

ИБН СИНО ШИФОБАХШ ЎСИМЛИКЛАР ҲАҚИДА

дамлама
қайнатма
малҳам

(Тўлдирилган ва қайта ишланган
учинчи нашри)

«Ўзбекистон миллий энциклопедияси»
Давлат илмий нашриёти
Тошкент — 2012

УДК: 615.32

001(092)

И13

Тузувчи-муаллиф — Анвар МАДРАҲИМОВ

**Тақризчи: М. Н. НАБИЕВ — доришунос олим, Халқ табobati
академияси аъзоси**

И13 Ибн Сино шифобахш ўсимликлар ҳақида. Дамлама, қайнатма, малҳам/тузувчи-муаллиф Анвар Мадраҳимов. Тўлдирилган ва қайта ишланган учинчи нашр. -Т. : «Ўзбекистон миллий энциклопедияси» давлат илмий нашриёти. 2012. - 128 б.

Улуғ олим Абу Али ибн Сино ўзининг шифокорлик фаолиятида ёввойи ва маданий ҳолда ўсадиган доривор ўсимликлардан бсморларни даволашда самарали фойдаланган.

Ушбу китобда 120 дан зиёд ўсимликнинг шифобахшлик хусусиятлари тўғрисида Ибн Сино томонидан берилган таъриф ҳамда улардан фойдаланишга оид бошқа маълумотлар келтирилган. Шунингдек, уларнинг айримларидан уй шароитида дамлама, қайнатма, малҳамлар тайёрлаш усуллари баён қилинган.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

КБК 53.59(5Ў)

ISBN 978-9943-07-161-2

© «Ўзбекистон миллий энциклопедияси»
Давлат илмий нашриёти, 2012

СЎЗБОШИ

Инсоният қадим замонлардаёқ касалликларни даволашда турли хил кўкат, мева, сабзавот ўсимликлардан фойдаланган. Асрлар оша шифобахш ўсимликлар билан даволаш бўйича бой тажриба тўпланган. Милоддан олдин Миср, Хитой ва Ҳиндистонда доривор кўкатлардан фойдаланиш усуллари ёзилган қўлёзмалар пайдо бўлган.

Шарқнинг буюк олимлари Абу Али ибн Сино ва Абу Бакр ар-Розийлар доривор ўсимликлар билан беморларни муваффақиятли даволаганлар.

Ҳозирги замон фармакопеяси замирида Абу Али ибн Синонинг кўплаб дастурлари ётади. Унинг шоҳ асари бўлмиш «Китоб ал-қонун фит-тибб» («Тиб қонунлари») асарида таърифланган доривор ўсимликларнинг 396 туридан 165 таси ҳозирги замон тиббиёти амалиётида қўлланмоқда. Бошқача қилиб айтганда, мазкур ўсимликлар таркибидаги доривор моддалар илмий жиҳатдан ҳам инобатга олинган. Бундан ташқари, буюк табиб тавсия этган ва бир қанча хасталикларга даво деб башорат қилган кўплаб дори-дармонлар ҳозирда, чуқур илмий текширишлар натижасида тиббиётда қўллашга йўл олмоқда.

Ибн Синонинг ўз даврида сумбулнинг юрак хасталигига даволиги, гулхайрининг нафас йўлини юмшатиши, арпабодиён ва шивитининг балгам кўчириши, дафнанинг асабга ижобий таъсири тўғрисида берган маълумотлари ҳозирги замон доришунослик фани учун қимматли кўрсатмадир. Эндиликда бу ўсимликлардан бир неча хил дори-дармонлар тайёрланмоқда.

Бугунги кунда дунё бўйича илмий тиббиётда ва халқ табobatiда жами 120 мингдан ортиқ ўсимлик тури ишлатилади. Жумладан, Ўзбекистонда ёввойи ҳолда ўсадиган ва маданийлаштирилган ўсимликлар сони 4 мингдан кўпдир, шулардан 500 дан ортиги шифобахш ҳисобланади.

Маълумки, ўсимликлар таркибида турли хил витаминлар, оқсил, ёқимли ҳид таратадиган эфир мойлари, фосфор,

темир, кальций каби тузлар ва бошқа биологик фаол моддалар мавжуд. Булар, айниқса сабзавот ҳамда ҳўл меваларда мўлдир.

Ибн Сино шифобахш ўсимликларнинг ажойиб хоссаларини қайд этиш билан бир қаторда, улардан метёрида истеъмол этиш кераклигини ҳам таъкидлайди. Чунки унинг фикрича, ҳар бир ўсимликнинг фойдали томонлари билан бирга, маълум даражада зарарли жиҳатлари ҳам бўлади. Шу туфайли ҳам бирон ўсимликдан дори сифатида фойдаланишдан олдин, албатта, шифокор билан мас-лаҳатлашиш керак.

Ушбу китобда 120 дан ортиқ ўсимликнинг шифобахшлик хусусиятлари тўғрисида Ибн Синонинг «Тиб қонунлари» (Т., «Фан» нашриёти, 1982 йил, II жилд) китобида берилган таъриф (қия ҳарфларда), бу ўсимликларнинг ботаникасига оид қисқача маълумотлар ҳамда уларнинг айримларидан уй шароитида дамлама, қайнатма ва малҳамлар тайёрлаш йўллари берилган.

Изланувчан ношир ва ижодкор Анвар Мадраҳимов бу китобни тартибга келтириш борасида кўп меҳнат қилди. Китоб 1990, 1994, 1996 (рус тилида) йилларда қайта-қайта нашр этилган. Шу йиллар давомида А. Мадраҳимов таботатга оид энг ишончли манбалардан фойдаланиб китобни муттасил тўлдириб, сайқаллаб борди. Ушбу нашрни тайёрлашда ҳам ундан одамлар амалда фойдаланишлари учун қулай бўлишига эътибор қаратди.

А. Мадраҳимовнинг «Кўкчалик боланинг саргузаштлари», «Олтин барг», «Тулкининг ғаройиб саргузаштлари» сингари бадиий асарлари, муаллиф-тузувчи сифатида тайёрлаган «Ўзбек таомлари», «Шифобахш ўсимликлардан дамлама, қайнатма, малҳам», «Шарқона даволар» сингари илмий-оммабоп китоблари ҳам нашр этилган ва халқимизга манзур бўлган.

Афсуски, А. Мадраҳимов китобнинг ушбу наشري чиқишидан биров аввал ҳаётдан кўз юмди. Лекин унинг бадиий, оммабоп ҳамда болалар учун ёзган китоблари халқимизга хизмат қилишда давом этаверади.

