

## XALQ TABOVATIDA FOYDALANILADIGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR

**Maxanbetova Zulfiya Boriyivna,**

*Shayxontohur tumani, 45 -o'рта umum ta'lim maktabi,  
Toshkent shaxri*

**Annotatsiya;** *Ushbu izohli sharh sog'liqni saqlash sohasidagi dorivor o'simliklarning ko'p qirrali ahamiyatini o'rganadi, ularning tabiiy dori vositalari, dori-darmonlarni kashf etishga hissa qo'shuvchilari va an'anaviy va muqobil tibbiyot amaliyotlarining ajralmas tarkibiy qismlari sifatidagi rolini ta'kidlaydi. Tadqiqot iqtisodiy samaradorlik, biologik xilma-xillikni saqlash, profilaktik sog'liqni saqlash, madaniy ahamiyat, barqaror amaliyotlar va sog'liqni saqlashni tanlashda ta'lim va xabardorlikni oshirishda dorivor o'simliklarning rolini o'z ichiga oladi. Umuman olganda, ushbu tabiiy resurslarning integratsiyasi samarali, madaniy jihatdan sezgir va barqaror echimlarni taqdim etish orqali sog'liqni saqlashni boyitadi.*

**Kalit so'zlar;** *dorivor o'simliklar, tabiiy vositalar, dori kashfiyoti, an'anaviy tibbiyot, qo'shimcha va muqobil tibbiyot (cam), iqtisodiy samaradorlik, bioxilma-xillikni saqlash, profilaktik sog'liqni saqlash, madaniy ahamiyat, barqaror sog'liqni saqlash amaliyotlari, ta'lim va xabardorlik.*

Sog'liqni saqlashda dorivor o'simliklardan foydalanish butun dunyo bo'ylab turli madaniyatlarda chuqur ildiz otgan qadimiy amaliyotdir. An'anaviy donolikning bu boy gobelenlari zamonaviy sog'liqni saqlash amaliyotlari bilan o'zaro bog'lanib, asrlar davomida simbiotik munosabatlarni shakllantiradi. Xitoy va Hindistondagi an'anaviy xitoy tabobatining (TCM) va Ayurvedaning qadimiy an'analaridan Germaniya va Braziliya kabi mamlakatlarda o'simlik dori vositalarining zamonaviy integratsiyasigacha, dorivor o'simliklarning global landshafti madaniy, botanika va terapevtik mozaikadir. xilma-xillik.

Ushbu keng qamrovli tadqiqot turli mamlakatlardagi dorivor o'simliklarning chuqur ahamiyatini o'rganish, ularning an'anaviy davolash tizimlaridagi roli, zamonaviy sog'liqni saqlash amaliyotlari va hatto ularning biologik xilma-xillikni saqlashga ta'sirini yoritishga qaratilgan. Muvozanat va uyg'unlik falsafasiga chuqur singib ketgan o'zining murakkab o'simlik formulalari bilan Xitoy kabi mamlakatlar o'simlik dorivorligining abadiy merosiga misoldir. Ayurvedaning vatani Hindiston sog'likka yaxlit yondashuvni namoyish etadi, bu erda dorivor o'simliklar nafaqat dori vositalari, balki farovonlikka yordam beradigan turmush tarzining ajralmas qismidir.

Germaniyada o'simlik tibbiyoti an'anaviy bilimlar va zamonaviy farmakologiyaning uyg'unligidan dalolat beradi, fitoterapiya sog'liqni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Braziliya o'zining ulkan biologik xilma-xilligi bilan an'anaviy o'simlik

tibbiyotini o'z ichiga oladi, bu sog'liq muammolarini hal qilishda mahalliy jamoalar va tabiiy dunyo o'rtasidagi chuqur aloqani aks ettiradi.

