

615.322  
M 130

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

Z.F.Mavlyanova, N.A.Rasulova, F.V.Xudoykulova

# QANDLI DIABET KASALLIGI FITOTERAPIYASI

*"Xalq tabobati" yo‘nalishi bo‘yicha  
tibbiyot oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun  
o‘quv - uslubiy qo‘llanma*



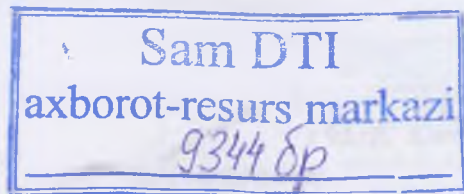
Samarqand - 2022 yil

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

**Z.F.MAVLYANOVA, N.A.RASULOVA, F.V.XUDOYKULOVA**

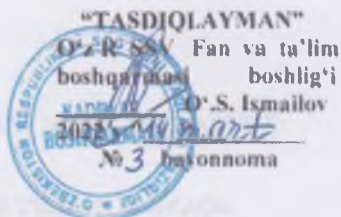
**«QANDLI DIABET KASALLIGI FITOTERAPIYASI»**

"Xalq tabobati" yo'nalishi bo'yicha  
tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalari uchun o'quv - uslubiy qo'llanma



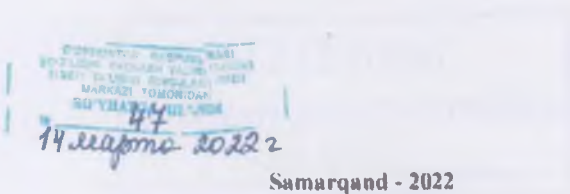
**Samarqand - 2022 yil**

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



**QANDLI DIABET KASALLIGI FITOTERAPIYASI**

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



Samarqand - 2022

**Tuzuvchilar:**

- Z.F.Mavlyanova** - Samarqand davlat tibbiyot instituti Tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrasini mudiri, dotsent, tibbiyot fanlari nomzodi
- N.A.Rasulova** - Samarqand davlat tibbiyot instituti Diplomdan keyingi ta'lim fakulteti pediatriya va umumiy amaliyot kafedrasini assistenti, tibbiyot fanlari nomzodi
- F.V.Xudoykulova** - Samarqand davlat tibbiyot instituti Tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrasini assistenti.

**Retsenzentlar:**

- Butaboev M.T.** - Andijon Davlat tibbiyot instituti reabilitologiya va jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri, t.f.n., dosent
- Negmatova G.Sh.** - Samarqand Davlat tibbiyot instituti endokrinologiya kafedrasini mudiri

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

2022 yil "21" *fevral* sanasi. Bayonnoma № 4

O'quv - uslubiy qo'llanma Samarqand davlat tibbiyot instituti ilmiy kengashi tomonidan ko'rib chiqiladi va tasdiqlanadi

2022 yil "23" *fevral* sanasi. Protokol № 4

Ilmiy kengash kotibi

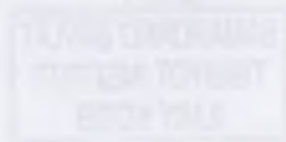
*Sharif*

t.f.n. U.U. Ochilov



## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b>	<b>5</b>
<b>QANDLI DABETNI DAVOLASHDA FITOTERAPIYANING ASOSIY PRINTSIPLARI</b>	<b>6</b>
<b>QANDLI DIABETDA DORIVOR O'SIMLIKLAR TO'PLAMI</b>	<b>9</b>
<b>DIABETIK ARTRITLARDA QO'LLANILADIGAN VANNALAR UCHUN TO'PLAMLAR.</b>	<b>13</b>
<b>OZUQA TOLALARI</b>	<b>16</b>
<b>SHIFOBAXSH O'SIMLARDAN TAYYORLANGAN OVQATLAR</b>	<b>20</b>
<b>NAZORAT SAVOLLARI VA TESTLAR</b>	<b>28</b>
<b>ADABIYOTLAR</b>	<b>31</b>



## KIRISH

Qandli diabet (Diabetes mellitus) – bu organizmda insulin gormonining mutloq yoki nisbiy yetishmovchiligi natijasida qonda qand miqdorining oshishi bilan kechuvchi surunkali endokrinologik kasallik bo'lib, unda bemorlar butun hayoti davomida muntazam davolanishi zarur. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, mamlakatimizda umumiy aholining 2-3 foizi qandli diabetdan aziyat chekmoqda.

Kasallikning asosiy mohiyati tana a'zolari va to'qimalarining insulin gormoniga bo'lgan ehtiyoji va uni oshqozon osti bezi Langergans orolchalarining B hujayralari tomonidan ishlab chiqarish o'rtasidagi nomuvofiqlikni paydo bo'lishidir. Qandli diabetning paydo bo'lishiga sabab bo'ladigan omillar: ortiqcha vazn, qarilik, og'ir kasallik, jarrohlik amaliyotlari, travma, stressli vaziyatlar, homiladorlik, irsiyat, ba'zi dori-darmonlarni qabul qilish, immunitetning buzilishi, virusli infeksiyalar va boshqalar. Kasallikning sabablari va ehtiyojiga ko'ra har bir bemorda insulin etishmovchiligi darajasi har xil bo'ladi. Qandli diabet ikki turga bo'linadi:

1-tip, odatda, insulin ishlab chiqarishning yo'qligi yoki kamayishi tufayli kelib chiqadi va uning o'miga o'rinbosar terapiya talab etiladi. Ushbu turdagi diabet insulinga bog'liq yoki yoshlar diabeti deb ataladi. 2- tip qandli diabetda qonga insulin miqdorining saqlanishi yoki hatto ortishiga qaramay, to'qimalarning insulinga sezuvchanligi pasayadi; 2- tip qandli diabetda insulin etishmovchiligi dieta va gipoglikemik dorilarni qabul qilish orqali bartaraf etiladi. Qandli diabetning rivojlanish mexanizmi va klinik ko'rinishlari juda o'ziga xosdir: insulinning mutloq yoki nisbiy etishmovchiligi qondagi glyukoza darajasining oshishiga olib keladi (giperqlikemiya), yuqori giperqlikemiya ( $10 \text{ mmol} / \text{l}$  dan ortiq), glyukoza siydik orqali tanadan tashqariga chiqariladi (glyukozuriya); glyukoza o'zi bilan suvni olib chiqadi - siydik miqdorining ko'payishi (poliuriya) kuzatiladi va u bilan birga qondagi minerallarning yo'qotilishi hamda qonda ular miqdorining pasayishi (1-

o'ringda kaliyning) kuzatiladi. Organizmda xolsizlik, chanqash, vazn yo'qotish va metabolizm buzilishining bir qator asoratlari - terining qichishi, jigarning zararlanishi, yiringli asoratlar, keyin esa - qon tomirlari, nervlar, ko'rish, buyraklar va boshqa sistemalarda turli asoratlar rivojlanadi.

Qandli diabetni yaxshi davolash (qondagi glyukoza miqdorini me'yorga yaqin ushlab turish) ko'plab va odatda xavfli asoratlar rivojlanishining oldini olish va diabet bilan kasallangan odamlar sog'lom odamlar kabi uzoq umr ko'rishlarini ta'minlashning yagona yo'li ekanligi umumjahon tan olingan.

Qonda qand miqdorining normal darajasini bemorlar faqat davolovchi shifokorning barcha tavsiyalariga amal qilgan holdagina saqlab qolish mumkin:

- qandli diabetga xos parhez (9-stol);
- asosiy davolash (gipoglisemik dorilar yoki insulinoterapiya );
- o'z-o'zini nazorat qilish tamoyillari;
- fizioterapiya;
- bemorning mehnat sharoiti va ijtimoiy holatini tartibga solish;
- hamroh kasalliklari, homiladorlik va boshqa individual xususiyatlarga qarab diabetni davolash choralarini korreksiya qilish.

