

УМАРХОН АҲМАД МАЛҲАМИЙ

ЮРАК ҚОН-ТОМИР
ВА АСАБ ТИЗИМИ
КАСАМЛИКЛАРИДА
ИШЛАТИЛАДИГАН
ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАР

МАЖБУРИЙ
НУСХА



ЯНГИ АСР АНЛОДИ

Тошкент
2013

УЎК: 615.83

КБК: 42.143

53.59

М- 21

Малҳамий, Умархон Аҳмад

*Доривор ўсимликлар
- Халқ таъбиботи*

Юрак қон-томир ва асаб тизими касалликларида ишлатиладиган доривор ўсимликлар / Умархон Аҳмад Малҳамий. – Т.: Янги аср авлоди, 2013. – 44 б.

ISBN 978-9943-27-104-3

Ушбу рисолада юрак қон-томир ва асаб тизими касалликларига ишлатиладиган доривор ўсимликларнинг хусусияти, қайси ҳудудларда ўсиши, йиғиш усуллари ва муддати, кимёвий таркиби, қайси қисми айнан шу дардга шифо бағишлаши ёритилган. Доривор ўсимлик йиғмаларидан дамлама, қайнатма ва малҳамларни тайёрлаш ҳам уй шароитида фойдаланиш усуллари баён этилади.

Рисола шифобахш ўсимликларни тайёрловчиларга, ўқув юрти талабаларига, шифокорларга, дорихона хизматчиларига ва кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

УЎК: 615.83

КБК: 42.143

53.59

*Ю 41608
091*

Тақризчи:

Ш. В. Абдуллаев,

кимё фанлари доктори, профессор

2013/150 M2140	Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston MK
-------------------	--

ISBN 978-9943-27-104-3

© Умархон Аҳмад Малҳамий, «Юрак қон-томир ва асаб тизими касалликларида ишлатиладиган доривор ўсимликлар». «Янги аср авлоди», 2013 йил.

КИРИШ

*Танада гар пайдо бўлса қандай мараз.
Тибдан топар давосини ҳар бир араз.*

Инсонга берилган улуғ неъматларидан бири ҳисобланмиш ўсимликларнинг таркиби ва хусусияти азалдан соҳа вакиллари ва мутахассислар эътиборида. Ўтмишимизнинг зукко олимлари Ибн Сино, Абу Бакр ар-Розий, Беруний каби алломалар бемор ташҳисини синчиклаб аниқлаб, доривор ўсимликлар билан даволаб келганлар. Ҳозир ҳам тиббиётимизда, илмий тиббиётда ишлатиладиган дори-дармонларнинг 45 фоизи ўсимликлардан тайёрланади. Айти пайтда юртимизда ўсимликларнинг 4148 тури мавжуд бўлса-да, уларнинг фақат 577 нафари шифобахшдир. Ҳозирда кимё фани ривожланиб, тез таъсир этувчи янги-янги дорилар синтез қилиб олинмоқда, бироқ шифобахш ўсимликларга эҳтиёж ҳамон катта.

Баъзи бебаҳо дорилар; юрак гликозидлари ҳозиргача ўсимликлардан олинади. Тиббиётда аҳамиятли саналадиган алкалоидлар, гликозидлар, флавоноидлар, кумаринлар, сапонинлар, эфир мойлари ва бошқа моддалар ҳам ўсимликлардан ажратиб олинади. Шифобахш ўсимликлардан яна кўп турли доривор препаратлар ҳам витаминга бой концентратлар, суюқ дорилар тайёрланади. Доривор ўсимликлар, айниқса, йиғмалар касалликни даволаш пайтида организмга қўшимча табиий витаминлар, кимёвий элементлар, физиологик фаол моддаларни киритади. Бу моддалар организмнинг касалликларга қаршилигини оширади, асаб тизимига ижобий таъсир ўтказиши, қон айланишини яхшилаши, заҳарли ёт моддаларни

нейтраллаб, организмдан чиқаради. Ўсимлик таркибидаги витаминлар, микроэлементлар, пектинлар, сапонинлар, органик кислоталар, эфир мойлари ва бошқа моддалар аралашмаси киши организмдаги ферментатив ва биокимёвий жараёнда фаол иштирок этади.

Юрак-томир ва қон касалликлари атом асрининг улкан асоратидир. Қон айланишини фаоллаштириш учун эса организмга оқсиллар, витаминлар B_2 , B_6 , B_{12} , P, PP, A, K, фолий кислота, аскорбин кислота ҳамда микроэлементлар (Fe, Cu, Zn, Ni) зарур, булар ҳам керакли миқдорда доривор ўсимликлар таркибида учрайди. Доривор сунъий препаратлар нисбатан кучли. Масалан, аспириин кўпроқ ичилса, у сурункали қон кетишига сабаб бўлади.

Микробларга қарши пенициллинни бир неча йилда таъсир кучи икки баробар камаяди. Сабаби микро-организм ўрганиб қолар экан. Пиёз, саримсоқпиёзларнинг микробларга ҳалокатли таъсири ўзгармайди. Шунинг учун юрак томирларига қарши дориларни ярмидан кўпроғи ўсимликлардандир. Укроп уруғидан ташқари, унинг кўк ўтидан олинган настойка томирга киритилганда, артериал босимни камайтирар экан. У томирларни кенгайтириб, юрак ишини яхшилаб, диурезни кўпайтирар экан. Шарбатлар, қайнатма, дамламаларга бўлган талаб ортмоқда.

Шифобахш ўсимликлар тури юртимизда кўп тарқалган. Одам танасидаги метаболитлар, химиявий моддаларга ўхшаш моддалар бўлгани учун ҳам безарар. Ўсимликлардан тайёрланган дорилар синтетикли антисептикларга қараганда микробларга кучсизроқ таъсир этса-да, уларни узоқ вақт ишлатиш мумкин. Булардан ташқари, ўсимликлардан тайёрланган қайнатма, дамламалар ўз таркибида биологик фаол моддалар сақлагани учун, улар ҳар томонлама шифобахш таъсир этади. Микробларга, яллиғланишга қарши таъсир этишида мақсадга тез эришилади (масалан,

яраларни тез битириши (юрак) дамлама, томчилари, сургилар, экстракт, астматол).

Юқоридагиларни ҳисобга олиб, юрак қон-томир, асаб касалликлари даволашда шифобахш доривор ўсимликлардан фойдаланилса, айти муддао бўлади. Ушбу рисолада шифобахш доривор ўсимликларни Ўзбекистоннинг қайси вилоятини қаерида ўсиши, қайси қисмини қандай йиғиш усуллари ва муддати, кимёвий таркиби, қайси қисми айнан шу дардга шифо бағишлаши ёритилган. Доривор ўсимлик йиғмаларидан дамлама, қайнатма ва малҳамларни тайёрлаш ҳам уй шароитида фойдаланиш усуллари баён этилади. Рисола шифобахш ўсимликларни тайёрловчиларга, ўқув юрти талабаларига, шифокорларга, дорихона хизматчиларига ва кенг халқ оммасига мўлжалланган.

ДАРДИНГИЗГА ШИФО БЎЛАДИ

Дард борки – давоси бор, деган нақл бор халқимизда. Бу давонинг сабаби эса баъзида ўзимиз ва ҳаракатимизга боғлиқ бўлади. Рисола аввалида бераётган ушбу тавсияларимиз эса ҳадисларга асосланади. Муҳаммад (с.а.в.) ҳадисларидан¹ келтирилган мазкур тиббий маслаҳатлар, умид қиламизки, ўринли ишлатилган ҳолда дардимизга шифо бўлади.

1. Умматларим учун энг қўрққан жиҳатларим, қорин солиб семириш, серуйқулик, дангасалик ва суст эътиқодда бўлишдир.

2. Зайтун билан бўянинг, ёғини ўзингизга суртинг, чунки у муборак дарахтдан чиқади.

3. Хина билан бўянинг, чунки у ёшларингизни, ҳуснингизни ва жинсий қувватни зиёда қилади.

4. Қайси бирингизга райҳон тақдим этилса, уни қайтарманг, чунки у жаннатдан чиққандир.

5. Кўзингизга сурма мой қўйинг, чунки у кўзга жило беради ва киприкни ўстиради.

6. Укроп ейиш йўғон ичак касали – қўланждан сақлайди.

Юқорида «Тиббий Набий» («Пайғамбар табобати»), номли рисоладан мисоллар келтирдик.

Ушбу ҳадисларни Абу Али ибн Сино зайтун бобида бундай дейди: «Зайтун ёғининг эскисини кўз хираланишига қарши суртма қилинг. Қуйқаси кўз хираланишига қарши суртма қилинади. Қуйқаси кўз дорилари таркибига киради. Япроғининг куйдирилгани кўз касалликларида тўтиё ўрнида ўтади. Елими кўзга тушган парда, оқ ва мугуз қатламининг дағалланишига қарши, япроғининг шираси кўз ёўлагининг ирғиб чи-

¹ «Шарқ табобати». Т.: «Абдулла Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти», 1994 й. Нашрга тайёрловчи: Ҳамидулла Ҳикматуллаев.

қишига, кўзнинг мугуз пардаси яраларига ва кўзга тушадиган назлаларга қарши ишлатилади. Боғ зайтуни кўзга ёввойи зайтундан яхшидир. Кўзни яралар чиркини кетказади, кўзга тушган сув (катаракта), оқни кетказади».

Ибн Сино дейди: «Укроп ичак оғриқларига фойда. Укроп ҳуқна қилинса, ичак оғриқларини ва эрлик уругини кесади, унинг уруги эса чиқиб турган бавосирни қайтаради, кули орқа тешик ва эрлик олатининг яралари учун яхшидир». Ҳозирда дамламаси натрий бромид билан биргаликда қон босимнинг иккинчи босқичи (гипертония)га шифодир.

