

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI**

**TIBBIY TA‘LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI**

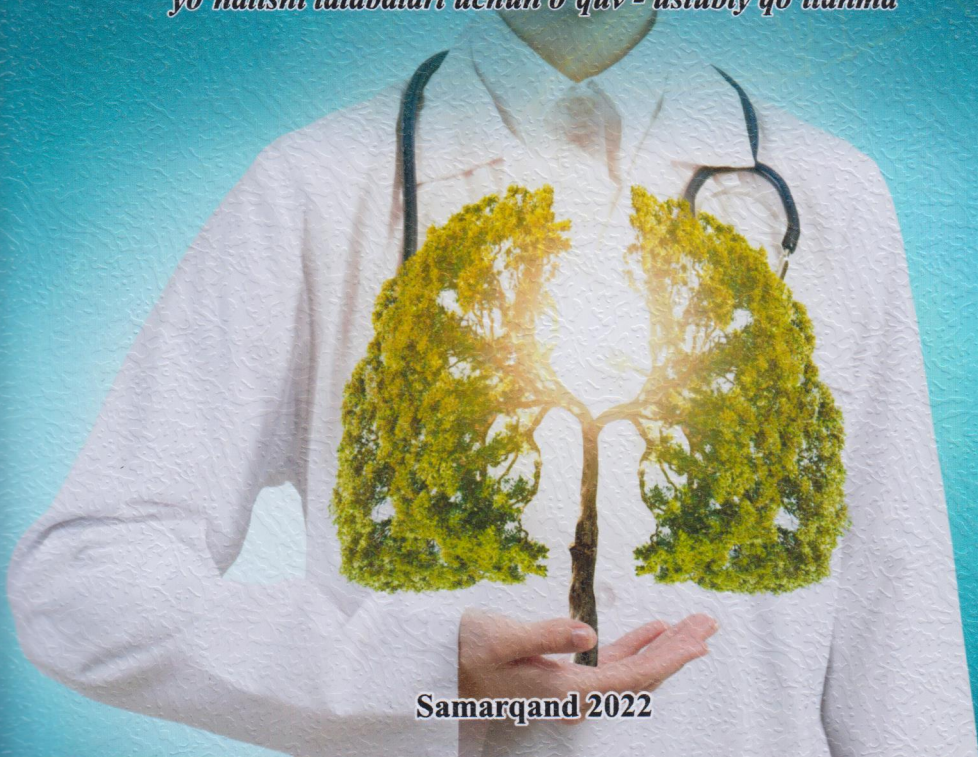
**SAMARQND DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI**

**IJEVSK DAVLAT TIBBIYOT AKADEMIYASI**

**Z.F.Mavlyanova, E.SH.Shaverskaya,  
M.A.Abdusalomova, S.S.Baratova**

## **PULMONOLOGIYADA FITOTERAPIYA**

*Tibbiyot oliy ta‘lim muassasalarining “Xalq tabobati”  
yo‘nalishi talabarlari uchun o‘quv - uslubiy qo‘llanma*



**Samarqand 2022**



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI  
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI  
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI  
IJEVSK DAVLAT TIBBIYOT AKADEMIYASI

**"TASDIQLAYMAN"**

O'z R SSV Fan va ta'lim  
boshqaruvisi boshlig'i  
O'.S. Ismailov  
2022 y 10 "yanvar"  
№ 1 bayonoma

**"KELISHILDI"**

O'z R SSVning Tibbiy  
ta'limni rivojlantirish  
markazi direktori v.v.b.  
M.R. Eshpo'latova  
2022 y 10 "yanvar"  
№ 1 bayonoma

**PULMONOLOGIYADA FITOTERAPIYA**

Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari "Xalq tabobati" fakulteti  
talabalari uchun o'quv-uslubiy qo'llanma

**Sam DTI**  
**axborot-resurs markazi**

9316 0P

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI  
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH  
MARKAZI TOMOJINDAN  
RO'YRATGA OLINDI  
11  
10 yanvar 2022

Samarqand - 2022

**Тузувчилар:**

- Mavlyanova Z.F.** - Samarqand Davlat tibbiyot instituti tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrası mudiri t.f.n., dosent
- Shaverskaya E.Sh.** - Ijevsk Davlat tibbiyot akademiyasi ichki kasalliklar kafedrası nur tashxislash va davolash kursi bilan assistenti, tibbiyot fanlari nomzodi
- M.A.Abdusalomova** - Samarqand davlat tibbiyot instituti Tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrası assistenti
- Baratova S.S.** - Samarqand Davlat tibbiyot instituti tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrası katta o'qituvchisi

**Resenzentlar:**

- Butaboev M.T.** - Andijon Davlat tibbiyot instituti reabilitologiya va jismoniy madaniyat kafedrası mudiri t.f.n., dosent
- Visogorseva O.N.** - Toshkent tibbiyot akademiyasi reabilitatsiya, xalq tabobati va jismoniy tarbiya kafedrası dosenti t.f.n.

O'quv - uslubiy qo'llanma Samarqand davlat tibbiyot institutining MO'UK yig'ilishida ko'rib chiqildi.

2021 yil "24" dekabr sanasi. Bayonnoma № 6 *Shuro*

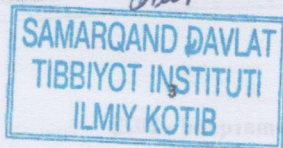
O'quv - uslubiy qo'llanma Samarqand Davlat tibbiyot instituti ilmiy kengashida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan

«23» dekabr 2021 yil. № 5 bayonnoma

Ilmiy kengash kotibi

*Shuro*

t.f.n. U.U. Ochilov





## Mundarija

Kirish	4
Burunxalqum va nafas yo'llari kasalliklarini davolashda ularni tanlash va birga qo'llashni ifodalovchi o'simliklarning davolovchi ta'sirining turlari	6
O'tkir respirator kasalliklar	10
Nafas yo'llarining surunkali infeksiyon-yallig'lanish kasalliklari	18
Bronxial astma va surunkali bronxit	25
Nazorat savollari va test topshiriqlari	29
Adabiyotlar	32



## KIRISH

Burunxalqum va nafas yo'llari kasalliklarining o'tkir va surunkali, shamollash, infeksiyon va allergik kasalliklari (laringit, traxeit, bronxit, pnevmoniya, bronxial astmalar) keng tarqalgan kasalliklar sirasiga kirib, ham kattalar, ham bolalar birday kasallanishadi.

Kasallikning ilk kunlaridan hali shifokorga murojaat etilmaganga qadar bo'lgan davrda fitoterapiyani qo'llash patologiyaning keyinchalik rivojlanishini to'xtatishi yoki uning yengil kechishini ta'minlashi mumkin. U ayniqsa ambulator sharoitda qo'llanilib, bemorlar tomonidan odatda yaxshi o'zlashtiriladi, an'anaviy tarzda davolashning "uy sharoitida"gi usullariga kiradi. Lekin burunxalqum va nafas yo'llarining o'tkir va surunkali shakllarining qo'zish davrida, dorivor o'simliklardan foydalanish bo'yicha shaxsiy va oilaviy tajribalar mavjud bo'lganda ham, fitoterapiya shifokorga o'z vaqtida murojat qilishning o'rnini bosmaydi, chunki tashqaridan barchaga tanish bo'lgan kasallik ko'rinishi ortida o'tkir pnevmoniya, tuberkulyoz va boshqa patologiyalar yashiringan bo'lishi mumkin, bunda dorivor o'simliklarning samaradorligi yo'qoladi va sababsiz vaqt yo'qotishga shu bilan birga kasallikning og'irlashuviga olib keladi. Tibbiyotning boshqa bo'limlari kabi fitoterapiya xam zamonaviy dori vositalari (dastlab kimyoviy dori vositalari) bilan rasional davolanishning, agarda ularga to'g'ridan-to'g'ri ko'rsatma mavjud bo'lganda, o'rnini bosaolmaydi.

Shunga muvofiq, zamonaviy *fitoterapiyaning birinchi tamoyili*-shifokor maslahatisiz va tashxislashsiz o'zini o'zi davolashdan voz kechish Xalq tabobatining fitoterapevtik vositalari, zamonaviy sintetik va boshqa dori vositalarini yaxshi to'ldiradi va butunlay ular bilan birga qo'llanilishi mumkin. Ko'pincha u va boshqa vositalar turli vazifalarni xal etadi, majmuaviy davolash natijalari esa bir tomonlama yondashuvdan yuqori bo'ladi.

*Rasional fitoterapiyaning ikkinchi tamoyili* – dorivor o'simliklarni birgalikda qo'llashning afzalligi. Buning o'zasoslari bor. Qoida tariqasida, murakkab kimyoviy tarkibdagi o'simlik xom ashyosi ko'pgina foydali ta'sirlarga ega bo'lib, lekin ulardan qaysi biridir kuchliroq, boshqasi esa yetarli bo'lmagan darajada ifodalangan.

Birgalikda qo'llanilganda (dorivor o'tlar yig'ilganda) kerakli xususiyatlarni saqlab qolib birgalikda kuchaytirishi mumkin. Xalq tabobati burunxalqum va nafas yo'llari fitoterapiyasida ko'plab murakkab va murakkab bo'lmagan reseptlarni qo'llashning ko'p asrlik tajribani o'zida mujassam etgan. Ular vaqt tajribasidan o'tib, ko'plari qabul qilingan va ilmiy tibbiyotda qo'llaniladi.

