

# **FITOTERAPIYA**

**KODIROV N.D.**

**ERNAZAROVA M.SH.**

**HAQQULOVA S.B.**



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA  
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI

Kodirov N.D., Ernazarova M.Sh., Haqqulova S.B.



Bilim sohasi: 500 000 -Sog'liqni saqlash va ijtimoiy ta'minot  
Ta'lim sohasi: 510 000 - Sog'liqni saqlash

## FITOTERAPIYA

*O'quv qo'llanma*

*Abu ali ibn sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumlari  
Farmatsiya fakulteti talabalari uchun*

O'quv qo'llanma Samarqand davlat tibbiyot universiteti Ilmiy Kengashining  
7-iyun 2023-yilda bo'lib o'tgan yig'ilishidagi "10"- son bayonnomasiga ko'ra  
tasdiqlanib, chop etishga ruxsat berilgan.



UO'K 615.322(075.8)  
K BK  
Q 53

Qodirov N.D., M.Sh. Ernazarova., S.B. Haqqulova.  
Fitoterapiya [Matn]: O'quv qo'llanma/ N.D. Qodirov, M.Sh. Ernazarova.  
S.B. Haqqulova .- Samarqand: Samarqand , 2023.-140 b.

**Mualliflar:**

- Kodirov N.D. -Samarqand davlat tibbiyot universiteti farmakognoziya va farmatsevtik texnologiyalar kafedrası mudiri, PhD
- Ernazarova M.Sh. -Samarqand davlat tibbiyot universiteti farmakognoziya va farmatsevtik texnologiyalar kafedrası assistenti
- Haqqulova S.B. -Paxtachi Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Fitoterapiya fani o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

- Mavlyanova Z.F. -Samarqand davlat tibbiyot universiteti tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrası mudiri, dotsent, t.f.d.
- Nurniyozov A.A. -Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti, Biotexnologiyalar kafedrası dotsenti

*O'quv qo'llanma markaziy dorixonalar, sifoxonalar qoshidagi va shifoxonalararo dorixonalar uchun va xususiy dorixonalar uchun farmatsevt xodimlarni tayyorlash uchun mo'ljallangan. Qo'llanmada dorixonalarda uchrashi mumkin bo'lgan har xil fitoichimliklar va yig'malar, ularning qo'llash bo'yicha ma'lumotlar, qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar haqidagi ma'lumotlar va dorivor osimlik mahsulotlaridan har xil qaynatma va damlamalar tayyorlash haqidagi ma'lumotlar keltirilgan.*

ISBN 978-9910-9423-4-1

## MUNDARIJA

KIRISH.....	5
I BOB.....	6
Dorivor o'simliklarni yig'ib olish va ularni qo'llanilishi .....	6
II BOB. ....	8
1. Umumta'lim maktablari, kollej va litseylar hamda oliy ta'lim muassasalari uchun tavsiya etilgan tarkiblar.....	8
2. Immunitetni mustahkamlovchi yig'malar.....	12
3. Ishtahani ochish uchun qo'llanadigan fitochoylar .....	14
III-BOB.....	19
Tibbiyot muassasalari uchun tavsiya etilgan tarkiblar.....	19
4. Asab tizimi kasalliklarida va toliqishida qo'llanadigan yig'malar ...	19
5. Yurak qon- tomir kasalliklarida qo'llanadigan yig'malar.....	22
6. Balg'am ko'chiruvchi va yo'talga qarshi fitochoy va yig'malar tarkibi.....	25
7. Oshqozon kasalliklari va gastritda qo'llanadigan yig'malar.....	27
8. Buyrak va peshob yo'llari kasalliklarida qo'llaniladigan yig'malar.	31
IV-BOB. ....	34
Dorivor gulxayri.....	34
Do'lana .....	40
Teshik dalachoy.....	42
Tirnoqgul .....	46
Ikki uyli gazanda .....	50
Oddiy maymunjon (malina) .....	54
Oqqaldirmoq.....	58
Limono't bargi.....	63
Qalampir yalpiz.....	66
Qoqi o't.....	70
Katta zubtutum .....	72

Jag'-jag' o'ti.....	76
Dorivor moychechak .....	82
Oddiy bo'ymadaron.....	86
Ukrop .....	93
Dala qirqbo'g'imi. ....	96
Mayda gulli tog'rayxon .....	102
Achchiq shuvoq .....	107
Besh bo'lakli arslonquyruq.....	113
Uslubiy qo'llanmada keltirilgan o'simliklarning o'zbekcha, ruscha va lotincha nomlari:.....	119
Uslubiy qo'llanmada keltirilgan o'simliklarning yig'ib olish mavsumiy muddatlari .....	121
Mavzular bo'yicha test savollari. ....	122
Test savollarining javoblari .....	138
Adabiyotlar .....	139

## KIRISH

O'zbekiston shifobaxsh giyohlarga boy diyor. Respublikamizda 4000 dan ortiq o'simlik turlari mavjud. Shulardan 100 ga yaqini tibbiyot amaliyotida rasmiy dori vositasi sifatida qo'llanib kelinmoqda. Xalq tabobatida esa hududimizdagi o'simliklardan 700 dan ziyod turi dorivor hisoblanadi. Shuning uchun ham tabiatimizdagi o'simliklar dunyosi yangi dori-darmonlar yaratishda bitmas-tuganmas manba hisoblanadi.

Dorivor o'simliklarining shifobaxsh ta'siri yumshoq va ko'p qirrali, ta'kidlash lozimki retsepturasi to'g'ri tanlangan, ikki va undan ortiq giyohlardan tayyorlangan yig'malar, qanday usulda tayyorlanib berilishidan qat'iy nazar, yuqori samarali va ko'p turli davvo ta'sirini ko'rsatadi. Qo'llanmadagi fito ichimliklar sifatida ishlatiladigan yig'malarga kiritilgan o'simliklar tibbiyot amaliyotida ishlatishga rasmiy ruxsat etilgan va tarkibida turli xil biologik faol moddalarini ko'p miqdorda saqlaydi. Ushbu moddalar o'simlikning o'sish va rivojlanish davrining turli vaqtida, yilning fasliga qarab turli miqdorda to'planadi, shuning uchun o'z vaqtida yig'ib olingan o'simliklar yuqori sifatli hisoblanadi.

Yurtimizda xalq sog'lig'ini saqlash, kasalliklarni oldini olish, avlodlarni sog'lom qilib tarbiyalab yetishtirish masalalari ustuvor vazifa qilib belgilangan ekan, o'z vaqtida va malakali tibbiy yordam ko'rsatish, kasallikni oldini olish va davolashni asosiy omillaridan biri bo'lmish yaxshi ta'sir etuvchi, nisbatan bezarar bo'lgan dorivor o'simliklardan tayyorlanadigan fito preparatlar hamda boshqa vositalarni ko'plab yetkazib berishga bor imkoniyatlarni jalb qilinishi katta ahamiyatga egadir.

## I BOB.

### Dorivor o'simliklarni yig'ib olish va ularni qo'llanilishi

Dorivor o'simliklar o'zining shifobaxsh xususiyatlarini to'liq namoyish qila olishi uchun ularni o'z vaqtida terish, to'g'ri quritish va saqlash qoidalariga rioya qilish talab etiladi.

Dorivor o'simliklar turlarini to'g'ri tanlash, ayrim tarjimalardagi mavjud xatoliklarni oldini olish maqsadida, qo'llanmaning 1- ilovasida ularni o'zbekcha, ruscha va lotincha nomlarini keltirishni lozim topdik.

Dorivor o'simliklarni quruq, yog'ingarchilik bo'lmagan paytda yig'ib olinadi. Ularni yig'ish dorivor o'simliklar tarkibidagi biofaol moddalarni maksimal darajada to'planadigan mavsumga ham bog'liq.

Dorivor o'simlik tarkibidagi biofaol moddalar o'simlikning xamma qismlarida bir xil miqdorda to'planmaydi. Ba'zi bir moddalar o'simlikning yer ostki qismida – ildizi, ildizpoyasi, tunganagi va piyozida yig'ilsa, ba'zilar aksincha, yer ustki qismida – bargi, guli, mevasi, urug'i yoki po'stlog'ida to'planadi.

O'simliklarning o'ti va gullarini - gullash davrida, ildizlarni – kuzda yoki erta bahorda, urug'larni esa ularni butkul yetilganda, kurtaklar va po'stloq erta bahorda yig'ib olinadi. Shuning uchun ushbu qo'llanmani 2- ilovasida retsepturasi keltirilgan dorivor o'simliklarni yig'ib olish mavsumiy muddatlarini ham keltirdik.

O'simliklarning guli, bargi, yer ustki qismi va kurtaklarni quritish soya va shamollab turadigan joylarda amalga oshiriladi. Ildizlarni quritishdan oldin ularni yuvib tozalash zarur. Dorivor o'simliklarning mevasi, urug'i, po'stlog'i, ildizi va ildizpoyasi ochiq joyda biror narsaning ustiga yoyib quritiladi. Shuningdek, dorivor o'simliklarni qog'oz o'ramlariga o'rab, osig'liq xolatda, quritish xam tavsiya etiladi.

O'simlikning o't qismi uchun yaroqlik muddati odatda – bir yil, ildiz, meva va urug'lar uchun – ikki yilni tashkil qiladi.

Turli xil kasalliklarni o'simlik xom ashyosi bilan davolashda, ularga ma'lum texnologik ishlov beriladi. Hozirgi paytda suyuq dori turi sifatida - murakkab, ko'p komponentli va kombinirlangan, o'simliklarga ma'lum ishlov berilib, ularning tarkibidagi biofaol moddalarni suv yordamida ajratib olinadigan vosita (fitoichimliklar)– fitochoy, damlama va qaynatmalar keng qo'llanilib kelinmoqda. Bunday suvli ajratmalarni tayyorlashdan maqsad – tarkibida tabiiy biofaol moddalarni saqlovchi iste'mol uchun qulay suvli ajratma olishdir.

Suvli ajratmalar O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2002 yil 29 dekabrda 582-sonli buyrug'i bilan

tasdiqlangan “Dorixona muassasalarida suyuq dori turlarini tayyorlash bo'yicha qo'llanma” asosida tayyorlanadi.

Odatda, dorivor o'simliklarning yupqa va nozik qismlaridan – bargi, yer ustki qismi, guli va ba'zi meva hamda urug'lardan - damlama, yer ostki organlari - po'stlog'i, mevasi, urug'i va ba'zi xollarda qalin barglaridan esa qaynatma tayyorlanadi.

Ma'lumki suvli ajratmalar texnologik qulay va biofarmatsevtik nuqtai nazardan inson organizmiga mayin ta'sir ko'rsatishi, hamda nojo'ya ta'sirlarini kamligi bilan sintetik dori vositalaridan ajralib turadi. Ammo dorivor o'simliklar ham murakkab tarkibli dori vositasi hisoblanib, ularni saqlash muddati va iste'mol retsepturasiga rioya etish talab etiladi.

Damlama va qaynatma tayyorlash uchun dorixona (fitobar) sharoitida infundir apparatidan foydalanilib, uning stakaniga solingan xom ashyo va suvni suv hammomida 15 daqiqa, qaynatmalarni esa 30 daqiqa damlanadi. Ko'rsatilgan vaqt o'tganidan sung, damlamalarni 45 daqiqa, qaynatmalarni esa 10 daqiqa xona haroratida sovutiladi. Bunda agar damlama hajmi 1000 ml dan 3000 ml gacha bo'lsa, 25 daqiqa, qaynatma 40 daqiqa damlab qo'yiladi.

Suvli ajratmalarni uy sharoitida tayyorlash uchun sirli idishlardan foydalaniladi. Bunda quritilgan o'simliklarning o'ti, bargi va gullarining 1 osh qoshig'i 3 -5g, ildiz va po'stloqlar esa 10 g ni tashkil qilishni inobatga olish kerak.

Damlama va qaynatmalarni tayyorlash uchun o'simlik xom ashyolari – barg, gul va yer ustki qismlari 5mm; ildiz, ildizpoya, po'stloq 3 mm, urug' va mevalar 0,5 mmgacha maydalangan bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunda suvli ajratmalar 1:10 nisbatda tayyorlanadi. Ammo bahorgi adonis o'ti va valeriana ildiz va ildizpoyasi 1:30, tarkibida kuchli ta'sir ko'rsatuvchi moddalar saqlagan dorivor o'simliklar xom ashyosi mavjud bo'lgan holda 1:400 nisbatda tayyorlanadi.

Fitochoy va yig'malarni tayyorlashda bir nechta o'simliklardan tashkil topgan, maydalangan aralashmalardan keng foydalaniladi. Yig'malarning saqlash muddati ham xom ashyoni saqlash muddati bilan bir xil bo'ladi.

Tayyor bo'lgan suvli fitoichimliklar 2 kun davomida sovitgichda saqlanishi mumkin. Ammo ularni tayyorlashda 1kunlik fitoichimliklarga bo'lgan ehtiyojdan kelib chiqib, zarur hajmda tayyorlash tavsiya etiladi.

Yig'malar tavsiya qilinayotgan kasalliklarni davolash, oldini olish uchun keng ishlatib kelingan bo'lib, ayrimlaridagi xorijda o'sadigan o'simliklarni O'zbekistonda keng tarqalgan turlari bilan almashtirilgan. Ammo ta'siri jihatdan ilgari qo'llanilgan yig'malar kabi samarali.



## II BOB.

### I. Umumta'lim maktablari, kollej va litseylar hamda oliy ta'lim muassasalari uchun tavsiya etilgan tarkiblar

#### 1. Vitaminli fitochoy va yig'malar

Organizmida vitaminlar yetishmovchiligi – hozirgi kunning dolzarb muammolaridan biridir. Ushbu yetishmovchilik oqibatida – avitaminoz va gipovitaminoz xastaliklari kelib chiqib, ular odam organizmida va ayniqsa yosh bolalarda og'ir asoratlarni keltirib chiqaradi. Vitamin tanqisligida tez toliqish, fikrni jamlay olmaslik, kasalliklarga tez- tez chalinish holatlari kuzatiladi. Dorivor o'simliklar odam organizmining faoliyati uchun zarur bo'lgan vitaminlar bilan g'oyat boyligini e'tiborga olgan holda, tarkibida vitamin saqlovchi quyidagi yig'malar taklif qilindi:

1. Ikki uyli gazanda bargi 1 qism

Kiyik o'ti 1 qism

Jag'-jag' o'ti 1 qism

#### **Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1. Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va xajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2. Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma o'z tarkibida ikki uyli gazanda bargini saqlagani tufayli, 12 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun tavsiya etilmaydi

2. Yapon soforasi g'unchasi (guli ) 1 qism

Maymunjon bargi 1 qism

#### **Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1. Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va

hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2.Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

3.Maymunjon bargi 1 qism

Achchiq toron o'ti 1 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1.Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2.Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

4. Yapon soforasi g'unchasi (guli) 1 qism

Shaftoli barg toron o'ti 1 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1.Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2.Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan xajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

5.Maymunjon bargi 1 qism

Qora qoraqat bargi 1 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1.Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va xajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2.Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

6.Qush toron o'ti 1 qism

Yapon soforasi g'unchasi (guli) 2 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1.Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha etkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2.Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

7. Na'matak mevasi 1 qism

Qora qoraqat bargi 1 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1.Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha etkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2.Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli

dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

8. Na'matak mevasi damlamasi

**Tayyorlanishi:**

1. Maydalangan na'matak mevasidan 5 g olib, ustiga 500 ml qaynoq suv solinib, qopqog'i berkitilgan sirli idishda 10 daqiqa qaynatilib, so'ng 2-3 soat damlanadi va suziladi. 1 kunda bir mahal 2 osh qoshiqdan ichiladi.

9. Tirnoqgul guli 1 qism

Yapon soforasi g'unchasi (guli) 2 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1. Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2. Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

10. Qora qoraqat bargi (mevasi) 1 qism

Tirnoqgul guli 1 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1. Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2. Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu bo'limda keltirilgan yig'malardan tayyorlangan fitochoylar, yig'ma tarkibiga kiritilgan o'simliklarga nisbatan sezgirligi yuqori bo'lgan

insonlarga va xavfli o'smalarga chalingan bemorlarga berish tavsiya etilmaydi Taklif qilingan fitochoylarni iste'mol qilish albatta vrach ko'rigidan o'tganidan so'ng, uning nazorati ostida bo'lishi tavsiya qilinadi.

Vitaminlar inson organizimining o'sib, rivojlanishi va normal yashashi uchun g'oyat zarur bo'lgan biologik faol moddalardir. Ular organizmga asosan oziq-ovqat mahsulotlari bilan tushadi, hamda kimyoviy jarayonlarda va moddalar almashinuvida qatnashadi. Shuning uchun ham organizmda vitaminlar yetishmovchiligi hozirgi kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lib kelmoqda. Vitaminlar yetishmovchiligining asosiy sabablari bo'lib, iste'mol qilinayotgan oziq-ovqat ratsionini to'g'ri tashkil qilinmaganligi natijasidagi vitaminlarning yetishmovchiligi, me'da-ichak kasalliklari (enterit, qabziyat, gijja va jigar kasalliklari) tufayli vitaminlarning so'rilishini buzilishi, organizmni balog'at yoshiga o'tish davridagi o'zgarishlar hamda uni jismoniy va aqliy toliqishlari hisoblanadi. Vitaminlar tanqisligida organizmni tez toliqishi, jismoniy rivojlanishini buzilishi, fikrini jamlay olmasligi, turli kasalliklarga tez tez chalinish holatlari kuzatiladi.

Ushbu bo'limda keltirilgan dorivor o'simliklar va o'simlik yig'malari odam organizmning funksional faoliyati uchun zarur bo'lgan vitaminlar bilan g'oyat boyligini e'tiborga olgan holda retsepturalari tavsiya etildi. Ushbu o'simliklar va ularning yig'malari ulug' mutafakkir, tibbiyot olamining buyuk ustози Ibn Sino va boshqa halq tabobati vakillari tomonidan bir qator, jumladan: nafas qisish kasalliklarida, ko'krak og'rig'ida, ba'zi me'da-ichak kasalliklarida organizmni kurashish qobiliyatini oshirishda, og'iz bo'shlig'i yalig'lanishida, nafas yo'li kasalliklarida, balg'am ko'chiruvchi, ishtaha ochuvchi, hazm qiluvchi, peshob va yel haydovchi vosita sifatida ham ishlatib kelingan.

Yuqoridagilarni inobatga olib, ushbu guruhga kiritilgan o'simlik va yig'malardan tayyorlangan fitochoylarni ma'lum vaqt davomida ichish maqsadga muvofiqdir.

## **2. Immunitetni mustahkamlovchi yig'malar**

Ma'lumki stress holatlari, ekologiyaning yomonlashuvi, noto'g'ri ovqatlanish natijasida immunitetni tushib ketishi sir emas. Bunday hollarda sport bilan shug'ullanish, kun tartibini to'g'ri rejalashtirish, turli sabzavot va mevalarni iste'mol qilish bilan bir qatorda dorivor o'simliklardan tayyorlangan suvli ajratmalarni ichish ham tavsiya etiladi.

1.Yer bag'irlangan temirtikan o'ti 1 qism

Marmarak (mavrak) bargi 1 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1.Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2.Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

2. Qora qoraqat bargi 1 qism

Ikki uyli gazanda bargi 3 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1.Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2.Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma o'z tarkibida ikki uyli gazanda bargini saqlagani tufayli, 12 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun tavsiya etilmaydi

3.Yer bag'irlangan temirtikan o'ti 3 qism

Qora qoraqat bargi 1 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1.Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. Bir kunda 1 mahal 1/3 stakan ichiladi.

2. Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu bo'limdagi yig'malardan tayyorlangan fitochoylar allergiyaga moyil bo'lgan insonlarga tavsiya etilmaydi. Taklif qilingan fitochoylarni iste'mol qilish albatta vrach ko'rigidan o'tganidan so'ng, uning nazorati ostida bo'lishi tavsiya qilinadi.

Yuqorida qayd etilganidek ruhiy-emotsional stress holatlar, ekologiya buzilishi va immun tizimining susayib ketishi turli xil kasalliklarning ko'payib ketishiga sababchi bo'lmoqda. Shuningdek noto'g'ri ovqatlanish va ovqatlanish madaniyatining buzilishi immun tizimini susayib ketishiga olib kelmoqda. Bunday holatlarda inson organizmining turli xil infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyati susayib ketadi, jismoniy va aqliy mehnat qobiliyati pasayadi va turli kasalliklarga tez-tez chalinadigan bo'lib qoladi.

Organizmi himoya kuchlarini oshirish uchun sport bilan shug'ullanish, kun tartibini to'g'ri rejalashtirish, turli sabzavot va mevalarni iste'mol qilish bilan birga, dorivor o'simliklardan tayyorlangan fitochoylarni me'yor asosida ichish alohida ahamiyatga egadir.

Ushbu bo'limga kiritilgan o'simlik va ularning yig'malaridan tayyorlangan suvli ajratmalar O'zbekiston halq tabobatida bo'g'in og'rig'ida, radikulitda, me'da-ichak yallig'lanishida, II-tip qand kasalligida, ekzema, yara va boshqa teri kasalliklarida keng ishlatilib kelinmoqda.

### 3. Ishtabani ochish uchun qo'llanadigan fitochoylar

1. Qora qoraqat bargi 2 qism

Limon o't bargi 2 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1. Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2. Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Limon o't tarkibida efir moylarini saqlagani tufayli damlash va sovutish og'zi zich yopiladigan idishda olib boriladi. Tayyor damlamani sovuganidan so'ng, 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

2. Oddiy bo'ymadaron o'ti 1 qism

Tubulg'abargli bo'ymadaron guli 1 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1. Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha etkaziladi. Bir kunda 1 mahal 1/3 stakan ichiladi.

2. Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan xajmi 500 ml gacha etkaziladi.

3. Zubturus bargi 1 qism

Tubulg'abargli bo'ymadaron guli 1 qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1. Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. Bir kunda 1 mahal 1/3 stakan ichiladi.

2. Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

4. Limon o't bargi 1 qism

Tubulg'abargli bo'ymadaron guli 1 qism



**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1. Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2. Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Limon o't tarkibida efir moylarini saqlagani tufayli damlash va sovutish og'zi jips yopiladigan idishda olib boriladi. Tayyor damlamani sovuganidan so'ng, 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

5. Qora qoraqat bargi 1 qism

Qalampir yalpiz bargi 1qism

Zubtutum bargi 1qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1. Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2. Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Qalampir yalpiz tarkibida efir moylarini saqlagani tufayli damlash va sovutish og'zi jips yopiladigan idishda olib boriladi. Tayyor damlamani sovuganidan so'ng, 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

6. Oqqaldirmoq bargi 1qism

Qalampir yalpiz bargi 1qism

**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1. Yuqorida keltirilgan yig'madan 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma olinib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va

hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi.

2.Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Qalampir yalpiz tarkibida efir moylarini saqlagani tufayli damlash va sovutish og'zi jips yopiladigan idishda olib boriladi. Tayyor damlamani sovuganidan so'ng, 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

7.Andiz ildizi Iqism

Qoqi o't ildizi Iqism

**Tayyorlanishi :**

Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 30 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 10 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

8.Achchiq shuvoq damlamasi

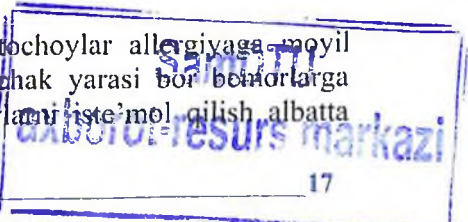
**Tayyorlanishi 2 xil usulda keltirildi :**

1.Yuqorida keltirilgan o'simlik yer ustki qismining keltirilgan talablar bo'yicha maydalanganidan 1 osh qoshiq olib, termosga (sig'imi 0,5 l ) solinadi va ustiga 0,5 l qaynoq suv quyiladi. 2-3 soat o'tganidan so'ng, suziladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 0,5 l gacha yetkaziladi. 1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi. Ichish oldidan 1 choy qoshiq asal solish tavsiya etiladi.

2.Sirli idishga 1 osh qoshiq keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan mahsulot olinib., ustiga 500 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan suv hammomida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani sovuganidan so'ng, 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqilib, qaynatilgan suv bilan hajmi 500 ml gacha yetkaziladi.

1 kunda bir mahal 1/3 stakan ichiladi. Ichish oldidan 1 choy qoshiq asal solish tavsiya etiladi.

Ushbu yig'malardan tayyorlangan fitochoylar allergiyaga moyil insonlarga, me'da va o'n ikki barmoqli ichak yarasi bor bemorlarga tavsiya etilmaydi. Taklif qilingan fitochoylarni iste'mol qilish albatta



vrach ko'rigidan o'tganidan so'ng, uning nazorati ostida bo'lishi tavsiya qilinadi.

Me'da-ichak tizimdagi organlar iste'mol qilingan oziq-ovqatlarni hazm qilishda asosiy vazifalarni bajaradi, ovqatning hazm qilinishida ovqatlar qonga so'rilish darajasigacha parchalanadi, bu jarayon biologik faol polipeptidlar va hazm qilish jarayonida ishtirok etivchi fermentlar ta'sirida amalga oshadi. Bu moddalarning faoliyati bosh miyaning gipotalamusida joylashgan ochlik va to'qlik markazini nazorati ostida bo'ladi. Bular o'rtasidagi hamohanglik o'tkir va surunkali oshqozon ichak sistemasi kasalliklarida (gastrit, enterit, kolit, enterokolit, jigar va me'da osti bezi patologiyalarida) temir tanqislik holatlarida, surunkalilik yurak qon-tomir kasalliklarida va ba'zi endokrin tizimi kasalliklarida buzuladi. Natijada to'qima markazi qo'zg'aladi va ishtaha buziladi.

Ma'lumki ishtaxani oshiruvchi moddalarga achchiq moddalar (achchiq shuvoq, oddiy bo'ymadaron, limon o'tini bargi, gulqoqi ildizi, katta zubturum, dorivor marmarak, korsandr urug'i va boshqalar) kiradi. Ular ilmiy tibiyotda va halq tabobatida turli xil fiziologik ta'sirlari qatori me'da-ichak, jigar, o't-yo'li va boshqa kasalliklarida ishtaha ochuvchi va ovqat hazm qiluvchi, yel xaydovchi, antiseptik va peshob haydovchi vosita sifatida ishlatilmoqda.

Yuqorida keltirilgan dorivor o'simliklar asosida tayyorlangan fitochoylar qayd etib o'tilgan kasalliklarni davolashda, ovqat hazm qiluvchi organlarning shiralarini me'yorda bo'lishida qo'l keladi.

### III-BOB.

#### Tibbiyot muassasalari uchun tavsiya etilgan tarkiblar

Quyida keltirilgan yig'ma va fitochoylar tibbiyot muassasalari fitobarlarida tayyorlashga mo'ljallangan bo'lib, ular maxsus infundir apparatida tayyorlanishi maqsadga muvofiq

#### 4. Asab tizimi kasalliklarida va toliqishida qo'llanadigan yig'malar

Asab tizimi odam organizmini atrof-muhit bilan bog'lab turuvchi barcha faoliyatida ishtirok etish bilan birga ichki organlarni faoliyatini ham boshqaradi. Organizm asab tizimini uzoq vaqt davomida toliqishi natijasida biror bir xastalik kelib chiqishi aniq. Shuning uchun ko'pincha kasalliklarni davolashda kompleks terapiya sifatida asab tizimini tinchlantiruvchi vositalar ham tavsiya qilinadi. Ushbu vositalar sifatida asab tizimini tinchlantiruvchi suvli ajratmalardan ham keng foydalaniladi. Quyida shunday xususiyatga ega bo'lgan turli tarkibli yig'malar tavsiya qilindi:

Ushbu bo'limda keltirilgan barcha yig'malar 1:10 nisbatida tayyorlanadi.

1. Yapon soforasi guli 3 qism

Qalampir yalpiz bargi 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha qaynatilgan suv bilan yetkaziladi.

Ushbu yig'ma tarkibidagi qalampir yalpiz efir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

2. Qalampir yalpiz bargi 1 qism

Limono't bargi 1 qism

Qora qoraqat bargi 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma tarkibidagi qalampir yalpiz va limon o'ti efir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

3. Yapon soforasi g'unchasi ( guli )      2 qism

Qalampir yalpiz bargi 1 qism

Dorivor moychechak guli      1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma tarkibidagi o'simliklar efir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

4. Shaftoli barg toron o'ti      2 qism

Limono't bargi 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma tarkibidagi o'simliklar efir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

5.Yapon soforasi guli 1 qism

Qalampir yalpiz bargi 1 qism

Limono't bargi 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma tarkibidagi qalampir yalpiz va limon o'ti cfir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, holatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

6.Besh bo'lakli arslonquyruq damlamasi

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan mahsulot solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha qaynatilgan suv bilan yetkaziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

Ushbu bo'limda keltirilgan yig'malardan tayyorlangan fitochoylar allergiyaga moyil insonlarga va o'ta yuqori markaziy nerv tizimining qo'zg'aluvchanligi (tutqanoq, parkinsonizm va b.) bor bemorlarga tavsiya etilmaydi.