М. Н. НАБИЕВ

САБЗАВОТ ВА ПОЛИЗ ЎСИМЛИКЛАРИ



Сабзавот ва полиз экинлари, асосан, бир йиллик ва кўп йиллик ўтсимон ўсимликлар бўлиб, улар жами 1200 турдан зиёдроқдир. Карам, турп, шолғом, лавлаги, сабзи, укроп, қовоқ, қовун, қалампир, пиёз, саримсоқ ва бошқалар шулар жумласидандир.

Сабзавот маҳсулоти таркибида витамин, туз, органик кислота ва углеводлар кўп, улар киши соғлиги учун жуда зарур. Сабзавотларда А, В, С витаминлари айниқса кўп бўлади. А витамини организмни турли юқумли касалликлардан, С витамини цингдан, В витамини нерв касаллигидан ва Д витамини рахитдан сақлайди. Масалан, А витамини етишмаслиги натижасида организм ўсишдан тўхтайди, кўз оғрийди, одам шабкўр бўлиб қолади. Бу витаминга бўлган суткалик эҳтиёжни қондириш учун 48 грамм сабзи ёки исмалоқ, укроп, петрушка ёки 80 грамм барра пиёз истеъмол қилиш керак.

Витаминлар янги узилган сабзавотларда кўп, қуритилган ва тузланган сабзавотларда эса камроқ бўлади. Шунинг учун ҳар бир киши янги сабзавотлардан йил бўйи еб туриши тавсия этилади.

Шу туфайли ҳам Ибн Сино беморларга сабзавот маҳсулотларини доривор сифатида истеъмол этишни буюрган.

КАРАМ

Ибн Сино карамнинг хусусиятлари тўғрисида гапириб шундай дейди:

... Карамнинг шираси ё қайнатмасини кунжут ёғи билан қўшиб, томоқни чайқаса, томоқ оғриқларига фойда қилади.

Уни ейилса овоз тозаланади (Карамни чайнаб сувини сўрилса, бўғилган овозни очади).

... қайнатмаси ва уруғи ... бошнинг қасмоғига фойда қилади, карам ширасини бурунга юборилса, мияни тозалайди.

... агар баргини хомлиғича сирка билан қўшиб ейилса, талоқ касалига учраганларга фойда қилади.

* * *

Карам — бутгулдошлар оиласига киради. Унинг гулкарам ва хитой карами хилларидан бошқалари икки йиллик бўлиб, биринчи йили карам боши, иккинчи йили гули ва уруғини ҳосил қилади.

Унинг таркибида киши организми учун зарур бўлган минерал моддалар — калий, кальций ва фосфор тузлари, органик кислоталар, оқсил, углеводлар, шунингдек, витаминлар кўпдир.

Карамнинг қарийб 88—94% ини сув ташкил этади, куруқ моддасида 6—11% азотли, 51% азотсиз модда бор. Брюссель карамида 33% азотли модда бор. Шунинг учун тўйимлилиги ва мазаси жиҳатидан ҳам Брюссель карами биринчи ўринда, ундан сўнг гулкарам туради.

Ўзбекистонда оддий карам ва гулкарам экилади. Оддий карам боши юмалоқ, ясси-юмалоқ, тухумсимон. Чўзинчоқ шаклли бўлади. Унинг барги ташқи ўзаги (танаси) устида қаттиқ ёпишиб ўрнашади. Карам барги бандсиз ёки жуда қисқа бандли, майин ёки дағал томирлари нозик ва дағал бўлиши мумкин. Ички барглари ёруғлик тегмаганидан оқ, ташқи барглари ҳаворанг бўлиб, сирти мумғубор билан қопланган.

Шифо бўлади. Карам енгил сурги сифатида колит касаллигида фойда беради, истисқо ҳамда подагра хасталигида эса сийдик ҳайдовчи омил бўлиб хизмат қилади.

Сархил карам шарбати шакар билан аралаштирилган ҳолда юқори нафас йўллари катарни даволашда, шунингдек, сариқ касалида, талоқ касаллигида истеъмол қилинади. Карам шарбатининг уруғ қайнатмаси билан аралашмаси уйқусизликка даво бўлади. Карам уруғи гижжа ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Карам барглари сутда қайнатилиб, кепак билан аралаштирилгани боғлама сифатида фойдаланилса, ширинча ва сувли экземага даво бўлади. Янги карам

баргларини майдалаб тухум сариғи билан аралаштирган ҳолда иллатли яраларга, кечиккан куйишда қўйилса, уларнинг эт олиб тузалиши тезлашади. Қайта-қайта карам шарбати билан артилиб турган терида сўгалларнинг йўқолиши осонлашади.

Бош оғриғини қолдирувчи восита сифатида сархил карам барғи оғриётган жойга қўйилади. Милklar бўшашида ҳам карамдан даволаниш мумкин. Бунинг учун нордон карам шарбати билан оғиз чайқалади ёки нордон карам чайналади.

Тайёрлаш усули. Янги карамдан уйда карам шарбати олиш учун уни гўшт қиймалагичдан ўтказилади ва шарбати сузилади. Бир ош қошиқдан кунига 4—6 маҳал истеъмол этилади.

Карам ширасини ҳар куни янгидан тайёрлаб ичиш керак, акс ҳолда шифобахш хусусиятини йўқотади.

ЛАВЛАГИ

... Лавлагини қайнатиб шишларга боғланса, уларни шимилтиради ва ниширади.

... Лавлагининг шираси ва баргининг қайнатмаси совуқдан ёрилганга ва «тулки касали»га фойда қилади. Агар сенкил бор жойни сода билан ювиб, кейин лавлагининг баргини қўйиб боғланса, сенкилни кетказади. Баргининг сиқиб олинган суви сўгалларни кўчиради ва битларни ўлдиради.

... Лавлаги баргининг қайнатилгани оловдан куйганга яхши таъсир қилади; асал билан қўшиб суртилса, темираткига фойда қилади.

... Сувини илтиб қулоққа томизилса, оғриғини босади. Суви билан бошни ювилса (бошдаги) кенакни кетказади.

* * *

Лавлаги — шўрадонлар оиласига мансуб икки йиллик ўсимлик. У сабзавот экинлари орасида серҳосил экин бўлиб, ҳамма ерда ўсаверади.

Ўзбекистонда Египт ва Бордо навлари етиштирилади. Биринчиси эртапишар, униб чиққандан кейин 40—45 кунда истеъмол қилишга ярайди, аммо 75—80 кунда тўлиқ етилади. Иккинчиси ўртапишар, 110—120 кунда етилади.

ПИЁЗ

... Қизили оқига қараганда ўткирроқ бўлади. Қуритилгани хўлига қараганда ва хоми қовурилганига қараганда ўткирроқдир.