НАВОИЙ ҲИКМАТИДАН

*Агар ҳикматқа бўлсанг илтифотинг,
Ки бўлсун Нуҳ умрича ҳаётинг.*

* * *

*Ҳар кимгаки кўп таом емак фандур,
Билгилки, касалликка тани маскандур.*

* * *

*То ҳирсу ҳавас хирмони барбод ўлмас,
То нафсу ҳаёо қасри барафтод ўлмас.*

* * *

*То зулму ситам жонига бедод ўлмас,
Эл шод ўлмас, мамлакат обод ўлмас.*

* * *

*Жонга чун дерман, не эрди ўлмагим кайфияти,
Дерки, боис бўлди жисм ичра маразнинг шиддати.*

ДОРИВОР ҶСИМЛИКЛАР



АНЖИР (Инжир обыкновенный – *Ficus carica*) – Ўзбекистоннинг ҳамма вилоятларида ўстирилади. У Сурхондарё вилоятининг Тўпаланг дарё ҳавзасида ёввойи ҳолда ҳам учрайди. Бўйи 8 метргача етади-

ган ширин мевали дарахт. Барги йирик, умумий кўриниши думалоқ тухумсимон, 3-5 бўлакли бўлиб, узун банди билан пояда кетма-кет ўрнашган. Гуллари майда ноксимон, учи тешик тўпгулни ичида жойлашган. Апрель ойида гуллаб, меваси июль-августда пишади. Меваси – ноксимон ёки ясси, сариқ, тўқ қизил-кўнғир рангли, сершира тўп мева. Анжир меваси пишган вақтда йиғилади. Меваси қуритиб ёки қуритмасдан ишлатилади. Меваси таркибида қандлар, органик кислота-лар, витаминлар, ферментлар (фицин ва бошқа), минераллар (калий, темир, фосфор, кальций, магний тузлари) ва бошқа моддалар бор. Анжир меваси ва барги сут ширага бой. Барги таркибида фуурокумаринлардан псорален, бергаптен ва бошқа бирикмалар учрайди.

Абу Али ибн Сино мевасини балғам кўчирувчи ва йўтал қолдирувчи дори сифатида ишлатган. Балғам кўчириш учун анжир мевасини ейишни ва йўтал қолдириш учун мевани сутда қайнатиб истеъмол қилишни буюрган.

Халқ табобатида меваси ва ундан тайёрланган дамлама йўтал, кўк йўталга, қайнатма ва мураббоси терлатувчи, иситмани туширувчи ҳамда лорингит, бронхитларга шифо. Меваси гастрит ва сурункали қабзиятга даво, сийдик ҳайдайди. Барг препарати – фуурокумарин псорален билан песни даволанади.

Илмий тиббиётда юрак қон-томир (кўп миқдорда калий тузлари ҳисобидан) дардларида ишлатилади.

Фицин ферменти борлиги учун тромбоз касалида истеъмол қилиш буюрилади. Фицин ферменти томирда ивиб қолган қонни эритади.

АМОРФА (Аморфа кустарниковая – *Amorfa fruticosa*) – бандлиги 1-2 метргача бўлган манзарали бута. Ўзбекистоннинг жанубий ҳудудларидаги боғларда, истироҳат боғларида ўстирилади ҳам ёввойи ҳолда учрайди. Тошкент вилоятида ҳам ўстирилмоқда. Пояси тагидан шохланган. Узунлиги 17 см келадиган барглари тоқ патли мураккаб бўлиб, банди билан поя ва шохларда кетма-кет жойлашган. Барг бўлакчалари чўзиқ, эллипсимон ёки чўзиқ тухумсимон текис қиррали, ўткир учли. Майда пушти бинафша ёки тўқ бинафша рангли гуллари барг қўлтиғи ва шохларни учидан чиққан шингилга тўпланган.



Меваси – чўзиқ бир икки уруғли дуккак. Уруғи майда, силлиқ, жигарранг ва ялтироқ. Июнь ойидан гуллайди, меваси пишганда йиғиб, янчиб, элаб, уруғи ажратилади. Аморфа уруғи таркибида роноидлар турига кирадиган аморфин гликозиди, ёғ, оқсил ва бошқа моддалар бор. Аморфиннинг тинчлантирувчи ва юрак тонусини кучайтирувчи таъсири бор. Шунинг учун аморфин препарати – фрутицин (таблетка ҳолида чиқарилади) илмий тиббиётда юрак неврози, асаб қўзғалишида тинчлантирувчи восита сифатида ишлатилади.

АРСЛОНҚУЙРУҚ (Пустырник Туркестанский – *Leonurus Turkestanicus*.) – Тошкент, Сирдарё, Жиззах, Самарқанд, Сурхондарё вилоятларининг тоғли туманларида, тош-тупроқ аралаш қияликларда ўсади. Июнь-июль ойларида гуллайди, меваси июль-августда пишади. Гуллаган пайтида поясининг юқори қисмидан 30 см ўриб олиб, салқинда қуришиб, майдалаб, элаб



тозаланади. Ўсимлик таркибида алкалоидлар, эфир мойи, флавоноидлар, сапонинлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Халқ табобатида ер устки қисмидан тайёрланган дамламаси билан юрак қон-томир системаси ва асаб касалликлари даволанади. Ер устки қисмидан тайёрланган настойка тинчлантирувчи, қон босимини пасайтирувчи дори сифатида қўланади. Настойка, кукун (порошок) ва таблеткалар заводларда тайёрланиб, дорихоналарга юборилади. Ҳамда унинг бачадон тонусини оширувчанлиги клиник тажрибада аниқланган.

Дамлама қуйидагича тайёрланади:

1. Қайнатиб совутилган 2 стакан сувга ўсимликнинг ер устки қисмидан 2 чой қошиқ солиб, 6-8 соат дамлаб қўйилади-да, сўнг сузиб кунига 3-4 маҳал чорак стакандан овқатдан олдин ичилади.

2. 2 стакан қопқоқли идишдаги қайнаб турган сувга, ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 15 гр солиб, 2 соат дамлаб қўйиб, сўнгра докадан ўтказиб, 1 ош қошиқдан кунига 3-5 маҳал овқатдан ярим соат олдин ичилади.

Арслонқуйруқни дамлама, қайнатма, настойкаларини юрак қон-томир, асаб касалликларида кенг қўланади.

АЧЧИҚМИЯ – Халқ табобатида қадим замонлардан бери қуйидаги турлари мавжуд: **Оддий аччиқмия**, оқмия, талхак (Горчак обыкновенный – *Goebelia alpresuroibes*); **Қалин мевали аччиқмия**, эшакмия, талхак (Горчак толстоплодный – *Goebelia rasicarpa*).

Аччиқмия турлари Тошкент, Сирдарё, Жиззах, Самарқанд, Фарғона ва Бухоро вилоятларининг чўл, ярим

чўлида, қирларида, тоғ этакларида, тепаликларида, бегона ўт сифатида буғдойзорларда ва бошқа жойларда ўсади. Аччиқмия турлари кўп йиллик, оқишяшил рангли, бўйи 30-70 см гача етадиган ўт ўсимлик, пояси бир нечта тик ўсуви, асос қисмидан бошлаб шохланган. Барги тоқ патли, мураккаб бўлиб, банди билан пояда кетма-кет жойлашган. Баргчалари эллипссимон. Гуллари оч-сариқ рангли, шингилга тўпланган. Аччиқмия турларини ҳамма қисми заҳарли. Меваси – қўнғир рангли, тўғноғичсимон, пишганда очилмайдиган йўғон дуккак. Апрель-май ойларида гулаб, июнь-июлда меваси пишади.



Аччиқмиянинг ер устки қисмини гулаш даврида йиригиб, салқин ерда меваси пишганида алоҳида ўриб олиб, қуритиб, янчиб, элаб уруғи ажратилади. Турларидан ажратиб олинган алкалоидлар йиғиндисидан пахикарпин, матрин ва бошқа алкалоидлар ажратиб олинади.

Илмий тиббиётда аччиқмия турлари алкалоидининг препарати мускул дисторофияларида туғруқни тезлаштирувчи ҳамда майда қон томирлар спазмида, қон босими (гипертония)ни пасайтирувчи восита сифатида қўлланади.

БАНГИДЕВОНА (Дурман обыкновенный – *Datura stramonium*) – юртимизнинг барча ҳудудларида, йўл ёқаларида, сув бўйларида, аҳоли яшайдиган ерларга яқин жойларда ҳамда бегона ўт ўсимлик сифатида экинзорларда, боғларда ва бошқа ерларда ўсади. Бир йиллик, бўйи 100-120 см гача бўлган ўт ўсимлик. Пояси тик ўсади, айрисимон шохланган. Барги йирик, чўзиқ тухумсимон, йирик тишсимон қиррали, пояда



банди билан кетма-кет жойлашган. Гули оқ, ёқимсиз ҳидли, йирик, воронкасимон шаклда. Июль-август ойларида гуллаб, меваси июлдан етилади. Меваси – тухумсимон, қаттиқ ва йўғон тиконлар билан қопланган чаноқ. Ўсимликнинг ҳамма қисми заҳарли. Барги ва меваси ишлатилади, соя ва қуруқ ерда қуритилади. Меваси пишганида йиғиб, қуритиб, янчиб, гал-

вирдан ўтказиб уруғи ажратилади. Ўсимликнинг ҳамма қисмида эфир мойи, каротин, ошловчи моддалар бор. Баргдан чекишга астматол тайёрланади.

Абу Али ибн Сино унинг баргини кўз касалига ва йўталга қарши дориларга қўшиб тайёрланган.

Халқ табобатида бангидевонанинг барги асаб дардларида тинчлантирувчи, ревматизм, тиш, нафас қисиши, кўкрак, бел оғриганда оғриқ қолдирувчи ва ухлатувчи дори сифатида қўлланилади.

Кўз оғриганда янги узиб олинган баргни эзиб кўзга боғланади. Уруғидан олинган мой бавосил дардида оғриқ қолдириш учун йўғон ичак шишларига суртилади.