Afrikadan Osiyoga, Gana va Eron kabi mamlakatlar an'anaviy tibbiyotning chidamliligini namoyish etadi, bu erda dorivor o'simliklar shifobaxsh xususiyatlari uchun hurmat qilinadi. Meksika, Nigeriya, Indoneziya va Perudagi amaliyotlar madaniy meros va sog'liqni saqlash o'rtasidagi dinamik o'zaro ta'sirga misol bo'lib, turli xil ijtimoiy-madaniy kontekstlarda o'simlik vositalarining moslashuvi va doimiy dolzarbligini namoyish etadi.

Ushbu tadqiqot nafaqat dorivor o'simliklarni o'zlarining sog'liqni saqlash tizimiga faol kiritayotgan mamlakatlarni ta'kidlash, balki ushbu botanika resurslarining dori-darmonlarni kashf qilish, profilaktik sog'liqni saqlash va barqaror amaliyotda muhimligini ta'kidlashga qaratilgan. Ushbu keng qamrovli sharhning boblarini ko'rib chiqishda biz avlodlar tomonidan to'qilgan bilimlarning murakkab gobelenini ochamiz, an'anaviy donolikning zamonaviy qo'llanilishini kashf etamiz va dorivor o'simliklarning butun dunyo bo'ylab jamiyatlarning yaxlit farovonligiga global ta'sirini qadrlaymiz.

og'liqni saqlash sohasida dorivor o'simliklarning ahamiyati ko'p qirrali bo'lib, turli o'lchamlarga ega:

Tabiiy vositalar:

- Dorivor o'simliklar turli xil sog'liq muammolari uchun tabiiy vositalarni taklif qiluvchi bioaktiv birikmalarning boy manbasini ta'minlaydi. Ushbu birikmalar ko'pincha ba'zi sintetik dorilarga nisbatan kamroq yon ta'sirga ega terapevtik ta'sirga ega.

Dori vositalarini topish va ishlab chiqish:

- Ko'pgina farmatsevtik preparatlar o'simliklarda mavjud bo'lgan birikmalardan olingan. Dorivor o'simliklarning biokimyosini o'rganish turli kasalliklarni davolash uchun yangi dori vositalarini topish va ishlab chiqishga olib kelishi mumkin, bu esa farmatsevtika tadqiqotlaridagi yutuqlarga hissa qo'shadi.

An'anaviy tibbiyot:

- Dorivor o'simliklar butun dunyo bo'ylab an'anaviy tibbiyot tizimlarida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mahalliy jamoalar avlodlar uchun o'simliklarga asoslangan dori vositalariga tayanib, keng ko'lamli kasalliklar uchun o'simliklarni davolash bo'yicha bilimlarni uzatdilar.

Qo'shimcha va muqobil tibbiyot (CAM):

- Dorivor o'simliklar qo'shimcha va muqobil tibbiyot yondashuvlarining muhim qismini tashkil qiladi. O'simlik qo'shimchalari, choylar va ekstraktlar odatda umumiy salomatlik va farovonlikni yaxshilash uchun an'anaviy tibbiy muolajalar bilan bir qatorda qo'llaniladi.

Iqtisodiy samaradorlik:

- Dorivor o'simliklarni yetishtirish va ulardan foydalanish sintetik preparatlar ishlab chiqarishga nisbatan tejamkor bo'lishi mumkin. Bu, ayniqsa, qimmat dori

vositalaridan foydalanish imkoniyati cheklangan hududlarda muhim ahamiyatga ega bo'lib, an'anaviy o'simlik preparatlarini yanada qulayroq qiladi.

**Biologik xilma-xillikni saqlash:**

- Dorivor o'simliklarning saqlanishi biologik xilma-xillikni saqlashga xizmat qiladi. Ushbu o'simliklarni himoya qilish, hali kashf qilinmagan kasalliklar uchun potentsial davo bo'lishi mumkin bo'lgan qimmatli genetik resurslarning davom etishini ta'minlaydi.