... Пиёзли шўрва пиёзсиз шўрвага қараганда қоринни камроқ дам қилади... Айниқса ейиладиган пиёз турли сувларнинг зарарини қайтаради.

... Юзни қизартиради. Уруғи доғни кетказади... Уруғи туз билан қўшиб ишлатилса, сўғалларни қўпоради.

... Суви бурунга юборилса, бошни тоза қилади. Бош оғирлашганида, қулоқ шанғиллашида, йиринг ва сув пайдо бўлишида қулоққа томизилади.

... Ейиладиган пиёзнинг сиқиб олинган суви кўзга сув тушгани (катаракта)да фойда қилади. Кўзни равшан қилади. Кўзнинг оқига қарши пиёз уруғини асал билан қўйилади.

Пиёз суви асал билан ишлатилса, томоқ оғриқда фойда қилади.

... Пиёз суви ҳайз қонини юргизиб, ични юмшатади.

* * *

Пиёз — лолалошлар оиласига мансуб бир паллали кўп йиллик ўтсимон ўсимлик.

Бош пиёзнинг бўйи 1 метр атрофида бўлиб, ер остида йирик пиёзбоши бўлади. Пиёзбошидан ўсимликнинг гулловчи пояси ва қўшимча илдизлар чиқади. Пояси йўгон, ичи ковак бўлади. Барги узун, этли учдор, ичи кўк бўлиб пояда қини билан ўрналган. Ўсимлик гуллари оддий соябонга тўпланган. Мсваси қўсакча бўлиб, уруғлари майладир.

Пиёз аччиқ, ўртача аччиқ ва ширин бўлади. Аччиқ пиёз таркибида 80—85% сув, 8,7—10% қанд моддаси ва кўп миқдорда эфир мойи; ўртача аччиқ пиёзда эса 87—88% сув, 8—9% қанд моддаси бўлиб, эфир мойи камроқдир; ширин пиёзда 90—92% сув, 4—7% қанд ва жуда оз миқдорда эфир мойи бор.

Пиёзда С витаминидан ташқари, А, В, В₂ витаминлари ҳам бор. А витамини бош пиёзда 0,3 мг %, барра пиёзда 60 мг %.

Пиёз фитонцид ўсимлик. Олимларнинг тесқиришларига кўра, пиёздан тараладиган ҳид тиф, сил, грипп ва бошқа касалликларни тарқатувчи микробларни йўқотади, яъни организмни юқумли касалликлардан сақлайди.

Шифо бўлади. Пиёзни ичакнинг қаттиқ оғриғида, колит, атеросклероз, гипертония, авитаминоз касалликларида, манқа, тумов, чипқон, ҳатто юмалоқ гижжани туширишда ҳам ишлатилади. Бодомча безларининг яллиғланишида ва нафас йўллари шамоллаганида косага ёки ликопчага пиёзнинг сувини қуйиб, бошни сочиқ ёки бошқа нарса билан ўраб, ҳар куни 10 минут давомида уни ҳидлаш лозим кўрилади.

Пиёз киши организмида қанд миқдорини камайтириш хусусиятига ҳам эга. Шу туфайли, кўпроқ пиёз солинган суюқ овқатлар қанд касали билан оғриган беморларга тавсия этилади.

Пиёз бўтқаси тери куйганида ва совуқ урганида ижобий натижа беради: бўтқани тоза чит матога ўраб жароҳатга қўйилса, уни иллатдан холос қилади. Чала пиширилган пиёз хўппоз ва чипқоннинг тезроқ етилишига ёрдам беради, бавосилга малҳам бўлади. Шунингдек, пиёз бўтқаси юздаги доғ, сепкил ва хуснбузарларни йўқотишда яхши ёрдам беради.

Пиёз барглари ёрилган терига, қалинлашаётган қалоққа қўйилади. Барра пиёз таомнинг хазм бўлишини яхшилайдиган, соч тўкилишидан асрайди. Барра пиёз шарбатининг қанд билан омухтаси организмни мустаҳкамлайди.

Тайёрлаш усули. Изтиробли йўталга қарши фойдаланиш учун бир стакан сутга 2 дона ўртача катталиклдаги пиёзбошини майда тўграб солиб қайнатади ва 4 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докадан ўтказиб сузилади. Қайнатмадан кунига бир ош қошиқдан ҳар 2--3 соатда ичиб турилади. Пиёз билан асал омухтаси мия склерозига даво сифатида тавсия қилинади. Бир стакан пиёз шарбатини 1 стакан асал билан аралаштирилади. Тайёрланган дори ош қошиғи ёки чой қошиғида кунига уч маҳал овқатдан бир соат олдин ёки овқатдан икки-уч соат кейин икки ой давомида истеъмол қилинади. Икки марта танаффус қилиб яна икки ой ейилиши тавсия этилади.

САРИМСОҚ

... Унинг қайнатилгани ва қовурилгани тиш оғриғини босади.

... Пишириб ишлатилса, овозни ва тамоқни тозалайди, эски йўталларга ва совуқдан бўлган кўкрак оғриқларига фойда қилади...

... Агар унинг кулини асал билан қўшиб доғга ва кўз (остидаги) қонталашларга суртилса фойда қилади...

* * *

Саримсоқ — пиёзгулдошлар оиласига мансуб пиёзбошли кўп йиллик ўсимлик. Пиёзбошиси кўп бўлакли, бўйи ярим қулоч атрофида, пояси тик ўсувчи текис, ярим белгача барг қаноти билан ўралган. Барги пиёзники сингари узун, учи этли. Ўсимлик гуллари майда (мовий рангли), оддий соябонга тўпланган. Меваси кўп уруғли кўсак.

Саримсоқ таркибида (ҳар 100 граммда) 64,7% сув, 6,76% азотли ҳамда 28,31% азотсиз моддалар, 0,77% клетчатка ва 1,44% кул моддаси, 10—19 мг % С витамини бор. С витамини саримсоқ баргида кўпроқ бўлади.

Мамлакатимизда саримсоқнинг Дунган нави, Бинафша ранг Ўзбекистон саримсоғи, Андижон саримсоғи навлари экилади.

Шифо бўлади. Саримсоқ пафас йўллари шамоллаганида, нафас қисишида, лавша, безгак, ичбуруғ касалликларида, қорин дам бўлганида, балғам кўчирувчи восита сифатида ишлатилади. Саримсоқ бўтқаси қичима, эшакеми, соч тўкилишида ташқи даво бўлади. Саримсоқ пиёзбошидан тайёрланган қайнатма гижжа ҳайдаш ва тумовда ишлатилади. Сурункали йўталадиган беморларга саримсоқни сутла пишириб наҳорда ичиш буюрилади.