Hozirgi kunda asab tizimi kasalliklari keng tarqalgan kasalliklardan biridir. Bu kasallik va holatlarda ishlatiladigan dori vositalari asab jarayoniga yoki asab bilan bog'liq patologik qayd etiladigan simptom va sindromlarga, funktsional tuzilmalariga ta'sir etadi. Demak, insonlarning asab tizimi organizmni atrof-muhit bilan bog'lab turuvchi barcha

faoliyatida (his-tuyg'u va fikrlashda) ishtirok etadi va ichki organlar faoliyatini ham boshqaradi.

His-tuyg'ular asosan markaziy nerv sistemasi faoliyatiga bog'liq bo'lib, shu faoliyatlarning me'yordagi funksiyasi buzilganda yoki asab sistemasining uzoq vaqt davomida toliqishi natijasida asab tizimining qandaydir bir xastaligi yuzaga chiqadi. Shuning uchun ko'pchilik asab kasalliklarini davolashda kompleks terapiya sifatida asab tizimini tinchlantiruvchi moddalar (neyroleptik, trankvilizator, antidenressant ta'sirga ega) va biologik mediatorlar almashinuviga ta'sir etuvchi vositalar tavsiya etiladi. Bu maqsadda asab tizimini tinchlantiruvchi dorivor o'simlik va ularning yig'masida ajratilgan va tayyorlangan fitochoylar ham keng foydalaniladi.

Ushbu bo'limga keltirilgan o'simlik va ularning yig'malarida tayyorlangan suvli ajratmalar psixozlarda, nevroz, vahima, ich-ichidan siqilishda va boshqa depressiya holatlarini davolashda keng qo'llaniladi.

## 5. Yurak qon- tomir kasalliklarida qo'llanadigan yig'malar

Yurak qon - tomir kasalliklarini kelib chiqishi turlicha bo'lib, ba'zilari asab tizimini toliqishi, ba'zilari ateroskleroz oqibatida va boshqa sabablarga ko'ra kelib chiqqan bo'lishi mumkin. Shuning uchun bunday paytda bemor albatta vrachni nazoratida bo'lishi kerak. Ushbu kasalliklarda keng qo'llaniladigan bir nechta tarkiblarga misollar keltirildi.

Ushbu bo'limda keltirilgan suvli ajratmalar 1:10 nisbatda tayyorlanadi.

1.Limono't bargi 2 qism

Oddiy bo'ymadaron o'ti 3 qism

Qora qoraqat bargi 3 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma tarkibidagi limon o'ti efir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, holatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

2.Yapon soforasi g'unchasi (guli) 4 qism

Qalampir yalpiz bargi 3 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi, hajmi qaynatilgan suv bilan 200 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma tarkibidagi qalampir yalpiz efir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. Vrachning tavsiyasi bilan ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin.

3.Yapon soforasi g'unchasi (guli) 1 qism

Do'lana guli 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi qaynatilgan suv bilan 200 ml gacha yetkaziladi.

Do'lana guli saqlagan yig'malar 12 yoshgacha bo'lgan bolalarga va homilador ayollarga tavsiya etilmaydi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, holatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

4.Limono't bargi 3 qism

Oddiy bo'ymadaron o'ti 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.



Ushbu yig'ma tarkibidagi limon o'ti efir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, holatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

5. Qalampir yalpiz bargi 3 qism

Dorivor moychechak guli 1 qism

Tayyorlanishi: Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma tarkibidagi o'simliklar efir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

Ushbu bo'limda keltirilgan yig'malardan tayyorlangan fitochoylar allergiyaga moyil insonlarga, o'tkir yurak xastaligi bor bemorlarga tavsiya etilmaydi. Taklif qilingan fitochoylarni iste'mol qilish albatta vrach ko'rigidan o'tganidan so'ng, uning nazorati ostida bo'lishi tavsiya qilinadi.

Yurak-qon tomir kasalliklari dunyo bo'yicha eng keng tarqalgan kasallikdir. Yurak-qon tomir kasalliklarining kelib chiqishi turlicha bo'lib, ularning eng asosiylari: organizmda modda almashinuvining buzilishi bilan bog'liq arteroskleroz kasalligini, markaziy nerv sistemasida simpatik nerv tolalarining tonusini oshib ketishi bilan bog'liq asab tizimini toliqishi va "o'tkinchi trombositlar agregatsiyasi"ni yuzaga kelishi bilan bog'liq arteriya tomirlarini ichida yalig'lanish jarayonini rivojlanishi hisoblanadi. Shuning uchun ham bunday kasalliklarga chalingan bemorlar vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

Ushbu kasalliklarni oldini olishda yoki ularni davolashda kardiotonik ta'sirga ega preparatlar bilan bir qatorda, organizmda umumiy modda almashinuvini normallashtiruvchi, qon tizimida qonning quyilishini oldini oluvchi ta'sirga ega va asab tizimini tinchlantiruvchi ta'sirlarga ega o'simliklardan ajratib olingan ajratma va shu

o'simliklarning yig'masi asosida tayyorlangan fitochoylarni tavsiya etish mumkin. Lekin o'tkir yurak kasalligiga chalingan bemorlarga va fitochoy tarkibiga kirgan o'simliklarga nisbatan sezuvchanligi yuqori, allergiyaga moyil insonlarga yurak-qon tomir kasalliklari uchun mo'ljallangan fitochoylarni vrach maslahatisiz ichish tavsiya etilmaydi.

## 6. **Balg'am ko'chiruvchi va yo'talga qarshi fitochoy va yig'malar tarkibi**

Yuqori nafas yo'llarining kasalliklarida odatda dastlab tarkibida shilliq moddalarni saqlovchi dorivor o'simliklar qo'llaniladi. Ulardan tayyorlangan qaynatma va damlamalar yallig'langan nafas yullarining shilliq qavatiga tinchlantiruvchi ta'sir qiladi. Shunday o'simliklarga oqqaldirmoq va gulhayrini misol qilish mumkin.

Yallig'lanish jarayoni bronxlarga yetgan bo'lsa, unda balg'am ko'chiruvchi o'simliklardan foydalaniladi. Masalan: fenxel, evkalipt va b. Ba'zi hollarda bronxolitik xususiyatli vositalar kerak bo'lsa, u holda tarkibida tog'rayxon, efedra saqlovchi damlama va qaynatmalar tavsiya etiladi.

Ushbu bo'limda keltirilgan suvli ajratmalar 1:10 nisbatda tayyorlanadi.

1. Oqqaldirmoq bargi 4 qism

Zubtutum bargi 3 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

2. Gulxayri ildiz damlamasi 100 ml

**Tayyorlanishi:** Gulhayri ildizidan suvli ajratma sovuq usulda, maxsus ko'rsatma bo'lmasa, 1:20 nisbatda tayyorlanadi, ya'ni 100 ml suvli ajratma olish uchun 5g maydalangan xom ashyodan foydalaniladi. Ammo bu ajratmani olishda maydalangan xom ashyo va suv uchun sarf koeffitsientini inobatga olish kerak. Buning uchun 6,5 g (sarf koeffitsientini inobatga olgan holda) maydalangan xom ashyo ustiga 130

ml xona haroratidagi tozalangan suv (1:20 nisbatda, sarf koeffitsientini inobatga olgan holda) solinib, xona haroratida 30 daqiqa aralastirilib turgan holatda qoldiriladi. Ushbu muddat o'tganidan so'ng, 2 qavat doka orqali siqilmay suzib olinadi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, holatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

3. Dorivor marmarak (mavrak) bargi 1 qism

Kiyik o'ti 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma tarkibidagi o'simliklar efir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, holatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

4. Oqqaldirmoq bargi 1 qism

Kiyik o'ti 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma tarkibidagi o'simliklar efir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, holatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

5. Mayda gulli tog'rayxon damlamasi

**Tayyorlanishi:** 10 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan o'simlik yer ustki qismining ustiga 220 ml qaynab turgan suv quyiladi va 15-20 minut davomida xona haroratida damlanib qo'yiladi. Tayyor bo'lgan damlamani ikki qavatli dokadan o'tkazib, iliq holida ichiladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

Ushbu bo'limda keltirilgan yig'malardan tayyorlangan fitochoylar allergiyaga moyil insonlarga tavsiya etilmaydi. Taklif qilingan fitochoylarni iste'mol qilish albatta vrach ko'rigidan o'tganidan so'ng, uning nazorati ostida bo'lishi tavsiya etiladi.

Balg'am ko'chiruvchi va yo'talga qarshi fitochoylar asosan yuqori nafas yo'llarining yalig'lanishi bilan kechadigan kasalliklarda qo'llaniladi. Ushbu kasalliklar asosan sovuq qotish va sovuq tushishiga bog'liq bo'lgani uchun "fasl kasalliklari" yoki "fasl shamollashishi" deb yuritiladi. Bunda kasalliklarda burun, tomoq, xalqum, traxiya va bronxlarning shilliq qavatini yalig'lanishi qayd etiladi. Bunda yuqori nafas yo'llarining shilliq pardalarining yalig'lanishi bilan birga qon tomirlarini torayishi kuzatiladi. Natijada bemorda tez-tez aksirish, burundan suv oqishi, ovozni o'zgarishi, turli xil yo'tal va boshqa alomatlar yuzaga chiqadi.

Davo sifatida nosteroid yallig'lanishga qarshi preparatlar bilan birga yo'talga qarshi dori moddalari qo'llaniladi. Shuningdek yuqori nafas yo'llari shilliq qavatini bezlarini sekretsiyasini oshiruvchi, balg'amni susaytiruvchi va ularni ko'chishini yengillashtiruvchi va nafas yo'lidan osonroq o'tishini yuzaga chiqaruvchi halq tabobatida keng qo'llanilib kelayotgan dorivor o'simliklardan va ularning yig'malaridan ajratib olingan suvli ajratmalar, fitochoylar ham keng qo'llaniladi. Lekin bu bo'linga kiritilgan o'simlik va ulardan ajratib olingan suvli ajratmalarni o'tkir bronxial astma kasalligida va shu o'simlik va uning ajratmalariga yuqori sezuvchanlikga ega, hamda allergiyaga moyil bo'lgan bemorlarga tavsiya etilmaydi.

## **7. Oshqozon kasalliklari va gastritda qo'llanadigan yig'malar**

Bugungi kunda turli yumushlar bilan band inson doim shoshib, vaqt yetishmovchiligini sezib turadi. Bunday paytda to'g'ri ovqatlanishni unutish natijasida turli xil oshqozon kasalliklari kelib chiqish ehtimoli juda yuqori. Hozirgi kunda atrofimizdagi ko'plab fast-fudlar esa bu ahvolni yanada chuqurlashtirib yuborishi isbotlangan. Quyida keltirilgan tarkiblar oshqozon kasalliklarida, uni yallig'lanishida davolash xususiyatiga ega.

1. Fenxel mevasi 2 qism

Tubulg'ibargli bo'ymadaron guli 2 qism

Oddiy bo'ymadaron o'ti 4 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

2. Oddiy bo'ymadaron o'ti 4 qism

Dorivor moychechak guli 2 qism

Qora qoraqat bargi 2 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

3. Limono't bargi 1 qism

Jag'-jag' o'ti 1 qism

Kiyik o'ti 1 qism

Dorivor moychechak guli 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu yig'ma tarkibidagi kiyik o'ti va limon o'ti efir moylarini saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

4. Tubulg'i bargli bo'ymadaron guli 4 qism

Tirnoqgul guli 2 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

5. Tubulg'i bargli bo'ymadaron guli 4 qism

Oqqaldirmoq bargi 2 qism

Makkajo'xori onalik ustunchasi bilan og'izchasi 2 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi, hajmi 200 ml ga yetkaziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, holatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

6. Teshik dalachoy o'ti damlamasi

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 10 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan o't solinib, ustiga 250 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 250 ml gacha yetkaziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

7. Mayda gulli tog'rayxon damlamasi

**Tayyorlanishi:** 10 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan o'simlik yer ustki qismining ustiga 220 ml qaynab turgan suv quyiladi va 15-20 minut davomida xona haroratida damlanib qo'yiladi. Tayyor bo'lgan damlamani ikki qavatli dokadan o'tkazib, iliq holida ichiladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

8. Dorivor moychechak damlamasi

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 10 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan o't solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Ushbu o'simlik o'z tarkibida efir moylari saqlagani uchun, infundir stakanining qopqog'ini mahkam yopilgan holatida tayyorlanib, damlama butunlay sovuganidan so'ng, suziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

Ushbu bo'limda keltirilgan yig'malardan tayyorlangan fito ichimliklar allergiyaga moyil insonlarga tavsiya etilmaydi. Taklif qilingan fitochoylarni iste'mol qilish albatta vrach ko'rigidan o'tganidan so'ng, uning nazorati ostida bo'lishi kerak.

Me'da va ichak yara kasalliklari va gastrit holatlari ovqat hazm qilish tizimida eng ko'p tarqalgan kasalliklar qatoriga kiradi. Bu kasalliklarni kelib chiqishi, turi, ko'rinishi va kechimiga ko'ra turli holda yuzaga chiqishi mumkin. Shunga yarasha me'da va 12 barmoq yara kasalligida va gastritlarda qo'llaniladigan dori vositalari ham turlichadir. Ularning aksariyati kimyoviy sintez yo'li bilan olingan bo'lib, uzoq muddat qo'llaniladi. Natijada terapevtik ijobiy ta'sirlar bilan bir qatorda turli xil nojo'ya ta'sirlar ham yuzaga chiqishi mumkin. Shuning uchun ham keyingi yillarda bu kasalliklarni davolashda fitopreparatlardan foydalanish tibbiyotga keng kirib kelmoqda. Bemorlarni halq tabobatida qo'llaniladigan dorivor o'simliklardan ajratib olingan va tayyorlangan suvli ajratmalar yoki fitochoylar bilan davolash sintez yo'li bilan olingan preparatlarga nisbatan ancha xavfsizdir.

Bu kasalliklar bahor va kuz oylarida ko'proq yuzaga chiqadi. Natijada bemorlar tinkasi quriydi, bemor ozib ketadi, quvvatsizlanadi va turli nojo'ya ta'sirlar yuzaga chiqadi. Bunda me'da va 12 barmoq ichak yaralarini davolash uchun gastroprotektor preparatlar bilan birga dorivor o'simlik va ularning yig'malaridan foydalanish o'ziga xos ijobiy ta'sirlarga egadir. Bunda xalq tabobatida qo'llanilib kelinayotgan antatsid ta'sirga ega yoki me'da muhitini, oshqozon shirasini ajralishini susaytiradigan va me'da ichak harakatini kamaytiruvchi va yaralarni

bitishini tezlashtiradigan dorivor o'simliklar va ularning yig'malaridan tayyorlangan fitochoylarni qabul qilish maqsadga muvofiqdir.

Bunday fitochoylarni o'tkir me'da va 12 barmoq ichak yaralarida qo'llash vrach maslahati ostida bo'lishi kerak. Shuningdek bu holatlarda ishlatiladigan o'simlik va ulardan olingan moddalarga nisbatan yuqori sezuvchanlikka ega bemorlarga bu fitochoylarni berish tavsiya etilmaydi.

## 8. Buyrak va peshob yo'llari kasalliklarida qo'llaniladigan yig'malar

Buyrak va peshob chiqarish yo'llarining kasalliklarida dorivor o'simliklardan foydalanish, ularning peshob haydash xususiyati bilan belgilanadi. Ko'pincha shunday o'simliklar tarkibida efir moylari va boshqa moddalarni saqlagani sababli, ular nafaqat peshob haydovchi, balki antimikrob ta'sirga ham ega bo'ladi. Dorivor o'simliklarning ushbu xususiyati tufayli ularning yig'malari buyrak, o't pufagining infeksiyon yallig'lanishlarida keng qo'llaniladi. Quyida buyrak va peshob chiqarish yo'llarining yallig'lanishida qo'llanilish mumkin bo'lgan bir nechta yig'malar keltirildi.

Ushbu bo'limda keltirilgan suvli ajratmalar 1:10 nisbatda tayyorlanadi.

1. Dala qirqbo'g'imining o'ti 2 qism

Tubulg'abargli bo'ymadaron guli 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

2. Maymunjon bargi 4 qism

Oqqaldirmoq bargi 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.



Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, holatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

Makkajo'xori onalik ustunchasi bilan og'izchasi 2 qism

Dala qirqbo'g'imining o'ti 1 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, xolatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

3. Qora qoraqat bargi 1 qism

Ikki uyli gazanda bargi 1 qism

Dala qirqbo'g'imining o'ti 1 qism

Makkajo'xori onalik ustunchasi bilan og'izchasi 2 qism

**Tayyorlanishi:** Infundir stakaniga 20 g keltirilgan talablar bo'yicha maydalangan yig'ma solinib, ustiga 200 ml tozalangan suv quyib, qaynab turgan infundir apparatida 15 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ng, xona haroratida 45 daqiqa davomida sovutiladi. Tayyor damlamani 2 qavatli dokadan o'tkazib, qoldiq siqiladi va hajmi 200 ml gacha yetkaziladi.

Kuniga 1 mahal  $\frac{1}{4}$  stakandan qabul qilinadi. (vrachni tavsiyasi bilan bemorni yoshi, holatini inobatga olib ko'rsatmaga o'zgartirish kiritish mumkin).

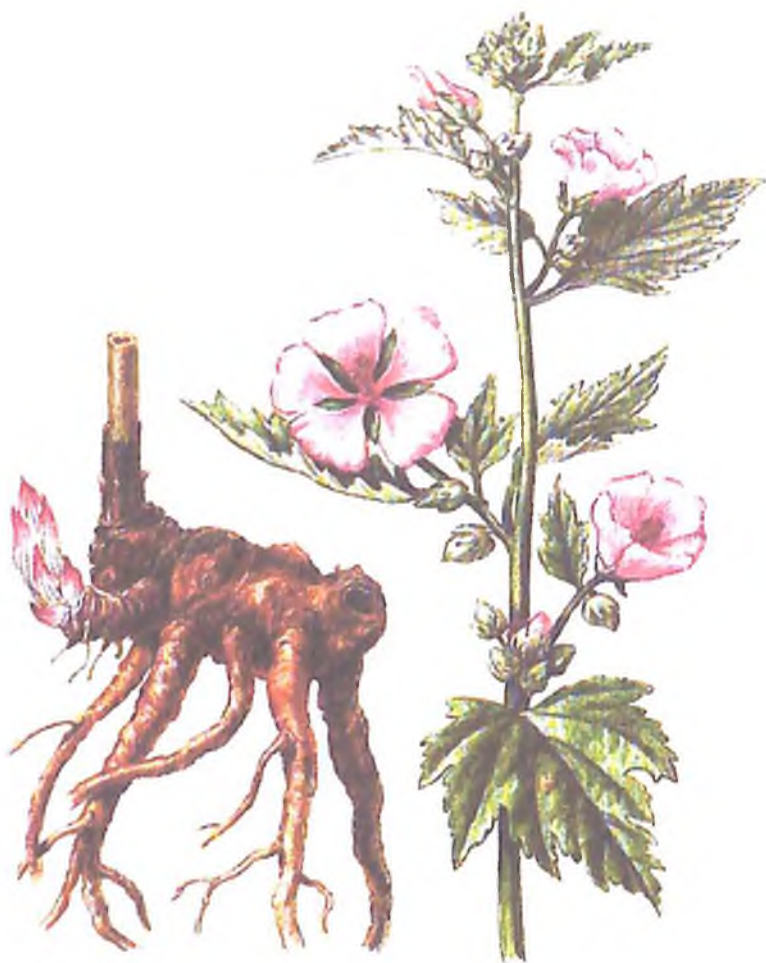
Ushbu bo'limda keltirilgan yig'malardan tayyorlangan fito ichimliklar allergiyaga moyil insonlarga hamda o'tkir buyrak kasalligiga chalingan bemorlarga tavsiya etilmaydi. Taklif qilingan fitochoylarni iste'mol qilish albatta vrach ko'rigidan o'tganidan so'ng, uning nazorati ostida bo'lishi kerak.

Ma'lumki, buyrak organizmni ichki muhitini doimiyligini, suv-tuz almashinuvini va elektrolitlarini bir me'yorda bo'lishini yuzaga chiqishida muxim o'rin tutadi. Buyrak va peshob yo'li faoliyati ko'p jihatdan organizmni holatiga, qabul qilingan suv miqdoriga, yurak-qon tomir tizimi va jigarni fiziologik va patologik holatiga bog'liqdir. Masalan, yurakni o'tkir va surunkali kasalliklarida yurak faoliyati susayib boradi, organizmni, shu jumladan buyrakni qon bilan ta'minlash buziladi va peshob ajralishi kamayadi, organizmda suv yig'ila boshlaydi va

shishlar paydo bo'ladi. Bu holat jigar faoliyati buzilganida ham yuzaga chiqishi mumkin. Shunday hollarda buyrak faoliyatini tiklash, peshob ajralishini yo'lga solish maqsadida turli xil peshob haydovchi preparatlar beriladi.

Peshob haydovchi preparatlarning aksariyati ko'pchiligi sintetik preparatlar bo'lib, ularni qo'llanganda turli xil nojo'ya ta'sirlar yuzaga chiqishi mumkin. Shuning uchun diuretik ta'sirga ega halq tabobatida qo'llangan dorivor o'simliklar va ularning yig'malarida tayyorlangan suvli ajratmalar va fitochoylar o'ziga xos ahamiyatga egadir. Bu yo'nalishda qo'llaniladigan dorivor o'simliklardan tayyorlangan diuretik ta'sirga ega fitochoylar nafaqat peshob haydovchi, balki antimikrob ta'sirga ham egadir. Fitochoylarning bunday xususiyatlari buyrak va peshob yo'lining turli in'feksion yalig'lanishlaridan himoya qilishda qo'l keladi. Lekin bu maqsadda ishlatiladigan fitochoylarni allergiyaga moyilligi bor insonlarga tavsiya etilmaydi.

## IV-BOB.



### DORIVOR GULXAYRI

Mahsulot sifatida ildizi ishlatilib, u o'rab oluvchi, balg'am ko'chiruvchi hamda yallig'lanishga qarshi vosita sifatida, shuningdek, bolalar amaliyotida yuqori nafas yo'llari kasalliklarida keng qo'llaniladi.

**Gulxayri ildizlari**- bu ko'p miqdorda shilliq moddalarni o'z ichiga olgan polisaxaridlardan tashkil topgan. Ildizlardan kraxmal, pektin, shakar, asparagin, betain, karotin, lesitin, fitosterol, mineral tuzlar va yog'lar ham ajratilgan.

O'simlik shilliq-lari kasal odamning shilliq qavatini yupqa qatlam bilan qoplaydi, bu ularda uzoq vaqt saqlanib qoladi va shu bilan shilliq pardalarni keyingi tirnash xususiyatidan himoya qiladi. Natijada, shikastlangan to'qimalarning o'z-o'zidan tiklanishi osonlashadi va yallig'lanish jarayoni kamayadi.

Bundan tashqari, gulxayri shilimshig'i balg'am chiqishini osonlashtiradi. Yetarlicha katta dozada og'iz orqali qabul qilingan gulxayri ildizining suvli ekstrakti oshqozon shilliq qavatiga o'rovchi ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, me'da shirasining kislotaliligi yuqori bo'lgan bemorlar tomonidan qabul qilinganida, ildiz shilliq qavatining himoya xususiyatlari ortadi, ya'ni, kislotalilik qanchalik yuqori bo'lsa, ta'sir shunchalik samarali bo'ladi. Buning sababi, oshqozon sekretsiyasi paytida chiqarilgan xlorid kislotasi bilan aloqa qilganda shilimshiqning yopishqoqligini oshiradi.

Dorivor gulxayrining galen preparatlari (ajratish (ekstraksiya) yo'li bilan o'simlik xom ashyolaridan olingan preparatlar - tindirmalar (spirtli yoki suv-spiritli ajratmalar) yoki ekstraktlar) ildizda shilimshiq miqdori ko'p bo'lganligi sababli nafas olish tizimi va oshqozon-ichak trakti kasalliklarida, lekin birinchi navbatda, surunkali bronxit, traxeit, laringit, bronxopnevmoniya va bronxial astmada ishlatiladi.

Gulxayri preparatlari gastrit, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichakning yarasini davolashda, ayniqsa me'da shirasining kislotaliligi oshishi holatlarida faol qo'llaniladi. Shilliq moddalar shilliq qavatlarining ta'sirlangan yarali-eroziyali joylarini o'rab oladi, agressiv komponentlar va patogen flora ta'siridan himoya qatlamini yaratadi, zararlangan hududlarni davolashga yordam beradi. Ular shuningdek, yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega.

Gulxayrining yumshatuvchi xususiyatlari tibbiyotda shilliq qavatlarining yallig'lanishida zich qatlamlarni yumshatish va olib tashlash uchun ishlatiladi. Gulxayri ildizining qaynatmalari va damlamalari chayqashlar va ho'qnalar shaklida buyuriladi.

Tibbiyotda gulxayri ildizi damlama sifatida ishlatiladi.

**Rp: Inf. rad Althaeae ex 6,0 - 200 ml**

**D. S. Og'iz bo'shlig'ini chayqash uchun**

Uni tayyorlash uchun ikki osh qoshiq quruq ildiz (6 g) emalli idishga solinadi va bir stakan qaynoq suv (200 ml) quyiladi. Keyin idishlarni qopqoq bilan yopib va yarim soat davomida suv hammomiga qo'yiladi. Shundan so'ng, u 10 daqiqa davomida xona haroratida sovutiladi,

filtrlanadi va xom ashyo siqib olinadi. Qaynatmaning hajmi qaynatilgan suv bilan 200 mlga yetkaziladi. Olingan dorivor mahsulotni ikki kundan ortiq bo'lmagan vaqtda salqin joyda saqlanadi.

Ovqatdan keyin kuniga uch marta stakaning yarmi yoki uchdan bir qismidan ichiladi.

Shuningdek, dorixonalarda gulxayri ildizi ekstrakti sotiladi - shirin ta'mga ega kulrang-sariq kukun. Ushbu preparatni qo'llash uchun ko'rsatmalar bronxit, traxeit, pnevmoniya, ko'k yo'tal, bronxial astma, shuningdek, laringit, faringit, tonsillit hisoblanadi.

Shuningdek, ular kolit, enterokolit, dizenteriya, diareya (shu jumladan bolalarda), shuningdek ekzema, psoriaz kasalligini davolashda ishlatiladi. Ko'rsatmalarga rioya qilgan holda, shifokor ko'rsatmasiga binoan foydalaniladi. Ushbu ekstrakt dorixonalarda suyuqlik shaklida ham mavjud.

Farmatsevtika sanoati gulxayri sharbatini ham ishlab chiqaradi.

**Gulxayri sharbatini qo'llash uchun ko'rsatmalar:** nafas olish yo'llari kasalliklari (shu jumladan laringit, traxeit, bronxit, bronxial astma), gastrit, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichakning yarasi.

**Mukaltin** ham dorivor gulxayridan olinadi. Bu-gulxayri o'tidan olindan polisaxaridlar (quruq shilimshiq) aralashmasini o'z ichiga olgan 0,05 g tabletkalar.



Mukaltin quyidagi kasalliklarda qo'llaniladi: nafas yo'llarining o'tkir va surunkali kasalliklari, yopishqoqligi oshishi bilan ajralishi qiyin bo'lgan balg'am hosil bo'lishi (traxeobronxit, obstruktiv bronxit, bronxoektaziya, pnevmoniya va boshqalar).

Dorixonalarda siz Germaniyada ishlab chiqarilgan Parakodin preparatini ham topishingiz mumkin. Uning tarkibida gulxayri ekstrakti mavjud. Yo'tal, traxeit, bronxit, laringit, faringit, yo'tal, amfizem va o'pka tuberkulozi uchun buyuriladi. 100 ml lik shishalarda sharbat shaklida ishlab chiqariladi.

Xalq tabobatida ham uzoq vaqtdan beri dorivor gulxayri ildizlari va o'tlaridan tayyorlangan preparatlardan faol foydalanilmoqda.

Ildiz va ildizpoyalarning damlamasi va qaynatmasi xalq tabiblari tomonidan sil, bronxit, enterokolit, gastrit, bronxial astma, sistit, furunkuloz, terining zamburug'li shikastlanishlari, kuyishlarni davolash uchun ishlatiladi.