**Profilaktik tibbiy yordam:**

- Ko'pgina dorivor o'simliklar immunitet tizimini mustahkamlovchi va umumiy salomatlikni mustahkamlovchi profilaktik xususiyatlarga ega. Ba'zi o'tlarni muntazam iste'mol qilish yoki qo'llash kasallikning oldini olish va farovonlikni saqlashga yordam beradi.

**Madaniy ahamiyati:**

- Dorivor o'simliklar turli jamiyatlarda madaniy ahamiyatga ega. Ular ko'pincha marosimlar, marosimlar va an'anaviy shifo amaliyotlariga chuqur integratsiyalashgan bo'lib, o'simliklarning madaniy meros va jamiyat farovonligidagi ahamiyatini aks ettiradi.

**Barqaror sog'liqni saqlash amaliyotlari:**

- Dorivor o'simliklardan foydalanish barqaror sog'liqni saqlash amaliyotiga mos keladi. Ushbu o'simliklarni yig'ish va etishtirish barqaror ekotizimlarni rag'batlantirish va ba'zi farmatsevtika ishlab chiqarish jarayonlari bilan bog'liq atrof-muhitga ta'sirni kamaytirish uchun ekologik toza usullar bilan amalga oshirilishi mumkin.

**Ta'lim va xabardorlik:**

- Dorivor o'simliklarning xossalari va qo'llanilishini bilish sog'lomlashtirish va ogohlikni rivojlantiradi. Bu odamlarga o'z sog'lig'i haqida ongli qarorlar qabul qilish imkoniyatini beradi va sog'lomlikka yaxlit yondashuvni rag'batlantiradi.

Xulosa qilib aytganda, dorivor o'simliklarning sog'liqni saqlash sohasiga integratsiyalashuvi nafaqat samarali davolash usullarini ta'minlaydi, balki barqaror, madaniy jihatdan sezgir va tejamkor sog'liqni saqlash amaliyotlarini qo'llab-quvvatlaydi. An'anaviy bilimlar va zamonaviy ilm-fan o'rtasidagi davom etayotgan tadqiqotlar va hamkorlik dorivor o'simliklarning odamlar va jamiyatlar salomatligi va farovonligiga qo'shadigan potentsial hissasini yanada oshiradi.

**1. Aloe Vera (Aloe barbadensis miller):**

- Tavsif: Qalin, go'shtli barglari bo'lgan shirali o'simlik.  
- Dorivor maqsadlarda foydalanish:\* Aloe gel o'zining yallig'lanishga qarshi va terini davolovchi xususiyatlari bilan mashhur. Odatda kuyishlar, kesishlar va teri kasalliklari uchun ishlatiladi.

**2. Zerdeçal (Curcuma longa):**

- Ta'rifi: Yorqin to'q sariq ildizpoyali ko'p yillik o't.

- Tibbiy maqsadlarda foydalanish:\* Yallig'lanishga qarshi va antioksidant xususiyatlarga ega kurkuminni o'z ichiga oladi. An'anaviy tibbiyotda turli kasalliklar, jumladan, og'riyotgan og'riqlar va ovqat hazm qilish muammolari uchun ishlatiladi.

3. Yalpiz (*Mentha x piperita*):

- Ta'rifi: To'q yashil barglari bo'lgan xushbo'y o't.

- Dorivor maqsadlarda foydalanish:\* Tinchlantiruvchi xususiyatlari bilan mashhur. Ko'pincha ovqat hazm qilish, bosh og'rig'ini bartaraf etish va mushak og'rig'ini mahalliy davolash uchun ishlatiladi.

4. Zanjabil (*Zingiber officinale*):

- Ta'rifi: Achchiq ta'mga ega ildizpoyali o't.

- Dorivor maqsadlarda foydalanish:\* Ko'ngil aynishi va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega. Odatda ovqat hazm qilish muammolari, harakat kasalligi va immunitetni kuchaytiruvchi vosita sifatida ishlatiladi.