Тайёрлаш усули: 100 г ароққа 40 г саримсоқнинг тозаланган пиёзбошиси бўтқа ҳолига келтириб солинади, аралашманинг мазасини яхшилаш мақсадида ялғиз шарбати қўшилиб, бир ҳафта давомида қўйиб қўйилади. Бир ҳафтадан сўнг ундан кунига 4 маҳал 15 томчидан овқатланишдан олдин истеъмол қилинади.

Бу спиртли тиндирмадан буйрак ва қовуқда тош бўлганда, ревматизм ҳамда никриз касаллигини даволашда фойдаланиш мумкин.

Майдаланган 80 г саримсоққа 800 г кунжут мойи қўшиб қиздирилади. Ҳосил бўлган аралашма бел оғриғида оғриган ерга суртилади.

САБЗИ

... Зотилжам ва давомли йўталга фойда қилади... Ҳазми қийин, мураббосининг хазми эса енгилир.

... Сабзи, айниқса, ёввойи сабзининг уруғи ичак оғриқларини босади. Қаттиқ сийдиради, хусусан ёввойи сабзи, айниқса, унинг уруғи, япроғи ҳам шу таъсирларни қилади.

* * *

Сабзи — соябонгулдошлар оиласига мансуб икки йиллик ўсимлик. Биринчи йили илдизолди барглари ва илдизмева, иккинчи йили эса поя ҳосил қилади. Пояси тик ўсувчи тукли, чизиқли, ичи ковак, юқори қисми шохланган. Барги оддий, кўп марта патсимон ажралган. Гуллари мураккаб соябонга тўпланган. Меваси — қўшалоқ писта.

Сабзининг илдизмеvasида турли витаминлар (V_1 , V_2 , V_6 , PP, C, K ва бошқалар), ферментлар, эфир мойи, ёғ, флавоноидлар бор. Шунингдек, киши организми учун ғоят фойдали бўлган кальций, фосфор ва темир тузлари мавжуд. Шунинг учун ҳам сабзи киши организмнинг айниқса, ёш болалар организмнинг ривожланиши учун жуда зарурдир.

Шифо бўлади. Сабзи сийдик ҳайдовчи, қовуқдаги тош ҳамда қумларни туширувчи омил сифатида тавсия этилади. Бунда жайдари сабзининг уруғлари яхши самара беради.

Сабзи уруғлари кукун ҳолида ёки сувли дамлама сифатида гижжа ҳайдовчи восита ҳамда қорин дамланиб ич кетишида (диспепсия) фойдаланилади.

Сабзи тери куйганида ҳамда совуқ урганида, шунингдек, битиши қийин бўлган йирингли яра ва жароҳатларда фойдаланилади. Бунинг учун озор топган жойларга сархил сабзи қирғичдан ўтказилган ҳолда қўйилади, ёхуд сабзи шарбати билан ювилади. Сабзи шарбати билан яллиғланган оғиз ҳамда томоқ чайилади, чақалоқларнинг организми яхши ривожланиши учун ҳам сабзи шарбатидан фойдаланиш тавсия этилади.

Сабзи камқонликда, дармонсизликда, юрак, жигар, буйрак касалликларида фойда беради. Сабзи асосида тайёрланадиган малҳамлар даволовчи косметикада кенг фойдаланилади.

Илдизмевадан ажратиб олинган шира ёки сутда қайнатилган ва майдаланган сабзи йўтал, овоз чиқмай қолиш ҳамда бавосил, буйрак-тош, авитаминоз ва камқонлик касалликларида берилади.

Тайёрлаш усули. Бир неча сабзи илдизмевасини қирғич билан қирилади ёки бошқа усуллар билан шираси ажратиб олинади. Ширага (мазасига қараб) асал ёки шакар қўшилади ва кунига бир ош қошиқдан 4—5 маҳал ичилади.

ШОЛҒОМ

... Шолғом уруғи қўйиб боғланса ёки осиб қўйилса, елларни ҳайдайди ва (кишини) чот оралиғидаги ишилардан қутқаради.

... Сув ва туз билан қайнатилганида овқатлиги кам бўлади. Унинг энг яхшиси семиз гўшт билан қайнатилганидир.

... Семиз гўшт билан пиширилган шолғом кўкракни ва томоқни юмшатади.

Шолғом секин ҳазм бўлади... Гўшт билан қўшиб қайнатилган шолғом кучли озиқ бўлади ва буйракни қиздиради, меъдада узоқ вақтгача қолади.

... Шолғом қайнатмасини подагра касалига қўйилса кўп манфаат этади, гўшт билан қайнатилгани эса белни қиздиради.

... Шолғомни пишириб ёки хомлик ҳолича ейилса, кўзга фойда қилади.

* * *

Шолғом — бутгулдошлар оиласига кирувчи икки йиллик илдизмевали сабзавот. Биринчи йили барги ва илдизини, иккинчи йили эса танаси, гули ва уругини ҳосил этади. Гули тўрт бўлакли бўлиб, шингилсимон тўпгулга йиғилган. Меваси думалоқ, япасқи, оқ, қизил ва бинафша рангда бўлади. Уруглари думалоқ, майда. Барглари заъфарон яшил рангда, усти ўсимталар билан қопланган. Поясининг юқори қисмидаги барглари бандсиз жойлашади.

Шифо бўлади. Шолғомдан ўпка, нафас йўллари касалликларида, иситма баланд бўлганида, юрак безовталанишида фойдаланилган. Унда сийдик ҳайдаш, жароҳатларни тузатиш, оғриқсизлантириш хусусиятлари ҳам бор. Шолғомнинг қайнатиб пиширилгани, шунингдек унинг шарбати зиққи нафас, кўксов касаллигида, изтиробли йўтал пайдо бўлганида, ўткир ларингитда, шамоллаш натижасида овоз йўқолганда, уйқусизликда ижобий натижа беради.

Шолғом шарбати шакар ёки асал билан бирга йўтал қолдирувчи омил ҳисобланади. Бунинг учун шакарли шолғом

шарбатидан кунига уч-тўрт маҳал ош қошиқда ичиш лозим кўрилади.

Ибн Сино шолғомнинг ўртаси ўйилиб, мум ва гулмой солиниб кўрда кўмилгани билан тери касалликларини, совуқдан пайдо бўлган яра ва ёрилишларни даволаган.