БОДРИНГ (Огурец посевной – *Cumis satvus*) – Ўзбекистоннинг ҳамма ерларида ўстирилади. Бодринг таркибида кўп миқдорда сув, калий, натрий, кальций, магний, темир, фос-

фор тузлари, йод, каротин, витамин В₁, В₂, В₁₁, РР, С, пантотен кислота ва бошқа моддалар бўлади.

Халқ табобатида бодринг меваси ва унинг шираси сувчечак, меъда оғриғида, қабзиятда, ўпка сили ва бошқа касаликларда даво қилинади. Бодринг ширасини асал билан аралаштириб, юқори нафас йўллари

шамоллаганда ва йўталда 2-3 ош қошиқдан кунига 2-3 марта истеъмол қилинади. У ички безлар шира ишлаб чиқарилишини оширади, оқсил ва ёғларнинг организмга сўрилишини яхшилайти. Бодринг ва унинг уруғи сийдик ҳайдаш хоссасига эга. Шунинг учун юрак қон-томир касалига, буйрак, сийдик йўли дардларида кўп истеъмолга буюрилади.

ГОВЗАБОН, ҳўкиз тили – кампирчопондошлар оиласидан, бир йиллик ҳам кўп йиллик ўт ўсимлик. Барглари сертук бута. Гуллари тўғри бўлиб, гажак тўпгулга бирлашган. Шона (тож) бўғизи қипиқчалар билан қопланган. Европа ва Осиёда 440 тури мавжуд. Кўпинча ташландиқ ерларда ёввойи ҳолда ўсади. Хушманзара ўсимлик сифатида ҳам экилади. Говзабон, айниқса, қуйдирилганлари болалардаги офиз ловуллаб, офришини тезда тuzатади. У бемор асабини тинчлантириб, кайфиятини яхшилайти. Юрак қон-томирига ижобий таъсир қилиб, юракни бақувват қилиб, юрак фаолиятини яхшилайти. Йўтал ва ўпка пайининг қирилишига, айниқса, асал суви ва шакар билан қайнатилгани меъда-ичакка ҳам яхши таъсир қилади.

Говзабон юрак, асаб касаликларида фойда қилади.

ДУЛАНА (Боярышник – *Grataegus proutica*) – раъногулдошлар оиласидан. Бўйи 10 метргача. Июнда гуллаб, меваси сентябрда пишадди. Барги кўк яшил, устки ва остки томони сийрак тукли, йирик барглари туксиз. Баргларини эни ва бўйи деярли бир хил катталиқда. Барг банди япроқлардан 3-6 марта кичик. Ромб ёки тескари тухумсимон, асоси кенг понасимон 5-7 та бўлакчага бўлинган бўлади. Тўпгули зич, диаметри 3-5 см тукчалари



чалпашиб кетган. Косача барги уч қиррали. Гултожининг диаметри 2 см гача, меваси йирик бўлиб, диаметри 3 см гача сариқ ёки тўқ сариқ рангли, учи ва мева банди томони бир оз ялпайган 2-3 та данакчали, ён томони силлиқ томли ва қуруқ жойлашган. Баъзан майда қияликларда якка-якка, тўп-тўп айрим ҳолларда дўланазорлар ташкил этган.

Меваси яхши дори-дармон. Пишганда меваси жуда ёқимли, таъми мазали. Иштаҳа билан истеъмол қилинади. Дизентерияга даво бўлади. Чехия тиббиётида дўлана турларини жуда қадрлашади. Улар оғриқни босишга, юрак фаолиятини, асабни яхшилашга, хаёл-паришонликка, склерозга, қон босимни туширишга қўллашади.



ЖўКА, липанинг икки тури бор: юраксимон жўка (Липа серцевидная – *Tilia cordata*), кенг барг жўка (Липа широколистная – *Tilia platyphyllos*). Юртимиз шаҳарларида, кўча ва боғларда, манзарали дарахт сифатида ўстирилади. Юраксимон жўка бўйи 25 м гача бўлган дарахт. Барги қийшиқ юраксимон, ўткир учли, аррасимон қиррали, юқори томони туксиз, пастки томонидаги томирлари

бурчагида тўп-тўп жойлашган сариқ туклари бор. Барглари узун банди ёрдамида пояда кетма-кет жойлашган. Гуллари гул олди баргчали, сарғиш оқ рангда 5-11 та гулдан иборат ярим соябонга тўпланган. Тўпгулнинг асосий ўқи гул олди баргчасининг ўрта томири билан туташиб кетган. Гул олди баргчаси чўзиқ ланцетсимон, тўмтоқ учли, текис қиррали. Меваси – тухумсимон-шарсимон 1-2 уруғли ёнғоқча. Июнь-июлда гулаб, меваси август-сентябрда етилади. Кенг барг жўка барг пластинкасининг пастки томони оқиш тук-

лар билан қоплангани, гул тўплами 2-5 та йирикроқ гуллардан тапқил топгани, меваси 5 қиррали бўлиши билан юраксимон жўкадан фарқ қилади. Жўка гуллаганда гултўпламлари гул олди баргчалари билан бирга қирқиб олинади ва соя ерда қуритилади. Жўка турлари гули таркибида эфир мойи, тилиацин гликозиди, сапонинлар, флавоноидлар, каротин, витамин С, ошловчи, шиллиқ моддалар бор.

Халқ табобатида жўка турлари гулидан тайёрланган дамлама (иссиқ ҳолда) турли шамоллаш касалликларида терлатувчи, йўтал, турли қон оқишларини тўхтатувчи, дори сифатида бош оғриғи, томоқ чайишга ҳамда турли асаб касалликларини даволашда ишлатилади. Ўсимликдан дамлама тайёрлаш учун бирор оғзи ёпиладиган идишга 1 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига қуритилган ва майдаланган гулдан 1 ош қошиқ солиб, ярим соат дамлаб, докада сузиб, кунига 2-3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан илтиб ичилади.

ИТТИКАНАК (Череда трёхраздельная – *Bidens tripartita*) – Ватанимизнинг ҳамма вилоятларида учрайди. Иттиканак нам ўтлоқларда, ариқ, дарё бўйларида, кул ёқаларида, шолиторларда, бегона ўт сифатида экинзорлар орасида ва бошқа ерларда ўсади. Поястик ўсувчи, туксиз ёки сийрак тукли, асос қисмидан бошлаб, қарама-қарши шўланган. Барги 3 бўлакли, калта қанотли банди билан пояда қарама-қарши ўрнашган. Гуллари хира сариқ рангли бўлиб, саватчага тўпланган. Меваси – чўзиқ тескари тухумсимон, тиконли 4 қиррали писта. Июнь-июль ойларида гуллайди, меваси августда пинади. Ўсимликни гуллаш олдидан ва қисман гуллаш



даврида поясининг юқори қисмидан ўроқ билан ўриб олиб ёки йирик барглари қўл билан териб, салқин ерда қуритилади.

Таркибида каротин, витамин С, эфир мойи, флавоноидлар, кумаринлар, полифеноллар, полисахаридлар, оз миқдорда алкалоидлар, ошловчи, шилқ, аччиқ ва бошқалар бор.

Халқ табобатида иттиканакнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамламаси ва қайнатмаси рак касаллигини ва ширинчанинг баъзи турларини даволайди. Иштаҳа очувчи, қон оқишини тўхтатувчи, сийдик ҳайдовчи, терлатувчи восита сифатида қўлланилади.

Қайнатмаси баъзи тери дардлари, гўш, қўтир ҳамда болалар диатезида қўлланадиган шифобахш ванналар таркибига киради.

Дамлама ёки қайнатма тайёрлаш учун 1 идишга 0,5 литр қайнаб турган сув қуйиб, устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 2 ош қошиқ солиб, иссиқ газ печига 12 соат қўйилгандан сўнг докада сузиб олиб, юқорида кўрсатилган касалликларни даволанади. Илмий тиббиётда иттиканак препаратлари (дамлама ва настойкаси) буйрак, сийдик йўллари дардларида сийдик ҳайдовчи ва шамоллашда терлатувчи, ҳазми яхшиловчи дори сифатида ишлатилади. Настойкаси умумий тинчлантирувчи ва қон босимини тушириши тажрибада аниқланган.

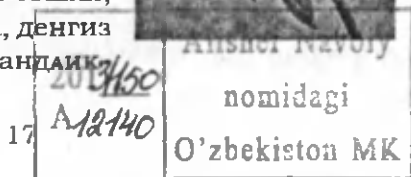


КАНДИР (Кендир – *Arcunum cannabinum*) – бўйи 1-1,5 метргача етадиган кўп йиллик ўт ўсимлик. Июнь-август ойларида гуллайди, меваси сентябрь-октябрда етилади. Бу бебаҳо шифобахш ўсимлик Тошкент вилоятида ҳам етиштирилади. Илдиз тизими ер остида кучли тараққий этган бўлиб, ўсимликнинг вегетатив

кўпайишида катта аҳамиятга эга. Ер остида илдизининг юқори қисмидан турли томонга йўналган ҳолда горизонтал жойлашган ётиқ новдалар ўсиб чиқади. Ётиқ новдалари ерда устки поя ва илдизлар ҳосил қилади. Натижада кандир ўсимлиги бир-бири билан ер остида чатишиб, гектарларга тарқалиб кетади. Пояси тик ўсувчи, яшил ёки тўқ қизил рангда бўлиб, қарама-қарши шохланган. Гуллари рўваксимон қалқонга тўпланган. Барги оддий, ланцетсимон ёки чўзиқ тухумсимон, ўткир учли, текис қиррали, пояда қисқа банди билан қарама-қарши, гоҳо кетма-кет ўрнашган. Меваси пишганда очиладиган баргча. Сентябрь-октябрда 3-4 ёшга тўлганда ер остки қисмини коваб олиниб (чуқурроқ жойлашган илдизлари йиғилмайди), илдизпоясини поядан ажратиб, тупроқдан тозалаб, сувда ювиб, кўндалангига майда қисмларга қирқиб, очиқ ҳавода қуритилади. Кандирнинг ер остки қисми илдизпояси ва ётоқ новдалари таркибида юрак гликозидлари танин, каучук, органик кислоталар ва бошқа бирикмалар бор.