5. Moychechak (*Matricaria chamomilla*):

- Ta'rifi: Tukli barglari bilan romashka o'xshash o't.

- Dorivor maqsadlarda foydalanish:\* O'zining tinchlantiruvchi va yallig'lanishga qarshi ta'siri bilan mashhur. Ko'pincha dam olishni rag'batlantirish va ovqat hazm qilish bezovtaligini engillashtirish uchun choy sifatida ishlatiladi.

6. Echinacea (*Echinacea purpurea*):

- Tavsif: Binafsha gulbarglari bo'lgan gulli o'simlik.

- Dorivor maqsadlarda foydalanish: Immunitet tizimini mustahkamlaydi va sovuq alomatlarini kamaytiradi. Ko'pincha nafas olish yo'llari infeksiyalarining oldini olish yoki davolash uchun ishlatiladi.

7. Lavanda (*Lavandula angustifolia*):

- Ta'rifi: Binafsharang gulli xushbo'y o't.

- Dorivor maqsadlarda foydalanish: Tinchlantiruvchi va mikroblarga qarshi xususiyatlari bilan mashhur. Aromaterapiya, choylar va dam olish va teri kasalliklari uchun topikal ilovalarda qo'llaniladi. Esingizda bo'lsin, bu o'simliklar shifobaxsh xususiyatlarga ega bo'lsa-da, ularni terapevtik maqsadlarda ishlatishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish muhimdir.

Dunyo miqyosida ko'plab mamlakatlar o'zlarining sog'liqni saqlash amaliyotiga o'simlik va dorivor o'simliklarni kiritadilar. Ba'zi mashhur mamlakatlar qatoriga quyidagilar kiradi:

1. Xitoy: - An'anaviy xitoy tabobati (TCM) turli xil sog'liq uchun o'tlar va dorivor o'simliklardan foydalanishning boy tarixiga ega. O'simlik preparatlari ko'pincha Xitoyda zamonaviy sog'liqni saqlash amaliyotiga kiritilgan.

2. Hindiston:- Hindistondagi qadimiy tibbiyot tizimi bo'lgan Ayurveda asosan o'tlar va dorivor o'simliklarga tayanadi. Mamlakatda yaxlit sog'liqni saqlash uchun botanikadan foydalanishning keng an'analari mavjud.

3. Germaniya: - Fitoterapiya yoki o'simlik dori vositalari Germaniyada yaxshi yo'lga qo'yilgan. O'simlik preparatlari ko'pincha tibbiy amaliyotchilar tomonidan belgilanadi va dorixonalarda keng tarqalgan.

4. Braziliya: - Braziliyada an'anaviy o'simlik tibbiyoti mamlakatning boy biologik xilma-xilligidan kelib chiqqan holda keng tarqalgan. Turli xil mahalliy jamoalar o'simliklardan dorivor maqsadlarda foydalanadilar.

5. Gana: - Gana sog'liqni saqlash tizimida an'anaviy tibbiyot muhim o'rin tutadi. Dorivor o'simliklar an'anaviy tabiblar tomonidan ko'plab sog'liq muammolarini hal qilish uchun keng qo'llaniladi.

6. Eron: - An'anaviy fors tabobati o'simlik vositalarini o'z ichiga oladi va Eron uzoq vaqt davomida turli xil davolash maqsadlarida dorivor o'simliklardan foydalanish tarixiga ega.

7. Meksika: - An'anaviy Meksika tabobati ko'pincha o'simlik preparatlariga tayanadi. Ko'pgina mahalliy jamoalar dorivor o'simliklar haqidagi an'anaviy bilimlarni saqlab qolishgan va ulardan foydalanishda davom etmoqdalar.

