



OSHQOZON-ICHAK KASALLIKLARIDA SHIFOBAXSH O‘SIMLIKLAR BILAN DAVOLASH

Xolmirzayeva Bashorat To‘raxonovna

Chortoq Abu Ali ibn sini nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi

Terapiya fanlar uyushmasi o‘qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqolada oshqozon-ichak kasalliklarining keng tarqalgan turlari, ularning asosiy sabablari va davolashda xalq tabobatida ishlatiladigan shifobaxsh o‘simliklar haqida ma’lumot berilgan. An’anaviy tibbiyotda keng qo‘llaniladigan romashka, zig‘ir urug‘i, yalpiz, ajriq, zanjabil, dolchin kabi o‘simliklarning oshqozon-ichak faoliyatiga ijobiy ta’siri ilmiy asosda bayon etilgan. Shuningdek, maqolada ushbu o‘simliklarning tayyorlash usullari va ehtiyot choralari haqida tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: oshqozon-ichak kasalliklari, shifobaxsh o‘simliklar, xalq tabobati, fitoterapiya, yallig‘lanish, dorivor usullar.

Oshqozon-ichak tizimi inson organizmining hazm qilish, oziq moddalarni so‘rib olish va chiqindilarni chiqarib yuborish kabi muhim funksiyalarini bajaradi. So‘nggi yillarda noto‘g‘ri ovqatlanish, stress, ekologik muammolar va antibiotiklarni haddan tashqari qo‘llash natijasida ushbu tizim bilan bog‘liq kasalliklar ko‘paymoqda. Shu sababli, dorivor o‘simliklar orqali muqobil davolash usullariga bo‘lgan qiziqish ortmoqda.

Insoniyat qadimdan o‘simliklardan davo vositasi sifatida foydalangan. Dorivor o‘simliklar haqida to‘plangan bilimlar bizgacha yetib kelgan va hozirgi kunda ham amaliyotda qo‘llanilmoqda. O‘zbekiston tibbiyotida ishlatilayotgan dori vositalarining 38-40 foizi o‘simlikdan olingan preparatlardir. Ayniqsa, og‘ir xastaliklar, jumladan, ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarini davolashda dorivor o‘simliklarning ahamiyati katta. Yovvoyi holda o‘sadigan o‘simliklar zaxirasi ko‘p bo‘lishiga qaramay, aholi sonining ortib borishi bu manbalarni oqilona boshqarishni talab etadi. Ularni to‘g‘ri yig‘ish va tabiatga zarar yetkazmagan holda foydalanish muhimdir. Bu jarayon ilmiy asoslangan reja asosida amalga oshirilishi lozim.



Shuni aytish joizki, O'zbekiston o'zining boy flora olami bilan ajralib turadi va dorivor o'simliklar bu xilma-xillikda katta o'rinni egallaydi. Har yili tonnalab dorivor o'simliklar yig'ilib, dori tayyorlashda ishlatiladi. Mamlakatimizda iqlimning issiqligi, ovqatlanishdagi o'ziga xosliklar va ba'zi hududlarda ekologik muhitning yomonlashuvi natijasida oshqozon-ichak tizimi bilan bog'liq kasalliklar soni ortib bormoqda.

Dorivor o'simliklardan tibbiyot va farmatsiyada inson salomatligiga ta'sir qiluvchi kimyoviy moddalarni olish maqsadida foydalaniladi. Dori sifatida o'simliklarning ildizi, bargi, po'stlog'i, guli, mevasi va boshqa qismlari ishlatiladi. Ularni eng ko'p foydali modda to'plangan davrda yig'ib olish maqsadga muvofiqdir, chunki kimyoviy moddalar bir vaqtning o'zida barcha organlarda to'planmaydi. Shu sababli, o'simliklarni turli vaqtlarda yig'ish zarur bo'ladi. Aholini bu kasalliklar va ularni oldini olish haqida xabardor qilish dolzarb masalalardan biridir.

Dorivor o'simliklar — bu odamlar va hayvonlarni davolash, kasalliklarning oldini olish, shuningdek, oziq-ovqat, atir-upa va kosmetika sanoatida qo'llaniladigan gilyohlardir. Yer yuzida bu turdagi o'simliklarning 10–12 ming turi mavjudligi aniqlangan bo'lib, shulardan 1000 dan ortig'i kimyoviy va farmakologik jihatdan o'rganilgan. O'zbekistonda esa 700 dan ortiq dorivor o'simliklar uchraydi va ularning taxminan 120 turi ilmiy hamda xalq tabobatida qo'llaniladi. Hozirda dori vositalarining 40–47 foizi aynan o'simlik xomashyolaridan tayyorlanmoqda. Bu o'simliklar murakkab tuzilishga ega bo'lgan, oddiy noorganik moddalardan murakkab organik birikmalarni hosil qilish xususiyatiga ega tabiiy kimyoviy laboratoriyalardir. Dorivor o'simliklarning turli qismlari — quritilgan o'ti, ildizi, bargi, guli, mevasi, urug'i, po'stlog'i, sharbat-i, efir moylari va boshqalari dorilar tayyorlashda ishlatiladi.