#### **O'tkir respiratorli infeksiyalarda gulxayri ildizlarining damlamasi**

Uni tayyorlash uchun uch osh qoshiq quruq ezilgan gulxayri ildizi uch stakan sovuq qaynatilgan suvga quyiladi. Sakkiz soat davomida qo'yib qo'yiladi, keyin sizdiriladi, xom ashyoni siqib olinadi. Olingan damlamani kuniga to'rt marta chorak stakandan nafas olish organlari kasalliklarida yallig'lanishga qarshi va balg'am ko'chiruvchi sifatida qabul qilish tavsiya etiladi.

#### **Yo'tal uchun gulxayri damlamasi.**

Uni tayyorlash uchun ikki choy qoshiq quruq ezilgan gulxayri ildizlariga bir stakan qaynoq suv quyiladi (200 ml). Bir soat qo'yib qo'yiladi, keyin sizdiriladi va xom ashyoni siqib olinadi. Iliq damlamani bir osh qoshiqdan har ikki soatda ichish tavsiya etiladi.

#### **Teri yallig'lanishi uchun gulxayri ildizlarining damlamasi.**

Uni tayyorlash uchun ikki osh qoshiq maydalangan quruq gulxayri ildizlariga yarim litr qaynoq suv quyiladi. Bir soatga qo'yib qo'yiladi, keyin suziladi va xom ashyoni siqib olinadi. Olingan damlama bilan doka namlanadi va jarohatlangan joylarga kuniga bir necha marta qo'llaniladi.

#### **Gripp va pnevmoniya uchun gulxayri barglarining damlamasi.**

Uni tayyorlash uchun bir osh qoshiq maydalangan quritilgan gulxayri barglarini bir stakan qaynoq suv quyiladi va bir soatga

qoldiriladi. Keyin suyuqlikni suziladi, xom ashyoni siqib olinadi. Olingan damlamani iliq holda chorak stakandan kuniga uch-to'rt marta kichik qultumlar bilan ichiladi.

**Chayqash uchun gulxayrining ildizlari, gullari yoki barglari damlamasi.**

Uni tayyorlash uchun ikki osh qoshiq ildiz, gullar yoki gulxayri barglarini ikki stakan qaynoq suv solinib, ikki soatga qoldiriladi, so'ngra suziladi, xom ashyoni siqib olinadi. Olingan damlama bilan gargara qilinadi, yallig'langan sohalarga kompreslar va ho'qnalar uchun foydalaniladi.

**Gulxayri qiyomi** (Sirupus Altheae). Bu qiyom gulxayriing quyuq yoki quruq ekstraktidan tayyorlanadi:

Extracti Altheae sicci 2 qism;

Sirupi Simplicis 98 qism.



Gulxayrining quruq ekstrakti qand qiyomida qizdirib va aralashtirib eritiladi, so'ngra suziladi. Bu qiyom tiniq, quyuqroq sarg'ish rangli, shirin mazali, o'ziga hos hidga ega bo'lgan suyuqlik. 200 ml dan shisha

idishlarda chiqariladi. Balg'am ko'chiruvchi sifatida suyuq dorilar bilan birgalikda (miksturalarda) ishlatiladi.

**Uy sharoitida gulxayri ildizidan quyidagicha damlama tayyorlash mumkin :** birorta idishga 2 stakan miqdorda qaynatib sovutilgan suv quyiladi va uning ustiga 4 choy qoshiq maydalangan ildizdan solib, 8 soat davomida qo'yib qo'yiladi. So'ngra suzib olib, sharbatiga kuniga 3-4 mahal yarim stakan miqdorida ichiladi.



Uyda osongina tayyorlanadigan gulxayrining asosiy dori shakli sovuq usulda tayyorlanadigan (1:20) shilimshig'i hisoblanadi. Gulxayri ildizlarining shilimshig'i quyidagicha tayyorlanadi: bir osh qoshiq maydalangan ildiz qaynatib sovutilgan suvda bir soat davomida qo'yib qo'yiladi, doka orqali suziladi, shirinlik uchun shakar yoki asal qo'shilishi mumkin. Balg'am qo'zg'atuvchi vosita sifatida tomoq va halqum yallig'lanishi, bronxit, pnevmoniya va boshqa nafas yollari kasalliklarida kuniga 5-6 marta bir osh qoshiqdan ichiladi. Xuddi shu dozada kattalar oshqozon-ichak yo'llari kasalliklarini davolash uchun qabul qilishlari mumkin. Bolalarga damlamani choy qoshiqlari bilan berish tavsiya etiladi.

Gulxayri ildizining sharbati gulxayri ildizi ekstrakti bilan qandning konsentrlangan quyuuq suvli eritmasi aralashmasi bo'lib, og'iz orqali qabul qilish uchun tavsiya etiladi: 12 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun - 1/4



chashka iliq suvda oldindan suyultirilgan 1 choy qoshiq., kuniga 4-5 marta. Kattalar va 12 yoshdan oshgan bolalar - kuniga 4-5 marta 1/2 chashka iliq suvda suyultirilgan 1 osh qoshiq. Davolash kursi 10-15 kun.

### Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar

Dorivor gulxayrining ildizlari yoki o'tlaridan preparatlarni homiladorlikning birinchi oylarida, shuningdek o'pkaning nafas olish funksiyasini buzilgan holda, surunkali ich qotishida, rivojlangan tromboflebit, varikozlarda qabul qilish mumkin emas. Gulxayri ildizlarini pankreatit, qandli diabetning kuchayishi bilan kechadigan kasalliklarda uzoq vaqt davomida buyurish kerak emas.



DO'LANA

Mahsulot sifatida guli va mevasidan foydalaniladi. Yurak va qon bosimi kasalliklarida qo'llaniladi.

Do'lana mevalarining tarkibida 20 foiz qand, 8 foiz yog', flavonoidlar, xolin, asetilxolin, oshlovchi moddalar, karotin, S vitamini, organik kislotalar kabi moddalar mavjud. O'zbekiston sharoitida o'sadigan do'lananing ba'zi turlarida V1, V2, RR, S, E vitaminlari borligi aniqlangan.

- Do'lananing bir hovuchi iste'mol etilsa, nafaqat kishini kun bo'yi tashnalik va ochlikdan asraydi, balki unga yaxshi kayfiyat, bardamlilik va quvvat ham hadya etadi. Shu boisdan bo'lsa kerak, do'lanani lotin tilida "gratas" (kuchli) deb ataydilar.

- 20 gramm do'lananing mevasidan olinib, 200 ml qaynoq suvga solinadi (qopqoqli emal kastryulga) va past olovda 15 daqiqa qaynatib, sovugach, suziladi. Qaynatmadan 50-100 gramm asabiylashganda, qon bosimi ko'tarilganda va yurak atrofida og'riq paydo bo'lgan holatlarda ichiladi.

- Ikki osh qoshiq quritib maydalangan do'lana gulini emal kastryulkaga solib, ustiga 200 ml qaynoq suv quyib, past olovda 10 daqiqa qaynatiladi. Sovigach, suzib olinadi va kuniga 3 mahal ovqatdan oldin bir osh qoshiqdan ichiladi.

- Do'lana mevasidan xonaki qiyom tayyorlash uchun 25 gramm do'lana mevasi ustiga 200 ml qaynoq suv quyib, quyulguncha qaynatiladi. hosil bo'lgan qiyomsimon moddadan kuniga uch mahal ovqatdan so'ng 40 tomehidan ichiladi.

- Shakarli do'lana qaynatmasi issiqdan hosil bo'lgan bosh og'rig'ini davolashda yaxshi foyda beradi.

- Do'lana me'yorida yeyilsa, qon qusish, ichdan qon ketish hamda qayt qilishni to'xtatadi, belni baquvvat qiladi, oyoqdagi og'riqni oladi.

- Do'lanani och qoringa iste'mol qilmaslik kerak, chunki u ichakni qisib (spazm) qayt qildiradi.

- Do'lana iste'mol qilgandan keyin ustidan sovuq suv ichish mumkin emas, aks holda u oshqozon-ichak sanchig'i (kolit)ga sabab bo'lishini unutmang.

- Do'lanani ortiqcha iste'mol qilish buyrakka zararli bo'lib, oshqozon-ichakni zaiflashtirib, kolit, ko'ngil aynishi, qayt qilishni paydo qiladi.

• Doʻlanadan tayyorlangan qaynatma, damlama, qiyom, preparatlari bilan faqat shifokor maslahati va nazorati ostida davolanish lozim.



### TESHIK DALACHOY.

Mahsulot- yer ustki qismi(o'ti). Burishtiruvchi, antiseptik, me'da, ichak va og'iz bo'shliqlari kasalliklarida qo'llaniladi.

**Dalachoyni** haqli ravishda xalq tabobati va o'simlik tibbiyotidagi eng mashhur va taniqli o'simliklardan biri deb atash mumkin. Bu o'tdan qaynatmalar, damlamalar tayyorlanadi yoki choyga qo'shiladi. Ular noxush alomatlarni bartaraf etishga yordam beradi.

### **Dalachoy: o'simlikning xususiyatlari qanday.**

Ushbu xom ashyo tibbiyotda metabolik jarayonlarni normallashtirishga yordam beradi va shu tufayli faol qo'llaniladi. O'simlik tarkibida ko'plab xavfli bakteriyalarga, mikroblarga qarshi faollikka ega bo'lgan mirsen mavjud. Geraniol ham xuddi shunday ta'sirga ega, u kokklar florasiga bakteritsid ta'sir ko'rsatadi, patogen ichak florasini va parazitlarning o'sishiga to'sqinlik qiladi.

Sineol asab tizimining ishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, u uyquni normallashtirishga yordam beradi, uyqusizlik bilan kurashadi, shu jumladan stress va depressiya davrida. Shuningdek, u umumiy tonik ta'sirga ega, ortiqcha kuchlanish tufayli mushaklarning spazmlarini yo'q qiladi. Giperitsinning tarkibi tufayli hujayralar o'sishi rag'batlantiriladi, bu yaralarni davolashda va kasalliklardan keyin tiklanish davrida ham xuddi shunday ta'siri yoshlikni uzaytirishga yordam beradi. O'simlik alkaloidlari tarkibiga ko'ra, dalachoyning ziravorlari nevrozlar va depressiv kasalliklarga qarshi kurashda yordam beradi. Azulenning tarkibi o'tning asab tizimiga ijobiy ta'sirini, yaralarni davolashni tezlashtiradi.

O'simlik tarkibida mavjud bo'lgan saponinlar giperozidning metabolik va diuretik ta'sirini to'ldirib, qon tomirlarini himoya qiluvchi yallig'lanishga qarshi xususiyatlarini kuchaytiradi.

O'simlik tarkibida ko'plab vitaminlar mavjud - askorbin kislotasi, B vitaminlari, metabolik jarayonlarni normallashtirishga yordam beradi. Tarkibi tufayli u og'iz va tashqi terapiya uchun keng qo'llaniladi. O'simlik ham yangi, ham quritilgan holda ishlatiladi, u to'g'ri yig'ilganda va saqlanganda shifobaxsh xususiyatlarini yo'qotmaydi.

### **Dalachoyning shifobaxsh xususiyatlari**

Dalachoy fitoterapeyada mono-komponent sifatida yoki yig'malarning bir qismi sifatida ishlatiladi. Bir qator kasalliklarni kompleks davolashda qo'llaniladigan bir qator terapevtik va profilaktik xususiyatlarga ega.

Dalachoyning ko'p komponentli tarkibi tufayli bir qator foydali xususiyatlarga ega:

**Antimikrob ta'siri.** Turli lokalizatsiyadagi mikroblar infektsiyalar uchun damlamalar yoki qaynatmalarni qabul qilish tavsiya etiladi. Xom

ashyoning tarkibiy qismlari bakteriyalarning ko'payishini to'xtatadi, patogen mikroblarni yo'q qiladi.

**Sedativ ta'siri.** B vitaminlari va qo'shimcha komponentlarning yuqori miqdori tufayli qaynatmalar va damlamalar asab tizimini tinchlantiradi, stress, depressiya va aqliy zo'riqish bilan kurashda yordam beradi.

**Yarani davolash.** To'qimalarning yangilanishini kuchaytirish qobiliyati tufayli dalachoy kuyishlar va yaralarni, eroziya bilan turli teri jarohatlarini davolashda yordam beradi. U asosan surtma va yuvish uchun eritmalar shaklida qo'llaniladi.

**Og'riq qoldiruvchi.** Damlamalar yoki qaynatmalar ovqat hazm qilish muammolari, asab tizimining patologiyalari va bo'g'imlarning shikastlanishi bilan yuzaga keladigan og'riqlarga qarshi kurashda yordam beradi.

**Siydik haydovchi va o't haydovchi ta'siri.** O'simlik tarkibidagi faol komponentlar tufayli qaynatmalar yoki damlamalar ortiqcha suyuqlikni chiqarib tashlashga yordam beradi, jigardan safro chiqishini normallantiradi.

**Parazitlarga qarshi ta'siri.** Ichak parazitlariga qarshi kurashda dalachoy o'ti bilan turli xil o'simlik preparatlari yordam beradi.

**Spazmolitik ta'siri.** Silliq mushaklarni bo'shashtirish va asab tizimining faoliyatini normallashtirish orqali, dalachoy o'ti bilan fitopreparatlar ichak spazmlari bilan kechadigan ovqat hazm qilish traktining shikastlanishlarini davolashda yordam beradi.

**Balg'am ko'chiruvchi ta'siri.** Dalachoy o'tining tarkibiy qismlari balg'amni ko'chirishda yordam beradi va uni bronxlardan olib tashlashni rag'batlantiradi. O'simlik nafas olish patologiyalari, O'RVI va yo'tal bilan kasallangan infeksiyalar uchun faol qo'llaniladi.

Bundan tashqari, Dalachoy o'ti yurak va qon tomirlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, revmatik kasalliklarning oldini olishda yordam beradi, immunitet tizimini rag'batlantiradi va umumiy tonusni yaxshilaydi.

**Dalachoy o'tini qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar.**

Dalachoy o'ti juda foydali va tibbiyotda keng qo'llanilishiga qaramasdan, davolanishni boshlashdan oldin, uni qabul qilish uchun

hech qanday moneliklar yo'qligiga ishonch hosil qilishingiz kerak. Quyidagilar mavjud bo'lganda Dalachoy o'ti bilan har qanday vositadan foydalanish taqiqlanadi:

- ultrabinafsha nurlariga terining sezgirligi oshishi bilan kechadigan holatlari, chunki dalachoy organizmning har qanday nurlarga bo'lgan sezuvchanligini oshiradi.

- gipertoniya, ayniqsa gipertonik krizlar - o'simlikning tarkibiy qismlari qon tomir tonusini oshirishi tufayli bosimni oshiradi, shuning uchun yuqori qon bosimi bo'lgan bemorlar uchun og'iz orqali qabul qilish uchun dalachoyning preparatlari kamida mutaxassis bilan maslahatlashgunga qadar taqiqlanadi;

- a'zolar yoki to'qimalarni transplantatsiya qilishdan so'ng, dalachoy mahsulotini qabul qilish, tarkibidagi immunostimulyatsion komponentlar tufayli transplantatsiyani rad etish xavfini oshirishi mumkin;

- kontratseptivlarni qabul qilishda – dalachoy mahsulotlari bilan davolanishga qarshi ko'rsatmalardan biri, bu dorilarning ta'sirini butunlay to'sib qo'yishi mumkin, bu esa homiladorlikka olib keladi.

- ruhiy muammolar dalachoy mahsulotini qabul qilishda kuchayishi mumkin, shuning uchun uni qabul qilish taqiqlanadi;

- antidepressantlar bilan davolash fonida, dalachoyning turli preparatlarini qo'llash gallyutsinatsiyalarga, xotirani susayishiga, uyqusizlikka olib kelishi mumkin.

Og'iz orqali dalachoyni qabul qilish ba'zi antibiotiklarning samaradorligini kamaytirishi va ba'zi dorilarning fotosensibilizatsiya ta'sirini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli, ushbu preparatlarni dalachoy qaynatmasi va damlamalari bilan birgalikda qabul qilish mumkin emas.



## TIRNOQGUL

Mahsuloti- guli. Yaralarni bitiruvchi, og'iz bo'shlig'I, me'da-ichak kasalliklarida qo'llaniladi.

**Tirnoqgul** gullari juda ko'p foydali xususiyatlarga ega mashhur manzarali o'simlikidir. Bu universal o'simlik bo'lib, u ko'plab kasalliklarni davolashda qo'llaniladi.

Tirnoqgulning foydali xususiyatlari qadim zamonlardan beri ma'lum bo'lgan. Dorivor maqsadlarda gullar, ba'zan sharbatlar, ildizlar va barglar ishlatiladi. Tirnoqguldan olingan vositalar antiseptik, yengil analgetik, yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega.

### **Dorivor xususiyatlari.**

Tirnoqgul gullarida aniq bakteritsid ta'sirga ega bo'lgan fitontsidlar mavjud. Tarkibida karotenoidlarni o'z ichiga oladi - qarish jarayoniga qarshilik ko'rsatadigan va tanani atrof-muhitning salbiy ta'siridan himoya qiluvchi antioksidantlar mavjud.

Flavonoidlar fermentlarning faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tirnoqgul gullarida ko'p miqdordagi minerallar ham topilgan: kaliy, magniy, temir, sink va boshqalar.

Tirnoqgul preparatlari xoleretik va diuretik ta'sirga ega ginekologiya, kardiologiya, stomatologiya, ovqat hazm qilish tizimi, genitouriya tizimi va boshqalarni davolashda faol qo'llaniladi.

Tirnoqgul gullari turli dori shakllari tarkibiga kiradi : o'simlik yig'malari, spirtli tindirmalar, surtmalar va h.

Tirnoqgul gullarini ovqat hazm qilish tizimining jiddiy kasalliklarida, 12 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun ehtiyotkorlik bilan va faqat shifokor ko'rsatmasiga binoan ishlatilishi mumkin.

### **Tirnoqgul gullarini qo'llash**

Tirnoqgul gullari antiseptik va antibakterial ta'sirga ega va to'qimalarning tez tiklanishiga yordam beradi. Tirnoqgul gullarining qaynatmasi gipotenziv, yengil sedativ ta'sirga ega, ichak faoliyatini normallashtiradi.

### **Damlama tayyorlash.**



1 choy qoshiq quruq aralashmani bir stakan qaynoq suvga solinadi va 30 daqiqaga qoldiriladi, shundan so'ng siz chayqash uchun ishlatiladi.

### **Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari uchun.**

Tirnoqgul gullarining qaynatmasi yallig'lanish reaksiyasini, oshqozondagi og'irlikni yengillashtiradi va motorikani yaxshilaydi. Bundan tashqari, qaynatma yuqori va past kislotali gastrit uchun



ishlatilishi mumkin, faqat qabul qilish bo'yicha tavsiyalar o'zgartirish kerak. Davolash kursi taxminan 8 hafta davom etadi, uning davomiyligi bemorning ahvoli, tashxisi va klinik ko'rinishi bilan belgilanadi.

O't haydovchi ta'siri tufayli o't pufagining faoliyatini normallashtirish uchun ko'pincha tirnoqgul gullarining damlamasi buyuriladi.

### **Yurak kasalliklari va gipertoniya uchun**

Tirnoqgul gullarining damlamasi aritmiyani davolashda, nafas qisilishi va ko'krak og'rig'ini bartaraf etishda yordam beradi va bosimni pasaytiradi. Damlmani qabul qilish qon tomirlarini mustahkamlaydi va yurak ishini normallantiradi.

### **Ginekologik kasalliklarni davolash uchun**

Tirnoqgul gullarining qaynatmasi ayol jinsiy a'zolarining yuqumli kasalliklarini dush yoki vannalar bilan davolash uchun ishlatiladi. Ammo davolanishning ko'rsatmalari va davomiyligi ginekolog tomonidan belgilanadi.

### **Yuzning teri muammolarini davolash uchun**

Tirnoqgul gullarining damlamasi yuzdagi toshmalar bilan kurashish uchun yuzning muammoli terisini tozalash uchun ishlatilishi mumkin. Kosmetologiyada qaynatma ham qo'llaniladi, ayniqsa o'smirlar uchun tavsiya etiladi. Agar siz damlamani muzlatib qo'ysangiz va terini muz bo'laklari bilan artib qo'ysangiz, siz nafaqat akne bilan kurashishingiz, balki qarish jarayoniga ham qarshi tura olasiz.

### **Soch uchun**

Tirnoqgul gullarining qaynatmasidan shampundan keyin yuvish vositasi sifatida foydalanish mumkin. Bu kepak va soch to'kilishidan, terining qichishidan xalos bo'ladi, sochlarga tabiiy jiloni beradi. Tirnoqgul gullarining qaynatmalaridan muntazam foydalanish sochlarni sog'lom, kuchli qiladi va tabiiy jilolanishni tiklaydi.

### **Og'iz bo'shlig'i kasalliklarini davolash uchun**

Aniq antiseptik va yara-shifobaxsh ta'siri tufayli, tirnoqgul gullarining qaynatmasi tish milki va og'iz bo'shlig'i shilliq qavatining yallig'lanish kasalliklarini davolashda ishlatiladi. Gingivit, stomatit va

hatto parodontitni davolashda stomatologlar og'izni tirmoqgul gullarining qaynatmasi bilan yuvishni maslahat berishadi.

Asosiy tarkibiy qismlari tirmoqgul gullaridan iborat bo'lgan tayyor fitoyig'malar qo'llaniladi.

### **Asab tizimi va uyqusizlikni davolash uchun.**

Tirmoqgul gullardan tayyorlangan preparatlar markaziy asab tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, uyqusizlik bilan kurashishga yordam beradi, qo'zg'aluvchanlikni kamaytiradi.

### **Damlama tayyorlash.**



1 osh qoshiq tirmoqgul gullarini maydalab, 300 ml suv quyiladi va 40 daqiqaga qoldiriladi. Sovutilgan damlama 2 dan 3 haftagacha yarim stakandan kuniga 3 marta ichish uchun buyuriladi.

### **Tirmoqgul gullarini qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar.**

Boshqa har qanday dorivor o'simlik kabi, Tirmoqgul gullarini ham individual qabul qila olmaslik holatlari va va allergik reaksiyalar kuzatilishi mumkin. Shuni esda tutish kerakki, ba'zi holatlarda Kvinke shishi rivojlanishi mumkin.

Sedativ va barbituratlarni qabul qon bosimini pasayishi holatlarida bu o'simlikni ishlatish taqiqlanadi.



### IKKI UYLI GAZANDA

Mahsuloti- bargi. Qon to'xtatuvchi, yara va kuygan joylarni davolovchi vosita sifatida qo'llaniladi.

shifobaxsh xususiyatlari

Qichitqi o'tining dorivor xususiyatlari va qo'llanilishini ko'rib chiqamiz. Qichitqi o'tining foydali xususiyatlari uzoq vaqtdan beri ma'lum.

Qichitqi o'tining kimyoviy tarkibi juda xilma-xil bo'lib, chumoli kislotasi, taninlar, ko'plab vitaminlar (masalan, K, E, A va C) mavjud. U munosib ravishda multivitaminli o'simlik hisoblanadi.

Biroq, qichitqi o'tining ildizpoyasi preparatlari qichitqi o'ti barglaridan ko'ra ko'proq shifobaxsh hisoblanadi.

### **Qichitqi o'ti haqida qiziqarli ma'lumotlar**

Bu o't, o'zining achishtiruvchi xususiyatiga qaramay, eng yaxshi oshpazlik o'simliklaridan biridir. An'anaviy rus oshxonasida yosh qichitqi barglari sho'rvalarda (shi, yashil borsh) tez-tez uchraydigan ingredientdir.

Bahorda u vitaminlar va minerallarning hayratlanarli darajada boy manbai bo'lib xizmat qiladi. Kavkaz oshxonasida qichitqi o'ti pishloqlar bilan birgalikda salatlarga, go'shtli taomlar uchun ziravor sifatida ishlatilgan.

Qichitqi o'tining kimyoviy foiz tarkibiga quyidagilar kiradi: shundan sof oqsillar - 17%, yog'lar - 3%, tsellyuloza - 37%, azotli bo'lmagan birikmalar - 20% dan ortiq, kul - 18%, kraxmal - 10%, vitamin C - 15%. Qolgan elementlar - glyukoza, temir tuzlari, kaliy - taxminan 1%.

Chorvachilikda qichitqi o'ti sigir va cho'chqalar uchun ozuqa sifatida ishlatiladi. Qichitqi o't barglari sog'in sigirlarda sut ishlab chiqarishni yaxshilaydi, shuningdek, uning sifatini oshiradi va uni yanada semiz qiladi. Qushlar uchun oziq-ovqat sifatida, qichitqi o'ti ham tez-tez ishlatiladi, qish uchun yig'ib olinadi. Uning tovuqlar tomonidan ishlatilishi tuxum ishlab chiqarishni oshiradi.

Qadimgi Yunoniston va Rim davridan beri qichitqi o'ti ham ishlatilgan, uning dorivor xususiyatlari allaqachon keng tarqalgan. Yuliy Tsezarning legionerlari yurish paytida qichitqi o't bilan urishni mashq qildilar, chunki bu kuchli qizdiruvchi ta'sirga ega.

Qadimgi Rus retseptlari to'plamlarida o'simlik yara infeksiyalarini davolash uchun vosita sifatida qo'llanilgan.

Dermatologiyada toshmalarning ma'lum bir turi "urtica" yoki "urticaria" deb ataladi, bu qichitqi o'tining lotincha nomi - Urtica bilan bog'liq. Teri kasalliklarida bu turdagi toshmalarning paydo bo'lish mexanizmi qichitqidan kuyish mexanizmi bilan bir xil.

### **Tibbiyotda qo'llanilishi**

Zamonaviy tibbiyotda qichitqi o'ti, Allohol, Bronhofit, Polyhemostat kabi ko'plab dori-darmonlarga qo'shiladi.

Qon ketishini davolashda qichitqi o'ti preparatlari K vitaminining yuqori miqdori tufayli qo'llaniladi - eng yaxshi va tabiiy gemostatik vositalardan biri hisoblanadi. U endometrioz, polimenoreya kabi ginekologik kasalliklarni davolashda qo'llaniladi. Ko'p yillar davomida ayollar qichitqi o'tining bu xususiyatlaridan hayz ko'rishni tugash vaqtini yaqinlashtirish uchun foydalanishadi.

Bu holatda, u shoxkuyadan farqli ravishda ayol tanasining gormonal foniga ta'sir qilmaydi. O'simlik ekstrakti, shuningdek, bavosil asoratidan keyingi, o'pkadan, oshqozon-ichak va burundan qon ketishida ham samarali hisoblanadi. Qichitqi o't ildizlari ko'proq K vitaminini o'z ichiga oladi va gemostatik vosita sifatida samarali hisoblanadi.

O'simlik barglarining damlamasi ovqat hazm qilish tizimidagi buzilishlar - diareya va dispepsiyaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aniq diuretik ta'siri tufayli buyrak tosh kasalligi va buyraklarning yallig'lanish jarayonlarini (pyelonefrit) davolashda qo'llaniladi.

Qichitqi o'ti ham balg'amni suyultiruvchi ta'sirga ega. U shamollash, gripp va hatto bezgakda isitma tushiruvchi vosita sifatida ishlatiladi.

Uch kunlik bezgak bo'lsa, qichitqi o'ti damlamasi unga sarimsoq qo'shib tayyorlanadi: uning quritilgan ildiziga 2: 1 nisbatda maydalangan yoki mayda tug'ralgan sarimsoq qo'shiladi, 20 qism aroq qo'shiladi (500 ml spirt uchun - 10 g qichitqi o'ti va 5 gramm sarimsoq). Taxminan bir hafta davomida tindirib qo'yiladi. Isitma huruji paytida kuniga uch marta 10 ml ichiladi. Bemorga damlamani surtish ham mumkin.

Revmatik kasalliklar, artrit, radikulitda o'simlikning mahalliy ta'sirlantiruvchi xususiyatidan foydalaniladi.

Yallig'lanishli teri kasalliklarini (pustuloz, furunkul) davolash uchun qichitqi o'tining qaynatmasidan ichish, shuningdek, zararlangan joylarni paxta tamponi yordamida artish tavsiya etiladi.

### **Qichitqi o'ti retseptlari**

### **Gemorroy uchun qichitqi o'ti**

Gemorroy alomatlarini yo'qotish uchun ikki yillik qichitqi o'ti frangula po'stlog'i bilan aralashtiriladi va 1 litr qaynatilgan suvga bir osh qoshiq solinadi, 20 daqiqa qaynatiladi. Kuniga uch marta 200 ml ichish uchun buyuriladi. 500 ml qaynatmani 3 litr iliq suv bilan aralashtirib, vanna qilinadi.

