

AYRIM MADANIY O`SIMLIKLARNING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI

Ergasheva Xurshida Shavkatjon qizi

*Samarqand davlat tibbiyot
universiteti talabasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ayrim madaniy o'simliklarning shifobaxsh xususiyatlari tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *Kimyoviy dori, tutdoshlar oilasi, miya to'qimalari, kraxmal, ildiz.*

Qadim zamonlardan boshlab insonlar o'simliklardan o'z ehtiyojlari uchun foydalanganlar. Ayrim turlaridan boshpana qurishda, ayrimlaridan oziq-ovqat sifatida, ba'zi turlaridan esa boshpana sifatida foydalanib kelishgan. O'rta Osiyo hududida jumladan O'zbekistonda ham o'simliklarni o'rganish juda qadim zamonlardan boshlangan. Bundan birnecha yuz yillab ilgari yashagan allomalarimiz yozib qoldirgan qo'lyozmalari bunga dalildir. Xususan 9-asrda yashagan Mahmud Qoshqariyning "Devoni lug'otit turk" nomli kitobida qadimgi Turkiston hududida uchraydigan 200 ga yaqin o'simliklar haqida ma'lumotlar keltirilgan. Yana bir bobokalonimiz Abu Rayhon Beruniy tabobatga bag'ishlangan "Kitob As-Saydana fit tibb" nomli asarida o'lkamizda o'sadigan juda ko'p dorivor o'simliklar haqida ma'lumotlar keltirib o'tgan. Tabobat ilmining sultoni bo'lmish buyuk alloma, hozirgacha ahamiyatini yo'qotmagan ko'plab ilmiy asarlar muallifi, yurtimizni dunyoga tanitgan buyuk tarixiy shaxs, ilohiy iqtidor egasi bobomiz Abu Ali ibn Sino hazratlarining "Kitob al qonun fit-tibb" nomli 5 tomli mashhur asarida va "Kitob ushshifo" asarlarida Turkistonda o'sadigan ko'pgina dorivor o'simliklarni tavsiflab, ularning shifobaxsh xususiyatlari keltirilgan.

Shifobaxsh o'simliklardan qadimdan xalq tabobatida tabiblar tavsiyalari bo'yicha foydalanib kelingan. Tabiblar har bir o'simlikni biologik xususiyatini bilgan holda ularni har xil vegetatsiya davrlarida yig'ib olishgan. Ayrimlarini gullamasdan barg va poyasini, ayrimlarini ayni qiyg'os gullagan paytida, ba'zi turlarini mevasi pishgan vaqtida, ba'zan ildizlarini yig'ib olinadi. Terib olinayotgan vaqtda terish

qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda terish tavsiya etiladi. Kerakli o'simlik organi ehtiyotlik bilan kesib olinadi. Aks holda o'sha o'simlik qayta o'smasligi mumkin. Natijada o'simliklarning sonini kamayishiga yoki butunlay yo'qolib ketishiga sabab bo'lishimiz mumkin. Yig'ib olingan o'simlik organlari salqin, havo yaxshi aylanadigan, quyoshdan pana, quruq joyda quritilishi lozim.

Davolanish va davolash maqsadida shifobaxsh o'simliklarni bozordan emas, faqat dorixonalardan sotib olib ishlatish tavsiya etiladi. Ghunki dorixonalardan olingan dorivor o'simliklar yuqori sifatli bo'lib, ular zaruriy biologik moddalarga to'lgan davrida, ta'sir kuchining eng yuqori darajasiga yetgan paytda yig'iladi va quritib olinadi. Shifobaxsh o'simliklar qo'llanmasida ko'rsatilgan yoki shifokor tavsiyasiga binoan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shifobaxsh o'simliklarning kimyoviy dori vositalaridan abzallik tomoni shundaki uning zararli tomoni deyarli yo'qligidadir.

O'zbekiston – jannatmakon yurt. Negaki biologik va geografik nuqtai nazardan oladigan bo'lsak, to'rt faslimiz ham teng 3 oydan to'g'ri kelishi sababli vegetatsiya davri ayrim davlatlarga nisbatan uzoq, iqlimimiz ham mo'tadildir. Shuning uchun ham O'zbekistonning o'simlik olami ko'p va xilma-xil turlarga boydir. Shundan madaniy holda o'stiriladigan ikki urg'pallali madaniy o'simliklarning sizga tanish bo'lgan ayrim turlarining siz bilmagan shifobaxsh xusiyatlarini va hayotiy shakli haqida ma'lumot keltirib o'tmoqchiman.

1. Anjir - tutdoshlar oilasiga mansub bo'yi 5-8 m gacha bo'lgan daraxt. Bargi oddiy, panjasimon, guli mayday, mevasi tarkibida C, B, A vitamini, oqsil va meniral tuzlar bor. Shifobaxshligi: Asosan mevasi tutqanoqda, ho'li va qurug'i o'pka va nafas yo'llari shamollashiga va yo'talga, rangni tiniqlashtiradi, sutni ko'paytiradi, bodom bilan yeyilsa ichni yurg'izadi. Xom mevasi va bargi har xil so'gallarni yo'qotadi. 2. Behi: Ra'noguldoshlar oilasiga mansub daraxt. Bargi oddiy, tukli, mevasi tarkibida C vitamini borligi sababli kamqonlikda, ishtaha ochishda, nafas yollari kasalliklarida foydalidir. 3. Yong'oq-yong'oqdoshlar oilasiga mansub baland (30m) daraxt. Bargi murakkab, toq patsimon, 1 jinsli 1 uyli o'simlik. Mevasi tarkibida 21% oqsil, 30%ga yaqin yog' 7% uglevod, C, B vitamin, karotin, mineral tuzlar bor. Barg qaynatmasidan revmatizm va raxitda vanna qilishda

foydalaniladi, yana maymunjon bargi qo`shib qaynatib soch chayqalsa, yaltiratib qorayltiradi. Yong'oq murabnosi yod yetishmasligida, sovuq mijozlilarga, mayda va qovoq urug'isimon gijjagani haydaydi. Miya to`qimalarini oziqlantirib, xotirani mustahkamlaydi. 4. Go`za gulxayridoshlar oilasiga mansub, 1 yillik o`simlik. Bargi ichketargafoydali. Chigiti qizdiruvchi va yumshatuvchi, shuning uchun chigitdan olingan moy yo`tal va shamollashga foydalidir. G'o`za ildizi po`stlog'idan tayyorlangan damlama ichki organlardan, jumladan bachadondan qon ketganda ichiladi. 5. Olxo`ri-ra'noguldoshlar oilasiga mansub daraxt. Mevasi tarkibida 7-15% gacha qand, C, B vitamini, temir, mis, kaliy, marganes, kobalt bor. Yelimi yara va singanda bitiradi, sirka, asal, shakardan birortasi bilan aralashtirib surtilsa bolalardagi temratkini yo`qotadi. Yelimi ko`zga surtilsa ko`zni quvvatlantiradi. Mevasining oziqligi kam. Ovqatdan oldin yeyish tavsiya etiladi. Qonni ko`paytirish, ishtaha ochish xususiyatiga ega. 6. Qovunqovoqdoshlar oilasiga mansub, 1 yillik palak otib o`suvchi o`simlik. Bargi va poyasi tuklar bilan qoplangan, ayrim jinsli bir uyli o`simlik. Mevasi tarkibida 85-92% suv, 6-13% qand, 25-30% C vitamini bor. Mevasi terini tozalaydi, semirtiradi, hazmi qiyin, urug'i sepkil, dog', boshning kepagiga foydali. Qovun siydikni haydab, buyrak va qovuqdagi ayniqsa buyrakdagi mayday toshlarni tushiradi. 7. Kalanxoy semizakdoshlar oilasiga mansub xona o`simligi bo`lib, vatani tropik Afrika. Bargi qalin kungurador, qarama-qarshi joylashgan, guli sariq, oq-pushti, mevasi ko`sakcha. Bargi va poyasining shirasidan kuygan joylar, yaralar, jarohatlar, oqma yaralarni davolashda foydalaniladi.

Bir urug'pallali madaniy holda ekiladigan osimliklardan biri bug'doydir. U bug'doydoshlar oilasiga mansub 1 yillik o`simlik Doni tarkibida 16-20% oqsil, 70% uglevod, 1,5% yog' bor. Bug'doy va uni yuzdagi dog'ni tozalaydi, kraxmali va uni za'faron bilan ishlatilsa sepkilni yo`qotadi. Nonni ezib temiratkiga surtsa, yo`qotadi. Oq undan qilingan non ichni qotiradi, oshirilgani yumshatadi, patir non qotiradi, issiq non mazali bo`lsada zararli, bir kechadan keyin yeyish kerak. 2. Makkajo`xori bug'doydoshlar oilasiga kiruvchi, Bo`yi 2-3m, Bargi bandsiz, parallel tomirlangan, ayrim jinsli, bir uyli o`simlik, mevasi-don. Mevasi tarkibida 61,2% kraxmal, 4,75% (meva murtagida 50%) gacha

yog', B1, B2, B6, PP, C vitaminlari nikotin va pantoten kislotalar, biotin, karotin, flavonoidlar bor. Makkajo`xorining onalik guli ustunchasidan tayyorlangan damlama buyrak, qovuq, siydik y`llaridagi tosh va boshqa kasalliklarda siydik haydovchi, o`t yo`llari, jigarining boshqa kasalliklarida o`t haydovchi, turli qon oqishlarni to`xtatuvchi sifatida ichiladi. Mevasidan olingan moyi arteroskleroz kaslligini davolash va oldini olish maqsadida huqna(klizma) qilinadi yoki ichiladi. Kraxmali chaqaloqlarga sepiladigan vositalar tarkibiga kiradi.

Qaynatilgan mevasi yosh bolalar va homiladorlar uchun juda foydali bo`lgan foliy kislotalari – (asab va umum tizimini mustahkamlaydi), vitaminlar va ich ketganda ichakni shilliqlardan tozalovchi xususiyatga ega. Popugi zubturm bilan birgalikdagi qaynatmasi oshqozon-ichakning yarasi va yallig`lanishi, ot va jigar yo`llarini tozalovchi sifatida qo`llaniladi. 3.Sarimsoq-piyozdoshlar oilasiga mansub, piyozboshi ko`p bo`lakli, barglari chiziqli, tarnovsimon, o`tkir uchli, guli soyabon to`pgulda joylashgan. Mevasi ko`sak. Piyozboshi tarkibida 0,3% alliniin, 0,4-2% efir moyi, 10 mg C vitamini, fitosterin, yog' va oz miqdorda yod va fitonsidlar bor. Sarimsoq piyozboshi bakteriosid, fungusid, prostosid xususiyatga ega.Sarimsoq nastoykasi arteroskleroz, gipertoniya, o`pka sili, kolit, yiringli yaralar,o`pka yallig`lanishi o`pka yallig`lanishi, buyrak tosh kasalliklarida qo`llaniladi. Sarimsoqni kuydirib, kuilini asal bilan aralashtirib xavfli shishlarga, yaralarga, temiratkiga va boshqa teri kasalliklariga qo`llaniladi.Sarimsoq riyozini qaynatmasi ovqat hazmini yaxshilovchi, dam va gijja haydovchi, og`riq qoldiruvchi xususiyatga ega. NASTOYKA tayyorlash uchun qopqoqli idishga 200 gr spirt yoki aroq quyiladi, ustiga maydalangan sarimsoq boshchasidan 4gr solib, 7 kun qo`yiladi. Keyin dokadan suzib olib, ta'mini yaxshilash uchun yalpiz suvidan qo`shiladi.Yuqoridagi kasalliklarga 2-3 mahal ovqatdan yarim soat oldin nastoykadan 10 tomchidan ichiladi. Maydalab ezilgan sarimsoq boshini dokaga solib yaraga bog`lab turilsa, 3-4 kundan so`ng yara yiringlardan tozalanib, bita boshlaydi. 4.Nargis- loladohlar (chuchmomadoshlar) oilasiga mansub, ko`p yillik, piyozboshli, manzarali gul sifatida ekiladi. Martdan aprel oyigacha gullaydi. Uning piyozini ezib asal va yasmiq bilan aralashtirib, qiyinchilik bilan yetiladigan yiringli shishlarni yorishda foydalaniladi.U hatto paylarni

uzilishini ham mahkam biriktirib yuboradi. Nargiz yog'i asabga foyda, miyadagi tiqilmalarni ochadi, bachadon va qovuqdagi og`riqlar uchun foydalidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Botanika S.M. Mustafayev Toshkent "O`zbekiston" 2002.
2. Dorivor o`simliklar X.X. Xolmatov, A.I Qosimov "Ibn Sino" 1993.
3. Shifobaxsh o`simliklar haqida Ibn Sino "Mehnat" 1990.
4. Biologiya M. M.Abdulxayeva "Kitobokniga" 2015.