Тайёрлаш усули. Шолғомдан дори тайёрлаш учун 2 ош қошиқ майдаланган шолғом устига бир стакан қайноқ сув солиб, 15 дақиқа давомида қайнатилади ва ундан чорак стакандан ичиб турилади. Бир стакан бундай қайнатма уйқу олдидан истеъмол қилинса, тинчлантирувчи дори сифатида таъсир кўрсатади. Қайнатма шарбати билан гарғара қилинадиган бўлса, томоқ ва тиш оғриғига даво бўлади.

ТУРП

... Унинг энг кучли нарсаси уруғи. Пиширилганининг озиқлиги кўпроқ.

... Унинг қайнатилгани эски йўталга ... фойда қилади ... Овқатдан кейин ейилса, ични юмшатади ва овқатни ўтказди.

... Сирка билан аралаштирилган уруғи қаттиқ қўстиради ...

... (Турпнинг) барғи ва баргининг суви жигардаги тиқилмаларни очади ва сариқ касаллигини йўқотади.

... Уруғи эса қориндаги елни тарқатади, овқатнинг чиқишини осонлаштиради, иштаҳани оширади ва жигар оғриғини қолдиради.

* * *

Турп — бутгулдошлар оиласига кирадиган, илдизи йўғон, бир ёки икки йиллик ўсимлик. Пояси йўғон, барглари ўйилган, тишсимон, юқоридагилари бутун, юмалоқ ёки узунчоқ. Оқ пушти рангли гуллари шингилга тўпланган.

Ўзбекистонда турпнинг маҳаллий навларидан Маргилон узунчоқ ва Маргилон юмалоқ турпи етиштирилади. Турп кузда етиштирилади. Бу муддатда экилган турп кузнинг салқин шамолида ўсиб, ширин этли ва карсилама бўлиб етишади.

Турп ўзининг хушхўрлиги, қувраклиги ва алоҳида ёқимли таъми билан кишиларга ёқади.

Шифо бўлади. Турпнинг қайнатиб пиширилгани шамоллашга қарши, пешоб ҳайдовчи, балғам кўчирувчи, томоқ ва ўпка касалликларига даво сифатида тавсия этилади.

Турп билан асал аралашмаси ҳар хил жароҳат ва яраларга малҳам ҳисобланади.

Турп қизамиқ, бронхит, ўпка сили касалликларини даволашда ҳам ишлатилади. Турп шарбатини оғриқ қолдирувчи сифатида ревматизм, подагра, мушакларнинг, нерв толаларининг шомоллашида баданга суртиш тавсия қилинади.

Тайёрлаш усули. Турп шарбатини тайёрлаш учун 3 ош қошиқ турп шарбати, 2 ош қошиқ асал, 1 ош қошиқ спирт (40% ли) ва бир ош қошиқ миқдорида ош тузи қўшилиши лозим бўлади.

Лавлаги турп ва сабзи шарбатларидан тенг миқдорда қора шишага солиниб, оғзи яхшилаб ёпилгач, устидан ҳамир ёпиштирилади ва 3 соат давомида духовкага қўйилади. Ҳосил бўлган аралашмадан кунига 3 маҳал бир ош қошиқдан овқатланишдан олдин истеъмол қилинса, камқонликка даво бўлади. Бу даволаш усулини уч ой давом эттириш керак.

Халқ табобатчилигида кўкйўтални, нафас олиш йўллари шомоллашини даволашда турп шарбатига асалдан тенг миқдорда аралаштириб, кунига 3—4 марта бир ош қошиқдан истеъмол қилиш амали ҳам бор. Турп ичи ўйилиб асал солинадиган бўлса, хуштаъм шарбат ажралади. Мазкур шарбат пешоб йўлида мавжуд бўлувчи майда тошларни нуратиши билан бирга, ўт қопчасининг яллиғланишида енгиллик беради.

ҚОВУН

... Пишгани латиф ва хоми ғализдир.

... Терини тозалайди, айниқса уруғи ва ичидаги бошиқа нарсалар сепкил, доғ ва бошнинг кепакланишида фойда қилади...

... Қобиғи (пўчоғи)ни манглайга ёпиштирилса, кўзга тушадиган назаларга тўсиқлик қилади.

... Қовуннинг етилгани ҳам, хоми ҳам сийдикни ҳайдайди. Буйрак ва қовуқдаги майда тошларга, айниқса буйракда бўлганига фойда қилади.

* * *

Қовун — қовоқдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик, барглари катта, ўзакли, бутун ёки бошқанотли бўлади. Гулларининг ранги сариқ, чуқур қирқилган

юлдузсифат бештожгулбарглидир. Меваси турли катталиқда, ҳар хил шаклда ва рангда бўлади.

Қовун этида 85–92% сув, 8–15% қуруқ модда, 6–13% қанд, Р 1–0,7% клетчатка, 25–35 мг % С витамини бор.

Қуруқ моддаларнинг асосий қисми қанд моддасидан иборат бўлиб, энг ширин қовунда 16–18% гача боради.

Пишган қовун таркибида сахароза кўп бўлиб, қовун таркибидаги умумий қанд моддасининг 60–70% ини ташкил этади.

Қовуннинг шифобахш шарбати киши организмга сингиб, барча ҳужайраларни глюкоза билан таъминлайди. Организмда кундалик иш жараёнида ҳужайраларда ҳосил бўлган зарарли чиқинди моддаларни зарарсизлантиради, натижада чарчоғ тарқалади.

Мамлакатимизда ҳандалаклар, юмшоқ этли ўртапишар, қаттиқ этли ўртапишар, кузги ва узоқ сақланадиган кечки қовунлар етиштирилади. Оқгурвак, Шакарпалак, Олача, Туяқовун, Қизил гулоби, Беҳзоти, Дониёри, Кўкча, Ичиқизил, Хумкалла, Қизил уруғ, Асати, Босволди каби навлар шулар жумласидандир.

ҚОВОҚ

... Қовоқнинг пиширилгани енгил овқат бўлиб (ичак орқали) тезда ўтиб кетади.

... Пиширилган қовоқ иссиқ йўтал ва кўкрак оғриқларида фойдалидир.

... Унинг шираси, айниқса қизил гул ёғи билан қўшиб (ишлатилганда) иссиқ қулоқ оғриғини босади ва мия шишларида, сарамасга ва томоқ оғриқларида фойда қилади.

... Қовоқнинг қайнатилгани меъдадаги иссиқ чиқиндилар учун фойдали бўлиб, уларни туширади. (Қаттиқ) тиш оғриғига қарши қовоқдан олинган ширани бурунга тортилади. Хом қовоқ меъда учун, ҳатто болалар ва ўсмирлар меъдаси учун ҳам зарарлидир.

* * *

Қовоқ — қовоқдошлар оиласига мансуб бир йиллик ва кўп йиллик ўсимлик. Қовоқнинг пояси ер бағирлаб ўсади.