Илдизи ва новдалари таркибида цимарин, К-строфантин ва бошқа моддалар бор. Юрак гликозидлари ажратиб олинган. Доривор препаратларидан цимарин, кендозид эритма ёки ампула ҳолида чиқарилади. Юрак касалликлари (қон айланишини 2 ва 3 даражали бузилишлари)да қўлланади.

КИЙИК ЎТ - (Зизифора пахучая – *Ziziphora pedicellata*) – лабгулдошлар оиласига мансуб, бўйи 40 см гача бўлади. Кўп йиллик ўсимлик. Июнь-июль ойларида гуллайди. Июль-августда уруғи етилади. Тоғли туманларда, тоғ ёнбағирларида, шағал ва тошли, кўнғир тупроқли ерларда, денгиз сатҳидан 2400 метр баландлик



ларда ўсади. Халқимизнинг сеvimли зиравор таомларидан. Ундан турли таом тайёрланиб, истеъмол қилинади. Халқ табобатида юрак қон-томир касалликларида, юрак санчиғига қарши қайнатиб, у оқ-яшил ёки сариқ рангли. Барг ва тўпгулларида 0,06-2,3 фоиз эфир мойи жигаррангли бўлиб, таркибини ментол, пулогон, пипенлар ташкил қилади. Хушгаъм ва шифобахш бўлгани учун озиқ-овқат саноатида кенг ишлатилади.



ЛИМОНЎТ (Мелисса лекарственная – *Melissa officinalis*) – бўйи 30-60 см гача лимон ҳидли кўп йиллик ўт ўсимлик. Тошкент, Сурхондарё вилоятларининг тоғли ҳудудларида боғларининг ўрта қисмидаги дарахтлар ва катта тошлар тагидаги сояларда ўсади. Июнь-август ойларида гулаб, июнь-сентябрда меваси пишади. Пояси тўрт қиррали, шохланган.

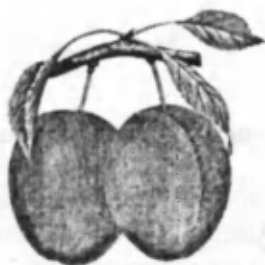
Барги тухумсимон ўткир учли, йирик аррасимон қиррали бўлиб, пояда банди билан қарама-қарши жойлашган. Гуллари барг қўлтиғида ҳалқасимон тўпгулни ташкил қилади. Меваси – тўртта ёнфоқча. Лимонўт гуллаганда барги, ер устки қисмини йиғиб, сояда қуришиб, ғалвирда элаб, тозалаб, йирик поялар ташлаб юборилади. Таркибида эфир мойи, витамин С, флавоноидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Абу Али ибн Сино лимонўтни юрак фаолиятини, овқат ҳазмини яхшилашга ишлатган. Халқ табобатида баргдан тайёрланган дамлама камқонликда, овқат ҳазмини яхшилашда, юрак қон-томир тизими, асаб касалликларида, тиришиш дардларида оғриқ қолдирувчи ҳамда сурги, сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатилади.

Лимонўтдан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қуйиб, ўсим-

ликнинг майдаланган ер устки қисми ёки баргидан 8 чой қошиқ солиб, 4 соат дамлаб қўйилади, докада сузиб, юқоридаги касалликларни даволаш учун кунига 4 маҳал овқатдан олдин 0,5 стакандан ичилади. Дамлама, эфир мойи юрак фаолиятини яхшилашда, нафас олиш қийинлашганда даволаш учун қўлланади. Шунинг учун қон босимни туширишда ишлатилади.

ОЛХҲРИ (Слива домашняя – *Prunus gomentica*) – Ўзбекистоннинг барча вилоятларида мевали дарахт сифатида ўстирилади. Бўйи 12 метргача етади. Танаси жигарранг пўстлоқли, барглари эллипссимон, тухумсимон, ўткир аррасимон қиррали бўлиб, пояга банди билан кетма-кет жойлашган.



Гуллари оқ рангли. Апрель ойида гуллаб, меваси июль-августда пишади. Олхўри мевасининг кимёвий таркиби унинг навига боғлиқ.

Меваси – турли рангли ва шаклли, данакли ҳўл мева. Мева химиявий таркиби унинг навига боғлиқ. Мева таркибида қандлар, органик кислоталар, минерал тузлар, каротин, витамин С, В, бўёқ, пектин, азотли ва бошқа моддалар бўлади. Мева ич юмшатувчи воситадир. Бундан ташқари, юрак қон-томир тизими касалликлари даволанади. Олхўри қон босимини туширадиган доривор восита. Атеросклероз, ўт пуфағи, буйрак касалликларига шифо бўлади.

Абу Али ибн Сино мевасини ўт ҳайдовчи ва ич юмшатувчи дори сифатида ишлатган. Семиришга мойил, диабет дардли беморлар олхўрини кўп истеъмол қилмасликлари керак.

ОЛМА (Яблоня домашняя – *Malus domestica*) – бўйи 10-12 метргача етадиган сершоҳ бу мевали дарахт Ўзбекистонда кўп экилади. Пояси кулранг, қўнғир-



қулранг пўстлоқ билан қопланган. Барглари тухумсимон эллипсимон, текис ёки тишсимон қиррали бўлиб, пояда банди билан кетма-кет жойлашган. Гуллари оқ пушти рангда бўлади. Апрель ойида гуллайди, меваси июнь-августда етилади. Меваси таркибида ошловчи моддалар, кальций, калий, темир тузлари, қандлар, эфир мойи, пектин, фитонцидлар,

органик кислоталар ва бошқа моддалар бўлади.

Абу Али ибн Сино тоғ олмаси шарбати ва сувининг меъда заифлиги ва сафро қусиш дардларини даволаш учун ва ташналикни қондирувчи ҳамда ич кетишини тўхтатишга ишлатган. Халқ табобатида олмани майдалаб ёки кесилган бўлакчаларини эзиб, баданнинг куйган ва совуқ олган ерларига ҳамда узоқ вақт ичида тузалмайдиган яраларни боғлаб даволанади. Илмий тиббиётда меъда-ичак (колит ва энтероколит) камқонлик, юрак қон-томир дардларида кўпроқ олма истеъмоли буюрилади. Олма организмда кальций ва оксалат кислоталарини меъёрга келтиради.



САБЗИ икки тури оммабоп: ёввойи сабзи (Морковь дикая – *Daucus carota*) ва экиладиган сабзи (Морковь посевная – *Daucus sativus*). Ёввойи сабзи Ўзбекистоннинг ҳамма ҳудудларидаги сугориладиган ерларда

(кўпроқ салқин жойларда) ўсади. Сабзининг иккинчи тури Ўзбекистоннинг ҳамма ҳудудларида кўплаб экилади. Сабзи икки йиллик ўт ўсимлик. Биринчи йили, илдизолди барглар ва илдизмева, иккинчи йили эса поя ҳосил қилади. Пояси тик ўсувчи, тукли, чизиқли, ичи ковак, юқори қисми шохланган. Барги оддий,

кўп марта патсимон ажралган. Гуллари мураккаб соя-бонга тўпланган. Меваси – қўшалоқ писта. Май-июнь ойларида гуллаб, июлда меваси пишади. Ёввойи сабзининг фақат меваси, ўстирадиган сабзининг илдиз-меваси, барги ва меваси ишлатилади. Сабзи меваси пишганда ўсимликнинг ер устки қисмини йиғиб, қури-тиб, янчиб, элаб меваси ажратиб олинади. Илдизме-вани қазиб, баргидан ажратиб, тупроқдан тозалаб, баргни соя ерда қуритиб, илдизмевани махсус ерда сақланади.

Ёввойи сабзи меваси таркибида эфир мойи, ёғ, флавоноидлар, фуранхромонлар ва бошқа бирикма-лар бор. Эфир мойи, асосан, сесквитерпенлар, сеск-витерпен спиртлари ва бошқа бирикмалардан таш-кил топган.

Ўстириладиган сабзининг илдизмевасида турли витамин В₁, В₂, В₆, РР, С, К ва каротинлар, фермент-лар, углеводлар, пантотен кислота, флавоноидлар, ку-маринлар, эфир мойи, ёғ, фосфатидлар, пектин ва минерал моддалар, мевасида эфир мойи, ёғ, флаво-ноидлар, фуранхромонлар, баргида эса витамин В₂, С, каротин бор.

Абу Али ибн Сино ёввойи сабзи мевасини ва ўстири-ладиган сабзи барги билан мевасини сийдик ҳайдовчи дори сифатида ва турли яраларни даволаш учун иш-латган. Илдизмевасини ичак оғриғи, сурункали йўтал ва плеврит касалликларига даво қилган. Пиширилган мевани истисқо касаллигига истеъмолга буюрган.

Халқ табобатида сабзи билан қадимдан рак каса-лини даволашган. Илдизмевадан ажратиб олинган шира ёки сутда қайнатилган ва майдаланган сабзи йўтал, овоз бўғилганда ҳамда бавосил, буйрак-тош, авитаминоз ва камқонлик касалликларида берилади. Сабзи турли витаминларга бой қимматли озуқа маҳ-сулот.

Сабзи қувватсизликда, юрак қон-томир касаллик-ларини даволашда яхши натижа беради. Бундан таш-

қари жигар, буйрак авитаминоз ва камқонлик дардларини даволаш учун берилади. Бунинг учун бир нечта сабзи илдизмеваси қирғич билан қирилади ёки бошқа усуллар билан шираси ажратиб олинади. Ширага (мазасига қараб) асал ёки шакар қўшилади ва кунига 1 ош қошиқдан 4-5 маҳал ичилади. Илдизмева витаминлар етишмовчилигидан келиб чиққан авитаминоз, гиповитаминоз ва юрак қон-томир касалликларини олдиня олиш ва даволашда ишлатилади. Сабзидан ажратиб олинган даукарин таблеткаси атеросклероз ва кўкрак қисмиш касалликларини даволанади.



