилишга ёрдам берадиган парҳез маҳсулот ҳисобланади. Папаин папайя меваларидан олинган шарбатдан ажратиб олинадиган олгита фермент ичида энг муҳими ҳисобланади. Таркибида папаин бўлган доривор препаратлар тромбозларни, куйганларни, битмайдиган ва секин битадиган яраларни даволаш учун ишлатилади. Папаинни хали етилмаган, яшил папайя меваларини кесиб кўйиб, улардан ажралиб чиққан шаффоф шарбатдан олинади. Бу шарбат хаво таъсирида тезда қурийди ва кристалланиб қолади. Худди шу кристаллар **Папауа-Latex** деб номланган хомашё ҳисобланади. Ундан папаин ферменти олинади ва у тозаланмаган ҳолда папайотин деб номланади. Папайядан олинадиган бошқа ферментлар жумласига химопапаин **A**, химопапаин **B**, лизоцим, каллаза, липаза ва глютамин-трансферазалар киради. Папайянинг барглари таркибида папаин ва бошқа ферментлар, гликозидлар, сапонинлар ва алкалоидлар бор. Папайя баргларини ёш пайтида териб олинади. Папайя ферментларини умуртқа поғонаси дискларини улаб турувчи моддани регенерация қиладиган доривор препаратлар тайёрлашда ишлатилади. Ундан

ташқари, папайянинг етилмаган меваларидаги ферментларни ошқозон-ичак касалликларини, ошқозон ярасини, ўн икки бармоқли ичакни, гастритни, колитларни, ич қотишларни, тромбозларни даволаш, овқат ҳазм қилишни яхшилаш ва қоннинг антикоагулянти сифатидаги доривор воситалар тайёрлаш учун ишлатилади. Папайя антибактериал, шамоллашга қарши ва сийдик ҳайдайдиган хоссаларга ҳам эга. Папайя шарбатини озиш учун, умуртқа поғонаси остеохондрозини даволаш учун, умуртқа поғонаси дисклари грыжасини даволаш учун ҳамда экзема ва куйганларни даволашда ишлатилади. Папайянинг баъзи бир таркибий қисмлари стоматологияда кариесни ва тиш ҳамда милкнинг бошқа касалликларини даволашда ишлатилади. Папайя мевалари йирингланган ва секин битадиган яраларни даволашда ҳам ишлатилади. Лондон госпиталида антибиотиклар ва бошқа дори-дармонлар таъсир қилмаганда, папайя меваларининг қирқилган бўлаклари яраларга боғланганда, уларнинг тезда битиб кетиши кузатилган. Жанубий Американинг баъзи давлатларида ҳам яраларга папайя барглари боғланганида яралар тез тузалиб кетиши амалиётда кузатилган.

Папайя уруғларидан олинган ёғ косметологияда ишлатилади. Бу ёғдан тайёрланган кремлар терига яхши сингадилар, уни етарли даражада намлаштирадилар ва озиқлантирадилар. Папайя уруғларининг ёғи гижжа ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Терининг қариши-буришига қарши ишлатиладиган кўпчилик шифобахш кремлар таркибида папайя мевалари экстрактлари бўлади. Папайя шарбати теридаги пигмент доғларни ва тошмаларни йўқотиш учун ажойиб восита ҳисобланади. Коста-Рика ва Мексикада аборигенлар уни «*яхши саломатлик дарахти*» деб аташади.

Папайянинг қуритилган шарбати тери касалликлари ва экземага қарши восита сифатида ишлатилади. Папайянинг етилмаган мевалари шарбати онкологик касалликлар ва СПИД га қарши яхши восита эканлиги Япония ва АҚШ олимлари томонидан аниқланган. Папайя мевалари кулинарияда ҳам ишлатилади. Папайя шарбати гўштларни сувли ва юмшоқ қилади ҳамда ундан тропик коктейл тайёрланади. Агарда қаттиқ гўштни бир неча соат

папайя баргларига ўраб қўйилса, у юмшоқ бўлиб қолади. Бозордан ёки магазиндан папайя сотиб олишда унинг бир текис сариқ ранглисини ва каттикроғини сотиб олиниб, уни янги кесилган холда ейлади. Папайя АҚШ да GMP фармацевтик стандарти бўйича тайёрланадиган «Ошқозон ороми», «Витанонушталар – болалар учун витаминлар», «Остео Плюс» ва «Эй Джи-Экс» каби биологик актив қўшимчалар (*БАД лар*) таркибига киради.

Парпи

Парпи (*Аконит – Борец*) айиқтовондошлар оиласига мансуб кучли **заҳарли** кўп йиллик ўсимлик. Тиббиётда унинг икки тури – **Жунгар парписи** (*Аконит жунгарский*) ва **Қорақўл парписи** (*Аконит каракольский*) ишлатилади. Бу гиёҳ Тяньшань тоғларидаги ўтлоқлар, жарликлар ҳамда сойлар бўйида ўсади. Тиббиётда унинг илдизпояси – туганаги ва унгар парписининг қуритилмаган ер устки қисми ишлатилади. Улар таркибида алкалоидлар (*аконитин, зонгорин ва бошқалар*) бор. Туганагининг сўрмаси (*настойкаси*) радикулит, невралгия ва бошқа шамоллаш касалликларида ишлатилиши мумкин. Жунгар парписининг қуритилмаган ер устки қисми сўрмаси (*настойкаси*) невралгия, бод ва бошқа шамоллаш касалликларини даволашда қўлланиладиган мураккаб препаратлар таркибига киради.

Парсиёвушон

Парсиёвушон (*Сунбулсоч*) – чинқирққулоқлар оиласига мансуб кўп йиллик манзарали ўт. Бўйи 15-40 см, ўрмаловчи илдизпоясидан ингичка баргли, ялтироқ, 2-3 марта патсимон қирқилган барг чиқаради. Парсиёвушон тоғ қояларида, тоғ сойлари ва булоқлари четида ўсади. Манзарали ўсимлик сифатида боғларда ва хоналарда ўстирилади. Ибн Синонинг айтишига кўра «*Парсиёвушон ўпкани жуда тозалайди ва йўталда фойда қилади. Томоқ оғриғига ва сариқ касалига ҳам фойда қилади. Сийдикни ҳайдайди, тошларни майдалайди ва ҳайз қонини ҳайдайди. Гулининг суви бошининг кепаклашишида фойда қилади*».

Пақ-пақ гиёҳининг шифобахшилиги

Пақ-пақ гиёҳи (*Физалис обыкновенный*) пояси шохланиб ўсиб, бўйи 60 см гача борадиган кўп йиллик ўсимлик. Барглари сал чўзинчоқ, тухумсимон шаклда, бандли, сийрак туклар билан қопланган. Гуллари якка-якка бўлиб очилади, оқиш рангда. Мевалари – узунлиги 6 см гача борадиган, қовоқранг-кизил тусли уруғли мева, кавариқ косачага ўралган, меваларини еса бўлади. Уруғлари майда, қовоқранг тусда. Пақ-пақ гиёҳи июнь-июлда гуллайди, мевалари эса сентябрь-октябрда етилади. Бу гиёҳ Ўрта Осиё давлатлари худудида ўсади ва маҳсус экилади. Унинг ишлатиладиган органлари асосан мевалари ҳисобланади. Пақ-пақ гиёҳи меваларида 6% га қадар канд моддалари, 2,5% гача оксиллар, бир мунча миқдорда лимон кислотаси, С витамини, пектин моддалар, ошловчи моддалар, макро- ва микроэлементлар ҳамда биологик жиҳатдан фаол бўладиган бошқа моддалар мавжуд. Бу ўсимликнинг ер устки қисмида алкалоидларнинг юқлари ва фазелин деган аччиқ бўёқ моддаси ҳам топилган.

Халқ табобатида пақ-пақ гиёҳи меваларидан камқонлик, гипертония ва кексалик қабзиятига даво сифатида фойдаланилади. Бунинг учун овқат олдида 5-10 донадан кунига 2-3 маҳал пақ-пақ мевасини еб туриш буюрилади. Гипертония билан оғриган беморларга эса пақ-пақ мевалари қоқисини чой қилиб дамлаб ичиш тавсия этилади. Пақ-пақ гиёҳи мевалари ва сувини сийдик-тош, истиқо, сариқ касаллиги, бавосилда оғриқ қолдирадиган, қон тўхтатадиган ва сийдик хайдайдиган восита тариқасида ҳам ишлатиш буюрилади. Тожикистонда пақ-пақ гиёҳи мевалари сувини сутга аралаштириб, болаларга томоқ оғриғи давоси сифатида ишлатилади.

Ибн Сино янги терилган пақ-пақ гиёҳи меваларини астма, нафас органларининг яллиғланиши касалликлари, сариқ касаллиги, сийдик йўллари касалликлари ва яра-жароҳатлар давосига ишлатишни тавсия қилган. Замонавий табобатда гипоацид гастрит ва меъданинг яра касаллиги билан оғриган беморларга, сурункали холециститлар, қандли диабет ва гипертония касалликларида пақ-пақ гиёҳи мевалари сервитамин ва парҳез восита тариқасида буюрилади.

Пақ-пақ гиёҳидан доривор воситалар тайёрлаш ва ишлатиш усуллари:

- 15-30 грамм миқдоридаги пақ-пақ мевалари қоқисини кун бўйи 3 га бўлиб истеъмол қилинади.
- Пақ-пақ гиёҳи меваларининг сувини 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.
- Янги териб олинган пақ-пақ меваларини 10-15 донадан кунига 3 маҳал истеъмол қилинади.
- 15-20 грамм миқдоридаги пақ-пақ мевалари қоқисини чой қилиб дамлаб, кун бўйи 3 га бўлиб ичилади.

Халқ табобатида пақ-пақнинг қобиғини майдалаб, сигаретга ўхшаб чекиш экзема касаллигига ҳам даво бўлиши ҳам амалиётда кузатилган.

Пиёз

*Харом еган хокимлар, қўрқмай пора олгонлар,
Ўз бармогин тишлабон, қўрқуб-қўрқуб келмишлар.
Тотли-тотли егонлар, турлик-турлик кийгонлар,
Олтун тахтада ўлтургонлар, туфроқ аро ётмишлар.
Ахмад Яссавий*

Пиёз (*Лук*) лоладошлар оиласига мансуб, бўйи 30-100 см га етадиган пиёзбошли кўп йиллик ўт ўсимликлар туркуми. Тиббиётда қуйидаги икки турининг пиёзбошисидан фойдаланилади:

- ***Ош пиёз (Нўш пиёз)*** – *Лук репчатый* – пиёзбоши таркибида эфир мойи, қандлар, **С** ва **В** витаминлари, каротин, флавоноидлар ва бошқа моддалар бор. Баргида **С** ва **В₂** витаминлари, каротин, лимон ва олма кислоталари, қандлар, фитонцидлар ва бошқа бирикмалар бор. Дори препарати – спиртли ажратма – аллилчеп бактерияларини, микробларни ва бошқа тубан организмларни (*масалан, трихомонадларни*) ўлдириш таъсирига эга. Уни ичак иши заифлашганда, колитда, атеросклероз ва гипертония касаллигининг баъзи турларини даволашда қўлланилади. Аллилчепни яна ринит касаллигида бурун бўшлиғига ва трихомонада кольпити касаллигида

кинга суртилади. Пиёз гипо- ва авитаминоз касалликларида витаминларга бой сабзавот сифатида кўп ишлатилади.

Саримсоқ (Сассиқ пиёз) – Лук чеснок (Чеснок) – пиёзбошиси таркибида аллиин бирикмаси, эфир мойи, фитостеринлар, фитонцидлар, С витамини, озмиқдорда ёғ, йод ва бошқа моддалар бор. Пиёзбошисининг сўрмаси (*настойкаси*) атеросклероз, гипертония, колит ва ўпка сили касалликларини, гинекология амалиётида трихомонада кольпитини ҳамда йирингли яраларни даволашда қўлланилади. Острицаларга қарши настойкаси хўкна (*клизма*) қилинади.

Пиёзбошлар

Пиёзбошлар (*Луковицы*) гулли ўсимликларнинг жуда қисқа ва этли ерости пояси. Улар йирик бўлиб, етилганида ковлаб олинади, тупроқ ва кумлардан тозаланади, бўлакларга бўлиб, очиқ ҳавода – қуёшда қуритилади. Фармацевтика амалиётида улардан дори шакллари тайёрланади ёки соф ҳолда дори моддалар олинади.

Полигала

Полигала (*Истод*) полигаладошлар оиласига мансуб, бўйи 35 см гача етадиган кўп йиллик ўт ўсимликлардир. Тиббиётда икки турининг илдизи ишлатилади: ***Сибир полигаласи (Истод сибирский)*** ва ***Ингичка баргли полигала (Истод узколистный, тонколистный)***. Уларнинг илдизлари таркибида сапонинлар, полигалит спирт, ёғ, смолалар ва бошқа моддалар бор. Қайнатмаси нафас йўллари касалликларида балғам кўчирувчи восита сифатида қўлланилади.

Пушти бўригул (Пушти катарантус)

Пушти бўригул (*Барвинок розовый ёки Катарантус розовый*) кендирдошлар оиласига мансуб, бўйи 30-60 см га етадиган доим яшил бута. Тиббиётда барги ёки ер устки қисми ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*винбластин, винкрестин, розевин, серпентин*) ва бошқа моддалар бор. Розевин сульфат (*винбластин*) ва винкрестин сульфат рак касаллигини даволашда ишлатилади.

Пўстлоқлар

Пўстлоқлар (*Коры*) доривор ўсимликлар маҳсулоти бўлиб, дарахт ва буталарнинг пояси (*танаси*), шохлари ҳамда илдизларидан эрта баҳорда ўсимлик танасида сув югурган даврда шилиб олинади ва очик ҳавода қуритилади. Фармацевтикада пўстлоқлардан дори шакллари тайёрланади ёки соф ҳолда дори моддалар олинади.

Райҳон

Райҳон (*Базилик*) ясноткадошлар (*лабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 45-100 см га етадиган ярим бутадир. Тиббиётда икки турининг ер устки қисми ишлатилади: биринчиси ***Ялпиз барг райҳон*** (*Камфорали райҳон*) - ***Базилик мятолистный*** (*Базилик камфорный*) нинг ер устки қисми таркибида эфир мойи бор. Эфир мойи асосан камфора ва бошқа терпеноидлардан ташкил топган. Ўсимликдан камфора олинади. Унинг доривор препаратлари – кукуни, мойдаги ва спиртдаги эритмалари мураккаб дорилар таркибида ис гази, наркотиклар ва уйқу дорилар билан заҳарланганда юрак-томир тизимининг ишини ва нафас олишни қўзғотишда ичиш ҳамда бод ва шамоллаш касалликларида мушакларнинг оғриган жойларига суртиш учун қўлланилади.

Иккинчиси ***Эвгонелли райҳон*** (*Базилик эвгонельный*) нинг ер устки қисми таркибида эфир мойи бўлиб, у асосан эвгенол ҳамда камфора, метилхавикол ва бошқа терпеноидлардан таркиб топган. Эвгенол антисептик ва оғриқ қолдирувчи восита сифатида тиш касалликларини даволашда, унинг дори препарати - эвгенол бензоат – йўтал қолдириш, бош оғриғи ва баъзи невралгик касалликларда ишлатилади.

Резавор мевалар

Резавор мевалар (*Ягода*) юмшоқ, серширали, кўп уруғли данаксиз хўл мевалар. Доривор ўсимликлар хомашёси сифатида улар тўлиқ етилиб пишганда йиғилади ва очик ҳавода – офтобда, иссиқ ҳаво кириб турадиган хоналарда ёки махсус қуритиш хоналарида қуритилади. Баъзиларини қуритмасдан шира олинади ёки шарбат тайёрланади. Резавор мевалардан,

одатда, дори шакллари тайёрланади ёки улардан дори препаратлар олишда фойдаланилади.

Рўян

Рўян (*Марена*) рўяндошлар оиласига мансуб, бўйи 150-200 см га етадиган бир ва кўп йиллик ўт ўсимликдир. Тиббиётда рўяннинг икки турининг илдизпояси билан илдизи ишлатилади:

- ***Бўяёқдор рўян*** – *Марена красильная*
- ***Грузия рўяни*** – *Морена грузинская*

Мамлакатимизда рўян сой, канал ва кўллар бўйида, буталар орасида, далалар ва боғларда ўсади. Унинг ер ости аъзолари таркибида антрацен ҳосилалари (*ализарин, руберитрин кислота ва бошқалар*), қандлар, лимон, олма ва вино кислоталари ва бошқа моддалар бор. Илдизпояси билан илдизининг дори препаратлари – кукуни ва куруқ экстракти, қайнатмаси сийдик хайдовчи, антисептик ва оғриқ қолдирувчи восита сифатида сийдик йўллари, буйрак ҳамда подагра касаллигида қўлланилади. Рўян экстракти юқорида келтирилган касалликларда ишлатиладиган цистенал, энатин ва бошқа мураккаб препаратлар таркибига ҳам киради.

Савринжон

Савринжон (*Безвременник*) лолагулдошлар оиласига мансуб, кўп йиллик ***заҳарли*** ўт ўсимликдир. Тиббиётда икки турининг туганак пиёзи ишлатилади: ***Чиройли савринжон*** (*Безвременник великолепный*) ва ***Кузги савринжон*** (*Безвременник осенний*). Уларнинг тугунак пиёзлари таркибида алкалоидлар (*колхицин, колхамин, специозин ва бошқалар*), гликоалкалоидлар, флавоноидлар (*апигенин ва бошқалар*), қандлар, фитостеринлар ва бошқа бирикмалар бор. Колхамин (*омаин*) таблетка ва суртма дорилар ҳолида тери раки ва сурункали лейкоз касалликларини даволашда қўлланилади.

Садарайҳон

Садарайҳон – лабгулдошлар оиласига мансуб ярим бута. Ошкўк ҳамда зиравор сифатида етиштирилади. Ўсимлик ўз таркибида 0,07% эфир

мойларини сақлайди. Ўнинг салмоқли қисмини метилхавикол (60%) ташкил қилади. Ибн Синонинг айтишига кўра «*Садарайҳон шираси томизилса, айниқса узум сиркаси билан пилта қилиб бурунга тиқилса, бурундан қон кетишига қарши фойдалидир. Кўзга тортилса, кўзни кучли қилади. Суртмаси кўз лўқиллашига фойда қилади. Юракни кучли қилади. Ўпка ва кўкракни қуритади. Суви қон туфлаида фойда қилади ва сутни кўпайтиради. Ични тўхтатади. Уруги қийналиб сийишида фойда қилади*».

Сангвизорба

Доривор Сангвизорба (*Кровохлебка лекарственная*) раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 1 метргача етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Ўтлоқ, ботқоқлик ва дарёлар атрофида ўсади. Тиббиётда илдизпояси билан илдизи ишлатилади. Таркибида кўп миқдорда ошловчи моддалар, сапонинлар, галлат ва элаг кислоталари ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – қайнатмаси, суюқ экстракти меъда ва ичак касалликлари (*ичкетар, энтероколит*) ни даволаш, баъзан қон кетиши (*қон тупуриш, бачадондан қон кетиши*) ни тўхтатиш учун қўлланилади.

Сано

*Ғариб, фақир, етимларни ҳар ким сўрар,
Рози бўлур ул бандадин парвардигор.
Эй беҳабар, сен бир сабаб ўзи асрор,
Хақ мустафо пандин эшитиб, айдим мано.
Ахмад Яссавий*

Сано (*Кассия*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 1 метрга етадиган ярим буталардир. Тиббиётда икки турининг барги ва меваси ишлатилади:

- **Найза барг сано** (*Кассия остролистная*)
- **Ингичка барг сано** (*Кассия узколистная*)

Мамлакатимизда сано бир йиллик ўсимлик сифатида ўстирилади. Санонинг барг ва мевалари таркибида антрацен унумлари (*сеннозид А ва В, реин, алой-эмодин, глюкорейн ва бошқалар*), флавоноидлар, салицилат ва бошқа кислоталар, смолалар ва бошқа бирикмалар бор. Дори препаратлари (*дамламаси, қуруқ экстракти, сенадексин, мураккаб сано дамламаси – Вена ичимлиги ва бошқалар*) сурги сифатида ва бавосил касаллигида

ишлатиладиган чойлар – йиғмалар, кафиол ва антрасеннин препаратлари таркибига киради. Тиббиётда номлари эслатиб ўтилган касалликларни даволаш учун санонинг яна бир тури – **Тўмтоқ барг сано** (*Кассия туполистная*) нинг барги ҳам ишлатилинади.

Санчиқўт

Санчиқўт (*Василистник*) айиқтовондошлар оиласига мансуб, бўйи 15-100 см гача етадиган кўп йиллик **заҳарли** ўт. Тоғлардаги ўрмонзорларда, арчазорларда, тоғ бағирларида, ўтлоқлар, чакалакзорларда ва дарё водийларида ўсади. Тиббиётда қуйидаги турларининг ер устки қисмлари ишлатилади:

- **Сассиқ санчиқўт** (*Василистник вонючий*)
- **Изопиرويد санчиқўт** (*Василистник изопиرويدный*)
- **Кичик санчиқўт** (*Василистник малый*)
- **Оддий санчиқўт** (*Василистник простой*)

Уларнинг таркибида алкалоидлар (*фетидин, тальмин, таликтримин ва бошқалар*), флавоноидлар, кумаринлар, сапонинлар, С витамини, органик кислоталар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисми сўрмаси (*настойкаси*) қон босимини пасайтириш таъсирига эга бўлиб, гипертония ҳамда стенокардия (*юрак санчиги*) ва қон айланишининг бузилиши касалликларини даволашда ишлатилади. Кичик санчиқўтнинг ер устки қисми доривор йиғмалар таркибига киради.

Сариқ гулсапсар

Сариқ гулсапсар (*Касатик (Ирис) желтый*) сапсардошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда илдиздояси ишлатилади. Таркибида ошловчи ва бошқа моддалар бор. Қайнатмаси меъда-ичак касалликларида буруштирувчи восита сифатида қўлланилади. Илдизпояси шифобахш йиғмалар таркибига киради.

Сариқ йўнғичқа

Сариқ йўнғичқа – дуккаклилар оиласига кирувчи бир йиллик ўсимлик. Бўйи 30-60 см атрофида, тик ўсувчи, кам шохланган, пояси ғовак. Барглари

учтали, ланцетсимон. Барг қўлтиғидан якка гуллар ҳосил қилади, заъфарон-сарик рангда бўлади. Меваси – дуккак. Халқ табобатида шиш, чипқон, хўппозларни даволашда ишлатилади. Ибн Синонинг айтишича «*Сариқ йўнғичқа рангни яхшилайдди, оғиз, бадан ва тер ҳидини кетказади. Чипқонларни юмшатиб пиширади. Унинг қайнатмаси зарбдан бўладиган нуқтали қонталашларни тузатади. Сариқ йўнғичқани аса лёки анжир билан қайнатиб ишлатилса, йўтал ва астмани босади. Ичак яраларида сирка билан аралаштириб қайнатилгани фойда беради*».