Ma'lum bir tarkibning yig'imi foydalilik darajasi shahsiy cheklangan tajriba, hududda yig'ish tarqalishi asosida ko'pincha subyektiv baholanadi. Amaliy tanlov resept tarkibiga kiruvchi o'simliklar xususiyatlarini bilish, kasallik namoyon bo'lish xususiyati va dinamikasiga, bemorning umumiy ahvoriga (yoshi, hamroh kasalliklarning mavjudligi), xalq tabobatining asriy tajribalariga ishonishiga va xom ashyo mavjudligiga ko'ra belgilanadi. Shu sababli aynan bir ko'rsatmada qo'llash uchun al'ternativ xarakterdagi ko'plab reseptlar mavjud. Ular o'rtasidagi farq umumiyga nisbatan kam. Davolashni oddiy tarkibdagi (3-4komponent) resept bilan boshlash, to'liq samara kuzatilmaganda esa murakabiga o'tish oqilona va nisbiy qoida hisoblanadi. Bitta o'simlikning ham qaynatmasi ham damlamasi bilan davolash kam natija beradi.

*Fitoterapiyaning uchinchi tamoyili*, uni o'tkazishning qat'iyligi va bemorning tartib intizomi, agar ingalyasiya, chayqash, damlama ichish bilan ijobiy natijaga tezda erishish mumkin, lekin bu hali to'liq sog'ayish ekanligini bildirmaydi. Vaqtidan oldin davolashni davom etishdan bosh tortish – residivlar, kasallikning cho'zilishi qator hollarda esa kasallikning surunkali shaklga o'tishi bilan xarakterlanadi. Shu sababli ambulator sharoitda fitoterapiyani o'tkazish vaqtida tavsiya etilgan sxemadan chetga chiqmaslik va boshqa shifokorlarning tavsiyalarini e'tiborga olmaslik mumkin emas.

Burun xalqum va nafas yo'llarining o'tkir kasalliklarida fitoterapiya (kasallikning -kechishiga bog'liq holda) 7-10 kundan kam bo'lmagan muddatga, surunkali patologiyaning qo'zish davrida esa 4-6 hafta va undan ko'p muddat tayinlanadi, bunda intensiv terapiyadan qo'llab quvvatlovchi terapiyaga o'tiladi. Bunda reseptlarni davriy almashtirish va bemor organizmi qaysi davolashga yaxshi javob berishiga ko'ra empirik tanlov foydalidir. Surunkali bronx-o'pka



kasalliklarining (rinit, angina) qo'zishi odatda aniq va bemor uchun tanish bo'lgan mavsumda paydo bo'lib, adaptasiyaning buzilishi, ob-havoning o'zgarishi, mavsumiy katarlarning avj olishi, gripp va boshqa viruslar epidemiyasi va respirator infeksiyalar bilan bog'liq. Fitoterapiya kursi ushbu davrlarda ogohlantiruvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

To'rtinchi tamoyil optimal dori shakli (damlama, qaynatma, ekstrakt, yangi sok va b.) va ingalyasiya, chayqash, surtish, burunga tomizish, ichish kabi qo'llash usulini tanlashdan iborat. Nafas yo'llari kasalliklarida dorilarni ingalyasion usulda qo'llash ko'proq samarali, biroq ta'siri qisqa muddatli, shu sababli qo'shimcha tarzda kuchi kamroq, davomiy ta'sirdagi ichga qabul qilinadigan dorilar bilan to'ldiriladi. Zararlangan organga to'g'ridan to'g'ri (ingalyatsiya, chayqash, burun bo'shlig'ini yuvish) ta'sir etishda o'simliklarning yuqori konsentratsiyasi paydo bo'lib, davolovchi samarasi tez rivojlanadi, bu esa ko'pincha o'tkir patologiyaga xos. Agar o'simlik yig'masi ichga qabul qilinayotgan bo'lsa, uning sezilarli ta'siri 3-5 kundan keyingina yuzaga chiqadi. Allergik, toksik va boshqa asoratlar beruvchi kimyoviy tabiatli dori vositalariga qaraganda, fitoterapiya borgan sari davolashning fiziologik usuli sifatida tanlov usuli bo'lib bormoqda. Nafas organlari kasalliklarini davolashda dorivor o'simliklar xar qanday klinik vaziyatlarda qo'llanilishi mumkin.

### **Burun xalqum va nafas yo'llari kasalliklarini davolashda tanlash va birgalikda qo'llashni ta'minlaydigan o'simliklarning davolovchi ta'siri turlari**

Xalq tabobatida ushbu kasalliklarni davolash uchun dorivor o'simliklardan, efir moylariga boy, shilliq hosil qiluvchi polisaxaridlar, oshlovchi moddalar, saponin, triterpin, flavonoidlarga boy dorivor o'simliklar ishlatilgan. Dorivor o'simliklarning bu va boshqa dorilari o'simliklarning turlarini va fitoterapiya uchun zarur bo'lgan birikmalarning turlarini aniqlaydi. Turli xil o'simliklar ushbu moddalarning turli xil to'plami, miqdor va kimyoviy tarkibga ega.

O'simliklarning fitonsid ta'siri asosan o'zida efir yog'lar tutishiga asoslangan, odatda o'simlikka xos bo'lgan hidni beradi. Ulardan biri ko'proq, boshqasi kamroq fitonsid ta'sirga ega bo'ladi. Antibiotiklardan farqli ravishda o'simlik fitonsidlari keng ta'sir doirali antibakterial ta'sirga ega. Lekin uzoq muddatli fitoterapiyada

o'simlikni davriy (o'rtacha 7-10 kunda bir marta) almashtirib turish kerak.

Shuni yodda tutish kerakki, fitonsid ta'siri juda qisqa, asosan shilliq qavatning yuzasi bilan cheklangan va balg'am osti qavatiga va xujayra ichidagi mikroblarga tarqalmaydi. Shuning uchun, efir moyli o'simliklarining damlamasi (kuniga kamida 4 marta) ingalyasiya shaklida ko'p marotaba, balg'am mavjudligida esa – balg'am ajralgandan keyin qo'llanilishi kerak. O'simliklarni iste'mol qilganda, efir moylari qon oqimi bilan so'rilib, jigarga boradi va katta qismi zararsizlantiriladi. Faqat qisman ular umumiy qon oqimiga tushadi va kamroq miqdorda bronxial bezlar orqali ajraladi. Shuning uchun, damlama ichga qabul qilinganda efir moylarining konsentratsiyasi kichikdir.

Fitonsid ta'sirga ega bo'lgan o'simliklar: *anis, yovoyi bibariya, anjelika, archa, qarag'ay, tog' jambil, dalachoy, evkalipt, marmarak, moychechak, piyoz, sarimsoq. Boshqa dorivor o'simliklar kam miqdorda fitonsid ta'sirga ega.*

Shilliq hosil qiluvchi polisaxaridlarga boy o'simliklar o'rab oluvchi ta'sirga ega. Mahalliy qo'llanilgan yoki ichga qabul qilinganda so'rilgan va bronxial bezlar tomonidan ajralgan polisaxaridlar bukib, shilliq qavatni o'rab oladi, ularni ta'sirlanish va yallig'lanish jarayoniga tortilishdan saqlaydi. Natijada nafas yo'llarining o'tkir yallig'lanishida mavjud bo'lgan qiynoqli va ajralmasiz, o'pka to'qimasi va shilliq qavatining mikrojarohatiga olib keladigan yo'tal yumshaydi, illat halqasi buziladi. Polisaxaridlarga boy o'simliklarni mahalliy qo'llaganda ham yallig'lanish kamayadi. O'simlik mahsulotlarining ushbu xususiyatlari respirator kasalliklarda ayniqsa foydali. Ko'p yoki kam miqdorda polisaxaridlar deyarli barcha o'simliklarda mavjud, biroq boylari *gulhayri, zubturum, sigirquyruq, islandiya yo'sini, bo'g'doyiq, tugmachagul, kichkina gulli o'simlik, sebara*.

Dorivor o'simliklarning balg'am ko'chiruvchi ta'siri turli mexanizmga ega. Quruq, qiynoqli, qiyin ajraluvchi yopishqoq balg'am bilan kechuvchi yo'tal va xurujlar mavjud bo'lganda asosiy vazifa balg'amni suyultirishdan iborat (mukolitik ta'sir). Efir moyli o'simliklar damlamasini ingalyatsiya usulida va ichga qabul qilinganda bronxial bezlar epiteliysida suv, tuz va fermentlar sekresiyasi faollashadi, natijada balg'am suyuq bo'lib yengil ajraladi.



Efir moylarining mukolitik ta'siri kam bo'lib, zich oqsilli to'r asosli yopishqoq balg'am mavjud bo'lganda ko'pincha yetarli bo'lmaydi. Bunday holatda sintetik mukolitik dori vositalari tayinlanadi. Polisaxaridlarga boy o'simliklar ham o'rtacha balg'am ko'chiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Ichga qabul qilinganda polisaxaridlar bukadi va mexanik tarzda yopishqoq balg'am ko'chishini ta'minlaydi.

Ushbu ikkala guruhning balg'am ko'chiruvchi ta'siri shunisi bilan afzalki, jarayonning har qanday bosqichida qo'llash mumkin.

Saponin tutuvchi o'simliklar yanada kuchli balg'am ko'chiruvchi ta'sirga ega. Oxirgisi oshqozonning shilliq qavatiga qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi va uning sezuvchi oxirlaridan reflektor tarzda balg'am ajralishini ta'minlovchi bronxial bezlar sekresiyasini va qoplangan epiteliy kiprikchalari ishini oshiradi va yo'tal markazini faollashtiradi. Saponin tutuvchi balg'am ko'chiruvchilar, asosan ko'p balg'am mavjud bo'lganda va yo'tal markazi yetarlicha faoliyat ko'rsatmaganda ko'rsatma bo'ladi.

Saponin boy o'simliklarga kiradi: *ilk gullovchi, shudringo't, sinyuxa, uch gulli bog' gunafshasi, andiz, it gunafshasi, qashqarbeda, ular boshqa o'rlarda ham oz miqdorda uchraydi.*

Ko'pgina o'simliklar yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatish xususiyatiga ega va bu esa kimyoviy va biologik xususiyatlari bilan farqlanadigan moddalar yordamida ta'minlanadi.