СЕДАНА (Чернушка посевная – *Nigella sativa*) – бўйи 20-75 см гача бўлган бир йиллик ўт ўсимлик бўлиб, Ўзбекистоннинг кўпчилик вилоятларида, гоҳо Самарқанд вилояти экинзорларида бегона ўт сифатида ҳам учраб туради. Пояси юмалоқ шохланмаган ёки ўрта қисмидан бошлаб, шохланган. Барги оддий, 2-3 марта патсимон ажралган. Поянинг пастки барглари

бандли, юкоридагилари эса бандсиз бўлиб, кетмакет жойлашган. Меваси – баргча. Уруғи майда, уч қиррали, буришган, чуқурчали, оч қўнғир рангга бўялган. Май-июнь ойларида гуллаб, меваси етилади. Меваси пишишига яқин ўсимликни ўриб, қуритиб, янчиб, элаб, уруғи ажратилади. Седананинг уруғи таркибида эфир мойи, ёғ, мелантин ва аччиқ нигеллин гликозидлари бор.

Абу Али ибн Сино седанани бош офриғи, юз нервининг фалажи, катарактани даволаган. Седанани асал ва иссиқ сув билан қўшилган дамламаси, сийдик пуфаги, буйрак-тош касалликларига шифо қилган.

Халқ табобатида седана уруғи дамламаси тиш офринини қолдирувчи, гижжа ҳайдовчи, ухлатувчи (бо-

лалар учун) ҳамда меъда касалликларида, шамоллаш ва томоқ оғриғида ишлатилади.

Седана уруғидан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига 1 чой қoshiқ уруғ солиб, идишни оғзини ёпиб, 1 соат дамлаб қуйиб, докада сузиб, кунига 3 маҳал 1 ош қoshiқдан ичилади.

ТАРВУЗ (Арбуз обыкновенный – *Citrullus vulgaris*) – Ўзбекистоннинг ҳамма ҳудудларида кўп миқдорда экилади. Тарвуз 1 йиллик, пояси 4 метргача етадиган ўт ўсимлик. Пояси шохланган дағал тукли, гажаклари 2га бўлинган. Барги 3-5 бўлакли, бўлаклари 2-3 марта қирқилган, пояда кетма-кет жойлашган. Гулари сариқ рангли, 1 жинсли, якка-якка жойлашган. Меваси – йирик, кўпурўгли, серэт, ширали, турли ранг шаклдаги резавор мева. Уруғи ясси тухумсимон шакли ҳар хил рангли бўлади. Июнь-июлда гулаб, меваси август-сентябрда пишди. Тарвуз мевасининг юмшоқ қисми таркибида жуда кўп миқдорда сув, қандлар, фоли кислота, витамин С, РР, В, В₂, каротин, калий, темир, магний тузлари ва бошқа моддалар бўлади.



Абу Али ибн Сино тарвуз мевасининг юмшоқ қисми ва уруғини жигар, буйрак дардларини даволашда ҳамда сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатган. Ўт пуфағи, сийдик йўллари касаллигида кўп ейилади.

Халқ табобатида тарвуз мевасининг юмшоқ қисми ва шираси чанқоқ босишга ишлатилади. Юрак ва буйрак дардларида, сийдик ҳайдаш учун ейип тавсия қилинади. Жигар дардида тарвуз организмдан ортиқча суюқликни чиқариш билан бирга жигар ҳужайраларини осон сўрилувчи қанд билан тامينлайди. Склероз ва қон камайганда кўпроқ истеъмол қилиш буюрилади.



ТОК (Виноград культурный – *Vitis vinefera*) – 30 метр узунликда бўлиб, жингалаклари ёрдамида дарахтларга осилиб ўсади. Токнинг турли навлари юртимизнинг ҳамма жойларида кўп экилади, ёввойи ҳолда ҳам учрайди. Тошкент (Оҳангарон дарё водийси), Сурхондарё (Тўпаланг дарё ҳавзаси)–

да ёввойи ҳолда учрайди. Шохлари қўнғир-сарик рангли ва бўғинли бўлади. Барги юмалоқ ёки буйраксимон, асос қисми ўйилган, ўткир ёки тўмтоқ учли, тишсимон қиррали 3-5 бўлакли, кетма-кет ёхуд панжасимон қирқилган бўлиб, узун банди ёрдамида шохлари кетма-кет жойлашган. Гуллари майда, кўримсиз, рўвакка тўпланган. Меваси – турли шаклда ва рангли, ширин ёки нордон мазали сершоҳ ҳўл мева. Май-июнь ойларида гуллаб, июль-октябрда пишди. Меваси пишганда узилади. Баргини эса турли даврларда баҳорда (барги ёзилганда) ёки меваси пишганда йиғиб, соя ерда қуритиб ёки қуритмасдан ишлатилади.

Меваси таркибида кўп миқдорда қандлар, органик кислоталар, витамин С, В, бўёқ ва бошқа моддалар, уруғида ёғ, ошловчи моддалар бор. Баргида витамин С, В, К, каротин, никотин, фолат кислота, флавоноидлар, катехинлар, ошловчи моддалар мавжуд.

Ибн Сино ток меваси билан буйрак, қовуқ, ич оғриқни даволаган, оғриқ қолдиришга ишлатган.

Жингалак баргини бош (кўз шишганда) қулоқ, меъда касалликларида ишлатган. Барг шираси билан дизентерияни, поя ва шохларининг қули билан тери дардларини даволаган.

Халқ табобатида ток меваси билан буйрак, қовуқ, меъда-ичак, юрак, жигар, бавосил, подагра касалликлари даволанади. Қувватсизликда, қон оқишни тўхта-тишда, сийдик, ўт ҳайдашда, иштаҳа очишда ҳамда

парҳез овқат сифатида ишлатилади. Ток баргининг дамламаси ёки қайнатмаси билан томоқ оғриганда чайилади, тери хасталиклариди тери ювилади. Қури-тилган баргининг кукуни бачадондан қон кетганда тўхтатиш учун 2-4 гр дан ичилади. Ток гули, ёш барг-лари овқат учун ишлатилади.

Илмий тиббиётда ток меваси меъда-ичак касалли-гида (спастик ва атоник қабзиятда, функционал нев-роз туфайли меъда кислотаси ошиб, моддалар алма-шинуви бузилганда, неврозда, камқонликда, сурун-кали бронхит касалликлариди) қўлланилади. Ток ме-васи ўпка сили ва асаб дардлари туфайли дармонсиз-лик ва ҳаддан ташқари озиб кетишда, организмга қувват беришда иштаҳа очишда қўлланади. Ток ме-васининг дори препарати (ампула ҳолидаги) натуроза коллапс, кўп қон йўқотиш натижасида қон томирлар тонусининг ўзгаришида ҳамда қон айланишининг бирданига сусайиши туфайли (шок ҳолатларда) руҳий ёки жисмоний зарба оқибатида тананинг оғир шикаст-ланиши каби ҳолларда венага юборилади. Ҳозирда ток баргидан жигар касалида ишлатиладиган (холосас каби) витахол препарати олинган. Холосас сингари ишлатилади.

ТОМИРДОРИ (Горец зем-новодный – *Polygonum amphibium*) – бўйи 1 метр-гача бўлган кўп йиллик ўт ўсимлик. Июнь-сентябрда гуллаб, меваси пишади.



Тошкент, Андижон, Фарғона, Жиззах, Сирдарё, Самар-қанд вилоятларининг секин оқар дарёларида, кўллар-да, суви қуриётган ариқ бўйларида, суғориладиган экинлар орасида ўсади. Пояси бўгинли, шохланган. Барги чўзиқ ланцетсимон бўлиб, банди билан пояда кетма-кет ўрнашган. Гуллари тиниқ пушти рангли поя ва шохлари учиди жойлашган бўлиб, бошоқсимон

тўпгулни ташкил этган. Меваси – майда тўқ жигарранг тухумсимон юмалоқ ёнғоқча. Ўсимликнинг ер остки қисми илдиз, илдиз пояси ҳамда барги йиғилади. Ер остки қисми кузда ёки баҳорда ковлаб олиб, сув билан ювиб, йирикларини майдалаб, очиқ ҳавода қуритилади. Таркибида органик кислоталар, флавоноидлар, витамин С, каротин, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Халқ табобатида ер остки қисмидан тайёрланган қайнатма подагра, захм, бод, асаб касалликларида, шунингдек, сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатилади. Баргидан тайёрланган дамлама буйрак-тош касаллигини даволайди.

Ўсимликдан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1,5 стакан сув қуйиб, устига 1 чой қошиқ ўсимликни майдаланган ер остки қисмидан солиб, 10 дақиқа қайнатиб, 2 соат сақлаб қўйилади. Сузиб, юқоридаги дардларни даволашда, овқатдан ярим соат олдин кунда 3 маҳал ичилади.

Ўсимлик баргидан дамлама тайёрлаш учун идишга 1,5 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига майдаланган баргидан 1 чой қошиқ солиб, 1 соат дамлаб қўйилади. Докада сузиб, юқоридаги касалликларни даволаш учун кунига 4 маҳал овқатдан олдин чорак стакандан ичилади. Ҳозирда ўсимликни сийдик ҳайдаш хусусияти борлиги тажрибада аниқланди.



ТОҒ ҚУДДУСИ (Буквица об­лиственная, чистец буквицевет­ный – *Betonica foliosastachys betoniciflora*) – Тошкент вилоятда­ги тоғларнинг ўрта қисмидаги бу­талар орасида ўсади. Кўп йиллик, бўйи 40-100 см га етадиган ўт ўсимлик. Июнь-август ойларида гуллаб, июль-сентябрда етилади. Пояси тик ўсувчи, қаттиқ, сер-

тук, шохланмаган. Барги чўзиқ, чўзиқ ланцетсимон ёки ланцетсимон йирик, аррасимон қиррали. Поясининг пастки қисмидаги барглари узун бандли, юқоридагилари бандсиз бўлиб, қарама-қарши жойлашган. Гуллари поя учида бошоқсимон тўпгулни ташкил этган. Меваси – 4та ёнғоқча. Ўсимлик гуллаганда ер устки қисмини йиғиб, соя жойда қуритилади. Таркибида эфир мойи, алкалоидлар, флавоноидлар, витамин С, антоцианлар ва бошқа бирикмалар бор.

