

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТАМАХСУС  
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ  
ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА  
ИНСТИТУТИ**

**ТАБИЙ ФАНЛАР ФАКУЛЬТЕТИ  
ГЕНЕТИКА ВА ЭВОЛЮЦИОН БИОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ**

**“Фитобар юритишда маҳаллий хомашёлардан фитоичимликлар  
тайёрлаш технологияси”**

услубий қўлланма



**Yangi chirchiq book  
Тошкент-2023**

**УДК-613;58**

**КБК-53.52**

**Ф-71**

“Фитобар юритишда маҳаллий хомашёлардан фитоичимликлар тайёрлаш технологияси” услубий қўлланмаси барча профессор-ўқитувчилар, талабалар ва уларнинг яқинлари учун мўлжалланган. Бундан ташқари, фуқароларнинг ўзини-ўзи ички профилактика қилиш учун ҳамда фитобар юритаётган тадбиркорлар ва фитобар юритмоқчи бўлган тадбиркорталаба ёшлар учун қўллам сифатида тавсия этилади.

### **Тузувчилар:**

А.К.Ганиев -ТошДАУ “Доривор ўсимликлар” кафедраси профессори

Х.О. Бектаева -ТВЧДПИ Табиий фанлар факультети “Генетика ва эволюцион биология” кафедраси ўқитувчиси

### **Такризчилар:**

Э.Ахмедов ТошДАУ “Доривор ўсимликлар” кафедраси доценти, биология фанлари номзоди

Э.Т.Бердиев ТошДАУ Манзарали боғдорчилик ва кўкаламзорлаштириш кафедраси профессори, кишлок хўжалик фанлари доктори

Услубий қўлланма Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти Табиий фанлар факультети “Генетика ва эволюцион биология” кафедрасининг қарорига асосан нашр қилишга рухсат берилди.

ИСБН 978-9943-9239-9-7

## МУНДАРИЖА

1. Муқаддима	4
2. Доривор ўсимликларни йиғиб олиш тартиби ва уларни қўлланилиши	5
3. Бундай сувли ажратмаларни тайёрлашдан мақсади ва технологиялари	6
4. Витаминли фиточой ва йиғмалар	8
5. Иштаҳани очиш учун қўлланадиган фиточойлар	18
6. Ўқув муассасалари учун тавсия этилган таркиблар	24
7. Юрак қон - томир касалликларида қўлланадиган йиғмалар	30
8. Балғам кўчирувчи ва йўталга қарши фиточой ва йиғмалар таркиби	34
9. Ошқозон касалликлари ва гастритда қўлланадиган йиғмалар	38
10. Буйрак ва пешоб йўллари касалликларида қўлланиладиган йиғмалар	45
11. Услубий қўлланмада келтирилган ўсимликларнинг ўзбекча, русча ва лотинча номлари	49
12. Адабиётлар рўйхати	51

## Муқаддима

**Ушбу қўлланма** Ўзбекистон Республикаси Президентининг қ а р о р и. Ёввойи ҳолда ўсувчи доривор ўсимликларни муҳофаза қилиш, маданий ҳолда етиштириш, қайта ишлаш ва мавжуд ресурслардан оқилона фойдаланиш чора-тадбирлари тўғрисидаги ПҚ-4670 нинг 15-банди Ўзбекистон Республикаси Инновацион ривожланиш вазирлиги **бир ой муддатда:** б) Ўзбекистон Республикаси Савдо-саноат палатаси, Ўрмон хўжалиги давлат қўмитаси, Фанлар академияси билан биргаликда давлат-хусусий шериклик шартлари асосида “Ўзбекистон доривор ўсимликлари” кичик инновацион корхонасини ташкил этсин. Бунда, ушбу корхонанинг асосий вазифаси этиб доривор ўсимликларнинг намунавий кластерини ташкил этиш, доривор ўсимликларга оид илмий-тадқиқот ишлари натижаларини жорий этиш ва тарғиб қилиш, ҳудудларда фитобарлар очиш, доривор ўсимлик етиштирувчиларни қўллаб-қувватлаш, халқаро молия институтлари маблағларини, хорижий инвестицияларни жалб этиш ҳисобланади. Республикамизда 4000 дан ортиқ ўсимлик турлари мавжуд. Шулардан 100 га яқини тиббиёт амалиётида расмий дори воситаси сифатида қўлланиб келинмоқда. Халқ таъбиотида эса худидимиздаги ўсимликлардан 700 дан зиёд тури доривор ҳисобланади.

Шунинг учун ҳам табиатимиздаги ўсимликлар дунёси янги дори-дармонлар яратишда битмас-туганмас манба ҳисобланади. Доривор ўсимликларининг шифобахш таъсири юмшоқ ва кўп қиррали, таъкидлаш лозимки, рецептураси тўғри танланган, икки ва ундан ортиқ гиёҳлардан тайёрланган йиғмалар, юқори самарали ва кўп қиррали даво таъсирини кўрсатади. Қўлланмадаги фито ичимликлар сифатида ишлатиладиган йиғмаларга киритилган ўсимликлар тиббиёт амалиётида ишлатишга расмий рухсат этилган ва таркибида турли хил биологик фаол моддаларини кўп миқдорда сақлайди. Ушбу моддалар ўсимликнинг ўсиш ва ривожланиш даврининг турли вақтида, йилнинг фаслига қараб турли миқдорда тўпланади, шунинг учун ўз вақтида йиғиб олинган ўсимликлар юқори сифатли ҳисобланади.

Юртимизда халқ соғлиғини сақлаш, касалликларни олдини олиш, авлодларни соғлом қилиб тарбиялаш масалалари устувор вазифа қилиб белгиланган экан, ўз вақтида ва малакали тиббий ёрдам кўрсатиш, касалликни олдини олиш ва даволашни асосий омилларидан бири самарали таъсир этувчи, нисбатан безарар бўлган доривор ўсимликлардан тайёрланадиган фитопрепаратлар ҳамда бошқа воситаларни кўплаб етказиб беришга бор имкониятларни жалб қилиниши катта аҳамиятга эгадир.

## **Доривор ўсимликларни йиғиб олиш тартиби ва уларни қўлланилиши**

1. Доривор ўсимликлар ўзининг шифобахш хусусиятларини тўлиқ намоёниш қила олиши учун уларни ўз вақтида териш, тўғри қуритиш ва сақлаш қоидаларига риоя қилиш талаб этилади.
2. Доривор ўсимликлар турларини тўғри танлаш, айрим таржималардаги мавжуд хатоликларни олдини олиш мақсадида, қўлланманинг 1-иловасида уларни ўзбекча, русча ва лотинча номларини келтиришни лозим топдик.
3. Доривор ўсимликларни қуруқ, ёгингарчилик бўлмаган пайтда йиғиб олинади. Уларни йиғиш доривор ўсимликлар таркибидаги биофаол моддаларни кўп тўпланадиган даврга боғлиқ.
4. Доривор ўсимлик таркибидаги биофаол моддалар ўсимликнинг ҳамма қисмларида бир хил миқдорда тўпланмайди.
5. Баъзи бир моддалар ўсимликнинг ер остки қисмида – илдизи, илдизпояси, туганаги ва пиёзида йиғилса, баъзилари ер устки қисми, барги, гули, меваси, уруғи ёки пўстлоғида тўпланади.
6. Ўсимликларнинг ўти ва гулларини - гуллаш даврида, илдизларни – кузда ёки эрта баҳорда, уруғларни эса уларни буткул етилганда, куртаклар ва пўстлоқ эрта баҳорда йиғиб олинади.