Fitopreparatlarning yallig'lanishga qarshi ta'siri mahalliy qo'llanilganda (chayqash, surtish, primochkalar, tomchilar) kuchli, ichga qabul qilinganda esa asta-sekinlik bilan davomiy davolash hisobiga namoyon bo'ladi. Qisman bu ta'sir polisaxaridlarning o'rab oluvchi ta'siri va ko'pasosli organik kislotalar- taninning oshlovchi ta'siri hisobiga ta'minlanadi. Mahalliy qo'llanilganda taninlar shilliq qavatni qoplab turgan oqsilni ivitadi va himoya qobig'ini hosil qiladi.

Shilliq pardaning yuzasi biroz tortiladi, uning qon yo'nalishi, bo'kishi va shishi kamayadi, yallig'lanish reaksiyasi pasayadi. Burun-xalqum va nafas yo'llari kasalliklarini davolashda tannin tutuvchi va oshlovchi xususiyatga ega

o'simliklarning damlama yoki qaynatmalari ishlatiladi: *marjondaraxi, yovvoyi bibariya, moychechak, marmarak, anjelika, manjetlar, itgunafsha, zubturum.*

O'simliklar qatorida yetarlicha murakkab moddalar mavjud bo'lib, ta'siri bo'yicha sintetik yallig'lanishga qarshi dori voitalari va gormonlarga-triterpenlar va fitosterinlarga yaqin. Ular shikastlangan to'qimalarda yallig'lanish va allergik reaksiyalar zanjirini qo'zg'atadigan kimyoviy xabarchilarning shakllanishiga to'sqinlik qiladi, buning natijasida ular yallig'lanishga qarshi va desensibilizatsion ta'sir ko'rsatadi. *Qizilmiya, sinyuxa, anjelika, mullen ildizlari* triterpen va fitosterollarga boy. Ular boshqa o'simliklarda ham oz miqdorda uchraydi. *Qizilmiya ildizi, sinyuxa, anjelika, sigirqyruq.*

**Bronxlarni kengaytiruvchi ta'siri** o'simlik tarkibidagi moddalar tufayli bronxning silliq mushak tolalari spastik qisqarishini susaytiradi. Natijada, bronxlarning surunkali oshgan tonusi pasayadi, ularning bo'shlig'i kengayadi, drenajlanishi (balg'am chiqishi) va o'pkada gaz almashinuvi yaxshilanadi. Astma va astmatik bronxitda bronxospazm xurujlarining soni va og'irligi kamayadi. Ammo, bronxolitik ta'sirining kuchi va chastotasi jihatidan, fitopreparatlar zamonaviy sintetik preparatlardan ancha past bo'ladi va ularni faqat shifokor buyurgan asosiy terapiyaga foydali qo'shimcha sifatida qarash mumkin.

O'rtacha *bronxolitik ta'sir* har doim kichik bronxlarning o'tkazuvchanligi buzilgan nafas yo'llari kasalliklari uchun foydalidir, u *qizilmiya, anis, romashka, o'tloq, shirinlik, zaytun urug'i, kalendula, anis, tog'rayhon, moychechak, o'tloq shirin, cho'l o'simligi, qora ziraga, tirnoqgul, tog'jambilga* xosdir.

Bir qator o'simliklarning **ter ajratish ta'siri** ularni o'tkir nafas yo'llari kasalliklarida fitoterapiyada ishlatishga ham imkon beradi. Kuchli terlash tufayli bug'lar orqali issiqlik chiqishi oshadi, tana harorati pasayadi, ter bezlari tomonidan metabolik toksinlar sekretsiyasi oshadi, bu buyrak va jigar faoliyatini osonlashtiradi. Bu harakat simptomatik bo'lib, kasallikning tabiatiga ta'sir qilmaydi. Shuni yodda tutish kerakki, tana haroratining ko'tarilishi tananing himoya reaksiyasi bo'lib, buning natijasida metabolizm kuchayadi, immunitet va boshqa himoya mexanizmlari ishga tushadi.



Xalq tabobatida *ter ajratuvchi vosita* sifatida *jo'ka gullari, malina va lingonberry sharbatlari, bulutli, klyukva, viburnum va boshqa bir qator o'simliklarning choylari (damlamalari) keng qo'llaniladi.*

Og'riqli yo'tal va bronxospazmning tungi xurujlarida o'simlik vositalaridan, sedativ ta'sir ko'rsatadigan o'simlikning to'plamga kiritilishi ko'rsatilgan. Bu ta'sir sinyuxa ildizi, valerian ildizi, arslonquyruq o'ti, romashka gullari bilan amalga oshiriladi.

Shunday qilib, o'simliklar sintetik dorilardan farqli o'laroq, keng doiradagi turli xil kimyoviy moddalarni o'z ichiga oladi. Ba'zi yo'nalishlarda o'simliklarning shifobaxsh ta'siri bir-biriga to'g'ri keladi, boshqalarida u har xil harakatlarning ko'p qirrali bo'lishi bilan ajralib turadi, ularning har birida faoliyatning bir turi yetakchi hisoblanadi, boshqalari esa uni to'ldiradi.

### **O'TKIR RESPIRATOR KASALLIKLAR**

Nafas olish yo'llari kasalliklarining infeksiya, sovuqotish natijasida o'tkir boshlanishi- fitoterapiyani qo'llashning eng keng tarqalgan sohalardan biri. Bu kasalliklarning mavsumiy tabiati va ularning jamoalarda tomchi infeksiyasi bilan tarqalishi yaxshi ma'lum. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, eng ko'p uchraydigan O'RK (o'tkir respirator kasalliklar) va O'RVI (o'tkir respirator virusli infeksiyalar) - o'tkir rinit, laringit, traxeit, o'tkir bronxitning 75 foizigacha va birlamchi pnevmoniyaning 30 foizidan ko'prog'iga viruslar sabab bo'lib, ularga qarshi samarali kimyoviy-terapevtik vositalar mavjud emas.

Faqat interferon ijobiy, asosan profilaktik ta'sir ko'rsatadi. Dorivor o'simliklarning fitotsidlari ham o'tkir respirator infeksiyalar va o'tkir respirator virusli infeksiyalarning ko'plab patogenlariga bevosita (virusni o'ldiruvchi) ta'sir ko'rsatmaydi; viruslarning hujayralarga kirishini va ularning ko'payishini sezilarli darajada to'sqinlik qilishiga hech qanday jiddiy dalil yo'q.

O'RVI da fitopreparatlarning simptomatik terapevtik ta'siri yallig'lanishga qarshi, balg'am ko'chiruvchi va boshqa foydali xususiyatlar tufayli kasallikning namoyon bo'lishini yumshatish, tananing himoya funktsiyalarini kuchaytirishdan iborat. Ularning faoliyatining ikkinchi tomoni ham muhim - kuchli bakteritsid

ta'sirga ega. Adenoviruslar, gripp virusi natijasida ta'sirlangan nafas yo'llari va burun-halqumning shilliq pardalari bakterial infeksiyaga chidamliligini keskin pasaytiradi, bu ko'pincha birlamchi virusli infeksiya bilan bir -biriga qo'shilib keladi, bu uning og'irlashuviga, cho'zilishiga va asoratlarga olib keladi. Efir moyli o'simliklarining fitontsidlari birlamchi bakterial infeksiyalarda va bakterial infeksiya birlamchi virusli infeksiya bilan qo'shilib kelganda to'g'ridan -to'g'ri halokatli ta'sir (keng spektrli bakteritsid ta'sir) ko'rsatadi.

O'tkir nafas yo'llari kasalliklari ko'pincha o'xshash boshlanib, faqat 2-4 kundan keyin o'ziga xos ma'lum bir patologiyaga aylanadi. Erta boshlangan va doimiy fitoterapiya kasallikning rivojlanishini gipotermiya (shamollash) bosqichida to'xtatishi mumkin, lekin ko'pincha uning kechishini osonlashtiradi.

Dorivor o'simliklarning o'ziga xos usullari boshqa davolash usullari bilan birgalikda kasallikning namoyon bo'lishiga, bemorning yoshi va ahvoriga, hamroh patologiyaga, sharoit va turmush tarziga bog'liq. Shuning uchun, fitoterapiyaga yondashuv individual va muvozanatli bo'lishi kerak: uning alohida bemorlar uchun va hamma uchun mos bo'lgan usullari va texnikasi mavjud.

Gipotermiya yoki shamollash infeksiyon kasallikning birinchi belgilarining an'anaviy profilaktik choralaridan biri bu bug'li rus hammomidir.

Hammom oqilona, ortiqcha ishlatilmaganda burunhalqum, bronxlar, o'pkaning shilliq pardalarida qon aylanishini yaxshilaydi, bronxlarni kengaytiradi, balg'am ajralishiga va nafas yo'llarini tozalashga yordam beradi, jigar va buyraklarning ishini osonlashtiradi va tananing himoya kuchlarini harakatga keltiradi.

Nafas olish yo'llarining chuqur isishi uchun hammom o'z -o'zidan foydalidir, lekin agar u dorivor o'simliklarning fitontsidlari va boshqa antibakterial moddalari issiq nam havo bilan birga ingalyatsiya qilinsa, u yuqori dorivor xususiyatlarga ega bo'ladi. Hozirgi vaqtda urfda bo'lgan Fin vannasi (sauna) bu maqsadlar uchun mos emas, chunki unda ingalyatsiya uchun sharoit yo'q va shilliq pardalarga "qurituvchi" ta'sir ko'rsatadi, bu balg'amning suyultirilishi va ajralishiga to'sqinlik qiladi.

Albatta, bug' hammomidan foydalanganda mumkin bo'lgan qarshi



ko'rsatmalarni istisno qilish kerak: holsizlik, nafas qisilishi, sezilarli (80-85 martadan ko'proq) yurak urish tezligining oshishi, isitma, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan infektsiyaning o'tkir va yaqqol boshlanishi (stenokardiya, ateroskleroz, yurak nuqsonlari va boshqalar), sil, epilepsiya va boshqalar.