Июль—август ойларида гуллайди, меваси август—октябрда пишади. Меваси йирик, кўп уруғли, серэт ва ширали, турли

хил шаклда. Қовоқ эти таркибида 11% гача қанд, витаминлардан С, В₁, В₂, никотин кислота, микроэлементлардан калий, кальций, магний, фосфор, темир ва бошқа моддалар бор.

Қовоқ уруғлари таркибида эса 50% мой, 35% ўсимлик оқсили, қанд, витамин ва каротиноидлар мавжуд.

Шифо бўлади. Қовоқдан тайёрланган қайнатма кўкрак огриганда, куруқ йўталда тавсия этилади. Мевасининг гўшти қисмини сувда пишириб сариқ касалида, буйрак, қовуқ, истисқо касалликларида сийдик ҳайдовчи омил сифатида берилади.

Унинг шарбати териси касалланган кишиларга суртилади. Мевасининг юмшоқ қисмини эзиб, темирлатки устига боғланса, бу касалликка даво бўлади.

Ибн Сино қўрда кўмиб пиширилган уругини қанд билан аралаштириб, ични юмшатиш учун истеъмол этишни буюрган. Булардан ташқари, қовоқ ширасидан томоқ огриғини ва мия касалликларини даволашда фойдаланган.

Шарқ халқлари табобатчилигида қовоқни қўрга кўмиб пишириб, қўл ва оёқларнинг огриган жойларига босиш тавсия этилади. Унинг гўшти қисмини куйдириб, ўсимлик ёғи билан аралаштириб, битмаган яраларга малҳам қилинади.

Қовоқ ўз таркибида кўп миқдорда пектин моддаларини сақлайди. У эса ўз навбатида организмдаги холестериннинг чиқиб кетишига кўмаклашади.

Тайёрлаш усули. Гижжаларни тушириш учун қовоқ уруғини ейиш тавсия қилинади. Бунинг учун пўстлоқларидан ажратилиб (бунда мағиз атрофидаги кўкимтир парда сақланган бўлиши керак), 300 г миқдордагиси тоза ҳовончада янчилади. Янчиш жараёнида 10–15 томчидан сув қўшиб турилади, сув миқдори 50 г дан ошмаслиги керак. Бироз шира бериш учун 1 ош қошиқ асал ёки мураббо ҳам қўшиш мумкин. Аралашма тайёр бўлгач, наҳорга бир чой қошиқ едирилади. Уч соатдан сўнг беморга сурги дори берилади. Мазкур тайёрланган аралашма ҳаммаси наҳорга бир соат давомида истеъмол қилинганча, 3 соат ўтганидан сўнг сурги қилдирилиши, ундан кейин ҳуқал (клизма)дан фойдаланиб, ичак йўли тозаланиши мумкин.

ПЕТРУШКА

... Йўталга фойда қилади. Айниқса астма, нафас қисилиши ва нафас олишининг қийинлашувига ҳам фойдалидир.

... Сийдик ва ҳайз қонини юргизади ... Петрушканинг ҳамма турлари ва ҳамма бўлаклари буйракни, қовуқни ва бачадонни тозалайди. Уруғи ва барглари ични сурувчи эмас, илдизи эса сурувчидир. Тоғ петрушкаси тошни майдалайди. Петрушка сийишининг қийинлашувида фойдалидир.

* * *

Петрушка — соябонгулдошлар оиласига мансуб, бўйи 30—80 см гача етадиган бир йиллик ўт ўсимлик. Пояси тик ўсади, юқори қисми шохланган. Илдизолди ва поянинг пастки қисмидаги барглари икки-уч марта патсимон қирқилган. Гуллари майда, оқ, мураккаб соябонга тўпланган. Меваси — тухумсимон қўшалоқ писта. Петрушка меваси таркибида эфир мойи, мой, баргида эфир мойи, каротин, витамин С ва флавоноидлар, илдизда апигенин бирикмаси бор.

Шифо бўлади. Петрушка безгакка шифо берувчи, тер ва ел ҳайдовчи, буйрак ва сийдик қопчасидаги тошларни эритувчи омил бўлиб хизмат қилади. Петрушканинг янги шарбати эт узилишида, пўла бўлганда, лат еганда, юзларни доғлардан (сепкил) тозалашда, чивин ва арилар чаққанда ҳамда жароҳатларни даволашда яхши натижа беради. Петрушка уруғларидан тайёрланган суртма битни ўлдиради. Барглари иллатли яраларга малҳам ҳисобланади. Мева ва илдиз дамламалари овқат хазм бўлишини яхшиловчи, иштаҳа очувчи, сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатилади.

Ибн Сино петрушкани жигар ва бошқа касалликларни даволаш учун ҳамда сийдик ҳайдовчи, аёлларда ҳайз келтирувчи дори сифатида қўллаган.

Тайёрлаш усули. Петрушка уругидан дамлама тайёрлаш учун бирор оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнатиб совутилган сув қуйиб, устига ярим чой қошиқ майдаланган уруғ солинади ва 8 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докада сузилади. Кунига 3—4 маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичилади.

Илдиздан дамлама тайёрлаш учун бирор идишга 2 стакан қайнатиб совутилган сув қуйиб, устига майдаланган илдиздан (қуритилган ёки қуритиламаган ҳолда ишлатиш мумкин) 4 чой қошиқ солиб, 8—12 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докада сузилади. Кунига 4 маҳал овқатдан ярим соат олдин бир ош қошиқдан ичилади.

ИСМАЛОҚ

... Иссиқ (мижозли) кўкрак ва ўпкаларда суртиш ва ейиш фойдалидир. ... Қондан бўлган орқа оғриқларига фойда қилади. ... Ични юмшатади.

... бунда ювувчи, тозаловчи қувват бор. Сафрони қаттиқ ҳайдайди. Кўпинча меъда унинг қайнатмасини тусамайди, бу ҳолда қайнатмасини тўкиб, ўзини тозалаб ейилади.

* * *

Исмалоқ — шўрадошлар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик. Барги турлича кўринишда: шапалоқ, тухумсимон, наштарсимон бўлади. Илдизолди ва поянинг пастки қисмидаги барглари узун бўлади. Ўсимликнинг майда, кўримсиз гуллари бошоқсимон рўвакни ташкил этади. Меваси — мўрт ёнгоқча.