## **Ушбу қўлланма рецептурасида келтирилган доривор ўсимликларни йиғиб олиш тартиби**

1. Ўсимликларнинг гули, барги, ер устки қисми ва куртакларни қуритиш соя ва шамоллаб турадиган жойларда амалга оширилади.
2. Илдизларни қуритишдан олдин уларни ювиб тозалаш зарур.
3. Доривор ўсимликларнинг меваси, уруғи, пўстлоғи, илдизи ва илдизпояси очик жойда бирор нарсанинг устига ёйиб қуритилади.
4. Шунингдек, доривор ўсимликларни қоғоз ўрамларига ўраб, осилган холатда қуритиш ҳам тавсия этилади.
5. Ўсимликнинг ўт қисми учун яроқлилиқ муддати одатда бир-уч йил; илдиз, мева ва уруғлар учун – икки йилни ташкил қилади.
6. Турли хил касалликларни ўсимлик хомашёси билан даволашда, уларга маълум технологик ишлов берилади.

Ҳозирги пайтда суюқ дори тури сифатида - мураккаб, кўп компонентли ўсимликларга маълум ишлов берилиб, уларнинг таркибидаги биофаол моддаларни сув ёрдамида ажратиб олинадиган восита (фитоичимликлар) - фиточой, - дамлама ва қайнатмалар кенг қўлланилиб келинмоқда.

## **Бундай сувли ажратмаларни тайёрлашдан мақсад**

- таркибида табиий биофаол моддаларни сақловчи истеъмол учун қулай сувли ажратма олишдир.

Сувли ажратмалар Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2002-йил 29-декабрдаги 582-сонли буйруғи билан тасдиқланган “Дорихона муассасаларида суяқ дори турларини тайёрлаш бўйича қўлланма” асосида тайёрланади.

### **Одатда, доривор ўсимликларнинг юпқа ва нозик қисмларидан сувли ажратмалар тайёрлаш технологиялари**

- барги;
- ер устки қисми4;
- гули;
- баъзи мева;
- уруғлардан – дамлама;

Ер остки органлари - пўстлоғи, меваси, уруғи ва баъзи холларда калин баргларида эса қайнатма тайёрланади.

*Маълумки сувли ажратмалар технологик қулай ва биофармацевтик нуқтаи-назардан инсон организмига майин таъсир кўрсатиши, ҳамда ножўя таъсирларини камлиги билан синтетик дори воситаларидан ажралиб фарқ қилади.*

*Аmmo доривор ўсимликлар ҳам мураккаб таркибли дори воситаси ҳисобланиб, уларни сақлаш муддати ва истеъмол рецептурасига риоя этиш талаб этилади.*

1. Дамлама ва қайнатма тайёрлаш учун дорихона (фитобар) шароитидан инфундир аппаратидан фойдаланилиб, унинг стаканига солинган хомашё ва сувни сув ҳаммомида 15 дақиқа, қайнатмаларни эса 30 дақиқа қайнатилади.
2. Белгиланган вақт ўтгандан сунг, дамламаларни 45 дақиқа, қайнатмаларни эса 10 дақиқа хона ҳароратида совитилади.
3. Бунда агар дамлама ҳажми 1000 мл дан 3000 мл гача бўлса, 25 дақиқа, қайнатма 40 дақиқа дамлаб қўйилади.



**Имбуфир аппарати**



**Махсус идишда  
дамлама**



**Сифатли қуритилган  
хмашё**

1. Сувли ажратмаларни уй шароитида тайёрлаш учун сирли идишлардан фойдаланилади.
2. Бунда қуритилган ўсимликларнинг ўти, барги ва гулларининг 1 ош қошиғи 3 -5 г, илдиз ва пўстлоқлар эса 10 гни ташкил қилишни инобатга олиш керак.
3. Дамлама ва қайнатмаларни тайёрлаш учун ўсимлик хомашёлари – барг, гул ва ер устки қисмлари 5 мм; илдиз, илдизпоя, пўстлоқ 3 мм, уруғ ва мевалар 0,5 ммгача майдаланган бўлиши мақсадга мувофиқ.
4. Бунда сувли ажратмалар 1:10 нисбатда тайёрланади.
5. Аммо баҳорги адонис ўти ва валериана илдиз ва илдизпояси 1:30, таркибида кучли таъсир кўрсатувчи моддалар сақлаган доривор ўсимликлар хомашёси мавжуд бўлган ҳолда 1:400 нисбатда тайёрланади.



**Ҳарорат ва мл  
граммни ўлчовчи  
электрон идиш**



**Грамм ва милли  
граммни улчовчи  
турли ҳажимдаги  
идишлар**



**Ҳарорат, грамм ва  
вазнини ўлчайдиган  
электрон идиш**





Адонис ўсимлиги



Валериана ўсимлиги

1. Фиточой ва йиғмаларни тайёрлашда бир нечта ўсимликлардан ташкил топган, майдаланган аралашмалардан кенг фойдаланилади.
2. Йиғмаларнинг сақлаш муддати ҳам хомашёни сақлаш муддати билан бир хил бўлади.
3. Тайёр бўлган сувли фитоичимликлар 2 кун давомида совутгичда сақланиши мумкин.
4. Аммо уларни тайёрлашда 1 кунлик фитоичимликларга бўлган эҳтиёждан келиб чиқиб, зарур ҳажмда тайёрлаш мақсадга мувофиқ.

Тавсия қилинаётган йиғмалар касалликларни даволаш, олдини олиш учун кенг ишлатилиб келинган бўлиб, айримлари хорижда ўсадиган ўсимликлар Ўзбекистонда кенг тарқалган турлари билан алмаштирилган. Аммо таъсири жиҳатдан илгари қўлланилган йиғмалар каби самарали.

**Умумтаълим мактаблари, коллеж ва лицейлар ҳамда олий таълим муассасалари учун тавсия этилган таркиблар**

### ***Витаминли фиточой ва йиғмалар***

Организмда витаминлар етишмовчилиги – ҳозирги куннинг долзарб муаммоларидан биридир. Ушбу етишмовчилик оқибатида – авитаминоз ва гиповитаминоз хасталиклари келиб чиқиб, улар одам организмида ва айниқса ёш болаларда оғир асоратларни келтириб чиқаради. Витамин танқислигида тез толиқиш, фикрни жамлай олмаслик, касалликларга тез-тез чалиниш ҳолатлари кузатилади. Доривор ўсимликлар одам организмнинг фаолияти учун зарур бўлган витаминлар билан ғоят бойлигини эътиборга олган ҳолда, таркибида витамин сақловчи қуйидаги йиғмалар таклиф қилинди:





Икки уйли газанда барги  
1-қисм



Икки уйли газанда баргидан дамлама



Кийик ўти 1-қисм



Кийик ўтидан дамлама



Жағ-жағ ўти 1-қисм



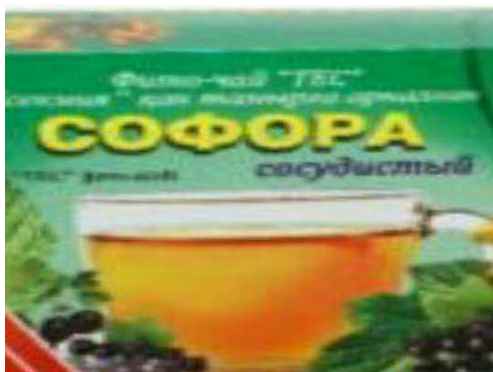
Жағ-жағ ўтидан дамлама

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.