Bug' hammomidan shamollash bilan og'rigan keksa yoshdagi bemorlarda undan muntazam foydalanib kelayotgan bo'lsagina foydalanish mumkin. Agar siz pnevmoniyadan shubhalansangiz, hammom ham qarshi ko'rsatma bo'lib hisoblanadi. Shamollashning rinit, laringit, bronxit, traxeitlarning birinchi belgilari bilan og'rigan bemorlarda eng yaxshi ijobiy ta'sir o'tkazadi. Shunday qilib, bug'li hammom birinchi terapevtik chora sifatida o'tkir respirator kasallik boshlanayotgan hamma bemorga ham ko'rsatma bo'lmaydi.

Rus hammomidan an'anaviy foydalanish juda murakkab muolaja bo'lib, uning barcha tafsilotlari asrlar davomida sinovdan o'tgan va ma'noga to'la. Bug' xonasining yuqori harorati (pastda taxminan 40-50<sup>0</sup> C va tokchada 70-80<sup>0</sup> C) va nam havo (85-90%) efir moylari va o'simliklarning boshqa uchuvchi moddalarining bakteritsid ta'siriga ega bo'lib kasallik qo'zg'atuvchilariga nisbatan halokatli ta'sir ko'rsatadi. Yaqqol terapevtik ta'sir ko'rsatish uchun gullaydigan va ignabargli daraxtlarning kombinatsiyasi foydali hisoblanadi.

Yaxshi isitiladigan, shamollatiladigan va quritilgan hammomning tagiga yumshoq yangi qarag'ay yoki archa shoxlarini, jo'ka gulini qo'yish mumkin. Hammomdan oldin, bir nechta efir moyi o'tlarining damlamasi tayyorlanadi - shalfey, moychechak, yalpiz, tog'rayhon, evkalipt barglari (aptekada tayyorlangan), tog'jambil, andiz, dalachoy, qarag'ay kurtaklari, odatda har birida 3-4 turli kombinatsiyadagi o't olinadi. Teng miqdordagi xomashyo aralashmasi 1 litr qaynoq suvga 4-6 osh qoshiq miqdorida solinib 1-2 soat davomida bug'lanadi. Yangi bug'ni archaning yosh ignalaridan alohida tayyorlash yaxshi.

Bemor bug' xonasiga kelishidan 10-15 daqiqa oldin, pechkaga 80-100 ml o'simlik damlamasi quyiladi, bu muolajani bir xil yoki yarim miqdorda damlama yoki qarag'ay ignalari bug'ining ta'mi bilan bug'lanish paytida takrorlanadi. Bug' xonasidagi havo to'yingan, xushbo'y bo'lishi kerak, lekin nafas yo'llarini

ta'sirlamasligi kerak va damlamani yondirmasdan, idishga ignabarglar qo'shiladi, u yerda supurgi namlanadi va agar havo efir moyi bug'lari bilan to'yingan bo'lmasa, 60-100 ml damlama qaynoq suvli idishga quyiladi, bug'lanish va isinish paytida yuzga yaqin qo'yiladi.

Rus hammomi uchun odatiy bo'lgan qayin supurgi juda mos keladi, lekin jo'ka shoxidan yasalgan supurgi, jo'ka shoxlari shamollash uchun ayniqsa yaxshi. Shamollash kuzatilganda, supurgi tuzishda, o'rtasiga archa, shuvoq novdalari (1-2) qo'yiladi. Ko'krak va bo'yinning "yumshoq" bug'lanishi nafas olish muammolari uchun ayniqsa foydalidir. Bemorning bug' xonasida o'tkazadigan vaqti uning ahvoriga, yoshiga, kundalik hayotda bu jarayonga odatiga bog'liq, taxminan o'rtacha 10 daqiqa (5-30 daqiqa).

Tasvirlangan muolaja odatda qishloq joylarida mavjud. Shaharda unchalik samarali bo'lmagan, lekin xavfsizroq issiq hammomga murojaat qilish maqsadga muvofiqdir. O'simlik damlamalari va qaynatmalari hammomga qo'shiladi va alohida ingalyatsiyalanadi. Issiq ( $36-38^{\circ}\text{C}$ ) va qarshi ko'rsatmalari bo'lmaganida faol ( $39-40^{\circ}\text{C}$ ) umumiy hammomlarni ajratish; muolaja davomiyligi 10-25 minut. Shamollashning boshida va bunday kasallikka tahdid soladigan sovuqotishdan keyin, efir moyi o'simliklarining oldindan tayyorlangan ekstraktlari – tog'jambil, yalpiz, moychechak, marmarak, jo'ka gullari, qarag'ay kurtaklari qora smrodina barglari va boshqalar qo'shilgan umumiy hammomlarga ustunlik beriladi.

Oddiy hajmdagi hammom uchun bir xil quruq o'tlar to'plamining umumiy miqdori (mavjudligiga qarab) 150-250 g dan 500-600 g gacha. Dokali xaltachaga solingan xom ashyoni oldindan suv hammomida yoki yopiq emal qozonda yarim soat past olovda qaynatiladi. Tayyorlangan damlama hammomga quyiladi, vannaning oyoq qismi yarim polietilen bilan qoplangan. Umuman olganda, hammom uchun o'simlik xomashyosi bug' ko'rinishida ishlatilgandan ko'p sarflanadi, bakteritsid o'simliklarning ingalyatsion ta'siri past. Shuning uchun, hammomdan so'ng davolovchi yig'malar uchun ishlatilgan o'simlik variantlaridan biri bilan alohida ingalyatsiya o'tkazish tavsiya etiladi.

Bug' yoki umumiy hammomdan keyin ular yotishdan oldin terlatuvchi choy



ichishadi. Xalq tabobatida ular juda ko'p, bemor uchun to'g'ri keladigan retseptni tanlaydilar. Quruq xom ashyoning kombinatsiyasi oldindan foydalanish uchun yig'iladi, damlama (choy) ishlatishdan oldin tayyorlanadi. Variantlar quyida ko'rsatilgan. Tayyorlangan to'plam bo'lmasa, ular kamroq samaraliroq vosita bilan cheklanadi - malina murabbo yoki asal bilan o'rtacha kuchli oddiy choy ichish. Shuningdek, limon yoki klyukva, asal va ozgina qora murchli shirin choyni tavsiya qilamiz. Biz quyidagi yig'ma variantlarini taklif etamiz:

Yig'ma № 1	Yig'ma № 2
<p>Jo'ka (gul.) – 10,0                      Malina (meva.) – 10,0                      2 osh qoshiq yig'mani 2 stakan qaynoq suvga solinadi, 20 daqiqa davomida damlanib, sizdiriladi. Tunda issiq holda 1-2 stakan ichiladi</p>	<p>Yertut (o't.) – 10,0                      Malina (shoxlari) – 10,0                      Viburnum (meva va barglari.) – 10,0                      Yig'ma sifatida tayyorlanadi va qabul qilinadi № 1</p>
Yig'ma № 3	
<p>Tog'jambil (o'tlari.) – 50,0                      Brusnika (mevalari.) – 50,0                      Dalachoy (o't.) – 30,0                      2 osh qoshiq yig'ma 1 stakan qaynoq suvga solinib 1 soat issiqda damlanib, sizdirib olinadi, tabga ko'ra asal (shakar) qo'shiladi                      Kechqurun issiq holda 1-2 stakandan ichiladi</p>	

Bu o'tkir respirator kasalliklarning oldini olish uchun xalq tabobatining an'anaviy usullari. Kasallikning xabarchi belgilarida (shamollash) va laringit, traxeit, bronxitning birinchi simptomlarida ulardan foydalanish o'zini oqlagan. Gumon qilingan va tashxis qo'yilgan pnevmoniyada, hammom muolajalari va ter ajratuvchi preparatlar xavfsiz emas, chunki ular yurak-qon tomir tizimiga yukni ko'paytiradi va

uning yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

Birlamchi pnevmoniya tashxisi (shu jumladan, taxmin qilingan) shifokor ko'rsatmasiga binoan kasalxonaga yotqizish va erta davolanishni, patogenqo'zg'atuvchini va antibiotiklarga sezgirligini aniqlashdan so'ng, milliy kimyoterapiya uchun to'g'ridan -to'g'ri ko'rsatma hisoblanadi. Bu yerda o'simlik dorilari muhim, lekin bo'ysunuvchi rol o'ynaydi. Ingalyatsiya, damlama va og'iz orqali yuborish uchun har xil o'tlarni yig'ish yo'tal va balg'amni yumshatuvchi vosita sifatida ishlatiladi.

O'tkir respirator kasalliklarning (surunkali kasalliklar qo'zg'ashining) "ustuni" dorivor o'tlarning ingalyatsion usulda qo'llanilishi hisoblanadi. Afsuski, bu usul ambulator sharoitda ham shifoxonada davolanganda ham ruxsat etilgan bo'lsa ham ko'pincha inkor etiladi. Ingalyatsion usulda fitonsid, yumshatuvchi va yallig'lanishga qarshi vositalar bug' bilan bevosita nafas yo'llariga boradi va ularga maksimal ta'sir ko'rsatadi.

Ingalyatsion davolashda ko'pincha quyida sanab o'tiladigan o'simliklardan birontasi qo'llaniladi. Bunaqa monoterapiya (bitta o'simlik bilan davolash) kamdan kam hollarda to'liq va tez samaradorlik beradi.

Odatda, har xil kombinatsiyalardagi o'tlarning birikmalaridan ancha yaxshi natijalarga erishiladi, bunda kombinatsiya kerakli dorivor xususiyatlar to'plamini beradi. Birinchidan, ingalyatsiyaga mo'ljallangan to'plamning tarkibi aniq fitonsid ta'siriga ega bo'lgan kamida ikkita o'simlikni o'z ichiga olishi kerak (dalachoy, moychechak, evkalipt, tirmoqqul va boshqalar).