Сариқ ўрмонқора

Сариқ ўрмонқора (*Мачек желтый*) кўкнордошлар оиласига мансуб, бўйи 20-50 см келадиган икки йиллик **заҳарли ўт** ўсимлик. Мамлакатмизнинг шимолида ва Чимкент вилоятида ўстирилади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*глауцин, хелидонин, хелеритрин, санвинарин ва бошқалар*) бор. Дори препарати – глауцин гидрохлорид гипертония касаллигининг 1-чи ва 1-босқичларини, эндоартерит касаллигини даволаш учун ҳамда йўтал қолдирувчи восита сифатида қўлланилади.

Сассиқ коврак

Сассиқ коврак (*Ферула вонючая*) селдердошлар (*соябонгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 1 метрга етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимиздаги даштларда, ялангликлар, қумли чўллар ва тоғ олди текисликларида ўсади. Тиббиётда илдизи ва илдиз елими – смоласи ишлатилади. Илдизи таркибида кўп миқдорда крахмал ва смола бор. Илдизидан олинган елим – смола (*қуриган сут шираси*) – «Асса Фетида» смолалардан, елимдан, эфир мойидан ва бошқа бирикмалардан (*умбеллиферон кумарин, ферула кислотаси ва унинг смола спиртлари билан ҳосил қилган эфирлари*) дан таркиб топган. Елим – смола эфир мойи таркибида ўсимликка саримсоқ хиди берувчи органик сульфидлар, пинен, кумаринлар ва бошқа бирикмалар бўлади. Сассиқ ковракнинг елими – смоласи халқ табобатида томир тортиши, ўпка сили, ўлат, захм, кўкйўтал,

тиш оғриғи, асаб ва бошқа касалликларни даволаш учун ҳамда гижжа ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Ковракнинг жуда ёш новдаларини янчиб, қатикқа қориб, хавфли шишлар ва захмга даво қилинади. Елим - смола сўрмаси (*настояси*), эмульсияси ва ҳаб дори ҳолида астма, томир тортишиши ва асаб касалликларида ишлатилади. Коврак турларидан яна кўйидаги учтаси халқ табобатида сассиқ коврак каби ишлатилади:

- **Оқ коврак (Оқ шаир)** – *Ферула Ешке*
- **Шаир коврак (Шаир)** – *Ферула шаир*
- **Сумбул коврак (Сумбул)** – *Ферула мускусная*

Ковракнинг бу турлари ҳам мамлакатимизда ўсади ва илдизлари таркибида сассиқ ковракка ўхшаш смола, эфир мойи, елим, кўп миқдорда крахмал ва бошқа бирикмалар сақлайди.

Сафроўт

Доривор сафроўт (*Авран лекарственный*) сигиркуйрукдошлар оиласига мансуб, бўйи 20-60 см келадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида гликозидлар, алкалоидлар, сапонинлар, флавоноидлар, кукурбитацин **Е** ва **U** ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисми Здренко йиғмаси таркибига киради. Халқ табобатида ўсимлик дамламаси ёки қайнатмаси сурги, сийдик ва гижжа ҳайдовчи восита сифатида, бавосил, подагра, сарғайма, яраларда ва вена қон томирларини кенгайтириш учун ҳамда жигар, талоқ, шунингдек тери касалликларини даволашда қўлланилади.

Сачратқи

Оддий сачратқи (*Цикорий обыкновенный*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 30-100 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимиздаги ўрмон атрофларида, чакалакзорларда, ўтлоқларда, текисликларда, экинзорларда ва йўл ёқаларида ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ва илдизи ишлатилади. Таркибида кумаринлар, флавоноидлар, **С** ва **В** витаминлари, гликозидлар, ароматик оксикислоталар, аччиқ сут шира, кўп миқдорда инулин ва бошқа моддалар бор. Илдизи

кадимдан иштаҳа очиш, овқат ҳазм бўлишини яхшилаш, сарғайма ва бошқа жигар касалликларини даволашда қўлланилиб келинади. Ер устки қисмининг кайнатмаси (*ёки дамламаси*) яна турли тери, меъда-ичак, буйрак ва бошқа касалликларни даволашда қўлланилади.

Седана

*Мулло, муфти бўлгонлар,
Ёлгон даъво қилгонлар,
Оқни қаро қилгонлар,
Шул тобутга кирмишлар.
Ахмад Яссавий*

Седана (*Чернушка*) айиқтовондошлар оиласига мансуб, бўйи 20-50 см га етадиган бир йиллик ўт ўсимликлардир. Мамлакатимиз чўлларидаги қияликларда, ташландиқ ерларда, боғларда ва экинзорларда ўсади. Баъзан, махсус ўстирилади. Тиббиётда қуйидаги икки турининг уруғи ишлатилади:

- ***Дамашқ седанаси*** (*Чернушка дамасская*) нинг уруғи таркибида эфир мойи, алкалоидлар, **Е** витамини, кўп миқдорда ёғ, липаза ферменти ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида сийдик ва ел ҳайдовчи, хайзни тартибга солувчи восита сифатида ҳамда шишларни даволашда қўлланилади. Уруғидан ферментли дори препарати – нигедаза олинган. Бу препарат панкреатиндан 4 марта кучли бўлиб, овқат ҳазм бўлиши бузилганида, меъда ширасида кислота етишмаганда, меъда ости беши сурункали етишмаслигида ва бошқа касалликларда қўлланилади.

Экма седана (*Чернушка посевная*) нинг уруғи таркибида эфир мойи, стероид бирикмалар, тритерпен сапонинлар, алкалоидлар, кумарин ва фуракумаринлар (*бергиптен ва бошқалар*), липаза ферменти, кўп миқдорда ёғ ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида сийдик ҳайдовчи, хайзни тартибга солувчи, эмизикли аёллар сутини кўпайтирувчи, гижжага қарши таъсир қилувчи ва организмга қувват берувчи восита сифатида қўлланилади. Уруғининг дори препарати – мойи, суртмаси ва бошқалар пес ва бошқа тери касалликларини даволашда яхши натижалар бериши кузатилган.

Семизўт

Семизўт – семизўтдошлар оиласига кирувчи бир йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи 35 см гача боради.

Сигирқуйруқ

Сигирқуйруқ (*Коровяк*) сигирқуруқдошлар оиласига мансуб икки йиллик ўсимликдир. Тиббиётда ишлатиладиган сигирқуйруқ ўсимлигининг турлари қуйидагилардан иборат: ***Чиройли сигирқуйруқ, Тўнгулли сигирқуйруқ*** ва ***Оддий сигирқуйруқ***. Сигирқуйруқнинг гуллари таркибида тритерпен сапонинлар, шиллиқ моддалар, кандлар, флавоноидлар, кумаринлар, эфир мойи, каротин, бўёқ ва бошқа моддалар бор. Гулининг дамламаси балғам кўчирувчи ва юмшатувчи восита сифатида юқори нафас йўллари касалликларини даволашда ишлатилади. Шунингдек, сигирқуйруқ гуллари кўкрак касалликларида ишлатиладиган доривор чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Сохта каштан

Оддий сохта каштан (*Конский каштан*) сохта каштандошлар оиласига мансуб, чиройли, 30 метрга етадиган дарахт. Мамлакатимизда манзарали дарахт сифатида кўчаларда, ҳиёбон ва боғларда ўстирилади. Тиббиётда уруғи ва барги ишлатилади. Уруғи таркибида эскулин ва фраксин, кумарин гликозидлари, флавоноидлар, тритерпен сапонинлар (*эсцин ва бошқалар*), крахмал, оксил, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Баргида эса флавоноидлар (*кверцетин, кемпферол ва уларнинг гликозидлари*), каротиноидлар ва бошқа бирикмалар бор. Уруғидан тайёрланган экстракт – эскузан тромбофлебит ва вена қон томири (*айниқса оёқда*) кенгайишининг олдини олиш ва даволашда ҳамда бавосил ва атеросклерозда ишлатилади. Юқорида кўрсатилган касалликларда эскузан билан бир қаторда яна янги олинган эсфлазид ҳамда флавазид препаратлари ҳам қўлланилади. Эскулин қон томир касалликларида қўлланиладиган анавенол препарати таркибига киради.

Спонгилла

Спонгилла (*Бодяга*) жуда енгил, майда ёки йирик тешикли, мўрт, яшил-кулранг ёки кулранг-сарик тусли, ҳидсиз ва мазасиз, шакли ҳар хил, қаттиқ

масса бўлиб, у сувлар (*оқар сув, кўл ва бошқалар*) остида тошлар, ёғочлар, дарахт илдизларига ёпишиб, тўп-тўп бўлиб яшайдиган, узунлиги 40 см гача етадиган шиллиқ масса шаклидаги тубан ҳайвонлар скелетидир. Таркиби бир бирига ёпишган игна шаклидаги кремний кристаллари, кальцийнинг карбонат ва фосфат тузлари, органик ва бошқа моддалардан ташкил топган. Кукуни ва суртмаси невралгия касалликларида оғриқ қолдириш учун оғриган жойларга ҳамда моматалоқ бўлиб, қон тўпланиб қолганда уни тарқатиб юбориш учун шу ерларга суртилади.

Сутчўп

Сутчўп – мураккабгулдошлар оиласига мансуб бир, икки ва кўп йиллик ўтсимон ўсимликлар туркумига киради. Барглари қатор тартибли. Саватча шаклидаги тўпгулларида очиладиган гуллари сариқ ёки бинафша ранг, тукли. Меваси – пистача. Ўсимликнинг 100 га яқин тури қайд этилган. Аксарияти бегона ва захарли ўсимликлар ҳисобланади. Фақат айримларигина сабзаёт сифатида экилади. Ибн Синонинг айтишича *«Сутчўп хоҳ хом бўлсин, хоҳ қайнатилган бўлсин, уйқуни келтиради ва уйқусизликни кетказди; босинқирашда, бошни офтоб уришида фойда қилади. Шунингдек, у буруннинг икки тешиги битиб қолишига ҳам даводир. Чанқовга, меъда иссиқлиги ва яллиғланишида фойдалидир. Бог сутчўпи меъда учун яхши ва у тех хазм бўлади, уни сирка билан ишлатилса, иштаҳани очади. Уни истеъмол қилиши сариқ касаллигига ҳам фойда қилади»*.

Тепалик ёронгули (Анжабор)

Тепалик ёронгули ёки анжабор (*Герань холмовая*) ёронгулдошлар оиласига мансуб, бўйи 15-60 см га етадиган кўп йиллик дарахт. Мамлакатимизда тоғ этакларидан то тоғларнинг ўрта қисмигача бўлган нам ва шўр ерларда, сув бўйларида ўсади. Халқ табобатида илдизи ишлатилади. Унинг таркибида кўп миқдорда ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ўсимликнинг ер остки қисмидан тайёрланган қайнатмаси халқ табобатида ич кетиш ва бошқа меъда-ичак касалликларини ҳамда турли қон оқишлар

(туққандан сўнг қон кетиши, қон тупуриш, ичдан қон кетиш ва бошқалар) ни даволаш учун қўлланилади.

Терпентин мойи

Тозаланган терпентин мойи (*Масло терпентинное очищенное - Скипидар очищенный*) қарағай танасини тилиб олинган смоладан сув буғи ёрдамида ҳайдаб олинган тиниқ, рангсиз, ўзига хос ҳидли ва ўткир мазали эфир мойи. Асосан пиненлар, терпениол ва бошқа терпенлардан ташкил топган. Суртмалар ва суюқ суртмалар (*линиментлар*) таркибида невралгия, миозит, люмбаго, бод ва бошқа шамоллаш касалликларида оғриган ерга суртилади, баъзан йирингли бронхит ва бошқа ўпка касалликларини даволашда қўлланилади. Скипидардан камфора ва парфюмерияда ишлатиладиган хушбўй ҳидли терпениол ва бошқа бирикмаларни синтез қилишда фойдаланилади.

Тизимгул

Доривор тизимгул (*Вербена лекарственная*) тизимгулдошлар оиласига мансуб, бўйи 30-70 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тоғ этаклари, тоғлар, ариқ ва йўл ёқаларида, бегона ўт сифатида боғлар ва экинзорларда ўсади. Халқ табобатида ер устки қисми қўлланилади. Таркибида гликозидлар (*вербеналин ва бошқалар*), сапонинлар, алкалоидлар, эфир мойи ва бошқа моддалар бор. Қайнатмаси халқ табобатида турли касалликлар (*бош ва қорин оғриғи, иситма, талоқ шиши, қўтир, шишлар, лат еб моматалоқ бўлган жойлар ва бошқалар*) ни даволашда ҳамда сийдик ҳайдовчи, антисептик восита сифатида ишлатилади.

Тиканли кавар (Қовул)

Тиканли кавар ёки Қовул (*Каперцы колючие*) кавардошлар оиласига мансуб, бўйи 2,5 метргача етадиган сершоҳли, тиканли, ётиб ўсувчи пояли кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизда йўл ёқаларида, девор тағларида, тепаликларда ва баъзан экинзорларда ўсади. Халқ табобатида ер устки қисми, меваси ва илдизи ишлатилади. Ер устки қисми таркибида флавоноидлар (*рутин, кверцетин ва бошқалар*), С витамини, стахидрин, тиогликозид,

сапонинлар, бўёқ ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида илдизидан тайёрланган қайнатмаси шамоллаганда, шол, сарғайма, бод ва талоқ (*қора жигар*) касалликларини даволашда ишлатилади. Мева қайнатмаси эса милкни мустаҳкамлаш, тиш оғриғини қолдириш, бавосил ва бошқа касалликларни даволаш учун қўлланилади. Илдизининг настойкаси (*сўрмаси*) ва қайнатмаси қон ивишини тезлатиш таъсирига эга.

Тиллабош

Тиллабош (*Золототысячник*) газакўтдошлар (*эрбаҳодошлар*) оиласига мансуб, бўйи 5-40 см га етадиган бир ёки икки йиллик ўт ўсимликлардир. Тиббиётда қуйидаги икки турининг ер устки қисми ишлатилади:

- ***Чиройли тиллабош*** (*Золототысячник красивый*)
- ***Кичик тиллабош*** (*Золототысячник малый*)

Бу ўсимликлар нам ўтлоқларда, сув бўйларида, буталар орасида, ўрмон четларида ва тоғларнинг ўрта қисмигача бўлган нам ерларда ўсади. Ер устки қисми таркибида алкалоидлар (*генцианин ва бошқалар*), аччиқ гликозидлар, флавоноидлар, фенолкарбон кислоталар, С витамини ва бошқа моддалар бор. Дамламаси иштаҳа очиш ва овқат ҳазм қилишни яхшилаш учун қўлланилади. Ер устки қисми иштаҳа очадиган аччиқ настойка ва иштаҳа очувчи чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Толокнянка

Оддий толокнянка (*Толокнянка обыкновенная*) эрикациядошлар оиласига мансуб, бўйи 25-30 см га етадиган доим яшил бута. Тиббиётда барги ва ёш новдалари ишлатилади. Таркибида арбутин ва метиларбутин гликозидлари, кўп миқдорда ошловчи моддалар, галлат, элаг кислоталари, флавоноидлар, гидрохинон, антоцианлар ва бошқа бирикмалар бор. Қайнатмаси сийдик йўллари ва қовуқ шамоллаганда (*цистит, уретрит ва бошқалар*) даволаш ҳамда сийдик ҳайдаш учун ишлатилади. Барги сийдик ҳайдовчи чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Торон

Торон (*Горец*) торондошлар оиласига мансуб бир ва кўп йиллик ўт ўсимликлардир. Торон турлари мамлакатимиздаги нам ўтлоқларда, ариқ, дарё, кўл ёқаларида, далаларда, экинзорларда ва тоғ ён бағирларида ўсади. Тиббиётда тороннинг қуйидаги турларидан фойдаланилади:

- ***Илонсимон торон*** – Змеиный горец (*Змеевик*)
- ***Аччиқ сувзамчи торон*** (*Сувқалампир*) – Перечный горец (*Водяной перец*)
- ***Шафтоли барг торон*** (*Келинтили, Сувқалампир*) - Почечуйный горец (*Почечуйная трава*)
- ***Қуш торон*** (*Қизилтасма, Чумчуқтил*) – Птичий горец (*Спорыш*)
- ***Чиройли торон*** – Горец красивый
- ***Тўқ қизил торон*** – Горец мясо-красный
- ***Томирдори торон*** – Горец земновидный
- ***Бўгинли торон*** – Горец узловатый
- ***Дагал торон*** – Горец шероховатый

Бу ўсимликлар таркибида органик кислоталар, флавоноидлар, сапонинлар, антрагликозидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Тоғ арникаси

Тоғ арникаси (*Арника горная*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб бўлиб, бўйи 20-60 см гача ўсадиган кўп йиллик ўт. Тиббиётда унинг гули ишлатилади. Арниканинг гули таркибида эфир мойи, С витамини, каротиноидлар, тритерпентиоллар, органик кислоталар, қанд, холин, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Гулининг сўрмаси (*настойкаси*) бачадондан қон кетишини тўхтатиш, бачадон қувватини ҳамда юрак фаолиятини кучайтириш учун қўлланилади. Гулидан тайёрланган дамлама ва қайнатмаси шикастлангандан сўнг кўкариб қолган жойни ҳамда яра ва чипқонларни даволаш учун ишлатилади. Давлат фармакологияси Тоғ

арникаси билан бир қаторда *Сербарг арника* ва *Шамиссо арникаси* гулларини ҳам тиббиётда ишлатишга руҳсат этади.

Тоғжамбил

Тоғжамбил (*Тимьян*) ясноткадошлар (*лабгулдошлар*) оиласига мансуб ярим буталар туркумидир. Тиббиётда қуйидаги уч турининг ер устки қисми ишлатилади:

- ***Оддий тоғжамбил*** (*Тимьян обыкновенный*) 50 см гача баланд бўладиган ўсимлик. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, тритерпен сапонинлар, кофеин, хлороген ва бошқа кислоталар, флавоноидлар ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи асосан феноллар (*тимол ва қисман карвакрол*) ва бошқа терпенлардан таркиб топган. Эфир мойи дезинфекцияловчи ва антисептик восита сифатида оғиз ва томоқ шиллиқ пардалари касалликларида қўлланилади. Суюқ экстракти бронхит касаллигида балғам кўчириш учун берилади. Кўкйўтални даволаш учун ишлатиладиган пертуссин препарати таркибига қўшилади. Эфир мойидан тимол олинади. Эфир мойи яна Гартман суюқлиги таркибига киради.
- ***Судралиб ўсувчи тоғжамбил*** (*Тимьян пользучий – Чабрец*) эса судралиб «норувчи» ярим бута ҳисобланади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, флавоноидлар, урсол ва олеанол кислоталар, аччиқ, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи феноллар (*тимол, карвакрол*) ва бошқа терпеноидлардан таркиб топган. Ер устки қисмининг дамламаси бронхит ва юқори нафас органлари касалликларида балғам кўчирувчи, радикулит ва неврит касалликларида эса оғриқ қолдирувчи восита сифатида қўлланилади. Суюқ экстракти пертуссин, ер устки қисми балғам кўчирувчи чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Маршалл тоғжамбили (*Тимьян Маршалла*) шимолий Кавказда кўп ўсадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Ер устки қисми судралиб ўсувчи тоғжамбил билан

бирга тайёрланади ва ишлатилади. Ер устки қисмининг кимёвий таркиби бир-бирига яқин.

Тоғ жумрут (Итжумрут)

Тоғжумрут ёки Итжумрут (*Жостер слабительный*) чилонжийдадошлар (*Жумрутдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 3-8 метрга етадиган бута ёки дарахт. Тиббиётда меваси ишлатилади. Таркибида антрагликозидлар, флавоноидлар, органик кислоталар, қандлар, пектин ва бошқа моддалар бор. Мевасининг дамламаси ва қайнатмаси юмшоқ сурги дори сифатида қабзиятда истеъмол қилинади. Меваси сурги чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Тоғрайхон

Тоғрайхон (*Душица*) ясноткадошлар (*лабгулдошлар*) оиласига мансуб кўп йиллик ўт ўсимликлар. Тиббиётда икки турининг ер устки қисмидан фойдаланилади:

- ***Майда гулли тоғрайхон (Душица мелкоцветная)*** нинг ер устки қисми таркибида эфир мойи, тритерпен кислоталар, кумаринлар, флавоноидлар ва бошқа моддалар бор.
- ***Оддий тоғрайхон (Душица обыкновенная)*** нинг ер устки қисми таркибида эфир мойи, С витамини, тритерпен кислоталар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи феноллар (*асосан тимол ва карвакрол*) ва бошқа терпеноидлардан ташкил топган.

Ҳар иккала турининг ҳам ер устки қисми дамлама холида ва турли шифобахш чойлар – йиғмалар таркибида ҳамда оддий тоғрайхоннинг ер устки қисмининг суюқ экстракти нафас йўллари касалликларида балғам кўчирувчи восита сифатида, ичак юриши заифлашганда, иштаҳа очиш, овқат ҳазм қилишни яхшилаш, сийдик ва ел ҳайдаш учун қўлланилади. Суюқ экстракти нафас йўллари касаллигида ва кўкйўталда ишлатиладиган пертуссин дориси таркибига киради. Эфир мойидан тимол олинади. Тимол оғиз шиллик қаватини дезинфекция қилиш ва тиш оғриғини қолдириш ҳамда терининг замбуруғли касалликларини даволаш, баъзан, гижжаларни ҳайдаш учун

ишлатилади. Тимол тиш оғриғини қолдирувчи Гертман суюқлиги таркибига киради.

Тоғ қуддуси

Тоғ қуддуси (*Чистец буквицецветный*) ясноткадошлар (*лабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 40-100 см га етадиган кўп йиллик ўсимлик. Мамлакатимиздаги тоғли ноҳияларда, тоғ қияликларида ва буталар орасида ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, флавоноидлар, алкалоидлар, стахидрин, иридоидлар, **С** ва **К** витаминлари, смолалар, аччиқ ва бошқа моддалар бор. Суюқ экстракти яллиғланиш ва фибромиома натижасида бачадондан қон кетишини тўхтатиш ҳамда туққандан сўнг ва абортдан кейинги бачадон қисқаришини кучайтириш (*ўз холига келишини тезлатиш*) учун қўлланилади.

Тикандарахт

Оддий тикандарахт (*Гледичия обыкновенная*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 20-40 метрга етадиган ва кўчаларда ҳамда истироҳат боғларида манзарали ўсимлик сифатида ўстириладиган дарахт. Тиббиётда барги ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*триакантин ва бошқалар*), **С** витамини, органик кислоталар ва бошқа моддалар бор. Триакантин гидрохлорид меъда ва ўн икки бармоқли ичак ярасида, йўғон ичак яллиғланишида ҳамда қайталанган холецистит (*ўт қопи яллиғланиши*) да оғриқ қолдирувчи восита сифатида қўлланилади.