Исмалоқ таркибида оқсил, темир, фосфор ва кальций тузлари, А ҳамда С витаминлари кўп. Оқсил моддасининг кўплиги жиҳатидан исмалоқ барча сабзавотлардан устун бўлиб, фақат ловиядан сўнг иккинчи ўринда туради. 100 грамм исмалоқ 25—30 калорияга эга. Исмалоқнинг энг муҳим тўйимли хусусияти — унда хлорофилл моддасининг гоят кўплигидир. Хлорофилл таркибидаги темир ва бошқа минерал моддалар билан организмда қон пайдо бўлиши ва кўпайишида фаол иштирок этади.

Исмалоқнинг 100 г қуруқ моддасида азот — 5, калий — 28, натрий — 0,56, кальций — 0,20, магний — 0,10, фосфор кислота — 0,14, олтингурут кислота — 0,11, кремний кислота — 0,07, хлор — 0,10 ва темир — 0,33% бўлади. Шунинг учун ҳам минг йиллар давомида исмалоқдан шифобахш озиқ сифатида фойдаланиб келинади.

Исмалоқ барги 15—20 см бўлганда терилади ёки тупи билан суғириб олинади ёки бўғзидан ўриб олинади.

Шифо бўлади. Исмалоқ баргларида тайёрланган дамлама камқонлик, тамоқ, ўпка ва асаб касалликларига даво ҳисобланади. Шунингдек, у ел ва сийдик ҳайдовчи омил сифатида тавсия этилади. Қорин ва ичакларнинг яллиғланишига қарши яхши фойда қилади.

Ибн Сино исмалоқ баргидан тайёрланган дамламани йўталга қарши, балғам кўчирувчи, қабзиятга қарши, сафро ҳайдовчи восита сифатида қўллаган.

Тайёрлаш усули. Исмалоқдан қайнатма тайёрлаш учун 1 ош қошиқ миқдорида исмалоқнинг сархил мурғак ўти ёки барги қайнатмаси 200 г сув билан 10 дақиқа давомида қайнатилиб, 1 соат давомида дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузилади ва шарбатидан кунига ярим пиёладан 3 маҳал ичилади.

РОВОЧ

... Унинг сиқиб олинган сувини кўзга тортилса, кўзини ўтқир қилади ... Сафроли ичкетишига фойдалидир ... Қизамиқ, чечакка фойда қилади.

... Ровоч илдизини сиркага қўшиб суртилади ва у билан сурги қилинса, сепкил ва теридаги (ярадан) қолган изларга фойда қилади.

... Астма ва қон туфлаишда фойда қилади.

... У жигар, меъда ва унинг заифлигида ва оғриқларида, ички оғриқларда, ҳижичоқда, чурра тушиишда фойдалидир, у талоқни оздиради.

... Ровоч илдизи овқат хазмининг бузилишидан бўлган ичкетишда, ичак оғриқлари ва дизентерияда, буйрак ва қовуқлардаги оғриқлар, бачадон оғриқлари ва қон кетишда фойдалидир.

* * *

Ровоч — отқулоқдошлар оиласига мансуб, кўп йиллик, бўйи 30—100 см гача етадиган ўсимлик.

Пояси кўп қиррали, бўгинли, йўғон, юқори қисми шохланган. Илдизолди тўп барглари думалоқ, буйраксимон, йирик ва калта, йўғон бандли бўлади.

Поядаги барглари мева пишиши олдидан қуриб қолади. Гуллари оқиш ёки сарғиш рангда, рўвакка тўпланган. Меваси — уч қиррали, қизил-қўнғир рангли писта.

Таркибида 2,5 фоиз олма ва шовул кислоталари, витаминлар, қандлар бор. Барг банди ва серэт пояси нордон овқатлар тайёрлашда, мурабболар қайнатишда ва қандлотчиликда ишлатилади. Ровочдан шароитга қараб апрель ойининг бошларидан июль ойигача фойдаланиш мумкин, чунки бу даврда унинг истеъмол қилинадиган қисмлари (барг ва поялари) қотмаган ва киши организми учун керак бўладиган органик кислоталарга, витаминларга ва бошқа моддаларга бой бўлади.

Ровочнинг илдизини эса меваси тўкилиб кетгандан сўнг кузда қазиб олинади. Йиғиб олинган илдиzlари тозалангач майда бўлакларга қирқиб, очиқ ҳавода қурилади.

Шифо бўлади. Ровоч илдизининг пўстидан ажратиб қурилади, сўнгра унинг сутли қайнатмасини ички касалликларни даволаш учун ичирилади, чунончи у меъда фаолиятини яхшилади. Юракни мустаҳкамлайди. Шу билан бирга, ровоч илдиздан тайёрланган қайнатма қон кетишини тўхтатади.

Тайёрлаш усули. 2 ош қошиқ қуртилган ровоч пояси (20—30 г) га 1,0—1,5 стакан (200—250 мл) қайнатилган сув қуйилади ва паст оловда 30 дақиқа қайнатилади. Ровоч қайнатмаси кўпинча қон босими бор касалларга, шунингдек, бурундан ва ичдан қон кетишларда тавсия этилади.

ЯЛПИЗ

... У барча истеъмол қилинувчи сабзавотлар ичида жавҳари энг латифидир, агар ялпиз шохларини сутга ташланса (сут ивимади). Унинг ширасини сиркага солиб ичилса, ичдан қон оқишини тўхтатади.

... Ялпизни, айниқса, арпа уни билан қўшиб, бош оғриғига қарши пешонага қўйиб боғланади. У билан дағалланган тилни ишқаланса, дағаллиги кетади. Ялпизнинг ширасини асал суви билан аралаштириб оғриган қулоққа томизилади.

... Қонталаш ва қон кетишини тўхтатади. ... Ялпиз меъдани маҳкамлайди, уни қиздиради, ҳиқичоқни тўхтатади, овқатнинг сингишига ёрдам қилади; қон қусишини тўхтатади ва сариқ касалига фойда қилади ... Агар ялпиз шохларини анор донаси билан ичилса, қусиш билан бўладиган ичкетишини тўхтатади.

... Қайнатмаси «тикка нафас олиш» (касалига) фойда қилади. У, айниқса, анжир билан бирга ейилса, кўкракдаги

ёпишқоқ хилтларни чиқариш учун кучли (доридир). Қобирғалардаги оғриқларга ҳам фойда қилади; бу хил таъсир тоғ ялпизиди кучлироқ.

... Тоғ ялпизи оғиз яраларига фойда қилади ва бурун тешигидан чиқиндиларни туширади.

* * *

Ялпиз — лабгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўсимлик. Гиёҳининг поялари оддий ёки шохдор, барглари қарама-қарши жойлашган, кўриниши эллипссимон, ўткир учли. Гуллари бошоқсимон тўпгулларга йиғилган. Меваси филофлар ичида сақланидиган бир уруғли тўртта томчисимон ёнғоқча.