Bu fitoterapiyaning boshida qanday muhim bo'lsa, keyinchalik balg'amli yo'tal paydo bo'lganda ham muhim ahamiyatga ega. Balg'amni suyultirish va yo'talni yumshatish uchun biriktiruvchi va yallig'lanishga qarshi ta'siriga ega bo'lgan 1-2 ta o'simlik (andiz, tog'rayhon, tog'jambil, marjondaraxt, yovvoyi bibariya) va hid va ta'mni yaxshilash uchun-ezilgan qizilmiya mevalari, yalpiz barglari qo'shiladi. Dorivor o'tlar ro'yxati, ularning kombinatsiyasi 1 stakan suv hisobida yig'ishda ishlatiladi (oxirgi uchtasi bundan mustasno - yangi sharbat, ular alohida ingalyatsiyalanadi), to'liqligini da'vo qilmasdan quyidagicha tasvirlash mumkin:



#### Yig'ma № 4

Dalachoy (o'tlari) – 1 osh qoshiq

Moychechak (gullari.) – 6 gr

Marmarak (barglari) – 10 gr

Evkalipt (barglari) (dori tayyorlamasi) – 10 gr

Qora marjondaraxt (gullari.) – 2 choy qoshiq

Tirnoqqul (guli.) – 3–5 gr

Yovvoyi bibariya (o'tlari) – 1 osh qoshiq

Zubtutum (barglari) – 10 gr

Andiz (ildizi) – 20 gr

Tog'rayhon (o'tlari.) – 15 gr

Tog'jambil (o'tlari) – 15 gr

Yalpiz (o't.) – 1 choy qoshiq

Anis (mevalari) – 1 osh qoshiq

Aloe (bargi.) – 1 ingalyatsiya uchun 50-80 ml suvda 3 ml yangi sharbat.

Piyoz (piyozcha) - 50-100 ml suvda 10-20 tomchi yangi sharbat, 1 ingalyatsiya uchun.

Sarimsoqpiyoz (piyozchasi) – 0,5 ml yangi sharbat + 5 ml novokainning 5% li ampulali eritmasi + 20-50 ml suv 1 ingalyatsiyaga (yaxshi o'zlashtirilganda, keyinchalik sharbat konsentratsiyasini ikki baravar oshirish mumkin).

Oxirgi uchta o'simlik faqat fitonsid ta'siriga ega va ularning ingalyatsiyasi odatda boshqa o'tlarning infuziyalari bilan almashtirib turiladi. Ikkinchisining ro'yxatdagi konsentratsiyasi quruq xom ashyo va monoterapiya o'tkazish uchun 200 ml tayyor shaklda berilgan. Agar bir nechta o'tlardan olinadigan yig'malar ishlatilsa,

har bir komponentning miqdori 2-3 barobar kamayadi. Ingalyatsiyani yaxshi individual o'zlashtirish asosiy shart bo'lib, agar tanlangan o't qiyin o'zlashtirilsa yoki bemor uni olishdan bosh tortsa, o't boshqasiga almashtiriladi yoki uning yig'madagi tarkib kamaytiriladi.

Nafas olish terapiyasining davomiyligi jarayonning tabiati, namoyon bo'lishi va dinamikasiga bog'liq. Bu laringit, traxeitda kamroq va odatda bronxit va pnevmoniyada ko'proq bo'ladi. O'rtacha, o'tkir ijobiy jarayonlar tezlik bilan hal bo'lganda 3 kundan 7 kungacha va cho'zilgan kechganda 12-15 kungacha davom etadi.

Fitoterapiya qat'iy o'tkazilishi va boshlang'ich davrda har kuni tanaffuslarsiz 4-6 ta ingalyatsiya, va jarayonning hal qilish bosqichida kuniga 2-3 ta ingalyatsiyani o'z ichiga olishi kerak.

Ingalyatsiya o'tkazish paytida va muolajadan so'ng, bemor balg'amni iloji boricha o'zi uchun qulay holatda yo'talishga harakat qilishi kerak. Balg'am yopishqoq, ajratish qiyin bo'lsa, o'simlik damlamalari, soda bug'lari yoki acrozollardan bo'lgan ingalyatsiyaga almashtirish maqsadga muvofiqdir (yaxshiroq).

Balg'amni suyultirish uchun (1 stakan uchun) sariyog', asal va 1/2 choy qoshiq osh soda qo'shilgan issiq sutni muntazam ichishni e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Xuddi shu maqsadda "Borjomi" kabi isitilgan ishqoriy mineral suvlarni iste'mol qilish mumkin; ba'zi bemorlar uchun issiq pivo ichish samarali bo'ladi (kuniga 4-5 marta 1/2 -1 stakandan).

Yotishdan oldin, ingalyatsiyadan so'ng o'tkir traxeit, bronxit va pnevmoniyalarda to'sh suyagi ustidan, kuraklar oralig'i va yonboshlariga, xantal plasterlari qo'yiladi, ularni o'tkir davrda bankalar bilan almashtirib turishadi (bir kun xantal plasterlari, bir kun bankalar). Yaxshi va chuqurroq isinish uchun xantal plasterlari 10-15 qatlamli gazeta qo'yiladi va bemorni iyagiga qadar ko'rpa bilan yopadi, ularni kamida 20-25 daqiqa ushlab turiladi. Nafas olish mashqlari kuniga 2-3 marta o'tkaziladi: "qorin bilan" (asosan o'pkaning pastki qismlari ventilyatsiya qilinadi) va "faqat ko'krak bilan" (o'pkaning yuqori qismlari ventilyatsiya qilinadi).

Bolalar va zaiflashgan bemorlarga kuniga ikki marta

SamDTI

axborot-resurs mark

93166p



qilinadi.

Xalq tabobatida ishqalanish uchun o'simlik yog'i bilan ajratilgan yoki u bilan aralashirilgan archa, zaytun, archa, qarag'ay, lichinka mevalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Laringit va traxeit bilan kechasi joylashtiriladigan bo'yin va ko'krak suyagiga aroq kompresslari yaxshi natija beradi. Yosh bolalar uchun aroq o'rniga asal muvaffaqiyatli ishlatiladi.

O'tkir respirator kasalliklarni fitoterapevtik vositalar va boshqa uy vositalari bilan birgalikda qo'llash amaliyoti shunaqa.

## **NAFAS YO'LLARINING SURUNKALI INFEKSION YALLIG'LANISH KASALLIKLARI**

Surunkali bronxit qo'zish davrlarida fitoterapiyaning usullari bilan davolash xuddi o'tkir respirator kasalliklardek o'tkaziladi. Ikkita muhim sharoitni inobatga olish zarur. Birinchidan, surunkali bronx-o'pka patologiyalari deyarli bakterial infeksiyalar bilan bog'liq. Shifokor tomonidan tayinlangan kimyoterapiya bilan bir qatorda, keng spektrli mikroblarga qarshi ta'sirga ega dorivor o'simliklardan foydalanish alohida ahamiyatga ega. O'pka va bronxlarda surunkali infeksiyalarning kuchayishiga allaqachon mavjud bo'lgan mikrofloralar (sovuqlik, tananing qarshiligining pasayishi uning faollashishiga olib keladi) yoki qayta qatlamlanish sabab bo'ladi.

Ko'pincha bu bakteriyalar assotsiatsiyasi (grammusbat, grammanfiy, aerob va anaerob), odatda antibiotiklar va sulfanilamidlariga chidamli bo'lib, an'anaviy ravishda o'tkir birlamchi pnevmoniya va bronxitni davolashda ishlatiladi (amoksitsillin, azitromitsin, levofloksatsin, eritromitsin va boshqalar.). Laboratoriya diagnostikasi (haqiqiy patogenlarni ajratish va ularning kimyoterapevtik agentlarga sezuvchanligini aniqlash) mutlaqo zarur va 3-4 kun davom etadi. Shundan keyingina shifokor ratsional (laboratoriya diagnostikasi asosida) kimyoterapiya buyuradi.

"Yopilmagan" davrni kelgusida tiklanish (remissiya) bo'lguncha u yoki bu ko'rinishda davom etadigan intensiv (birinchi navbatda inhalatsiyali) fitoterapiya uchun buzmasdan, lekin ratsional terapiyani kuchaytirish orqali ishlatish kerak. To'plam tarkibini tanlashda, shuningdek, o'pka va bronxlarda surunkali yallig'lanish

jarayoni fonida infektsiya rivojlanadi deb taxmin qilinadi va bu ikki patologik omil bir-birini kuchaytiradi. Shuning uchun yig'malarga aniq yallig'lanishga qarshi ta'siri bo'lgan dorivor o'tlar kiradi.

Ikkinchidan, o'tkir bosqichda bu jarayonning uzoq davom etishi va sekinlashuvi (odatda 1-2 oy), qattiq yo'tal bilan, yopishqoq va ajralishi qiyin bo'lgan balg'amda, hal etish bosqichida va qoldiq ta'sir bosqichida ko'p shilliq-yiringli balg'am kuzatiladi. Surunkali yallig'lanish jarayoni balg'am ishlab chiqarishni va qo'zish davrlari orasida doimiy yo'tal sindromini saqlaydi.

Balg'am kichik bronxlarni tiqib qo'yishi mumkin va silliq mushak tolalari tonusining oshishi tufayli ularning bo'shlig'i torayadi (bronxo-obstruktiv shakl), o'pkada gaz almashinuvi buziladi. Kasallikning bu ko'rinishini yumshatishda va bosqichma -bosqich yo'q qilishda o'simlik dorilari ayniqsa muhim rol o'ynaydi. Birinchidan, bu o'simlik vositalarining yallig'lanishga qarshi ta'siri.