Халқ табобатида тоғ қуддуси гулидан тайёрланган қайнатма билан юрак қон-томир касалликлари даволанади.

Илмий тиббиётда ер устки қисмидан тайёрланган настойкаси қон тўхтатувчи (айниқса, бачадондан) сифатида қўлланади.

ТУРКИСТОН АДОНИСИ, гулизардак, сариқгул (Горицвет Туркестанский – *Adonis Turkestanica*) – кўп йиллик, бўйи 30-80 см га етадиган ўт ўсимлик. Июнь-июль ойларида гуллаб, меваси июль-август етилади. У Тошкент, Жиззах, Самарқанд, Қашқадарё, Сирдарё вилоятлари тоғларида, тоғларнинг юмшоқ тупроқлари қияликларида, арчазорларида учрайди. Меваси – кўп ёнғоқчали тўп мева. Пояси бирнечта шохланмаган ёки кам шохли. Барги ланцетсимон, ўткир учли, 1-2 бўлакчаларга 2 марта патсимон ажралган бўлиб, пояда кетма-кет жойлашган. Гуллари якка-якка ҳолда поя учида ўрнашган. Ер устки қисми гуллашидан бошлаб, мева пишгунга қадар ўрилиб, тезда соя жойда қуритилади (йўқса қорайиб кетади). Таркибида юрак қон-томирига ижобий таъсир қиладиган шифобахш гликозидлар бор.



Халқ табобатида ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамламаси бадан увишиши, иситма, нафас олиш қийинлашганда қўланади.

Илмий тиббиётда ўсимликнинг иккинчи тури баҳор адониси ҳам бир хил ишлатилади. Бу ўсимликнинг доривор препаратлари (дамлама, адонизид) билан юрак қон-томир дардларини даволанади.



ТУХУМАК (Софора японская – *Sofora japonica*) – Ўзбекистоннинг барча кўчаларида, боғларида, канал ва ариқ бўйларида 20 метргача бўлган манзарали дарахт ўстирилади. Июнь-июль ойларида гуллаб, меваси август-сентябрда пишади. Барги тоқ патли мураккаб бўлиб, шохларда қисқа

банди билан кетма-кет жойлашган. Баргчаси ўткир учли, эллипссимон, гуллари чўзиқ тухумсимон ёки кенг ланцетсимон, гуллари сариқ рўваксимон гултўпламни ташкил этади. Меваси – этли, қисқа банди, тасбеҳсимон дуккак. Тухумак меваси, гулғунчаси ва барги билан йиғилади. Меваси пишганда йиғилиб, очиқ ҳавода қуритилади. Йиғилган гулғунчаси, барги соя ерда қуритилади. Мевасидан тайёрланган настойка яраларни ва куйганни даволашда ишлатилади.

Меваси таркибида флавоноидлар (рутин), витамин В, С, бўёқ ва бошқа моддалар бор. Гулғунчаси, барги таркибида кўп миқдорда рутин бор. Рутин таблетка ва кукун ҳолида чиқарилади. У витамин Р каби таъсир қилиб, қон томирларининг ўтказувчанлиги узилиб ва мўрт бўлиб қолиши оқибатида келиб чиқадиган касалликларни олдини олишда ҳамда даволашда қўлланилади.

УКРОП, шивит, бодиён (Укроп пахучий – *Anethum graveolens*) – бир йиллик, ҳиди ўзига хос ёқимли ўт ўсимлик. Юртимизнинг кўпчилиги



ҳудудларида зиравор ўсимлик сифатида ўстирилади. Апрель-май ойларида гуллаб, май-июнда етилади. Пояси тик ўсувчи, ўрта қисмидан бошлаб шохланган. Барг бўлаклари патсимон ажралган бўлиб, гуллари майда, сариқ, мураккаб соябонга тўпланган. Меваси – қўнғир рангли қўшалоқ писта. Ўсимлик гуллаш даврида ер устки қисмини ўроқ билан ўриб, соя ерда қуритиб, янчиб, элаб меваси ажратиб олинади. Меваси пишганда йиғилади. Таркибида хушбўй эфир мойи, флавоноидлар, витамин С, каротин, фитонцидлар ва бошқа моддалар бор. Меваси таркибида эфир мойидан ташқари ёғ ҳам бор.

Халқ табобатида ер устки қисмидан ва мевасидан тайёрланган дамламаси овқат ҳазмини яхшиловчи ишгаҳа очувчи, ел ҳайдовчи, эмизикли аёллар сутини кўпайтирувчи дори сифатида ишлатилади.

ЧЕРКЕЗ, шўрак (Солянка Рихтера – *Salsola Richteri*) – Бухоро, Навоий, Қашқадарё, Сурхондарё ва Қорақалпоғистондаги қумлик ерларда ўсадиган доривор ўсимлик. Бўйи 2-3, баъзан 5 метргача бўлган бута ёки кичик дарахт. Йўғон шохларининг пўстлоғи очкулранг, ёш, 1 йиллик новдаларининг пўстлоғи эса оқиш бўлади. Барги оддий, цилиндрсимон ёки ипсимон, тукли, серсув бўлиб, пояда кетма-кет жойлашган. Баҳорда чиқарган яшил барглари май ойида сарғайиб, тўкила бошлайди. Кузда ўсимлик барглари деярли тушиб кетади. Гуллари



поя учида, бошоқсимон рўвакни ташкил этади. Меваси – қизил рангли гулқурғони билан бирлашган бир уруғли ёнғоқча. Май ойининг охиридан ноябргача гуллаб, меваси июлдан пиша бошлайди.

Кузда черкез меваларининг асосий қисми қизарганда (сентябрь-ноябрда) йиғиб, очиқ ҳавода қуритилади. Черкезнинг ҳамма қисмида алкалоидлар, мевасидан сальсолин, сальсолидин алкалоидлари олинади. Бу алкалоидлар қон томирларни кенгайтириш, қон босимини пасайтириш ва марказий асаб системасини тинчлантириш таъсирга эга. Шунинг учун илмий тиббиёт ҳам тавсия қилган.



ЧОЙЎТ (Зверобой продырявленный – *Hypericum perforatum*) – чойдошлилар оиласига мансуб бўйи 75 см гача етадиган ўт ўсимлик. Пояси силлиқ юқори қисми шохланган. Барги тухумсимон. Тўпгуллари чўткасимон рўвак ёки тухумсимон шаклда. У адирлардан бошлаб тоғ минтақасининг ўрта қисмигача бўлган жойларда турли шароитга мосланган ҳолда учрайди. Май-август ойларида гуллаб, июль-сентябрда уруғи пишади.

Аждодларимиз чойўт 99 дардга даво деб узоқ йиллардан ишлатиб келади. Ер устки қисмидан жигар касалликларида, ошқозон шамоллашида ҳамда буриштирувчи, сийдик ҳайдовчи ва буёқ сифатида ишлатилади. Барги, новдаларининг тўпгуллари, айниқса, гуллаш даврида дори-дармонлик хусусияти кўп бўлади.

Илмий тиббиётда ошқозон-ичак, жигар, йўтал, зотилжам ва яраларни даволашда, қон кетишини тўхтатишда шарбат ёки доривор препаратлари қўлланади. Чойўтдан антибактериал иманин оқсил препарат гипталбин тайёрланади. Бу препарат шикастланган тўқималарни

тиклайди. Шарбати, айниқса, юрак иш фаолиятининг яхшилайдди. Қон босимини меъерига келтиради.

Рус халқ таботатида ошқозон кислотасини меъерлаштиришда ҳамда бўғин, бод, жигар, буйрак, бавосил касалликларини даволашади.

Чех тиббиёти ҳам нафас олиш йўллари, ошқозон йўлларида учрайдиган дардларни даволашда қўллашган. Таркибида 3,8-13 фоиз танидин, 14 фоиз смола, 12 фоиз шакар, 0,2-0,5 фоиз эфир мойи, гипрозид, глюфлавоноидлар, гиперин, гиперинин, псевдогиперинин, каротин, антоцианлар, органик кислоталар, минерал тузлар, С, А витаминлари бор.

ЭФЕДРА уч тури: Тоғ эфедраси (Эфедра хвоцевидная, хвойник – *Ephedra eguisetina*), чўл эфедраси, чўл қизилчаси (Хвойник средний – *Ephedra intermedia*), оддий эфедра, қизилча, Кузмич ўти (Хвойник двухколосковый – *Ephedra distachia*) учрайди.

Оддий эфедра – Қорақалпоғистоннинг майда тош-тупроқли ерларида ўсади. Бўйи 10-50 см гача бўлган бута ўсимлик. Ёз ойларида эфедранинг яшил ёш новдаларини ўриб олиб, қуритиб ёки қуритмасдан алкалоидлар олиш учун заводларга юборилади. Эфедра турлари новдаларининг таркибида алкалоидлар, витамин С, бўёқ, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Алкалоидлар йиғиндисидан эфедрин, псевдоэфедрин алкалоидлари ажратиб олинган. Тоғ ва чўл эфедрасидан олинган алкалоидлар оддий эфедрадан олинмайди.

Халқ таботати тоғ эфедрасининг ёш новдаларидан тайёрланган қайнатмаси қаттиқ шамоллашда, бод, безгак, қўтир, меъда яраси ва бошқа касалликларни



даволаш учун ишлатилади. Оддий эфедранинг ёш новдаларидан тайёрланган дамлама ва қайнатма бод, нафас йўллари, подаграни, юрак, дизентерия ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади.