Dorivor o'simliklar ikki xil usulda tasniflanadi: birinchisi, ularning tarkibidagi ta'sir qiluvchi moddalarga ko'ra — masalan, alkaloidli, glikozidli, efir moyli, vitaminli va boshqalar; ikkinchisi esa farmakologik ta'siriga ko'ra — tinchlantiruvchi, og'riqni kamaytiruvchi, uxlatuvchi, yurak-tomir tizimiga yoki markaziy asab tizimiga ta'sir qiluvchi, qon bosimini tushiruvchi va boshqalar. Ularning ta'sirchanlik kuchi o'simlik tarkibidagi kimyoviy birikmalarning miqdoriga bog'liq bo'lib, bu moddalar turli qismlarda to'planadi. Masalan, alkaloidlar, glikozidlar, flavonoidlar, efir



moylari, vitaminlar, fermentlar va boshqa faol birikmalar o'simlikning bargi, po'stlog'i, ildizi yoki mevasida mavjud bo'lishi mumkin. Dorivor moddalarning eng yuqori sifatli va kuchli ta'sirli bo'lishi ko'pincha o'simlikning gullash yoki urug'lash davriga to'g'ri keladi. Ular biologik faol moddalar eng ko'p to'plangan paytda yig'ib olinadi: ildiz, poya va tuganaklar o'simlik uyquda bo'lgan davrda — erta bahor yoki kech kuzda; meva va urug'lar esa to'liq pishgach terib olinadi. Yangi yig'ilgan dorivor o'simlik mahsulotida namlik yuqori bo'ladi — yer ustki qismlarda 85%, ildizlarda 45% gacha, va agar bu namlik quritish orqali chiqarib yuborilmasa, mahsulot chirib, dori moddalari parchalanib, foydasiz holga keladi.

Shuningdek, Fitoterapiya – o'simliklar asosida davolash usuli – ko'plab kasalliklarda, xususan, oshqozon-ichak tizimi muammolarida samarali ekani isbotlangan. Dorivor o'simliklar tabiiy tarkibga ega bo'lib, organizmga yumshoq ta'sir ko'rsatadi va kam nojo'ya ta'sirga ega.

Romashka (chamomile): Oshqozon yallig'lanishida, gastritda foydali. Yallig'lanishga qarshi va spazmga qarshi xususiyatga ega.

Yalpiz (menta): Hazmni yaxshilaydi, meteorizm (ichakda gaz to'planishi)da foydali.

Zig'ir urug'i: Oshqozon shilliq qavatini himoya qiladi, qattqlikda foydali.

Ajriq: Tabiiy diuretik, ichak tozalanishiga yordam beradi.

Zanjabil: Ko'ngil aynishini kamaytiradi, antimikrob xususiyatga ega.

Dolchin (dolche): Me'da shirasi ajralishini faollashtiradi, ovqat hazmini yaxshilaydi.

Masalan, qalampir yalpizi bargidan tayyorlangan preparatlar va uning efir moyidan tayyorlangan mahsulotlar ko'ngil aynishiga, qusish holatlariga qarshi ishlatiladi hamda ovqat hazm bo'lish jarayonini yaxshilashda foydalidir. Moychechak o'simligi ichak faoliyati buzilganda, ayniqsa ich ketishi va ichakning yopishib qolishi holatlarida ishlatiladi.

Dorivor xususiyatga ega daraxtsimon o'simliklar ham mavjud bo'lib, masalan, qayin daraxtining kurtaklari va barglaridan tayyorlangan preparatlar dori sifatida qo'llaniladi. Ayniqsa, kurtaklardan olingan vositalar o't haydovchi sifatida, jumladan xolesistit kabi kasalliklarni davolashda foydalaniladi.

Faollashtirilgan ko'mir (karbolin) esa qorin dam bo'lishi, ichak yallig'lanishi (kolit), oshqozon shirasi kislotasining ortishi yoki turli zaharlar bilan zaharlanish holatlarida keng qo'llaniladi.