## **QANDLI DABETNI DAVOLASHDA FITOTERAPIYANING ASOSIY PRINTSIPLARI**

Oxirgi yillarda ko'pgina dorivor o'simliklar uglevod almashinuviga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy tibbiyot tomonidan tan olinmoqda. Mamlakatimizda qandli diabet va uning asoratlarini kompleks davolashda dorivor o'simliklardan keng foydalanilmoqda. Qandli diabet bilan og'rigan bemorlarda dorivor o'simliklar dieta, insulin terapiyasi, dozalangan jismoniy faoliyat bilan birgalikda qo'llaniladi, bu

insulin yoki qand tushiruvchi dorilarga bo'lgan kunlik ehtiyojni kamaytirishga yordam beradi.

Insulinga bog'liq bo'lmagan qandli diabet (2-tip) bilan og'rigan bemorlarda fitoterapiyaning roli dastlabki bosqichlarda (yashirin davr) sezilarli bo'ladi. Kasallikning yengil darajasida u monoterapiya sifatida qo'llanilishi kasallikning barqarorlashishi yoki regressiyasini ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda tibbiy amaliyotda 150-200 turdagi dorivor o'simliklar qo'llaniladi, ular qonda shakarni kamaytirish xususiyatiga ega. Oziq-ovqat tarkibiy qismlari (oqsillar, lipidlar, uglevodlar) bilan bir qatorda o'simliklar tarkibiga biologik faol moddalar ham kiradi, ular orasida gipoglikemik birikmalar (galenin, inozin, inulin) etakchi rol o'ynaydi.

Ba'zi dorivor o'simliklar bir vaqtning o'zida tananing ko'plab a'zolari va tizimlariga ta'sir qilish xususiyatiga ega, bu esa ko'p komponentli dorivor preparatlardan foydalanish imkonini beradi. Qandli diabetda dorivor o'simliklarning gipoglikemik ta'sirining mexanizmi hali to'liq o'rganilmagan. Biroq, katta, ko'p yillik tajriba qonda qandni kamaytirish va terapevtik ta'sirning individual mexanizmlarini ochish qobiliyatiga ega bo'lgan dorivor o'simliklarni tanlash imkonini berdi. Klinik va eksperimental tadqiqotlar bilan tasdiqlangan bir nechta qoidalar mavjud.

Avvalo, ko'pchilik o'simlik moddalari ishqorlashtirish ta'siriga ega va sust ishqoriy muhitda glyukoza boshqa uglevodlarga - fruktoza yoki mannozga aylanadi va ularning metabolizmi uchun insulin kerak bo'lmaydi, insulinga bo'lgan ehtiyoj kamayadi. Ko'pgina o'simliklar, masalan, galega (echki o'ti), loviya, no'xat tarkibida kuchli asos bo'lgan va yuqorida tavsiflangan mexanizmga muvofiq harakat qila oladigan galegin moddasi mavjud. Boshqa tomondan, galegin mochevina biosintezidagi oraliq moddadir va sulfanilmochevina preparatlariga o'xshash ta'sir ko'rsatishi mumkin.



Fitopreparatlar oshqozon osti bezi B hujayralari tomonidan insulin ishlab chiqarishni tiklashga hissa qo'shadi degan nuqta nazar mavjud. Shunday qilib, ba'zi bemorlarda insulin yoki qand tushiruvchi tabletkalarning dozasini kamaytirish mumkin. Bundan tashqari, ko'plab dorivor o'simliklar (jenshen, eleuterokok, zamaniha va boshqalar) immunostimulyatsion ta'sirga ega, qandli diabetga xos bo'lgan buzilishlarni normallashtiradi. Qandli diabet bilan og'riqan bemorlarda qo'zg'atuvchi ta'sirga ega bo'lgan fitopreparatlar ta'sirida markaziy va avtonom nerv sistemalari faollashadi. Vagus nervi oshqozon osti beziga stimullovchi ta'sir ko'rsatadi, natijada insulin sekretiysasi kuchayadi.

Qandli diabet fitoterapiyasida dorivor o'simliklardan galenli dori-darmonlari tibbiyotda qo'llaniladi, ular past toksiklik, kumulyativ xususiyatlarning yo'qligi va salbiy nojo'ya ta'sirlarning yo'qligi bilan ajralib turadi. Ushbu dorilar qonda qandni kamaytirishdan tashqari, boshqa organlar va to'qimalarning ishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'pgina o'simliklar yuqori darajada biofaol va oson o'zlashtiriladigan moddalarning tarkibi tufayli o't haydovchi, tinchlantiruvchi, tetiklashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi, tanani vitaminlar, mikroelementlar bilan boyitadi, nafaqat uglevod almashinuviga, balki boshqa metabolizm turlariga ham ijobiy ta'sir qiladi, bu esa surunkali kechuvchi qandli diabet uchun ayni muddao hisoblanadi.

Qandli diabetda dorivor o'simliklarni qo'llashning umumiy tamoyillari ichki organlarning boshqa kasalliklaridagidan farq qilmaydi: bosqichlilik, kompleks ta'sir, individualizatsiya, davomiylik, ritm (vaqtinchalik printsipi), dorilar va dozalarni tanlashda izchillik.. o'simlik preparatlarini kombinatsiyalash imkoni, yuqori samarali dorilarni qo'llashda ehtiyot bo'lish.

Bosqichlilik printsipiga rioya qilish qandli diabetning turli bosqichlarida o'simlik preparatlarining roli va o'mini aniq belgilash imkonini beradi. Dastlabki bosqichlarda va dekompensatsiyalar orasida o'simlik dori vositalarining roli oshadi.

Tizimlilik printsipiga ko'ra, o'simlik preparatlarini tanlashda tananing barcha disfunktsiyalarini hisobga olish kerak, davolanishni individuallashtirish har bir o'simlikning terapevtik ta'siri mexanizmini aniq ko'rsatish, adekvat terapiya uchun o'simlik preparatlari to'plamini tanlashdan iborat, kasallikning tabiatini, uning kechish xususiyatlarini, asoratlar va hamroh kasalliklarning mavjudligini hisobga olgan holda, uzluksizlik printsipi o'simlik preparatlarini deyarli doimiy ravishda qabul qilish kerakligiga asoslanadi, ritm barqarorligi tamoyiliga rioya qilish kerak, oziq-ovqatga nisbatan qabul qilish vaqti, dozalarni keskin o'zgartirish, dori-darmonlarni birdan to'xtatishdan qochish kerak. "Oddiydan murakkabgacha" tamoyiliga, kichik dozalardan boshlab oshib boruvchi tartibda, gipoglikemik terapiyada kombinatsiyalash va kompleks yondoshish printsiplariga qat'iy rioya qilish kerak, dorivor o'simliklarning bir xil shakllaridan uzoq vaqt foydalanish ularga bo'lgan sezuvchanlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Bunday hollarda, boshqa dori vositasiga o'tishda, siydik va qonda glyukoza nazorati tekshiruvlarini o'tkazish va davolanishga tegishli tuzatish kiritish kerak.

O'simliklardagi faol moddalarning konsentratsiyasi past ekanligini hisobga olgan holda, fitoterapiya uzoq vaqt davomida, tayyorlash texnologiyasiga qat'iy rioya qilgan holda amalga oshirilishi kerak. Bundan tashqari, bemorning umumiy ahvoli, uglevod almashinuvining holatini muntazam ravishda kuzatib borish kerak. Agar ta'sir kamaysa, shifokorga murojaat qilishingiz kerak.

### **QANDLI DIABETDA DORIVOR O'SIMLIKLAR TO'PLAMI**

Rossiya dorivor o'simliklar ilmiy-tadqiqot institutida "Arfazetin" nomli dorivor o'tlar kolleksiyasi yaratilib, 1986-yilda sinovdan o'tkazilib hozirga qadar Rossiya Federatsiyasida keng foydalanishga ruxsat berilgan. To'plam paketlarga qadoqlangan 7 ta dorivor o'simliklardan iborat:

Chernika (novdasi) 20,0	Namatak (mev.) 15,0
Loviya (dukkak po'stlog'i) 20,0	Dalachoy (o't.) 10,0
Manchur Araliasi (o't.) 10,0	Moychechak (to'pg) 10,0
Dala qirqbo'g'imi (o't.) 15,0	

Ushbu to'plamning qo'llanilishi qandli diabetda kuzatiladigan metabolik buzilishlarni normallashtirishga kompleks ta'sir ko'rsatadi: yallig'lanishga qarshi, membranani barqarorlashtiruvchi, umumiy mustahkamlovchi, oshqozon osti bezining endokrin parenximasini qayta tiklash jarayonlarini kuchaytirishga yordam beradi va uning funksiyasini yaxshilanishiga olib keladi.