### **Oshqozon kasalliklari uchun qaynatma**

Oshqozon va ichak kasalliklarini davolash uchun, shu jumladan o'tkir yuqumli diareyani davolash uchun qichitqi o'ti va qoraqat barglari 1: 1 nisbatdagi aralashmasining qaynatmasi ishlatiladi. 10 g aralashma 200 ml suvda qaynatiladi. Kuniga uch marta 100 mldan ichiladi.

### **Qabziyatni davolash uchun damlama**

Qichitqi o't damlamasi bilan kasalliklarni davolash paytida ich qotishi paydo bo'lsa, preparatni tayyorlashda teng nisbatda qoqio't barglarini qo'shishingiz mumkin. Aralashmani qaynoq suv bilan bug'latiladi, qaynatib olinadi yoki pechda 2 soat davomida qoldiriladi. Alomatlar yo'qolguncha kuniga uch marta 100 ml dan ichiladi.

Agar qichitqi o'ti barglaridan qaynatma yoki damlamani tayyorlashning iloji bo'lmasa, uni yangi siqilgan sharbat bilan almashtirish mumkin. Ularning samaradorligi va dorivor qiymati ekvivalent, shuning uchun qismlar bir xil.

### **Tayyor qichitqi o'ti preparatlarini qo'llash variantlari:**

Ekstrakt - 20-30 tomchi

Quyultirilgan damlama yoki suyuq ekstrakt - har biri 30-40 tomchi

Barglarning qaynatmasi - har biri 5 ml (choy qoshiq)

Yangi siqilgan sharbat - har biri 5 ml (shuningdek, qaynatma)

Ildiz yoki mevalarning qaynatmasi - 20-30 ml.



### ODDIY MAYMUNJON (MALINA)

Mahsuloti – mevasi. Shamollaganda ter haydovchi vosita sifatida qo'llaniladi.

Rezavor ekinlar ro'yxatidan **malina** tana hujayralarining shikastlanishiga to'sqinlik qiladigan va qarish jarayonini to'xtatadigan

antioksidantlarning yuqori konsentratsiyasi bilan ajralib turadi. Bu malinani "salomatlik va uzoq umr mevasi" deb atash huquqini beradi.

Agar yangi va muzlatilgan mevalarda ozuqa moddalarining miqdorini solishtirsak, vitaminlardagi farq unchalik muhim emas va ko'pchilik minerallarning konsentratsiyasi hatto ortadi. Biroq, konservalangan malinalarda "foydalilik" ko'rsatkichlari keskin pasayadi, shuning uchun malina murabbosining shifobaxsh roli haqida gapirish shart emas.

Malinadagi foydali moddalar miqdori ma'lum bir navga va o'sish sharoitlariga ta'sir qiladi, ammo qimmatli biologik faol moddalar to'plami barcha navlarda ma'lum darajada mavjud. Malinadagi mineral birikmalardan nisbatan ko'p miqdorda temir, sink, mis, o'rtacha marganets (100 gramm xom ashyo uchun 210 mg gacha) mavjud. Urug'larda yog'li yog' (turli manbalarga ko'ra, 14-22% gacha) va taxminan 0,7% fitosterol mavjud.

**Malina**, shuningdek, C vitaminining yuqori miqdori bilan mashhur bo'lib, ularning konsentratsiyasi vegetatsiya haroratining pasayishi bilan yanada oshishi mumkin. Organik kislotalar ro'yxatida salitsil kislotasi alohida o'rin tutadi, buning natijasida malina ko'plab dorivor xususiyatlarga ega bo'lib, qadim zamonlardan beri inson salomatligini saqlashga yordam beradi.

### **Dorivor xususiyatlari**

Malinaning asosiy fazilatlaridan biri ularning antioksidant faolligidir. Bir qator salbiy omillarning kompleks ta'siri (elektromagnit va ultrabinafsha nurlanishdan radioaktiv va toksik ifloslanishgacha) organizmda erkin radikallarning ko'payishiga va makromolekulyarlarning oksidlanishiga olib keladi, bu tabiiy antioksidant tizimning muvozanatini buzadi va toksik moddalarning oksidlanishiga olib keladi. tana hujayralarini yo'q qilish. Malina kabi antioksidant faolligi yuqori bo'lgan mevalar bu muvozanatni tiklaydi.

Asosiy tabiiy antioksidantlar flavonoidlar, fenolli birikmalar, antosiyannlar, C va E vitaminlari, karotenoidlar va boshqalar malinaning barcha navlarida mavjud, ammo har xil nisbatda. Sharqiy Evropa navlari orasida eng yuqori antioksidant faollik "Hercules", "Evroosiyo", "Oltin kuz", "Ruby Necklace" bilan ajralib turadi.



Yangi uzilgan mevalar tashnalikni samarali qondiradi va ovqat hazm qilishni faollashtiradi. Mevalar o'zlarining hidiga malina ketoni hisobiga, me'da shirasi, safro, so'lak bezlari sekretsiyasini oshiradi va umuman, ishtahani rag'batlantiradi. Ko'pincha mevalar tinchlantiruvchi vosita sifatida ishlatiladi.

Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, malinali ellagitanninlarni (ellagik kislota va shakar esterlari) kuniga 40 mg dozada qo'llash saraton hujayralarining rivojlanishini oldini olishi, ularning o'sishini sekinlashtirishi yoki o'ldirishi (ellagitanninlarning yuqori konsentratsiyasida) mumkin. Ellagik kislota qon bosimini pasaytirish qobiliyatiga ham ega.

### **Tibbiyotda qo'llanilishi.**

**Malina** 1952 yilda Davlat farmakopeyasiga (dorivor moddalar sifatini belgilovchi standartlar to'plami) kiritilgan, ammo o'simlik salohiyatining faqat kichik bir qismi bevosita ilmiy tibbiyotda qo'llaniladi. Va salitsil kislotasining biosintezi natijasida hosil bo'lgan birikmalar teri kasalliklarini davolashda malham va kukunlarda qo'llaniladi. Shu bilan birga, malina xalq tabobatida juda keng qo'llaniladi. Bundan tashqari, dunyoning har bir burchagida

Zamonaviy xalq tabobati dori vositalari uchun xom ashyo sifatida nafaqat malina mevasi, balki barglari, gullari, yosh kurtaklari va ildizlaridan ham foydalanadi. **Turli kasalliklarda foydalanish uchun ko'rsatmalar mavjud:**

**Nafas olish a'zolarining kasalliklari** (bu yerda malina ter haydovchi, isitma tushiruvchi va balg'am ko'chiruvchi sifatida ishlatiladi). Xalq shifokorlari xom ashyo sifatida ham mevalarni, ham malina barglariga asoslangan choyni va malina mevalaridan ichimlikni buyuradilar. Bunday dori tayyorlash uchun mevalar quritiladi, maydalanadi (maydalanadi), so'ngra taxminan 3 daqiqa davomida choy kabi damlanadi, 2 stakan issiq suvga 1 qoshiq kukun solinadi.

**Diareya, dizenteriya.** Ushbu kasalliklar uchun malina novdalarining qaynatmasi (kuniga uch marta, har biri 1 stakan), barglar va shoxlarning infuzioni (bog'lovchi sifatida), quritilgan rezavorlardan choy tavsiya etiladi.

**Teri kasalliklari:** yallig'lanish. Davolash uchun malina gullari yoki barglarining iliq damlamasi ishlatiladi (birdan yigirmagacha nisbatda).

Tayyorlangan suyuqlik bilan namlangan tampon ta'sirlangan sohaga bir necha daqiqalik interval bilan uch marta qo'llaniladi. Kurs 20 ta protsedurani o'z ichiga oladi va birinchi 10 sikl har kuni, qolgan 10 tasi esa har kuni amalga oshiriladi. Bundan tashqari, davolanishda barglarning sharbati va sariyog'idan malham, shuningdek, zaytun moyida barglarning damlamasi ishlatiladi.

**Qaynatmalarda** shoxlari va barglari ko'pincha ishlatiladi, kamroq - malinali butaning gullari va ildizlari. Olingan vosita balg'am ko'chiruvchi ta'siri tufayli yo'tal, bronxit, laringit, astmani davolashda va biriktiruvchi xususiyatlari tufayli - diareya, ichak yallig'lanishi, gemorroiy uchun tavsiya etiladi. Shunday qilib, masalan, malina novdalarining qaynatmasini tayyorlash uchun yuvilgan poyalari avval qaynoq suv bilan quyiladi, so'ngra suv qizg'ish rangga ega bo'lguncha taxminan bir soat davomida past olovda saqlanadi. Sovutilgan holda qaynatmani qo'llaniladi. Tayyor mahsulot uzoq vaqt saqlanmaydi. Sovutgichda ham bir kundan ortiq saqlanmaydi.

**Qaynatmalarni** tayyorlashning yana bir usuli bor, yuvilgan novdalar yoki barglar avval qaynatiladi (odatda taxminan 10 daqiqa), so'ngra yana 0,5-1 soat davomida sovuq suvda saqlanadi. Shunga o'xshash usul ko'pincha rezavorlar va gullarning qaynatmasini yaratishda qo'llaniladi. Bunday holda, malina har bir stakan suv uchun 30 ta rezavorlar nisbatida olinadi va gullar -1 stakan uchun 20 gramm (200 ml).

**Damlamalar.** Uyda davolanishda malina mevalari, barglari, gullari va poyalaridagi damlamalar mashhur. Rezavorlardan damlama. 200 gramm quritilgan mevalar 0,5 litr qaynoq suvda yarim soatga qo'yib qo'yiladi. Shamollashda 1-2 soat davomida 2 stakan ichish tavsiya etiladi. Gullardan damlama. 20 gramm gulga bir stakan qaynoq suv (200 ml) solinadi, yarim soat davomida saqlanadi va suziladi.

Yo'tal uchun kuniga uch marta 1 osh qoshiqdan ichiladi.

**Barglarning damlamasi.** O'simlikning 4 choy qoshiq barglari maydalanadi va 2 stakan qaynoq suv solib qo'yiladi. Siqib olingandan so'ng, gastrit va enterit uchun yallig'lanishga qarshi va biriktiruvchi vosita sifatida kuniga 4 marta  $\frac{1}{2}$  stakandan ichiladi.



### OQQALDIRMOQ

Mahsuloti – bargi. Yumshatuvchi, balg'am ko'chiruvchi, yallig'lanishga qarshi ta'siri tufayli bronxit, laringin va o'pka qasalliklarida ishlatiladi.

#### **Shifobaxsh xususiyatlari**

O'simlikning dorivor xususiyatlari teriga va inson tanasiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Yangi barglar og'riqli joylarga surtiladi va quruq xom ashyodan qaynatmalar, damlamalar, choylar va malhamlar tayyorlanadi. Yallig'lanish kasalliklari uchun yangi sharbat olinadi. O'simlik kattalar va bolalar organizmiga shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi:

- immunitet tizimini yaxshilaydi;

- tanani mustahkamlaydi;
- endokrin bezlarning faoliyatini rag'batlantiradi;
- diaforetik, yarani davolovchi ta'sir ko'rsatadi;
- balg'am ko'chiruvchi ta'siri;
- teridagi yaralarni davolashni rag'batlantiradi.

### **Foydalanish uchun ko'rsatmalar**

Oqqaldirmoqning foydali xususiyatlari ko'plab kasalliklarni yengishga yordam beradi. Quyidagi ro'yxatda siz o'simlik qanday kasalliklarga barham berishini bilib olasiz.

### **Nafas olish kasalliklari va virusli infeksiyalarda**

Inson yil davomida, bir necha marta turli xil respiratorli infeksiyalar bilan kasallanishi mumkin. Bular inson nafas olish tizimiga viruslar kirib kelganidan keyin yuzaga keladigan o'tkir yuqumli kasalliklardir. Organizmda patogen organizmlar ko'payib, yallig'lanish jarayonini keltirib chiqaradi. Oqqaldirmoq - uning dorivor preparatlar quyidagi kasalliklarni davolashga yordam beradi:

- laringit;
- bronxit / faringit;
- Surunkali bronxit;
- traxeit;
- bronxopnevmoniya;
- zotiljam;
- ko'k yo'tal;
- bronxoektaziya;
- o'pka shishi;
- ORVI.

### **O't pufagi va siydik yo'llarining kasalliklari**

Buyraklar inson tanasi tizimlarining normal ishlashi uchun zarurdir. Agar odamda siydik yo'llari yoki o't pufagi kasalliklari bo'lsa, bu butun organizmning funktsiyalariga salbiy ta'sir qiladi. Oqqaldirmoq ushbu organlar va tizimlarning ko'plab muammolarini yengishga yordam beradi:

- surunkali prostatit;
- ateroskleroz;
- prostata giperplaziyasi;

- tromboz;
- emboliya;
- prostata adenomasi;
- gemorroy;
- urolitiyoz;
- buyrak kistasi;
- artrit;
- sistit.

### **Terining shikastlanishi**

Teri tanamizning ajralmas qismidir. Teri ham, bizning boshqa organlarimiz kabi, turli patogen mikroblarga nisbatan zaifdir. Keyinchalik teri psoriaz kasalligi, dermatoz, dermatitdan aziyat chekishi mumkin. Xalq tabobatida oqqaldirmoq terining turli kasalliklari bilan kurashadi:

- psoriaz;
- dermatit;
- dermatoz;
- kepak;
- soch to'kilishi;
- yaralar.

### **Bolalar uchun foydalanish xususiyatlari**

Ikki yoshgacha bo'lgan bolalar uchun pediatr bilan maslahatlashmasdan, oqqaldirmoq preparatlardan foydalanish taqiqlanadi. Ba'zida onalar cho'milish paytida o'simlikning qaynatmalarini vannalarga qo'shishadi. Uzoq muddatli yo'tal, diatez yoki yuqori tana harorati paytida bolalar uchun oqqaldirmoqning quruq barglari va gullari damlamasidan foydalanishda shifokor bilan maslahatlashish yaxshiroqdir. Kichik jarohatlar uchun yangi barglar qo'llanilishi mumkin.

### **Oqqaldirmoq barglarining damlamasi**

Ovqat hazm qilish yomonlashganda, xoletsistit, ichak shilliq qavatining yallig'lanishi bilan quyidagi damlamani tayyorlash kerak:

20 g o'simlikni maydalab, bir stakan qaynoq suv quyiladi, yarim soatga qoldiriladi, doka orqali suziladi. 1-2 osh qoshiqdan kuniga 4 marta qabul qilinadi.

Yo'tal, o'tkir yoki surunkali bronxit, faringit, bronxial astma, bo'g'iq ovoz, oshqozon-ichak kasalliklari uchun o'simlik barglaridan damlama tayyorlanadi:

4 osh qoshiq barglari maydalanadi, bir stakan qaynoq suvda qaynatiladi, yarim soatga damlab qo'yiladi. Keyin damlama suziladi, kuniga uch marta chorak stakandan ichiladi.

### **Oqqaldirmoq qaynatmasi**

**Bronxitda** oqqaldirmoqning sutdagi qaynatma tayyorlanadi. Buning uchun bir osh qoshiq maydalangan o'tlarni olib, 500 ml sut quyiladi, yangi cho'chqa yog'i qo'shiladi (pichoq uchida), yopiq idishda taxminan 10 daqiqa davomida qaynatiladi. Keyin preparat suziladi va kechasi 50 ml dan ichiladi.

**Nafas qisilishida**, 15 gramm maydalangan quruq barglarni olib, unga qaynoq suv quyib (0,2 l) qaynatiladi, sovutiladi va suziladi. Har 3 soatda bir osh qoshiq ichiladi.

**Pnevmoniyani** davolash uchun siz 3 osh qoshiq maydalangan o'tlarni emalli idishga solinib, ustiga bir litr qaynoq suv quyiladi. Keyin damlamani taxminan 15 daqiqa davomida yopiq idishda suv hammomida qaynatiladi, sovutish uchun qoldiriladi. Keyin - aralashma siqiladi va suziladi. Damlamaga kerakli hajmgacha qaynatilgan suv qo'shiladi, bir osh qoshiq asal qo'shiladi va kuniga uch marta yarim stakandan ichiladi.



**Bronxial astma** bo'lsa, bir stakan quruq barglarga bir stakan qaynoq suv quyiladi, yarim soatga qoldiriladi va suziladi. Kuniga to'rt marta  $\frac{1}{2}$  stakandan ichiladi.

Mavsumiy kasalliklar paytida samarali sharbat. Tananing immunitetini oshirish uchun oqqaldirmoq barglaridan yangi sharbat tayyorlanadi. Kun davomida 1-2 osh qoshiq sharbatni 4-5 marta ichish tavsiya etiladi. Davolash kursi 1 hafta.

### **Spirтли damlama**

Spirтли damlamasi o'simlik gullaridan va aroqdan tayyorlanadi. Boshqozon-ichak trakti kasalliklarida yordam beradi. Damlama tayyorlash uchun ular paydo bo'lgandan keyin darhol gul savatlarini yig'ish tavsiya etiladi. Gullar va aroqning nisbati 1: 1 ni tashkil qiladi. Aralashma bir hafta davomida soyada tindirib qo'yiladi. Ovqatdan oldin 35-40 tomchidan ichiladi.

### **Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar va nojo'ya ta'siri**

Oqqaldirmoqning foydaliligiga qaramay, uning noxususiyatlari va qo'llash mumkin bo'lmagan holatlari ham mavjud. Bu nojo'ya ta'sirga ham tegishli. Ushbu o'simlikdan foydalanish har doim ham davolanish kursidan kerakli ta'sirni keltirmasligi mumkin. Ko'rsatmalarda aytilishicha, o'simlik mahsulotlarini quyidagi holatlar qabul qilmaslik kerak:

- preparatning tarkibiy qismlariga yuqori sezuvchan bo'lganda;

- homiladorlik, laktatsiya davrida;
- 12 yoshgacha bo'lgan bolalarga;
- jigar kasalligida;
- hayz ko'rishning kechikishida;
- ekzemada.

Dozani oshirib yuborish holatlarida nojo'ya ta'sir belgilarini kuzatilishi mumkin: isitma (varaja), og'riq, qorin bo'shlig'ida noqulay qusish, diareya yoki ich qotishi, ko'ngil aynishi. Birinchi belgilarda shifokoringizga murojaat qilishingiz kerak. Uyda nojo'ya ta'sir belgilarini bartaraf etish uchun oshqozonni iliq sut yoki faol ko'mir bilan yuvish kerak.



### **Limono't bargi.**

Mahsuloti – bargi. Tinchlantiruvchi, shamollashga qarshi va qon bosimini pasaytiruvchi vosita sifatida qo'llaniladi.

#### **Limono'tning shifobaxsh xususiyatlari**

Limon o'tidan foydalanish quyidagi kasalliklar va patologik holatlar uchun tavsiya etiladi:

- **nevrologiya:** bosh aylanishi, nevrалgiya, asabiy qo'zg'oluvchanlik, migren va bosh og'rig'ining boshqa turlari, uyqusizlik, stress, nevroz, vegetativ-qon tomir distoniyasi;



- **kardiologiya:** yurak urishi, tartibsiz yurak ritmi, koronar arteriya kasalligining yengil shakllari, hissiy haddan tashqari qo'zg'olish tufayli bosimning ko'tarilishi, gipertenziya, taxikardiya, ateroskleroz;
- **otorinolarinologiya:** burun oqishi, otit, faringit, gaymorit;
- **pulmonologiya:** traxeobronxit, bronxial astma;
- **stomatologiya:** tish og'rig'i, tish milking yallig'lanishi, periodontozda;
- **gastroenterologiya:** ovqat hazm qilish kasalliklari, gastrit, kolit, kolik, meteorizm, o't tosh kasalligi, xoletsistit, diskineziya, disbakterioz, fermentopatiya;
- **ginekologiya:** hayz davrining buzilishi, menopauzaning buzilishi;
- **dermatologiya:** dermatit, ekzema, trofik yaralar, furunkulyoz;
- **boshqa:** anemiya, revmatizm, ko'karishlar va kuyishlar, pielonefrit, qandli diabet, semizlik, immunitet tanqisligi holatlari, homiladorlik paytida toksikoz.

**Limon o'ti shuningdek quyidagi foydali xususiyatlarga ega:**

- tinchlantiruvchi;
- og'riq qoldiruvchi vosita;
- virusga qarshi;
- yallig'lanishga qarshi;
- qusishga qarshi;
- siydik haydovchi;
- surgi;
- ovqat hazm qilish tizimining faoliyatini rag'batlantiradi;
- oshqozonning sekretor funksiyasini kuchaytiradi;
- o't yo'llarining harakatchanligini rag'batlantiradi;
- emizish davrida laktatsiyani kuchaytiradi;
- bakteriostatik.

**Limono't barglaridan dorivor maqsadlarda foydalanish uchun retseptlar**

**Muhim! Limono'ti bilan davolanishni boshlashdan oldin, albatta shifokoringiz bilan maslahatlashing!**

**Limono't bargi choyi.** 30 g quruq limon o'tiga 1 litr qaynoq suv quyiladi. Yarim soatga qoldiriladi. Siqib olinadi, 3 dozaga bo'linadi va kun davomida ichiladi. Ta'mni yaxshilash uchun asal qo'shish mumkin.

**Limono't bargi qaynatmasi.** 2 choy qoshiq quruq limon o'tiga 1 stakan qaynoq suv quyiladi. 2-3 daqiqa davomida suv hammomida qaynatib olinadi, sochiq bilan o'ralgan holda 2 soatga qo'yib qo'yiladi. Kuniga 3 marta 150 ml dan ichiladi.

**Limono't bargi damlamasi.** 1 st. bir qoshiq quruq limon o'tiga bir stakan qaynoq suv quyiladi, qopqoq bilan yopib 10 daqiqaga qoldiriladi. Siqib olinadi, asal qo'shiladi va kechki ovqatdan keyin va yotishdan oldin 2/3 chashka iliq holda ichiladi.

**Limono'ti tindirmasi.** Limon o'tining 1 qismini shisha idishga solinib, 3 qism aroq yoki 40% spirt quyiladi. 7 kun davomida quruq qorong'i joyda qoldiriladi. 1-2 choy qoshiq damlamani 1/3 stakan suvga aralashtirib, kuniga 3 marta ichiladi yoki sirtga qo'llaniladi.

#### **Limono't bilan davolash - retseptlar**

**Tish og'rig'i, milk kasalligi, periodontoz.** 2 osh qoshiq limono't 200 ml qaynoq suv quyib, 1 soatga qoldiriladi. Damlama iliq holatda, og'izni chayqaladi.

**Gaymorit.** Limono'tning damlamasi bilan har soatda 5 daqiqa davomida ingalyatsiya qilinadi. Paxta tamponini limono'tning issiq damlamasiga namlab burunga tiqiladi, vaqti-vaqti bilan paxta tamponini isitilgan damlamada isitib olinadi.

**Uyqusizlik, vegetativ-qon tomir distoniyasi, nevrasteniya, taxikardiya, oshqozon-ichak kasalliklarida** losh qoshiq limono't barglari ustiga 400 ml qaynoq suv quyib, 10 daqiqaga qoldiriladi. Kuniga 2-3 marta 0,5 stakan ichiladi.

**Kuyishlar, bitmaydigan yaralarda** limono'tning yangi barglarini maydalanadi yoki quruq barglarni qaynoq suvda bug'lanadi. Zararlangan teriga toza doka qatlamini qoplanadi. Doka qatlamini sovutilgan qaynatma bilan yuviladi.

**Homilador ayollarda** ko'ngil aynishi va qusish (shifokor ruxsati bilan) da: 4 osh qoshiq limono't, 3 osh qoshiq yalpiz barglari va 3 osh qoshiq romashka gullarini aralashtiriladi. 4 osh qoshiq yig'maga 1 litr

qaynoq suv quyib, 30 daqiqaga qoldiriladi. Har kuni 200 ml damlamani ichiladi.



### Qalampir yalpiz

Mahsuloti – bargi. Ko'ngil aynishi, qusishga qarshilik qilishni yaxshilovchi, o't haydovchi hamda tinchlantiruvchi xususiyatlarga ega.

Dunyodagi eng qadimgi dorivor o'simliklardan biri yalpiz hisoblanadi. Uning shifobaxsh xususiyatlari Qadimgi Yunoniston va Rim aholisi tomonidan qayd etilgan. Yalpiz o'zining dorivor xususiyatlari uchun bugungi kungacha qadrlangan.

#### Qalampir yalpizning shifobaxsh xususiyatlari

Yalpizning faol komponentlari sovuq retseptorlarni, asab va qon tomirlarini qo'zg'otadi. Natijada qon tomirlari kengayadi, bu esa og'riqning kuchayishini kamaytirishga yordam beradi.

Yalpiz barglaridan tayyorlangan qaynatma qon bosimini tartibga solishga yordam beradi. Yana bir foydali xususiyati - ichakdagi fermentatsiya jarayonlariga qarshi turadi, shuningdek peristaltikani rag'batlantiradi.

Aniq antiseptik ta'siri tufayli u tibbiyotning turli sohalarida va hatto kulinariyada ham faol qo'llaniladi. Bu ta'sir efir moylarining Staphylococcus aureus kabi spora hosil qiluvchi bakteriyalarni faoliyatini pasaytirishi bilan ifodalanadi.

Yalpiz xoletsistit, gepatit va o't tosh kasalligini davolash uchun o'simlik preparatlariga qo'shiladi.

Yalpiz efir moylari tufayli pastalarga qo'shiladi. U dermatologiya va kosmetologiyada qo'llaniladi.

### **Yalpizni qo'llashga monelik qiladigan holatlar.**

Har qanday dorivor o'simlik, foydali xususiyatlariga qo'shimcha ravishda, qo'llashga monelik qiladigan holatlarga va nojo'ya ta'sirlarga ega. Bularga quyidagilar kiradi:

- **gipotoniya** - yalpizni qon bosimi past bo'lganda ishlatish mumkin emas, chunki u qon tomirlarining kengayishiga va bosimning yanada pasayishiga olib keladi, yalpizni doimiy ishlatish jiddiy oqibatlariga olib keladi;

- **tomirlarni varikozi** - qon tomirlariga aniq ta'siri tufayli varikoz tomirlarining ishi og'irlashadi;

- **allergik reaksiyalar** - hech kim allergiya kasalligidan immunitetga ega emas, hatto dorivor o'simliklar ham uni qo'zg'atishi mumkin va yalpiz ulardan biri hisoblanadi.

konsentratsiyaning buzilishi - yalpiz preparatlari aniq sedativ ta'sirga ega va faoliyati diqqatni jamlashni talab qiladiganlar uchun yalpizni qo'llash mumkin emas.

### **Yalpizni qo'llanilishi**

**Yalpiz nafaqat xalq tabobatida, balki an'anaviy tibbiyotda ham qo'llaniladi, uning asosida dorivor preparatlar va kosmetika mahsulotlari tayyorlanadi.**

### **Og'riqni yo'qotish uchun**

Yalpiz damlamasi har qanday og'riqdan xalos bo'lishga yordam beradi. Og'iz va tomoqni qaynatma bilan chayqash og'riqni biroz kamaytirishga yordam beradi. Sovutish effekti va mahalliy qon aylanishini nazorat qilishi bilan analgetik ta'sir ta'minlanadi.

### **Ovqat hazm qilish tizimi uchun**

Yalpiz butun ovqat hazm qilish tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi, peristaltikani yaxshilaydi, fermentatsiya jarayonlariga qarshi turadi, shuning uchun meteorizm alomatlarini kamaytiradi. Qaynatma ko'ngil aynishi, yurak urishi, oshqozon og'rig'ini yengillashtiradi.

#### **Sistitda**

#### **Qaynatma**



2 osh qoshiq yalpiz barglariga 500 ml qaynoq suv quyib, 15 daqiqaga qoldiriladi. 1 osh qoshiqdan kuniga 4-5 marta ichiladi.

#### **Nafas olish yo'llari uchun**

Yalpiz xushbo'y hidiga qaramay, astmatik xurujlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ammo allergik reaksiyalar bo'lmasa. Yalpizning qaynatmalari bronxit, O'RVI uchun buyuriladi.

#### **Qaynatma**



2 osh qoshiq quruq yalpiz barglariga 300 ml qaynoq suv quyib, qorong'i joyda 1,5 soatga qoldiriladi. 1 osh qoshiqdan kuniga 4-5 marta ichiladi.

### **Yurak-qon tomir tizimi uchun**

Ushbu dorivor o'simlik yurak va qon tomirlarining ishiga foydali ta'sir ko'rsatadi, qon aylanishini yaxshilaydi va qon bosimini nazorat qiladi.