Эфедранинг ҳамма турлари заҳарли.

Оддий эфедра ўсимлигидан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан сув қуйиб, устига эфедранинг қуритиб майдаланган ер устки қисмидан 1 чой қошиқ солиб, 1 стакан қолгунча қайнатилади. Докада сузиб, кунига 3-4 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Эфедра заҳарли бўлганидан қайнатма ни кўрсатилган миқдордан ошиқ ичилмайди.

Илмий тиббиётда эфедра алкалоидлари гидрохлорид тузи оғир жарроҳлик травмалардан сўнгги кўп қон йўқотишда, коллапс ҳолатларда, қон босими пасайган (гипотония)да, бронхиал астма, пичан иситмаси (пичан астмаси)да, миостения, миастения, эшакем тошганда бошқа дардларда ишлатилади.



ЎРИК (Абрикос обыкновенный – *Armeniaca vulgaris*) – юртимизнинг ҳамма вилоятларида жуда кўп навлари мевали дарахт сифатида ўстирилади, ёввойи ҳолда тоғли ҳудудларда ўсади. Бўйи 5-8, баъзан 17 метргача етадиган

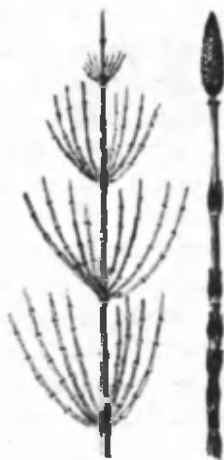
мевали сершоҳ дарахт. Танаси кулранг-қўнғир тусли пўстлоқ билан қопланган. Ўрик меваси ва елими йиғилади. Меваси – турли шаклда, сариқ қизғиш, зарғалдоқ ва бошқа ранглардаги данакли ҳўл мева. Март-апрель ойларида, барг чиқармасдан олдин гуллайди. Меваси май-июлда пишади. Пишиб етилган ўрик мевасини қоқиб олиб, меванинг юмшоқ қисмидан данаги ажратилади. Кейин данагини чақиб, уруғи йиғилади. Уруғидан заводларда мой олинади. Дарахт пўстлоқининг дарз кетган жойидан ўрик елими оқиб чиқиб, қотиб қолади. Бу елим ҳам йиғилади.

Ўрик меваси таркибида қандлар, декстрин, пектин моддалар, органик кислоталар, каротин, витамин С, РР, минерал (айниқса, калий тузлари) ошловчи ва бошқа бирикмалар бор. Ўрик мағзи таркибида жуда кўп мой, оқсил моддалар, эмульсин ферменти ва амигдалин гликозиди бўлади. Ўрик елими бутунлай арабиндан ташкил топган бўлиб, таркибида галактоза, арабиноза, глюкурон кислота, минерал ва бошқа моддалар бор.

Халқ табобатида ўрик мевасини таркибида калий тузлари ва темир бирикмалари кўп бўлганлиги учун юрак-қон томир тизими касалликларида камқонликни даволашда қўлланади.

Қандли диабетни бор ва ортиқча семириб кетганларга истеъмол қилиш тавсия этилмайди.

ҚИРҚБЎҒИМ (Хвощ полевой – *Equisetum arvense*) – Ўзбекистоннинг деярли барча вилоятларининг ариқ бўйларида, нам жойларда, экинзорларда, тоғ ёнбағирларидан бошлаб, ўрта қисмигача нам ерларда ўсадиган, илдизпоясидан ер устига 2 хил поя ўсиб чиқади. Уларни баҳорги ва ёзги поялар дейилади. Қирқбўғим кўп йиллик, баҳоргиси жигарранг ёки қизғиш, юмшоқ, бўйи 25 см гача бўлиб, спора ҳосил қилади. Баҳорги пояси споралар етилиб ва сочилиб кетгандан кейин (март-май ойларида) қуриб қолади. Ёзги пояси яшил рангли қаттиқ бўғинли 6-18 қиррали узунлиги 10-50 см гача. Пояси бўғинидан тўп-тўп шохчалар ўсиб чиққан ва ҳалқа шаклида бўғинни ўраб олади. Ёзги пояси споралар ҳосил қилмайди. Бу поя март ойларида ўсиб чиқиб, кузда қуриб қолади. Барги яхши тараққий



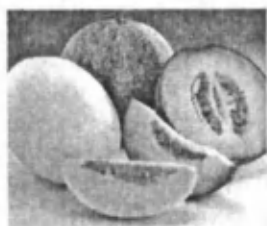
қилмаган, редуцияланган, тангасимон бўлади. Ёз ойларининг ўрталарида ёзгиси ўриб олиниб, салқинда қуритилади. Ўсимлик таркибида эквизетонин, сапонин, никотон, эквизетин алкалоидлари, флавоноидлар, витамин С, каротин, органик кислоталар ва силикат (органик бирикмалар билан бирлашган ва сувда эрийдиган формалар), кислоталар, смола, ошловчи, аччиқ моддалар бор.

Абу Али ибн Сино қуритилмаган ўсимликдан олинган шираси билан яраларни даволанган. Қуритилган ва майдаланган ер усти қисмига шароб қўшилган дамламасини жигар шишига қон аралаш ич кетганига ва истисқога даво қилган.

Халқ табобатида қирқбўғим дамламаси, дори препаратлари сийдик ҳайдовчи, қон тўхтатувчи, қон тупурганда, бурундан қон оққанда, қон аралаш ич кетганда, истисқо, ўпка сили, буйрак, юрак системаси касалликларида дори сифатида ишлатилади.

Ўсимликдан дахлама тайёрлаш учун, оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайноқ сув қуйиб, устига майда ер устки қисмидан 4 чой қошиқ солиб, дахлаб, сузиб, иссиқ ҳолида кун бўйи оз-оздан ичилади.

Илмий тиббиётда қирқбўғимнинг доривор препаратлари (суяқ экстракти, дахламаси, қайнатмаси) қон айланиш етишмовчилигида, сийдик йўллари дардларида, сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатилади. Булардан ташқари, ўпка силининг баъзи турларини, бачадондан қон кетганда ва бавосилни даволашда дори сифатида ишлатилади.



ҚОВУН (Дыня обыкновенная – *Cucumis melo*) – Ўзбекистоннинг барча туманларида қовуннинг ҳар хил навларидан жуда кўп миқдорда экилади. У бир йиллик поясининг узунлиги 3 метрга етадиган ўт ўсимлик. Пояси 5 қир-

рали, дағал тукли сершоҳ бўлади. Барги юмалоқ ёки буйраксимон, дағал тукли бўлиб, пояда узун банди билан кетма-кет жойлашган. Гуллари сариқ рангли, бир жинсли, эркак гуллари барг қўлтиғида тўп-тўп, урғочи гуллари эса калта банди билан якка-якка ҳолда жойлашган. Меваси – йирик, кўп уруғли, турли ранг ва шаклдаги ёқимли ҳид ва мазали резавор мева. Май-август ойларида гуллаб, меваси июнь-октябрда етилади. Эти (юмшоқ қисми)нинг таркибида асосий қисми сувдан ташқари қандлар, фоли кислота, витамин С, РР, каротин, минерал тузлар, азотли ва бошқа моддалар бўлади.

Абу Али ибн Сино қовун мевасини буйрак ва сийдик йўлларида тош бўлган беморларга сийдик ҳайдовчи дори сифатида истеъмол қилишни буюрган.

Халқ табобатида енгил ич юмшатувчи восита сифатида ишлатилади. Қовуннинг эти ва уруғи сийдик ҳайдаш таъсирга эга. Қовунни юрак қон-томир дардида ҳамда жигар, буйрак ва камқонлик касалликларида кўпроқ истеъмол қилиш буюрилади. Диабет, аллергия касаллиги борлар истеъмол қилишса, кўнгилсизликлар бўлиши мумкин.

ҚОРА СМОРОДИНА, қора қат (Смородина чёрная – *Ribes nigrum*) – Ўзбекистонда мевали бута сифатида ўстирилади. Бўйи 1-1,5 метргача. Барги панжасимон 3-5 бўлакли. Поя-



да банди билан кетма-кет ўрнашган. Гуллари пуштиқўнғир рангли, шингилга тўпланган. Меваси – хушбўй, юмалоқ, кўп уруғли ҳўл мева. Май-июнда гуллаб, июнь-августда пишади. Барги, меваси йиғилади. Қора смородинанинг барги гуллашдан олдин ёки гуллаганда, меваси пишганида қуритмасдан териб олиниб, барги салқин ерда қуритиб ишлатилади. Ўсимликнинг барги таркибида витамин С, эфир мойи ва бошқа модда-

лар, мевасида эса витамин С, В₁, каротин, қандлар, органик кислоталар, флавоноидлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Халқ табобатида ўсимлик баргидан тайёрланган дамлама қон босими ошганда, бод, тери ва буйрак дардларида ва терлатувчи дори сифатида қўлланади. Булардан ташқари тери сили, ширинча ва диатез касалликлари билан оғриган болалар чўмилтирилади. Ўсимлик меваси, қуритилмаган мева ёки мева қайнатмаси юрак, буйрак, меъда (ич кетганда) ва нерв касалликларида ҳамда сийдик ҳайдовчи терлатувчи дори сифатида ишлатилади.

Баргидан дамлама тайёрлаш учун бирор идишга 1 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига 1 ош қошиқ майдаланган барг солиб, 1 неча соат дамлаб, докада сузиб, дамламадан юқорида кўрсатилган касалликларга даво қилиш учун кунига 4-5 маҳал ярим стакандан ичилади.

Оғзи ёпиладиган идишга 1 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига мевадан 1 ош қошиқ солиб, 1-2 соат дамлаб, докада сузиб, шакар қўшиб, кунига 2-3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Оғзи ёпиладиган идишга 1 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига мевадан 2 ош қошиқ солиб, 40 дақиқа дамлаб, докада сузиб, кунига овқатдан олдин ярим стакандан ичилади.