"Arfazetin" suvli nastoyka shaklida tayyorlanadi. To'plam emalli idishga solinadi va ustiga 400 ml issiq suv quyiladi, so'ngra 15 daqiqa davomida suv hammomida qaynatiladi, xona haroratida 45-50 daqiqa davomida sovutiladi, filtrlanadi. Kuniga 2-3 marta 1/3 chashka nastoykani 30 daqiqa mobaynida ovqatdan oldin ichiladi 20-30 kun davomida. Yil davomida shu muolajaning 3-4 kursini o'tkazish mumkin. "Arfazetin" preparati zararsiz dori bo'lib, u faqat mahalliy xomashyo bazasi tomonidan taqdim etilgan o'simliklarni o'z ichiga oladi, foydalanish uchun qarshi ko'rsatmalar yo'q. Qandli diabetda dorivor o'simliklardan foydalanish tajribasi ushbu to'plamlarning bir qator kombinatsiyalarini ishlab chiqishga imkon berdi.

Dorivor o'simliklarni kompleks holatda qo'llash ularning individual komponentlarini alohida ishlatishdan ko'ra yaxshiroq terapevtik ta'sirga ega.

<p><b>To'plam № 1</b>            Chernika (b.) - 25,0            Qoqio't (b.) - 25,0            Dorivor galega (o't.) - 10,0            1 osh qoshiq to'plamga 300 ml qaynoq suv quyung, 5 daqiqa qaynatib oling, tindiring, sizdiring. Ovqatdan 20 daqiqa oldin kuniga 2-3 marta 1/2 chashkadan iching.</p>	<p><b>To'plam № 2</b>            Dorivor galega (o't.) 25,0            Loviya (dukkak po'sti) - 25,0            Chernika (b.) - 25,0            Qoqio't (ild) - 25,0            Qichitqi o'ti (b.) - 25,0            To'plamning 1 osh qoshiqiga 1 stakan qaynoq suv soling, 30 daqiqaga qoldiring, Kuniga 3-4 marta, ovqatdan oldin 1 stakandan iching.</p>
<p><b>To'plam № 3</b>            Dala qirqbo'g'imi (o't.) - 20,0            Toron (o't.) - 20,0            Yertut (o't.) - 20,0            1 osh qoshiq to'plamga bir stakan qaynoq suv quyung, 3-5 daqiqa qaynatib oling, 10-15 daqiqaga qoldiring, tindiring. 1 osh qoshig'ini ovqatdan 20-30 daqiqa oldin kuniga 3-4 marta iste'mol qiling.</p>	<p><b>To'plam № 4</b>            Yertut (b.) - 20,0            Sachratqi (b.) - 20,0            Dorivor galega (o't.) - 20,0            Itjumrut (po'stlog'i) - 10,0            Oqqayin (b.) - 10,0            Shimush po'stlog'ini maydalab, 20 daqiqa qaynatib oling va to'plamning qolgan qismlariga 300 ml qaynoq suv soling, 3 daqiqa qaynatib oling, keyin aralashtiring. Ovqatdan oldin kuniga 2-3 marta 1/3 chashkadan iching.</p>
<p><b>To'plam № 5</b>            Dorivor qoqi (b.) - 20,0            Oddiy sachratqi (b.) - 20,0            Qichitqi o'ti (b.) - 20,0            Dorivor galega (tr.) - 20,0            Grek yong'og'i (b.) - 20,0            1 st. To'plamdan bir qoshig'iga 2 stakan suv soling, 2-3 daqiqa qaynatib oling, 5-10 daqiqaga qoldiring, 10-15 daqiqa ovqatdan oldin kuniga 3 marta 3 osh qoshiqdan iching..</p>	<p><b>To'plam № 6</b>            Yertut (b.) - 15,0            Sachratqi (b.) - 20,0            Toron (o't.) - 10,0            Qoqio't (b.) - 15,0            1 st. To'plamning bir qoshig'iga 1 stakan qaynoq suv soling, 3-5 daqiqa qaynatib oling, 1 soat tindirib oling, sizdiring. Ovqatdan oldin kuniga 3 marta 1/3 chashkadan iching.</p>
<p><b>To'plam № 7</b>            Makkajo'xori (popugi) - 10,0            Bo'znoh (to'pg) - 5,0            Chernika (b.) - 30,0            Namatak (mev.) - 10,0            1 osh qoshiq to'plamga 300 ml qaynoq suv quyib, 3-5 daqiqa qaynatiladi, 1 soatga qoldiring, siziladi. Ovqatdan keyin kuniga 3 marta 1/3 chashkadan iching.</p>	<p><b>To'plam № 8</b>            Chernika (b.) - 25,0            Dorivor galega (o't.) - 25,0            Qichitqio'ti (b.) - 25,0            1 osh qoshig'iga 300 ml qaynoq suv quyung, 15 daqiqa qaynating, 5 daqiqa tindiring, sizdiring, 2-3 osh qoshiq nastoykadan kuniga 3-4 marta ovqatdan 20 daqiqa oldin iching.</p>

<p><b>To'plam № 9</b>            Chernika (b.) – 20,0            Brusnika (b.) – 20,0            Qoqio't (b.) – 20,0            Dorivor galega (o't.) – 25,0            Qichitqio't (b.) – 20,0            1 osh qoshiq to'plamga 300 ml qaynoq suv quyib 5 daqiqa qaynating, tindiring. ½ stakandan 2–3 marta kuniga ovqatdan 20 daqiqa oldin iching.</p>	<p><b>To'plam № 10</b>            Katta zubtutum (b.) – 20,0            Chernika (b.) – 20,0            Qichitqio't (b.) – 20,0            Qoqio't (b.) – 20,0            1 osh qoshiq to'plamga bir stakan qaynoq suv quyib 2-3 daqiqa qaynating, 10-15 daqiqa qoldiring, sizdiring. ½ stakandan 2–3 marta kuniga ovqatdan 20 daqiqa oldin iching.</p>
<p><b>To'plam № 11</b>            Dala qirqbo'g'mi (o't.) – 20,0            Toron (o't.) – 20,0            Qichitqio't (b.) – 20,0            Jag'-jag' (o't.) – 20,0            Xuddi 10-to'plamdek tayyorlab iching.</p>	<p><b>To'plam № 12</b>            Yong'oq (b.) – 20,0            Yalpiz (b.) – 20,0            Toron (o't.) – 20,0            Dorivor galega (o't.) – 20,0            1 osh qoshiq to'plamga 1 stakan qaynoq suv quyib, 2-3 daqiqa qaynating. Sizdiring. 1/3 stakandan 2–3 marta kuniga ovqatdan 15-30 daqiqa oldin iching.</p>
<p><b>To'plam № 13</b>            Chernika (b.) – 50,0            Loviya (dukkagi po'sti.) – 50,0            Dorivor galega (o't.) – 50,0            Yalpiz (b.) – 50,0            2 osh qoshiq to'plamga 500 ml qaynoq suv quyib 30 daqiqa qoldiring, tindiring. 1/3 stakandan 3 marta kuniga ovqatdan oldin iching.</p>	<p><b>To'plam № 14</b>            Qoqio't (b.) – 30,0            Yertut (b.) – 10,0            Yalpiz (b.) – 5,0            Qora smorodina (b.) – 15,0            1 osh qoshiq to'plamga 1 stakan qaynoq suv quyib 5 daqiqa qaynating, 1 soat tindiring va sizdiring. 2-3 osh qoshiqdan 3 marta kuniga ovqatdan oldin iching.</p>
<p><b>To'plam № 15</b>            Leonurus (b.) – 20,0            Yertut (b.) – 15,0            Tut (b.) – 20,0            1 osh qoshiq to'plamga 1 stakan qaynoq suv quyib 3-5 daqiqa qaynating, 1 soat tindiring va sizdiring. 2 osh qoshiqdan 3 marta kuniga ovqatdan keyin iching.</p>	<p><b>To'plam № 16</b>            Alchimella vulgaris (b.) – 20,0            Chernika (b.) – 40,0            Qarag'ay (g'udda) – 20,0            zig'ir (urug'i) – 20,0            1 osh qoshiq to'plamga 1 stakan qaynoq suv quyib, kuniga 1 stakandan 2-3 marta iching.</p>
<p><b>To'plam № 17</b>            Chernika (b.) – 25,0            Qariqiz (ild.) – 25,0            Nastoykasini 1 osh qoshiqdan kuniga 2-3 mahal ovqatdan oldin</p>	<p><b>To'plam № 18</b>            Qirqbo'g'im (o't.) – 50,0            Ertut (o't.) – 50,0            Toron (o't.) – 100,0            Nastoykasi kuniga 1 stakandan 2</p>