### **Asab tizimi uchun**

Yalpiz qaynatmasi asabiy taranglikni yengillashtiradi, nevroz, isteriya, haddan tashqari hayajonlanish, depressiya va surunkali stress uchun tavsiya etiladi. Terapevtik ta'sirga aniq sedativ ta'sir tufayli erishiladi.

### **Ayollar uchun**

Og'riqli hayz ko'rgan ayollarga yalpiz qaynatmasini ichishi tavsiya etiladi.

### **Qaynatma**



2 osh qoshiq yalpiz barglari 500 ml qaynoq suv bilan qaynatiladi. Kuniga ikki marta 150 mldan ichiladi.

### **Homiladorlik davrida**

Yalpiz sedativ ta'siri tufayli hissiy fonni normallashtirishga yordam beradi, sovuqqa qarshi turadi, homiladorlikning boshida ko'ngil aynishini to'xtatadi. Biroq, uni faqat shifokor bilan maslahatlashganidan keyin ishlatish mumkin, chunki nojo'ya ta'siri kelib chiqishi mumkin.

### Kosmetologiyada

Yalpiz qaynatmasi teri muammolarini yengillashtiradi. Qaynatmani muz qolipiga quyish mumkin va bu kublar bilan har kuni ertalab yuzingizni artib oling.



**QOQI O'T**

Mahsuloti – ildizi. Ishtaha ochuvchi, ovqat xazm qildiruvchi, o't haydovchi xususiyatlariga ega.

#### **Qoqio'tning foydali xususiyatlari**

Qoqio'tning shifobaxsh xususiyatlari insoniyatga qadim zamonlardan beri ma'lum. Xalq tabobatida ovqat hazm qilishni normallashtiradi, oshqozon faoliyatini yaxshilaydi, libidoni oshirish va qonda qand miqdorini normallashtiradi.

Tibbiyot qoqio\*tning turli qismlari kompleks terapiyada samarali ekanligini tasdiqlaydi:

Yo'tal.

Surunkali ich qotishi.

Safroning tiqilishi.

Gelmintozlar.

Immunitet holatining pasayishi.

Asabiy charchoq.

Qoqio't ildizida to'plangan faol moddalar oshqozon va ichak hazm qilish muammolariga shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. An'anaviy farmakologiya qoqio't ildizlaridan xolesterinni kamaytiradigan, uyquni normallashtiradigan va asab tizimining funksiyalarini tiklaydigan dorilarni ishlab chiqarish uchun foydalanadi.

Qoqio't barglaridan diuretik yig'malar tayyorlanadi. Maxsus usulda tayyorlangan sharbat jigar faoliyatini yaxshilash, o't pufagidan toshlarni olib tashlash, jiddiy kasalliklardan keyin tanani tiklash va keng qamrovli jarrohlik amaliyotlari uchun buyuriladi.

Qoqio't ildizlari kukuni sirtga ishlatiladi. U yuzaki yaralar, chuqur yaralar, kuyishlar, yotoq yaralar uchun qo'llaniladi. O'simlikning ildizidan olingan kukun glyukoza darajasini pasaytirish qobiliyati tufayli diabet bilan og'rigan bemorlar tomonidan qadrlanadi.

Qoqio'tda ko'zlarga shifobaxsh ta'sir ko'rsatadigan va ko'rish sifatini yaxshilaydigan faol moddalar- lutein va zeaksantin mavjud. Qoqio't asosidagi mahsulotlarni muntazam ravishda iste'mol qilish yoshga bog'liq ko'rish qobiliyatini yo'qotishni oldini oladi, katarakta rivojlanish ehtimolini kamaytiradi.

Qoqio't ildizlari tarkibidagi inulin (25-30%) va fruktooligosaxaridlar oshqozon-ichak trakti patogenlariga qarshi mikroblarga qarshi faollikka ega. Faol moddalar semirishni, xavfli o'smalarni va osteoporozni rivojlanishini oldini oladi. Qoqio't barglari ekstrakti ichimliklarda ta'mini yaxshilovchi sifatida, yurak kasalliklari, qon tomirlari va semirishni davolashda ishlatiladi.

Qoqio't komponentlari inson tanasi uchun toksik emas, shuning uchun ular yallig'lanishga qarshi, antioksidant, antirevmatik ta'sirlarni amalga oshirish uchun ishlatilishi mumkin.





### KATTA ZUBTURUM

Mahsuloti – bargi. Yallig'lanishga qarshi, balg'am ko'chiruvchi, me'da ichak, o'n ikki barmoqli ichakning kasalliklarida qo'llaniladi.

**Zubtulum** barglari faol moddalarning boy kompleksini o'z ichiga oladi, shu jumladan eng keng ta'sir doirasiga ega aukubin glikozid. Ushbu modda oshqozon-ichak traktining ishiga foydali ta'sir ko'rsatadi, mikroblarga qarshi, antiseptik, antivirus, spazmolitik, yallig'lanishga qarshi va tinchlantiruvchi xususiyatlarga ega. Shuning uchun o'simlikning barglarida olingan preparatlar oshqozon va ichaklarning faoliyatini

normallashtiradi va yurak-qon tomir va asab tizimlarining kasalliklarini davolashda samarali bo'ladi.

Aukubin glikozidlari bilan bir qatorda, zubtutum barglari kaltsiy va magniy kabi mikroelementlarga boy, tarkibida yana flavonoidlar va saponinlar, achehiq glikozidlar va oshlovchi moddalar, K va U vitaminlari, karotin va pektin, askorbin, limon va olein kislotalari mavjud. Shuning uchun zubtutum barglaridan olingan damlamalar va ekstraktlar, oshqozon sekretsiyasini oshirish uchun qo'llaniladi.

O'simlik tarkibidagi shilimshiq nafas yo'llarini himoya qiladi, balg'anni suyultiradi va yallig'lanish jarayonini yengillashtiradi. Pektin moddalar oshqozonni yarasidan himoya qiladi, xolesterinni kamaytiradi va ba'zi hollarda qon bosimini pasaytiradi.

Tibbiyotda oshqozon-ichak kasalliklarini davolash uchun zubtutumning urug'lari va barglaridan foydalanadi.

Keng ta'sir doirasi tufayli o'simlik ko'plab dori-darmonlarga, shuningdek, ko'p komponentli ko'krak yig'masi va balg'am ko'chiruvchi yig'malar tarkibiga kiritilgan. Zubtutum barglari ekstrakti asosida Plantaglucid preparati ishlab chiqariladi va o'tkir va surunkali gastrit, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichakning yarasi, enterokolit, disbakterioz, rinit, bronxit, pnevmoniya va ko'k yo'talni davolash uchun ishlatiladi.

Sirtga qo'llanilganda, dermatit, yaralar, kesmalar, ko'karishlar, trofik yaralar, furunkullar, absesslar va kuyishlarda samarali ta'sir ko'rsatadi. Zubtutum, shuningdek, Gerbion va Evkabal o'simlik sharbatlari va umumiy mustahkamlovchi Evalar eliksirining tarkibiga kiradi. Gomeopatiyada yangi zubtutum essensiyasining mohiyati mashhur.

### **Zubtutum barglarining qo'llanilishi.**

Zubtutum spazmolitik, rag'batlantiruvchi va balg'am ko'chiruvchi sifatida ishlatiladi, shuning uchun u oshqozon-ichak trakti va bronxlarning sekretor-motor funksiyasini rag'batlantirish uchun ko'plab fitopreparatlar tarkibiga kiradi.

Zubtutum barglarining qaynatmalari va damlamalari siydik pufagining yallig'lanishi, enurez va impotensiyada tonusni oshiruvchi sifatida ishlatiladi.

Boshqa o'simliklar bilan aralashmalari prostata adenomasi, erkaklar bepushtligi va prostatitni davolash uchun ishlatiladi.

Xalq tabobatida zubtutum barglari qo'shimcha davolash sifatida ko'pincha quyidagi sharoitlarda qo'llaniladi:

### **Oshqozon-ichak trakti kasalliklari uchun**

Yuqorida aytib o'tilganidek, zubtutum barglari past kislotaliliksiz gastritni, shuningdek oshqozon va ichak yaralarini, enterokolitni va past kislotali gastritni davolashi mumkin. Buning uchun sharbat, damlamalar, qaynatmalar va sharbatlardan foydalaniladi.

### **Uyda tayyorlanadigan sharbat**



Yuvilgan zubtutum barglarini qaynoq suv bilan chayiladi, go'sht maydalagichdan o'tkaziladi va zich mato orqali sharbatini siqib olinadi. Olingan sharbatni qaynatilgan suv bilan 1: 1 nisbatda suyultiriladi va 3 daqiqadan ko'proq vaqt davomida qaynatib olinadi.

Sovutilgan sharbatni, 1 osh qoshiqdan ovqatdan oldin kuniga uch marta suyultirmasdan ichiladi. Agar kerak bo'lsa, uni qish uchun muzlatgichda muzlatib qo'yish mumkin.

Oshqozon-ichak trakti kasalliklarini davolashdan tashqari, sharbat yurak kasalliklarining oldini olishning ajoyib vositasidir, nevrozda samarali, tonik xususiyatlarga ega, xolesterin, qon bosimini pasaytiradi va patogen stafilokokklar, gemolitik streptokokklar va ko'yiring tayoqchasining o'sishini to'xtatishga qodir. Shuning uchun sirtqi tomondan ular furunkullarni, ko'kargan keyin shishishni, dermatitni va hasharotlar chaqishi oqibatlarini davolashlari mumkin.

### **Yo'talayotganda**

Zubturmudan olingan issiq damlamalar nafas olish yo'llarining faolligini oshiradi, bu O'RV1, bronxit, bronxial astma, ko'k yo'tal va hatto sil kasalligida yo'tal bilan balg'amni ko'chirish va chiqarishga yordam beradi.

### **Issiq damlama.**



1 osh qoshiq quruq maydalangan barglarni bir stakan qaynoq suvga solinadi, iliq joyga qo'yiladi yoki 15 daqiqa davomida latta bilan o'raladi, keyin suziladi.

Damlamani 1 osh qoshiqdan ovqatdan bir soat oldin ichish tavsiya etiladi. Kun davomida siz butun stakan ichishingiz kerak.

### **Zubtutum barglarini qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar.**

Zubtutum o'simliklar orasida eng xavfsiz deb nomlanishiga qaramay, u ham qo'llash mumkin bo'lmagan holatlarga ega. Oshqozon-ichak trakti kasalliklarining kuchayishi bilan kechadigan kasalliklarda zubtutum preparatlaridan foydalanish taqiqlanadi. Yuqori kislotali gastritda zubtutum barglarini o'simlikning urug'lari bilan almashtirilishi tavsiya etiladi. Zubtutum preparatlari tromboflebit, allergiya va qon ivishi yomon bo'lgan bemorlar uchun ishlatilmasligi kerak.

Homilador va emizikli ayollar uchun zubtutumning xavfi haqida hech qanday ma'lumot yo'q bo'lsa-da, uni ishlatishda va dozasini belgilashda shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.



**Jag'-jag' o'ti.**

Mahsuloti- yer ustki qismi. Ichki a'zoldan ketayotgan qonni to'xtatuvchi vosita.

**Jag'-jag'ning shifobaxsh xususiyatlari**

Hamma joyda o'sadigan jag'-jag' hayratlanarli darajada vitaminlar, organik kislotalar, mikroelementlar va makroelementlarga boy. O'simlik tarkibida askorbin oksalat, olma, vino, fumar kislotalari, K va B vitaminlari, karotenoidlar, saponinlar, steroidlar, glikozidlar, kumarinlar, fitonsidlar va oshlovchi moddalar mavjud. O'simlikning urug'larida oz miqdorda efir va allil-xantal moylari mavjud.

Oddiy qilib aytganda, rux, mis va xrom magniy, temir, kaltsiy va kaliy bilan birgalikda jag'-jag'ni kamqonlik uchun samarali vositaga aylantiradi. O'simlik tarkibidagi K vitamini va boshqa foydali moddalar bachadon va ichak silliq mushaklarining tonusini oshiradi. Shuning uchun o'simlikshunoslar jag'-jag' o'tidan qon bosimini pasaytirish, ginekologiyada qonni to'xtatish, o'tkir va surunkali ichak kasalliklarini, siydik pufagi va gemorroy kasalliklarini davolash uchun yordamchi vosita sifatida foydalanadilar.

Sirtidan jag'-jag' o'tlari toza va yiringli yaralar bilan kesilganlarni davolash uchun ishlatiladi. Kichkina yaralar va ko'karishlar loson va kompresslar yordamida toza yangi o'simlik sharbati bilan singdiriladi.

Fitoterapevtlarning fikriga ko'ra, o'simlik qonni toksinlardan tozalashga va tananing himoya funktsiyalarini yaxshilashga qodir, shuning uchun u tez-tez shamollash va saraton kasalliklarini tiklash uchun buyuriladi. Shunday qilib, fototerapiyada jag'-jag' o'ti yallig'lanishga qarshi, siydik haydovchi, biriktiruvchi, qonni tozalovchi, isitmani tushiruvchi, qon tomirlarini kengaytiruvchi va yaralarni davolovchi xususiyatlarga ega.

Va ko'pincha o'simlikshunoslar uning gemostatik ta'siridan foydalanadilar, shuning uchun u dorixonalarda sotiladigan deyarli barcha ko'p komponentli gemostatik yig'malarning asosiy qismidir.

### **Jag'-jag' o'tining qo'llanilishiga iga qarshi ko'rsatmalar**

Barcha dorivor o'tlar singari, jag'-jag' o'ti ham qo'llashga qarshi ko'rsatmalarga ega.

Shunday qilib, ehtiyotkorlik bilan, maksimal dozaning yarmidan ko'p bo'lmagan holda, allergiya bilan og'riqanlar uchun bu o'simlikning qaynatma va damlamalaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Qalqonsimon bez kasalliklari, qon quyqalariga moyil bo'lgan va yurak xurujidan omon qolganlar uchun jag'-jag' o'tidan foydalanishni rad qilish yaxshiroqdir.

Yurak muammolari, buyrak toshlari, homilador yoki emizikli ayollarda jag'-jag' o'tini ishlatishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish zarur.

Jag'-jag' o'ti quyuqlashtiruvchi xususiyatga ega bo'lganligi sababli uni qonni suyultiruvchi vositalar bilan bir vaqtda iste'mol qilmaslik kerak.

### **jag'-jag' o'tini qo'llash**

#### **Ayollar**

Bachadon mushaklarining qisqarishi va qon ivishini faollashtirish qobiliyati tufayli jag'-jag' o'tining suyuq ekstrakti va damlamalari abort va tug'ruqdan keyin bachadon qon ketishini, og'ir balog'atga etmagan va menopauza qon ketishini, shuningdek, fibromioma fonida qon ketishini davolash uchun ishlatiladi.

#### **Damlamasi**

2 choy qoshiq xom ashyoga 300 ml qaynoq suv quyiladi va 15 daqiqa davomida suv hammomida qaynatib olinadi, so'ngra suziladi.

Ayollarda qon ketishini to'xtatish uchun va ichak yarasida ovqatdan oldin kuniga uch marta yarim stakan ichish tavsiya etiladi.



### **Tomirlar uchun**

Jag'-jag' o'tining qon tomirlarini kengaytirish va qon aylanishiga ijobiy ta'sir qilish xususiyati tufayli u qon bosimini pasaytirish va oshirish uchun ham qo'llaniladi, ammo ko'rsatkichlarni muntazam ravishda o'lchash va o'tning dozasini shifokor bilan muvofiqlashtirish tavsiya etiladi.

### **Damlamasi**



1 choy qoshiq maydalangan jag'-jag' o'ti barglarini bir stakan qaynatib sovutilgan suv yoki buloq suvi quyiladi va kamida 8 soatga

qoldiriladi. Gipertoniya da ovqatdan 30 daqiqa oldin 1-2 osh qoshiqdan ichish tavsiya etiladi.

### **Choy.**



1 choy qoshiq quritilgan o'tni stakanga solinadi va ustiga qaynoq suv quyiladi. Qon bosimini barqarorlashtirish uchun kuniga 2 stakan, ertalab va kechqurun ovqatdan oldin ichiladi.

### **Buyraklar va jigar uchun**

Jag'-jag' o'ti urologiyada ham qo'llaniladi. Erkaklar va ayollar siydik yo'llari tizimi kasalliklari uchun damlamalar qabul qilish tavsiya etiladi. O't pielonefrit, sistit va buyrak-tosh kasalligini davolash uchun yig'malar tarkibiga kiritilgan.

### **Sharbati**





Yangi o'tdan sharbatni siqib olinadi, uni blender bilan maydalanadi. Olingan sharbatni suv bilan 1: 1 nisbatda suyultiriladi. Jigar va buyrak kasalliklarida kuniga uch marta 40 tomchidan ichiladi. Suv bilan suyultirilgan o'tdan olingan yangi sharbat, ikkala burun teshigiga tomizish orqali burundan qon ketishiga qarshi ishlatilishi mumkin.

Bunday sharbatni aroq quyib, qish uchun ham tayyorlash mumkin. Konservalangan sharbatni oldindan bir xil miqdorda suv bilan suyultirishingiz mumkin.

### Damlamasi



2 osh qoshiq jag'-jag' o'ti bilan 2 osh qoshiq dala qirqbo'g'im aralashtiriladi, ustiga qaynoq suvdan 3 stakan quyiladi va 2 soat davomida termosga damlab qo'yiladi. Siydik pufagi va buyraklardan qon ketishid kuniga uch marta yarim stakandan ichiladi.

### Sil kasalligida.

Boshqa o'tlar va dori-darmonlar bilan birgalikda, jag'-jag' o'ti yo't va spazmlarni kamaytirish uchun sil kasalligida ishlatiladi.

### Damlamasi.

2 choy qoshiq jag'-jag' o'tiga 200 ml qaynoq suv quyib, bir soat damlanadi va suziladi. Gemoptizi uchun bir osh qoshiq uchun kuniga uch marta davomida infuzionni olishingiz kerak.



### **Qaynatma**



2 osh qoshiq jag'-jag' o'ti 1 osh qoshiq eman po'stlog'i bilan aralashtiriladi va 100 ml sharob va 500 ml qaynatilgan suv quyiladi. 10 daqiqa davomida yopiq idishda qaynatiladi. Qaynatma sovutilgandan keyin sil kasalligida kun davomida ichiladi.



### DORIVOR MOYCHECHAK

Mahsuloti – guli. Ichaklar spazmida, mikroblarga, allergiyaga, yallig'lanishga qarshi vosita. Shuningdek, yaralarni davolovchi sifatida ichakme'da ichak kasalliklarida qo'llaniladi.

Moychechak eng mashhur dorivor o'simliklardan biri bo'lib, uning dorivor xususiyatlari tibbiyotda, kosmetologiyada va hatto kulinariyada keng qo'llaniladi. O'simlik bir qator ijobiy xususiyatlarga ega, shuning uchun u davolanishga qo'shimcha sifatida keng qo'llaniladi.

#### **Moychechakning shifobaxshlik xususiyatlari**

Dorixona romashkasining terapevtik ta'siri kengdir, romashka asosidagi preparatlar og'iz orqali ham, mahalliy sifatida ham qo'llaniladi.

Romashka aniq sedativ, tinchlantiruvchi ta'sirga ega, bu tufayli u ortib borayotgan tashvish va stressni yengishga yordam beradi, depressiyani yo'qotish uchun qo'llaniladigan yig'malar tarkibiga kiradi; yurak ritmini normallashtirishga yordam beradi, yurakni tashqi ta'sirlardan himoya qiladi;

qon aylanishini normallashtirishga yordam beradi, miya faoliyatini rag'batlantiradi;

ovqat hazm qilish tizimini tartibga soladi, gaz hosil bo'lishini kamaytirishga yordam beradi;

organizmning shilliq pardalarini himoya qiladi, to'qimalarni davolashni rag'batlantiradi, antiseptik ta'sirga ega;

arteriyalarning devorlarini mustahkamlashga yordam beradi, shu bilan ateroskleroz rivojlanishining oldini oladi;

antiallergik ta'sirga ega.

Bundan tashqari, romashka tabiiy spazmolitik va analgetik komponentlarni o'z ichiga oladi.

### **Moychechakdan foydalanish**

Moychechakning barcha biologik xususiyatlari, u bilan har xil turdagi o'simlik vositalarini tayyorlash va qo'llashda turli patologiyalarga yordam beradi. Bunga quyidagilar kiradi:

turli teri patologiyalari, shu jumladan yallig'lanish jarayonlari, turli xil kichik yaralar, yuzaki kuyishlar, dermatitlar, allergiya, infeksiyalar;

saftro chiqarish tizimining zararlanishlari, shu jumladan saftro tiqilishi bilan bog'liq muammolar;

siydik tizimi, siydik pufagi, siydik yo'llari yoki buyraklardagi turli jarayonlar;

ichki organlarning yallig'lanishli zararlanishlari, shamollash kasalliklari, infeksiyalar;

gastrit va ichak muammolari (meteorizm, spazmlar);

bronxial astma, turli patologiyali yo'tallar, shu jumladan nafas olish patologiyalari va nafas olish tizimining zararlanishlari;

migren, turli bosh og'rig'i;

og'iz bo'shlig'i muammolari, tish milki kasalliklari, tish muammolari;

tashvish, uyqu muammolari, depressiya.

Bundan tashqari, bu o'simlik ovqat hazm qilishni tartibga solishga yordam beradi.

### **Moychechakni qo'llashga monelik qiladigan holatlar.**

Moychechak odatda juda xavfsiz o'simlik bo'lsa-da, uni qabul qilish uchun ba'zi qarshi ko'rsatmalar mavjud, shuningdek, davolashni boshlashdan oldin bilish kerak bo'lgan bir qator yon ta'sirlar mavjud. Shunday qilib, moychechakni quyidagi hollarda foydalanish taqiqlanadi:

uning ayrim tarkibiy qismlariga individual ko'tara olmaslik va o'simlikka allergiya;

surunkali buyrak shikastlanishi;

o'n ikki barmoqli ichak va oshqozon yarasining kuchayishi;

diareya;

jiddiy ruhiy kasalliklar.

Juda ko'p miqdorda moychechak bilan qaynatmalar, choylar yoki damlamalardan foydalanish nojo'ya ta'sirlarning rivojlanishiga tahdid solishi mumkin. Bularga qusish xurujlari bilan ko'ngil aynishi, qon bosimining keskin oshishi, shuningdek, toshma yoki bronxospazm rivojlanishi bilan allergiya, tomoqning shishishi kiradi.

### **Moychechak bilan retseptlar**

#### **Qaynatma**



2 choy qoshiq quruq moychechakka 100 ml qaynatilgan suv quyiladi, yarim soat davomida suv hammomida qaynatiladi. Olingan qaynatmani filtrlanadi va suv bilan 250 ml gacha suyultiriladi. 2 osh qoshiqdan kuniga uch marta ichiladi.

**Moychechak qaynatmalari** eng mashhur dori vositalaridan biridir. Ular ovqat hazm qilish muammolari, ichakning yallig'lanish kasalliklari,

ishtahani yo'qotish, meteorizm, ko'ngil aynishi va qayt qilish uchun ishlatiladi. Bundan tashqari, ular qo'zgoluvchanlikni ortishi va uyqu muammolarida qo'llaniladi.

### **Damlama**



2 osh qoshiq quruq xom ashyoga bir stakan qaynoq suv quyiladi, qopqog'ini yopiladi, 60 daqiqa davomida damlab qo'yiladi, elakdan orqali suziladi. Ovqatdan oldin kuniga uch marta 30 mldan ichiladi.

**Moychechak damlamasi** ichak faoliyatini tartibga solishga yordam beradi, u gaz hosil bo'lishini, spazmlarni yo'q qiladi va peristaltikani yaxshilaydi. Bundan tashqari, o't chiqarish tizimidagi yallig'lanish jarayonlariga yordam beradi, past kislotali gastrit fonida oshqozonni rag'batlantiradi, ginekologik kasalliklar va shamollashda foydalidir.

### **Choy**



1 choy qoshiq quruq xom ashyoda bir stakan qaynoq suv quyiladi, 10 daqiqaga qoldiriladi. Kuniga uch marta bir qoshiq asal yoki limon, zanjabil ildizi bilan ichiladi.

**Moychechak choyi** stressli vaziyatlarda, ortiqcha ish fonida kuchaygan asabiylikni bartaraf etishda foydalidir. Moychechak choyi ham uyquni normallashtirishga yordam beradi. Moychechak choyi gastrit, shamollash uchun ham foydali, umumiy tetiklashtiruvchi ta'sirga ega va sovuq mavsumda infeksiyalarning oldini olish uchun foydalidir.



### ODDIY BO'YMDARON

Mahsuloti – yer ustki qismi. Me'da ichakkasalliklarida qo'llanilib, ishtaha ochuvchi, qon to'xtatuvchi xususiyatga ega.

Pushti yoki oq gulli bu o'simlik dala va o'tloqlarda, yo'llar bo'yida va jarlarda o'sadi. Bo'ymadaronning gemostatik va yallig'lanishga qarshi xususiyatlari uni kesilgan va kuygan yaralar uchun ideal vositaga aylantiradi.

### **Bo'ymadaronning shifobaxsh xususiyatlari**

Bo'ymadaronning kimyoviy tarkibi noyob moddalar va birikmalarga boy. Bo'ymadaronning asosiy gemostatik xususiyati alkaloid - axilleynga bog'liq. Ushbu organik birikmaning ta'sir qilish mexanizmi kaltsiy ionlarining ko'payishi bilan qon ivish jarayoniga o'xshaydi, ammo qon tromblarini shakllanishiga olib kelmaydi. Shuning uchun bo'ymadaronning samaradorligi boshqa gemostatik o'simliklarga qaraganda ancha yuqori.

Dorixonada siz bo'ymadaronning quyidagi shakllarini sotib olishingiz mumkin:

- qutilar va filtr paketlarda maydalangan bo'ymadaron o'ti;
- bo'ymadaron yog'li ekstrakti;
- kapsulalarda bo'ymadaron ekstrakti;
- bo'ymadaron yog'i.

Bo'ymadaron asosida oshqozon-ichak kasalliklarini davolash uchun Axillan preparati va romashka va kalendula bilan og'iz bo'shlig'i kasalliklarini davolash uchun gidroalkogolli ekstrakti Rotokan ishlab chiqariladi.

Xitoy tibbiyotida bo'ymadaron taloq, jigar, buyraklar va siydik pufagida bioenergetik darajada ta'sir qilishi mumkinligiga ishoniladi. Dorivor maqsadlarda o'simlik Evropa va Skandinaviyada ham qo'llaniladi.

### **Bo'ymadaronni qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar.**

O'simlikning dori shakllari ozgina toksik ta'sirga ega, shuning uchun uning preparatlarini ichishga buyurilganda ehtiyotkorlik kerak. Fitoterapevtlar dozani va davolanish kursining davomiyligini oshirmaslikni qat'iy tavsiya qiladilar.

### **Bo'ymadaronni qo'llash mumkin emas:**

- 6 yoshgacha bo'lgan bolalarga;
- homilador ayollarga;
- o'simlik tarkibiy qismlariga individual sezuvchanligi bo'lgan odamlarga;
- qon bosimi past bo'lgan bemorlarga.

Ob'ektiv ma'lumotlar yo'qligiga qaramay, bo'ymadaron preparatlari tromboflebit va oshqozon bezlarining sekretsiyasini kuchaytirish uchun ehtiyotkorlik bilan buyuriladi. Bo'ymadaron preparatlarining dozasini



oshirib yuborish bosh aylanishi va teri toshmasi bilan namoyon bo'lishi mumkin. Bunday hollarda terapiyani to'xtatish kerak.

### **Bo'ymadarondan foydalanish**

Bo'ymadaron o'ti tabiiy antioksidant bo'lib, yallig'lanishga qarshi, allergiyaga qarshi, bakteritsid va yaralarni davolovchi xususiyatlarga ega. U bachadon mushaklarini tonlaydi va tuyadi va gemorroyni davolash uchun to'planning bir qismidir. Bo'ymadarondan qaynatmalar va sharbatlar qon ketishini to'xtatadi va infuzion yurak qisqarishini normallashtiradi. Tashqi tomondan ishlatilganda, civanperçemi preparatlari kuyishga qarshi xususiyatlarga ega.

Bugungi kunda bo'ymadaron yaxshi o'rganilgan, shuning uchun uning foydali xususiyatlari an'anaviy tibbiyotda ham, rasmiy farmakologiyada ham qo'llaniladi.