Тиканли элеутерококк

Тиканли элеутерококк (*Элеутерококк колючий*) аралиядошлар оиласига мансуб, бўйи 2-5 метрга етадиган бута. Узоқ Шарқдаги ўрмонларда ўсади. Тиббиётда илдизпояси билан илдизи ишлатилади. Таркибида элеутерозидлар: **А**, **В**, **В₁**, **С**, **Д**, **Е** ва эфир мойи, аралин алкалоиди ва бошқа моддалар бор. Элеутерозид **В**, **Д** ва **Е** лигнанларига, **В₁**-кумаринларга киради. Ер ости аъзоларининг суюқ экстракти ақлий ва жисмоний жаҳатдан чарчаганда, меҳнат қобилияти сусайганда, қон босими пасайганда

организмнинг умумий қувватини кўтарувчи восита сифатида женьшень препаратлари ўрнида қўлланилади.

Тиканли кўзиқулоқ

Тиканли кўзиқулоқ (*Зопник колючий*) ясноткадошлар (*лабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 40-150 см га етадиган кўп йиллик ўт. Мамлакатимиздаги чўллар, суғорилмайдиган ерлар, паст тоғ ораликларида ва қияликларда ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, флавоноидлар (*лютеолин, апигенин ва бошқалар*), **Е** ва **К** витаминлари, гликозидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисми шифобахш йиғмалар таркибига киради.

Туганаклар

Туганаклар (*Клубни*) доривор ўсимликлар маҳсулоти. Туганаклар ўсимлик меваси пишиб тўкилиб бўлгандан сўнг кавлаб олинади, тупроқ ва кумлардан тозаланади, сувда ювилади (*салоб туганаги қайнаб турган сувга солиб олинади*) ва очиқ ҳавода – куёшда қуритилади. Ундан фармацевтикада дори шакли тайёрлаш ёки соф ҳолда дори модда олишда фойдаланилади.

Туксиз саминчўп

Туксиз саминчўп (*Грыжник голый*) чиннигулдошлар оиласига мансуб, шохларининг узунлиги 5-10 см келадиган ерда ётиб ўсувчи бир ёки кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида тритерпен сапонинлар, кумаринлар (*скополетин, герниарин, умбеллиферон*), флавоноидлар (*гиперозид, кверцитрин, рутин ва бошқалар*), шиллик, смоласимон ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг дамламаси халқ табобатида истиқо касаллигида сийдик ҳайдовчи ва спазмолитик восита сифатида буйрак ва сийдик йўллари яллиғланиши ва бошқа касалликларни даволашда буйрак, қовуқ ва сийдик йўлларида тош ва кумларни ҳайдаш учун ишлатилади.

Туксиз стефания

Туксиз Стефания (*Стефания безволосая*) мениспермдошлар оиласига мансуб, бўйи 10-15 метрга етадиган кўп йиллик чирмашиб ўсувчи ўсимлик. Тиббиётда туганаги ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*гиндарин ва бошқалар*) бор. Дори препаратлари – гиндарин ва стефаглабрин сульфат асабийлашишларда, уйқусизликда ҳамда неврастения касалликларида тинчлантирувчи, энгил ухлатувчи ва қон босимини кўтарувчи восита сифатида қўлланилади.

Стефаниянинг яна бир тури – ***Тўрт чангчали Стефания*** (*Стефания четырехтычинковая*) текширилган. Унинг таркибида алкалоидлар ва бошқа моддалар бор. У ҳам Аджарияда ўстирилади. Дори препарати – тетрандрин радикулит, артрит, невралгия ва бошқа шамоллаш касалликларини даволашда қўлланилади.

Туркистон исмалоғи (Чўчқа тикан)

Туркистон исмалоғи ёки Чўчқа тикан (*Шпинат Туркестанский*) шўрадошлар оиласига мансуб, бўйи 10-60 см га етадиган бир йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизда бегона ўт сифатида суғориладиган ерлар, тоғолди яйловлари, буғдойзорлар ва ҳамма экинзорларда ўсади. Халқ табобатида ер устки қисми ишлатилади. Таркибида каротин, оксил, **С**, **В₁** ва **В₂** витаминлари, қандлар, органик кислоталар ва бошқа моддалар бор. Табобатда ер устки қисми яхши ел ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади ҳамда камқонлик, рахит ва бошқа авитаминоз касалликларида витаминларга бой парҳез овқат сифатида истеъмол қилишга тавсия этилади.

Тут

Тут (*Шелковица или Тут*) тутдошлар оиласига мансуб, бўйи 15 метрга етадиган дарахтлар туркуми. Тут турлари кенг кўламда экилади, ёввойи ҳолда ҳам учрайди. Халқ табобатида кўпинча қуйидаги икки турининг меваси ва барглари ишлатилади:

- ***Оқ тут*** (*Балиқ тут*) нинг барги таркибида **С** витамини, каротин, эфир мойи, бўёқ, ошловчи моддалар ва бошқалар бор. Мевасида эса органик (*лимон ва бошқалар*) кислоталар, қандлар (*глюкоза, фруктоза,*

сахароза), С витамини, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Тут меваси халқ табобатида қонни тозаловчи, қонни кўпайтирувчи, сийдик ҳайдовчи восита сифатида, юрак ишини яхшилаш ва иситмани тушириш учун қўлланилади. Юрак мушаклари кичик тортиб кетган – миокардиодистрофияни оқ тут меваси билан даволанганда анча яхши натижалар берган.

Шотут (*Шелковица черный*) нинг барги таркибида С витамини, бўёқ, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Мевасида эса қандлар, органик (*олма, лимон ва бошқа*) кислоталар, бўёқ, пектин ва бошқа моддалар бор. Қуритилмаган барг шираси томоқ оғриғи ва тиш оғриғини даволашда, меваси – оғиз бўшлиғи касалликлари, бўғма, қизилчада фойда қилади. Буруштирувчи, иситма кўтарилганда чанқовни босувчи ва сийдик ҳайдовчи таъсирга ҳам эга. Оғиз бўшлиғи ва томоқ касалликларида мевасининг дамламаси билан оғиз ва томоқни чайиш буюрилади.

Тўртгулбарг клюква

Тўртгулбарг клюква (*Клюква четырехлепестная – Болотная*) Эрикациядошлар оиласига мансуб, бўйи 80 см га етадиган судралиб ўсувчи доим яшил бута. Сибир, Камчатка ва Сахалиндаги торфли ботқоқликларда ўсади. Тиббиётда меваси ишлатилади. Меваси таркибида органик кислоталар (*хин, лимон, оз миқдорда бензоат ва бошқалар*), қандлар, С витамини, вакцинин гликозиди, пектин, бўёқ ва бошқа моддалар бор. Мевасининг экстракти иситма касалликларида ҳамда авитаминозларга бериладиган нордон ичимлик таркибига киради. Тиббиётда клюкванинг яна бир тури – **Майда мевали клюква** (*Клюква мелкоплодная*) нинг меваси ҳам юқоридаги мақсадларда қўлланилади.

Тўқ қизил эхинацея

Тўл қизил эхинацея (*Эхинацея пурпурная*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 60-100 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда илдизпояси билан илдизи ишлатилади. Таркибида эфир мойи, эхинакозид гликозиди, смолалар, бетаин, фенол

кислоталари ва бошқа моддалар бор. Дори препарати – қуритилмаган илдизпояси билан илдизи сўрмаси (*настойкаси*) томоқ оғриғи (*ангина*) ни даволашда қўлланиладиган дорилар таркибига киради.

Укроп (Хушбўй шивит)

Хушбўй шивит ёки Укроп (*Укроп пахучий огородный*) селдердошлар (*солябонгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 40-120 см га етадиган бир йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда меваси ишлатилади. Таркибида эфир мойи, ёғ, кумаринлар, флавоноидлар ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи асосан карвон, апиол, лимонен ва бошқа терпеноидлардан ташкил топган. Дори препаратлари корин бўшлиғи аъзолари спазмасида, сурункали спастик колитда, сурункали юрак қон-томир иши етишмовчилигида ҳамда юрак қисиши (*стенокардия*) касаллигининг олдини олиш учун ишлатилади.

Учбарг

Учбарг (*Вахта трёхлистная*) менуантдошлар оиласига мансуб, бўйи 5-35 см га етадиган (*гул ўқи*) кўп йиллик ўт ўсимлик. Ариқ ва кўл ёқаларида, ботқоқликларда ва ўрмонларда ўсади. Тиббиётда барги ишлатилади. Таркибида аччиқ гликозидлар (*мениантин, мелиантин, логанин, фолиаментин, сверозид ва бошқалар*), генцианин алкалоиди, флавоноидлар (*рутин, гиперозид*), ошловчи ва бошқа моддалар бор. Дамламаси иштаҳа очиш ва овқат ҳазм қилишни яхшилаш учун ҳамда жигар ва ўт йўллари касалликларида ўт ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Баргидан аччиқ сўрма (*настойка*) олинади ва у иштаҳа очувчи, ўт ҳайдовчи ва тинчлантирувчи доривор чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Уч бўлакли қорақиз (Иттиканак ўсимлиги)

Уч бўлакли қорақиз (*Иттиканак ўсимлиги*) - (*Черёда трехраздельная*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 15-60 см га етадиган бир йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда унинг ер устки қисми ишлатилади. Таркибида каротин, С витамини, эфир мойи, полифеноллар, флавоноидлар (*лютеолин, цинарозид ва бошқалар*), кумаринлар, ошловчи, шиллик, аччиқ ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг дамламаси

болаларнинг диатез ва баъзи тери касалликларига (*гуш - экзема ва бошқалар*) шифобахш ванналар сифатида қўлланилади.

Фармакогнозия

*Бешикдан то қабргача билим олишига интил!
Хадисдан*

Фармакогнозия (*юнонча Pharmakon – заҳар, дори, gnosis – билим, ўрганиш сўзларидан олинган*) ва у асосан ўсимликлар, қисман ҳайвонларнинг доривор хомашёларини ҳамда ўсимлик ва ҳайвонлардан олинадиган бирламчи маҳсулотларни - ёғлар, эфир мойлари, дарахтлар елими, мум, ланолин ва бошқаларни ўрганадиган, тадқиқ қиладиган фан. Фармакогнозия XIX асрда бошқа доришунослик фанларидан мустақил фан сифатида ажралиб чиққан.

Фенолгликозидлар

Фенолгликозидлар (*Фенолгликозиды*) агликонлари оддий феноллар ва уларнинг ҳосилаларидан ташкил топган. Фенолгликозидлар ва уларни сақловчи доривор ўсимликларнинг препаратлари антисептик, сийдик ҳайдовчи, организм тонусини кўзғатувчи восита сифатида қўлланилади. Бу гликозидлар семизакдошлар, гунафшадослар, толдошлар, эрикациядошлар ва бошқа оилаларнинг вакиллари таркибида учрайди.

Фитонцидлар

Фитонцидлар (*Фитонциды*) гулли ўсимликларнинг яшаш жараёнида турли микроорганизмлар (*бактериялар, замбуруғлар, вируслар ва бошқалар*) га қарши курашиш учун ўсимликнинг ўзи ишлаб чиқарадиган антибиотик моддалардир. Фитонцидлар учувчан ва учмайдиган бўлади. Улар ёғсимон суюқлик ёки кристалл моддалар бўлиб, сувда, ёғда ва органик эритувчиларда эриши мумкин. Улар кимёвий тузилиши жиҳатидан турли органик бирикмаларга киради: соф ҳолда ажратиб олинган кимёвий бирикмалар, баъзан эфир мойлари ёки уларнинг айрим қисмлари, олтингугуртли бирикмалар, органик кислоталар, смолалар, хинонлар, ошловчи моддалар, гликозидлар (*циогенон, тио- ва бошқа гликозидлар*), алкалоидлар ва бошқа

оддий ёки мураккаб бирикмалар. Фитонцидларга бой ўсимликлар ва улардан тайёрланган дори шакллари йирингли яра, куйган, чипқон ва турли тери касалликлари ҳамда секин битадиган йирингли яраларни даволашда қўлланилади.

Флавоноидлар

Флавоноидлар (*Флавоноиды*) бензо-упирон (*хромон*) ҳосиласи. Асосида $C_6 - C_3C_6$ углевод атомларидан таркиб топган фенил-пропан-фенил скелети бўлган табиий бирикмаларнинг катта гуруҳи (*катехинлар, лейкоантоцианидлар, антоцианлар, флавононлар, флавонлар, флавоноллар, халконлар, ауронлар, изофлавононлар ва бошқалар*) дир. Флавоноидлар ўсимликлар дунёсида кенг тарқалган бўлиб, асосан улар гул ва барглarda тўпланади. Улар дуккакдошлар, астрадошлар (*мураккабгулдошлар*), селдердошлар (*соябонгулдошлар*), айиқтовондошлар, торондошлар, раъногулдошлар, ясноткадошлар (*лабгулдошлар*), рутадошлар, чойдошлар ва бошқа ўсимлик оилалари вакилларида кўп учрайди. Флавоноидлар рангсиз, сариқ ёки зарғалдоқ рангли кристалл моддалар бўлиб, гликозидлари спирт ва қайноқ сувда яхши, совуқ сувда ёмон эрийди, бошқа органик эритувчиларда эримайди, агликонлари органик эритувчиларда яхши эрийди. Флавоноид препаратлари ва уларни сақловчи ўсимликлардан тайёрланган дори шакллари тиббиётда **Р** витамини етишмаслигидан ва қон томирлари ўтказувчанлиги бузилишидан келиб чиқадиган ва бошқача касалликларни даволашда ҳамда қон босимини пасайтирувчи, тинчлантирувчи, ўт ҳайдовчи (*жигар ва ўт пуфаги касалликларида*) ва сийдик ҳайдовчи (*буйрак ва қовуқ касалликларида*) восита сифатида қўлланилади.

Флойодикарпус

Флойодикарпус (*Вздутоплодник*) сельдердошлар (*соябонгуллилар*) оиласига мансуб, бўйи 15-70 см етадиган кўп йиллик ўт. Флойодикарпус турлари Узоқ Шарқ ва Сибирнинг жанубида ҳамда Краснодар ўлкасининг тоғли ноҳияларида ўсади. Тиббиётда икки турининг илдизпояси ва илдизи ишлатилади: **Сертукли Флойодикарпус** (*Вздутоплодник мохнатый*) ва

Сибир Флойодикарпуси (*Вздуплодник сибирский*). Илдизпояси ва илдизи таркибида кумаринлар (*дигидросамидин, виснадин, умбеллиферон ва бошқалар*), хинонлар ва бошқа моддалар бор. Ер остки аъзоларининг кумаринлари йиғиндиси – фловерин ва димидин препаратлари таблетка ҳолида спазмолитик ва қон томирларини кенгайтирувчи восита сифатида турли спазмолитик ҳолларда, Рейно касаллиги ва бошқа касалликларни даволашда қўлланилади.

Хандон писта

Хандон писта (*Фисташка настоящая*) пистадошлар оиласига мансуб, бўйи 5-7 метрга етадиган дарахт ёки бута. Мамлакатимизда маданий ва ёввойи ҳолларда ўсади. Тиббиётда баргида ҳосил бўладиган патологик ўсимталар – бужғунлари (*галлалари*) ишлатилади. Таркибида кўп миқдорда ошловчи модда – танин бор. Бужғунлардан танин олинади.

Хантал (Горчица)

Хантал (*Горчица*) карамдошлар (*бутгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 40-100 см гача етадиган бир ёки икки йиллик ўт ўсимликдир. Тиббиётда икки тури – **Сарепт хантали** (*Горчица сарептская*) ва **Қора хантал** (*Горчица чёрная*) ларнинг уруғи ва эфир мойи ишлатилади. Унинг уруғи таркибида синигрин гликозиди, кўп миқдорда ёғ, мирозин ферменти, шиллик, оксил ва бошқа моддалар бор. Уруғининг дори препаратлари – ханталли қоғоз (*горчичная бумага*), уруғ кукуни ёки кунжараси – уни (*горчичный порошок*), хантал эфир мойининг спиртдаги 2% ли эритмаси бод, миозит (*мушаклар шамоллаши*), бронхит ва бошқа нафас йўлларининг шамоллаш касалликларини даволашда ишлатилади. Уруғи яна меъда касалликларида ишлатиладиган шифобахш чойлар - йиғмалар таркибига киради.

Хантал уруғлари қабзиятга, тумовга қарши ҳамда иштаҳа очувчи омил сифатида ишлатилади. Хантал уни билан асални тенг миқдордаги пиёзгул гуллари қайнатмаси билан аралаштириб сепкил тушган жойларга суртилса, уларни йўқотади. Хантал уруғи меъда касалликларида ишлатиладиган йиғма чойлар таркибига ҳам киради. Сурункали тумовда хантал кукуни

пайпоқларга сепиб қўйилади. Хантални ванна сифатида ишлатишда 200-500 грамм миқдордаги хантал уруғи сув билан эзилиб, ваннага солинади. Ванна қабул қилиш муддати 20 дақиқадан ошмаслиги керак.

Хин дарахти

Хин дарахти ёки Цинхона (*Хинное дерево ёки Цинхона – Cinchona L.*) рўяндошлар оиласига мансуб, бўйи 15-20 метрга етадиган доимий яшил дарахтлар туркуми. Тиббиётда икки турининг пўстлоғи ишлатилади:

- ***Ледгер цинхонаси – Цинхона Ледгера***
- ***Қизил ширали цинхона – Цинхона красносоковая***

Ватани Жанубий Американинг тропик ноҳияларидаги тоғлар, аммо қизил ширали цинхона икки йиллик ўсимлик сифатида Қора денгиз бўйларидаги субтропик ноҳияларда ўстирилади. Тиббиётда пўстлоғи ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*хинин, хинидин, цинхонин, цинхонидин ва бошқалар*), гликозидлар, смолалар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Хининнинг дори препаратлари – хинин гидрохлорид ва хинин сульфат безгакни даволашда, акушерлик амалиётида туғиш жараёнини тезлатиш учун ишлатилади. Хинидин сульфат юрак касалликлари – титроқ аритмияси ва тахикардиянинг баъзи турларига даво қилинади. Пўстлоқ қайнатмаси, баъзан иштаҳа очиш учун қўлланилади.

Хитой шизандраси

Хитой шизандраси (*Лимонник китайский*) магнолиядошлар оиласига мансуб, бўйи 10-15 метрга етадиган, дарахтларга чирмашиб ўсадиган кўп йиллик, пояси ёғочланган ўсимлик. Тиббиётда меваси ва уруғи ишлатилади. Таркибида лигнанлар, эфир мойи, органик кислоталар, лимон, олма кислоталари, С витамини, қандлар, пектин ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – мевасининг кукуни, сўрмаси (*настойкаси*) жисмоний ва ақлий жиҳатдан чарчаганда, иш қобилияти пасайганда организм қувватини ошириш учун ҳамда кўз қувватини кучайтириш учун ишлатилади.

Хитой чойи

Хитой чойи (*Чай китайский*) чойдошлар оиласига мансуб, бўйи 10 метргача етадиган доим яшил бута ёки дарахт. Тиббиётда барги ишлатилади. Таркибида кофеин, теofilлин ва теобромин алкалоидлари, кўп миқдорда ошловчи моддалар, флавоноидлар, **C**, **B₁**, **B₂** ва **K** витаминлари, никотин ва пантотен кислоталари, эфир мойи ва бошқа бирикмалар бор. Чой ишлаб чиқариш саноати чиқиндисидан кофеин ва ошловчи моддалар – чой танини олинади. Кофеин марказий нерв тизимини кўзғатувчи таъсирга эга. У юқумли ва бошқа оғир касалликлардан сўнг юрак фаолиятининг сусайишида, нафас олиш маркази фаолиятининг сусайишида, қон айланишининг чуқур бузилишида, асаблар чарчаганида, бош оғриганида, наркотиклар билан заҳарланганда ва бошқа касалликларда организмнинг умумий қувватини кўтарувчи восита сифатида ишлатилади. Чой катехинларининг йиғиндиси (*ошловчи моддалар*) **P** витамини таъсирга эга бўлиб, геморрагик диатезда, организм шишган пайтда, кўзга қон қуйилганда ва бошқа касалликларда ишлатилади.

Хуперзия

Оддий хуперзия (*Баранец обыкновенный* или *Плаун-баранец*) ликоподиядошлар оиласига мансуб, бўйи 5-25 см гача етадиган кўп йиллик доим яшил, спорали ўт. Кавказ, Сибир ва Узоқ Шарқ ўрмонларида ва тоғларида ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида алкалоидлар, флавоноидлар, смолалар, шиллик, пектин ва бошқа моддалар бор. Қайнатмаси сурункали ичкиликбозлик (*алкоголизм*), кашандалик (*никотинизм*) ҳамда псориаз ва бошқа тери касалликларини даволаш учун ишлатилади.

Цианоген гликозидлар

Цианоген гликозидлар (*Цианогенные гликозиды*) парчаланганда цианид кислота ажратади (*N-гликозидлар*). Бу гликозидлардан тиббиётда амигдалин гликозидини сақловчи аччиқ бодом уруғининг дори препарати – аччиқ бодом суви ва унинг ўрнига ишлатиладиган тафлон суви тинчлантирувчи ва оғриқни қолдирувчи восита сифатида ишлатилади. Улар айниқса

раъногулдошлар вакиллари (*аччиқ бодом, аччиқ данакли ўрик, шафтоли, олхўри, черемуха, тафлон ва бошқалар*) уруғи, гули ва барги таркибида кўп учрайди.

Цитрус

Цитрус ўсимлиги (*Цитрус*) рутадошлар оиласига мансуб, бўйи 2,5-4 метргача етадиган доимий яшил дарахтлар ва буталар туркуми. Цитруснинг кўйидаги турларининг меваси ва мева пўсти тиббиётда қўлланилади:

- *Апельсин – Цитрус китайский (Апельсин сладкий)*
- *Лимон – Цитрус лимон (Лимон)*
- *Мандарин – Цитрус унишу (мандарин, мандарин унишу) ва бошқалар.*

Меваси таркибида эфир мойи, қандлар, органик (*асосан лимон*) кислоталар, **С**, **В** ва **В₂** витаминлари, каротин, флавоноидлар (*гесперидин, эриодиктиол ҳамда унинг гликозидлар ва бошқалар*), кумаринлар ва бошқа моддалар бор. Лимон меваси гипо- ва авитаминозларда ҳамда иситмали беморларга бериладиган нордон ичимликлар тайёрлашда, ундан олинадиган эфир мойи эса дори шакллариининг таъмини яхшилаш учун қўлланилади. Цитрус турларининг мевалари пўстидан (*шира ва эфир мойи олинганидан сўнг*) цитрин олинади. Цитрин рутин каби **Р** витамини таъсирига эга. **У** **Р** витамини етишмаслиги туфайли қон томирларининг деворлари ўтказувчанлигининг бузилишидан келиб чиқадиган касалликларни, геморрагик диатез, кўз пардасига қон қуйилиши, нур касаллиги, қон босими ошиши, қизамиқ, бўғма, ичтерлама ва бошқа касалликларни даволашда ҳамда уларнинг олдини олиш учун ишлатилади.