<p>iching.</p> <p><b>To'plam № 19</b>  Toloknyanka (b.) – 25,0  Rum sumbuli (ild.) – 25,0  Dorivor galega (o't.) – 25,0  Chemika (b.) – 25,0  1 osh qoshiq to'plamga 1 stakan qaynoq suv quyib 3-5 daqiqa qaynating, 30 daqiqa tindiring va sizdiring. 1 stakandan 3 marta kuniga ovqatdan oldin iching.</p>	<p>mahal ichiladi.</p> <p><b>To'plam № 20</b>  Chemika (b.) – 50,0  Gazanda (b.) – 20,0  Marjondaraxt (b.) – 30,0  150 ml qaynatma kun davomida 2-3 bo'lib ichiladi.</p>
<p><b>To'plam № 21</b>  Chemika (b.) – 50,0  Gazanda (b.) – 20,0  Brunika (b.) – 30,0  1 osh qoshiq to'plamga 1 stakan qaynoq suv quyib 3-5 daqiqa qaynating. 1 soat tindiring va sizdiring. Kuniga 1 stakandan 3 marta ovqatdan oldin iching.</p>	<p><b>To'plam № 22</b>  Chemika (n.) – 20,0  Qoqio't (ild.) – 20,0  Gazanda (b.) – 20,0  Qushtoron (o't.) – 20,0  Andiz (ild.) – 20,0  1 osh qoshiq maydalangan to'plamga 1 stakan qaynoq suv quyib 30 daqiqa tindiring va sizdiring. ½ stakandan 3 marta kuniga ovqatdan oldin iching.</p>
<p><b>To'plam № 23</b>  Chemika (kurtagi) – 20,0  Loviya (dukkak po'sti.) – 20,0  Namatak (mev.) – 20,0  1 osh qoshiq to'plamga 1 stakan qaynoq suv quyib 3-5 daqiqa qaynating, 45-60 daqiqa tindiring va sizdiring. ½ stakandan 3 marta kuniga ovqatdan oldin iching.</p>	<p><b>To'plam № 24</b>  Qirqbo'g'im (o't.) – 26,0  Yertut (o't.) – 26,0  Qushtoron (o't.) – 25,0  Dorivor galega (o't.) – 25,0  1 osh qoshiq to'plamga 1 stakan qaynoq suv quyib 3-5 daqiqa qaynating, 30 daqiqa tindiring va sizdiring. 1 stakandan 2 marta kuniga ovqatdan oldin iching.</p>

## DIABETIK ARTRITLARDA QO'LLANILADIGAN VANNALAR UCHUN TO'PLAMLAR.

Agar qandli diabet bilan og'riغان bemorda bo'g'imlarda og'riqlar bo'lsa va almashinuv-distروفik xarakterdagi bunday asorat ushbu kasallikka xos bo'lsa, u holda bo'g'imlarda og'riqni qoldiradigan, patologik jarayonning faolligini bostiradigan va bo'g'imlar funksiyani tiklashga yordam beradigan maxsus o'simlik to'plamlarini tavsiya etish mumkin. Hammom uchun bibariya, archa, qariqiz, pijma, bug'doyiq.

smorodina (barg), otquloq, xmel, tog'jambil, chereda, qayin, evkalipt, qora marjongul, qashqarbada, qichitqi o'ti, qarag'ay (kurtaklari) ishlatiladi. O'tlar aralashmasiga (300-400 g) suv (4-5 l) quyiladi, qaynatiladi va vannaga quyiladi.

Hamnom 36-37 ° S haroratda bo'lishi kerak. Vannalar har kuni 10-12 daqiqadan boshlab 20 daqiqagacha yetkaziladi. Har bir kurs uchun kamida 20-25 muolaja tavsiya o'tiladi. Quyida ba'zi to'plamlar ko'rsatilgan:

<b>To'plam № 25</b>	<b>To'plam № 26</b>
Bibariya (o't.) – 100,0	Qashqarbada (o't.) – 80,0
Binafsha (o't.) – 60,0	Qariqiz (ild.) – 80,0
Archa (g'udda va shoxlari) – 40,0	Bug'doyiq (ild.) – 80,0
Tog'rayhon (o't.) – 20,0	Qarag'ay (kurtagi) – 40,0
Tog'jambil (o't.) – 80,0	Xmel (to'pmeva.) – 100,0
	Evkalipt (b.) – 20,0
<b>To'plam № 27</b>	
Qora marjongul (o't.) – 60,0	
Gazanda (o't.) – 20,0	
Pijma (to'pg.) – 80,0	
Smorodina (b.) – 60,0	
Qirqbo'g'im (o't.) – 80,0	
Chereda (o't.) – 100,0	

Hamnom uchun jo'xori somoni va quritilgan qariqiz barglaridan ham foydalanish mumkin (hamnom uchun 500 g). Og'riqni kamaytirish uchun kechalari bo'g'inlami yangi qariqiz barglari yoki yaxshi ezilgan oqqaldirmoq barglari bilan o'rang. Bunday muolajalarni 15-25 marta amalga oshirilishi kerak. Faqat shu holatdagina natijaga erishish mumkin.

Diabetik artritlarda damlama tayyorlash uchun tavsiya etiladigan dorivor o'simliklar to'plami:

<b>To'plam № 28</b>	<b>To'plam № 29</b>
Qora marvaridgul (gul.) – 60,0	Qushtoron (o't.) – 80,0
Qoqio't (ild.) – 60,0	Dalachoy (o't.) – 40,0
Pijma (to'pg.) – 40,0	Yertut (b.) – 40,0
Chemika (b.) – 40,0	Andiz (ild.) – 60,0
Xmel (to'pmeva.) – 60,0	Qorag'at (b.) – 60,0
	Sachratqi (ild.) – 60,0
	Brusnika (b.) – 80,0
	Gazanda (b.) – 40,0
	Chereda (b.) – 80,0
	Qariqiz (ild.) – 60,0

Biz yuqorida qandli diabetga xos bo'lgan teri kasalliklarini aytib o'tgan edik: terining doimiy qichishi, mikroyoriqlar, furunkuloz, pustulalar, quruq qadoqlar, giperkeratoz va boshqalar. Ularni tuzatish uchun dorivor o'tlardan eng yuqori terapevtik ta'sirga ega umumiy vannalar tavsiya etiladi: Qayin (barglar), andiz, valeriana (ildiz), kanavcha (o't), qulupnay (barglar), chernika (barglar), qichitqi o'ti (barglari), marvaridgul (gullar, barglar, ildizlar), qoncho'p (o't), dalachoy (o't) va boshqalar. Dorivor o'simliklarning eng samarali to'plamlari bu bitta vannaga 150-100 g o'simlik quritmalari ishlatishdir. Tavsiya etilgan to'plam:

#### **To'plam № 31**

Marjongul (meva) - 3 dona  
Qoraqat (b.) - 2  
Qichitqi o'ti (b.) - 2  
Pijma (gul) - 4



Qirqbo'g'm (o't.) - 4

Chereda (o't.) - 5 (1 qism - 8-10 g)

To'plam 3-5 litr issiq suvga solib past olovda 10 daqiqa davomida qaynatiladi, sizdiriladi va hammomga quyiladi. Hammom issiq bo'lmaligi kerak, 36-38 ° S, uning davomiyligi 10 dan 15 minutgacha o'zgaradi. Ular haftasiga 3 marta, 10-12 muolaja kursi bilan vanna qabul qilishadi.