2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.

*Ушбу йиғма ўз таркибида икки уйли газанда баргини сақлагани туфайли, 12 ёшгача бўлган болалар учун тавсия этилмайди*



Япон софораси ғунчаси, гулидан  
фиточой



Япон софораси ғунчаси (гули) 1-  
қисм



Маймунжон барги 1-қисм

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, докадан сузилади, ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. Тайёр бўлган дамламани 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган, талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа



давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Маймунжон барги 1-қисм



Аччиқ торон ўти 1-қисм

### Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қўйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамбаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Япон софораси ғунчаси (гули) 1-қисм



Шафтоли барг торон ўти 1-қисм

### Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва

ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.

2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



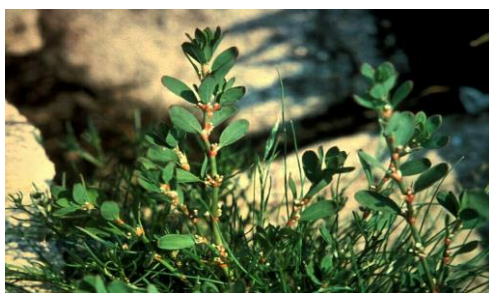
Маймунжон барги 1-қисм



Қора қорақат барги 1-қисм

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув . 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Куш торон ўти 1-қисм



Япон софораси ғунчаси (гули)  
2 қисм

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Наъматак меваси 1-қисм



Қора қорақат барги 1-қисм

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



### Тайёрланиши:

Майдаланган наъматак мевасидан 5 г олиб, устига 500 мл қайноқ сув солиниб, қопқоғи беркитилган сирли идишда 10 дақиқа қайнатилиб, сўнг 2-3 соат дамланади ва сузилади. 1 кунда бир маҳал 2 ош қошиқ, дан ичилади.



Тирноқгул гули 1-қисм



Япон софораси ғунчаси (гули) 2 қисм

### Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган, йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қўйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамбаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Қора қорақат барги (меваси) 1-қисм



Тирноқгул гули 1-қисм

### Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.



2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.

Ушбу бўлимда келтирилган йиғмалардан тайёрланган фиточойлар, йиғма таркибига киритилган ўсимликларга нисбатан сезгирлиги юқори бўлган инсонларга ва хавфли ўсмаларга чалинган беморларга бериш тавсия этилмайди. Таклиф қилинган фиточойларни қабул қилиш албатта шифокор тавсиясига кўра, унинг назорати остида тавсия қилинади. Витаминлар инсон организмнинг ўсиб, ривожланиши ва нормал яшаши учун ғоят зарур бўлган биологик фаол моддалардир. Улар организмга асосан озиқ-овқат маҳсулотлари билан тушади, ҳамда кимёвий жараёнларда ва моддалар алмашинувида қатнашади. Шунинг учун ҳам, организмда витаминлар етишмовчилиги, ҳозирги куннинг долзарб муаммоларидан бири бўлиб келмоқда.

Витаминлар етишмовчилигининг асосий сабаблари бўлиб, истеъмол қилинаётган озиқ-овқат рационини тўғри ташкил қилинмаганлиги натижасидаги витаминларнинг етишмовчилиги, меъда-ичак касалликлари (энтерит, қабзият, гижжа ва жигар касалликлари) туфайли витаминларнинг сўрилишини бузилиши, организмни балоғат ёшига ўтиш давридаги ўзгаришлар ҳамда уни жисмоний ва ақлий толиқишлари ҳисобланади. Витаминлар танқислигида, организмни тез толиқиши, жисмоний ривожланишини бузилиши, фикрини жамлай олмаслиги, турли касалликларга тез-тез чалиниш ҳолатлари кузатилади.

Ушбу бўлимда келтирилган доривор ўсимликлар ва ўсимлик йиғмалари, одам организмнинг функционал фаолияти учун зарур бўлган витаминлар билан ғоят бойлигини эътиборга олган ҳолда, рецептуралари тавсия этилди. Ушбу ўсимликлар ва уларнинг йиғмалари улуғ мутафаккир, тиббиёт оламининг буюк устози Ибн Сино ва бошқа ҳалқ табobati вакиллари томонидан бир қатор, жумладан: нафас қисиш касалликларида, кўкрак оғриғида, баъзи меъда-ичак касалликларида организмни курашиш қобилиятини оширишда, оғиз бўшлиғи ялиғланишида, нафас йўли касалликларида, балғам кўчирувчи, иштаха очувчи, хазм қилувчи, пешоб ва ел хайдовчи восита сифатида ҳам ишлатиб келинган.

Юқоридагиларни инобатга олиб, ушбу гуруҳга киритилган ўсимлик ва йиғмалардан тайёрланган фиточойларни маълум вақт давомида ичиш мақсадга мувофиқдир.

1. Иммуниетни мустаҳкамловчи йиғмалар. Маълумки, стресс ҳолатлари, экологиянинг ёмонлашуви, нотўғри овқатланиш натижасида иммуниетни тушиб кетиши кузатилади.

2. Бундай ҳолларда спорт билан шуғулланиш, кун тартибини тўғри режалаштириш, турли сабзавот ва меваларни истеъмол қилиш билан бир қаторда доривор ўсимликлардан тайёрланган сувли ажратмаларни ичиш ҳам тавсия этилади.



Ер бағирланган темиртикан ўти 1-қисм



Мармарак (маврак) барги 1-қисм

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Қора қорақат барги 1-қисм



Икки уйли газанда барги 3 қисм

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ,, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ,, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Ер бағирлаган темиртикан ўти 3 қисм



Қора қорақат барги 1-қисм

Ушбу йиғма ўз таркибида икки уйли газанда баргини сақлагани туфайли, 12 ёшгача бўлган болалар учун тавсия этилмайди.

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. Бир кунда 1 маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.

Ушбу бўлимдаги йиғмалардан тайёрланган фиточойлар аллергияга мойил бўлган инсонларга тавсия этилмайди. Таклиф қилинган фиточойларни истеъмол қилиш албатта врач кўригидан ўтгандан сўнг, унинг назорати

остида бўлиши тавсия қилинади. Юқорида қайд этилганидек руҳий-эмоционал стресс ҳолатлар, экология бузилиши ва иммун тизимининг сусайиб кетиши турли хил касалликларнинг кўпайиб кетишига сабабчи бўлмоқда. Шунингдек, нотўғри овқатланиш ва овқатланиш маданиятининг бузилиши иммун тизимини сусайиб кетишига олиб келмоқда. Бундай ҳолатларда инсон организмнинг турли хил инфекцияларга қарши курашиш қобилияти сусайиб кетади, жисмоний ва ақлий меҳнат қобилияти пасаяди ва турли касалликларга тез-тез чалинадиган бўлиб қолади. Организмни ҳимоя кучларини ошириш учун спорт билан шуғулланиш, кун тартибини тўғри режалаштириш, турли сабзавот ва меваларни истеъмол қилиш билан бирга, доривор ўсимликлардан тайёрланган фиточойларни меъёр асосида ичиш алоҳида аҳамиятга эгадир.