Nafas olish kasalliklarini davolashda ishlatiladigan dorivor o'simliklarning afzalligi - bir nechta foydali xususiyatlarning muvaffaqiyatli kombinatsiyasi, lekin ularning ba'zilari har doim kuchliroq namoyon bo'ladi. Bir tomondan, bu jarayonni bitta o'simlikdan tayyorlangan preparatlar bilan davolashga besamar chiqsa, boshqa tomondan, amaliy fitoterapiya har bir komponentning xususiyatlarini ko'paytiradigan oqilona yig'malardan foydalanishga yo'naltiradi.

Nihoyat, nafas yo'llarining surunkali kasalliklari uchun fitoterapiyadan uzoq muddatli (odatda kamida 4-6 hafta) foydalanishni o'z ichiga oladi. Bemorning ularga reaksiyasi individualdir, bundan tashqari, terapiya davomida bitta to'planning terapevtik ta'siri zaiflashadi. Bu, ayniqsa, mikroblarga qarshi ta'sirga to'g'ri keladi. Bundan tashqari, kasallikning bir bosqichidan ikkinchisiga o'tganda, to'plamlarga o'zgarishlar kiritish kerak. Retseptni yangisiga o'zgartirish yoki har yetti -o'n kunda individual komponentlarni almashtirish maqsadga muvofiqdir. Shuning uchun, fitoterapevt dori -darmonlar (o'simliklar) ning juda katta tanloviga ega bo'lishi kerak. Pastki nafas yo'llarining surunkali kasalliklarining kuchayishining darakhilari paydo bo'lishi bilan va jarayonning birinchi bosqichida, eng tez natija, mukolitik va yumshatuvchi xususiyatlarga ega fitonsidli o'tlar va o'simliklar to'plamlaridan



ingalyatsiyalar, infuziyalar yoki damlamalar tsikli bilan ta'minlanadi (odatda 2-4 komponent). Nafas olish uchun murakkab infuziyalarga misol bolgar fitoterapevtlarining retseptidir:

#### **Yig'ma № 5**

Evkalipt (barglari) – 15,0

Moychechak (gullari) – 10,0

Marmarak (barglari) – 20,0

Tog'jambil (o'tlari.) – 10,0

Qarag'ay (kurtaklari) – 15,0

Yalpiz (o'tlari.) – 10,0

Andiz (ildizi) – 20,0

1 osh qoshiq yig'ma 200 ml suvga solib, suv hammomida qaynaguncha saqlash va bug'laridan 5-7 daqiqa nafas olish.

Mukolitik xususiyatlarga ega o'simlik infuziyalarini ingalyatsiyalash yoki yutish har doim ham tez natijaga olib kelmaydi, chunki ular balg'amning zich retikulyar oqsil bazasiga ta'sir qilmaydi. Bunday hollarda shifokor sintetik mukolitiklar (ambroksol, bromgeksin) yoki proteolitik fermentlardan (ximotripsin, ribonukleaza va boshqalar) ingalyatsiyasini (og'iz orqali qabul qilinganida ta'siri kuchsizroq va bir necha kundan keyin paydo bo'ladi) buyuradi. Soda va tuzli ingalyatsiyalar foydali, lekin kamdan -kam hollarda yetarli ta'sir ko'rsatadi. Balki, balg'amni to'liq yo'talgandan so'ng, fitonsidli o'simliklar damlamasi ingalyatsiyalanadi. Boshqa muolajalar (xantal plasterlari, bankalar, massaj va boshqalar) yuqumli kasalliklarda bo'lgani kabi amalga oshiriladi.

Kundalik ingalyatsiyalar soni kasallikning kechishiga bog'liq – qo'zish davri boshida 4-6 dan, hal qilish davrida 2 tagacha. Qo'zishni tezroq yaxshilash va bartaraf etish uchun ingalyatsiyali terapiya, yig'mani o'zgartirish bilan 2-4 hafta davom etadi.

Surunkali patologiyaning tez-tez kuchayib borishida 1-2 hafta tanaffuslar bilan nafas olish fitoprofilaktikasini (1-2 hafta davomida kuniga 2 marta ingalyatsiyaga) amalga oshirish mumkin.

Ingalyatsion terapiya yaqqol, ammo nisbatan qisqa muddatli ta'sir

ko'rsatganligi sababli, ichishga dorivor o'tlarning qaynatmalari yoki damlamalarini parallel qabul qilish orqali aniqlanadi. O'tlar va ildizlarning empirik tanlangan kombinatsiyalari soni juda katta va an'anaviy tibbiyot tajribasini aks ettiradi. Har xil yig'malarning asosiy tarkibiy qismlari kam sonli. Hali ham amaliy xarakterga ega bo'lgan ba'zi shaxsiy tavsiyalar berilishi mumkin.

1) jarayonning o'tkir bosqichida, quruq, og'riqli yo'tal bilan, aniq yumshatuvchi, o'rab oluvchi ta'sirga ega o'simliklar (tarkibida shilliq hosil qiluvchi polisaxaridlar bor) to'plamda – gulxayri, zubtutum, sigirquyruq, medunitsa (mayda gulli hushbo'y o'simlik), islandiya yo'sini kabi shuningdek, mukolitik (kuchsiz, kombinatsiyalarda kuchaytiruvchi) effekt beradigan o'simliklar – tog'rayhon, arpabodiyon, archa, qarag'ay, tog'jambil, yovvoyi bibariya, oq zira ko'rsatma bo'lib hisoblanadi. O'simliklarning oxirgi guruhi ham fitonsid xususiyatlariga ega bo'lishi muhim, ular kasallikning barcha bosqichlarida qo'llaniladi;

2) tugash va qoldiq fazalarda ko'p miqdordagi shilliq-yiringli balg'amni yaxshiroq ajratish uchun yaqqol balg'am ko'chiruvchi xususiyatli o'simliklar (odatda saponinlar) ko'rsatiladi - andiz, qizilmiya, ilkgullovchi, sinyuxa, veronika, uch rangli bog' gunafsha; bronxo -obstruktiv alomatlar mavjud bo'lganda - qo'shimcha ravishda bronxodilatator xususiyatiga ega o'simliklar;

3) aniq yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega o'simliklar, ayniqsa, surunkali bronxit va pnevmoniyaning kuchayishidan keyin tugash va qoldiq ta'sir bosqichlarida namoyon bo'ladi; ular odatda uzoq vaqt davomida qo'llaniladi, shu jumladan remissiyalar orasidagi davrlarda ham.

Ko'pchilik retseptlar o'zgaruvchanligini hisobga olgan holda to'plamni tanlash ushbu tavsiyalarga muvofiq amalga oshiriladi. Retsept qanchalik murakkab bo'lsa, fitoterapevtik ta'siming bir -birini to'ldiruvchi jihatlari shunchalik ko'p bo'ladi. Vaqti-vaqti bilan (har 7-10 kunda) formulalar tarkibi va davolanishning umumiy davomiyligi maqsadga muvofiqligini hisobga olgan holda, surunkali patologiyasi bo'lgan bemorda eng samarali bo'lgan 3-4 retseptga xom ashyo tayyorlash, amalga oshiriladi. Quyida an'anaviy tibbiyotda mashhur va tasdiqlangan retseptlarning juda katta ro'yxati keltirilgan.



Og'iz orqali qabul qilingan, balg'am ko'chiruvchi yallig'lanishga qarshi va fitontsid ta'siriga ega o'simliklarning terapevtik ta'siri, xuddi shu vositalarni ingalyatsiyadan farqli o'laroq, surunkali kasalliklarning kuchayishini davolashda 10-15 kundan keyin sekin namoyon bo'ladi. Yumshatuvchi va mukolitik ta'sir ilgari paydo bo'lib, yo'tal xurujlarini yengillashtiradi.

Shuning uchun, qabul qilish rejimi (har bir retsept bo'yicha berilgan) va davolanish davomiyligiga qat'iy rioya qilish kerak. Dastlabki natijalarni qayta baholash va davolanishdagi uzilishlar odatda kasallikning uzayishi va qaytalanishi bilan kechadi. Surunkali bronxit va pnevmoniyani davolashning mashhur xalq usullari orasida aloe sharbatini qabul qilish kursini ham o'z ichiga oladi. Bu murakkab, shu jumladan mustahkamlovchi ta'sirga ega, immunitetni yaxshilaydi.

Aloedan dori quyidagicha tayyorlanadi: 1 osh qoshiq yangi barg sharbati 100 g asal, 100 g sariyog', 100 g ichki cho'chqa go'shti yoki g'oz yog'i bilan aralashtiriladi. Yog' biroz qizdiriladi. Olingan aralashma kattalar tomonidan- 1 osh qoshiq, bolalar - 1 choy (desert) qoshiqdan - 1 stakan issiq sutga solib kuniga ikki marta - ertalab va kechqurun qabul qilinadi.

Surunkali jarayonlar uchun kursning davomiyligi 3-4 hafta, o'tkir davrda davolanishni to'xtatishdan 5-7 kun oldinni tashkil qiladi. Kasallikning og'ir davrida aloe sharbati bilan davolash dorivor o'tlar to'plamidan qaynatma va damlamani qabul qilishni bekor qilmaydi. Asal bilan yarmiga aralashtirilgan sarimsoq sharbati (maydalangan yoki ezilgan) fitontsid va mustahkamlovchi vosita sifatida ham ishlatilishi mumkin. Voyaga yetganlar kuniga ikki marta ovqat bilan birga yoki kefir bilan ichiladi.

Vitamin kompleks va konsentratlar ham mustahkamlovchi vosita sifatida buyuriladi. Ko'p sodir etiladigan xato - bu faqat C vitaminiga e'tibor qaratish. Shu bilan birga, oqilona vitaminli terapiya multivitaminli muvozanatli preparatlarni dorixona tabletkalari yoki yaxshirog'i uyda tayyorlangan preparatlar ko'rinishida qabul qilishni o'z ichiga oladi.