8. Nigeriya: - An'anaviy tibbiyot, jumladan, dorivor o'simliklardan foydalanish Nigeriyaning sog'liqni saqlash amaliyotida chuqur ildiz otgan. Mahalliy tabiblar ko'pincha turli kasalliklarni davolash uchun o'zlardan foydalanadilar.

9. Indoneziya: - Indoneziyada an'anaviy o'simliklardan tayyorlangan Jamu keng tarqalgan. O'simlik preparatlari profilaktika va terapevtik maqsadlarda kundalik sog'liqni saqlash tartiblariga kiritilgan.

10. Peru: - An'anaviy Peru tabobati dorivor o'simliklardan foydalanishni o'z ichiga oladi va mahalliy jamoalar davolanish uchun o'simlik vositalariga ishonishda davom etadilar. Bu mamlakatlar o'simlik va dorivor o'simliklarni an'anaviy tibbiyot tizimlaridan tortib, zamonaviy ilovalargacha bo'lgan sog'liqni saqlash amaliyotiga integratsiya qilishning turli usullarini namoyish etadi.

Sog'liqni saqlash sohasidagi dorivor o'simliklarning global landshaftini o'rganish an'anaviy donolikning boy gobelenini va turli madaniyatlarda zamonaviy ilovalarni ochib beradi. An'anaviy xitoy tabobati va Ayurvedaning qadimiy amaliyotlaridan Germaniya va Braziliya kabi mamlakatlarda zamonaviy sog'liqni saqlashda o'simlik vositalarini integratsiyalashuvigacha dorivor o'simliklarning ahamiyati juda katta. Xitoy va Hindiston kabi davlatlar muvozanat va yaxlit farovonlikka urg'u berib, o'simlik tibbiyotining abadiy merosini namoyish etadilar. Germaniya an'anaviy bilim va zamonaviy farmakologiyaning uyg'unligini misol qilib ko'rsatadi, Braziliya esa an'anaviy o'simlik tibbiyoti uchun o'zining biologik xilma-xilligini qamrab oladi. Gana, Eron, Meksika, Nigeriya, Indoneziya va Peru kabi davlatlar madaniy meros va sog'liqni saqlash o'rtasidagi dinamik o'zaro ta'sirni namoyish etib, o'simlik vositalarining turli xil kontekstlarda moslashishini ta'kidlaydi.

Ushbu tadqiqot dorivor o'simliklarning dori-darmonlarni kashf qilish, profilaktik sog'liqni saqlash va barqaror amaliyotda muhimligini ta'kidlaydi. Ushbu keng qamrovli

sharhni ko'zdan kechirar ekanmiz, biz avlodlar bilimining murakkab gobelenini ochamiz, an'anaviy donolikning zamonaviy qo'llanilishini kashf etamiz va dorivor o'simliklarning butun dunyo bo'ylab jamiyatlarning yaxlit farovonligiga global ta'sirini qadrlaymiz.

**FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI;**

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) - "An'anaviy tibbiyot strategiyasi 2014–2023"  
[Havola]([https://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm\\_strategy14\\_23/en/](https://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/))
2. Milliy qo'shimcha va integrativ salomatlik markazi (NCCIH) - "An'anaviy xitoy tibbiyoti: umumiy ko'rinish"  
- [Havola](<https://www.nccih.nih.gov/health/traditional-chinese-medicine-an-overview>)
3. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) - "Ayurveda: Hindistonda an'anaviy tibbiyot tizimi"  
- [Havola](<https://www.who.int/bulletin/volumes/86/2/07-042820/en/>)
4. Yevropa dorilar agentligi (EMA) - "Curcuma longa L., rizoma bo'yicha jamoa o'simlik monografiyasi"  
- [Link]([https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-curcuma-longa-l-rhizoma\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-curcuma-longa-l-rhizoma_en.pdf))
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) - "Braziliyada an'anaviy tibbiyot"  
- [Havola](<https://www.who.int/bulletin/volumes/96/1/17-010117/en/>)