### **Bo'ymadaron preparatlari quyidagilar uchun ishlatiladi:**

- qon ketishini to'xtatish;
- ovqat hazm qilishni yaxshilash;
- metabolizmni normallashtirish;
- kichik kuyishlar va yaralarni davolash;
- issiqlikni yo'qotish;
- tabiiy antiseptik sifatida;
- hayz ko'rishni rag'batlantirish;
- yo'talayotganda balg'am chiqarish;
- ovqat hazm qilish tizimini normallashtirish;
- og'riq va spazmlarni yo'qotish.

### **Ayollar uchun**

Tujonning abortiv xususiyatlariga ega bo'lgan oz miqdordagi alkaloid gallyutsinogenli efir moyi tufayli bo'ymadaron qadim zamonlardan beri akusherlik va ginekologiyada qo'llanilgan. O'simlik ayol jinsiy a'zolariga foydali ta'sir ko'rsatadi. Bachadonning tonusini oshirib, bo'ymadaron preparatlari hayzlik qon oqimini normallashtiradi, uning tartibsizliklari va bachadon spazmlarini kamaytiradi.

Eroziya va fibromalar fonida bachadon prolapsasi, hayz davrining buzilishi, menopauza, tug'ruqdan keyingi qon ketish va qon ketish uchun terapevtik vannalar olish va bo'ymadaron bilan choy ichish foydalidir. Shu bilan birga, fitoterapevtlar davolanish vaqtida tanaffuslar qilish kerakligi haqida ogohlantiradilar, chunki bo'ymadaron preparatlari hayz ko'rishning kechikishiga olib kelishi mumkin.

## Terapevtik vanna



25 g quritilgan o'tni 0,5 l suvda 15 daqiqa davomida qaynatib olinadi, bir soatga qoldiriladi, suziladi va suv hammomiga quyiladi. Bunday vannalar ekzema, psoriaz kasalligi va qo'tir uchun ham ishlatilishi mumkin va dorivor bo'ymadaron choyi bilan almashtirilishi mumkin.

## Choy



1 choy qoshiq tug'ralgan o'tlarga 250 ml qaynoq suv quyiladi va damlab qo'yiladi.

## Damlama.



1 osh qoshiq bo'ymadaron barglari va qichitqi o'tining aralashmasiga bir stakan qaynoq suv quyiladi. 15 daqiqaga qoldiriladi, so'ngra suziladi. Kuniga 3 marta yarim stakandan choy sifatida ichiladi. Sovuq holda, damlamani burundan qon ketishi va o'pka tuberkulyozida qon tuflashda ichish mumkin.

### Ovqat hazm qilish uchun

Bo'ymadaron damlamalarining achchiq ta'mi so'lak va me'da shirasining sekretsiyasini faollashtiradi. O'simlik oshqozon, ichak, o't yo'llari, siydik yo'llarida spazmlarni yengillashtiradi, shuning uchun u gastrit, oshqozon yarasi va kolitni davolash uchun ishlatiladi. Erkin chiqadigan safro ovqat hazm qilishni yaxshilaydi va o't pufagida tosh paydo bo'lishining oldini oladi.

Bo'ymadaronning achchiqligini kamaytirish uchun o'simlikshunoslar uning damlamalarini petrushka bilan aralashtirishni tavsiya qiladilar. Shu maqsadda, shuningdek, kuniga 3 choy qoshiq o'simlik barglari sharbatini asal bilan aralastirib qabul qilish mumkin.

### Bavosilda

Bo'ymadaronga preparatlari yallig'lanish jarayonini kamaytiradi, ich qotishini yo'q qiladi, achishish va qichishishni kamaytiradi va anal yaralarni davolashga yordam beradi. Bu o'simlikni o'tkir va surunkali bavoillarni davolashda dori-darmon bilan birgalikda qo'llash samarali yordam beradi.

Kasallikning oldini olish uchun bir oy davomida ovqatdan 30 daqiqa oldin bo'ymadaron bilan choy ichish va ertalab och qoringa suvda suyultirilgan o'simlik sharbatini choy qoshiqda ichish tavsiya etiladi.

### **Bolalar uchun.**

Pediatrlar kamida 6 yoshli bolalarga bo'ymadaron preparatlarini kamaytirilgan dozalarda berishni tavsiya etadilar - kattalar uchun sutkalik dozaning uchdan biridan ko'p bo'lmagan holda.

O'simlikdan tayyorlangan damlamalar, qaynatmalar va choylar quyidagi hollarda sitga qo'llash uchun ishlatiladi:

- terlashni oshirishda, titroqni, isitmani yengillashtirishda va toksinlarni yo'qotishda;
- O'RVI va gripptan keyin tanani tiklashda;
- qizamiq va qizilcha bilan terining qichishishini kamaytirishda;
- tonzillit, laringit, faringit va stomatit bilan tomoq va og'izning shilliq qavatini dezinfektsiyalashda;
- kon'yunktivitda yallig'lanishni bartaraf etish uchun;
- bolalik enurezini davolashda.

### **Yaralar va ko'karishlarni davolash uchun**

#### **Malham**



Bir hovuch maydalangan yangi barglar va gullarni hovonchada maydalanadi, yarmini eritilgan cho'chqa yog'i bilan aralashtiriladi. Tayyor bo'ymadaron damlamasidan bir qismini to'rt qism vazelin bilan aralashtirib, malham ham tayyorlanishi mumkin.

## Universal qaynatma



1 osh qoshiq quruq barglar bir stakan sovuq qaynatilgan suvda 3 soat davomida ivitib qo'yiladi. Keyin suv hammomida 15 daqiqa davomida qizdiriladi, sovutiladi va suziladi. Ushbu damlama bilan namlangan salfetkalar kesilgan va gemorragik qon ketishda sirtga ishlatilishi mumkin.



## **UKROP**

Mahsuloti – mevasi. Yuqori nafas yo'llari yallitg'lanishida balg'am ko'chiruvchi, ichni yumshatuvchi, yel haydovchi, buyrak tosh kasalliklarida qo'llaniladi.

### **Xalq tabobatida ukrop**

Xalq tabobatida bu o'simlik o'tlari va urug'laridan dorivor damlamalar va qaynatmalar tayyorlanadi. ukrop urug'larining foydalari: ularni damlamasi va qaynatmasi qon bosimini pasaytiradi, sistit va enurezni davolaydi, kon'yunktivitni, ichakdagi gazlarni yengadi, balg'am ko'chiruvchi va yallig'lanishga qarshi vosita sifatida ishlatiladi. Ular uyqusizlik, ich qotishi va oshqozon kasalliklarini davolashda samarali. Xalq tabobatida ukrop urug'ining damlamasi va qaynatmalari yurak og'rig'ini davolaydi, qon tomirlarini tozalaydi, asablarni mustahkamlaydi. Yangi tug'ilgan chaqaloq va uning ota-onalari uchun ukrop urug'lari odatda najotdir: ular chaqaloqdagi kolikni yo'qotish uchun "ukrop suvi" qilishadi.



Bu erda uyda osongina tayyorlashingiz mumkin bo'lgan bir necha oddiy va samarali retseptlar berilgan:

1. Damlama oshqozon va ichakdagi og'riqlarda yordam beradi. Buning uchun bir choy qoshiq urug' va bir stakan qaynoq suv kerak

bo'ladi. Termosga yoki sirlangan idishga solinadi, 2 soat davomida issiqda damlab qo'yiladi. Suziladi va kuniga uch marta 1/3 stakandan ichiladi.

2. Bo'shashgan asablarni davolash va sog'lom uyqu uchun: ikki choy qoshiq urug'ga ikki stakan qaynoq suv quyiladi, 2 soatga damlanadi, so'ngra suziladi. Ushbu damlamani kuniga 3 marta ovqatdan oldin, 100 g dan va kechasi kamida bir oy davomida 1 stakandan ichish tavsiya etiladi.

3. Qabziyatda: 1 choy qoshiqni bir stakan qaynoq suv bilan damlanadi, 20 daqiqaga qoldiriladi va kuniga 4 marta, 2 osh qoshiqdan (yoki 50 gr.) ichiladi. 4. Quyidagi retsept gipertoniyagada yaxshi yordam beradi: 200 ml qaynoq suvga 1 osh qoshiq maydalangan o'tlarni solib. 1 soatga damlab qo'yiladi, suziladi, kuniga 3 marta 1/3 stakandan ichiladi.

### **Zamonaviy tibbiyotda: ukrop dori sifatida**

Zamonaviy tibbiyotda faqat xushbo'y ukrop (*Anethi graveolentis fructus*) mevalaridan foydalaniladi. Tadqiqotlar natijasida ukrop urug'lari spazmolitik, balg'am ko'chiruvchi, yallig'lanishga qarshi, o't haydovchi va yel haydovchi vosita sifatida ishlatilgan. Bu yosh onalarda sut ishlab chiqarish uchun yaxshi vositadir. Damlama gipotenziv ta'sirga ega, ya'ni qon bosimini pasaytirishi mumkin. Ukrop bilan, uning urug'lari bilan meteorizmni, ich qotishini davolash uchun qo'llaniladi va boshqa o'simliklar bilan birgalikda yuqori nafas yo'llarining yallig'lanishini davolashda qo'llaniladi. Nojo'ya ta'siri sifatida allergik reaksiya paydo bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, preparatni arterial gipotenziya bilan og'rigan bemorlarda ehtiyotkorlik bilan qo'llash kerak. Shuningdek, ukropni homiladorlik paytida ishlatmaslik kerak.

### **Tayyorlash usuli**

Zamonaviy tibbiyot fanining retsepti bo'yicha damlamani tayyorlash usuli juda murakkab va kamida bir soat talab qiladi. 200 ml damlamani olish uchun (bu 1 kun uchun yetarli), 2 osh qoshiq ukrop mevasi va 200 ml issiq qaynatilgan suv kerak bo'ladi.. Qopqoqli emalli idishda, bug'da tayyorlanadi.

Ukrop urug'lari idish ichiga solinadi va issiq suv quyiladi. Qaynayotgan suv hammomida, doimo aralashtirib turgan holda, damlama 15 daqiqa davomida qo'yiladi. Keyin ular olovdan olinadi, sovutiladi (45 daqiqa davomida), suziladi, urug'lar siqiladi. Tayyor damlamaga 200 ml (bir stakan)gacha qaynatilgan suv qo'shiladi. Tayyor dorivor damlama kuniga 3-4 marta, 1/3 stakandan ichiladi. Urug'larning bunday damlamani

salqin, quruq va qorong'i joyda ikki kundan ortiq bo'lmagan muddatda saqlanishi mumkin.



Xalq tabobatida, zamonaviy tabobatdan farqli o'laroq, tayyorlashning bir necha usullari mavjud: o'tlar va urug'larning damlamalari va qaynatmalari qo'llaniladi. Ammo quyidagilarni yodda tutish foydalidir, bu har qanday o'tlar, butalar va daraxtlarning qobig'i, mevalar va urug'larga tegishli. Ukrop urug'idan qanday qilib to'g'ri damlama tayyorlashni tushunish uchun ushbu qoidalarni eslab qolish kerak. O'simlikdan damlama yoki qaynatma tayyorlashning umumiy qoidasi quyidagilardan iborat: o'simliklarning barglari, gullari va shoxlari damlanadi va mevalar yoki urug'lar qaynatiladi. Biroq, 5% gacha efir moyini saqlovchi ukrop haqida gap ketayapti. Qaynatish ta'sirida ko'plab foydali moddalar shunchaki bug'lanadi.

### **Kimlarga foydalanish mumkin emas:**

1. Gipotoniya bor kasallarga. Ukrop qon bosimini pasaytiradi, shuning uchun past qon bosimiga ega bo'lgan odamlar o'simlikdan foydalanganda ehtiyot bo'lishlari kerak.

2. Ukrop yoki uning tarkibiy qismlariga allergiyasi bo'lgan shaxslarga. Buni oldindan bilish har doim ham mumkin emas - kimdir umr bo'yi ukrop solingan salat yeydi va hech narsa bo'lmisligi mumkin,



lekin u moy yoki damlamani qo'llashi bilanoq reaksiya paydo bo'ladi. Natijada allergiya rivojlanishi va hayotni jiddiy ravishda murakkablashtirishi mumkin, shuning uchun agar sizda ukrop moyiga allergiya bo'lsa, undan qochish yoki allergiyaning o'zini davolash yaxshiroqdir.

3. Homiladorlik paytida kuchli damlamalar va qaynatmalarni ichmaslik lozim. Ukrop hayz davrini normallashtirishda samarali bo'lib, homilador ayollarga nojo'ya ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar kuchli ehtiyoj bo'lmasa, homilador ayollar qaynatmani umuman ichmasliklari yaxshiroqdir.



**DALA QIRQBO'G'IMI.**

Mahsuloti – yer ustki qismi. Peshob haydovchi, ichki a'zolardan oqayotgan qonni to'xtatish xususiyatiga ega, shuningdek, o'pka sili kasalligida qo'llaniladi.

Dala qirqbo'g'imi ko'plab dorivor yig'malarning bir qismi bo'lib, ko'p yillar davomida fitoterapeyada ishlatilgan. Uning dorivor xususiyatlari, tarkibidagi moddalar tufayli uni tibbiyotning ko'plab sohalarida qo'llash imkonini beradi.

### **Dala qirqbo'g'imining shifobaxsh xususiyatlari**

Tarkibidagi noyob biologik faol komponentlarning xususiyatlari tufayli bu dorivor o'simlik organizmga bir qator davolovchi va profilaktik ta'sir ko'rsatadi. Uni yallig'lanishga qarshi vosita, gematopoez va qon ivishini rag'batlantirish uchun dori sifatida ishlatiladi (qon ketishiga yordam beradi). Shuningdek, bu fitoxomashyosi ham bakteriyalarga qarshi va yarani davolovchi faollikka ega, siydik haydovchi ta'sirga ega, parazitlarga qarshi, tonusni oshiruvchi, immunostimullovchi va balg'am ko'chiruvchi sifatida ishlatiladi.

Turli xil dala qirqbo'g'imi shifokorlar tomonidan turli somatik kasalliklarni davolashda, kompleks terapiyaning bir qismi sifatida faol qo'llaniladi.

### **Dala qirqbo'g'imini qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar.**

Garchi dala qirqbo'g'imi o'simligi tibbiyotda juda faol ishlatilgan bo'lsa-da, u ma'lum qo'llash mumkin bo'lgan holatlarga ega. Shuning uchun, o'simlik xom ashyosini ishlatishdan oldin, mutaxassis bilan maslahatlash kerak.

O'simlik zaharli toifaga tegishli ekanligini unutmash kerak va uni uzoq vaqt va katta dozada qabul qilmaslik kerak.

Bir qator patologik holatlar, fiziologik sharoitlar mavjud bo'lib, unda dala qirqbo'g'imidan foydalanish cheklangan yoki tavsiya etilmaydi va ba'zi kasalliklarda u qat'iyan man etiladi. Homiladorlikning butun davri va tug'ruqdan keyingi davrda, shuningdek, onaning emizish davridagi barcha vaqtlarga qo'llash mutlaqo mumkin emas.. O'simlik tarkibida homilaga yoki yangi tug'ilgan chaqaloqqa zarar etkazadigan kuchli komponentlar mavjud.

Gipotoniyada dala qirqbo'g'imidan foydalanish taqiqlanadi, u bosimni keskin va faol ravishda pasaytiradi, shuning uchun kollapsni keltirib chiqarishi va hushni yo'qotishga sababchi bo'lishi mumkin.

Preparat 3 yoshgacha bo'lgan bolalarda juda ehtiyotkorlik bilan qo'llaniladi, alohida ehtiyojsiz, bu o'simlik mavjud bo'lgan yig'malarni ishlatmaslik yaxshiroqdir.

**Muhim!** Preparatni 3 oydan ortiq ishlatmaslik kerak, kurs dozalari orasidagi tanaffuslar muhim ahamiyatga ega. Dala qirqbo'g'imini uzoq muddat iste'mol qilish B vitaminlari yetishmasligiga olib keladi.

### **Dala qirqbo'g'imining qo'llanilishi.**

Har xil damlamalar, qaynatmalar yoki dala qirqbo'g'imi tindirmasi yoki u bilan yig'malar an'anaviy tibbiyotda turli kasalliklarni davolash va oldini olish uchun o'simlik vositalari sifatida ishlatiladi.

### **Oshqozon-ichak trakti bilan bog'liq muammolar**

Dala qirqbo'g'imi preparatlari ko'pincha oshqozon yarasi, gastrit, pankreatit yoki xoletsistitni yo'q qilish uchun asosiy terapiyaga qo'shimcha sifatida buyuriladi. Bundan tashqari, diareyaning turli shakllariga qarshi kurashda yordam beradi (yuqumli diareyadan tashqari). Dala qirqbo'g'imi ichaklarda gelmintlarni yo'q qilishga yordam beradigan parazitlarga qarshi yig'malar tarkibiga kiradi.

Sharob yoki spirtli ichimliklardagi dala qirqbo'g'imi tindirmasi jigarda, oshqozonda yaxshi sifatli o'simtalarni yo'q qilishga yordam beradi, jiddiy zaharlanish va intoksikatsiyadan xalos bo'lishga yordam beradi.

### **Siydik chiqarish tizimining patologiyalari**

Qabul qilish dala qirqbo'g'imi siydikdan oqsilni yo'q qilishga yordam beradi, sistitning o'tkir va surunkali shakllarini davolashga yordam beradi. U urolitiozning oldini olishda va uning rivojlanishining dastlabki bosqichlarida faol qo'llaniladi. Diuretik ta'sir tufayli dala qirqbo'g'imi buyrak va yurak muammolari bilan qo'zg'atilishi mumkin bo'lgan shishlarga qarshi kurashda yordam beradi

### **Nafas olish yo'llarining shikastlanishi**

Dala qirqbo'g'imini qo'llash nafas olish tizimiga, ayniqsa yo'tal bo'lganda bronxlarning yallig'lanishida ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Nafas olish yo'llari infeksiyalarini, shuningdek, o'pka silini davolashda dala qirqbo'g'imi damlamalari yoki qaynatmalari qo'llaniladi.

Ilmiy izlanishlar dala qirqbo'g'imini to'qimalarga kislorod yetkazib berishni yaxshilash xususiyatini tasdiqladi. Bundan tashqari, u professional qo'shiqchilar va diktorlarda bo'g'iz va ovoz bog'lamlarida kuchli shishishni kamaytirish uchun ishlatiladi. Bu laringit va ovoznining xirillashiga qarshi kurashda yordam beradi.

### **Yurak va qon tomirlarining patologiyalari**

Dala qirqbo'g'imini yurak tomirlari holatiga faol ta'siri tufayli u yurak patologiyalarini davolashda faol qo'llaniladi. Ko'pincha yurak va qon tomirlari bilan og'rigan bemorlarda yuqori qon bosimini tushirish va metabolizmni normallashtirish uchun ishlatiladi.

### **Ortiqcha vazni yo'qotish**

Tarkibida dala qirqbo'g'imi saqlagan preparatlar ortiqcha vazni yo'qotishga va semirishni davolashga yordam beradi.

Shuningdek, ushbu o'simlik xom ashyosi bilan turli xil preparatlar teri patologiyalari, eroziya va trofik yaralarni davolashda qo'llaniladi. U bilan tayyorlangan qaynatmalar soch va tirnoqlarning o'sishini mustahkamlashga yordam beradi.

### **Dala qirqbo'g'imini shifobaxsh birikmalar**

Ko'pincha dala qirqbo'g'imida sovuq yoki issiq damlamalar tayyorlanadi. Tayyorlash usuli va qabul qilish usullariga ko'ra, ular bir oz farq qiladi.

### **Sovuq damlama**



3 osh qoshiq quritilgan o'simliklar xom ashyosiga xona haroratida 500 ml qaynatilgan suv quyiladi. Bir kun damlab qo'yiladi, so'ngra siqib olinadi va elakdan o'tkaziladi.

Sovuq damlama ichish uchun qabul qilinmaydi, u faqat sirtga turli xil teri patologiyalarini, bo'g'im va mushak og'rig'ini, shu jumladan revmatizm xurujlarini davolash uchun ishlatiladi. Shuningdek, bu damlama bilan kompresslar, vannalar qilinadi.

## Issiq damlama



1 osh qoshiq quruq o'tga bir stakan qaynoq suv quyiladi. 30 daqiqa damlanadi, so'ng suziladi. Shifokor tavsiyasiga ko'ra, sirtga va ichish uchun qo'llaniladi. U kasallikka qarab dozani va qabul qilish oralig'ini, kurs davomiyligini belgilaydi.

### Tindirma.



20 g quruq o'tga 1 litr qizil sharobni solinadi, qopqog'i yopilib bir hafta davomida qorong'i quruq joyda qoldiriladi, so'ngra suziladi. 2 osh qoshiqdan 14 kun davomida ertalab ovqatdan oldin ichiladi.

Tindirmani an'anaviy spirtli ichimliklar yoki yaxshi aroq bilan emas, balki qizil sharob bilan tayyorlanadi. Qon ivishini yaxshilash va qon ketishini to'xtatish, tanani mustahkamlash, metabolizmni rag'batlantirish uchun ishlatiladi.

## Qaynatma



1 osh qoshiq quruq o'tga 200 ml suv solinadi. Keyin qaynatmani 1 daqiqa qaynatiladi, 30 daqiqaga damlab qo'yiladi va suziladi. Shishlarda 1 osh qoshiqdan, kuniga to'rt dozaga bo'lib ichiladi va ko'p suv ichish tavsiya qilinadi.

Qaynatmalar buyrak kasalliklarida kuchli diuretik sifatida ishlatiladi. Ammo shifokor dozani va davolanish muddatini tanlashi muhimdir. Agar bu ko'proq konsentrlangan damlamalar (2-4 osh qoshiq xom ashyo) bo'lsa, ular yaralarni davolash va og'riq qoldirish uchun sirtga qo'llaniladi.



## MAYDA GULLI TOG'RAYXON

Mahsuloti – yer ustki qismi. Ishtaha ochuvchi, ovqat hazm qiluvchi va balg'am ko`chiruvchi vosita sifatida qo`llaniladi.

### Tog'rayxon o'tining shifobaxsh xususiyatlari

Ushbu o'simlik xom ashyosining turli xil faol tarkibi ko'plab kasalliklarni davolash va oldini olishda qo'llaniladi: ko'p asrlar davomida tog'rayxon o'simligi tibbiyotida keng ishlatilgan. Bu ayollar va erkaklar salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, ammo homilador ayollar va bolalar uchun bir qator cheklovlar mavjud.

Tog'rayxon o'ti ginekologiyada kichik tos a'zolarining patologiyalarini davolash va gormonal o'zgarishlarni tuzatish uchun faol qo'llaniladi. Tog'rayxon o'ti choyi hayz paytida noqulaylikni yengillashtiradi, tsiklni va jinsiy gormonlar darajasini normallashtiradi. Homiladorlikni rejalashtirishda va homilador bo'lish ehtimolini oshirish maqsadida qo'llaniladigan yig'malarning tarkibiy qismlaridan biri sifatida qollaniladi.

Homiladorlik davrida tog'rayxon o'ti faqat sirtga qo'llaniladi va bu gormonal darajasini buzishi mumkin bo'lgan fitoestrogenlarga bog'liq. Sovuqlar uchun oregano bilan inhaliyalar qabul qilinadi, lekin birinchi navbatda shifokor bilan maslahatlashish muhimdir.

Laktatsiya davrida u sut hajmini oshirishi, gormonal fonnini normallashtirish va tug'ruqdan keyin tiklanishga yordam beradigan vosita sifatida ishlatiladi. Tog'rayxon o'ti uyquni normallashtirishga, charchoq va stressni bartaraf etishga yordam beradi.

Bolalarda gormonal fonnini buzmaslik uchun tog'rayxon o'ti choyi faqat 3 yoshdan keyin, keyin esa vaqti-vaqti bilan ishlatiladi.

Andrologiyada tog'rayxon o'ti ma'lum patologiyalarni davolashda qo'llaniladi. Ammo uni suiiste'mol qilmaslik kerak - u estrogenlarga o'xshash moddalarni (fito-estrogenlar deb ataladi) o'z ichiga oladi. Erkaklar prostatit yoki uretrit, siydik yo'llari infeksiyalarida tog'rayxon o'ti dorivor preparatlaridan foyda ko'radilar, chunki ular patogen mikroblarning o'sishiga to'sqinlik qiladi, ichak mikroflorasini normallashtiradi. Ammo kurs qisqa bo'lishi kerak, ya'ni 7-10 kungacha.

### **Tog'rayxonni qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar**

Hamma odamlar uchun ham va har qanday holatlarda ham tog'rayxonning dori preparatlarini qo'llash mumkin emas.

#### **Qachon foydalanmaslik kerakligini bilish muhimdir. Bu:**

- 18 yoshgacha bo'lgan bolalarga ichish uchun (sirtga foydalanish uchun 3 yoshgacha, mahalliy foydalanish uchun 12 yoshgacha);

- homiladorlikning har qanday vaqtida turli xil dori-darmonlarni ichishga qabul qilish uchun- shifokor bilan maslahatlashganidan keyin tog'rayxon o'tidan sirtga foydalanish mumkin;

- emizishda, agar bolada allergiya bo'lsa, salbiy reaksiyalar xavfini bartaraf etish uchun tog'rayxon o'tidan foydalanmaslik kerak;

- butun Lamiaceae oilasiga, jumladan, rayxan, yalpiz, mavrak va lavandaga allergiyalari bo'lgan bemorlar uchun tog'rayxon o'ti bilan davolash taqiqlanadi.

tog'rayxon o'ti dori-darmonlarini haddan tashqari iste'mol qilish oshqozon buzilishiga olib keladi, shuning uchun dori-darmonlarni shifokorning retsepti bo'yicha qat'iy ravishda qabul qilish kerak.

***Muhim! Uzoq vaqt davomida tog'rayxon o'ti efir moyini ishlatmaslik kerak. Bu ayollarda tsikldagi buzilishlarni, kuchli jinsiy aloqa vakillarida esa erektil disfunktsiyani keltirib chiqaradi.***

### **Tog'rayxondan foydalanish**

O'simlik tibbiyotda dezinfektsiyalovchi va yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega bo'lganligi sababli infeksiyalar va yallig'lanishlarga qarshi kurashish uchun turli xil o'simlik preparatlari qo'llaniladi. tog'rayxon o'ti preparatlari yuqori nafas yo'llarining yallig'lanish jarayonlarida, shu jumladan yo'talda ham foydalidir.

Tog'rayxon o'ti ter haydovchi, balg'am ko'chiruvchi va o't haydovchi ta'sirga ega, qon bosimini pasaytirish va qon tomir tonusini tenglashtirishga yordam beradi, plazmada glyukoza konsentratsiyasini normallantiradi va asab tizimini tonlaydi. Shuningdek, preparat ginekologiya va urologiyada kombinatsiyalangan terapiyaning bir qismi sifatida yallig'lanishga qarshi kurashda qo'llaniladi.



## Damlama



1 osh qoshiq quruq tog' rayxon o'tiga 400 ml yangi qaynatilgan suv quyiladi. Yarim soat qaynatiladi, keyin damlamani suziladi.

30-50 mldan har 4 soatda, yaxshisi ovqatdan oldin yoki ovqatlanish oralig'ida (1,5-2 soatdan keyin) ichiladi.

Suvli damlamalari angina va surunkali tonzillitni davolashda, stomatit, gingivitni bartaraf etishda yordam beradi. Ular bilan og'iz yoki tomoqni chayiladi. Ular, shuningdek, bronxit va nafas yo'llarida yallig'lanish jarayonlarining boshqa shakllari uchun ichishga buyuriladi.

Damlamasi sirtga o'tkir va surunkali teri kasalliklarini davolovchi losonlarni tayyorlash uchun ishlatiladi.

### Tindirmasi.



2 osh qoshiq quruq maydalangan xom ashyo idishga solinadi, 500 ml aroq quyiladi va qopqoq bilan mahkam yopiladi. Tindirmani tayyorlash uchun aralashmani quruq, qorong'i joyda 2-3 haftagacha saqlash kerak. Keyin tindirmani elakdan suzib, qo'ng'ir idishga quyish kerak.

1 choy qoshiqdan ovqatdan oldin kuniga 2-3 martadan ko'p bo'lmagan holda ichiladi.

Tog'rayxon o'tining spirtli tindirmasi qat'iy ravishda to'q yashil yoki to'q jigarrang shisha idishlarda tayyorlanadi. Kattalardagi turli patologiyalar uchun shifokor tavsiyasiga ko'ra 7-10 kungacha bo'lgan kurs uchun qo'llaniladi.

### **Qaynatma**



1 osh qoshiq xom ashyoga bir stakan qaynatilgan issiq suv quyiladi, suv hammomida qaynaguncha ushlanadi va yarim soat davomida qaynatiladi. Keyin qaynatmani olovdan olib, to'liq sovib ketguncha qopqog'i yopiq bo'lishi kerak, elakdan o'tkazilib, qo'ng'ir rangli idishga o'tkaziladi.