Чилонжийда

Оддий чилонжийда (*Унаби обыкновенный*) чилонжийдадошлар оиласига мансуб, бўйи 2-3 метрга етадиган тиканли дарахт. Халқ табобатида барги ва меваси ишлатилади. Улар таркибида сапонинлар, флавоноидлар (*рутин, гиперозид ва бошқалар*), **С** витамини, кўп миқдорда қандлар, органик кислоталар, смолалар, шиллик, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Мевасидан тайёрланган дамлама халқ орасида кўкрак оғриғида, йўталда, кўкракни

юмшатувчи, йўтал қолдирувчи восита сифатида, камқонлик, астма, чечак, ичкетар, иситмада, ўпка, жигар, буйрак ва қовуқ касалликларини даволашда ишлатилади. Айниқса оғриқ қолдирувчи, қон босимини пасайтирувчи ва сийдик ҳайдовчи восита сифатида тузуккина наф беради. Чилонжийданинг барги ва мевасининг гипотензив (*қон босимини пасайтирувчи*) ва сийдик ҳайдовчи таъсирга эга эканлиги учун у илмий тиббиётда ишлатишга тавсия этилган.

Чинор барг стеркулия

Чинор барг стеркулия (*Стеркулия платанолистная*) стеркулиядошлар оиласига мансуб, бўйи 15 метрга етадиган дарахт. Мамлакатимизда манзарали дарахт сифатида хиёбонлар ва боғларда ўстирилади. Тиббиётда барги ишлатилади. Таркибида эфир мойи, органик кислоталар, алкалоидлар, смола ва бошқа моддалар бор. Мевасида кофеин, теобромин алкалоидлари, органик кислоталар ва мой бор. Баргининг сўрмаси (*настойкаси*) асаб чарчаганда, бош оғриганда, оғир касалликдан сўнг мадорсизланганда, қон босими пасайиб кетганда организмнинг умумий қувватини оширувчи восита сифатида қўлланилади.

Читранги

Читранги (*Желтушник*) карамдошлар (*бутгуллилар*) оиласига мансуб бир ва кўп йиллик ***заҳарли*** ўт ўсимлиқдир. Тиббиётда унинг икки турининг ер устки қисми қўлланилади: ***Шаббўй читранги*** (*Желтушник левкойный*) ва ***Ёйиқ читранги ёки Кулранг читранги*** (*Желтушник раскидистый или серый*). Читранги турларининг ер устки қисми таркибида эризимин ва эризимозид юрак гликозидлар, уруғида кўп миқдорда ёғ бор. Дори препаратлари юрак-қон томир касалликларини даволашда ишлатилади. Кулранг читрангининг қуритилмаган ер устки қисмининг шираси юрак касалликларини даволашда ишлатиладиган кардиовален препарати таркибига киради.

Чага (Оққайин қора замбуруғи)

Оққайин қора замбуруғи - Чага (*Березовый черный гриб*) тўқ жигарранг, устки қисми ёрилган, қора тусли, каттиқ, шакли турли хил замбуруғ бўлақларидан иборат. Замбуруғ паразит ҳолида қайин ва баъзан бошқа дарахтлар (*ольха, четан ва бошқалар*) да яшайди. Чага фақат қайин дарахтидан тайёрланади. Таркибида пигментлар, полифеноллар ва фенолкарбон кислоталар комплекси, тритерпеноид инотодиол, флавоноидлар, агарицин кислотаси, смолалар ва бошқа моддалар бўлади. Кули таркибида кўп миқдорда марганец учрайди. Дори препаратлари – дамламаси, қуюқ экстракти, ярим қуюқ экстрактига кобальт тузи қўшилган – бефунгин сурункали гастрит, меъда-ичак яраси ва бошқа касалликларда ҳамда хавфли ўсмалар (*саратон*) касаллигининг операция қилиб бўлмайдиган турларида қўлланилади. Чунки чага препаратлари хавфли ўсма ўсишини тўхтатиш ва бемор аҳволини бир оз яхшилаш таъсирига эга.

Черника

Оддий черника (*Черника обыкновенная*) эрикациядошлар оиласига мансуб, бўйи 15-40 см га етадиган кичкина ярим бута бўлиб, тиббиётда меваси ишлатилади. Таркибида кўп миқдорда ошловчи моддалар, органик (*олма ва лимон*) кислоталар, кўп миқдорда қандлар, антоцианлар ва бошқа бирикмалар бор. Мевасининг дамламаси, шарбати ҳамда мевасининг ўзи меъда йиғмалари – чойлари таркибига кириб, ичкетарни (*айниқса болаларда*) тўхтатиш учун ишлатилади. Черника барги ҳам илмий тиббиётда қандли диабет касаллигини даволашда қўлланиладиган чойлар – йиғмалар таркибига киради. Барглари таркибида кўп миқдорда ошловчи моддалар, миртиллин, арбутин гликозидлари, флавоноидлар, тритерпен сапонинлар, С витамини ва бошқа бирикмалар бор.

Чойўт (Тешик далачой)

*Қаноат қудратли қилур инсонни,
Огоҳлантириб қўй оч кўз нодонни.
Саъдий Шерозий*

Агар эътибор берган бўлсангиз, юқорида келтирилган кўпчилик шифобахш таркибларда асосий гиёҳлардан бири **Тешик далачой** ёки **Чойўт** ўсимлиги (*Зверобой продырявленный (трава)*, *Далачой ўсимлиги*, *Қизилтойча*, *Сариқ чой*) эди. Шунинг учун худди шу гиёҳнинг таркиби, хусусиятлари ва ишлатилиши хақида батафсилроқ тўхталиб ўтамиз. Қадимги Мисрда бу ўсимлик билан турли хил касалликларни даволашган. Шунинг учун ҳам унинг номи «джерамбай – яраларни тузатувчи» деб аталган. Чойўт (*Зверобой продырявленный - Hypericum perforatum L.*) ўсимлигининг баландлиги 30-100 см, баргларининг узунлиги 0,7-3 см, кенглиги 0,3-1,5 см, овалсимон, кўплаб ароматик мой ажратиб чиқарадиган нуқталари (*безлари*) бўлади. Қора рангли ёғ чиқарадиган нуқталардан чиқадиган мой қизил рангли бўлади. Худди шу мойлар туфайли чойўт яра-чақаларни даволаш хусусиятига эга. Ўсимликнинг гуллари сарғиш-олтинрангли, бешта гулбарги бўлади. Меваси – узунлиги 6 мм ва кенглиги 5 мм бўлган узунчоқ тухумсимон шаклда, уруғлари эса майда, 1 мм гача катталиқда, цилиндрик шаклда, ранги жигарранг. Чойўт ўсимлиги майдан августгача ўсади, гуллайди ва етилади. Чойўт очик, куёшли жойларда, ўтлоқларда, бутазорларда ва ўрмонларда ўсади. Унинг дунёда 300 дан ошиқ нави бўлиб, барчаси ҳам шифобахш хоссаларга эга деб бўлмайди. Парклар ва боғларда декоратив гул сифатида экиладиганлари ҳам маълум.

Тешик далачой ёки **чойўт ўсимлиги** (*Зверобой продырявленный (трава)*, *Далачой ўсимлиги*, *Қизилтойча*) нинг шифобахш хусусиятлари уни кўпчиликка маълум ва машҳур бўлган рицарлик эликсирлари таркибига киришига ҳам сабаб бўлган. Чойўт турлари ичида доривор сифатида **Оддий чойўт** (*Зверобой продырявленный*), **Тукли чойўт**, **Ғадир-будир чойўт** ва **Доғдор чойўт** дан фойдаланилади. Тиббиёт мақсадларида ўсимликнинг гуллаб турган тепа қисмлари ишлатилади. Уларни жума кунлари эрталаб куёш чиқмасидан аввал, мевалари хали етилмаган пайтда узиб олинади, чунки худди шу пайтда ўсимлик кучга тўлиқ бўлар экан (*бошқа маълумотларга кўра, июль ойи бошида пешинда териб олган маъқул бўлар*

эмиш). Чойўтнинг гуллаб турган тепа шохчаларини гуллаган пайтда барглари ва гуллари билан бирганликда териб олиниб, очик майдонда навес тагида куритилади ёки махсус куритгичда 35-40 даража хароратда куритилади. Ундан сўнг, уларни қопларда шамол яхши айланадиган хоналарда сақланади. Хомашёнинг сақланиш муддати 2 йил ҳисобланади.

Чойўтдан тайёрланган препаратларни фақатгина даволовчи шифокор маслаҳати билан, уни сақлаш ва ишлатиш қоидаларини билган ҳолда ишлатиш лозим. Бундай препаратлар қабул қилиш оқибатида баъзи ҳолларда организмнинг қуёш нурларига таъсирчанлиги ошиши, терида кичишиш пайдо бўлиши ва асаб тизими қўзғалиши мумкин.

Чойўт гиёҳи юмшатувчи, қонни тўхтатувчи, шамоллашга қарши, оғрик қолдирувчи, антисептик, яра-чақаларни тuzатувчи ва сийдик хайдовчи хусусиятларга эга бўлиб, иштаҳани яхшилайти. Шунинг учун ҳам бу ўсимликнинг препаратлари юмшатувчи, дезинфекция қилувчи ва шамоллашга қарши восита сифатида ишлатилади. Ошқозон-ичак тракти ва бактериал бўлмаган ўткир ва сурункали колитларда ичга қабул қилиниши мумкин. Ўсимлик препаратлари жигарга ижобий таъсир қилади, бош оғриғида ёрдам беради, ошқозондаги оғирликни олади, нафас қисишида ёрдам беради ва ўпка ҳамда сийдик тутолмасликда нафи тегади. Бундан ташқари, чойўт ўсимлигидан тайёрланган дорилар юрак қон-томир касалликларида юрак мушакларини мустаҳкамлайди, невралгия, паралич, истерия ва эпилепсияда тинчлантирувчи таъсир қилади. Бундай ҳолларда 1 ош қошиқ майдаланган чойўтга 1 стакан қайнаган сув солиниб, 10 минут дамланади ва ҳосил бўлган дамламани филтрланиб, овқатдан 2 соат кейин кунига 4 маҳал 100 мл дан ичилади. Бу дамлама ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак ярасида ҳамда қандли диабет профилактикаси учун ҳам ишлатилиши мумкин. Бунинг учун куритиб майдаланган ўсимликнинг 2-3 ош қошиғига 1 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва у 2 соат дамлангандан сўнг, овқатдан олдин кунига 3 маҳал 2 ош қошиқдан ичилади.

Ич кетганда, холециститда, йўталда ва кечкурун сийиб кўйилганда 3 ош қошиқ чойўтнинг устига 250 мл қайнаб турган сув қуйилади ва 2 соат дамланганидан сўнг, кунига 3 маҳал 1/3 стакандан ичилади.

Ошқозон, ичак, жигар, ўт копи, буйрак, геморрой ва буйрак тоши касалликларида ўсимликнинг 10 grammi устига 200 мл қайнаб турган сув қуйилиб 30 дақиқа дамланади ва филтрланади. Тайёр дамлама кунига 3-4 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Стоматологияда сурункали ва ўткир гингивитлар ҳамда стоматитларни даволаш учун **Чойўт ёғи** (*зверобойное масло*) дан фойдаланилади. Бундай ёғ олиш учун ўсимликнинг 20 грамм янги узилган гулларининг устига кунгабоқар, шафтоли ёки бодом ёғи қуйилади ва 2-3 хафта вақти-вақти билан чайқатилиб турилган холатда сақланади. Бу аралашмани филтрлагандан сўнг қонга ўхшаш қизил рангли суюқлик хосил бўлади – худди шу чойўт экстрактидир. Бундай усулда олинган чойўт ёғи шамоллашга қарши хусусиятга эга бўлиб, яра-чақалар битишига ёрдам беради, қуритиш қобилятига эга, яраларни дезинфекция қилади ва яраларнинг битишини тезлаштиради. Бу ёғни докага ботириб, яраларга, куйган жойларга ва шилинган жойларга қўйиш мумкин.

Чойўтдан суртма дори тайёрлаш учун майдаланган ўтни ўсимлик ёғи билан аралаштирилиб, устига скипидар қуйилади ва оғриётган жойларга суртилади (*масалан, радикулит ва артрит касалликларида*). Аммо чойўт ўсимлиги овқат хазм қилиш органлари касалликларида (*ич кетиш, гастрит, колит, буйрак, ўт қопи ва жигар касалликлари*) ва қон қусишда жуда яхши ёрдам беради. Бу холларда қуйидагича услубда тайёрланадиган қайнатма ишлатилади: майдаланган ўсимликнинг 1 ош қошиғининг устига 1 стакан қайнаган сув қуйилади ва 10 дақиқа қайнатилади. Совутиб, филтрланганидан сўнг, овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 4 маҳал 50 мл дан ичилади. Бу қайнатмадан компресслар қилиниб, маститнинг бошланғич фазаларида ишлатиш мумкин. Болалар диатез бўлишганида ва улар териси стафилококкли зарарланганида бу қайнатма билан ювиш тавсия қилинади.

Чойўтнинг спиртли ажратмаси олиш учун йирикрок қилиб майдаланган ўтнинг устига 1:10 нисбатда 70% ли спирт қўйилади. Ушбу спиртли ажратмани ярим стакан сувга 30-40 томчидан солиб, оғиз чайқалиши мумкин. Колитда, ўт қопада тош бўлганда ва циститда ичиш тавсия қилинади. Чойўтнинг қуюқ экстракти пес касаллигини даволашда ишлатилади. Ўсимликнинг шарбати эса яраларнинг яхши битишига ёрдам беради ва у терлатади ҳамда гижжаларни хайдаш хусусиятига эга. Чойўтнинг янги узилган ва майдаланган барглари яраларга, язва ва лат еган жойларга қўйилади. Аммо артериал қон босими юқори бўлган инсонларнинг чойўт препаратлари қабул қилиши маън этилади.

Тешик далачой (чойўт) нинг тиббиётда қўлланилиш бўйича янги маълумотлар

Чойўт самарали табиий антибиотиклар тайёрлаш учун ишлатиладиган ўсимликлардан биридир. Чойўтдан олинадиган эфирли, спиртли, ацетонли ва бошқа турдаги экстрактларнинг юқори даражадаги антибиотик хоссалари борлиги аниқланган. Булар ичида **Иманин** антибиотики алоҳида ўрин тутиб, у қирқдан ортиқ микроорганизмларга халокатли таъсир қилади (*масалан, дизентерия, сил касаллиги ва йўтал қўзғатувчи микроорганизмларга*). Хозирги пайтда шифокорлар иманин антибиотигини ўткир шамоллашда, кулоқнинг йирингли шамоллашида, сурункали тонзиллитда ва бошқа касалликларга қарши қўллашяпти. Бу препаратнинг куйишни даволашдаги ажойиб таъсири таҳсинга лойиқ бўлиб, у нафақат куйган терини дезинфекция қилади, балки ўлган тери тўқималарининг тикланишига (*регенерацияга*) ҳам ёрдам беради. Иманин билан куйганлар даволанганида терида чандиқлар ҳам жуда кам миқдорда бўлиши кузатилган. Препарат кўзлар куйган холатларда ҳам офталматологияда ишлатилган ва у кўпчилик беморларга кўриш қобилятини қайтаришда ёрдам берган. Хозирги пайтда **Новоиманин** препарати ҳам ишлаб чиқарилиб, у куйганларни, йирингли яраларни, музлаган органларни даволашда ишлатилади. Новоиманиннинг пенициллинга чидамли бўлган микрофлора ва стафилококкларга қарши яхши

таъсир қилиши аниқланган. Шунинг учун унинг 95% ли спиртдаги 1% ли эритмасини инфекцияланган яраларда, карбункулларда, фурункулларда, панарицияларда, терининг йирингли шамоллашларида, ярали стоматитда, ўткир ринитларда, фарингит ва ларингитда, куйганларда ишлатилади.

Энг янги илмий изланишлар натижаларига кўра, чойўтнинг дамламаси ҳамда экстракти захарли эмас ва уни инъекция сифатида қабул қилиш ҳам мумкин. Агар уларни венага киритилса (*албатта, дорихоналарда сотиладиган ва яхшилаб стерилизация қилинганини!*), юрак фаолияти яхшиланади, қон томирлар тораяди ва қон босими ортади. Чойўтнинг дамламаси ва экстракти таркибида **Р** витамини бўлган препаратлар сингари капиллярларни мустаҳкамлаш хусусиятига эга. Ундан ташқари, чойўт препаратлари венадаги қон айланишини ва бир қанча ички органлардаги қон харакатини яхшилайди. Чойўт таркибидаги ошловчи моддалар антибиотикларга бардошли бўлган бир қанча микроорганизмларга қарши антимиқроб фаоллик хоссасига эга.

Гомеопатияда ***Hypericum 3-3,6*** препарати ва чойўт суртма дорисидан ташқи кўллаш учун восита сифатида фойдаланилади. Уларни травмаларда ва орқа мия лат еганда, неврологик кўринишдаги ўткир оғриқларда, тромбофлебитни даволашда ва тиззанинг трофик язваларини даволашда суртма дори сифатида ишлатиш тавсия қилинади.

Халқ табобатида чойўтдан фойдаланиш

Халқ табобатида чойўтнинг ўзи ёки бошқа гиёҳлар билан биргаликда шифобахш таркиблар тузишда ишлатилади. Бу гиёҳ куйидаги касалликларда фойдали ҳисобланади:

- Бош оғриғи ва бош айланишида;
- Ошқозон ва ичак касалликларида (*ич кетиш ва оғриқлар билан кузатиладиган колит ва энтеритларда*);
- Жигар ва ўт қопи касалликларида;
- Сийдик тутолмаслик, буйрак ва сийдик пуфаги касалликларида;
- Юрак қон-томир касалликлари ва ревматизмда;

- Турли хилдаги шамоллаш жараёнларида;
- Йўтал, бронхит ва туберкулёзда;
- Ошқозон яраси ва 12-бармоқли ичак касалликларида;
- Геморрой, подагра ва ишиасда;
- Тери касалликларида.

Чойўт иштахани очади, ичакларнинг фаолиятини яхшилади, сийдик ажралишини кўпайтиради, ошқозон-ичак трактидан паразитларни хайдайди, организмга умумтикловчи таъсир қилиб, тинчлантирувчи ва оғриқни қолдирувчи восита сифатида фойдаланилади.

Тешик далачой (Чойўт) дан тайёрланиладиган

қадимий доривор воситалар тавсифи

Чой тайёрлаш

Бунинг учун чойўтнинг гулларида 15 граммга 1 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва уни 15-20 дақиқа дамлаб, филтрланади ва доривор чой сифатида ичилади.

Ички органлар лат еганда ишлатиладиган доривор

Чойўт гулларида 1 ош қошиғига 1 литр табиий оқ вино солиб, 30 дақиқа давомида сув хаммомида қайнатилади ва филтрланиб, эрталаб ва кечкурун ярим стакандан ичилади.

Чойўт ёғи

Чойўт ёғи халқ табобатида профилактик восита сифатида ва узоқ вақт битмаётган яра-чақаларни, язваларни ва ошқозон яраси касаллигини даволаш учун ишлатилган. Бундай ёғни тайёрлаш усули юқорида кўрсатилган эди. Қадимда бу ёғга скипидар қўшиб, суртма дори тайёрланган ҳамда у лат еганда ва куйганда суртилган.

Лат еган жойларни даволаш учун суртма дори

Чой ва шалфейнинг майдаланган барглари ёғ билан аралаштирилган ва у матога сурилиб, танадаги яраларга ва лат еган жойларга ўраб қўйилган. Банкага солиб, яхшилаб беркитилиб қўйилган бу суртма дори узоқ вақт сақланиши мумкин бўлган.

Подагра ва ревматизмда

Бунинг учун чойўтнинг барглари майдаланган ва устига скипидар кўшилиб, яхшилаб аралаштирилгандан сўнг, оғриётган бўғимларга суртилган.

Ич кетганда

Чойўтнинг 10 граммига кайнаб турган сув қуйилади ва 30 дақиқа дамланиб, филтрланади. Сўнгра овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3-4 маҳал чорак стакандан ёки 1-2 ош қошиқдан ичилган.

Чойўт ёғи тайёрлаш усуллари

Чойўт ёғи язва касаллигида, стоматитда, парадонтозда, фарингитда, ўт йўлларининг шамоллашида ва буйракда тош йиғилганида оғриқни қолдирувчи ҳамда гижжа хайдовчи восита сифатида қўлланилади. Бу ёғ куйганларда ҳам ишлатилади. Бунда куйган жойларга ёғли компресслар қилинади. Язваларда, йиринглаган яраларда, соғлом ит қопганида ҳам шундай ёғли компресслар қилинади. Чойўт ёғини тайёрлаш учун куйидаги усуллардан фойдаланиш мумкин:

Биринчи усул

Чойўтнинг ярим стакан гуллари ҳамда янги узилган барглари майдаланиб, устига кунгабоқар, бодом ёки зайтун ёғи қуйилади ва бу аралашма вақти-вақти билан чайқатилиб турилган холда уч ҳафта сақлаб кўйилади. Сўнгра уни сиқиб, суюқлиги ажратиб олинади. Бу ёғдан яраларни, язваларни ва куйганларни даволаш учун компресс қилинади.

Иккинчи усул

Чойўтнинг 20 грамм янги узилган гуллари устига 200 мл зайтун ёғи қуйилади ва у вақти-вақти билан чайқатилиб турган холда 40 кун сақланади. Тайёр ёғни овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 2-3 маҳал 1-2 чой қошиқдан ичилади.

Учинчи усул

Бир ош қошиқ чойўт гуллари устига бир стакан ўсимлик мойи қўйиб, вақти-вақти билан чайқатилиб турган холда 14 кун сақланади ва уни тери касалликларини даволаш учун ишлатилади.

Тўртинчи усул

Чойўтнинг 3 ош қошиқ қуришиб, майдаланган гуллари ва барглари устига 200 мл кунгабоқар ёғи қўйилади ва вақти-вақти билан чайқатилиб турган холда 3 ҳафта яхшилаб ёпилган шиша идишда сақланади. Сўнгра докадан ўтказилиб филтрланади ва музлатгичда сақланади. Уни шамоллаб қолган терига, тери қуришиб қолганида ва ундаги лат еган жойларга суртиш мумкин.