Ушбу бўлимга киритилган ўсимлик ва уларнинг йиғмаларидан тайёрланган сувли ажратмалар Ўзбекистон халқ табobatiда бўғим оғриғида, радикулитда, меъда-ичак ялиғланишида, II-тип қанд касаллигида, экзема, яра ва бошқа тери касалликларида кенг ишлатилиб келинмоқда.

### ***Иштаҳани очиш учун қўлланадиган фиточойлар***



Қора қорақат барги 2 қисм



Лимонўт барги 2 қисм

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Лимонўт таркибида эфир мойларини сақлагани туфайли, дамлаш ва совитиш оғзи зич ёпиладиган идишда олиб борилади.



Тайёр дамламани совитганидан сўнг, 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Тубулғабаргли бўймадарон гули 1-қисм



Оддий бўймадарон ўти 1-қисм

### Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. Бир кунда 1 маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамба қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Зубтурум барги 1-қисм



Тубулғабаргли бўймадарон гули 1-қисм

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқоридаги келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. Бир кунда 1 маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Лимонўт барги 1-қисм



Тубулғабаргли бўймадарон гули 1-қисм

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Лимонўт таркибида эфир мойларини сақлагани туфайли, дамлаш ва совитиш оғзи жипс ёпиладиган идишда олиб борилади. Тайёр дамламани совитганидан сўнг, 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.





Қора қорақат барги 1-қисм



Қалампир ялпиз барги 1қисм



Зубтурум барги 1қисм

### **Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Қалампир ялпиз таркибида эфир мойларини сақлагани туфайли дамлаш ва совитиш оғзи жипс ёпиладиган идишда олиб борилади. Тайёр дамламани совитганидан сўнг, 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Қалампир ялпиз барги 1-қисм



Оқалдирмоқ барги 1-қисм

**Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:**

1. Юқорида келтирилган йиғмадан 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма олиниб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қўйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади.

Қалампир ялпиз таркибида эфир мойларини сақлагани туфайли дамлаш ва совитиш оғзи жипс ёпиладиган идишда олиб борилади. Тайёр дамламани совитганидан сўнг, 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Андиз илдизи 1-қисм



Қоқи ўт илдизи 1қисм



## Тайёрланиши:

Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 30 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 10 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади.



Аччиқ шувок умумий куриниши



Аччиқ шувок гули

## Тайёрланиши 2 хил усулда келтирилди:

1. Юқорида келтирилган ўсимлик ер устки қисмининг келтирилган талаблар бўйича майдаланганидан 1 ош қошиқ, олиб, термосга (сиғими 0,5 л) солинади ва устига 0,5 л қайноқ сув қўйилади. 2-3 соат ўтгандан сўнг, сузилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 0,5 л гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади. Ичиш олдидан 1 чой қошиқ, асал солиш тавсия этилади.
2. Сирли идишга 1 ош қошиқ, келтирилган талаблар бўйича майдаланган маҳсулот олиниб, устига 500 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани совитганидан сўнг, 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилиб, қайнатилган сув билан ҳажми 500 мл гача етказилади. 1 кунда бир маҳал 1/3 стакан ичилади. Ичиш олдидан 1 чой қошиқ, асал солиш тавсия этилади.

Ушбу йиғмалардан тайёрланган фиточойлар аллергияга мойил инсонларга, меъда ва ўн икки бармоқли ичак яраси бор беморларга тавсия этилмайди. Таклиф қилинган фиточойларни истеъмол қилиш албатта врач кўригидан ўтгандан сўнг, унинг назорати остида бўлиши тавсия қилинади.

Меъда-ичак тизимдаги органлар истеъмол қилинган озиқ-овқатларни ҳазм қилишда асосий вазифаларни бажаради, овқатнинг ҳазм қилинишида

овқатлар қонга сўрилиш даражасигача парчаланади, бу жараён биологик фаол полипептидлар ва ҳазм қилиш жараёнида иштирок этивчи ферментлар таъсирида амалга ошади. Бу моддаларнинг фаолияти бош миянинг гипоталамусида жойлашган очлик ва тўқлик марказини назорати остида бўлади. Булар ўртасидаги ҳамоҳанглик ўткир ва сурункали ошқозон ичак тизими касалликларида (гастрит, энтерит, колит, энтероколит, жигар ва меъда ости бези касалликларида) темир танқислик ҳолатларида, сурункалилик юрак қон-томир касалликларида ва баъзи эндокрин тизими касалликларида бузулади. Натижада тўқима маркази кўзгалади ва иштаха бузилади.

Маълумки, иштахани оширувчи моддаларга аччиқ моддалар (аччиқ шувок, оддий бўймадарон, Лимонўтини барги, қоқиўт илдири, катта зубтурум, доривор мармарак, кореандр уруғи ва бошқалар) киради. Улар илмий табиётда ва ҳалқ табобатида турли хил физиологик таъсирлари қатори меъда-ичак, жигар, ўт-йўли ва бошқа касалликларида иштаха очувчи ва овқат ҳазм қилувчи, ел хайдовчи, антисептик ва пешоб хайдовчи восита сифатида ишлатилмоқда. Юқорида келтирилган доривор ўсимликлар асосида тайёрланган фиточойлар қайд этиб ўтилган касалликларни даволашда, овқат ҳазм қилувчи органларнинг шираларини меъра бўлишида қўл келади.

### ***Ўқув муассасалари учун тавсия этилган таркиблар***

Қуйида келтирилган йиғма ва фиточойлар ўқув муассасалари фитобарларида тайёрлашга мўлжалланган бўлиб, улар махсус инфундир аппаратида тайёрланиши мақсадга мувофиқ қўлланадиган йиғмалар. Асаб тизими одам организмининг атроф-муҳит билан боғлаб турувчи барча фаолиятида иштирок этиш билан бирга ички органларнинг фаолиятини ҳам бошқаради. Организм асаб тизимининг узок вақт давомида толиқиши натижасида бирор бир хасталик келиб чиқиши аниқ. Шунинг учун кўпинча касалликларни даволашда комплекс терапия сифатида асаб тизимининг тинчлантирувчи воситалар ҳам тавсия қилинади. Ушбу воситалар сифатида асаб тизимининг тинчлантирувчи сувли ажратмалардан ҳам кенг фойдаланилади.

Қуйида шундай хусусиятга эга бўлган турли таркибли йиғмалар тавсия қилинди: Ушбу бўлимда келтирилган барча йиғмалар 1:10 нисбатида тайёрланади.



Япон софораси гули 3 қисм



Қалампир ялпиз барги 1-қисм

### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача қайнатилган сув билан етказилади.

Ушбу йиғма таркибидаги қалампир ялпиз эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қоққоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади. (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Қалампир ялпиз барги 1-қисм



Лимонўт барги 1-қисм



Қорақат барги 1-қисм



### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қўйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Ушбу йиғма таркибидаги қалампир ялпиз ва Лимонўти эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қопқоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади.