30 ml qaynatmani kuniga uch mahal ovqatdan oldin ichiladi. Kurs 7 kundan oshmasligi kerak.

Qaynatma muzlatgichda 4-5 kundan ortiq bo'lmagan muddatda saqlanadi.

## Choy



1 choy qoshiq quritilgan o'tni qaynatib olinadi va 5 daqiqaga qoldiriladi. Keyin damlamani suziladi, ta'bga ko'ra asal yoki shakar qo'shiladi. 1: 1 nisbatda tog'rayxon o'ti va yalpiz barglari yig'masidan choy tayyorlash yoki ko'proq malina barglarini qo'shish mumkin: 1 osh qoshiq barcha o'tlarning yig'masiga 1 litr qaynoq suv quyib, 20 daqiqagacha qoldiriladi.

Odatdagidek choy kabi ovqatdan keyin ichiladi. Ammo qabul qilish bo'yicha cheklov kuniga 3 stakandan ko'p emas.



## **ACHCHIQ SHUVOQ**

Mahsuloti- yer ustki qismi. Ishtaha ochuvchi sifatida va me'da kasalliklarida qo'llaniladi.

Bu o'simlikning yangi, to'yingan, achchiq va ozgina xushbo'yligini boshqa hech narsa bilan aralastirib bo'lmaydi. Qadim zamonlardan beri shuvoqning hidi zararli hasharotlarni daf qilgan, uning afsonaviy achchiqligi she'r va qo'shiqlarda aytilgan. Ular kasalliklarni ham davolashgan va ularni farmakologiyada bugungi kungacha ishlatishda davom etmoqdalar.

Sovet estradasi yulduzi Mayya Kristalinskaya: "Barcha gullar so'lib ketdi va faqat shuvoq o'ti achchiqdir", deb kuyladi. Va bu mutlaqo to'g'ri. Shuvoq haqiqatan ham Rossiyadagi barcha o'simliklar orasida eng achchiq hisoblanadi.

Bir afsonaga ko'ra, bu o'simlik odamlarga ov ma'budasi Artemida tomonidan berilgan. U askarlarga jasorat va kuch bag'ishlagan deb ishonilgan. Rusda shuvoq, yovvoyi qalampir va hatto Xudoning daraxti, qirollik o'ti deb ataldi. Uning yordami bilan ular qurtlar va burgalardan xalos bo'lishdi, tish og'rig'ini yengillashtirdilar, shuningdek, yaralar va oshqozon kasalliklarini davolashdi.

Shuvoq zamonaviy alkogol sanoatida keng qo'llanilgan. Bu absint va vermutning asosiy tarkibiy qismlaridan biri, shuningdek, boshqa ba'zi spirtli damlamalar. Aytgancha, "vermut" shuvoqning nomlaridan biridir. Kamdan kam hollarda, shuvoq kulinariyada, asosan, qovurilgan g'oz uchun ziravor sifatida ishlatiladi.

### **Shuvoqning shifobaxsh xususiyatlari**

Shuvoq aniq antiseptik, yallig'lanishga qarshi, og'riq qoldiruvchi va tinchlantiruvchi xususiyatlarga ega. Bu uning tarkibida efir moylari, faol va taninlar, fitonsidlar, alkaloidlar, askorbin, olma, salitsil va yantar kislotalari, provitamin A va karotin mavjudligi bilan bog'liq.

Fitonsidlar bakteriyalar, mikroskopik zamburug'larlarning o'sishi va rivojlanishini susaytiradi. Absintin yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega va tabiiy immunitetni rag'batlantiradi. O'simlikning ildizlarida tabiiy prebiyotik - inulin mavjud. Shuning uchun shuvoqning shifobaxsh xususiyatlari nafaqat an'anaviy tibbiyot, balki rasmiylar tomonidan ham tan olingan.

**Dorixonada siz quyidagilarni sotib olishingiz mumkin:**

- paketlarda maydalangan shuvoq o'ti;
- shuvoqning spirtli tindirmasi;
- shuvoq ekstrakti;
- shuvoqdan efir moyi.

**Shuvoqning qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar.**

Shuvoq zaharli dorivor o'simlik bo'lib, bir qator jiddiy moneliklarga va qat'iy dozalash talablariga ega.

O'simlikda gallyutsinogen bo'lgan va katta dozalarda odamga marixuanaga o'xshash tarzda ta'sir qiluvchi tuyon kabi xavfli moddalar mavjud.

- Shuvoq preparatlarini suiiste'mol qilish va hatto ularni normal dozalarda qo'llash, ammo uzoq vaqt davomida asab tizimining kuchli qo'zg'alishiga, og'ir asabiy buzilishlar, tutqanoqlar, gallyutsinatsiyalar, ko'ngil aynishi bilan birga keladigan zaharlanish belgilariga, qusish va anemiyaga olib kelishi mumkin; Shuning uchun, dozani oshirib yubormaslik va shuvoqni 2 haftadan ortiq yoki maksimal bir oy davomida qo'llash lozim. Qabul qilish kurslari o'rtasida kamida 2 hafta tanaffus qilish kerak. Uzoqroq davolanishni talab qiladigan hollarda ulardan bir oylik tanaffus qilinadi va keyin yana shuvoq preparatlarini qabul qilishni boshlash mumkin, - ta'kidlaydi filologiya fanlari nomzodi Elena Korsun.

O't tosh kasalligi va buyrak tosh bilan og'rigan odamlar uchun shuvoq preparatlari, shuningdek, oshqozon va yurak kasalliklarining kislotaligi oshishi fonida gastrit bilan davolashda ehtiyot bo'lish kerak.

Shuvoq homiladorlik, laktatsiya, enterokolit, qon ketishi, anemiya, oshqozonning past kislotaliligi va bu o'simlikka allergiyalarda qat'iy qo'llash mumkin emas.

Absintdan uzoq muddatli foydalanish ham jiddiy sog'liq muammolariga va shuvoq epilepsiyasiga qadar og'ir asab kasalliklariga olib kelishi mumkin.

- Shuvoq ham aterosklerozga qarshi vositadir, ammo yurak xastaliklari bilan og'rigan bemorlarning oshqozoni har kuni eroziya va yaralar hosil qiluvchi ülserogen preparatlarni iste'mol qilish tufayli har doim ham achchiq shuvoqqa chiday olmaydi, - tushuntiradi tibbiyot fanlari nomzodi, oliy toifali kardiolog, fitoterapevt Svetlana Barnaulova.

### **Shuvoqdan foydalanish**

Rasmiy tibbiyotda shuvoq asosidagi preparatlar aniq yallig'lanishsiz va oshqozon-ichak traktining normal faoliyatining boshqa buzilishlarisiz atrofik gastrit uchun buyuriladi. O'tning achchiqligi, umumiy tonik ta'siri bilan birga, asab tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi va ovqat hazm qilishni yaxshilaydi. Shuning uchun, shuvoq preparatlari ovqatdan oldin olinadi.

An'anaviy tibbiyot shuvoqni kengroq qo'llashni tavsiya qiladi. Shuvoqning poyasi, ildizi va gullaridan tayyorlangan shifobaxsh damlamalar, qaynatmalar va kompresslar muammoli tug'ilishdan boshlanib, bosh og'rig'igacha bo'lgan kasalliklarni davolash uchun ishlatiladi. Shuvoqning qaynatmalari yuqori haroratni pasaytiradi va hatto qon ketishini to'xtatadi. Fitoterapevtlar shuvoq bilan davolanishni suiiste'mol qilmaslikni va uni qat'iy belgilangan dozalarda qo'llashni tavsiya qiladi.

### **Sistitda Bug'lama**



Bir hovuch o'tni 2 stakan issiq sut bilan bug'latiladi, og'zini yopiladi va soviguncha damlab qo'yiladi.

Qaynatmani plastik chelakka quyib, ustiga o'tirib, momiq sharf bilan o'rab qo'yish kerak. Sutni suv bilan almashtirish mumkin, ammo davolash samaradorligi pasayadiro

### **Gastrit va oshqozon yarasida**

Bir chimdim yangi yoki quruq shuvoq o'tini chaynab, hosil bo'lgan so'lakni yutib yuborish kerak.

## Choy



Bir chimdim yoki shuvoq novdasini bir stakan qaynoq suv bilan damlanadi. 20 daqiqa damlab qo'yiladi. Kuniga 2 marta yarim stakan ichiladi.

### Qaynatma bilan vannalar



Yarim stakan maydalangan shuvoq novdalarini bir stakan emal po'stlog'i bilan aralashtirib, 1 litr qaynoq suv quyib, taxminan yarim soat davomida qaynatiladi.

Tayyor qaynatmani suziladi va iliq suv bilan vannaga quyiladi.

**Har qanday turdagi diabetda qand miqdorini normallashtirish uchun**

## **Shuvoq bilan non to'pi**



Shuvoq o'tini blender bilan kukunga aylantiriladi. Qora non bo'lagidan bir to'p yasaladi va unda kichik chuqurlik hosil qilinadi. Keyin u yer o't kukunini bilan to'ldiriladi va yana to'p yasaladi.

Shuvoq bilan tayyorlangan xushbo'y nonni ovqat bilan iste'mol qilish mumkin, lekin 2 haftadan oshmasligi kerak.

### **Qurtlar uchun.**

Shuvoq tarkibidagi fitonsidlar, alkaloidlar va tuyon parazitlarning o'sishi va rivojlanishiga ta'sir qiladi, ularning chiqindilarini chiqarib tashlaydi.

Achchiq shuvoqni ishlatishdan oldin shifokorlar oshqozon-ichak traktini tayyorlash uchun sorbent preparatlari yoki zig'ir yog'i kursini ichishni maslahat berishadi. Qurtlardan shuvoq ovqatdan oldin ham sof holda, ham boshqa o'tlar bilan birgalikda qo'llaniladi.

### **Qaynatma**





1 choy qoshiq quritilgan o'tga bir stakan ichimlik suvi quyiladi va qaynatiladi. Taxminan 30 daqiqaga damlanadi. Bir oy davomida kuniga 3 martadan 100 - 150 g dan ichiladi.

### Universal damlama



10 g maydalangan o'tni 200 ml suv bilan suyultiriladi.

Damlamani ikki kundan ortiq bo'lmagan vaqtga salqin joyda saqlanadi va 2 osh qoshiqdan ovqatdan oldin ichiladi.

#### Yaralarni davolash uchun

Bunday vaqtda o'simlikning maydalangan yangi barglarini shikastlangan joylarga qo'llash mumkin.

#### Bolalar uchun

Bu o'simlikdan tayyorlangan damlamalar ko'pincha ishtahasi yomonbo'lgan, kamqon va qurtlari bo'lgan chaqaloqlar uchun tavsiya etiladi. Bu o't, shuningdek, yo'tal uchun qo'llaniladigan ba'zi preparatlar tarkibiga kiritilgan. Shu bilan birga, pediatriklar shuvoq asosidagi preparatlarni bolalarga ehtiyotkorlik bilan berishni tavsiya etadilar. Bog'cha yoshidagi bolalarga dorivor damlamalar, qaynatmalar va choylarni tayyorlashda kattalar dozasi uchdan bir qismi, maktab o'quvchilari uchun esa - yarmi ishlatiladi. Bunday holda, faqat shisha yoki emali buzilmagan emalli idishlar ishlatiladi.



### **BESH BO'LAKLI ARSLONQUYRUQ.**

Mahsuloti – yer ustki qismi. Asab tizimi kasalliklarida tinchlantiruvchi vosita sifatida qo'llaniladi.

Arslonquyruq o'ti keng dorivor xususiyatlari bilan qadrlanadigan va keng qamrovga ega bo'lgan o'simlik tibbiyotida faol qo'llaniladi. Sedativ ta'sirga qo'shimcha ravishda, o'simlik boshqa ko'plab foydali xususiyatlarga ega.

Arslonquyruq o'ti bir qator oshlovchi moddalarni o'z ichiga oladi. Ular ovqat hazm qilish tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi, patogen mikroblarni bostiradi va ichak mikroflorasini normallantiradi. Ular yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega. Arslonquyruq bioflavonoidlarga boy - rutin kversetin bilan birgalikda kichik tomirlarni mo'rtlik va

shikastlanishdan himoya qiladi, qizil qon tanachalarining elastikligini oshiradi, koagulyatsiya va kapillyar qon oqimini normallantiradi.

Arslonquyruq o'tida saponinlar topilgan - ular siydik haydovchi va yengil sedativ ta'sirga ega, bezli to'qimalarga qitqilovchi ta'sir ko'rsatadi, bu shilimshiq va balg'amni ajralishini kuchaytirishga yordam beradi. Shuning uchun, arslonquyruq o'ti og'ir yo'talni davolashda yordam beradi.

Bu o'simlikda mavjud bo'lgan vitaminlar, ayniqsa tokoferol va karotinooidlar immunitet tizimini rag'batlantirish va ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, ular yurak mushaklarining qisqaruvchanligini normallashtiradi, to'qimalarni erkin radikallar va qarish ta'siridan himoya qiladi.

Arslonquyruq o'tida mavjud bo'lgan bir qator alkaloid birikmalar metabolik jarayonlarni to'g'rilashga, miya hujayralari faoliyatini yaxshilashga yordam beradi, hengil diuretik ta'sir ko'rsatadi, yurak tezligini barqarorlashtiradi va qon bosimi ko'rsatkichlarini normallashtiradi. Barcha alkaloidlardan staxidrin va xolin ayniqsa faoldir - ular o'simlikda eng ko'p uchraydi.

Ushbu o'tning tarkibidagi qo'shimcha foydali komponentlari, bular askorbin kislotasi va izovalerian kislotasi, tabiiy qand va achchiqlikdir. Shuningdek, o'simlikda yurak va qon tomirlari uchun foydali bo'lgan juda ko'p oltingugurt, kaltsiy va natriy, kaliy, kardiotrofik (yurakni qo'llab-quvvatlovchi) va angioprotektiv (qon tomirlarini himoya qiluvchi) xususiyatlarga ega bo'lgan glikozidlar va organik kislotalar mavjud.

Arslonquyruq o'ti tibbiyotda turli patologiyalarni davolash yoki oldini olishda keng qo'llaniladi. Avvalo, uning tarkibi tufayli o'simlik umumiy mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi, infeksiyalar va hujayra o'zgarishlariga qarshi kurashish uchun immunitet tizimini rag'batlantiradi va O'RVI va mikrobial kasalliklarga chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Bu o'simlikning tinchlantiruvchi, sedativ ta'siri tibbiyotda ham faol qo'llaniladi. Arslonquyruq turli xil shakllarda depressiya, bezovtalik buzilishi, stress va haddan tashqari bezovtalanish bilan bog'liq uyqu buzilishida ishlatiladi.

O'simlik diuretik ta'sirga ega, shuning uchun u shishga qarshi kurashda, shu jumladan qon tomir va yurak kasalliklari fonida qo'llaniladi.

O'simlik yengil tutqanoqqa qarshi ta'sirga ega, bu uni epilepsiya va boshqa kasalliklarda tutqanoq xurujlarida kombinatsiyalangan terapiyaning bir qismi sifatida ishlatishga imkon beradi.

U yo'tal bilan shamollashni davolashda ishlatiladi, chunki arslonquyruq quruq, yopishqoq yo'talni namroq, samaraliroq yo'talga aylantirishga yordam beradi. Shuningdek, u yo'talning miya markazining yallig'lanishi, ta'sirlash xususiyati va qo'zg'alishini kamaytirishga yordam beradi. Tezroq tiklanishni rag'batlantiradi.

O'simlik spazmolitik ta'sirga ega, bu yurak-qon tomir patologiyalarini tuzatishga, bosim va yurak faoliyatini normallashtirishga yordam beradi. Plazmada glyukoza darajasini to'g'irlash va xolesterin va triglitseridlar darajasini pasaytirishga yordam beradi.

#### **U bir qator kasalliklar uchun ishlatiladi:**

- bosh og'rig'i (klaster, kuchlanish yoki dori vositalaridan), shuningdek, migren;
- taxikardiya va yurak muammolari;
- uyqusizlik, har qanday uyqu buzilishi;
- bronxit, laringit, traxeit;
- menopauza;
- gipertenziya va ateroskleroz.

**Muhim!** Har qanday kasallik uchun arslonquyruq preparatlarini faqat ularning dori shakli va dozasini shifokor tomonidan belgilanishi kerak.

#### **Arslonquyruq o'tini qo'llashga qarshi ko'rsatmalar**

Bu juda mashhur va foydali o'simlik bo'lsa-da, uni noto'g'ri ishlatish yoki qo'llashga qarshi ko'rsatmalarni e'tiborsiz qoldirish jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin, ayniqsa qariyalar, homilador ayollar va bolalar uchun modda almashinuvining buzilishlariga olib keladi.

Birinchidan, o'simlik dori vositalarining, ayniqsa tabletkalar yoki damlamalar shaklida haddan tashqari dozasi oshib ketishi mumkin. U zararsiz o't hisoblanadi va ko'pincha foydalanish bo'yicha ko'rsatmalarga rioya qilinmaydi. Arslonquyruq preparatlarining bir martalik dozasini oshirib yuborish bilan og'ir uyquchanlik, letargiyagacha, shuningdek qusish bilan birga ko'ngil aynish paydo bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, o'tkir o't allergiyasi toshma va ovqat hazm qilish muammolari yoki kuchli qichishish fonida kumulyativ ta'sirga ega bo'lgan dermatit va uzoq davom etadigan toshmalar shaklida mumkin.

Kattalar yoki bolalarda foydalanish uchun bir qator qat'iy qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar ham mavjud.

**Bularga quyidagilar kiradi:**

- gipotenziya va bosimning tez-tez pasayishi (shu jumladan ob-havoga reaksiya sifatida);
- oshqozon yarasi yoki yuqori kislotali gastrit, ayniqsa o'tkir bosqichda;
- bradikardiya yoki yurak urish tezligining o'zgaruvchanligi, uni sekinlashtirish tendentsiyasi, yurak blokirovkasi;
- tomir zararlanishlari, shu jumladan flebit va trombozga moyillik.

Faoliyati diqqatni jamlash, potentsial xavfli faoliyat va mashina haydash bilan bog'liq bo'lgan odamlar tomonidan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanilishi kerak - bu baxtsiz hodisalar va jarohatlar bilan tahdid qiluvchi tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, homiladorlik davrida, ayniqsa dastlabki bosqichlarda, 16-20 haftaga qadar arslonquyruqni qabul qilish taqiqlanadi Arslonquyruq bachadondan qon ketishini qo'zg'atishga qodir ekanligi haqida dalillar mavjud. Bundan tashqari, ayollar uchun abortdan keyin yoki hayz paytida darhol qo'llash taqiqlanadi.

**Arslonquyruq o'ti qo'llanilishi  
Damlamasi**



2 osh qoshiq quruq maydalangan o'tga 2 stakan suv (qaynatilgan, sovutilgan) quyiladi va 8 soatgacha qoldiriladi. Keyin damlamani

aralastiriladi, suziladi. 1 osh qoshiqdan och qoringa kuniga uch marta ichiladi. Kurs bir oydan ortiq davom etmaydi.

Pankreatitning remissiya davrida arslonquyruq o'tining suvli damlamasi organning ishini rag'batlantirish uchun ishlatiladi. Ichak muammolarini davolashda ham tavsiya etiladi.

### **Qaynatma**



Arslonquyruq o'ti, dalachoy o'ti, dala qirqbo'g'imi va uch rangli binafshalarni teng nisbatda aralastiriladi. 1 osh qoshiq yig'madan olinadi va bir stakan qaynoq suv quyiladi, 30 daqiqa davomida suv hammomida qaynatiladi, so'ngra issiqda yana yarim soat damlab qo'yiladi. Suziladi. Qaynatmani 1/3 stakandan kuniga ikki yoki uch marta 10 kundan ortiq bo'lmagan vaqtga ichiladi.

Qaynatmalar ich qotishi, sistit, prostatitni davolashda, dori-darmonlarni qabul qilishda jigarni qo'llab-quvvatlashda ishlatiladi.

### **Tindirmasi**



100 g quruq xom ashyo, idishga solinadi va 500 ml spirtni quyiladi. Qorong'i va quruq joyda 2 hafta davomida mahkam yopiladigan qopqoq bilan yopilib, vaqti-vaqti bilan aralashtirilib turiladi. Keyin tindirmani suziladi. 100 ml suvda suyultirilgan tindirmani ertalab va kechqurun 30 tomchidan ichiladi. Kurs 14 kungacha.

Ushbu tindirma nevroz va stress, qon bosimning oshishida ishlatiladi. Shunga o'xshash tindirmani dorixonadan sotib olish mumkin

## Илова 1

### Uslubiy qo'llanmada keltirilgan o'simliklarning o'zbekcha, ruscha va lotincha nomlari:

- Andiz - Девиасил – *Inula viscosa* (Dryand) Ait.  
Achchiq toron o'ti – Горец перечный – *Polygonum hydropiper* L.  
Achchiq shuvoq – Полынь горькая – *Artemisia absinthium* L.  
Besh bo'lakli arslonquyuq – Пустырник пятилопастной –  
*Leonurus quinquelobatus*  
Dala qirqbo'g'imi – Хвощ полевой – *Equisetum avence* L.  
Dorivor gulxaygi – Алтей лекарственный – *Althaea officinalis* L.  
Dorivor limono't – Мелисса лекарственная – *Melissa officinalis* L.  
Dorivor marmarak – Шалфей лекарственный – *Salvia officinalis* L.  
Dorivor moycheshak – Ромашка аптечная – *Chamomilla recutita*  
Dorivor ukrop – Фенхель обыкновенный (укроп аптечный)  
*Foeniculum Vulgare* Mill.  
Dorivor qoqi – Одуванчик лекарственный – *Taraxacum Officinale*  
Webb.  
Do'lana – Боярышник *Crataegus* L.  
Yer bag'irlagan temirtikan o'ti – Якорьцы стелющиеся – *Tribulus*  
*Terrestris* L.  
Jag'-jag' – Пастушья сумка – *Capsella Bursa – Pastoris* (L.) Med  
Ikki uyli gazanda – Крапива двудомная – *Urtica Dioica* L.  
Katta zubtutum – Подорожник – *Plantago mayor*  
Kiyiko't – Зизифора – *Ziziphora Pedicellata* Pazij  
Mayda gulli tog'rauxon – Душица мелкоцветная – *Origanum*  
*tytthanthum* Gonsch.  
Makkajo'xori onalik ustunchasi bilan og'izchasi – *Maydes Styli*  
*cum stigmata*  
Na'matak – Шиповник – *Rosa* L.  
Oddiy bo'umadagon – Тысячелистник обыкновенный –  
*Achillea millefolium* L.  
Oddiy maymunjon – Малина обыкновенная – *Rubus idaeus* L.  
Oqqaldirmoq – Мать-и-мачеха обыкновенная – *Tussilago Farfara* L.



Teshik dalachoy o'ti(Oddiy dalachoy ) – Звербой  
продырявленный

Tirnoqgul – Ноготки лекарственные – *Calendula officinales* L.

Tubulg'abargli bo'umadaron - Тысячелистник таволголистный –  
*Achillea filipendulina* L.

Uch bo'lakli qoraqiz – Черда трёхраздельная – *Bidens tripartite* L.

Shaftoli barg taron – Горец почечуйный – *Polygonum persicaria* L.

Yapon soforasi- Софора японская – *Sophora japonica* L.

Qalampir yalpiz – Мята перечная – *Mentha Piperita*

Qora qoraqat – Смородина чёрная - *Rebes Nigrum* L.

## Ilova 2

### Uslubiy qo'llanmada keltirilgan o'simliklarning yig'ib olish mavsumiy muddatlari

- Andiz ildizi – aprel – may yoki avgust-sentyabr  
Achchiq toron o'ti – iyun-avgust  
Achchiq shuvoq o'ti– iyun-iyul  
Besh bo'lakli asrlonquyruq o'ti - iyun-iyul -avgust  
Dala qirqbo'g'imi o'ti– iyun-iyul  
Dorivor gulxayri ildizi– iyul-avgust  
Dorivor limono't bargi – iyul-avgust  
Dorivor marmarak bargi– iyun-iyul  
Dorivor moychechak guli – iyun-avgust  
Dorivor ukrop mevasi– iyul-avgust  
Dorivor qoqi ildizi - mart-aprel  
Do'lana mevasi – avgust-sentyabr  
Yer bag'irlagan temirtikan o'ti- iyun-iyul  
Jag'-jag' o'ti– aprel-may  
Zubtutum bargi– may-iyul  
Ikki uyli gazanda bargi– iyul-avgust  
Katta zubtutum – may - sentyabr  
Kiyik o'ti – iyun-iyul  
Mayda gulli tog'rayxon o'ti– iyul-avgust  
Makkajo'xori onalik ustunchasi bilan og'izchasi - iyul -avgust  
Na'matak mevasi– iyul-avgust  
Oddiy bo'ymadaron o'ti - iyun-avgust  
Oddiy maymunjon mevasi– iyul-avgust, bargi –may-iyun  
Oddiy oqqaldirmoq bargi – iyun-iyul  
Teshik dalachoy o'ti(Oddiy dalachoy ) – iyul-avgust  
Tirnoqgul – aprel - avgust  
Tubulg'ibargli bo'ymadaron guli- iyun-avgust  
Uch bo'lakli qoraqiz o'ti- iyul  
Shaftoli barg taron – iyun-avgust  
Yapon soforasi- iyun-iyul  
Qalampir yalpiz bargi- iyul  
Qora qoraqat mevasi- iyul – avgust, bargi –may-iyun

Mavzular bo'yicha test savollari.