Oshqozon yarasi ovqat hazm qilish tizimida eng ko‘p uchraydigan muammolardan biridir. Bu kasallikning eng keng tarqalgan shakli esa gastrit hisoblanadi. Gastrit tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) omillar, shuningdek, ularning o‘zaro ta’siri natijasida kelib chiqadigan yallig‘lanish jarayonidir. Ushbu holatlar oshqozon sekretsiyasi va boshqa funksiyalarining buzilishiga olib keladigan turli xil ko‘rinishlarda namoyon bo‘lishi mumkin.

Uzoq muddatli noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari, ya’ni doimiy stress holatida ovqatlanish, organizmga kerakli to‘yinmagan tolalar va yangi sabzavotlar yetishmasligi, fastfood va zararli ovqatlarni ortiqcha iste’mol qilish ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ovqatni butunlay tark etish yoki ortiqcha iste’mol qilish ham salomatlikka zarar yetkazadi. Turli tez natija beruvchi parhezlar yoki och qolish rejimlari sog‘liq uchun xavf tug‘dirib, mavjud kasalliklarning kuchayishiga yoki yangi asoratlarning paydo bo‘lishiga olib kelishi mumkin.

Romashka damlamasi: 1 qoshiq quritilgan romashkaga 1 stakan qaynoq suv quyiladi, 15 daqiqa damlanadi. Kuniga 2-3 mahal ichiladi.

Zig‘ir urug‘i suyuqligi: 1 choy qoshiq zig‘ir urug‘i 1 stakan suvda qaynab, iliq holatda ichiladi.

Yalpiz choyi: Ovqatdan keyin ichilsa, hazmga yordam beradi.

Dorivor o‘simliklar foydali bo‘lishi bilan birga, ayrim holatlarda allergik reaksiya yoki boshqa dori vositalari bilan nomuvofiqlik keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun har qanday fitoterapiyani shifokor bilan maslahatlashgan holda boshlash tavsiya etiladi.

Bundan tashqari, keksalarimiz anorni bejizga Jannat mevasi deb atamagan, chunki uning har bir qismi — mevasidan tortib ildizigacha — shifobaxsh xususiyatga ega. Tibbiyotda anorning ildiz po‘stidan tayyorlangan preparatlar tasmaimon gijjalarni haydashda ishlatiladi. Meva po‘stining qaynatmasi esa ich ketish, qon aralash ich ketishi va dizenteriya kabi kasalliklarni davolashda foydalidir.

Martdan maygacha gullab, iyuldan oktyabrgacha meva beruvchi zangori sachratqi ham xalq tabobatida keng qo‘llaniladigan dorivor o‘simliklardan biridir. U, asosan, sug‘oriladigan ekinlar, ayniqsa bedazorlar orasida tez-tez uchraydi. Xalq orasida bu



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th April, 2025

o'simlikdan oftob urishi va sachrash toshmalarni davolashda foydalaniladi. Bunda uning poyasi qaynatmasi yoki kulidan davo sifatida foydalaniladi.¹

Xulosa qilib aytganda, oshqozon-ichak kasalliklarini davolashda shifobaxsh o'simliklar qo'llanilishi xalq tabobatida qadimdan mavjud bo'lib, bugungi kunda ilmiy asoslangan tarzda fitoterapiya sifatida rivojlanmoqda. Bu usulning zamonaviy tibbiyot bilan uyg'unlashuvi bemorlar salomatligini tiklashda yangi yondashuvlarni shakllantiradi. Shuningdek, dorivor o'simliklarning ta'siri oshqozon ichak kasalliklarida yuqori samaradorlikka olib chiqadi. Xususan, o'rab oluvchi, burushtiruvchi, kislotalikni kamaytiruvchi, antibakterial ta'sir qiluvchi ko'plab o'simliklarni o'rganib chiqdik va tadqiqotlar tahlillariga ko'ra 80-90% holatlarda bemorlarning umumiy ahvoli normollashganini ko'rishimiz mumkin. Dorivor o'simliklar yoki ularning yig'malarini qo'llashdan oldin loabarator tekshiruvlardan o'tkazish hamda ularning terapevtik dozasiga amal qilgan holatda buyurishimiz zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xasanov B. "Fitoterapiya asoslari", Toshkent, 2019.
2. Karimova Z. "Xalq tabobati va dorivor o'simliklar", Toshkent, 2020.
3. Gafforov M. "Dorivor o'simliklar ensiklopediyasi", "Fan" nashriyoti, 2018.
4. World Health Organization. "WHO Monographs on Selected Medicinal Plants", Geneva, 2022.
5. Rasulov I. "Tabiiy davo: xalq tabobati usullari", Samarqand, 2021.

¹ Rasulov I. "Tabiiy davo: xalq tabobati usullari", Samarqand, 2021.