### OZUQA TOLALARI

Qandli diabet kasalligini davolashda o'simliklardan foydalanishning afzalligini sanab o'tar ekanmiz, diabetga chalingan bemorning ratsionida ozuqa tolalarining - kletchatka, tsellyuloza, gemitsellyuloza, lignin, pektin moddalari kabilarning roli haqida ta'kidlanmasak bo'lmaydi. Pektinlar (yunoncha "pektoza" - tvorog) - organik moddalar, aniqrog'i, poligalakturon kislotalar.

Protopektinlar - pektinlarning o'tmishdoshlari - asosan sabzavot, meva va ba'zi donli ekinlarning hujayra membranalarida joylashgan. Tsellyuloza (kletchatka) - o'simliklarning hujayra devorini mustahkamlovchi asosiy modda hisoblanib, u ikki yuzdan ortiq monosaxarid qoldiqlaridan tashkil topgan polisaxarid. Ushbu monosaxaridlarning yuqori tartibli supramolekulyar tuzilmalarda qurilganligi ularning suvda erimasligini ta'minlaydi.

Tsellyuloza molekulalarining to'plamlari hujayra devorlarida mikrofibrillarni hosil qiladi, ular mustahkamlovchi material rolini o'ynaydi va gemitsellyuloza, lignin va pektin moddalarining matritsasiga singadi. Bizning ratsionimizda eng yaxshi tsellyuloza asosan sabzavotlarda, ayniqsa, sabzavotlarning xom holida uchraydi.

Gemitsellyuloza hujayra devorining bog'lovchi komponentidir. Bular nisbatan past polimerlanish darajasiga ega (50-100 monosaxarid qoldiqlari) va

tsellyulozaga nisbatan pastroq strukturaviy tartibga ega polisaxaridlardir. Eng keng tarqalganlari glyukuronoksilanlar, glyukomannanlar, galaktoglyukomannanlar va arabinogalaktanlardir.

Gum (kamedlar) - neytral monosaxaridlar va bir yoki bir nechta uron kislotalarni o'z ichiga olgan geteropolisaxaridlar. Gumlar o'simlik to'qimalari shikastlanganda shishasimon massaga o'xshab qotib qoladigan yopishqoq qiyomlar shaklida ajraladi. Ular gumarab, tragakantik kislota, olcha kislotasi va boshqalar.

Oziq-ovqat tolalari gigroskopik xususiyatga ega. Ichaklarda shishib, ular ortiqcha xolesterin, ammiak va boshqa metabolik mahsulotlarni o'ziga shimib olish va olib chiqib ketish qobiliyatiga ega bo'ladi.

O'simlik tolasi manbai bo'lmish xom sabzavotlarning foydaliligi shundaki, ularni yaxshilab chaynash so'lak ajralishini rag'batlantiradi, o't pufagining ritmik va ravon peristaltikasini rag'batlantiradi va kamroq kaloriya bilan to'yinganlik hissini beradi. Agar, masalan, 100 g javdar nonining energiya sig'imi 214 kkal bo'lsa, unda 100 g baqlajon - 24 kkal, qovoq - 23, oq karam - 27, yangi bodring - 12, shirin qalampir - 25, turp - 28, salat bargi-14, pomidor - 16 ga teng.

O'simlik tolasi ichakda uglevodlar assimilyatsiyasi tezligini sekinlashtiradigan ta'sirga ega, shuning uchun ovqatdan keyin qonda glyukoza miqdorining birdan ko'tarilishiga yo'l qo'ymaydi. O'simlik tolasini kuniga 30 g gacha, bo'lib - bo'lib, har bir ovqatlanish vaqtida olish tavsiya etiladi.

Ba'zi mahsulotlarda o'simlik tolasining miqdori (100 gramm uchun grammda):

Maxsulot nomi	Gemitsellyuloza, kletchatka, pektin (jami)
Javdar noni	5,0
Bug'doy noni	

17 Sam DTI  
 axborot-resurs markazi  
 9344 Op

Grechka yormasi	1,1
Guruch yormasi	0,4
Suli yormasi	7,0
Makaron maxsulotlari	1,46
Loviya	7,7
No'xot	11,2
Karam	2,1
Kartoshka	1,8
Bosh piyoz	1,3
Sabzi	2,1
Lavlagi	1,7
Olma	2,0
Nok	1,4
Qorag'at	4,1

O'simlik tolalari tayyor mahsulotlarning tarkibida bo'ladi, shuningdek, turli xil oziq-ovqatga qo'shimcha sifatida ishlatiladi. Mamlakatimizda va xorijda kepak-o'simlik tolasi sifatida keng qo'llaniladi (kuniga 30 g gacha). Bundan tashqari, guarem va guar kislotasi preparatlari ham qo'llaniladi (kuniga 15 g gacha).

Guarem - dukkaklilar oilasiga mansub o'simlik sumbul loviyaning urug'laridan olingan dorivor mahsulot. Uning shifobaxsh xususiyatlari polisaxarid va galaktomannanni o'z ichiga olgan guarli o'simlik tolalari mavjudligi bilan bog'liq.

Shunday qilib, guarem - bu tabiiy o'simliklardan olingan oziq-ovqat qo'shimchasi bo'lgan dori vositasi. Guar tolalari suv bilan qo'shilganda yopishqoq jele hosil qilishdek noyob qobiliyatiga ega. Oshqozon-ichak traktida preparat so'rilmaydi va fermentlar ta'sirida yog'li kislotalarga bo'linadi. Guaremning asosiy ta'siri oshqozondan oziq-ovqat massasini evakuatsiya qilishning sekinlashishi va uning ichak orqali o'tish vaqtini o'rtacha ikki marta kechiktirishi hisoblanadi. Ichak

bo'shlig'ida yopishqoq jelesimon massa mavjudligi asosiy oziq-ovqat tarkibiy qismlarining (uglevodlar, lipidlar, oqsillar) so'rilishini sezilarli darajada kamaytiradi.

Qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun ichakdan oson hazm bo'ladigan uglevodlarni so'rilishini kamaytirish, shu bilan qonda glyukoza miqdorining pasayishiga erishish ayniqsa muhimdir. Guarem- ovqatlangandan keyin qonda shakar miqdorining "cho'qqi"darajasida, ya'ni keskin ko'tarilishi xolatlarining kamayishiga olib keladi. Qandli diabet bilan og'rigan bemorlarda guaremi qabul qilish ta'sirida ishtaha va ovqat iste'moli pasayadi, vazn yo'qolishi qayd etiladi. Bundan tashqari, guarem qonda xolesterin darajasini pasaytirishga yordam beradi.

Antigiperxolesterik ta'sirni amalga oshirish mexanizmi murakkab, ammo uning asosiy xossasi safro hosil bo'lishini, safro sekretsiyasini faollashtirish, xolesterolni o'simlik tolalariga shmilishi; hamda glyukoza ichakda so'rilishini kamaytirishidir.

Guarem - 5 g lik qoplarga qadoqlangan granula bo'lib, kuniga 2-3 marta 2,5 g (yarim paketdan) dan boshlab iste'mol qilinadi. Bir hafta o'tgach, bitta martalik dozani 5 g ga oshirib kuniga 3 marta qabul qilish mumkin. Granulalarni turti xil ovqatlarga qo'shish yoki har qanday suyuqlikka: sharbatlar, sut, suv va boshqalar aralashtirib, ovqat paytida iste'mol qilinadi.

Bir paket (5 g) 1 stakan suyuqlik bilan olinishi kerak. 15 g sutkalik doza bemorlar tomonidan yaxshi muhosaba qilinadi. Preparatning dozasini kuniga 20 g

*gacha oshirish bilan oshqozon-ichak kasalliklari paydo bo'ladi.*

Hozirgi vaqtda preparatning boshqa dozalash shakllari ishlab chiqarilgan - kukun va eritma. Maxsus tayyorlangan tolalar bo'lmasa, tarkibida ko'p o'simlik tolalari bo'lgan sabzavotlar va mevalar (olma, smorodina, karam, lavlagi, sabzi, kabachka, qovoq va boshqalar), shuningdek, kepakli undan tayyorlangan non turlarini kiritish kerak.