**1. Siydik haydovchi yig'maning tarkibiga kiruvchi xom ashyoni toping**

- A. oddiy toloknyanka
- B. ikki uyli gazanda
- C. qizil angishvonagul
- D. botqoq ledumi

**2. 4-sonli ko'krak yig'masiga kiruvchi xom ashyoni toping**

- A. botqoq ledumi
- B. oddiy dastarbosh
- C. qizil angishvonagul
- D. limon balzami

**3.3-sonli o't haydovchi yig'maning tarkibi xom ashyoni o'z ichiga oladi**

- A. jag'-jag'
- B. uch bo'lakli qoraqiz
- C. botqoq ledumi
- D. oddiy dastarbosh

**4.tinchlantiruvchi yig'ma tarkibiga kiradigan xom ashyo**

- A. oddiy brusnika
- B. qalampir yalpiz
- C. qizil angishvonagul
- D. botqoq ledumi

**5.1ch suruvchi yig'ma tarkibiga kiradigan xom ashyo**

- A. bo'yoqdor ro'yan
- B. tog'jumrut
- C. oddiy brusnika
- D. botqoq ledumi

**6.Yig'malar deb nimaga aytiladi?**

- A. Dorivor o'simliklarning quritilgan ildizlari
- B. Dorivor o'simliklarning quritilgan barglari
- C. Qirqilgan yoki maydalangan dorivor o'simliklar qismlarining aralashmasi
- D. Dorivor o'simliklar mahsulotlarining kukunlari

**7.O't haydovchi yig'ma tarkibiga kiruvchi dorivor o'simlik mahsulotini toping.**

- A. Dorivor moychechak gullari

- B. Ilontoron ildizi va ildizpoyasi
- C. May marvaridguli o'ti
- D. Eman po'stlog'i

**8. Dalachoy yer ustki qismi mahsuloti qaysi maqsadda ishlatiladi?**

- A. Tinchlantiruvchi
- B. Burishtiruvchi, antiseptik
- C. Siydik haydovchi
- D. O't haydovchi

**9. Qoncho'p o'ti mahsuloti qaysi maqsadda ishlatiladi?**

- A. O't haydovchi
- B. Qon to'xtatuvchi
- C. Yurak ishiga ta'sir qiluvchi
- D. Tinchlantiruvchi

**10. Ko'krak yig'masi № 4 tarkibiga kiruvchi dorivor o'simlik mahsulotini toping**

- A. Gulxayri ildizi
- B. Angishvonagul barglari
- C. Valeriana ildizi va ildizpoyasi
- D. Dorivor timoqqul gullari

**11. Valeriana officinalis xom ashyosi qanday sharoitda saqlanadi**

- A. xomashyoning asosiy ombori hududida
- B. umumiy ro'yxat bo'yicha
- C. alohida, kuchli sifatida
- D. meva va urug' sifatida alohida

**12. Shuvoqning xom ashyosi qanday sharoitda saqlanadi**

- A. xomashyoning asosiy ombori hududida
- B. umumiy ro'yxat bo'yicha
- C. alohida, kuchli sifatida
- D. meva va urug' sifatida alohida

**13. "elecasol" yig'masining tarkibiga kiruvchi xom ashyoni toping**

- A. evkalipt
- B. oddiy toloknyanka
- C. limono't
- D. oddiy dastarbosh

**14. Quyidagi xom ashyolarni qaysi biri "elecasol" yig'masining tarkibiga kiradi**

- A. oddiy toloknyanka
- B. limono't
- C. dorivor shalfey
- D. oddiy dastarbosh

**15. Evkalipt qaysi yig'maning tarkibiga kiradi?**

- A. ko'krak yig'masi № 4
- B. elecasol
- C. siydik haydovchi yig'ma
- D. vitaminli yig'ma

**16. Salvia officinalis barglari qaysi yig'maning tarkibiga kiradi?**

- A. elecasol
- B. ko'krak yig'masi № 4
- C. siydik haydovchi yig'ma
- D. ich suruvchi yig'ma

**17. Quyidagi qaysi yig'ma tarkibiga botqoq ledumi kurtaklari kiritilgan**

- A. o't haydovchi yig'ma № 3
- B. siydik haydovchi
- C. ich suruvchi yig'ma
- D. ko'krak yig'masi № 4

**18. kassiya (senna) barglari qaysi yig'maning bir qismi hisoblanadi?**

- A. ich suruvchi yig'ma
- B. vitaminli yig'ma
- C. siydik haydovchi yig'ma
- D. ko'krak yig'masi № 4

**19. Toloknyanka barglari quyidagi qaysi yig'maning tarkibiga kiradi?**

- A. siydik haydovchi yig'ma
- B. ko'krak yig'masi № 4
- C. ich suruvchi yig'ma
- D. o't haydovchi yig'ma

**20. Oddiy dastarbosh gullari qaysi yig'maning tarkibiga kiradi?**

- A. o't haydovchi yig'ma № 3
- B. ko'krak yig'masi № 4
- C. siydik haydovchi yig'ma

D. ich suruvchi yig'ma

**21. mentol manbai .....o'simligi xom ashyosi hisoblanadi**

A. bo'yoqdor ro'yan

B. yalpiz

C. limon balzami

D. botqoq ledumi

**22. glaucin manbai .....o'simligi xom ashyosi hisoblanadi**

A. sariq ko'knori

B. olxo'r daraxti

C. sumax

D. Yapon sophorasi

**23. Qaysi o'simlik xom ashyosi digoksin manbai hisoblanadi?**

A. tukli angishvonagul

B. ikki uyli gazanda

C. May marvaridguli

D. Yapon sophorasi

**24. selanid manbai qaysi o'simlik hisoblanadi?**

A. bahorgi adonis

B. qalampir yalpiz

C. tuksiz qizilmiya

D. tukli angishvonagul

**25. berberin qaysi o'simlik xom ashyosidan olinadi?**

A. bo'yoqdor ro'yan

B. qora mingdevona

C. oddiy zirk

D. Yapon sophorasi

**26. esflazidning manbai qaysi o'simlik xom ashyosi hisoblanadi?**

A. oddiy soxta kashtan

B. ikki uyli gazanda

C. qizil angishvonagul

D. Yapon sophorasi

**27. glitsiramning manbai qaysi o'simlik xom ashyosi hisoblanadi?**

A. ikki uyli gazanda

B. sariq gumbaz

C. tuksiz qizilmiya

D. Yapon sophorasi

28. glycyrrhizin kislota manbai qaysi o'simlik xom ashyosi hisoblanadi?

- A. tuksiz qizilmiya
- B. ikki uyli gazanda
- C. bo'yoqdor ro'yan
- D. Yapon sophorasi

29. escusanning manbai o'simlikning xom ashyosi hisoblanadi?

- A. oddiy soxta kashtan
- B. oddiy zirk
- C. tukli angishvonagul
- D. Yapon sophorasi

30. Asosiy farmakologik ta'sir *Cassia acutifolia* barglarining dorivor preparatlari uchun xarakterlidir.

- A. ich suruvchi yig'ma
- B. siydik haydovchi yig'ma
- C. burushtiruvchi
- D. balg'am ko'chiruvchi

31. Bodom moyi bir necha turdagi dorivor preparatlarni olishda ishlatiladi. Bu moyni olish uchun qaysi usuldan foydalaniladi?

- A. anfleraj usuli
- B. suv bilan haydash
- C. suv bug'i bilan haydash
- D. presslash usuli

32. frangula po'stlog'ining dori-darmonlari asosiy farmakologik ta'sir bilan tavsiflanadi

- A. ich suruvchi yig'ma
- B. tonusni oshiruvchi
- C. burushtiruvchi
- D. balg'am ko'chiruvchi

33. tog'jumrut dori vositalari asosiy farmakologik ta'sir bilan tavsiflanadi

- A. gepatoprotektor
- B. ich suruvchi yig'ma
- C. burushtiruvchi
- D. qon to'xtatuvchi

34. sanguisorba officinalis ildizlari va ildizpoyalarining dorivor preparatlari asosiy farmakologik ta'siri bilan tavsiflanadi.

- A. burushtiruvchi

B. balg'am ko'chiruvchi

C. ich suruvchi yig'ma

D. kardiotonik

**35. Tik o'suvchi g'ozpanja ildizpoyalarining dorivor preparatlari asosiy farmakologik ta'siri bilan tavsiflanadi.**

A. siydik haydovchi

B. ich suruvchi yig'ma

C. tinchlantiruvchi

D. burushtiruvchi

**36. oddiy eman po'stlog'ining dori-darmonlari asosiy farmakologik ta'sir bilan tavsiflanadi**

A. ich suruvchi yig'ma

B. burushtiruvchi

C. tonusni oshiruvchi

D. tinchlantiruvchi

**37. Limono'tning dorivor preparatlari asosiy farmakologik ta'siri bilan tavsiflanadi.**

A. ich suruvchi yig'ma

B. tinchlantiruvchi

C. burushtiruvchi

D. tonusni oshiruvchi

**38. Yalpiz barglarining dorivor preparatlari uchun asosiy farmakologik ta'sir xarakterlidir**

A. spazmolitik

B. fotosensibilizatsiya

C. burushtiruvchi

D. o't haydovchi

**39. Besh bo'lakli arslonquyruq o'tining dorivor preparatlari asosiy farmakologik ta'siri bilan tavsiflanadi.**

A. tinchlantiruvchi

B. o't haydovchi

C. siydik haydovchi

D. tonusni oshiruvchi

**40. chiviqsimon evkalipt barglarning dorivor preparatlari uchun asosiy farmakologik ta'sir xarakterlidir.**

A. mikroblarga qarshi

B. siydik haydovchi

C. burushtiruvchi



D. tinchlantiruvchi

**41. Agar yig'malarni tayyorlash nisbati ko'rsatilmagan bo'lsa, qanday tayyorlash taklif etiladi?**

A. 1:20

B. 1:400

C. 1:10

D. 1:30

**42. Chekish uchun mo'ljallangan yig'malar qanday qo'llaniladi?**

A. Yupqa qog'ozga o'rab sigara shaklida beriladi

B. Yupqa qog'ozga o'rab gorchichnik shaklida qo'llaniladi

C. Surtish usulida

D. Ingalyatsiya usulida

**43. Chekish uchun mo'ljallangan yig'malar qaysi organlar kasalligiga mo'ljallangan?**

a) Oshqozon ichak yo'li organlariga

\*b) Nafas organlariga

c) Qon aylanish organlariga

d) Asab tizimi organlariga

**44. Dorixonalarda yig'malarning miqdori qanchagacha bo'ladi?**

a) 50,0

\*b) 100,0

c) 200,0

d) 25,0

**45. Ildiz va ildizpoya so'zlarining lotincha nomi qanday ataladi?**

A. Semenum

B. Semenum et rhizoma

C. Folium et rhizoma

D. Radix et rhizoma

**46. Ishtaha ochish uchun yig'mani lotincha nomini ayting?**

A. Species ad vernalis

B. Species ad natrii bromidi

C. Species ad gargarizma

D. Species ad amarum

**47. Ko'krak yig'masi lotinchada qanday nomlanadi?**

A. Species pro qarqarisma

B. species pectoralis

C. species laxantes

D.species antiasthmaticus

**48.Nega yig'malar tarkibiga zaharli va kuchli ta'sir etuvchi moddalar kiritilmaydi?**

- A.Chunki yig'malardan ekstraktlar tayyorlanadi
- B.Chunki yig'malardan spirtli ajratmalar tayyorlanadi
- C.Chunki yig'malar retseptda dozalanmaydi
- D.Chunki yig'malardan tindirmalar tayyorlanadi

**49.O'simlikning qaysi qismlari yumshoq qismlariga kiradi?**

- A.Bargi, guli, yer ustki qismi
- B.Ildizi, bargi, guli
- C.Guli, ildizpoyasi, mevasi
- D.Ildizi, ildizpoyasi

**50.Qaynatma tayyorlash uchun qaysi qatordagi mahsulotlardan olish to'g'ri bo'ladi?**

- A.Barg, ildizpoya, po'stloq
- B.Ildiz, gul
- C.Po'stloq, ildiz, ildizpoya
- D.Meva, ildiz, ildizpoya

**51.Quyidagi yig'malarning qaysi biri buyrak va siydik yo'llari kasalliklarida qo'llaniladi?**

- A.Kiyik o'ti
- B.Dalachoy
- C.Erva o'ti
- D.Arslonquyruq o'ti

**52.Species so'zi qaysi tildan olingan?**

- A.Ingliz tili
- B.Fransuz tili
- C.Arab tili
- D.Lotin tili

**53.Surgi uchun yig'mani lotincha nomini ayting.**

- A.Species ad gargarizma
- B.Species ad nervinum
- C.Species ad laxantes
- D.Species ad amarum

**54.Tomoqni chayish uchun yig'maning lotincha nomini ayting.**

- A.Species ad natrii bromidi
- B.Species ad gargarizma
- C.Species ad vernalis

D.Species ad amarum

**55.Yig'ma tayyorlash uchun o'simlik xom ashyosi qanday sharoitda quritiladi?**

A.Quyosh nuri to'g'ridan-to'g'ri tushmaydigan, shamol o'tishi qiyin bo'lgan sharoitda

B.Quyosh nuri to'g'ridan-to'g'ri tushmaydigan, shamol o'tib turadigan sharoitda

C.Quyosh nuri to'g'ri tushadigan sharoitda

D.Sovuq sharoitda

**56.Yig'malar tibbiyotda qaysi hollarda qo'llaniladi?**

A.Chekish uchun, tana bo'shliqlariga qo'yish uchun, og'riq qoldirish uchun

B.Og'riq qoldirish uchun, qizdirib qo'yish uchun, quruq qizdirib qo'yish uchun, damlama va qaynatmalar tayyorlash uchun, chekish uchun

C.Qizdirib qo'yish uchun, inyeksiya uchun, tana bo'shliqlariga qo'yish uchun

D.faqat qaynatma va damlamalar tayyorlash uchun

**57. Tussilagin glikozidi qaysi o'simlikda uchraydi**

A.zubtutum bargida

B.gulhayri ildizida

C.ko'ka bargida

D.zig'ir urug'ida

**58. Zig'ir urug'ining sifatli ekanligini qanday bilish mumkin?**

A.mahsulot suvga solinganda usti shilliqanadi va qalqib yuradi

B.mahsulot suvga solinganda usti shilliqanadi va suv tagiga cho'kadi

C.mahsulot suvga solinganda erib ketadi

D.mahsulot suvga solinganda kristall qosil qilib cho'kadi

**59.Itburun na'matagining mevasi ichidagi mevachalari qanday dori sifatida qo'llaniladi?**

A.qon to'xtatuvchi

B.siydik haydovchi

C.balg'am ko'chiruvchi

D.yo'tal qoldiruvchi

**60. Na'matak urug'ining tarkibi**

A.karotin, vitamin E, yog'lar

B.efir moyi va vitamin A, yog'lar

C.terpenlar, efir moyi, pektin, qand

D.oshlovchi moddalar, flavonoidlar, qand

**61.Na'matak urug'idan olingan yog' qanday kasalliklarni davolashda ishlatiladi?**

A.yaralarni va kuygan terini davolashda

B.shamollaganda balg'am ko'chirishda

C.nafas yo'llari kasalliklarida

D.yo'tal qoldirish va shamollaganda

**62. "Xolastos" preparatining qo'llanilishi**

A.o't haydovchi sifatida jigar kasalligida

B.terlatuvchi sifatida

C.siydik haydovchi sifatida

D.qo'zg'atuvchi, tormozlovchi

**63.Qora qoraqat (smorodina) mahsuloti**

A.mevasi va bargi

B.mevasi va guli

C.mevasi va ildizi

D.guli va bargi

**64.Qora qoraqat mevasi qanday kasalliklarni davolashda ishlatiladi?**

A.terlatuvchi, siydik haydovchi, ich ketishiga qarshi

B.terlatuvchi, siydik haydovchi, qon to'xtatuvchi

C.siydik haydovchi, balg'am ko'chiruvchi, terlatuvchi

D.ich yumshatuvchi. dezenfeksiya qiluvchi sifatida

**65.Tirnoqqul o'simligining dorivor preparatlari**

A.nastoyka, damlama, kaleflon

B.suyuq va quyuq ekstrakt, damlama

C.nastoyka, damlama

D.damlama, qaynatma, nastoyka

**66. Tirnoqqul mahsulotining tibbiyotda ishlatilishi**

A.teri va me'da/ichak yaralarini davolashda, jigar, o't yo'llari va rak kasalliklarida

B.yaralarni davolashda, balg'am ko'chiruvchi, ich yumshatuvchi, shamollash kasalliklarida

C.me'da ichak yaralarida, nerv kasalliklarida tinchlantiruvchi vosita sifatida

D.qon to'xtatuvchi, siydik haylovchi, dezenfeksiyalovchi, ich yumshatuvchi vosita sifatida

**67.Chakanda moyining ishlatilishi**

A.og'riq qoldiruvchi, radioaktiv nurlardan zararlangan teri, yaralarni bitirishda, avitaminoz va gipoksiyada

B.yurak xastaliklarida yurak tonusini ko'taruvchi, ya'ni kardiotik ta'sir ko'rsatadi va yurak ishini yaxshilaydi

C.buyrak toshi va siydik yo'llari shamollaganda dezenfeksiyalovchi vosita sifatida keg qo'llaniladi

D.organizm umumiy tonusini ko'taruvchi va stimullovchi, og'riq qoldiruvchi, qo'zg'atuvchi ta'sirga ega.

**68.Jag' jag' o'simligi mahsuloti**

A.mevasi va bargi

B.bargi va guli

C.poyasi va ildizi

D.yer ustki qismi

**69. Jag' jag' mahsulotining asosiy ta'sir etuvchi moddasi?**

A.asosiy ta'sir qiluvchi moddasi vitamin K, flavonoidlar

B.asosiy ta'sir qiluvchi moddasi vitamin C

C.asosiy ta'sir qiluvchi moddasi vitamin P

D.asosiy ta'sir qiluvchi moddasi sapopninarlar

**70.Jag' jag' o'simligining ishlatilishi**

A.qon to'xtatuvchi va tonuslovchi

B.qon to'xtatuvchi va siydik haydovchi

C.ich yumshatuvchi va tonuslovchi

D.dezenfeksiyalovchi va terlatuvchi

**71.Jag' jag' mahsulotining dorivor preparatlari**

A.damlama, qaynatma

B.damlama, nastoyka

C.qaynatma, ekstrakt

D.damlama, suyuq ekstrakt

**72.Na'matak mevasining asosiy ta'sir qiluvchi moddasi**

A.vitamin K

B.efir moylari

C.karatinooidlar

D.vitamin C

**73.Jag' jag' mag'sulotining tibbiyotda ishlatilishi va dori turlari**

A.qon to'xtatish uchun damlamasi va suyuq ekstrakti ishlatiladi

B.ichni qotirish uchun nastoykasi ishlatiladi

C.tug'ish jarayonini tezlatish uchun damlamasi ishlatiladi

D.shamollaganga qarshi qaynatmasi ishlatiladi

**74.Bozulbang mahsulotining dorivor preparatlarining ishlatilishi**

A.qon oqishini, burun qonashini, gemorroidal qon oqishini to'xtatish, gemofiliya kasalligini davolashda

B.me'da yarasi kasalligini davolashda, siydik haydovchi, qon to'xtatuvchi, balg'am ko'chiruvchi, yurak kasalligini davolashda

C.tuqqandan keyin va bachadon kasalliklarida qon oqishini to'xtatish uchun, bachadon zaiflashganda tonuslovchi sifatida

D.og'iz chayqash, miksturalar ta'mini yaxshilash uchun, tish og'rig'ini qoldirish uchun, qon to'xtatuvchi sifatida

**75.Bozulbang mahsuloti dori turlari**

A.damlama, nastoyka, qaynatma, quruq ekstrakti (tabletkada), lagoden

B.damlama, nastoyka, suyuq va quruq ekstrakt, qaynatma, emulsiya

C.qaynatma, surtma, nastoyka, suyuq va quyuq ekstrakt, poroshok, sharbat

D.siroq, kukun, damlama, nastoyka, quruq ekstrakt, surtma, emulsiya

**76.Tog'rayhon preparatlarining ishlatilishi.**

A.me'da ichak kasalliklaridan

B.balg'am ko'chiruvchi, ter haydovchi, tish og'rig'ida

C. yurak qon tomir kasalliklar

D. antiseptik vosita sifatida

**77. Achechiq ermon o'simligining tibbiyotda ishlatilishi.**

A. damlamasi, quyuq, ekstrakti va yigmalar tarkibida ishtaha ochuvchi ovqat hazm bo'lishini yaxshilovchi va o't haydovchi dori sifatida.

B. jigar kasalliklarida o't haydovchi vosita sifatida damlamasi ishlatiladi.

C. ishtaha ochuvchi vosita sifatida damlamasi, quyuq ekstrakti ishlatiladi.

D. damlamasi va yigmalar tarkibida me'da ichak kasalliklarida ishlatiladi.

**78. Dorivor mavrak preparatlarining ishlatilishi.**

A.burishtiruvchi, dezinfeksiyalovchi va yalliglanishga qarshi

B. nerv sistemasi kasalliklarida tinchlantiruvchi vosita

C. jigar o't pufagi kasalliklarida o't xaydovchi

D. siydik xaydovchi, dezinfeksiyalovchi

**79. Qaysi efir moyi saqlaydigan o'simlik maxsulotlari yo'talga qarshi ishlatiladi?**

A. arpabodiyon mevasi, andiz ildizi, tog'jambil yer ustki qismi, tog' rayxon yer ustki qismi.

B. andiz ildizi, moychechak guli, yalpiz bargi

C. tog'jambil er ustki qismi, marmarak bargi, achchiq shuvoq yer ustki qismi

D. archa qubbasi, tog' rayxoni yer ustki qismi, andiz ildizi

**80. Qalampir yalpiz o'simligining ishlatilishi.**

A. ko'ngil aynashini, qusish, og'riq qoldiruvchi

B. ko'krak qafasini kengaytiruvchi, oshqozon yara kasalligida

C. migren kasalligida, bachadon muskullarini bo'shashtiruvchi

D. qon ketishiga qarshi, mikstura ta'mini yaxshilovchi

**81. Qalamrir yalpiz mahsulotining dori turlari.**

A. damlama, nastoyka

B. aerezol, damlama

C. suspenziya, kukun

D. aerezol, kukun

**82. Evkalipt mahsulotining ishlatilishi.**

A. gijja xaydovchi va ich yumshatuvchi

B. antiseptik, yiringli kasalliklarda, gijja haydovchi

C. bronxit, gripp, ich terlama

D. bod, kizilcha, chechak kasalliklarida

**83. Achchik shuvoq o'simligining ishlatilishi**

A. ishtaha ochadigan va hazm qilishni yaxshilaydi, qon to'xtatadi.

B. gijja va ich yumshatuvchi

C. antiseptik vosita, bod kasalligida

D. bachadon muskullarini bo'shashtiruvchi

**84. Valeryana o'simligini preparatlarini ishlatilishi**

A. nerv sistemasini tinchlantiruvchi, yurak faoliyatini yaxshilovchi

B. nerv sistema qo'zg'aluvchanligini pasaytiruvchi

C. yurak shumini yengillashtiruvchi

D. nerv sistemasini muvozanatlashtiruvchi

**85. Valeryana o'simligining dori turlari**

A. damlama, qaynatma, nastoyka, quruq ekstrakt, validol, kardioval

B. damlama, nastoyka, suyuq ekstrakt

C. qaynatma, nastoyka

D. qaynatma, yig'ma/choylar, damlama

**86. Igir dorivor o'simligining preparatlarini ishlatilishi.**

A. ishtaxa ochuvchi, ovqat xazm qilishini yaxshilovchi, buyrak, jigar va o't pufagi kasalliklarida

B. ich ketishga qarshi, yumshatuvchi

C. qon ketishini to'xtatuvchi, ovqat xazm qilishini yaxshilovchi

D. yiringli yaralarni davolashda, oshqozon/ichak kasalliklarida

**87. Tog'jambul o'simligidan olingan preparatlar nima uchun ishlatiladi.**

A. ich yumshatuvchi

B. dezinfeksiyalovchi, antiseptik

C. o't haydovchi

D. dori moddalarini ta'mini yaxshilovchi

**88. Migren qalamchalari qaysi o'simliklardan tayyorlanadi.**

B. ukrop

A. qalampir yalpizdan

C. tog'jambuldan

D. evkaliptdan

**89. Qaysi o'simlikning dorivor preparatlari yel haydovchi va meteorizm kasaligida ishlatiladi.**

A. qalampir yalpiz

B. tog'janbul

C. evkalipt

D. dorixona ukropi

**90. Tog'rayhon o'simligidan olinadigan timol nimada ishlatiladi.**

A. balg'am ko'chiruvchi modda sifatida

B. bosh og'riqda

C. tish og'rishda

D. tinchlantiruvchi

**91. Xamozulen moddasi qaysi o'simlikdan olinadi?**

A. moychechak

B. valeriana

C. igir

D. tog'jambul

**92. Kardiovalen, valokarmid, validol preparatlari qaysi o'simlikning preparati?**

A. Mavrak

B. Evkalipt



- C. Valeriana
- D. Bo'ymadaron

**93. Vishnevskiy linimenti tarkibidagi qoramoy qaysi o'simlikdan olinadi?**

- A. Qarag'ay kurtagidan
- B. Valeriana ildizidan
- C. Mavrak bargidan
- D. Moychechak gulidan

**94. Skipidar moyi qaysi o'simlikdan olinadi?**

- A. Qarag'ay kurtagidan
- B. Valeriana ildizidan
- C. Bo'ymadoron o'tidan
- D. Moychechak gulidan

**95. Ko'krak eliksiri tarkibiga qaysi o'simlik efir moyi kiradi?**

- A. Arpabodiyon
- B. Mavrak
- C.

Qayin

D. Ukrop

**96. Dorixona ukropidan qanday preparat tayyorlanadi?**

- A. Ukrop suvi
- B. Ukrop moyi
- C. Ukrop eliksiri
- D. Ukrop losoni

**97. Pertussin tarkibida qaysi o'simlik efir moyi bor?**

- A. Tog'jambil
- B. Tog'rayhon
- C. Do'lana
- D. Ukrop

**98. MTX bo'yicha bangidevona o'simligini qanday vosita sifatida qo'llaniladi?**

- A. siydik haydovchi
- B. yurak kasalligini davolovchi
- C. spazmolitik
- D. surgu vositasi.

**99. Ilonsimon rauvolfiya ildizidan qanday preparat olinadi?**

- A. tabeks, Sititon
- B. raunatin, Rezerpin, Aymalin
- C. efedrin gidroxlorid, Teofedrin

D. devinkan, Vinkapan

**100. Bangidevona mevalaridan qanday dori turi olinadi?**

A. 1:400 nisbatda damlama

B. aeron tabletkasi

C. sititon preparati

D. in'yeksion eritma

**101. Isiriq o'simligining tibbiyotda ishlatilishi**

A. parkinson kasalligini davolashda

B. hevrologiyada sirtidan qo'llash uchun

C. ko'z qorachig'ini kengaytirishda

D. yurak-qon tomir yetishmovchiligida

**102. MTH talablari bo'yicha bangidevona barglari qanday vosita sifatida ishlatiladi?**

A. siydik haydovchi

B. vitamin saqlovchi

C. spazmolitik

D. burishtiruvchi

**103. Skopolamin gidrobromid preparati qaysi o'simlikdan olinadi?**

A. qorcho'p

B. bangidevona

C. mingdevona

D. zirk

**104. Berberin bisulfat preparati qaysi o'simlikdan olinadi?**

A. zirk

B. bangidevona

C. qoncho'p

D. efedra

**105. Qoncho'p yer ustki qismi qanday vosita hisoblanadi?**

A. tinchlantiruvchi

B. parazitlarga qarshi

C. o't haydovchi

D. burishtiruvchi

### Test savollarining javoblari

1-A, 2-A,3-D, 4-B, 5-B,6-C,7-A,8-B,9-A,10-D,11-A,12-A,13-A,14-C,15-B, 16-A, 17-D, 18-A,19-A,20-A,21-B,22-A,23-A, 24-D, 25-C, 26-A, 27-C, 28-A, 29-A,30-A, 31-D, 32-A, 33-B, 34-A, 35-D, 36-B, 37-B, 38-A,39-A,40-A, 41-C, 42-A, 43-B, 44-B, 45-D, 46-D, 47-B, 48-C, 49-A, 50-C, 51-C, 52-D, 53-C, 54-B, 55-B, 56-B, 57-C, 58-A, 59-B, 60-A, 61-A, 62-A, 63-A, 64-A,65-C, 66-A, 67-A, 68-D, 69-A, 70-A, 71-D, 72-D, 73-A, 74-A, 75-A, 76-B, 77-A, 78-A, 79-A, 80-A, 81-A, 82-B, 83-A, 84-A, 85-A, 86-A, 87-B, 88-B, 89-D, 90-C, 91-A, 92-C, 93-A, 94-A, 95-A, 96-A, 97-A, 98-C, 99-D, 100-B, 101-A, 102-C, 103-B, 104A, 105-C.

### **Adabiyotlar**

1. V.I.Petrov, A.A.Spasov. Rossiyskaya entsiklopediya biologicheski aktivnykh dobavok.–M.: Geotar-Media, 2007. 25s.
2. Entsiklopediya biologicheski aktivnykh dobavok k piше. –M.: OOO «Izdatel'stvo Novaya Volna», 2003.-528s.
3. M.B.Ingerleyb, L.N.Slavgorodskaya. Lechebnye sbory trav. Nastoi, otvary, chai. M.: Omega-1, 2013.-273s
4. V.I.Glebov, V F.Ko.rsun, B G T. u.val'baev. Ozdorovitel'nyye tehnologii pri jeludochnykh zabolevaniyax.–M.:MGOU, 2013
5. R.M.Shafin. Lekarstvennaya plantatsiya.M., 2012.-144s
6. A.G.Kurmukov, I.V.Belolipov. Dikorastuyushchie lekarstvennyye rasteniya Uzbekistana.-Tashkent;-Extremum press, 2012.-246s
7. S.N.Turiyev. Sovremennaya fitoterapiya.–M.; Geotar, 2007.-445s
8. X.X.Xolmatov U.A.Axmedov Farmakognoziya va botanika asoslari. 2007 yil.
- 9.X.X.Xolmatov N.A.Musaeva.Farmakognoziya va botanika asoslari.2012 yil.

Kodirov N.D., Ernazarova M.Sh., Haqqulova S.B.

# FITOTERAPIYA

*O'quv qo'llanma*

*Guvohnoma raqami: G/00105-2023*

**“SAMARQAND”** nashriyoti

*Mas'ul muharrir — Dildora TURDIYEVA*

*Musahhah — Anvar UMRZOQOV*

*Texnik muharrir — Akmal KELDIYAROV*

*Sahifalovchi — Dilshoda ABDIAXATOVA*

*Dizayner — Davron NURULLAYEV*

**“SARVAR MEXROJ BARAKA”** bosmaxonasida chop etildi.

**Guvohnoma raqami — 704756. Pochta indeksi 140100.**

**Samarqand shahar, Mirzo Ulug'bek ko'chasi, 3-uy.**

**Bosishga 7.06.2023 ruxsat etildi. Bayonnoma raqami: 10**

**Bichimi 60x841/16. “Times New Roman” garniturasida. 8,14 bosma taboq.**

**Adadi: 200 nusxa. Buyurtma raqami: 155/2023**

**Tel/faks: +998 94 822-22-87, e-mail: [sarvarmexrojbaraka@gmail.com](mailto:sarvarmexrojbaraka@gmail.com)**