Бешинчи усул

Бунинг учун чойўтнинг 500 грамм миқдоридagi янги узилган барглари (*ёки фақат гуллари*) устига ярим литр табиий оқ вино ва 1 литр кунгабоқар ёки бодом ёғи қўйилади. Аралашмани вақти-вақти билан чайқатилиб турган холда 3 кун сақлангандан сўнг, 2-3 соат паст оловда иситиб, аралашма ичидаги винони буғлатиб чиқариб ташланади. Сўнгра уни яна 2-3 ҳафта қоронғи жойда сақланганидан кейин филтрлаб, тўқ-қизил рангдаги чойўт ёғи олинади. Бу ёғни нафақат ташқи даволовчи восита сифатида ишлатиш, балки ичиш ҳам мумкин. Уни 1 ош қошиқдан оч қоринга 1-2 ой мобайнида ичиш тавсия этилади.

Чойўтдан ёғли дамлама тайёрлаш

Халқ табобатида чойўтнинг гулларида турли ҳил дамламалар, қайнатмалар ва ажратмалар тайёрланиб, улар хозирга қадар кенг миқёсда ишлатиладилар. Хусусан, ошқозон яраси касаллигида чойўтнинг ёғли дамламаси ишлатилиши мумкин. Бунинг учун кенг кастрюлка олиниб, тагига сомон қатлами солинади ва унинг устига чойўтнинг гуллар ва барглари билан тўлдирилган банка қўйилади. Банканинг устидан гуллар ва барглари тўла ёпилиб туриладиган қилиб провансал ёғи қўйилади. Кастрюлкага эса сув қўйилиб, 5-6 соат давомида қайнатилади. Сўнгра банкадаги аралашмани сиқиб филтрланади ва бу ёғни салқин жойда сақланади. Ошқозон яраси

касаллигида бу ёғдан 1 ош қошиғини овқатдан ярим соат олдин кунига 3 маҳал ичилади. Бунда ошқозон яраси касаллигини даволаш учун керакли бўлган парҳез (*диета*) сақланилиши лозим.

Чойўтли ёғ ажойиб антибактериал восита ҳисобланади. Шунинг учун уни яра-чақаларга ва куйган жойларга суриш ҳамда шамоллаганда, бурун куриб қолишида ва грипп профилактикаси учун бурунга кунига 2-4 маҳал томизиб туриш мумкин. Бундай чойўтли ёғни куйидагича тартибда тайёрланади: 1 ош қошиқдан қуритилган чойўт барглари, календула (*тирноқгул*) гуллари, эвкалипт барглари устига 400 мл зайтун ёғи куйилади ва қайнатишгача иситилиб, оловни пасайтирилади ва паст оловда идиш қопқоғини ёпган холда 10-15 дақиқа милтиллатиб қайнатилади. Сўнгра аралашмани сиқиб ёғи олинади ва холодильникда сақланади. Ишлатишдан олдин бироз иситиб олиш керак бўлади.

Чойўтдан спиртли дамлама тайёрлаш

Биринчи усул

Майдаланган чойўт гиёҳини 1:10 нисбатда спиртда ёки тоза ароқда 2 ҳафта давомида дамлаб кўйилади ва сўнгра филтрлаб, ишлатилади. Олинган спиртли дамлама бош оғриганда, ўт қопада тош бўлганда, циститда ва ошқозон-ичак касалликларида озгина сув кўшилиб, кунига 3 маҳал 30-40 томчидан ичилади.

Иккинчи усул

Бу усулда чойўт гиёҳининг спиртли дамламаси тайёрланади. Бунинг учун 70% ли спиртга гиёҳни 1:10 нисбатда аралаштириб 1-2 ҳафта сақланади ва филтрдан ўтказилиб, томоқни ёки оғизни чайқаш учун унинг 30-40 томчисини 1/3 стакан сувга аралаштириб, ишлатилади.

Учинчи усул

Бунда 20 грамм куруқ чойўтга 0,5 литр 40% ли спирт солиниб, 8 кун дамланади ва филтрдан ўтказилиб, фойдаланилади. Дизентерия, ошқозон-ичак ва жигар касалликларида кунига 3 маҳал сув билан овқатдан олдин 20-30 томчидан ичилади.

Чойўтнинг қўлланилиши бўйича эҳтиёткорлик чоралари

Шифобахш гиёҳларнинг ишлатилиши ҳақидаги билимлар асрлар давомида табобат ходимлари томонидан йиғилган. Шунинг учун сиз гиёҳлардан фойдаланганда дамлама, қайнатма, ажратма ва спиртли дамламалар тайёрлаш тартибларига қатъий риоя қилишингиз зарур. Улардан фойдаланишда эса ўз тиббий ҳолатингизни яхши билиб, шифокорингиз (*ёки табибингиз*) маслаҳатга кўра иш қилишингиз жуда ҳам оқилона амал бўлади. Чойўт гиёҳи заҳарли гиёҳлар сирасига кирмайди, аммо уни узоқ муддат ишлатилса, жигарда ноқулай ҳолат сезиш ва оғизда аччиқлик пайдо бўлиши мумкин. Чойўт ошқозон-ичак тракти касалликларини даволашда ажойиб восита бўлишига қарамай, уни узоқ вақт ишлатилса, қон томирларининг торайиши ва қон босимининг ошиши кузатилиши мумкин. Шунинг учун ҳам гипертония касаллиги билан оғриган беморларга чойўт бошқа гиёҳлар билан биргаликда ва озроқ дозаларда берилади.

Чўзинчоқ беҳи

Чўзинчоқ беҳи (*Айва продолговатая*) раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 1,5-2 метр гача ўсадиган дарахт. Тиббиётда уруғи ишлатилади. Таркибида шиллиқ модда, амигдалин гликозиди, мой ва бошқа бирикмалар бор. Уруғининг қайнатмаси қоплаб-ўраб олувчи восита тариқасида меъда ва ичак деворининг таъсирланишини камайтириш учун ҳамда дори моддаларнинг сўрилишини (*шимилишини*) узайтириш учун қўлланилади. Беҳи баргларининг қайнатмаси ва дамламаси гипертония (*қон босими кўтарилиши*) га даво бўлади. Беҳи баргидан чой дамлаб ичиш ҳам қон босимини меъёрида ушлаб туриш учун етарли бўлади деган тавсиялар ҳам мавжуд. Унинг мевалари ичини бироз ўйиб, унинг ичига сариеғ ва асал кўшиб буғлантирилиб пиширилгани эса нафас йўллари касалликларида даво бўлади.

Чўзиқ мевали жут

Чўзиқ мевали жут (*Джут длинноплодный*) жўкадошлар оиласига мансуб, бўйи 2-3 метр келадиган бир йиллик ўт ўсимликлар.

Мамлакатимизда тола олиш учун ўстирилади. Тиббиётда уруғи ишлатилади. Уруғи таркибида юрак гликозидлари (*олиторизид, корхорозид*), ёғ ва бошқа моддалар бор. Олиторизид строфантин-К га ўхшаш юракка таъсир қилгани учун унинг ампуладаги эритмаси қон айланишининг 1- ва 2-даражали бузилиши, тахикардия ва аритмияни даволаш учун ишлатилади.

Ширач (Регель ширачи)

Ширач ёки Регель ширачи (*Ширяш Регеля*) лолагулдошлар (*пиезгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 60-180 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизнинг тоғли ноҳияларида тоғларнинг этагидан ўрта қисмигача бўлган юмшоқ тупроқли қияликларда ўсади. Халқ табобатида барги ва илдизи ишлатилади. Таркибида С витамини, каротин, органик кислоталар, кўп миқдорда эремуран полисахариди, алкалоидлар, ширач (*елим*), бўёқ ва бошқа моддалар бор. Барги халқ орасида ел хайдовчи, илдизи – меъда-ичак касалликларида қоплаб олувчи дори сифатда қўлланилади. Илдизидан олинган полисахарид – эремуран доришунослик амалиётида ёғ эмульсиялари тайёрлаш учун эмульгатор сифатида ишлатилади.

Ширчай

Ширчай ёки Гравилат раъногулдошлар оиласига мансуб бўлиб, бўйи 25-70 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимликдир. Халқ табобатида унинг икки тури ***Шаҳар ширчайи*** (*Гравилат городской*) ва ***Дарё ширчайи*** (*Гравилат речной*) ишлатилади. Ширчайнинг ер устки қисми таркибида кўп миқдорда ошловчи моддалар, С витамини ва бошқа бирикмалар бўлади. Ер остки қисмида эса (*илдизнояси билан илдизида*) алкалоидлар, геин гликозиди, эфир мойи, кўп миқдорда ошловчи ва бошқа моддалар бор. Ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма халқ табобатида меъда-ичак (*ичкетарда*), жигар, ширинча, лавша (*цинга*), иситма касалликларида даволаш ҳамда турли қон оқишларни (*ўпкадан, йўгон ичакдан, бурундан ва бошқалардан*) тўхтатиш учун қўлланилади. Оғиз бўшлиғининг яллиғланиш касалликларида (*стоматит, гингивит, милкдан қон оқиши ва бошқаларда*), томоқ оғриганда оғиз ва томоқни шу дамлама ва қайнатма билан чайилади.

Шоколад дарахти

Шоколад дарахти ёки Какао дарахти (*Шоколадное дерево*) стеркулядошлар оиласига мансуб, бўйи 3-8 метрга етадиган доимо яшил дарахт. Ватани нам ва тропик ўрмонларда. Тиббиётда уруғининг мойи ишлатилади. Уруғи таркибида кўп миқдорда каттик мой, теобромин, оз миқдорда кофеин алкалоидлари, қандлар, оксил, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Какао мойи доришунослик амалиётида шамча, куррача (*шарча*) ва таёкчалар тайёрлашда асос сифатида қўлланилади.

Шохкуя

Шохкуя (*Спорынья*) гипокреация оиласига мансуб жавдар, буғдой, арпа, сули ва бошқа ўсимликларда паразит холда яшайдиган замбуруғнинг тинч холатда қишлоғчи танаси – склероций. Шохкуя нам иқлимда яхши ўсади. Тиббиётда склероцийлар – маточные рожки – **Secale cornutum L.** ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*эрготамин, эргометрин, эргозин ва бошқалар*), аминлар, аминокислоталар, ацетилхолин, ёғ, сут кислота, эргостерол, қандлар, бўёқ ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – эрготал, эргометрин малеат, эрготамин тартрат, метилэргометрин ва бошқалар акушерлик-гинекология амалиётида бачадон фаолитини кучайтириш ҳамда бачадондан қон кетишини тўхтатиш учун ишлатилади. Дигидроэрготоксин, дигидроэрготамин – қон босими ошиши, кўкрак қисиши (*стенокардия*), мигрен, эндоартерит, қон томирлар спазмаси ва бошқа касалликларда ишлатилади. Шохкуя алкалоидлари мураккаб препаратлар таркибига киради.

Шумурт

Оддий шумурт (*Черемуха обыкновенная*) раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 2-10 метрга етадиган бута ёки дарахт. Мамлакатимиздаги ўрмонларда ва сой бўйларида ўсади. Тиббиётда меваси ишлатилади. Таркибида ошловчи моддалар, қандлар, антоцианлар, лимон ва олма

кислоталари, уруғида амигдалин гликозиди ва бошқа бирикмалар бор. Мева дамламаси билан қайнатмаси ичкетарни даволаш учун қўлланилади. Меваси меъда-ичак касалликларида ишлатиладиган буруштирувчи чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Шўр бўян

Шўр бўян ёки Шилдирбош (*Сферофиза солонцовая*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 25-100 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизнинг чўл, ярим чўл, шўр тупроқли ерлари, кумликлари, арик бўйлари, тўқайларда ва бегона ўт сифатида экинлар орасида ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*сферофизин ва бошқалар*), изофлавонолар, кумаринлар ва бошқа моддалар бор. Сферофизин бензоат қон босими сал ошганида, акушерлик амалиётида туғиш заифлашганда уни тезлатиш, туққандан кейинги даврда қон кетишини тўхтатиш учун ишлатилади.

Эвкалипт

Эвкалипт миртадошлар оиласига мансуб, бўйи 15-70 метрга етадиган доимий яшил дарахт. Тиббиётда икки турининг барги ва бир турининг ёш новдалари, барги ҳамда эфир мойи ишлатилади. Унинг қуйидаги турлари мавжуд: ***Кулранг эвкалипт*** (*Эвкалипт пепельный*), ***Чивиқсимон эвкалипт*** (*Эвкалипт прутовидный*) ва ***Шарсимон (зангори) эвкалипт*** (*Шариковый (голубой) эвкалипт*). Барги таркибида эфир мойи, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи кўп миқдорда цинеол ва бошқа терпеноидлардан таркиб топган. Дори препаратлари – барг дамламаси, қайнатмаси ва эфир мойи безгак, бўғма, қизилча, иситма, грипп, бронхит ва бошқа нафас йўли касалликларини, йирингли яралар ҳамда меъда-ичак, гинекологик ва бошқа касалликларни даволашда, гижжа ҳайдашда қўлланилади. Эфир мойи хоналарга (*айниқса касалхоналарга*) пуркалади. Гриппда қўлланиладиган ингафен, нафас йўллари ва бошқа касалликларда қўлланиладиган баъзи мураккаб препаратлар – «Пектусин», «Экватол», «Эфкамон» суртмалари таркибига киради.

Экма гречиха

Экма гречиха (*Гречиха посевная*) торондошлар оиласига мансуб, бўйи 15-70 см келадиган бир йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида рутин, хлороген, галлат ва қаҳва кислоталари, уруғида кўп миқдорда крахмал, ёғ, **B₁** ва **B₂** витаминлари ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмидан рутин олинади. Рутин ва унинг препаратлари **P** витамини таъсирига эга бўлиб, қон томирларининг ўтказувчанлиги ва қайишқоқлиги бузилишидан келиб чиқадиган касалликлар ва баъзи қон оқишлар ҳамда юқумли касалликлар, бод, қон босимининг ошиши, нур касаллигини даволаш ва уларнинг олдини олиш учун қўлланилади.

Эман

Эман (*Дуб*) қорақайиндошлар оиласига мансуб, бўйи 50 метргача борадиган кўп йиллик дарахт. Ҳиёбонларда, боғларда ва кўчаларда манзарали дарахт сифатида ўстирилади. Тиббиётда икки турининг пўстлоғи ишлатилади: **Оддий эман** (*Кўнгир эман, Бандли гулли эман, Ёз эмани*) – Дуб обыкновенный ва **Бандсиз гулли эман** (*Қиш эмани*) – Дуб скальный. Таркибида кўп миқдорда ошловчи моддалар, галлат ва эллаг кислоталар, флавоноидлар ва бошқа бирикмалар бор. Пўстлоқ қайнатмаси буруштирувчи восита сифатида оғиз бўшлиғи касалликларида (*гингивит, стоматит ва бошқалар*) ҳамда томоқ шиллик пардаси яллиғланишида, милк қонаганда, оғизда ҳид пайдо бўлганда оғиз чайиш учун қўлланилади. Баъзан 20% ли қайнатмаси терининг куйган жойларини даволашда ишлатилади.

Эрбаҳо (Газакўт)

Газакўт ёки Эрбаҳо (*Горечавка*) газакўтдошлар оиласига мансуб, бўйи 10-100 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Қуйидаги икки турининг илдизи ва ер устки қисми ишлатилади:

Сариқ эрбаҳо (*Горечавка желтая*) илдизи таркибида аччиқ гликозидлар (*генциопикрин ва бошқалар*), алкалоидлар, флавоноидлар, трисахарид ва бошқа моддалар бор. Илдизи қайнатмаси ва қуюқ экстракти иштаҳа очиш ва овқат ҳазм бўлишини яхшилаш учун ҳамда ўт ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади.

Оливье эрбаҳоси (*Горечавка Оливье*) нинг ер устки қисми таркибида аччиқ гликозидлар, алкалоидлар ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг қайнатмаси халқ табобатида иштаҳа очиш, овқат ҳазм бўлишини яхшилаш ҳамда безгак, тиш оғриғи касалликларини, чипқон ва шишларни даволаш, милқдан қон оққанда оғиз чайиш учун ишлатилади.

Илмий тиббиётда эрбаҳонинг яна беш турининг ер остки аъзолари иштаҳа очиш, овқат ҳазм қилишни яхшилаш ва ўт ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади.

Эфир мойлари

Эфир мойлари (*Масла эфирные*) сув буғи ёрдамида ҳайдаб олинадиган (*сув буғи билан ҳайдаладиган*) учувчан ҳидли моддалар аралашмасидир. Эфир мойлари ўсимликлар дунёсида кенг тарқалган. Улар кўпинча рангсиз, баъзан турли рангда (*оч сариқ, яшил, тўқ кўк, қизил, қўнғир ва хакозо*) бўлади. Эфир мойлари ўзига хос ҳидли ва ўткир мазали, сувда эримайдиган, ҳамма органик эритувчиларда яхши эрийдиган, учувчан тиниқ суюқликлардир. Совутилса кристалл қисми (*стеароптен*) ажралади, қолган суюқ қисми элеоптендир. Эфир мойлари ва уларни сақловчи ўсимликлардан тайёрланган дори шакллари тиббиётда турли касалликларни даволашда тинчлантирувчи, бактерицид, оғриқ қолдирувчи, иштаҳа очувчи, ел, ўт ва сийдик ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Фармацевтика амалиётида бошқа дориларнинг мазаси билан ҳидини яхшилаш учун ҳамда хушюй сувлар тайёрлашда ишлатилади.

Эшакбодринг

Оддий эшакбодринг (*Бешеный огурец обыкновенный*) қовоқдошлар оиласига мансуб, поясининг узунлиги 20-50 см га етадиган, палак отиб

Ўсадиган бир йиллик ўт. Тиббиётда ер устки қисми ва меваси ишлатилади. Таркибида гликозидлар (*элатерицин А, В ва бошқалар*), алфа ва бета-элатринлар, витаминлар, оз миқдорда алкалоидлар ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида меваси истико, чақалоқларнинг сарғаймасида, ўзгарувчан иситма, бод, подагра, невралгия, бавосил ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади. Кучли сурги, гижжа ва сийдик ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Ўсимликнинг сурги, шунингдек рака қарши таъсир кўрсатиши унинг таркибида элатеринлар бўлишига боғлиқ. Лекин у **захарли** бўлиб, кўп миқдорда истеъмол қилинса, кустиради, корин оғритади ва юрак уришини тезлатади.

Юкка

Юкка (*Юкка славная*) чучмомадошлар оиласига мансуб доимий яшил ўсимлик. Мамлакатимизда ҳам ўстирилади. Тиббиётда баргидан фойдаланилади. Таркибида тигогенин ҳосилалари бўлган иккита стероидгликозидлар ҳамда соф ҳолдаги тигогенин ва бошқа бирикмалар бор. Баргидан тигогенин олинади ва ундан прогестерон ва бошқа кортикостероид препаратлар синтез қилишда фойдаланилади.

Ямс

Ямс (*Диоскорейя*) ямсдошлар оиласига мансуб, бўйи 4 метргача етадиган чирмашиб ўсадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда икки турининг илдизпојаси билан илдизи ишлатилади:

- **Кавказ ямси** - Диоскорейя кавказская
- **Ниппон ямси** (*Кўп шингилли ямс*) – Диоскорейя ниппонская

Ямснинг ер остки аъзолари таркибида сапонинлар (*стероид сапонин-диосцин ва бошқалар*), крахмал ва бошқа моддалар бор. Сапонинлар йиғиндиси – полиспонин (*диоспонин ҳам*) атеросклероз ва гипертония касалликларини даволаш учун ҳамда қонда холестерин миқдори кўпайиб кетганда унинг миқдорини камайтириш учун қўлланилади. Диосциннинг парчаланишидан ҳосил бўлган диосгениндан кортизон ва бошқа кортикостероид препаратларни синтетик синтез қилишда фойдаланилади.

Янтоқ

Янтоқ (*Янтак – верблюжья колючка*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 30-130 см га етадиган тиканли кўп йиллик ўсимликлар туркуми. Мамлакатимиздаги текисликларда, сой, канал ва дарё бўйларида, чўлларда ўсади. Халқ табобатида қуйидаги тўртта турининг ер устки қисми ва илдизи ишлатилади. **Қирғиз янтоғи** – *Янтак киргизский*, **Сохта янтоқ** – *Янтак ложный*, **Шакар янтоқ** – *Янтак персидский*, **Сийрак барг янтоқ** – *Янтак рыхлолистный*. Уларнинг ер устки қисми таркибида сапонинлар, урсол кислота, флавоноидлар (*рутин, кверцимеритрин ва бошқалар*), кумаринлар, эфир мойи, **С, В, К** витаминлари, каротин, органик кислоталар, кандлар, алкалоидлар, шиллиқ, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Шакар янтоқ август-сентябрь ойларида ўзидан ширин суюқлик чиқаради. 2-3 кундан сўнг бу суюқлик қотиб, канд зарчасига – маннага айланади. Манна таркибида кўп миқдорда трисахарид ва бошқа бирикмалар бўлади. Илдизининг қайнатмаси ва баъзан, дамламаси халқ табобатида ичбуруғ, бавосил, меъда яраси, жигар ва бошқа касалликларни, яраларни дволаш учун ҳамда ўт ва сийдик ҳайдовчи, терлатувчи ва сурги дори сифатида қўлланилади. Ер устки қисмидан тайёрланган дамламаси юқорида кўрсатилган касалликлардан ташқари, яна томоқ оғриғи, тонзиллит, стоматит, йирингли отит (*қулоқнинг йирингли яллиғланиши*), бурун-томоқ яллиғланиши, бачадон яраси ва буруштирувчи восита сифатида ичкетар, меъда-ичак касалликларини даволашда ишлатилади. Шакар янтоқ маннаси ёш болаларга сурги сифатида берилади, лекин чечак билан касалланган болаларга манна бериб бўлмайди. Илдиз ва ер устки қисмининг қайнатмаси, суюқ экстракти ва дамламаси сийдик ҳайдаш, терлатувчи, қон оқишини тўхтатувчи, яллиғланишга қарши таъсир этувчи ва яраларни даволовчи хоссаларга эга эканлиги тажрибаларда тасдиқланган ва илмий тиббиётда ишлатишга тавсия этилган.

Ўрмон қулупнайи (Ўрмон ертутти)

Ўрмон қулупнайи (*Земляника лесная*) раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 5-20 см га етадиган кўп йиллик ўт. Тиббиётда барги ва меваси

ишлатилади. Меваси таркибида қанд, органик (*олма, салицилат ва бошқалар*) кислоталар, **С** ва **В** витаминлари, каротин, флавоноидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Баргида ҳам **С** витамини, оз миқдорда алкалоидлар, флавоноидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Мева ва баргининг дамламаси подагра, буйрак ва жигар-тош касалликларида сийдик ва ўт хайдовчи восита сифатида, цинг ва бошқа авитаминозларда ҳамда бачадондан қон кетишини тўхтатиш учун қўлланилади.