Bronxo'pka patologiyalari holatida, mavsumlar oralig'ida (qish oxiri va bahorda) tananing qarshiligini tiklash uchun vitaminlar qabul qilish ayniqsa zarur va doimiy

bo'lishi kerak.

Surunkali bronxit va pnevmoniya uchun fitoterapiya, odatda, hozirgi yillarda, har doim keng qamrovli va tizimli bo'lishi kerak. Odatda tananing mavsumiy zaiflashuvi va o'tkir respiratorli infeksiyalarning avj olishiga to'g'ri keladigan qo'zishlarni davolash bilan chegaralanib qolmaydi. Kasallikning kuchayishi nuqtai nazaridan odatdagidek, fitoprofilaktikani o'tkazish tavsiya etiladi. Agar bug'li hammom odam uchun qarshi ko'rsatmaga ega bo'lmasa va u uni ishlatishga odatlangan bo'lsa, uning davomida o'simlik qaynatmalari bilan tizimli ingalyatsiyalar o'tkaziladi. Ichga qabul qilish, bunday davrlarda, dorivor o'simliklar damlamalarining qisqa kurslari (masalan, ikki hafta) ko'rsatiladi, ular asosan yallig'lanishga qarshi va fitonsidli o'simliklarni o'z ichiga oladi. Odatda uyg'ongandan och qoringa 1/4–1/2 stakan murakkab yig'malardan iborat iliq damlama (retseptga ko'ra) qabul qilish ertalabki ko'p balg'amli yo'tal xurujlarini yengillashtiradi va tezroq ajralishini ta'minlaydi. Yo'talning tungi xurujlarida uyqudan oldin himoyalovchi (ta'sirlardan), yumshatuvchi va tinchlantiruvchi ta'sirga ega damlama yoki qaynatma qabul qilinganda samarasi yuqori. Retseptni individual tanlash va bemorning fikri bilan kelishish zarur. Sinamalar usuli bilan bemor uchun maqbul tarkibni topishdan qo'rqmaslik kerak. Oxir -oqibat, faqat bitta kompozitsiyaga e'tibor qaratishning hojati yo'q, chunki ko'pincha bemorning shaxsiy tajribasi oqilona davolash rejimini tanlashning asosiy mezoniga aylanadi. Tananing infeksiyaga chidamliligini tiklash uchun, shifokor ko'rsatmasi bo'yicha, bizning mintaqamiz uchun ekzotik o'simliklarning farmatsevtik preparatlarini (jenshen, eleuterokokk, rodiola, leuzea, zamanihi va boshqalar) qo'shimcha ravishda olish mumkin. Ushbu dorilar ma'lum qarshi ko'rsatmalarga ega va o'zboshimchalik bilan davolanmaydi.

Quyidagi yig'malarni taklif etamiz:

Yig'ma № 6	Yig'ma № 7
Qarag'ay (kurtaklari) – 5,0	Bug'doyiq (ildizi) – 10,0
Gulxayri (ildizi) – 10,0 (dorixonada tayyorlangan)	Qora marjondarax (gullari.) – 3,0
Qizilmiya (ildizi) – 10,0 (dorixonada)	Jo'ka (gullari) – 5,0



tayyor) Arpabodiyon (mevasi) – 3,0 1 osh qoshiq aralashmaga 2 stakan qaynoq suv solib, 1 soatga tindirib, damlamani 1/2 stakandan 3 maxal ichish tavsiya etiladi.	Sigirquyruq (gullari) – 3,0 1 osh qoshiq aralashmaga 2 stakan qaynoq suv solib, 1 soatga damlab qo'yish. 1 osh qoshiqdan 4 maxal iste'mol qilish.
<b>Yig'ma № 8</b> Qora marjondaraxt (mevalari) – 5,0 Oq zira (mevalari) – 5,0 Zubturum (barglari.) – 30,0 Jo'ka (gul.) – 20,0 Uch gulli bog' gunafshasi (o'tlari) – 10,0 2 choy qoshiq aralashma 1 stakan qaynoq suvga solinib 30 daqiqa damlanadi. 1 osh qoshiqdan kunda 3 maxal ichikadi.	<b>Yig'ma № 9</b> Evkalipt (barg) – 20,0 Qarag'ay (kurtaklari) – 20,0 Qayin (kurtaklari) – 20,0 Kungaboqar (mev) – 10,0 Andiz (ildiz) – 30,0 Koriandr (kinza) (o'tlari) – 15,0 Yig'maga 500 gr shakar eritilgan 1 l qaynoq suv solib, 1,5l aroq qo'shiladi. Qorong'u joyda germetik qopqoq ostida damlanadi. 1 osh qoshiqdan 3 maxal ovqatdan oldin qabul qilinadi. 24 kunlik 3 kurs 10 kunlik oraliqlar bilan o'tkaziladi.

## BRONXIAL ASTMA VA SURUNKALI BRONXIT

Bu kasalliklar tananing sezuvchanligi (alergizatsiyasi), immunitet tizimining kimyoviy muhit omillariga kuchaygan va buzilgan reaksiyasi bilan bog'liq. Kattalarda ham, bolalarda ham ekologik vaziyatning yomonlashishi tufayli nafas olish yo'llari kasalliklarining chastotasi qo'rqinchli darajada o'sib bormoqda.

Kasallikning kuchayishi o'simliklar gullaydigan davrda ro'y beradi va shahar aholisi qishloq aholisiga qaraganda changga sezgir bo'lishadi. Bu qoida to'g'ridan - fitoterapiya bilan bog'liq. Shuning uchun, bronxial astma va surunkali bronxit uchun

fitoterapiya qat'iy individual yondashish va qo'llayotganda ehtiyot bo'lish kerak.

Bronxial astmani davolashda fitoterapiya va sintetik bronkodilatatorlar va gormonlardan iborat ilmiy terapiya o'rini to'g'ri bog'lash muhimdir. Bronxial astma - bu o'z -o'zidan davolovchi vositalar bilan davolanib bo'lmaydigan va boshidanoq doimiy shifokor nazoratini talab qiladigan og'ir kuchayib boruvchi kasallik.

Allergen bilan aloqani yo'q qilishdan tashqari, zamonaviy usullar akupunktura, nafas olishni to'g'ri boshqarish, maxsus jismoniy tarbiya va boshqa ko'p usullarni o'z ichiga oladi. Dori -darmon bilan davolashning nisbati kasallikning og'irligiga bog'liq. Astmaning og'ir va o'tkazib yuborilgan shakllarida, fitoterapiya yuqori samarali sintetik bronxodilatatorlar va gormonlardan foydalanishning o'rini bosolmaydi va bu boradagi illyuziyalar bemor uchun asossiz va xavflidir. Xuddi shunday, bronxospazm xurujlarida ham (og'ir huruj o'z -o'zidan bartaraf etilmasligi va o'limga olib keluvchi astmatik holatga o'tishi mumkin), bronxlarni kengaytiruvchi dorilarni shoshilinch ravishda ishlatish majburiydir va ularni fitoterapevtik vositalar bilan almashtirmaslik kerak.

Harakat va faollik tezligi nuqtai nazaridan, ular ilmiy tibbiyot arsenalidan olingan dori -darmonlardan ancha past. Shunday qilib, bronxial astma ratsional fitoterapiyasi sohasi boshqa usullarga qo'shimcha sifatida kasallikning xuruj davridan tashqarida, yengil kurs bilan davolashga yo'naltiriladi.

O'simliklar tanlovini aniqlovchi fitoterapiyaning umumiy vazifalarini quyidagicha tuzish mumkin:

a) bronxlar tonusining pasayishi va ularning bronxlarni toraytiruvchi omillar ta'siriga reaktivligi - spazmolitik (bronxolitik) ta'sirga ega o'simliklar ishlatiladi;

b) bronxospazmni kuchaytiruvchi va qo'zg'atuvchi bronxlarning surunkali yallig'lanishining zaiflashishi va bosqichma -bosqich davolanishi;

v) tananing sezuvchanligi darajasini pasaytirish va uning allergenlarga sezuvchanligini oshirish (desensitizatsiya) - bu vazifa radikal muvaffaqiyat uchun eng muhim va eng qiyin hisblanadi.

Bu bronxial astma va surunkali bronxitning fitoterpiyasiga umumiy yondashuvlar.

Xalq tabobati va klinik fitoterapevtlar tomonidan o'simliklarning ko'p komponentli



kombinatsiyalari taklif etilgan, ammo ular bilan davolanishni boshlash xavfsiz emas.

Bemorning yuqori sezuvchanligi bo'lishi mumkin bo'lgan o'simlik bilan uchrashish ehtimoli qanchalik katta bo'lsa, retsept tarkibi shunchalik murakkab bo'ladi. Shuning uchun, davolanish (va har doim uzoq davom etadi va takroriy kurslarda o'tkaziladi) bir o'simlikning qaynatmasi yoki damlamasi bilan boshlangani ma'qul, so'ngra 2-3 kunlik interval va ehtiyotkorlik bilan, uchinchi, to'rtinchi va boshqalarni unga qo'shish.

Surunkali bronxit va bronxial astma fitoterapiyasi uchun har xil darajada yallig'lanishga qarshi, fitonsidli va ba'zida balg'am chiqaruvchi ta'sir ko'rsatadigan, bronxlarni kengaytiruvchi ta'sirga ega bo'lgan o'simliklarning nisbatan kichik to'plami ishlatiladi.