Ялпизда эфир мойи, флавоноидлар ва бошқа бирикмалар бор.

Шифо бўлади. Ялпизнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмаси тиш оғриғи, оғиз караши, милк яллиғланишини даволашда тавсия қилинади. Ялпиз қайнатмасига қанд кўшиб тайёрланган қиём куёнчиққа, ўсимлик шираси эса шақиқа ва сариқ касалига фойдали ҳисобланади. Ялпиз кўкракни юмшатиб, балғам кўчирувчи ҳамда нафас йўллари касалликларининг олдини олувчи восита сифатида ҳам фойдалидир.

Тайёрлаш усули. Ялпизли қайнатма тайёрлаш учун 5—20 г ялпиз 200 г сув билан 15 дақиқа давомида қайнатилади, сўнгра докадан сузилиб, шарбатидан кунига 2 маҳал овқатдан 2 соат олдин ичилади.

Ялпизли суртма шиш ва оғриқдан ҳоли қилувчи восита сифатида ишлатилиши мумкин. Бунинг учун ялпиз гулидан 200 г миқдорда олиб шиша идишга солинади-да, унинг устига 400 г зайтун ёғи қуйилади, шиша оғзини оқ мўм билан яхшилаб беркитилади, 40 кун мобайнида қуёш нури тушиб турадиган жойга қўйиб қўйилади.

УКРОП

... Укроп совуқ хилтларни пиширувчи, оғриқларни тинчлантирувчи ва елларни ҳайдовчидир.

... Укроп шишларни пиширади. ... Унинг кули ғовак яраларга фойда қилади.

... Унинг шираси ... қулоқ оғриғига фойда қилади ҳамда қулоқдаги рутубатларни қуритади.

... Укроп ва унинг уруғи сутни кўпайтиради, айниқса, сутни кўпайтирадиган холвайтарга қўшилса, шундай.

... Ичак оғриқларига фойда қилади.

* * *

Укроп — соябонгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик хушбўй ўт ўсимлик. Гиёҳнинг танаси тик бўлиб, ўрта қисмидан шохланган. Барги икки бор патсимон нимталанган бўлиб, поячадан навбатма-навбат қисқа қини билан жойлашган. Гуллари кўримсиз, майда, сариқ рангли бўлиб, соябонга тўпланган. Меваси кўнғир тусли қўшалок писта. Ўсимликнинг бўйи 40—120 см атрофида бўлиши мумкин.

Унинг барра япроқлари ҳамда поясида киши организми учун зарур бўлган А ва С витаминлари бор. Киши организмнинг С витаминига бўлган кундалик эҳтиёжини қондириш учун 25 г барра укроп истеъмол қилиш кифоя.

Шифо бўлади. Ўсимликнинг меваси анжир билан бирга қайнатилса, ўткир йўтал ва зиққи нафасга даво бўлади. Укропнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама хазмини уйғунлаштиради, иштаҳага барака бериб, қорин дамлашидан ҳоли қилади. Шу билан бирга у ични маромлаштиради, юрак урушини қувватлаштириб, қон томирини кенгайтиради ва қон босимини пасайтиради. Укропдан тайёрланган дориворлар кўз ҳасталикларига (бунда боғлама сифатида фойдаланилади), иллатли тери яраларига малҳамлиги билан даво қилади. Укроп меваларидан тайёрланган дамлама тинчлантирувчи, бедор уйқусизликка уйқу бағишловчи, қуёнчиққа даво бўлувчи омил сифатида ҳам тавсия этилади.

Тайёрлаш усули. Укроп мевалари асосида дамлама тайёрлаш учун 2 ҳош қошиқ миқдорида майдаланган укроп мевасидан олиб, 400 г қайноқ сув устига солиб аралаштирилади ва дамлаб қўйилади. Дамлама шарбатидан ярим стакандан кунига 3 маҳал овқатланишдан олдин истеъмол қилинади.

РАЙҲОН

... Уни куйганга қўйиб бёғланади... Бош оғриғига жуда фойдалидир. У миядаги тўқилмаларни очади.

... Унинг қовурилган уруғини гул ёғи ва совуқ сув билан аралаштириб чўзилма ич кетишда ичирилади.

* * *

Райҳон — лабгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик. Манзарали, доривор ва зиравор ўсимлик сифатида Ўзбекистонда кўп ўстирилади.

Райҳоннинг бўйи 40—60 сантиметр, барги йирик, гуллари поя ва новдаларнинг учида бошоқсимон тўпгулга йиғилган. Гули оқ ёки пушти. Уруғи эса қўнғир рангда. Райҳон таркибида 0,3% гача эфир мойи, 70% гача эвгенол бор. Унинг ер устки қисми хушбўй. Баргининг ранги ва шаклига кўра оқ райҳон, ош райҳон, қора райҳон каби турларга бўлинади.

Шифо бўлади. Ўсимлик киши иштаҳасига барака бериб, овқатни яхши хазм эттиради, аъзоларга сингдиришга ёрдам беради. Райҳон таркибидаги эфир мойлари сурункали меъда яллиғланишга раддиялик қилувчи омилдир. Шу билан бирга, райҳон пешоб йўли касалликларини даволаш учун тавсия этилиши мумкин.

Болгар халқ табобатчилигида райҳон асосида тайёрланган қайноқ дамлама билан буйрак, қовуқ, безгак хуружидан фориг' этувчи ва даволовчи омил сифатида фойдаланилади.

Райҳон сирка ва озроқ миқдорда туз билан қайнатма ҳолида тиш огриғини қолдиради. Райҳон баргларининг шарбати қулоқ йиринглашида фойда беради.

Тайёрлаш усули. Болгар олимларининг даволаш дастури бўйича, дамлама қуйидагича тайёрланади: 2 чой қошиқ миқдордаги райҳон бир ёки икки стакан қайноқ сувга дамланади. Мазкур дамлама кунлик меъёр ҳисобланади. Уни гуш, экзема ва яраларни тузатишда тавсия этилади.

КАШНИЧ

... ширасини сут билан қўшилса, ҳар қандай лўқиллашни тўхтатади. ... майиз ва асал билан эшакемга ... қарши ишлатилади.

... Сафро ё балғам буғидан пайдо бўлган бош айланиш ва тутқаноққа фойда қилади... . Хўли ухлатади ва бурун қонашни тўхтатади.

... сиқиб олинган суви, айниқса она сути билан қўшиб томизилса, кўзнинг лўқиллашини тўхтатади.

... Ҳўлини ва қуруғини кўп ишлатавериш зеҳни бузади.

* * *

Кашнич – соябонгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи 60–70 см гача етиши мумкин. