

**ХАЛҚ ТАБОБАТИ УСУЛИ БИЛАН ДАВОЛАШНИНГ ҲОЗИРГИ КУНДАГИ
САМАРАДОРЛИГИ****Гиязова Дилором Усмоновна***2- сон Фарғона Абу Али ибн Сино**номидаги жамоат саломатлиги техникуми.*

Мамлакатимиз турли хил касалликларни доривор ўсимликлар асосида даволаш бўйича ўзининг кўп асрлик анъаналарига эгадир. Буюк юртдошларимиз Ал-Беруний, Ал-Хоразмий, Абу Али ибн Синодек мутафаккир олимларимиз томонидан қадимда тиббиёт амалиётида қўллашга тавсия этилган бой меросимиз асосида бугунги кунда Ўзбекистон Республикаси Фанлар академиясининг Биоорганик кимё институти, Ўсимлик моддалари кимёси институти, Тошкент фармацевтика институти ва бошқа бир қатор олийгоҳлар томонидан илмий асосланган ва клиник синовлар натижасида ўз тасдиғини топган республикамиз бой ўсимликлар дунёсининг намуналари бугунги кунда тиббиёт амалиётида ўз ўрнини топди. Бугунги кунда “Қизил китоб”га 163тага яқин доривор ўсимлик киритилган бўлиб фармация ишлаб чиқаришда 60-70 тонна доривор ўсимликлардан дори маҳсулоти тайёрланади. Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари” китобига 811та доривор ўсимлик киритилган бўлиб ҳозирги кунда тиббиётдан шундан 105 тасидан фойдаланилади. Республикамиз ҳудудида доривор ўсимликлар 100 тага яқини ёввойи ҳолда ўсади.

Юқоридагиларга асосан маҳаллий корхоналар томонидан 100 дан ортиқ ўсимлик хом ашёлари тиббиёт амалиётида қўллашга рухсат этилган. Тиббиёт амалиётида ўсимлик хом ашёларидан оддий (бир турдаги ўсимлик хом ашёларидан) ва мураккаб (икки ва ундан кўп турдаги ўсимлик хом ашёсидан) рецептлар асосида ўсимлик дамламаларини тайёрлаш ва тиббиёт амалиётида қўллаш йўлга қўйилган. Аҳолини салқин, доривор, витаминларга бой фитоичимликлар билан таъминлаш мақсадида Соғлиқни сақлаш вазирлиги тизимидаги 3200 га яқин даволаш-профилактика муассасаларида, шу жумладан 2541 та қишлоқ врачлик пунктларида фитобарлар ташкил этилиб улар самарали фаолият олиб бормокда. Доривор ўсимликлар – одам ва ҳайвонларни даволаш, касалликларнинг олдини олиш учун, шунингдек, озиқ-овқат, атир-упа ва косметика саноатида ишлатиладиган ўсимликлар – гиёҳлардир. Ер юзида доривор ўсимликларнинг 10-12 минг тури борлиги аниқланган. 1000 дан ортиқ ўсимлик турининг кимёвий, фармакологик ва дориворлик хоссалари текширилган. Ўзбекистонда доривор ўсимликларнинг 700 дан ортиқ тури мавжуд. Шулардан табиий шароитда ўсадиган ва маданийлаштирилган 120 га яқин ўсимлик турларидан илмий ва халқ табобатида фойдаланилади. Ҳозирги даврда тиббиётда қўлланиладиган дори-дармонларнинг қарийиб 40-47% ўсимлик хом ашёларидан олинади. Ўсимликлар мураккаб тузилишига эга бўлган жонли табиий кимёвий лаборатория бўлиб, оддий ноорганик моддалардан

мураккаб органик моддалар ёки бирикмаларни яратиш қобилиятига эга. Доривор ўсимликларнинг қуритилган ўти, куртаги, илдизи, илдизпояси, туганаги, пиёзи, пўстлоғи, барги, гули, ғунчаси, меваси (уруғи), данаги, шарбати, қиёми, эфир мойи ва бошқа(лар)дан дори-дармон тарзида фойдаланилади. Доривор ўсимликларни 2 хил таснифлаш қабул қилинган: а) таъсир қилувчи моддаларнинг таркибига қараб – алкалоидли, гликозидли, эфир мойли, витаминли ва бошқа б) фармакологик кўрсаткичларига қараб – тинчлантирувчи, оғриқ қолдирувчи, ухлатувчи, юрак-томир тизимига таъсир қилувчи, марказий нерв тизимини кўзғатувчи, қон босимини пасайтирувчи ва бошқалар. Доривор ўсимликларнинг таъсир этувчи моддалари алкалоидлар, турли гликозидлар, флавоноидлар, кумаринлар, ошловчи ва шиллиқ моддалар, эфир мойлари, витаминлар, бўёқ моддалар, ферментлар, фитонцидлар, крахмал, оқсиллар, полисахаридлар, азотли моддалар, мой ҳамда мой кислоталари ва бошқа бирикмалардан иборат. Фитоичимлик тайёрлаш учун майдаланган ва керакли миқдорда тартиб олинган хом ашё ёки керакли миқдордаги фильтр-пакетлар олиниб, хом ашё миқдорига мос, қопқоғи жипс беркитиладиган сирли идишга солинади ва устига хона ҳароратидаги қайнатилган сув қуйилади. Сув қайнаб чиқгач (доривор ўсимликни ер устки қисми, ўтлари, барглари, гуллари ва ш.к.) яна 15 дақиқа қайнатилиб, 45 дақиқа совутилади. Илдиз ва илдизпоялар, пўстлоқлар, уруғлар ва шунга ўхшашлар 30 дақиқа қайнатилиб, сўнг 10 дақиқа совутилади. Сувли ажратмани совутиш муддати ўтгандан сўнг икки қават докадан сузилади ва сиқилади. Агар сувли ажратма 1-3 литр миқдорда тайёрланса, унда қайнатиш вақти 10 дақиқага узайтирилади ва барглари, гуллар, доривор ўсимликни ер устки қисмлари учун 25 дақиқа, илдиз ва илдизпоя, пўстлоқ ва шу кабилар учун 40 дақиқа деб белгиланади. Сувли ажратмаларни дамлаш усули билан ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун тегишли миқдордаги хом ашё (фильтр пакет) чинни идишга солинади ва устига керакли миқдордаги қайнаб турган сув қуйилади ҳамда маълум вақтга устини сочиқ ёки бирор бошқа нарса билан ўраган ҳолда қолдирилади. Сўнгра икки қават дока орқали сузиб, сиқиб истеъмол учун тайёрланади. Бу усулда термосдан ҳам фойдаланиш мумкин. Термосга керакли хом ашё (фильтр-пакет) ва қайнаб турган сув қуйилиб, бир соатга қолдирилади, сўнг икки қаватли докадан сузиб сиқилади. Фитоичимликларни сақлаш шартлари ва қўллаш муддатлари. Тайёр сувли ажратмаларни 2-5 С ҳароратда совутгичларда оғзи жипс беркитилган идишларда сақланди. Сувли ажратмалар сақлаш жараёнида чўкма тушиши мумкин. Бу чўкмалар доривор ўсимлик таркибидаги иссиқликда эриб совутилганда чўкмага тушиши мумкин бўлган тури таркиб ва хусусиятга эга бўлган моддалар бўлиб, улар мутлақо безарар. Шу сабабли сувли ажратмалар истеъмолга беришдан олдин чайқатилиши лозим. Сувли ажратмаларни 1 кунлик эҳтиёж учун тайёрлаш мақсадга мувофиқ. Уларни таркибида турли табиатли моддалар бўлганлиги ва микроорганизмлар ўсиши учун қулай муҳит эканлиги сабабли, совутгичда сақлаганда яроқлилиқ муддати 2 кун. Сақлаш муддати

ўтган сувли ажратмалар истеъмомлга яроқсиз ҳисобланади Маълумки доривор ўсимликлар асосида тайёрланадиган дори воситалари, шу жумладан доривор дамламалар қатор афзалликларга эга бўлиб, улар қуйидагиларда ифодаланади:

а) дори воситасининг тегишли самарадорлигига эга бўлган ҳолда, безарарлиги (кам заҳарлилиги);

б) уларнинг “майин” доимий таъсири;

в) тез ва осон тайёрлаш имкониятлари мавжудлиги;

г) алоҳида мураккаб технологик ускуналар талаб этилмаслиги;

д) арзонлиги ва бошқалар.

Халқ табобатида баъзи касалликларда қўлланиладиган доривор ўсимликларни кўриб чиқамиз, масалан кўнгил бехузур бўлишида, қайт қилишда, бош оғриғида шафтоли барги дамламасини ичиш тавсия этилади.

Бунинг учун бир сиқим шафтоли барги чойнакка солиниб, устидан қайнаб турган сув қуйилади. 5-6 дақиқада дамлама тайёр бўлади.

Ундан ярим пиёла миқдорида ичилса, 10 – 15 дақиқадан сўнг ичакдаги безовталиқ ва бош оғриғи таққа тўхтайдди. Абу Али ибн Сино исмалоқ баргларида тайёрланган қайнатма ични юмшатиш, сафро ва елни ҳайдаш, қорин ҳамда ичаклардаги яллиғланишга чек қўйишда самарали таъсир кўрсатишини таъкидлаган.

Қайнатма тайёрлаш учун идишга 1 ош қошиқ миқдорида қуритиб майдаланган исмалоқ барги, 1 стакан сув солиб, 10 дақиқа қайнатилади ва 1 соат давомида дамлаб қўйилади. Сўнгра донадан сузиб олиниб, шарбатидан кунига 3 маҳал овқатдан олдин ярим пиёладан ичилади.

Зайтун меваси ва ундан олинадиган ёғ ҳақида эшитмаган одам бўлмаса керак. Зайтун мевасида, тўғрироғи, зайтун ёғида инсон саломатлиги ва узоқ умр кўришига сабаб бўлувчи фойдали хусусиятлари кўп. Зайтун мевасининг маданийлаштирилишини кишилиқ жамияти тараққиётининг илк қадамлари деб эътироф этиш мумкин. Олимларнинг таъкидлашича, зайтун милоддан аввалги 3000 йилларда Крит оролида ўстирила бошланган. Яшил ва қора зайтун орасидаги биргина фарқ уларнинг етилганлигидадир. Яъни пишиб етилган зайтун мевалари қора рангда бўлади. Зайтун меваси март ойида гуллаб, ноябр ойида йиғиштириб олинади. Зайтун ҳосилининг 90 фоизи ёғ ишлаб чиқариш учун мўлжалланган. Янги терилган зайтун мевасини истеъмом қилиб бўлмайди, чунки улар жуда аччиқ бўлади. Зайтунни истеъмом қилиш учун ишқорлаш ва ёки денгиз тузида ёки тузли сувда консервалаш керак бўлади.

Бу амалий медицинада кенг қўлланиладиган олеуропеин (қон босимини тушириш учун) моддасини чиқариб юбориш учун қилинади.

Бу модда зайтун мевасида ва баргларида мавжуд бўлади. Ёғ ишлаб чиқариш учун етиштирилган зайтун мевалари узилган заҳоти босувчи мосламага жўнатилади.

Шунингдек зайтун ёғи – махсус ишловсиз истеъмом қилса бўладиган ягона ёғ тури ҳисобланади. Зайтун меваси турли хил йўллар билан қайта ишлов

берилади. Баъзи жойларда зайтун меваси 6-12 ойга тузланади. Бу ҳолатда зайтун мевалари жуда тотли таъмга эга бўлар экан. Баъзида яшил зайтун мевалари пишиб етилишидан аввал терилади ва ишқорланиб, ферментация учун намақобга солиб қўйилади. Зайтун ёғи кўп касалликларнинг олдини олишда ва уларга даво сифатида ишлатилади.

Зайтун ёғи антиоксидантлар, витамин ва минераллар билан бойитилганлиги учун мушак тўқималарини ҳамда ичак деворларининг мустаҳкамланишига ёрдам беради. Таркибига линол, олеин ва линолен каби тўйинмаган ёғ кислоталари мавжуд. Улар липидларнинг пероксидланиш жараёнига, семизликка тўсқинлик қилади. Инсон организмни ёшартиришга ва овқат ҳазм қилиш фаолиятини яхшиланишига ёрдам беради. Юрак-қон томир касалликларининг олдини олади.

Мия артериясини соғломлаштиради. Бошқа ўсимлик ёғларига нисбатан инсон организмда енгил ўзлаштирилади. Ҳар хил қон гуруҳларига мансуб инсонларга бирдек мос келадиган, фойдали ягона ёғ ҳисобланади.

Ҳар доим истеъмол қилишлик сурункали гипертонияда қон босимини меъёрлаштиради. Юрак қон-томир касалликларининг олдини оладиган энг яхши воситадир. Инсулиннинг қарши курашишини кучайтиради ва унинг фаолиятини меъёрлаштиради. Қондаги қанд миқдорини меъёрлаштиради. Шамоллашда, меъда ва ичак касалликларини даволашда, ҳамда экзема, конъюнктивитда ва бош оғриғида ишлатилса яхши натижага эришилади. Овқат ҳазм қилиш тизимини яхшилашда ёрдам беради. Ошқозон, ичак ва жигар фаолиятини яхшилайдди. Дерматит ва тери қуришига қарши ажойиб восита. Ажин пайдо бўлишини олдини олади ва уларни текислайди. Терини силлиқлаб, таранглигини оширади. Зайтун ёғи иссиқ ёки совуқ овқатларда, қандай ҳолатда истеъмол қилинишидан қатъий назар, ошқозон шираси кислотасини пасайтиради ҳамда ошқозонда гастрит ва яра пайдо бўлишини олдини олади. Ўт қопини соғлом ишлашига ёрдам беради.

Ўт чиқариш фаолиятини меъёрлаштиради ва ўт қопидаги тошларни пайдо бўлиш хавфини камайтиради. Таркибида хлор борлиги сабабли ичак фаолиятини соғломлаштиради. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тавсияларига биноан, ҳеч бўлмаганда бир кунда бир мартаба зайтун ёғини истеъмол қилган аёлларда кўкрак беши саратони билан касалланиш хавфи уч барорбар камаяди. Текширувларга асосан кўкрак беши саратонига чалинган аёллар зайтун ёғини истеъмол қилишганида ҳар учдан бирида хасталикка сабаб бўладиган HER-2/neu анкогенини тўсиб қўйиши аниқланди. Зайтун ёғи ҳар хил ёмон таъсирли ўсимталарга қарши муҳим, кучли қурол ҳисобланади ҳамда ичак, сут безлари ва простатадаги онкологик ўсимталарга қарши курашувчи самарали воситадир. Инсон организмни чарчатадиган, хужайраларини бузадиган вируслар билан курашишда “Е” витамини табиий иттифоқдош бўла олади. Маълумки, “Е” витамини гўзаллик манбаи деб эътироф этилади. Демак, ҳамisha ёш ва гўзал бўлишни истайдиган хонимлар учун зайтун ёғи беминнат ёрдамчи

ҳисобланади. Айниқса, кекса ёшдаги инсонларга ва ўсаётган болаларга тавсия этилади. Чунки зайтун ёғи жуда тез ҳазм бўлади ва организмда кўпгина витамин ва минералларнинг фаоллашувига ёрдам беради. Минерал моддаларининг суяк тўқималарида жойлашиб қолишида ёрдам беради. Кальций моддасини йўқолишига тўсқинлик қилади. Ёғ кислоталарининг миқдори жиҳатидан зайтун ёғи она сутига яқин туради. Зайтун ёғи ҳомиладорлик вақтида ва эмизикли аёлларга тавсия этиладиган ягона ёғ ҳисобланади. Чунки зайтун ёғи таркибидаги ёғ кислоталари ҳомила мияси ва асаб тизимининг шаклланишида ижбый таъсир этади.

Мунтазам истеъмол қилиш кутилган самарани беради. Оч қоринга, овқатдан ярим соат олдин ёки 2 соат кейин, кунига 2-3 маҳал ичиш тавсия этилади.

АДАБИЁТЛАР:

1. Халк табобати . Жураев.А
2. Фитотерапия. М.Махсумов. Х .Алимов. С.Саидов 2013
3. Халк табобати. Исмоилов Х
4. Табиатнинг ўзи табиб. Иргашев Ш. Тошкент-2003
5. Шифобахш ўсимликлар ҳақида. Ибн Сино.