Ularning aksariyati yig'malarning bir qismi sifatida yuqorida sanab o'tilgan:

1. Ko'pchilik kombinatsiyalar uchun asos bo'lgan o'simliklar; odatda bir-biri bilan birlashmaydi va uzoq muddat foydalanish bilan nojo'ya reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin (ko'pincha qabul qilinganidan 3-4 hafta o'tgach); yovvoyi bibariya (o't damlamasi), ona o't (o't damlamasi), o'tloqli shirinlik (o't damlamasi).
2. Bronxodilatator ta'siri kamroq bo'lgan o'simliklar uzoq muddat ishlatilganda yaxshi o'zlashtiriladi va astmaga qarshi preparatlar tarkibiga kiradi: moychechak (gullari damlamasi), tirmoqgul (gullari damlamasi), zira (mevali damlamasi va qaynatmasi), anis (mevalari damlamasi va qaynatmasi), yalpiz (barglarining damlamasi), kekik (o'ti damlamasi), oregano (o'tlarining damlamasi).

Shuni ta'kidlash kerakki, monoterapiyada har qanday o'simlikning bronxlarni kengaytiruvchi ta'siri yetarli emas va shuning uchun yig'malar deyarli har doim ishlatiladi.

Dorivor o'simliklar juda ishonchli sintetik preparatlardan jiddiy ustunlikka ega: ular nafaqat spazmolitik ta'sir ko'rsatadi, balki bir vaqtning o'zida surunkali bronxit va bronxial astma shakllanishiga olib keluvchi nafas yo'llarining barcha o'zgarishlar kompleksiga: yallig'lanish, shilliq qavatning bo'kishi va shishi, mikroob infektsiyasiga ta'sir qiladi. Shuning uchun ular uzoq muddatli terapiyaga mos keladi, yaxshi o'zlashtirilganda ular davolashning boshqa barcha usullari uchun samarali bo'lgan fon yaratadi. Tinchlantiruvchi xususiyatlarga ega o'simliklarning to'plamga kiritilishi

bemorlarda hurujga hamrohlik qiladigan qo'rquv tuyg'usini bartaraf etish va (tunda qabul qilinganda) tungi hurujmlar ehtimolini kamaytirish uchun foydalidir.

Surunkali bronxit va bronxial astmani davolash uzoq muddatli, kamida 6-8 haftalik kurslar, yig'malar tarkibi vaqti-vaqti bilan o'zgarib turishi mumkin, bunda kasallikning tuzalish bosqichlarida faol o'simliklardan kamroq faoliga o'tiladi.

Yaqqol yallig'lanish jarayonida, yig'ma tarkibiga yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega bo'lgan o'simliklar - qizilmiya ildizi, qayin kurtaklari, o'lmas gullar, qichitqi o't barglari, mayizbo'yi gullari qo'shimcha ravishda allergiyani kamaytirish uchun kiritiladi. Umuman olganda, davolanish individualdir va kasallikning dinamikasi va bemordagi o'zgarishlarga qarab belgilanadi. Surunkali bronxitni davolashda keng qo'llaniladigan va yuqorida sanab o'tilgan ko'plab retseptlardan foydalanish mumkin. Mamlakatimiz va boshqa mamlakatlarning xalq tabobatida bronxial astmani davolash to'plamlari uchun maxsus retseptlar ham mavjud.

Yig'ma № 10	Yig'ma № 11
Arpabodiyon (mevalari.) – 30,0 Oq zira (mevalari) – 30,0 Zira (urug'lari) – 20,0 maydalangan Tog'jambil (o'tlari) – 20,0 1 osh qoshiq aralashma 1 stakan qaynoq suvga aralastirib 30 daqiqa damlab qo'yiladi. 1/3–1/4 stakandan kunda 3–4 maxal ovqatdan keyin ichiladi	Arslonquyruq (o'tlari.) – 10,0 Sinyuxa (ildizi.) – 15,0 Qizilmiya (ildizi) – 15,0 Moychechak (gullari.) – 20,0 Valeriana (ildizi) – 10,0 Dalachoy (o'tlari.) – 10,0 Yalpiz (o'tlari.) – 10,0 1 osh qoshiq aralashma stakan qaynoq suvga solinib 5-10 daqiqa suv hammomida qaynatilib keyin sizdiriladi. 1/3 stakandan 3-4 maxal ichiladi
<b>Yig'ma № 12</b> Gazanda (barglari.) – 10,0 Tog'rayhon (o'tlari) – 10,0	<b>Yig'ma № 13</b> Mingbarg (o't.) – 20,0 Zubtutum (barg.) – 10,0





## NAZORAT SAVOLLARI:

1. Nafas olish tizimi ratsional fitoterapiyasining asosiy tamoyillari nimalardan iborat?
2. Dorivor o'simliklarning qanday dorivor ta'sirini bilasiz?
3. O'tkir nafas yo'llari kasalliklarida ingalyatsiyali fitoterapiyaning afzalliklari nimada?
4. Nafas olish organlarining surunkali kasalliklari uchun fitoterapiyaning xususiyatlarini ko'rsating.
5. Bronxial astma uchun fitoterapiyaning asosiy yondashuvlarini aniqlang.

## TEST TOPSHIRIQLARI:

(Test topshiriqlariga javob berishda bitta va bir nechta to'g'ri variantlar bo'lishi mumkin)

### 1. Saponinlar bo'lgan xom ashyodan suvli ekstraktlar tayyorlash tavsiya etiladi:

- A) damlama shaklida
- B) qaynab turgan suvli hammomda yoki termosda damlab (4 soat)
- C) 5 daqiqa qaynatiladi, keyin sovitiladi (3 soat)
- D) damlamasi shaklida

### 2. Nafas olish tizimining yallig'lanish jarayonlarida quyidagicha ta'sirga ega bo'lgan o'simliklar bilan ishlatiladi:

- A) bakteritsid, yallig'lanishga qarshi, balg'am chiqaruvchi, biriktiruvchi
- B) reparativ va allergiyaga qarshi
- C) mustahkamlovchi va isitmani tushiruvchi
- D) spazmolitik va uyqu chaqiruvchi

### 3. Nafas olish yo'llari kasalliklari patogenezida infeksiyon agentlarning o'rni:

- A) yallig'lanishni keltirib chiqaradi
- B) yuqumli va yallig'lanish jarayonining boshlash mexanizmi
- C) patogen vosita nafaqat boshlang'ich omil, balki yallig'lanish jarayonining butun dinamikasini shakllantirishda ishtirok etadi.
- D) yuqorida aytilganlarning hammasi to'g'ri



**4. Balg'am ko'chiruvchi ta'sirga ega bo'lgan o'simliklar:**

- A) dorivor limono't
- B) oqqaldirmoq
- C) may marvaridguli
- D) teshik dalachoy

**5. Ter ajratuvchi ta'sirga ega:**

- A) Oddiy chirmovuqgul
- B) dorixonona moychechagi
- C) oddiy kalina
- D) dala qirqbo'g'imi
- E) yuraksimon jo'ka

**6. Quyida keltirilgan o'simliklar balg'am ko'chiruvchi ta'sir ko'rsatuvchi moddalarni o'zida tutadi, bittasidan tashqari:**

- A) Uch gulli bog' gunafshasi
- B) dorivor qon to'xtatuvchi
- C) dorivor veronika
- D) Jingalak xmel
- E) bahorgi ilk gullovchi

**7. Fitonsid ta'sirga ega:**

- A) Arpabodiyon
- B) Yovvoyi bibariya
- C) may marvaridguli
- D) dalachoy
- E) moychechak

**8. O'rab oluvchi ta'sirga ega:**

- A) Arpabodiyon
- B) gulxayri
- C) may marvaridguli
- D) Dalachoy
- E) moychechak

**9. Quyidagi o'simliklar triterpen va fitosterinlarga eng boy:**

- A) arpabodiyon
- B) qizilmiya
- B) sinyuxa
- Г) dalachoy
- Д) moychechak

**10. Quyidagi dorivor o'simliklar bronxolitik ta'sirga ega:**

- A) bo'yimadoron
- B) gulxayri
- B) tmin
- Г) dalachoy
- Д) moychechak



## ADABIYOTLAR

1. Клиническая фитотерапия в пожилом возрасте / В. Ф. Корсун [и др.] – СПб.: Эко – Вектор, 2018. – 455 с.
2. Корсун, В. Ф. Современные проблемы фитотерапии и травничества / В.Ф. Корсун; под ред. В.Ф. Корсуна // Материалы 5-го Международного съезда фитотерапевтов и травников. – М.: Русские, 2019. – 428 с.
3. Корсун, В.Ф. Энциклопедический словарь фитотерапевта / В.Ф. Корсун, Е. В. Корсун, М. А. Малышко. – М., 2017. – 794 с.
4. Лекарственные растения в ЛОР практике: руководство по клинической фитотерапии / В.Ф. Корсун [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Эко –Вектор, 2019. – 298 с.
5. Маевский, П. Ф. Флора средней полосы европейской части Рос сии / П. Ф. Маевский. – 11-е изд. – М.: Тов-во науч. изд. КМК, 2014. – 635 с.
6. Практическая фитотерапия: полная энциклопедия / Т. А. Виноградова [и др.]; под ред. Б. Н. Гажёва. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, СПб.: Издательский дом Нева, Валери СПД, 1998. – 640 с.
7. Турищев, С. Н. Современная фитотерапия / С. Н. Турищев. – М.: ГЭОТАР-Медиа. – М., 2007. – 448 с.
8. Фитотерапия: методические рекомендации МЗ РФ 2000/63 / А. А. Карпеев [и др]; под ред. А. А. Карпеева, Т. А. Киселёвой. – М.: Изд-во ФНКЭЦ ТМДЛ Росздрава, 2006. – С. 9–42.
9. Фитотерапия семейного врача / В. Ф. Корсун [и др.]. – М., 2014. – 469 с.

Босишга рухсат берилди. 20.01.2022й. Қоғоз бичими 62/84 1/16.  
Босма тобоғи 2. Адади 100 нусха. буютма № 1  
“Timofeyeva S.S.” ЯТТда чоп қилинди.  
Самарқанд ш. А.Жомий кўчаси 72 уй.