Ўсимликнинг ер устки қисми (Ўту)

Ўсимликнинг ер устки қисми (*Трава - Herba*) ўсимликларнинг гули, барги, майда шохчалари, поясининг юқори қисми, қисман мевалар аралашмасидан ташкил топган бўлиб, доришуносликда дори шакллари тайёрлаш, соф холда дори моддалар, хўллигида шира олиш учун фойдаланилади. Уни одатда ўсимликлар гуллаган (*баъзан гуллаш олдидан ёки гуллагандан сўнг*) даврида бутун ер устки қисми (*баъзан бир йиллик ўсимликларнинг илдизи билан ёки баланд ўсимликларнинг юқори қисми ва илдиз олди барглари билан*) йиғилади. Кейин улар соя, иссиқ ва ҳаво кириб турадиган ерларда ёки сунъий усулда – иссиқхоналарда 50-60 даража иссиқда қуритилади. Баъзи ўтлар қуритмасдан ҳам ишлатилади.

Ўтлоқ себаргаси (Қушқароқ)

Ўтлоқ себаргаси ёки Қушқароқ (*Клевер луговой*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 25-50 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимиз текисликларидаги ўтлоқларда, нам ерларда ва сув ёқаларида ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида **С** ва **В** гуруҳ витаминлари, каротин, кумаринлар, флавоноидлар (*трифолин, кверцетин*), қандлар, органик кислоталар ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг дамламаси билан қайнатмаси халқ табобатида астма, кўкйўтал, кўкрак қисиши, камқонлик, қон босимининг ошиши, безгак, яра, куйган ерларни, хавфли шишларни ва шамоллаш касалликларини даволаш учун ҳамда балғам кўчирувчи, сийдик хайдовчи ва антисептик дори сифатида қўлланилади. Қуритилмаган барги шираси ширинчага даво бўлади, баргини эзиб, яра ва

шишган жойларга боғланади. Илмий тиббиётда сийдик ҳайдовчи восита сифатида ишлатилинади. Себарганинг ер устки қисмидан тризофлан препарати олинган ва қонда холестерин кўпайиш ҳолларида ҳамда атеросклероз касаллигини даволаш ва олдини олиш мақсадида ишлатишга тавсия қилинган. Номлари юқорида эслатиб ўтилган касалликларни даволашда халқ орасида себарганинг яна бир тури – **Ўрмаловчи себарга** (*Клевер ползучий*) ер устки қисмининг дамламаси билан қайнатмаси ҳам қўлланилади.

Қайрағоч барг эвкомия (Хитой гуттаперча дарахти)

Қайрағоч барг эвкомия ёки Хитой гуттаперча дарахти (*Эвкомия вязолистная*) эвкомиядошлар оиласига мансуб, бўйи 20 метргача етадиган дарахт. Тиббиётда пўстлоғи ишлатилади. Таркибида хлороген ва кофе кислоталари, аукубин (*ринантин*) гликозиди, гутта ва бошқа моддалар бор. Пўстлоғининг қайнатмаси қон босими ошишини даволашда қўлланилади.

Қалампирмунчоқ дарахти

Қалампирмунчоқ дарахти (*Гвоздичное дерево*) миртадошлар оиласига мансуб, бўйи 10-12 метрга етадиган, доимий яшил дарахт. Тиббиётда гули (*очилмаган гунчаси*) ва эфир мойи ишлатилади. Гунчаси таркибида кўп микдорда эфир мойлари, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи асосан эвгенолдан ҳамда ацетил эвгенол ва бошқа терпеноидлардан таркиб топган. Эфир мойидан эвгенол олинади. Гулининг кукуни ва қайнатмаси халқ табобатида овқат ҳазм бўлишини яхшилаш учун ҳамда ел ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Эвгенол тиш касалликларида оғриқ қолдириш ва антисептик дори сифатида ишлатилади.

Қалин барг бергения

Қалин барг бергения (*Бадан толстолистный*) қорақатдошлар оиласига мансуб, бўйи 50 см га етадиган кўп йиллик ўт. Сибир, Олтой ўлкаси тоғларида ва Байкал кўли атрофидаги тошлоқ ерларда ўсади. Тиббиётда илдизпояси ишлатилади. Таркибида кўп микдорда ошловчи моддалар, арбутин ва бергенин гликозидлар, галлат кислота, қандлар ва бошқа

бирикмалар бор. Илдизпояси қайнатмаси колит, энтероколит касалликларида истеъмол қилинади, стоматит ва гингивитда оғиз чайишга берилади, акушерлик гинекология амалиётида бачадон бўйни эрозиясини даволашда қўлланилади. Баргининг таркибида арбутин гликозиди, гидрохинон, галлат кислота, ошловчи ва бошқа моддалар бўлиб, унинг қуруқ экстракти сийдик йўллари касаллигида ишлатилади.

Қатор тишли девортагиўт

Қатор тишли девортагиўт (*Шандра очереднозубная*) ясноткадошлар (*лабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 30-80 см га етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизда аҳоли яшайдиган жойларда, йўл ёқалари, деаор таглари ва бошқа ерларда ўсади. Халқ табобатида ер устки қисми ишлатилади. Таркибида эфир мойи, флавоноидлар, стахидрин, смолалар, маррубин ва бошқа моддалар бор. Ер устки қисмининг қайнатмаси халқ орасида томоқ оғриғи, нафас йўлларининг сурункали шамоллаши ва тиш оғриғи каби касалликларда оғиз ва томоқни чайиш учун ишлатилади. Сўрмаси (*настойкаси*) эса тинчлантирувчи ва қон босимини пасайтирувчи таъсирга эга эканлиги аниқланган.

Қатрон

Қатрон (*Дёготь*) қайин дарахтининг пўстлоғидан ёки қарағай дарахти тўнкаларидан қуруқ ҳайдаш усули билан олинадиган тўқ кўнғир рангли, ўзига ҳос ҳидли, спирт, эфир ва эфир мойларида эрийдиган смоласимон қуюқ суюқлик. Таркибида феноллар, смолалар ва бошқа бирикмалар бор. Дезинфекция қилиш, инсектицид (*ҳашаротларни ўлдириши*) ва жойли таъсирга эга. Вилькинсон суртмаси ва Вишневский бальзами, суюқ суртма (*линимент*) таркибига киради ва гуш (*экзема*), тангачали темиртки, кўтир ва бошқа тери касалликларини ҳамда яраларни даволашда ишлатилади.

Қашқарбеда

Доривор қашқарбеда ёки Сарик қашқарбеда (*Донник лекарственный*) дуккакдошлар оиласига мансуб, бўйи 50-100 см га етадиган икки йиллик ўт ўсимлик. Тиббиётда унинг ер устки қисми ишлатилади. Таркибида кумарин,

дикумарин, эфир мойи, С ва Е витаминлари, каротин, холин, шиллиқ ва бошқа моддалар бор. Уруғида тригонеллин алкалоиди бор. Ер устки қисми ич юмшатувчи шифобахш чойлар – йиғмалар таркибида ва ер устки қисмидан тайёрланган малҳам йирингли яра ва чипқонларни даволашда қўлланилади. Дикумарол қонни ивитмайдиган таъсирга эга ва шу мақсадда тромбофлебит касаллигида ишлатилади.

Доривор қашқарбеда билан бир қаторда унинг бошқа турлари ҳам бор: ***Бўйчан қашқарбеда*** (*Донник высокий, рослый*) ва ***Хушбўй қашқарбеда*** (*Донник ароматный, душистый*). Уларнинг ер устки қисми тиббиётда ишлатишга рухсат этилган.

Қизилча (Зағоза)

Қизилча ёки Зағоза (*Эфедра или Хвойник*) қизилчадошлар оиласига мансуб, бўйи 10-20 см га етадиган буталар туркуми. Тиббиётда қуйидаги учта турининг ер устки қисми ишлатилади:

- ***Оддий қизилча*** (*Эфедра двухколосковая ёки Кузьмичева трава*)
- ***Чўл қизилчаси*** (*Эфедра средняя*)
- ***Тоғ қизилчаси*** (*Эфедра хвоцевая*)

Бу буталар мамлакатимиздаги чўл, ярим чўл, тоғ ён бағирлари ва шағалли очик қияликларда ўсади. Қизилча турларининг ер устки қисми таркибида алкалоидлар (*эфедрин, псевдоэфедрин ва бошқалар*), фенол кислоталар, С витамини, бўёқ, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Тоғ ва чўл қизилчасидан эфедрин алкалоиди олинади. Эфедрин гидрохлорид оғир операция ёки шикастланишлардан сўнг кўп қон йўқотиш натижасида хушдан кетиш (*коллапс*) да, қон босими пасайганида (*гипотония*), миастения, аллергия, бронхиал астма, пичан иситмаси (*пичан астмаси*), эшакеми тошганда, ўткир тумов ва бошқа касалликларда ҳамда наркотик ва ухлатувчи дорилар билан захарланган холларда қўлланилади. Оддий қизилча дамламаси бод ва бошқа шамоллаш касалликларини даволашда ишлатилади. Эфедрин гидрохлорид турли мураккаб препаратлар – Теофедрин таблеткаси, Эфатин аэрозоли, Солутан ва бошқалар таркибига киради.

Қичитқи ўт (Чаёнўт)

Қичитқи ўт ёки Чаёнўт ёки Икки уйли газанда (*Крapiва двухдомная*) газандадошлар оиласига мансуб, бўйи 60-120 см келадиган кўп йиллик ўт. Мамлакатимизда сувга яқин зах ерларда, йўл ёкаларида, бутазорларда ва тоғ этакларида ўсади. Тиббиётда барги ишлатилади. Барги таркибида **С**, **К**, **В₂** витаминлари, каротиноидлар, пантотен кислота, кверцетин, ацетилхолин, эфир мойи, органик кислоталар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Дори препаратлари – дамламаси, суюқ ва қуюқ экстрактлари, ортифиллин ва бошқалар қон оқишларни (*бавосил касаллигида, ўпкадан, бурундан, ичакдан ва ҳайз бузилганда бачадондан қон кетганда*) тўхтатувчи восита сифатида ҳамда сурункали яраларни, витаминлар етишмаслигидан келиб чиқадиган авитаминозларни даволаш учун ишлатилади. Баргидан олинган хлорофилл фармацевтика ва озиқ-овқат саноатида бўёқ модда сифатида ишлатилади.

Қовоқ

Қовоқ (*Тыква*) қовоқдошлар оиласига мансуб, ўрмалаб ўсади. Палагининг узунлиги 2-8 метрга борадиган бир йиллик ўт ўсимликдир. Тиббиётда қовоқнинг қуйидаги уч тури ишлатилади:

- ***Картошка қовоқ*** – *Тыква крупная*
- ***Ош қовоқ (Ойим қовоқ)*** – *Тыква мускусная*
- ***Сапча қовоқ (Оддий қовоқ)*** – *Тыква обыкновенная*

Қовоқнинг уруғи таркибида кўп миқдорда ёғ, **С** ва **В** витаминлари, органик кислоталар, смолалар, каротинлар ва бошқа моддалар бор. Қовоқ мевасининг юмшоқ, ейиладиган қисмидан тиббиётда ҳам фойдаланилади. Унинг таркибида қандлар, **РР**, **С**, **В** ва **В₂** витаминлари, каротиноидлар, элатерицин **А** ва бошқа бирикмалар сақланади. Уруғи ва унинг кукуни, қайнатмаси, аталаси ҳамда эмульсияси тасмасимон (*баъзан юмалоқ*) гижжаларни организмдан тушириш учун қўлланилади. Мевасининг юмшоқ – этли қисми пархез таом сифатида атеросклероз, қабзият ва жигар касалликларида ҳамда буйрак ва қовуқ касалликларида сийдик ҳайдовчи восита сифатида истеъмол қилинади. Мевасининг этидан олинган

каротиннинг ёғли эритмаси гуш (*экзема*), қийин битадиган ва йирингли яралар, куйган ва совуқ олган ерларни, шиллиқ парданинг зарарланган ерлари ва терининг бошқа сурункали касалликларини даволашда ишлатилади. Қовоқ меваси этидан каротин олинади.

Қоразира

Оддий қоразира (*Тмин обыкновенный*) селдердошлар (*солябонгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 25-80 см га етадиган икки йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизнинг тоғли ноҳияларидаги ўрмонларда, ўрмон четлари ва ўтлоқларда ўсади. Тиббиётда меваси ишлатилади. Таркибида эфир мойи, ёғ, оксил, флавоноидлар (*кверцетин ва кемпферол*), ошловчи ва бошқа моддалар бор. Эфир мойи лимонен, карвакрол, карвон ва бошқа терпеноидлардан таркиб топган. Мевасининг дамламаси ичак заифланишини даволаш учун, оғриқ қолдириш, овқат ҳазм қилишни яхшилаш учун ҳамда корин дам бўлганда ел ҳайдовчи восита сифатида ишлатилади. Меваси сийдик ва ел ҳайдовчи ҳамда меъда касалликларида ишлатиладиган чойлар – йиғмалар таркибига киради. Баъзан, мевасидан мева суви тайёрланади ва уни ичак санчиғида (*айниқса болаларда*), тиш оғриғида оғриқ қолдириш учун қўлланилади, баданнинг яллиғланган жойига суртилади. Эфир мойи доришунослик амалиётида суюқ дориларнинг ҳиди ва таъмини яхшилаш учун ишлатилади.

Қора мингдевона

Қора мингдевона (*Белена черная*) итузумдошлар оиласига мансуб, бўйи 150 см гача ўсадиган икки йиллик **заҳарли** ўт ўсимлик. Ариқ бўйларида, йўл ёқаларида, ўтлоқларда ва экилмай қолган жойларда ўсади. Тиббиётда унинг барги ишлатилади. Таркибида алкалоидлар (*гиосциамин, атропин, скополамин ва бошқалар*), гликозидлар, флавоноидлар ва бошқа моддалар бор. Баргининг дори препаратлари – мойи оғриқ қолдирувчи ва спазмолитик

восита сифатида, суртма дорилар таркибида бод ва невралгия касалликларида тананинг оғриган жойларига суртилади. Барги астма касаллигида қўлланиладиган астматол ва астматин сигареталари таркибига киради.

Қорағат ёки Қора смородина

Қорағат, Қора смородина (*Смородина черная*) сершоҳ бўлиб ўсадиган кўп йиллик бута, бўйи 2 метргача боради, новдалари сарғиш кулранг тусда. Пояларининг пўстлоғи тўқ-қўнғир рангда. Барглари навбатма-навбат жойлашган, бандли, ўзига хос хушбўй ҳиди бор. Гуллари бинафша ранг-кизил ёки пушти-кулранг тусда, солиниб турадиган шингиллар ҳосил қилади. Мевалари қора ёки тўқ бинафша рангли хушбўй резавор мева, уруғи кўп бўлади. Май-июнда гуллайди ва мевалари июль-августда пишади. Барглари ва мевалари доривор тариқасида ишлатилади. Смородина мевалари жуда қимматли сервитамин неъматдир. Унда **С**, **В₁**, **В₂** витаминлари ва каротин кўп бўлади. Меваларида анчагина қанд моддалари, органик кислоталар ва флавоноидлар ҳам бор.

Қора маржондарахт

Қора маржондарахт (*Бузина черная*) шилвидошлар (*учқатдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 2-6 метрга етадиган бута ёки дарахт. Тиббиётда гули ва қисман меваси ишлатилади. Гули таркибида эфир мойи, самбунигрин гликозиди, рутин, **С** витамини, холин, органик кислоталар ва бошқа бирикмалар бор. Меваси таркибида **С** витамини, каротин, антоцианлар, органик кислоталар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Гулининг дамламаси (*баъзан мевасининг дамламаси*) шамоллашда терлатувчи, жигар, ўт пуфағи ва ўт йўллари касалликларида ўт ҳайдовчи ҳамда буйрак ва сийдик пуфағи касалликларида сийдик ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Дамламаси яна нафас олиш йўлларининг яллиғланиши ва бошқа шамоллаш касалликларида ишлатилади. Гули терлатувчи, сурғи ҳамда томоқ оғриғида уни чайиш учун ишлатиладиган доривор чойлар – йиғмалар таркибига киритилади. Меваси эса сурғи экстракт таркибига киради.

Қора мевали арония

Қора мевали арония (*Арония черноплодная – Рябина черноплодная*) раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 2-2,5 метргача етадиган бута. Тиббиётда унинг меваси ишлатилади. Меваси таркибида флавоноидлар (*рутин, кверцетин, гесперидин ва бошқалар*), қанд, органик кислоталар, **С**, **РР** ва **Е** витаминлари, каротин, ошловчи ва бошқа бирикмалар бор. Мевасининг прапаратлари (*кукуни, таблеткаси ва шираси*) қон босимининг ошиши, турли қон кетишлар, атеросклероз, гастрит ва бошқа касалликларни даволашда қўлланилади.

Қора андиз

Қора андиз (*Девясил высокий*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 100-180 см келадиган йирик кўп йиллик ўт ўсимлик. Тоғлар, адирлар, ўтлоқлар, ўрмонзорлар ва бошқа нам ерларда ўсади. Тиббиётда илдизпояси ва илдизи ишлатилади. Ер остки қисми таркибида эфир мойи, кўп миқдорда инулин ва бошқа углеводлар, сапонинлар, алкалоидлар, смола, аччиқ, шиллиқ ва бошқа моддалар бор. Илдизпояси ва илдизининг қайнатмаси нафас йўллари касалликларида балғам кўчирувчи восита сифатида қўлланилади. Ер остки органларидан олинган аллантон препарати меъда ва ўн икки бармоқли ичак яраси касаллигини даволаш учун ишлатилади. Қора андиз препаратлари ва эфир мойи яллиғланишга қарши, антисептик ва гижжа ҳайдовчи восита сифатидаги таъсирга ҳам эга. Илдизпояси билан илдизи Здренко йиғмаси таркибига киради.

Андизнинг яна икки турининг илдизпояси билан илдизи халқ табобатида гижжа ҳайдовчи восита сифатида ҳамда меъда-ичак, ўпка сили, бруцеллёз, кўтир ва бошқа тери касалликларини даволашда қўлланилади. Булар ***Сариқ андиз*** (*Девясил большой*) ва ***Британия андизи*** (*Девясил Британский*) лардир.

Қорақарағай

Оддий қорақарағай (*Ель обыкновенная*) қарағайдошлар оиласига мансуб, бўйи 15-40 метрга етадиган доим яшил, пирамидасимон дарахт.

Тиббиётда куртаги ва ғудда меваси ишлатилади. Таркибида эфир мойи, С витамини, фитонцидлар, елимлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Куртаги билан ғудда мевасининг дамламаси микробларга қарши, спазмолитик ва десенсибилизация қилувчи таъсирга эга бўлиб, турли касалликларни даволашда қўлланилади. Баргининг дамламаси терлатувчи, сийдик ва ўт хайдовчи таъсирга эга.

Қорақобуқ (Омонқора)

Қорақобуқ ёки Омонқора (*Унгерния*) чучумадошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт ўсимликлар туркуми. Гул ўқининг баландлиги 5-20 см га етадиган, пиёзли ўсимлик. Тиббиётда қуйидаги икки турининг пиёзи ва барги ишлатилади:

- ***Виктор қорақобуғи (Омонқораси)*** – *Унгерния Виктор* Ўрта Осиёнинг Майин тупроқли тоғ ён бағирларида ўсади.
- ***Северцов қорақобуғи*** – *Унгерния Северцова омонқораси* Қозоғистоннинг ва Ўзбекистоннинг вилоятларидаги тоғларнинг ўрта қисмидаги майда тош-тупроқли қияликларида ва тоғ этакларидаги текисликларда ўсади.

Қорақобуқ турлари барги таркибида алкалоидлар (*галантамин, ликорин ва бошқалар*), сапонинлар, органик кислоталар, шиллиқ ва бошқа моддалар бор. Бу ўсимликлардан галантамин ва ликорин олинади. Галантамин гидробромид миастения, миопатия, полиомиелит асоратлари ҳамда полиневрит, радикулит касалликларини даволаш учун, нервлар шикастланиб, узилганида, ичак ва ковуқ заифлашганда қўлланилади. Ликорин гидрохлорид қон босимини туширувчи (*гипотензив*) таъсирга эга ҳамда бронхитларни, астма ва ўпкадаги яллиғланиш жараёнларини даволашда балғам кўчирувчи восита сифатида ишлатилади.

Қора терак (Мирзатерак)

Қора терак ёки Мирзатерак (*Тополь черный*) толдошлар оиласига мансуб, бўйи 20-25 метрга етадиган дарахт. Тиббиётда барги ва куртаги ишлатилади. Таркибида эфир мойи, салицин, популин ва хризин

гликозидлари, олма ва бошқа кислоталар, смолалар, ошловчи, бўёқ ва бошқа моддалар бор. Дамламаси хароратни пасайтирувчи, тинчлантирувчи, яллиғланишга қарши таъсир кўрсатувчи ва оғриқ қолдирувчи восита сифатида қўлланилади.

Қулмоқ

Оддий қулмоқ (*Хмель обыкновенный*) тутдошлар оиласига мансуб, бўйи 5-6 метрга етадиган чирмашиб (*ёки осилиб*) ўсувчи кўп йиллик ўт ўсимлик. Мамлакатимизнинг кенг япроқли ўрмонларида, бутазорларда ва ариқ бўйларида ўсади. Тиббиётда қуббаси ишлатилади. Қуббалар таркибида эфир мойи, хумулин алкалоиди, холин, валериан ва бошқа кислоталар, смолалар, аччиқ ва бошқа моддалар бор. Қуббалар қайнатмаси ва уларни элаб олинган кукуни – лупулин сийдик ҳайдовчи, тинчлантирувчи ва оғриқ қолдирувчи восита сифатида ҳамда меъда шиллиқ каватларининг яллиғланиши (*гастрит*) ва бошқа касалликларни даволашда қўлланилади. Қуббалари тинчлантирувчи чойлар – йиғмалар таркибига киради.

Қумлоқ бўзночи

Қумлоқ бўзночи ёки Ўлмасўт (*Бессмертник песчаный*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 30 см гача етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. У кўпинча қумлоқ нам ерларда ўсади. Тиббиётда гули ишлатилади. Таркибида флавоноидлар (*нарингенин, апигенин, кемпферол, уларнинг гликозидлари ва бошқалар*), кумаринлар, эфир мойи, инозит, К витамини, бўёқ, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Гулининг дори препаратлари – қайнатмаси, таблетка холидаги қуруқ концентрати – фламин, қуруқ экстракти ва ўт ҳайдовчи чойлар – йиғмалар таркибида сарғайма, сурункали холецистит ва бошқаларда, ўт пуфагига тош келганда, ўт йўллари касалликларида ўт ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади.

Қум сассиққурайи

Қум сассиққурайи (*Дорема песчаная*) соябонгуллилар (*селдердошлар*) оиласига мансуб, бўйи 100 см га етадиган кўп йиллик ўт. Тиббиётда ўсимликдан ажралиб чиқиб қотиб қоладиган елими – «*аммониак*»

ишлатилади. Ўсимлик таркибида эфир мойи ва бошқа моддалар бор. Елим – халқ табобатида сийдик хайдовчи ва юқори нафас йўллари касалликларида балғам кўчирувчи восита сифатида қўлланилади. Баъзи бир малҳамлар таркибига ҳам киради.

Қундуз

Қундуз (*Мордовник*) астрадошлар (*мураккабгулдошлар*) оиласига мансуб, бўйи 30-80 см келадиган кўп йиллик ўт ўсимликлардир. Мамлакатимиз чўлларида, тош ва шағалли қияликларида ўсади. Тиббиётда окқундузнинг қуйидаги икки турининг меваси ишлатилади:

- ***Оддий қундуз – Мордовник обыкновенный***
- ***Юмалоқ бошли қундуз – Мордовник шароголовый***

Таркибида алкалоидлар (*эхинопсин ва бошқалар*), ёғ ва бошқалар бор. Эхинопсин нитрат (*алкалоиднинг нитрат тузи*) шол бўлган ҳолларда, радикулит, гипотония (*қон босими тушиб кетганда*) ва бошқа касалликларни даволашда стрихнин нитрат билан бир қаторда қўлланилади.

Қушқўнмас (Сариқгул)

Қушқўнмас ёки Сариқгул (*Волчец кудрявый - благословенный*) астрадошлар оиласига мансуб, бўйи 15-30 см га етадиган бир йиллик ўт. Тоғ этакларида, қоялар бағрида, йўл ёқаларида, боғларда ва экинзорларда ўсади. Тиббиётда ер устки қисми ишлатилади. Таркибида аччиқ кницин сесквитерпен лактони, аччиқ гликозид, эфир мойи, С витамини, шиллик, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида ўсиликнинг қайнатмаси меъда-ичак иши заифлашганда ва овқат ҳазм қилиш сусайганда, нафас йўллари яллиғланишида, буйрак, сийдик йўллари касалликлари, подагра, сарғайма, қовуқ ости беши шиши ва бошқа касалликларни даволашда ҳамда кустирувчи восита сифатида қўлланилади. Илмий тиббиётда унинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама ва суюқ экстракт иштаҳа очиш ҳамда овқат ҳазм қилишни яхшилаш учун ишлатилади.

Ғўза

Гўза (*Хлопчатник*) гулхайридошлар оиласига мансуб туркум, ватанида дарахт ёки бута шаклида ўсади. Мамлакатимизда бир йиллик ўт ўсимлик сифатида қуйидаги турлари ўстирилади:

- *Миср гўзаси* – *Хлопчатник барбадосский*
- *Америка гўзаси* – *Хлопчатник мохнатый*
- *Осиё гўзаси* – *Хлопчатник травянистый*

Тиббиётда илдиз пўстлоғи, уруғининг мойи ва туки – толаси ишлатилади. Илдиз пўстлоғи таркибида **С** ва **К** витаминлари, госсипол, ошловчи ва бошқа моддалар, уруғида кўп миқдорда мой, госсипол ва бошқа бирикмалар бор. Илдизи пўстлоғининг суюқ экстракти бачадон ва ичдан қон кетишини тўхтатиш, мойи – малҳамлар, суртмалар ва яшил (*калий*) совун тайёрлаш учун қўлланилади. Госсиполнинг доривор препарати – линимент ва кукуни псориаз, темиртки (*лишай*) ва баъзи кўз касалликларини даволашда ишлатилади. Оддий пахта компресс қилиш, гигроскопик пахта ва ундан олинадиган матолар – бинт ва дока боғлов материаллари сифатида яраларни боғлаш учун қўлланилади. Гўза турлари баргидан лимон кислотаси олинади.

ИЛОВА. Доривор гиёҳлар номларининг қисқача луғати

*Маърифатни минбарига минмагунча,
Шариатни ишларини билса бўлмас.
Ахмад Яссавий*

Адабиётлар руйҳатида келтирилган саломатликка оид турли хил китоблардан фойдаланиш осон бўлиши ва уларда кўрсатилган қадимий, ноёб ҳамда унутилган табиий дори-дармонларни тайёрлай олиш имкониятини яратиш учун қуйида доривор ўсимликларнинг ўзбекча ва русча номлари луғати келтирилади (*чунки шундагина уларни фитодорихоналардан ёки бозорлардан топиш имконияти яратилади*):

<i>Ўзбекча номлар</i>	<i>Русча номлар</i>
Абужаҳл тарвузи, Аччиқ тарвуз, Ханзал	<i>Арбуз цитронный, Клоквинит</i>
Адонис, Суғурўт	<i>Адонис, Горицвет весенный</i>

Адороқий, алкион	<i>Алкион диоскорида, «Морская пена»</i>
Ажгон, Зираи кармоний	<i>Тмин, Айвон столовый</i>
Айиқтовон	<i>Люттик (красивый), Кабикаж</i>
Алой барги	<i>Лист алоэ</i>
Аломат чой (ҳалила, сариқ ҳалила)	<i>Репейник войлочный</i>
Алоэ	<i>Сабир, сабур, алоэ, столетник</i>
Анбар	<i>Амбра</i>
Ангишовнагул	<i>Наперстянка крупноцветная (дигиталис)</i>
Ангуза	<i>Асафетида</i>
Анжабор, Ерқўноқ	<i>Горец красивый</i>
Анжир	<i>Инжир</i>
Анзур пиёз	<i>Лук Суворова</i>
Ансол, Тоғтерак	<i>Осина</i>
Анор	<i>Гранат</i>
Араб акацияси	<i>Аравийская камедоносная акация</i>
Аралия	<i>Аралия манчжурская</i>
Арека пальмасининг данаги	<i>Семья арековой пальмы</i>
Ари сути (<i>мева суви ва шакар аралашмаси</i>)	<i>Желе</i>
Аристолохия	<i>Кирказон</i>
Арпа	<i>Ячмень</i>
Арпабодиён, Оқзира	<i>Фенхель, Анис обыкновенный</i>
Арслонқуйруқ	<i>Пустырник пятилопастный</i>
Арслонқулоқ ўсимлиги	<i>Пустырник туркестанский</i>
Арча бужири	<i>Можжевельные ягоды</i>
Арча, Тоғарча	<i>Можжевельник обыкновенный</i>
Арчагул	<i>Толокнянка обыкновенная, медвежье ушко</i>

Арғувон, Жўка дарахти	<i>Липа, дерево</i>
Асал майвизак	<i>Омела</i>
Асалари елими	<i>Прополис</i>
Асарун, Ёввойи нордин	<i>Копытен, Валериана</i>
Астра, Қашқаргул	<i>Астра татарская</i>
Асфальт	<i>Яхуд битуми</i>
Афсонак	<i>Термопсис ланцетный</i>
Аччиқ бодом	<i>Горький миндаль</i>
Аччиқтош	<i>Квасцы</i>
Аъфо илони	<i>Гадюка</i>
Бақа жўхориси, Сассиқ тол	<i>Клоповник широколистный</i>
Бақам дарахти	<i>Саппоновое дерево</i>
Балила	<i>Миробаланы беллирические</i>
Балозур	<i>Анакардиум аптечный</i>
Бальзам дарахти	<i>Бальзамное дерево</i>
Бангидевона	<i>Дурман обыкновенный</i>
Барбар ўйинчоғи	<i>Мандрагоры</i>
Баргизуб (Зуптурум)	<i>Подорожник лиственный (ланцетный)</i>
Бахмалгул ўсимлиги	<i>Шток роза</i>
Беда, Йўнғичқа	<i>Люцерна посевная</i>
Безгак	<i>Лихорадка</i>
Бесўнақайлик (Фил касаллиги)	<i>Элефантиаз</i>
Беҳи	<i>Айва</i>
Бешбарг (Ғозпанжа, Ерчой)	<i>Лапчатка ползучая</i>
Бинафша	<i>Фиалка душистая</i>
Бистпоя	<i>Полиподиум</i>
Бобил толи, Мажнунтол	<i>Ива</i>
Бодом	<i>Миндаль</i>

Бодомсимон без	<i>Ангина</i>
Бодринг ўсимлиги меваси	<i>Огурец посевной</i>
Бойчечак	<i>Подснежник</i>
Боқила	<i>Бобы конские</i>
Болдирғон	<i>Сассиқ коврак</i>
Бон дарахти	<i>Моринга безкрылая</i>
Булут ва унинг тоши	<i>Губка и ее камень</i>
Бунк	<i>Наскафтон диоскарида</i>
Бурақ, Танакор	<i>Сода природная</i>
Бурган ўсимлиги	<i>Трава полыни однолетней</i>
Бурчоқ ўсимлиги	<i>Чина азиатская, Вика чечевицеобразная</i>
Бўёқдор рўян	<i>Марена красильная</i>
Бўзноч ўсимлиги	<i>Бессмертник песчаный</i>
Бўйимодарон ўсимлиги	<i>Тысячелистник обыкновенный (сантолиновый)</i>
Бўтакўз	<i>Василек синий</i>
Газакўт	<i>Горечавка, Оливье</i>
Газандаўт, Қичикўт	<i>Крапива двудомная</i>
Гандано, Порей пиёзи	<i>Лук порей</i>
Гандуми девона	<i>Мастак</i>
Гентиана илдизи	<i>Горечавка</i>
Гилабуру	<i>Калина красная</i>
Гилос	<i>Черешня</i>
Говшир	<i>Опопанакс</i>
Говмичча	<i>Ячмен на глазу</i>
Ғозпанжа	<i>Лапчатка гусиная</i>
Горчица	<i>Хантал, Хардал</i>
Ғофит	<i>Посконник канопляновидный</i>

Гулкарам	<i>Цветная капуста</i>
Гулсапсар	<i>Касатик жёлтый, Ирис</i>
Гулсапсар илдизи	<i>Корневище касатика (ириса)</i>
Гултожихўроз	<i>Ширица садовая (Петушиный гребешок)</i>
Гулхайри	<i>Алтей</i>
Гулхайри ўсимлиги илдизи	<i>Корень алтея</i>
Далачой ўсимлиги, Қизилпойча, Чойўт, Сарик чойўт	<i>Зверобой</i>
Дарахт пўкаги	<i>Агарик</i>
Дарахт замбуруғи (кўзиқорини)	<i>Трутовик, Древесная губка</i>
Дарё қисқичбақаси	<i>Рак речной</i>
Дармана	<i>Полын цитварная</i>
Дастарбош	<i>Пижма обыкновенная</i>
Дастаргул	<i>Маргаритка многолетняя</i>
Дафна дарахти	<i>Лавр</i>
Девпечак	<i>Повилика хмеловидная</i>
Денгиз карами (ламинария)	<i>Морская капуста</i>
Денгиз қисқичбақаси	<i>Рак морской</i>
Денгиз қуёни	<i>Морской заяц</i>
Долчин	<i>Корица китайская, Касило</i>
Доривор валериана, Асарун	<i>Валериана лекарственная</i>
Доривор вероника	<i>Вероника лекарственная</i>
Доривор гулхайри	<i>Алтей лекарственный</i>
Доривор розмарин	<i>Розмарин лекарственный</i>
Дуб ёнғоғи	<i>Жолуди</i>
Дуккакли ўсимликлар	<i>Бобы</i>
Дўлана	<i>Боярышник, Гратас</i>
Ёввойи арпа	<i>Дикий ячмень</i>

Ёввойи атиргул (Наъматак, Итбурун)	<i>Шиповник, Роза собачья</i>
Ёввойи бодринг	<i>Бешенный огурец</i>
Ёввойи гул ҳамишабахор	<i>Дикая живучка</i>
Ёввойи занжабил	<i>Дикий имбир</i>
Ёввойи пиёз	<i>Лук гадючий, Лук шалот, Сорокозубка</i>
Ёввойи сано уруғи	<i>Семена дикой кассии</i>
Ёввойи ясмиқ	<i>Вика чечевицеобразная</i>
Елим	<i>Камедь, Смола</i>
Ёнғоқ	<i>Орех грецкий</i>
Ерёнғоқ	<i>Арахис подземный, Земляной орех</i>
Ерқалампир ўсимлиги	<i>Хрен обыкновенный</i>
Ерқўноқ, Илонсимон торон	<i>Горец змеиный</i>
Ернок	<i>Топинамбур</i>
Ёронгул	<i>Геран луговая</i>
Ертут (ўрмон кулупнайи)	<i>Земляника лесная</i>
Етмак (беҳни), Бўритикан	<i>Колючелистник качимовидный, Качим</i>
Ерчой (Ғозпанжа, Бешбарг)	<i>Лапчатка пользучая</i>
Сули	<i>Овёс посевной</i>
Жавдар	<i>Рожь</i>
Жамбул (Тошчўп)	<i>Тимьян</i>
Жағ-жағ, Очамбити, Чўпонжилди	<i>Пастушья сумка</i>
Жийда	<i>Лох узколистный</i>
Жингак	<i>Рожковое дерево, Цареградские рожки</i>
Жинжак	<i>Мимоза, мимоза стефана</i>
Жумрут	<i>Крушина</i>
Жўка дарахти, Арғувон	<i>Липа дарахти</i>

Задвор	<i>Цитварный корень</i>
Зайтун	<i>Маслина, Олива</i>
Зайтун ёғи	<i>Оливковое масло</i>
Зангор	<i>Медянка</i>
Зангори маймунжон	<i>Ежевика сизая</i>
Зангпоя	<i>Болиголов пятнистый</i>
Занжабил	<i>Имбирь лекарственный</i>
Заккум	<i>Олеандр</i>
Заркади, Идиш қовок	<i>Горлянка, Посудочная тыква</i>
Зарпечак (Чирмовук, Девпечак)	<i>Повилика европейская</i>
Зарчава, Зарчуба	<i>Чистотель большой, Куркума</i>
Заъфарон	<i>Шафран посевной</i>
Зиғир	<i>Лён обыкновенный</i>
Зиғир уруғи	<i>Льняное семья, Семья льна</i>
Зиғирак	<i>Льянка обыкновенная</i>
Зира	<i>Тмин обыкновенный, кумин</i>
Зирк	<i>Барбарис</i>
Зирних	<i>Мишьяк</i>
Зок, зож	<i>Купорос</i>
Зулук	<i>Пиявка</i>
Зуптурум ўсимлиги	<i>Подорожник большой (ланцетный)</i>
Игир ўсимлиги	<i>Аир</i>
Индов	<i>Эрука посевная, Кресс посевной</i>
Исириқ	<i>Хармал, Гармала (Могильник)</i>
Исмалоқ ўсимлиги	<i>Шпинат огородный</i>
Иссоп (доривор)	<i>Иссоп лекарственный</i>
Итбурун ўсимлиги (Наъматак)	<i>Шиповник собачий</i>
Итжумрут	<i>Жостер слабительный, Крушина</i>
Итқовун	<i>Кабар, Каперсы</i>

Итсегак	<i>Ежовник безлистный (анабазис)</i>
Иттиканак ўсимлиги	<i>Черарда трехраздельная</i>
Итузум	<i>Паслён чёрный</i>
Ишқор	<i>Солянка</i>
Кавар (Ковул)	<i>Каперсы колючие</i>
Каврак (Сумбул)	<i>Сумбул (Ферула)</i>
Қайин, Оқ қайин	<i>Берёза</i>
Қайрағоч	<i>Вяз, Карагач</i>
Қайроқтош	<i>Точилный камень, Песчанник</i>
Каклик	<i>Горная куропатка</i>
Какликўт ўсимлиги	<i>Тимьян зарафшанский</i>
Қалампир ўсимлиги меваси	<i>Перец горький</i>
Қалампир ялпиз ўсимлиги	<i>Мята перечная</i>
Қалампирмунчоқ	<i>Гвоздика пряная</i>
Каллақанд	<i>Леденец</i>
Қамиш	<i>Тростник обыкновенный или камыш озёрный</i>
Камхастак	<i>Вишня магалебская</i>
Канакунжут	<i>Клешчевина обыкновенная</i>
Канакунжут ёғи	<i>Касторовое масло</i>
Кангар	<i>Артишок</i>
Каноц, Наша	<i>Конопля индийская</i>
Капалакгул	<i>Фиалка трехцветная</i>
Қарағай	<i>Сосна</i>
Карафс	<i>Сельдерей пахучий</i>
Кардамон (Хил)	<i>Кардамон</i>
Қариқиз	<i>Лопух</i>
Қатиқ	<i>Кислое молоко</i>
Катиरो, Касиро	<i>Камедь астрагала</i>

Қатрон	Смола
Катта қончўп	Чистотель большой
Қаҳрабо	Янтарь
Қашқарбеда ўсимлиги	Донник лекарственный
Қашқаргул	Астра татарская
Кашнич	Кориандр
Келин тили, Занжабил	Водяной перец, Горец почучуйный
Кесак	Комок
Кемирчак (Тоғай)	Хрец
Курка	Индейка
Қизил кесак	Красная охра
Қизил лавлаги	Красная свёкла
Қизил тасма	Горец птичий, Спорыш или Гусятник
Қизил, Ирғай	Кизил (Ирга)
Қизилқончўп	Иван-чай, кипрей
Қизилмия	Лакрица
Қизилтасма ўсимлиги	Горлец птичий
Қизилтасма, Бўзноч	Горец птичий, Спорыш
Кийикпанжа	Астрагал болотный
Кийикўти	Чабрец, Тимьян пользучий, Зизифора цветоножечная
Кипарис, Сарв	Кипарис вечнозелёный
Қичитқи ўт	Крапива
Қирқбўғим	Хвоц полевой
Қирқкулоқ	Папоротник
Қитир	Заманиха
Қатрон	Смола
Кичик бўригул	Барвинок малый
Кичик қоқила	Мелегеский перец, Райские зерна

Қичиқўт	<i>Крапива</i>
Қоқиўт (Момоқаймоқ)	<i>Одуванчик обыкновенный</i>
Қончўп	<i>Чистотель большой</i>
Қончўп ўсимлиги	<i>Трава чистотела</i>
Қора андиз ўсимлиги	<i>Девясил высокий</i>
Қора арча	<i>Можжевельник</i>
Қора зира	<i>Тмин обыкновенный</i>
Қора йўнғичқа, Қора беда	<i>Пожитник голубой</i>
Қора мингдевона	<i>Белена черная</i>
Қора мурч	<i>Чёрный перец</i>
Қора нўхот	<i>Горох черный</i>
Қора тундак	<i>Кресс-салат</i>
Қора халила	<i>Репейник</i>
Қора ҳарбақ	<i>Морозник черный</i>
Қорабуғдой	<i>Гречиха посевная</i>
Қорақанд, Зирк	<i>Барбарис</i>
Қортик	<i>Банка</i>
Кофур	<i>Камфара</i>
Куйдирилган кўрғошин	<i>Окись свинца, Глет</i>
Қулмоқ	<i>Хмель обыкновенный</i>
Кунгабоқар	<i>Подсолнечник масличный</i>
Кундур елими	<i>Ладан</i>
Кунжут	<i>Кунжут индийский</i>
Кунор дарахтининг меваси	<i>Плоды ююбы</i>
Купена	<i>Купена аптечная</i>
Қурук зуфо, хиссоб	<i>Иссоп</i>
Кучала	<i>Аронник Королькова</i>
Қайин, Қарағай	<i>Сосна</i>
Қушқўнмас	<i>Волчец кудрявый (благословенный)</i>

Куштили	<i>Розмарин</i>
Кўзикулоқ	<i>Зопник (колючий), Подорожник</i>
Кўзикулоқ, Шовул	<i>Шавел</i>
Кўйпечак, Чирмовгул, камбағаллар арқони	<i>Вьюнок полевой</i>
Кўйтикан	<i>Дурнишник колючий</i>
Кўк нўхот	<i>Горох посевной</i>
Кўка, Оққалдирмоқ	<i>Мать и мачеха</i>
Кўкнор	<i>Мак снотворный</i>
Кўкўт	<i>Кровохлебка лекарственная</i>
Кўнғирадор (кунгурадор) каланхой	<i>Каланхое пёристое</i>
Кўрғошин	<i>Свинец</i>
Кўршапалак	<i>Летучая мышь</i>
Лаблаб	<i>Кўйпечак</i>
Лаванда	<i>Лаванда колосовидная</i>
Лавлаги	<i>Свекла обыкновенная</i>
Ликий шираси	<i>Сок ликия</i>
Лимонўт	<i>Мелисса лекарственная</i>
Ловия, мирт	<i>Фасоль обыкновенный</i>
Ложувард	<i>Ляпись, Лазурь</i>
Луфо, Хотинак супурги	<i>Золототысячник, василек</i>
Мажнунтол	<i>Ива Вавилонская</i>
Майиз	<i>Изюм, Кишмиш</i>
Маймунжон (Пармачак)	<i>Ежевика кустарниковая</i>
Маймунжон ўсимлиги	<i>Малина сизая</i>
Маккажўхори попуги	<i>Кукурузные рыльца</i>
Маккажўхорининг оналик гули устунчаси	<i>Кукурузные рыльца</i>
Маккий сано	<i>Кассия или Сенна александрийская</i>

Малҳам	<i>Мазь, Пластырь</i>
Марварак ўсимлиги, Маврак, мармарак	<i>Шалфей</i>
Марваридгул	<i>Ландыш майский</i>
Маржон дарахти	<i>Бузина чёрная (травянистая)</i>
Мастак, Гандуми девона	<i>Плевел, опьяняющий</i>
Маҳсар, Усфур	<i>Сафлор красильный</i>
Меҳригиё(х)	<i>Мандрагора, Аносма щетинистая</i>
Мингбош	<i>Вьюнок</i>
Мингдевона, Эшакмия	<i>Белена</i>
Мирра (Фимнам)	<i>Амбровое дерево</i>
Миср боқиласи	<i>Люпин</i>
Мозариюн	<i>Волчье лыко</i>
Мойчечак	<i>Ромашка аптечная, Бобуна</i>
Момақалтироқ	<i>Бурачок</i>
Мум	<i>Воск белый</i>
Мурч	<i>Черный перец</i>
Мускат ёнғоғи (жавзи бавво)	<i>Орех мускатный</i>
Мушк	<i>Миск, Мускус</i>
Наврўзгул	<i>Первоцвет весенний</i>
Навшадил	<i>Нашатырь</i>
Назла ўти	<i>Слюногон</i>
Наргиз	<i>Нарцисс</i>
Настарин	<i>Сирень обыкновенная</i>
Наша уруғи	<i>Конопляное семья</i>
Нашоста	<i>Крахмал</i>
Наъматак	<i>Шиповник федченко</i>
Нил ўсимлиги	<i>Индиго красильное</i>
Нил ўсимлигининг уруғи	<i>Ипомея плющевая</i>