## SHIFOBAXSH O'SIMLARDAN TAYYORLANGAN OVQATLAR

Tavsiya etilgan retseptlar faqat bitta porziya uchun. Ulardagi mahsulotlar (yuvilgan va tozalangan) aniq grammlarda ko'rsatilgan. Salatlar va vinegretlarning bir porziyasi 100-150 g, birinchi taomlar 400-500 g, ikkinchi taomlar - 150-200 g, kompotlar va jele - 200 ml, jele va musslar - 100-150 g.

Salatlar va vinegretlar nafaqat alohida ovqat sifatida, balki go'shtli taomlar uchun garnir sifatida ham tortiq qilinadi. Salatlar va vinegretlarni tayyorlashda sanitariya qoidalariga to'g'ri rioya qilish kerak, chunki ularning tarkibiga kiritilgan mahsulotlarga issiqlik bilan ishlov berilmaydi.

Tuz va ziravorlarni iste'mol qilish me'yorlari retseptlarda ko'rsatilmagan, chunki ular asosan bir xil. Salatlar va vinegretlar uchun: tuz 2-3 g, qora qalampir (donalari) - 0,05 g, qora qalampir (maydalangan) - 0,02 g, ko'kat yoki petrushka - har bir porziya uchun 2-3 g. Birinchi taomlar uchun: tuz - 3,5 g, qora qalampir (donalari) - 0,05 g, lavr yaprog'i - 0,02, ko'kat yoki petrushka - har bir porziya uchun 2-3 g.

Dorivor o'simliklardan tavsiya etilgan salatlarning kaloriyasi katta emas - 180 kkalgacha.

*Sariq piyoz salati:* 25 g sariq piyoz, 1/2 tuxum, 35 g golland pishlog'i, 10 g salat ziravori, tuz. Sariq piyoz barglari saralanadi, yuviladi, mayda to'g'raladi, to'g'ralgan qaynatilgan tuxum va maydalangan golland pishloqi bilan aralashtiriladi, salat ziravori bilan ziralanadi, tuzlanadi.

*Mayonezli qashqarbeda salati:* 30 g qashqarbeda barglari, 70 g yangi bodring, 10 g yashil piyoz, 1 tuxum, 20 g mayonez, tuz. Qashqarbedaning saralangan va yuvilgan barglari (yosh) maydalanadi, tug'ralgan bodring, tug'ralgan yashil piyoz va tug'ralgan qaynatilgan tuxum bilan aralashtiriladi, mayonez va ta'mga tuz qo'shiladi.

Qashqarbeda barglaridan salat: 240 g qashqarbeda, 40 g jigar o'ti barglari, 40 g aspen ildizi, 20 g smetana yoki o'simlik moyi, tuz, qalampir. Qashqarbedaning to'g'ralgan, yuvilgan yosh barglari, maydalangan jigar o'tlari, mayda tug'ralgan tozalangan aspen ildizlari bilan aralashtirilib, smetana yoki o'simlik moyi, tuz, murch qo'shib tatib ko'riladi.

Qoqio't barglaridan salat: yangi uzilgan qoqio't barglarini 30 daqiqa davomida suvda botiring, quriting va mayda to'g'rang, so'ng unga ko'katlar, qattiq qaynatilgan tuxum, mayonez yoki smetana qo'shing, siz o'simlik moyi bilan ziravor qo'shishingiz mumkin.

Qulupnay salati: 60 g qulupnay barglari, 8 g yalpiz barglari, 40 g yashil piyoz, 8 ml o'simlik moyi, tuz, ziravorlar. Qulupnay, yalpiz, yashil piyozning yangi yosh barglari yaxshilab yuviladi, toza sochiqda quritiladi, maydalanadi, o'simlik moyi bilan ziravorlanadi, ta'bga ko'ra tuzlanadi.

Majnuntol salati: majnuntolning 50 g yosh kurtaklari barglari bilan, 25 g yashil piyoz, 15 g maydalangan xren, 10 g smetana, 5 g limon, tuz, murch. Tayyorlangan (saralangan va yuvilgan) majnuntol bargi va novdalari qaynoq suvga 1-2 daqiqa davomida botiriladi, so'ngra filtrga tashlanadi, quritiladi va mayda to'g'ralgan, mayda to'g'ralgan ko'k piyoz, maydalangan xren, tuz qo'shiladi, ziravorlanadi, limon sharbati bilan smetana.

*Saxifrage* barglari va turp salati: 20 g saxifrage barglari, 5 g turp, 20 g yashil piyoz, 1/2 tuxum, 20 g smetana yoki mayonez.

Tayyorlangan saxifrage barglari, yashil piyoz to'g'raladi, bo'lakchalarga bo'lingan turp qo'shiladi, smetana yoki mayonez bilan ziravorlanadi. Salat idishga tepalikcha shaklida yotqiziladi va qaynatilgan tuxum bo'laklari bilan bezatiladi.

*Qizilbargli karam salati:* 65 g qizil karam, 30 g olabo'ta, 10 g smetana, tuz. Olabo'ta yaxshilab yuviladi va mayda to'g'raladi, tug'ralgan qizil karam qo'shiladi, smetana bilan ziravorlanadi, ta'bga ko'ra tuzlanadi.

*Qichitqi o'ti salati:* 50 g qichitqi o't barglari, 8 g qariqiz o'ti barglari, 1/2 tuxum yoki qaynatilgan kartoshka, 15 g petrushka, 15 g smetana, 3 ml 3%li sirka, tuz. Qichitqi o'tlar 5 daqiqa davomida qaynoq suvga botiriladi, filtrga solinadi, sizdiriladi, mayda tug'raladi. Yosh qariqiz o'ti barglari 2 daqiqa davomida qaynoq suvga botiriladi, suzgichga solinadi, toza sochiq bilan quritilib, mayda choping. Mayda to'g'ralgan ko'katlarga kub shaklida kesilgan qaynatilgan tuxum yoki qaynatilgan kartoshka qo'shiladi, sirka bilan aralashtirilgan smetana bilan ziravorlanadi, ta'bga ko'ra tuzlanib, mayda tug'ralgan petrushka sepiladi.

*Otuloq bilan qichitqi salati:* 50 g qichitqi o'ti, 20 g yashil piyoz, 25 g oddiy otuloq, 10 ml o'simlik moyi, tuz. Yosh qichitqi o'tining uzilgan barglari mayda tug'raladi, yashil piyoz qo'shilib yog'och qoshiq bilan ishqalanadi, oddiy otuloqning to'g'ralgan barglari qo'shiladi, o'simlik moyi bilan ziravorlanadi, ta'bga ko'ra tuzlanadi.

*Yong'oq bilan qichitqi o'ti salati:* 75 g qichitqi o'ti barglari, 5 g yong'oq mag'zi, 5 ml 3% li sirka, 5 g yashil piyoz, 3 g petrushka, tuz. Yosh qichitqi o'tlarining barglari 5 daqiqa davomida qaynoq suvga botiriladi, filtrga solinadi, sizdiriladi, keyin mayda to'g'raladi va salat idishiga solinadi. Yong'oqning mag'zi maydalanadi, qichitqi o'ti qaynatmasi bilan qalin smetana konsistensiyasigacha suyultiriladi, sirka qo'shiladi, aralashtiriladi va hosil bo'lgan massa qichitqi o'ti bilan ziravorlanadi. Salatni mayda to'g'ralgan petrushka va yashil piyoz bilan btzatiladi.

*Qichitqi va zubtutum salatasi:* 40 g qichitqi o'ti, 4 g zubtutum barglari, 10 g piyoz, 8 g ukrop yoki petrushka, 15 ml o'simlik moyi, 1/2 tuxum, 8 ml 3% li sirka. Yosh qichitqi o'tlar saralanadi, yuviladi va mayda to'g'raladi. Zubtutum yuviladi va

sho'r suvga (1 litr suv uchun 20 g tuz) 15-20 daqiqa davomida botiriladi, keyin toza mato bilan quritiladi. Qattiq qaynatilgan tuxum mayda to'g'raladi, qichitqi o'tlar, zubtutum, to'g'ralgan piyoz bilan aralashtiriladi, o'simlik moyi va sirka bilan ziravorlanadi, petrushka sepiladi.

*Qariqiz o'tidan salat:* 60 g qariqiz barglari, 12 g maydalangan xren, 20 g yashil piyoz, 8 g smetana, tuz. Qariqiz ning saralangan va yuvilgan barglari 1-2 daqiqa davomida qaynoq suvga solinadi, filtrga olinadi, suvini to'kib tashlanib, mayda chopiladi. To'g'ralgan yashil piyoz, maydalangan xren, smetana, tuz bilan aralashtiriladi.

*Qoqio't barglari salati:* 75 g qoqio't barglari, 10 g yashil piyoz, 5 ml o'simlik moyi, 5 ml 3%li sirka, 8 g petrushka, tuz. Tayyorlangan qoqio't barglari sho'r suvda (1 litr suv uchun 20 g tuz) 30 daqiqa davomida namlanadi, keyin ular filtrga solinadi va suvni to'kib to'kiladi, qiymalanib, mayda to'g'ralgan petrushka, yashil piyoz qo'shib, aralashtiriladi, O'simlik yog'i, tuz, sirka qo'shiladi. to'g'ralgan ukrop sepiladi.

*Qoqio't barglari va yangi uzilgan bodringli salat:* 75 g yangi uzilgan bodring, 10 g qoqio't barglari, 20 g smetana, 5 g yashil piyoz, tuz. Saralangan va yuvilgan qoqio't barglari mayda to'g'raladi, tug'ralgan yashil piyoz qo'shiladi va tuz qo'shiladi. Bodringning yarmi idishga joylashtiriladi, so'ngra yashil massa smetana bilan aralashtiriladi.

*Jag'-jag', bodring va pomidorli salat:* 40 g jag'-jag', barglari, 20 g yangi uzilgan bodring, 15 g yangi uzilgan pomidor, 1/2 tuxum, 10 g smetana, tuz. Jag'-jag'ning saralangan va yuvilgan barglari to'g'raladi, mayda bo'laklarga bo'lingan pomidor va bodring ustiga solinadi. Qattiq qaynatilgan va doira shaklida kesilgan tuxum tepaga joylashtiriladi, smetana bilan quyiladi va ta'bga ko'ra tuzlanadi.



*Navro'zgul salati:* 20 g navro'zgul, 20 g qaynatilgan lavlagi, 60 g yashil piyoz, 10 g smetana, tuz. Navro'zgulning yuvilgan va saralangan barglari va gul o'qlari ingichka to'g'raladi, mayda to'g'ralgan yashil piyoz qo'shiladi, hosil bo'lgan massa qaynatilgan lavlagi doiralariqa quyiladi, tuzlanadi, smetana bilan aralashtiriladi.

*Qushtoron salati:* 50 g yosh qushtoron barglari, 50 g yashil piyoz, 1 ta tuxum, 20 g smetana, 3 g ukrop, tuz. Tayyorlangan ko'katlar tug'ralib, mayda tug'ralgan qaynatilgan tuxum bilan birlashtiriladi, qaymoq bilan ziravorlanadi, ukrop bilan bezatiladi.

*Yashil salat:* 120 g salat bargi, 30 g smetana, 2 g ukrop, 1 g tuz. Salat barglarining so'ligani, sarg'aygani olib tashlaganidan so'ng, yuviladi, quritiladi, kesiladi, smetana va tuz bilan ziravorlanadi. Salat idishiga tepalik shaklida solinib, ukrop bilan bezatiladi.

*Oq karam salati:* 100 g oq karam, 20 g smetana, tuz.

Ifloslangan barglarni olib tashlaganingizdan so'ng, oq karam yuviladi, ikki qismga bo'linadi, ingichka chiziqlar shaklida kesiladi, idishga solinadi, tuz sepiladi va yog'och qoshiq bilan ozgina ishqalanadi, 30 daqiqa ushlab turiladi, yumshatiladi, smetana bilan ziravorlanadi. Tortiq qilishdan oldin, salat ko'katlar bilan bezatilgan salat idishiga joylashtiriladi.

*Tuzlangan karam va lavlagi salati:* 100 g tuzlangan karam, 10 ml o'simlik yog'i, 40 g qaynatilgan lavlagi, 50 g yashil piyoz. Qaynatilgan yoki pishirilgan lavlagi tozalanadi, qalamcha shaklida kesiladi, tuzlangan karam saralanadi, katta bo'laklar qo'shimcha ravishda maydalanadi. Agar tuzlangan karam juda nordon bo'lsa, u sovuq suvda yuviladi va sizdiriladi. To'g'ralgan lavlagi, karam, to'g'ralgan yashil piyoz o'simlik moyi bilan aralashtiriladi.

*Yangi sabzavotlardan salat:* 50 g yangi bodring, 50 g yangi pomidor, 50 g salat, 10 g yashil piyoz, 10 ml o'simlik moyi. Tayyorlangan sabzavotlar kesiladi, o'simlik yog'i qo'shiladi, aralashtiriladi.

*Yangi bodring va turpli salat:* 50 g yangi bodring, 20 g turp, 20 g smetana yoki o'simlik yog'i, 5 g yashil piyoz, 2 g ukrop. Tayyorlangan bodring, salat, turp, yashil piyoz to'g'raladi, aralashtiriladi, smetana yoki o'simlik moyi, tuz bilan ziravorlanadi. Salat ko'katlar novdalari bilan bezatilib salat idishiga joylashtiriladi.

*Sabzavotli vinegret:* 50 g lavlagi, 50 g sabzi, 60 g kartoshka, 20 g yashil piyoz, 40 g tuzlangan bodring, 25 g tuzlangan karam, 10 ml o'simlik yog'i, 3 ml 3% sirka, 2 g tuz. Kartoshka va sabzavotlarni yuving. Kartoshka, lavlagi, sabzi vinegret uchun po'stlog'i bilan qaynatiladi va keyin tozalanadi. Sabzavotlar tilimga kesiladi. Tayyorlangan bodring – doiralar shaklida to'g'raladi. To'g'ralgan sabzavotlar tuzlangan karam bilan birlashtiriladi, o'simlik moyi, sirka bilan ziravorlanadi, aralashtiriladi, salat idishiga solinadi, to'g'ralgan piyoz bilan bezatiladi.

*Sabzavotli bulyon:* 5 g sabzi, 5 g petrushka ildizi, 4 g piyoz, 6 g yashil piyoz, 10 g oq yoki Savoy karam, 5 g gulkaram yoki Bryussel karami, 350 ml suv. Tayyorlangan sabzavotlar katta bo'laklarga bo'linadi, issiq suv bilan quyiladi va 30 daqiqa qaynatiladi. Yopiq qopqoq bilan past olovda, bulyon siziladi va 10-15 daqiqa davomida tindiriladi. Qolgan sabzavotlar go'sht va baliqli taomlar uchun gamir sifatida ishlatiladi.

*Smetana bilan dimlangan bodring va salat bargi:* 200 g yangi bodring, 35 g salat bargi, 4 g ukrop, 40 g smetana, 5 g sariyog', 5 g un, 2 g tuz. Tayyorlangan bodring tilimga kesiladi, qaymoq bilan qovuriladi, maydalangan salat bargi, un qo'shiladi va qaynatiladi. Dasturxonga tortayotda, yog' bilan aralashtiring va ukrop bilan bazating.

*Olxo'ri bilan qovurilgan loviya:* 60 g loviya, 40 g o'rik, 10 g sariyog', 30 g smetana. Loviya 2-3 soat davomida sovuq suvga botirib qo'yiladi, so'ng suvi to'kiladi, boshqatdan suv bilan to'ldiriladi va qaynatiladi. Tayyor loviya ichiga smetana, namlangan to'g'ralgan o'rik, sariyog' (yarim me'yor) solinadi va 15-20 daqiqa davomida pishiriladi. Yog' bilan aralashtiriladi. Stolga tortiq qilayotganda bir parcha sariyog' quyding.

*Kabachkali ragu:* 70 g kabachka, 25 g pomidor, 15 g yashil no'xat, 25 g gulkaram, 10 g piyoz, 5 ml o'simlik yog'i, 2 g petrushka, 35 g smetana. Tozalangan kabachka kub shaklida to'g'ralib, yog'da qovuriladi va idishga solinadi, piyoz va pomidor bo'laklarga bo'linadi, yog'da qovuriladi, kabachka, ko'k no'xat, gulkaram, smetana qo'shib aralashtiriladi va 5-10 daqiqa qovuriladi. Tortiq qilayotganda, tug'ralgan o'tlar bilan bezating.

*Qovurilgan baqlajon:* 100 g baqlajon, 5 g bug'doy uni, 5 ml o'simlik yog'i, 3 g petrushka, 10 g smetana. Baqlajonlar yuviladi, tozalanadi, ingichka doira shaklida kesiladi, tuzlanadi, unga o'raladi va yog'da ikki tomoni qovuriladi. Tortiq qilishdan oldin tug'ralgan petrushka seping. Qovurilgan baqlajon bilan smetana tortiq qilinadi.

*Qovurilgan kabachka:* 150 g kabachka, 5 g bug'doy uni, 5 g sariyog', 8 g smetana. Yosh kabachka doira shaklida kesiladi, tuzlanadi, un bilan o'raladi. Tavada qovuring va pechda tayyor holga keltiring. Tortiq qilayotganda, ustiga smetana quyding, ko'katlar bilan bezang.

*Qovurilgan pomidor:* 160 g yangi pomidor, 10 g sariyog', 1 g tuz. Yuvilgan pomidorlar tilimga kesiladi va qovuriladi.

*Qovurilgan qovoq:* 125 g qovoq, 5 g bug'doy uni, 5 g sariyog', 10 g smetana. Qovoq tozalanadi, ingichka bo'laklarga bo'linadi, unga o'raladi va yog'da qovuriladi. Pechda tayyor holga keltiring, smetana bilan tortiq qiling.

*Xom kartoshka oladyalari:* 150 g kartoshka, 20 ml pasterizatsiyalangan kefir, 10 g bug'doy uni, 1/2 tuxum, 10 ml o'simlik moyi, 30 g smetana. Kartoshka maydalagichga qiriladi, un, tuxum sarig'i va pasterizatsiyalangan sut bilan aralashiriladi. Ko'pirtirilgan oqsillar massaga qo'shiladi, muloyimlik bilan aralashiriladi, sariyog 'bilan qizdirilgan tavada pishiriladi (har bir portiya uchun 4-5 dona). Keyin oladya 3-5 daqiqa davomida pechga joylashtiriladi. tayyor holatga keltiriladi. Smetana bilan tortiq qilinadi.

*Yangi uzilgan mevalardan kompot:* 30 g olma, 30 g nok, 20 g olxo'ri, 150 ml suv. Olma, nok tozalanadi, urug'lar olib tashlanadi va tilimga kesiladi. Obxo'rini ikkiga bo'ling va danagini olib tashlang. Suvga botirib so'ng to'kib tashlang, qaynatib oling, soviting.

*Gilos sharbatidan tayyorlangan jele:* 50 ml gilos sharbati, 3 g jelatin, 100 ml suv. Tozalangan, donagi olingan gilos eziladi, qaynoq suvga solinadi, oldindan eritilgan jelatin qo'shiladi, 10-20 daqiqa davomida qoldiriladi, qoliplarga quyiladi va sovuqqa qo'yiladi.

*Turshakdan tayyorlangan muss:* 15 g turshak, 3 g jelatin, 0,1 g limon kislotasi, 100 ml suv. Turshaklar yumshoq bo'lgunga qadar qaynatiladi, suyuqligi bilan eziladi, limon kislotasi qo'shiladi, tayyorlangan jelatin qo'shiladi, 4 ° C ga qadar sovutiladi, yaxshilab vzbivalkada uriladi, qoliplarga quyiladi, sovutiladi. Kompotlar, musslar, jele va boshqa idishlarni tayyorlashda shakar o'rniga ksilitol, sorbitol, fruktoza, slastilin, sladeks va boshqa shakar o'rnini bosuvchi moddalardan foydalanish kerak.

### NAZORAT SAVOLLARI:

1. Qandli diabetga ta'rif bering. Qandli diabetning qanday rivojlanish mexanizmi va asosiy klinik ko'rinishlarini bilasiz?
2. Qonda glyukoza miqdorining me'yordagi ko'rsatkichlarini va qandli diabetda qondagi glyukoza ko'rsatkichlarini ayting.
3. Qandli diabetni davolashning asosiy tamoyillarini bilasizmi? Fitoterapiyaning roli qanday?
4. Qandli diabetda dorivor o'simliklarning gipoglikemik ta'sirining mexanizmi qanday? Qandli diabetda qo'llaniladigan o'simliklarning dorivor to'plamlarni tuzing (tayyorlash va qo'llash usuli).
5. Qandli diabetga chalingan bemorning ratsionida o'simlik tolasining o'rni qanday? Oziq-ovqat tolasini o'z ichiga olgan tayyor mahsulotlar, sabzavotlar, mevalarni nomlang

### TEST TOPSHIRIQLARI:

(Test topshiriqlariga javob berishda bitta va bir nechta to'g'ri variantlar mavjud)

1. Qandli diabet - bu:

- A) kasallik
- B) sindrom
- C) simptomlar majmuasi
- D) boshqa kasallikning asorati

2. Nahorda qonda glyukoza miqdorining normal qiymatlarini belgilang:

- A) 8,5 mmol/l
- B) 7,2 mmol/l
- C) 5,0 mmol/l
- D) 6,2 mmol/l

3. Qandli diabet rivojlanishiga ta'sir ko'rsatmaydigan omillarni tanlang:

- A) yoshlik
- B) qarilik
- B) ortiqcha vazn
- D) metabolik sindrom

4. Qandli diabetni davolashning asosiy tamoyillarini ayting:

- A) parhez
- B) asosiy davolash (gipoglisemik dorilar yoki insulin terapiyasi)
- B) dorivor o'simliklar
- D) yuqoridagilarning barchasi

5. Qandli diabet uchun dorivor o'simliklarning asosiy printsiplari:

- A) oddiydan murakkabga
- B) "kichik dozadan o'rtachagacha"
- C) o'simliklarning kombinatsiyasi (to'lovlar)
- D) yuqoridagilarning barchasi

6. Qandli diabetda dorivor o'simliklarning gipoglikemik ta'sirining asosiy mexanizmlari:

- A) ishqorlashtiruvchi ta'sir
- B) kislotalashtiruvchi ta'sir
- B) tinchlantiruvchi
- D) oshqozon osti bezi b-hujayralari tomonidan insulin ishlab chiqarishni tiklashga hissa qo'shadi

7. Qandli diabetda metabolik buzilishlarni normallashtirishga qaratilgan kompleks ta'sir ko'rsatadigan preparatni tanlang:

- A) Manchjur Araliyasi
- B) gemitsellyuloza

B) guarem

D) arfazetin

8. Qandli diabetni kompleks davolashda ishlatiladigan eng samarali dorivor mevalarni ayting:

A) chetan

B) chernika

B) qulupnay

D) maymunjon

9. Qandli diabet bilan og'rig'an bemorlar foydalanishi uchun ishlab chiqilgan, tarkibida o'simlik tolasi yuqori bo'lgan mahsulotlarni ko'rsating:

A) bug'doy yormalari

B) jo'xori yormasi

B) guruch yormasi

D) loviya

10. Qandli diabet uchun dorivor o'simliklardan foydalanishning eng to'g'ri usulini tanlang:

A) vannalar

B) oshqozon osti bezi sohasiga kompresslar

C) nastoyka va qaynatmalar shaklida ichish

D) damlamalar shaklida ichish

## ADABIYOTLAR

1. Maxsunov M.N., Aliyev X.U., Saidov S.A., Maxsunov SH.M. "Fitoterapiya". Darslik, T.,2013.
2. Allayeva M.J., Xakimov Z.Z., Ismailov S.R., Aminov S.S., Mustanov B.T., "Farmakologiya". Darslik, T., 2020.
3. Korsun, V. F. Sovremennie problemi fitoterapii i travnichestva / V.F. Korsun; pod red. V.F. Korsuna // Materiali 5-go Mejdunarodnogo s'ezda fitoterapevtov i travnikov. – M.: Russkie, 2019. – 428 s.
4. Korsun, V. F. Ensiklopedicheskiy slovar' fitoterapevta / V. F. Korsun, Ye. V. Korsun, M. A. Malishko. – M., 2017. – 794 s.
5. Karen Whalen. Pharmacology. Textbook. 6 – edition. "Lippincott illustrated reviews». 2015.