Асаб тизими касалликларида ва толиқишида. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади. (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



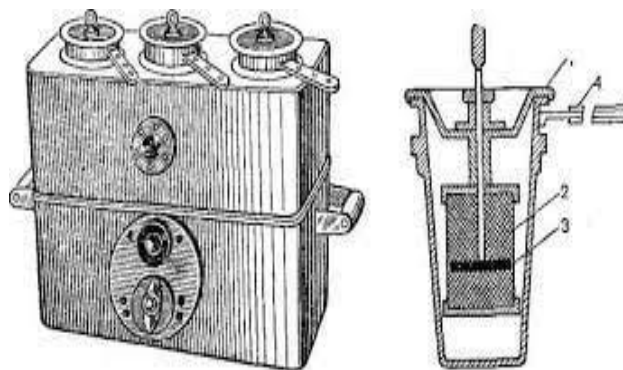
Япон софораси гунчаси (гули) 2  
қисм



Қалампир ялпизбарги 1-қисм



Доривор мойчечак гули 1қ



Инфундир аппарати махсус  
стаканлари билан.

### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қўйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб,



қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Ушбу йиғма таркибидаги ўсимликлар эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қопқоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади. (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Шафтоли барг торон



Торон ўти 2 қисм



Лимонўт барги 1-қисм

### Тайёрланиши:

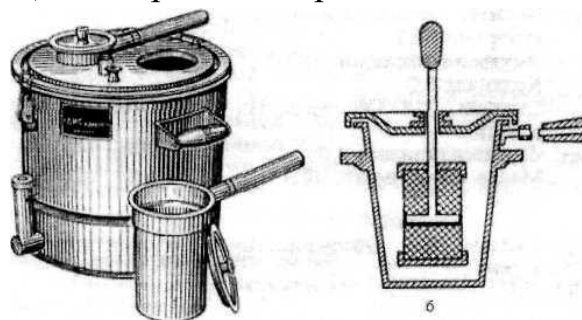
Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Ушбу йиғма таркибидаги ўсимликлар эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қопқоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади.



Япон софораси гули 1-қисм



Қалампир ялпиз барги 1-қисм



Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб, кўрсатмага ўзгартириш киритиш).

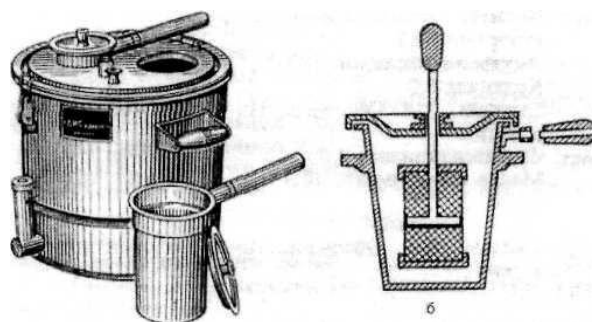
### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади.

Ушбу йиғма таркибидаги қалампир ялпиз ва Лимонўти эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қопқоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Беш бўлакли арслонқуйруқ дамламаси



Инфундер аппарати ва стакани

## Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган аҳсулот солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача қайнатилган сув билан етказилади. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).

Ушбу бўлимда келтирилган йиғмалардан тайёрланган фиточойлар аллергияга мойил инсонларга ва ўта юқори марказий нерв тизимининг кўзғалувчанлиги (тутқаноқ, паркинсонизм ва б.) бор беморларга тавсия этилмайди. Ҳозирги кунда асаб тизими касалликлари кенг тарқалган касалликлардан биридир. Бу касаллик ва ҳолатларда ишлатиладиган дори воситалари асаб жараёнига ёки асаб билан боғлиқ патологик қайд этиладиган симптом ва синдромларга, функционал тузилмаларига таъсир этади.

Демак, инсонларнинг асаб тизими организмни атроф-муҳит билан боғлаб турувчи барча фаолиятида (хис-туйғу ва фикрлашда) иштирок этади ва ички органлар фаолиятини ҳам бошқаради. Хис-туйғулар асосан марказий нерв системаси фаолиятига боғлиқ бўлиб, шу фаолиятларнинг меёрдаги функцияси бузилганда ёки асаб системасининг узок вақт давомида толиқиши натижасида асаб тизимининг қандайдир бир хасталиги юзага чиқади. Шунинг учун кўпчилик асаб касалликларини даволашда комплекс терапия сифатида асаб тизимини тинчлантирувчи моддалар (нейролептик, транквилизатор, антиденрессант таъсирга эга) ва биологик медиаторлар алмашинувига таъсир этувчи воситалар тавсия этилади. Бу мақсадда асаб тизимини тинчлантирувчи доривор ўсимлик ва уларнинг йиғмасида ажратилган ва тайёрланган фиточойлар ҳам кенг фойдаланилади.

Ушбу бўлимда келтирилган ўсимлик ва уларнинг йиғмаларида тайёрланган сувли ажратмалар психозларда, невроз, вахима, ич-ичидан мсиқилишда ва бошқа депрессия ҳолатларини даволашда кенг қўлланилади.



### ***Юрак қон - томир касалликларида қўлланадиган йиғмалар***

Юрак қон-томир касалликларини келиб чиқиши турлича бўлиб, баъзилари асаб тизимини толиқиши, баъзилари атеросклероз оқибатида ва бошқа сабабларга кўра келиб чиққан бўлиши мумкин. Шунинг учун бундай пайтда бемор албатта врачни назоратида бўлиши керак. Ушбу касалликларда кенг қўлланиладиган бир нечта таркибларга мисоллар келтирилди. Ушбу бўлимда келтирилган сувли ажратмалар 1:10 нисбатда тайёрланади.



Лимонўт барги 2 қисм



Оддий бўймадарон ўти 3 қисм



Қора қорақат барги 3 қисм

### **Тайёрланиши:**

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Ушбу йиғма таркибидаги Лимонўти эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қопқоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Япон софораси ғунчаси (гули) 4 қисм



Қалампир ялпиз барги 3 қисм

### Тайёрланиши:

Юқоридаги расмдаги Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади, ҳажми қайнатилган сув билан 200 мл гача етказилади.

Ушбу йиғма таркибидаги қалампир ялпиз эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қопқоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади. Врачнинг тавсияси билан кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин.



Япон софораси ғунчаси (гули)  
1-қисм



Дўлана гули 1-қисм

### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қўйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади.

Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқсиқилади ва ҳажми қайнатилган сув билан 200 мл гача етказилади. Дўлана гули сақлаган йиғмалар 12 ёшгача бўлган болаларга ва ҳомиладор аёлларга тавсия этилмайди. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Лимонўт барги 3 қисм



Оддий бўймадарон ўти 1-қисм



### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Ушбу йиғма таркибидаги Лимонўти эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қопқоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Қалампир ялпиз барги 3 қисм



Доривор мойчечак гули 1-қисм

### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Ушбу йиғма таркибидаги ўсимликлар эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қопқоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).

Ушбу бўлимда келтирилган йиғмалардан тайёрланган фиточойлар аллергияга мойил инсонларга, ўткир юрак хасталиги бор беморларга тавсия

этилмайди. Таклиф қилинган фиточойларни истеъмол қилиш албатта врач кўригидан ўтгандан сўнг, унинг назорати остида бўлиши тавсия қилинади.

Юрак-қон томир касалликлари дунё бўйича энг кенг тарқалган касалликдир. Юрак-қон томир касалликларининг келиб чиқиши турлича бўлиб, уларнинг энг асосийлари: организмда модда алмашинувининг бузилиши билан боғлиқ артеросклероз касаллигини, марказий нерв системасида симпатик нерв толаларининг тонусини ошиб кетиши билан боғлиқ асаб тизимини толиқиши ва “ўткинчи тромбоцитлар агрегацияси”ни юзага келиши билан боғлиқ артерия томирларини ичида ялиғланиш жараёнини ривожланиши ҳисобланади. Шунинг учун ҳам бундай касалликларга чалинган беморлар врач назорати остида бўлиши керак.

Ушбу касалликларни олдини олишда ёки уларни даволашда кардиотоник таъсирга эга препаратлар билан бир қаторда, организмда умумий модда алмашинувини нормаллаштирувчи, қон тизимида қоннинг қўйилишини олдини олувчи таъсирга эга ва асаб тизимини тинчлантирувчи таъсирларга эга ўсимликлардан ажратиб олинган ажратма ва шу ўсимликларнинг йиғмаси асосида тайёрланган фиточойларни тавсия этиш мумкин. Лекин ўткир юрак касаллигига чалинган беморларга ва фиточой таркибига кирган ўсимликларга нисбатан сезувчанлиги юқори, аллергияга мойил инсонларга юрак-қон томир касалликлари учун мўлжалланган фиточойларни врач маслаҳатисиз ичиш тавсия этилмайди.

### ***Балғам кўчирувчи ва йўталга қарши фиточой ва йиғмалар таркиби***

Юқори нафас йўллариининг касалликларида одатда дастлаб, таркибида шиллик моддаларни сақловчи доривор ўсимликлар қўлланилади. Улардан айёрланган қайнатма ва дамламалар ялиғланган нафас йўллариининг шиллик каватига тинчлантирувчи таъсир қилади. Шундай ўсимликларга оққалдирмоқ ва гулхайрини мисол қилиш мумкин. Ялиғланиш жараёни бронхларга етган бўлса, унда балғам кўчирувчи ўсимликлардан фойдаланилади. Масалан: фенхель, эвкалипт ва б. Баъзи ҳолларда бронхолитик хусусиятли воситалар керак бўлса, у ҳолда таркибида тоғрайхон, эфир мойи сақловчи дамлама ва қайнатмалар тавсия этилади.

Ушбу бўлимда келтирилган сувли ажратмалар 1:10 нисбатда тайёрланади.



Оққалдирмоқ барги 4 қисм



Зубтурум барги 1-қисм

### **Тайёрланиши:**

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади.



Гулхайри илдиз дамламаси



Гулхайри илдизидан дамлама

Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).

### **Тайёрланиши:**

Гулхайри илдизидан сувли ажратма совуқ усулда, махсус кўрсатма бўлмаса, 1:20 нисбатда тайёрланади, яъни 100 мл сувли ажратма олиш учун 5 г майдаланган хомашёдан фойдаланилади. Аммо бу ажратмани олишда майдаланган хомашё ва сув учун сарф коэффициентини инобатга олиш керак. Бунинг учун 6,5 г (сарф коэффициентини инобатга олган ҳолда) майдаланган хомашё устига 130 мл хона ҳароратидаги тозаланган сув (1:20 нисбатда, сарф коэффициентини инобатга олган ҳолда) солиниб, хона



хароратида 30 дақиқа аралаштирилиб турган ҳолатда қолдирилади. Ушбу муддат ўтгандан сўнг, 2 қават дока орқали сиқилмай сузиб олинади. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Доривор мармарак (маврак) барги 1-қисм



Кийик ўти 1-қисм

### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади.

Ушбу йиғма таркибидаги ўсимликлар эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қопқоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Оққалдирмоқ барги 1-қисм



Кийик ўти 1-қисм

### **Тайёрланиши:**

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қўйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона 22 ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади.



Майда гулли тоғрайхон



Майда гулли тоғрайхонидан дамлама

Ушбу йиғма таркибидаги ўсимликлар эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қопқоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).

### **Тайёрланиши:**

Майда гулли тоғрайхон дамламаси 10 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган ўсимлик ер устки қисмининг устига 220 мл қайнаб турган сув қўйилади ва 15-20 минут давомида хона ҳароратида дамланиб қўйилади. Тайёр бўлган дамламани икки қаватли докадан ўтказилиб, илиқ холида ичилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).

Ушбу бўлимда келтирилган йиғмалардан тайёрланган фиточойлар аллергияга мойил инсонларга тавсия этилмайди. Таклиф қилинган фиточойларни истеъмол қилиш албатта врач кўригидан ўтгандан сўнг, унинг назорати остида бўлиши тавсия этилади. Балғам кўчирувчи ва йўталга қарши фиточойлар асосан юқори нафас йўлларида ялиғланиши билан кечадиган касалликларда қўлланилади.



Ушбу касалликлар асосан совуқ қотиш ва совуқ тушишига боғлиқ бўлгани учун “фасл касалликлари” ёки “фасл шамоллашиши” деб юритилади. Бунда касалликларда бурун, томоқ, халқум, трахйя ва бронхларнинг шиллиқ қаватини ялиғланиши қайд этилади. Бунда юқори нафас йўллариининг шиллиқ пардаларининг ялиғланиши билан бирга қон томирларини торайиши кузатилади. Натижада беморда тез-тез аксириш, бурундан сув оқиши, овозни ўзгариши, турли хил йўтал ва бошқа аломатлар юзага чиқади. Даво сифатида ностероид ялиғланишга қарши препаратлар билан бирга йўталга қарши дори моддалари қўлланилади. Шунингдек юқори нафас йўллари шиллиқ қаватини безларини секрециясини оширувчи, балғамни сусайтирувчи ва уларни кўчишини енгиллаштирувчи ва нафас йўлидан осонроқ ўтишини юзага чиқарувчи халқ табобатида кенг қўлланилиб келаётган доривор ўсимликлардан ва уларнинг йиғмаларидан ажратиб олинган сувли ажратмалар, фиточойлар ҳам кенг қўлланилади. Лекин бу бўлимга киритилган ўсимлик ва улардан ажратиб олинган сувли ажратмаларни ўткир бронхиал астма касаллигида ва шу ўсимлик ва унинг ажратмаларига юқори сезувчанликга эга, ҳамда аллергияга мойил бўлган беморларга тавсия этилмайди.

### ***Ошқозон касалликлари ва гастритда қўлланадиган йиғмалар***

Бугунги кунда турли юмушлар билан банд инсон доим шошиб, вақт етишмовчилигини сезиб туради. Бундай пайтда тўғри овқатланишни унутиш натижасида турли хил ошқозон касалликлари келиб чиқиш эҳтимоли жуда юқори. Ҳозирги кунда атрофимиздаги кўплаб фаст-фудлар эса бу аҳволни янада чуқурлаштириб юбориши исботланган. Қуйида келтирилган таркиблар ошқозон касалликларида, уни ялиғланишида даволаш хусусиятига эга.



Фенхель меваси 2 қисм



Оддий бўймадарон ўти 4 қисм



Тубулғибаргли бўймадарон гули 2 қисм

### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Оддий бўймадарон  
ўти 4 қисм

Доривор мойчечак гули  
2 қисм

Қора қорақат барги 2  
қисм

### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади. (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Лимонўт барги 1-қисм



Жағ-жағ ўти 1-қисм





Кийик ўти 1-қисм



Доривор мойчечак гули 1-қисм

### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади.

Ушбу йиғма таркибидаги кийик ўти ва Лимонўти эфир мойларини сақлагани учун, инфундир стаканининг қоққоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Тубулғи баргли бўймадарон гули 4 қисм



Тирноқгул гули 2 қисм



## Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қўйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Тубулғи баргли бўймадарон гули 4 қисм



Оққалдирмоқ барги 2 қисм



Маккажўхори оналик устунчаси билан оғизчаси 2 қисм

### **Тайёрланиши:**

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади.

Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади, ҳажми 200 мл га етказилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Тешик далачой ўти дамламаси



Далачой ўсимлигидан дахлама

### **Тайёрланиши:**

Инфундир стаканига 10 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган ўт солиниб, устига 250 мл тозаланган сув қуйиб, айнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 250 мл гача етказилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олибкўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).





Майда гулли тоғрайхон



Майда гулли тоғрайхонидан дамлама

10 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган ўсимлик ер устки қисмининг устига 220 мл қайнаб турган сув қўйилади ва 15-20 минут давомида хона ҳароратида дамланиб қўйилади. Тайёр бўлган дамламани икки қаватли докадан ўтказилиб, илиқ ҳолида ичилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритишмумкин).



Доривор мойчечак



Доривор мойчечак дамламаси

### Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 10 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган ўт солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамбаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Ушбу ўсимлик ўз таркибида эфир мойлари сақлагани учун, инфундир стаканининг қопқоғини маҳкам ёпилган ҳолатида тайёрланиб, дамлама бутунлай совитганидан сўнг, сузилади. Кунига 1 маҳал ¼ стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси



билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).

Ушбу бўлимда келтирилган йиғмалардан тайёрланган фито ичимликлар аллергияга мойил инсонларга тавсия этилмайди. Таклиф қилинган фиточойларни истеъмол қилиш албатта врач кўригидан ўтгандан сўнг, унинг назорати остида бўлиши керак. Меъда ва ичак яра касалликлари ва гастрит ҳолатлари овқат ҳазм қилиш тизимида энг кўп тарқалган касалликлар қаторига киради. Бу касалликларни келиб чиқиши, тури, кўриниши ва кечимига кўра турли ҳолда юзага чиқиши мумкин. Шунга яраша меъда ва 12 бармоқ яра касаллигида ва гастритларда қўлланиладиган дори воситалари ҳам турличадир. Уларнинг аксарияти кимёвий синтез йўли билан олинган бўлиб, узок муддат қўлланилади. Натижада терапевтик ижобий таъсирлар билан бир қаторда турли хил ножўя таъсирлар ҳам юзага чиқиши мумкин. Шунинг учун ҳам кейинги йилларда бу касалликларни даволашда фитопрепаратлардан фойдаланиш.

Ўқувга кенг кириб келмоқда. Беморларни ҳалқ табобатида қўлланиладиган доривор ўсимликлардан ажратиб олинган ва тайёрланган сувли ажратмалар ёки фиточойлар билан даволаш синтез йўли билан олинган препаратларга нисбатан анча хавфсиздир. Бу касалликлар баҳор ва куз ойларида кўпроқ юзага чиқади. Натижада беморлар тинкаси қурийди, бемор озиб кетади, қувватсизланади ва турли ножўя таъсирлар юзага чиқади. Бунда меъда ва 12 бармоқ ичак яраларини даволаш учун гастропротектор препаратлар билан бирга доривор ўсимлик ва уларнинг йиғмаларидан фойдаланиш ўзига хос ижобий таъсирларга эгадир.

Бунда ҳалқ табобатида қўлланилиб келинаётган антацид таъсирга эга ёки меъда муҳитини, ошқозон ширасини ажралишини сусайтирадиган ва меъда ичак ҳаракатини камайтирувчи ва яраларни битишини тезлаштирадиган доривор ўсимликлар ва уларнинг йиғмаларидан тайёрланган фиточойларни қабул қилиш мақсадга мувофиқдир. Бундай фиточойларни ўткир меъда ва 12 бармоқ ичак яраларида қўллаш врач маслаҳати остида бўлиши керак. Шунингдек бу ҳолатларда ишлатиладиган ўсимлик ва улардан олинган моддаларга нисбатан юқори сезувчанликка эга беморларга бу фиточойларни бериш тавсия этилмайди.

### ***Буйрак ва пешоб йўллари касалликларида қўлланиладиган йиғмалар***

Буйрак ва пешоб чиқариш йўлларининг касалликларида доривор ўсимликлардан фойдаланиш, уларнинг пешоб ҳайдаш хусусияти билан белгиланади. Кўпинча шундай ўсимликлар таркибида эфир мойлари ва бошқа моддаларни сақлагани сабабли, улар нафақат пешоб ҳайдовчи, балки антимикроб таъсирга ҳам эга бўлади. Доривор ўсимликларнинг ушбу хусусияти туфайли уларнинг йиғмалари буйрак, ўт пуфагининг инфекцион яллиғланишларида кенг қўлланилади. Қуйида буйрак ва пешоб чиқариш йўлларининг яллиғланишида қўлланилиш мумкин бўлган бир нечта йиғмалар келтирилди. Ушбу бўлимда келтирилган сувли ажратмалар 1:10 нисбатда тайёрланади.



Дала қирқбўғимининг ўти 2 қисм

Тубулғи баргли бўймадарон гули 1-қисм

### **Тайёрланиши:**

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Қунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади. (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Маймунжон барги 4 қисм



Оққалдирмоқ барги 1-қисм

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қуйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомидида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Маккажўхори оналик устунчаси  
билан оғизчаси 2 қисм



Дала қирқбўғимининг ўти 1-қисм



## Тайёрланиши:

Инфундир стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қўйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Кунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади. (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).



Қора қорақат барги 1-қисм



Икки уйли газанда барги 1-қисм



Дала қирқбўғимининг ўти 1-қисм



Маккажўхори оналик устунчаси  
билан оғизчаси 2 қисм

## Тайёрланиши:

Инфундер стаканига 20 г келтирилган талаблар бўйича майдаланган йиғма солиниб, устига 200 мл тозаланган сув қўйиб, қайнаб турган инфундир аппаратида 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнг, хона ҳароратида 45 дақиқа давомида совитилади. Тайёр дамламани 2 қаватли докадан ўтказилиб, қолдиқ сиқилади ва ҳажми 200 мл гача етказилади. Қунига 1 маҳал  $\frac{1}{4}$  стакандан қабул қилинади (врачни тавсияси билан беморни ёши, ҳолатини инобатга олиб кўрсатмага ўзгартириш киритиш мумкин).

Ушбу бўлимда келтирилган йиғмалардан тайёрланган фито ичимликлар аллергияга мойил инсонларга ҳамда ўткир буйрак касаллигига чалинган беморларга тавсия этилмайди. Таклиф қилинган фиточойларни истеъмол қилиш албатта врач кўригидан ўтгандан сўнг, унинг назорати остида бўлиши керак. Маълумки, буйрак организмни ички муҳитини доимийлигини, сув-туз алмашинувини ва электролитларини бир меъёردа бўлишини юзага чиқишида муҳим ўрин тутди. Буйрак ва пешоб йўли фаолияти кўп жиҳатдан организмни ҳолатига, қабул қилинган сув миқдорига, юрак-қонтомир тизими ва жигарни физиологик ва патологик ҳолатига боғлиқдир. Масалан; юракни ўткир ва сурункали касалликларида юрак фаолияти сусайиб боради, организмни, шу жумладан буйракни қон билан таъминлаш бузилади ва пешоб ажралиши камаяди, организмда сув йиғила бошлайди ва шишлар пайдо бўлади.

Бу ҳолат жигар фаолияти бузилганида ҳам юзага чиқиши мумкин. Шундай ҳолларда буйрак фаолиятини тиклаш, пешоб ажралишини йўлга солиш мақсадида турли хил пешоб хайдовчи препаратлар берилади. Пешоб хайдовчи препаратларнинг аксарияти кўпчилиги синтетик препаратлар бўлиб, уларни қўлланганда турли хил ножўя таъсирлар юзага чиқиши мумкин. Шунинг учун диуретик таъсирга эга ҳалқ табобатида қўлланган доривор ўсимликлар ва уларнинг йиғмаларида тайёрланган сувли ажратмалар ва фиточойлар ўзига хос аҳамиятга эгадир. Бу йўналишда қўлланиладиган доривор ўсимликлардан тайёрланган диуретик таъсирга эга фиточойлар нафақат пешоб хайдовчи, балки антимикроб таъсирга ҳам эгадир. Фиточойларнинг бундай хусусиятлари буйрак ва пешоб йўлининг турли инфекцияларни ялиғланишларидан ҳимоя қилишда қўл келади. Лекин бу мақсадда ишлатиладиган фиточойларни аллергияга мойиллиги бор инсонларга тавсия этилмайди.

**Услубий қўлланмада келтирилган ўсимликларнинг ўзбекча, русча ва лотинча номлари:**

<b>ўзбекча</b>	<b>русча</b>	<b>лотинча</b>
Андиз	Девясил	Inula Graudis. Inula Helenium L.
Аччиқ торон ўти	Горец перечный	Polygonum hydropiper L.
Аччиқ шувок	Полынь горькая	Artemesia absinthium L.
Беш бўлакли арслон куйрук	Пустырник пятилопастный	Leonurus quinquelobatus
Гулхайри	Шток роза	Althaea rosea
Дала қирқбўғими	Хвощ полевой	Equisetum arvene L.
Доривор гулхайри	Алтей лекарственный	Althaea officinalis L.
Доривор лимонўт	Мелисса лекарственная	Melissa officinalis L.
Доривор мармарак	Шалфей лекарственный	Salvia officinalis L.
Доривор мойчечак	Ромашка аптечная	Matricaria deamorella
Доривор укроп	Фенхель обыкновенный - (укроп аптечный)	Foeniculum Vulgare Mill.
Доривор қоқи	Одуванчик лекарственный	Taraxacum Officinale Webb.
Дўлана	Боярышник	Crataegus L.
Ер бағирлаган темиртикан ўти	Якорцы стелющиеся	Tribulus Terrestris L.
Жағ-жағ	Пастушья сумка	Capsella Bursa – Pastoris (L.) Med
Икки уйли газанда	Крапива двудомная	Urtica dioica L.
Катта зубтурум	Подорожник большой	Plantago mayor
Кийикўт	Зизифора	Ziziphora Pedicellata Pazij
Майда гулли тоғрайхон	Душица мелкоцветная	Origanum tythanthum Gonsch.
Маккажўхори оналик устунчаси билан оғизчаси	Стольбики срыльцами кукурузы	Styli cum stigmata Maydes
Наъматак	Шиповник	Rosa L.
Оддий бўймадарон	Тысячелистник обыновенный	Achillea millefolium L.
Оддий маймунжон	Малина обыкновенная	Rubus idaeus L.



Оққалдирмоқ	Мать-и-мачеха обыкновенная	Tussilago Farfara L.
Тешик далачай ўти (Оддий далачай)	Зверабой обыкновенная	Hypericum perforatum L.
Тирноқгул	Ноготки лекарственные	Calendula officinales L.
Тубулғибаргли бўймадарон	Тысячелистник таволголистный	Achillea filipendulina L.
Уч бўлакчи қорақиз	Черёда трёхраздельная	Bidens tripartite L.
Шафтоли барг тарон	Горец почечуйный	Polygonum persicaria L.
Япон софораси	Софора японская	Sophora japonica L.
Қалампир ялпиз	Мята перечная	Mentha Piperita
Қора қорақат	Смородина чёрная	Rebes Nigrum L.

### ***Адабиётлар рўйхати:***

1. В.И.Петров, А.А.Спасов. Российская энциклопедия биологически активных добавок.–М.: Гэотар-Медиа, 2007. 25 с.
2. Энциклопедия биологически активных добавок к пище. –М.: ООО «Издательство Новая Волна», 2003.-528с.
3. М.Б.Ингерлейб, Л.Н.Славгородская. Лечебные сборы трав. Настои, отвары, чай. М.: Омега-л, 2013.-273с
4. В.И.Глебов, В.Ф.Корсун . , Б.Г.Тувальбаев . . . Оздоровительные технологии при желудочных заболеваниях.-М.:МГОУ, 2013
5. Р.М.Шафин. Лекарственная плантация.М., 2012.-144с
6. А.Г.Курмуков, И.В.Белолипов. Дикорастущие лекарственные растения Узбекистана.-Ташкент;-Extremum press, 2012.-246с
7. С.Н.Турищев Современная фитотерапия.-М.; Гэотар, 2007.-445с

### **Электрон таълим ресурслари**

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.cultinfo.ru](http://www.cultinfo.ru).
4. [www.curator.ru/e-books/b22.html](http://www.curator.ru/e-books/b22.html)
5. [www.cspi.uz](http://www.cspi.uz)

**А.К.Ганиев, Х.О. Бектаева**

**“Фитобар юритишда маҳаллий хомашёлардан фитоичимликлар  
тайёрлаш технологияси”**

Услубий қўлланма

Муҳаррир: Х. Тахиров  
Тухник муҳаррир: С. Меликузиува  
Мусаҳҳих М. Юнусова  
Саҳифаловчи О. Абдушарипова

Нашр. лист № 1961. 07.04.2022.  
Босишга рухсат этилди 07.03.2023.  
Бичими 60x84 1/16. Офсет қоғози. “Times New  
Roman” гарнитураси. Ҳисоб-нашр табоғи: 3,25.  
Адади 100 дона. буюртма № 25.

« Yangi chirchiq book » МЧЖ босмахонасида чоп этилди.  
Манзил: Тошкент в., Чирчиқ ш., Маданият МФЙ,  
Саодат кўчаси, 17-1.