Нилуфар	<i>Кувшинка, кубышка желтая</i>
Норанжа	<i>Померанец</i>
Нордон қовун	<i>Горькая дыня</i>
Оғма саллагул, Пион	<i>Пион необычайный</i>
Одамгиёх, Женьшень	<i>Женьшень</i>
Оддий бодрезак, Чингиз	<i>Калина обыкновенная</i>
Оддий игир	<i>Аир болотный</i>
Оддий қарағай	<i>Сосна лесная</i>
Оддий четан	<i>Рябина обыкновенная</i>
Озоддарахт	<i>Мелия ацедарах</i>
Ой болдирғон	<i>Дягиль лекарственный</i>
Оқ акация	<i>Белая акация</i>
Оқ бодиён	<i>Анис обыкновенный</i>
Оқ гулсафсар	<i>Лилия белая</i>
Оқ қайин	<i>Берёза</i>
Оқ қон касаллиги	<i>Лейкемия (Белокровие)</i>
Оқ ламиум	<i>Яснотка белая, крапива глухая</i>
Оқ тол	<i>Тополь</i>
Оқ тут	<i>Щелковица белая</i>
Оқ ҳарбақ	<i>Чемерица белая</i>
Оққалдирмоқ ўсимлиги	<i>Мат и мачеха</i>
Оққарағай	<i>Пихта</i>
Оққундуз	<i>Мордовник обыкновенный</i>
Олабўта, шўра	<i>Лебеда раскидистая</i>
Олакуланг	<i>Испанские мушки</i>
Оливки	<i>Зайтун</i>
Олтингугурт	<i>Сера</i>
Олхўри	<i>Слива</i>
Омила	<i>Омела белая</i>

Омила	<i>Миробаланы эмблические</i>
Отқулоқ ўсимлиги	<i>Конский шавел, Подорожник</i>
Охак	<i>Известь</i>
Ошқовоқ меваси	<i>Плод тыквы</i>
Панжағўшт	<i>Прутняк</i>
Пармачак (Маймунжон)	<i>Ежевика</i>
Парпи, бувана	<i>Аконит противоядный, борец</i>
Парпигул (Газакўт)	<i>Горечавка</i>
Парсиёвушон, Сумбулсоч	<i>Венерин волос, Адриантум</i>
Пахмоқ қариқиз	<i>Лопух войлочный</i>
Пашмоқ, қизилқонўт	<i>Кипрей узколистный, Иван-чай</i>
Печак	<i>Плющ</i>
Пидина, Ялпиз	<i>Мята перечная</i>
Писта, Хандон писта	<i>Фисташка</i>
Пўпанак (Сув ўсимлиги)	<i>Водоросль, Мох</i>
Райҳон	<i>Базилик</i>
Ровоч	<i>Ревень</i>
Розмарин (Қуштили)	<i>Розмарин</i>
Рўян	<i>Марена красильная</i>
Сабр, Алой	<i>Сабур, Алоэ</i>
Садақайрағоч	<i>Вязь гладкий или обыкновенный</i>
Сақич дарахтининг меваси	<i>Плоды терпентинового дерева</i>
Саллагул	<i>Пионгул</i>
Самбитгул	<i>Олеандр</i>
Саминчўп	<i>Грыжник гладкий</i>
Самсақ	<i>Тог райҳони</i>
Санавбар елими	<i>Смола пинии</i>
Сандал ёғочи	<i>Сандаловое дерево</i>
Сано ўсимлиги	<i>Сенна, Кассия</i>

Сарамас	<i>Рожистое воспаление</i>
Сарв	<i>Кипарис вечнозеленый</i>
Сариқ андиз ўсимлиги	<i>Девясил большой</i>
Сариқбош	<i>Крестовник обыкновенный</i>
Сариқ халила	<i>Репешок аптечный</i>
Сарсабил	<i>Спаржа аптечная</i>
Сарсабил карами	<i>Спаржевая капуста</i>
Сассиқ қаврақ	<i>Ферула вонючая</i>
Сассикалаф, Талха	<i>Болиголов, омег пятнистый</i>
Сачратки ўсимлиги	<i>Цикорий обыкновенный</i>
Сафро косаси (Ўт қопи)	<i>Жёлчный пузырь</i>
Себарга	<i>Клевер луговой или красный</i>
Седана	<i>Чернушка, Кнопля индийская</i>
Сейлон дорчини	<i>Корица цейлонская</i>
Сельдир	<i>Сельдерей</i>
Семизўт ўсимлиги	<i>Портулак огородный</i>
Сигиркуйрук	<i>Коровяк обыкновенный</i>
Сиканжубин	<i>Уксусомед (бу сирка ва асалдан ёки сирка ва шакардан тайёрланади)</i>
Симоб	<i>Ртуть</i>
Сирач	<i>Клей, приготовляемый из корней эремуруса</i>
Сирка	<i>Виноградный уксус</i>
Ситрон, Қатрон	<i>Древесная смола</i>
Сопол	<i>Обожженная глина</i>
Сохта каштан	<i>Конский каштан</i>
Сули	<i>Овёс</i>
Сутли ўтлар	<i>Молочайные травы</i>
Сутчўп (Чойяпроқ, Суттикон)	<i>Латук, Молокан</i>

Суттикон (Сутчўп, Чойяпроқ)	<i>Молокан, Латук</i>
Сўк, тарик	<i>Просо</i>
Такасоқол	<i>Козлобородник луговой</i>
Так-так, Ёввойи арпа	<i>Злаковая трава, Дикий ячмень</i>
Талваса	<i>Лихорадка</i>
Тангаяпроқ, Ғозяпроқ	<i>Манжетка обыкновенная</i>
Таратизак	<i>Кресс посевной</i>
Тархун	<i>Полынь, Экстрагон</i>
Татим, тотум	<i>Сумах дубильный</i>
Темиртикан	<i>Якорцы стелющиеся</i>
Тизмагул	<i>Вербена лекарственная</i>
Тиканолхўри	<i>Слива колючая</i>
Тиллабош	<i>Золототысячник зонточный</i>
Тилла (Хлол)	<i>Сыть длинная</i>
Тирноқгул	<i>Календула лекарственная, Ноготки</i>
Тирноқгул ўсимлиги	<i>Ноготка, Календула полевая</i>
Тоғ куддуси	<i>Чистец, Буквица лекарственная</i>
Тоғ майизи	<i>Живокость</i>
Тоғ райҳони	<i>Майоран</i>
Тоғ эфедраси, Қизилча	<i>Эфедрa двуколосковая</i>
Тоғай	<i>Хряшь</i>
Тоғарча	<i>Можжевельник обыкновенный</i>
Тоғжамбил	<i>Душица обыкновенная, Тимьян</i>
Тоғжамбил ўсимлиги	<i>Тимьян сомнительный</i>
Тоғжумрут	<i>Жостер слабительный, Крушина</i>
Тоғолча	<i>Алыча</i>
Тоғрайҳон ўсимлиги	<i>Душица мелкоцветная</i>
Тоғтерак, Ансол	<i>Осина</i>
Тол	<i>Ива</i>

Толгул, Самбитгул	<i>Ива декоративная</i>
Толқон	<i>Толокно</i>
Томирдори	<i>Горец земновидный</i>
Томир тортишиши	<i>Судорога</i>
Топинамбур, Ернок	<i>Топинамбур</i>
Тотум, тутум	<i>Сумах дубильный</i>
Тоштўп, Тоғжамбил	<i>Чабрец</i>
Тошчўп	<i>Тимьян</i>
Тугмачагул	<i>Малва дикая, Просвирник</i>
Туёк	<i>Копыто</i>
Тукли эрва (Пол-пола)	<i>Эрва шерстистая</i>
Тунбош	<i>Клоповник крупка</i>
Туркистон адониси ўсимлиги	<i>Трава адониса Туркестанского</i>
Турп	<i>Редька</i>
Тутанжир	<i>Сикомор</i>
Тутқанок	<i>Эпилепсия</i>
Тухумак	<i>Софора японская</i>
Туя тикани, Артишок	<i>Артишок</i>
Тўқай пиёзи	<i>Морской лук</i>
Тўпалоқ	<i>Клубни</i>
Уд-уд ёки уд дарахти	<i>Алойное дерево</i>
Укроп, Шивит	<i>Укроп пахучий, Фенхель обыкновенный</i>
Учбарг	<i>Вахта трехлистная (Трифоль)</i>
Ушар	<i>Асклепиада</i>
Ўлмасўт, Бўзноч	<i>Бессмертник песчаный</i>
Ўрик	<i>Абрикос</i>
Ўрмон кулупнайи, Ертут	<i>Земляника лесная</i>
Ўсма	<i>Васма, Индиго</i>

ЎТ	<i>Желчь</i>
Фарфиюн	<i>Млечный сокефорбия</i>
Фенхел	<i>Фенхел обыкновенный</i>
Фил касаллиги	<i>Элефантиаз</i>
Фимиам (Мирра)	<i>Амбровое дерево, Ликвидамбер смолоносный</i>
Фундук	<i>Лесной орех</i>
Хаб, Хабдори	<i>Пилюля, лекарство</i>
Хазориспанд, Исирик	<i>Гармала</i>
Ҳалила, Сарик ҳалила	<i>Репейник аптечный</i>
Хандон писта	<i>Фисташка</i>
Хантал (қора)	<i>Горчица чёрная</i>
Хардал	<i>Горчица</i>
Хиёршанбар	<i>Кассия стручковая</i>
Хил (Кардамон)	<i>Кардамон</i>
Хина	<i>Хна, Хенна</i>
Хурмо	<i>Финики</i>
Хушбўй қамиш	<i>Тростник душистый</i>
Хушбўй рита	<i>Рута пахучая</i>
Хукна	<i>Клизма</i>
Хўл зуфо	<i>Ланолин</i>
Хлол (Тилла)	<i>Сыть длинная</i>
Чакамуг	<i>Подмаренник болотный</i>
Чаканда ўсимлиги (дарахт)	<i>Облепиха крушиновидная</i>
Четан	<i>Рябина обыкновенная</i>
Чигиртка	<i>Саранча</i>
Чаёнўт, Филгўш, Фил кулоқ	<i>Аронник</i>
Чилонжийда	<i>Унаби обыкновенный</i>
Чингиз, оддий бодрезак	<i>Калина обыкновенная</i>

Чиннигул	<i>Гвоздика пышняя (голландская)</i>
Чинор	<i>Платан, Чинар</i>
Чойўт ўсимлиги	<i>Зверобой пронзённый</i>
Чойяпроқ (Сутчўп, Суттикан)	<i>Молокан, Латук</i>
Чучукмия	<i>Солодка</i>
Чўпонжилди (Жағ-жағ)	<i>Пастушья сумка</i>
Чўпонтелпак (Мойчечак)	<i>Ромашка</i>
Шакарқамиш	<i>Сахар тростниковый</i>
Шамбала, Сарик йўнғичка	<i>Пажитник сенный</i>
Шафтоли	<i>Персик</i>
Шивит	<i>Укроп</i>
Шинни	<i>Варенный виноградный сок</i>
Ширгуруч	<i>Рисовая молочная каша</i>
Ширчой	<i>Гравилат городской</i>
Шовул, Қўзикулоқ	<i>Щавель</i>
Шолғом	<i>Репа</i>
Шотут	<i>Шелковица черная</i>
Шоҳтара	<i>Дымянка</i>
Шувоқ ўти	<i>Полынь горькая</i>
Шумурўт	<i>Черемуха обыкновенная</i>
Шўра, Сарикбош	<i>Солянка</i>
Эвкалипт	<i>Эвкалипт</i>
Эман дарахти	<i>Дуб дерево</i>
Эрука (Индов)	<i>Индау, Эрука</i>
Эрмон ўсимлиги, Аччиқ шувоқ, Эрмана	<i>Трава полыни горькой</i>
Эчкибўйин	<i>Рожковое дерево</i>
Юлғун	<i>Гребенцик тонкий (Тамарикс)</i>
Юлғун бужури	<i>Галлы тамариска</i>

Ялпиз	<i>Мята перечная</i>
Янтоқ	<i>Асмин кустарниковый</i>
Ясмиқ	<i>Чечевица, Жасмин</i>
Яхуд битуми	<i>Асфальт</i>
Яшил зок, калқанд	<i>Зеленый купорос</i>

Халқ табобатида фойдаланиладиган асосий ўлчов бирликлари:

*Жаҳон равшан зиёи илмдандир,
Кўнгул софи сафойи илмдандур.
Чироз ўлса агар ҳар ким қўлида,
Хатар бўлмас қоронгида йўлида.
Фурқат*

- *Бир стакан суюқлик – 200 миллилитр*
- *Дирҳам – 2,975 грамм*
- *Жавза – 38,25 грамм*
- *Маккук – 200 граммдан ортиқроқ*
- *Мисқол – 4,25 грамм*
- *Уқия – 29,75 грамм*
- *Ратл (ритл) – 340 грамм*

Фойдаланилган адабиётлар руйҳати

*Нафсим мани йўлдин уруб хор айлади,
Термултириб халққа мани зор айлади...
А. Яссавий*

1. Нортош Ўлжабоева. Халқ табобати хазинасидан жавоҳирлар. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2009 йил. 1135 бет.

2. Муҳиддин Умаров ва бошқалар. Бошига тушган табиб. Тошкент, «Истиклол», 2007 йил.
3. Холида Мирфаёз қизи, Солижон Азизов. Қарияларга малҳам бўлайлик. Тошкент, Абу Али Ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2002 йил.
4. Дилноза Зуннунова. ЛИМОН – барча касалликларга даво. Тошкент, «Давр Пресс», 2008 йил.
5. Сафар Муҳаммад. Табиат неъматларининг шифобахш хусусиятлари. Тошкент, «Истиклол», 2007 йил.
6. Икромали ҳожи Усмонов. Асал хосиятлари. Тошкент, «Истиклол», 2008 йил.
7. Хайрулла Косимов. Пиёз ва саримсоқ. Тошкент, «Санъат журнали», 2009 йил.
8. Абу Али Ибн Сино. Сирли табобат. Тошкент, «Насаф нашриёти», 2009 йил.
9. Зуннунова Д. Наъматак – 100 дардга даво. Тошкент, «Давр Пресс», 2009 йил.
10. Зуннунова Д. Асал – саломатлик манбаи. Тошкент, «Давр Пресс», 2009 йил.
11. Насибулин Ф.Х. МЎМИЁ – минг дардга даво. Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1994 йил.
12. Эргашев Шукур. Юз дардга юз даво – шифобахш гиёҳлар, табиий неъматлар ва турли беозор омиллар билан даволаш. Тошкент, «Истиқол», 1999 йил.
13. Ҳожи Менгназар Рустам ўғли. Дард борки, дармон бор. Тошкент, «Фан», 2005 ва 2006 йиллар.
14. Усмонов И., Қосимов Х. Асал ва сут. Тошкент, «Насаф нашриёти», 2009 йил.
15. Иброҳим Қўзиев. Шифобахш ичимликлар. Тошкент, «Фан», 2007 йил.
16. Иброҳим Қўзиев. Танангизда дард бўлса. Тошкент, «Фан», 2006 йил.
17. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-5 китоблар. Тошкент, Фан, 1979-1983 йилларда нашр қилинган.
18. Абу Али ибн Сино. Тиббий ўғитлар. Тошкент, Меҳнат, 1991 йил.
19. Аксёнов А. Универсальная книга знахаря XXI века. М.: ООО Изд-во АСТ. Донецк, Сталкер, 2004
20. Аҳмад Муҳаммад. Седана барча дардларга даво. Тошкент. «Ворис», 2007 йил.
21. Жўраев Э. ва бошқалар. Шифобахш гиёҳ ва шарбатлар. Тошкент, «Меҳнат», 1992 йил.
22. Икромали ҳожи Усмонжон ҳожи ўғли. Мўмиё шифобахш мўъжиза. Тошкент, Истиклол, 2006 йил.
23. Каримов В.А., Шомаҳмудов А. Халқ табобати ва замонавий илми тибда қўлланиладиган шифобахш ўсимликлар. Тошкент, Ибн Сино нашриёти, 1993 йил.

24. Малахов Г.П. Полное очищение организма. М.: Ростов на Дону, Изд-во «Март», 2005 год.
25. Матчанов Ж. Табиий шифо манбалари ва соғлом хаёт. Тошкент, 2006 йил.
26. Умарова Н. Шифобахш АЛОЭ. -Тошкент: «Камалак», 2007 йил.
27. Мовлонкулова Х. ва бошқалар. Исириқ ва янтоқ. Тошкент, Абу Али ибн Сино нашриёти, 1995 йил.
28. Роҳила Боқиева. Минг дард давоси. Туркистоннинг шифобахш гиёҳлари. Тошкент, Наврўз (1995) ва Янги аср авлоди (2002)
29. Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. Ўзбек халқ табобатидан ўғитлар. Тошкент, «Экстремум Пресс», 2009 йил.
30. Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. Ўзбек халқ болалар табобатидан. Тошкент, «Вектор-Пресс», 2009 йил.
31. Умарова Н. Олтин ва унинг хосиятлари. -Тошкент: «Камалак», 2009 йил.
32. Л.А. Буланов. Заболевания позвоночника и суставов. Методы лечения. М.: «ЭКСМО», 2009 год.
33. Тиббиёт қомусий луғат. Тошкент, Қомуслар бош тахририяти, 1994 йил.
34. Ойдин Солиҳ. Хақиқий тиббиёт (*Йўқотилган шифо изидан*). Istambul, “Sembol Basim” босмахонаси, 2009 йил, 484 бет.
35. Каримов В.А., А. Шомахмудов. Халқ табобати ва замонавий илми тибда қўлланиладиган шифобахш ўсимликлар. – Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1993 йил. – 320 бет.
36. Х.Х. Холматов, А.И. Қосимов. Русча-ўзбекча доривор ўсимликлар луғати. – Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1992 йил. – 200 бет.
37. Аҳмад Муҳаммад Турсун. Табобат китоби. Тошкент: «Муҳаррир» нашриёти, 2010 йил.
38. Юнусжон Толипов. Мойчечак (Ромашка). -Т.: «Юрист-медиа» маркази, 2011. - 40 бет.
39. Ҳаким Давоий ал-Ғилоний. Фавойиду-л-Инсон (Инсонларга фойдалар). – Т: МЧЖ «Мажнунтол» фирмаси, 1991 йил, - 64 бет.
40. Анвар Мадрахимов. Ибн Сино шифобахш ўсимликлар ҳақида (дамлама, қайнатма ва малҳамлар). –Т.: «Ўзбекистон миллий энциклопедияси» давлат илмий нашриёти. 2012 йил. – 128 бет.
41. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. –Тошкент: «Фан» нашриёти, 1982 йил.

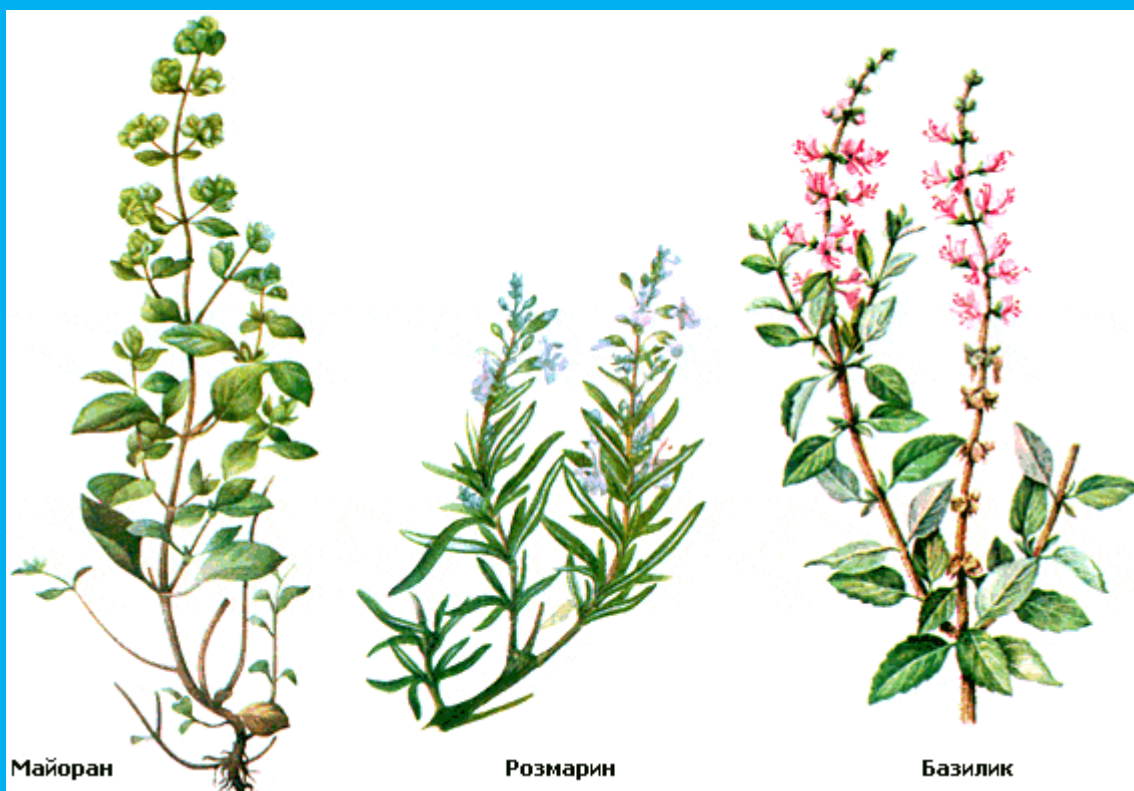
*Бу кун келар экан қўлингдан, зинҳор,
Азизлар хотирин шод эт, эй дилдор.
Хуснинг салтанати турмас абадий,*

*Тўсатдан қўлингдан кетиши ҳам бор.
Умар Хайём*

Илмий-оммабоп нашр

Доривор ўсимликлар ва улардан фойдаланиш

(Шифобахш неъматлар)



Доривор ўсимликлар ва улардан фойдаланиш

- *Гиёҳларнинг халқ табобатида қўлланилиши*
- *Турли касалликларда гиёҳлардан фойдаланиш*

*Аюпов Раешан Хамдамович*264

- *Доривор таркиблар тайёрлаш*
- *Фитотерапия усуллари*
- *Доривор гиёҳлар лугати*
- *Қадимий шифобахш гиёҳлар таркиблари*



Муаллиф: Аюпов Равшан Хамдамович, фан доктори, профессор, 1950 йилда Тошкент шаҳрида туғилган, дарсликлар, монографиялар, ўқув қўлланмалар ва илмий-оммабоп рисоалар ҳамда бир қанча илмий мақолалар тайёрлаган ва нашр қилган.