Оғзи ёпиладиган идишга 1 стакан сув қуйиб, устига 20 гр мева солиб, 30 дақиқа қайнатиб, совугач, докада сузиб (ич кетишни) тўхтатувчи, сийдик ҳайдовчи, терлатувчи дори сифатида кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Совугандан сўнг докада сузиб ичилса, ич кетишни тўхтатиб, сийдикни ҳайдади.

Илмий тиббиётда дори препаратлари (дамлама, қайнатма) цинга, авитаминозлар даволанади. Барги, меваси витаминли йиғма-чойлар таркибига кирди.

ҚОРА ТЕРАК (Тополь чёрный – *Populus nigra*) – бўйи 25 метрли дарахт. Март-апрелда гуллаб, меваси етилади. Диёримизнинг барча вилоятлари кўчаларида, боғларда, паркларда манзарали дарахт сифатида ўстирилади. Тошкент вилоятининг Оҳангарон туманида ёввойи ҳолда учрайди. Йўғон танали хира кулранг пўстлоқ билан қопланган. Барг куртаклари чўзиқ тухумсимон, ўткир учли ёпишқоқ бўлади. Барги учбурчак, майда, аррасимон қиррали бўлиб, узун банди билан шохларида кетма-кет жойлашган. Гуллари майда, бир жинсли кўчатларга тўпланган. Меваси – кўпуруғли, пишганда 2-4 паллага бўлинган кўсакча. Барг куртаги эрта баҳорда барги чиқмасдан олдин йиғиб, салқин ерда қуритилади. Куртаги таркибида эфир мойи, смола, органик кислоталар, гликозидлар, ошловчи, бўёқ ва аччиқ моддалар бор.



Абу Али ибн Сино барг куртагидан сирка билан тайёрланган настойкасини подагра касалига оғриган бўғинга суртиб даволаган.

Халқ табобатида барги куртагидан тайёрланган дамлама иситма туширувчи, юрак фаолиятини яхшиловчи дори сифатида ишлатилади. Булардан ташқари барг куртагидан тайёрланган суртма дори, дамлама куйган тери, бод, бавосил ҳамда подаграни даволашда қўлланилади.

ДАМЛАМА ВА ҚАЙНАТМАНИ УЙ ШАРОИТИДА ТАЙЁРЛАШ

Маълум даражада майдаланган ўсимлик қисми кичикроқ сирли кастрюлькага солиниб, устига керакли миқдорда уй ҳароратидаги сув қуйилади (бунда маҳсулот шимадиган сув миқдорини ҳам ҳисобга олиш керак) ва кастрюлька қопқоғини ёпиб, суви қайнаб турган каттароқ идишга жойлаштирилади ҳамда вақти-вақти билан аралаштириб турилади. Агар дамлама тайёрланаётганда 15 дақиқа тутилса, қайнатма тайёрланаётган бўлса, 30 дақиқа тутиб турилади. Кейин кастрюлькани идишдан олиб, дамламалар совугунча (камида 45 дақиқа), қайнатмалар эса совутиш учун уй ҳароратида 10 дақиқа сақланади.

Совуган дамлама ёки қайнатмани 2 қават докада сузилади ва керакли ҳажмигача сув қуйилади. Агар қайнатма ёки дамламаларни куп миқдорда (масалан 1-2 л) тайёрлаш керак бўлса, уларни қайноқ сувли идишда тутиш муддати дамламалар учун 15 дақиқа ўрнига 25 дақиқа, қайнатмалар учун яна 30 дақиқага узайтирилади. Агар рецептда маҳсулотни миқдори кўрсатилмаган бўлса, 100 мл дамлама ёки қайнатма тайёрлаш учун 10 қисм маҳсулот олинади. Қуйида дамлама ва қайнатма тайёрлаш усулларини келтирамиз.

1. Дўлана дамламаси.

Дўлана гулидан тайёрланади. Дамлама юрак фаолияти функционал бузилганда, оғир касалликлардан сўнг юрак фаолиятини яхшилашда ҳамда организм тонусини ошириш учун ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун дўлана гулидан 5 гр олиб, кичикроқ кастрюлькага солинади. Устига 200 мл қайнаб турган сув қуйилиб, қопқоғи беркитилади. Кастрюлькани суви қайнаб турган каттароқ идишга қуйиб, 30 дақиқа тутиб турилади. Сўнгра уни сувдан олиб, 15 дақиқа давомида уй ҳароратида совутилади. Совутилган дам-

лама икки қават докадан ўтказилади ва устига қайнатиб совутилган сув қуйиб, 200 мл га етказилади. Дамламадан кунига 2-3 марта овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади. Дамламани муддати салқинда икки кун.

2. Малина дамламаси.

Малина мевасидан дамлама тайёрлаш учун 20 гр (2 ош қошиқ) мевага 1 стакан қайнаб турган сув қуйиб, қопқоғи ёпилади. Кастрюлькани суви қайнаб турган каттароқ идишга қуйиб, 15 дақиқа тутиб турилади. Сўнгра уни сувдан олиб, уй ҳароратида 45 дақиқа совутилади. Совуган дамламани икки қават докадан ўтказиб, устига қайнатиб совутилган сув қуйиб, 200 мл га етказилади. Дамлама 2-3 маҳал ичилади.

ХУЛОСА

Доривор ўсимликларнинг тайёрлаш усуллари, ишлатилишини, меъёрини, сақланишини билиш дегани улардан ҳар ким ўз билганча фойдаланаверади ёки қўллайверади дегани эмас. Доривор ўсимликнинг қайси қисми ишлатилишидан қатъи назар, мутахассис шифокор билан маслаҳатлашиб, тегишли кўрсатмаларга амал қилиб фойдаланиш мумкин. Қўлингиздаги ўсимлик, сиз истаган ўсимликми, муддати борми, йўқми, яроқлими албатта билиш учун доришунонга, мутахассисга кўрсатиш зарур бўлади. Баъзи ҳолларда танланган ўсимлик ўрнида бошқа бир ўсимликни ишлатиб, қўнғилсиз воқеаларга дучор бўлганлар учраб туради. Шифобахш ўсимликлардан тайёрланган дамлама, қайнатма, настойка каби табиий дори турларини кўрсатилган миқдордан ортиқча ичмаслик керак. Доривор гиёҳларни йиғишда эҳтиёткорлик чоралари кўрилиши шарт. Чунки заҳарлилари учраб туради. Рисолада ҳар бир ўсимликни қайси қисми заҳарли ёки ўсимлик заҳарли-заҳарли эмаслиги ҳақида албатта айтиб ўтилган. Ўсимликни билиб, билмай татиб кўриш мумкин эмас. Акс ҳолда заҳарланиб қолиш мумкин. Ҳар қандай ўсимликнинг зарур қисмлари йиғилгандан сўнг, қўлни албатта совунлаб ювиш зарур. Тўпلامда доривор ўсимликлардан айрим дори турларини тайёрлаш усуллари ва қайси дардларда ишлатилиши (дамлама, қайнатма, настойка ва бошқалар) хусусида ҳам баҳоли қудрат маълумот беришга ҳаракат қилдик.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Холматов Х.Х., Ҳабибов З.Х., Олимхўжаева Н.З. Ўзбекистоннинг шифобахш ўсимликлари. Тошкент: «Ибн Сино номидаги нашриёт», 1991.
2. Абуллаев Ш.В., Ҳакимова Н., Супижанова С.Ж. Доривор неъматлар ва улардан фойдаланиш бўйича услубий тавсиялар. Фарғона: «Фарғона», 1999.
3. Умархон Аҳмад Малҳамий. Шифобахш доривор ўсимликлар. Тошкент: «Турон замин зиё», 2013.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
ДАРДИНГИЗГА ШИФО БЎЛАДИ	6
НАВОИЙ ҲИКМАТИДАН	7
ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАР	8
Анжир	8
Аморфа	9
Арслонқуйруқ	9
Аччиқмия	10
Бангидевона	11
Бодринг	12
Говзабон	13
Дўлана	13
Жука	14
Иттиканак	15
Кандир	16
Кийик ўт	17
Лимонўт	18
Олхўри	19
Олма	19
Сабзи	20
Седана	22
Тарвуз	23
Ток	24
Томирдори	25
Тоғ қуддуси	26
Туркистон адониси	27
Тухумак	28
Укроп	29
Черкез	29
Чойўт	30
Эфедра	31
Ўрик	32
Қирқбўғим	33
Қовун	34
Қора смородина	35
Қора терак	37
ДАМЛАМА ВА ҚАЙНАТМАНИ УЙ ШАРОИТИДА ТАЙЁРЛАШ	38
ХУЛОСА	40
ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР	41

Тиббий-маърифий нашр

УМАРХОН АҲМАД МАЛҲАМИЙ

**ЮРАК ҚОН-ТОМИР ВА АСАБ ТИЗИМИ
КАСАЛЛИКЛАРИДА
ИШЛАТИЛАДИГАН ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАР**

Муҳаррир
Феруза ҚУВОНОВА

Техник муҳаррир
Сурайё АҲМЕДОВА

Бадий муҳаррир
Уйғун СОЛИҲОВ

Компьютерда саҳифаловчи
Феруза БОТИРОВА

2000 с.д.е.

Босишга 28.10.2013 й.да рухсат этилди. Бичими 84x108 1\32.
Гарнитура «Bookman Cyt+Uzb». Офсет қоғоз.
Босма тобоғи 1,375. Шартли босма тобоғи 2,31.
Адади 1000 нусха. Букюртма № 245.
Баҳоси келишилган нарҳда.

«Янги аср авлоди» нашриёт-матбаа марказида тайёрланди.
Лицензия рақами: А1 № 198. 2011 йил 28.08 да берилган.
«Ёшлар матбуоти» босмахонасида босилди.
100113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун телефонлар:

Нашр бўлими – 273-62-71;
Маркетинг бўлими – 128-78-43
факс — 273-00-14;
e-mail: yangiasravlodi@mail.ru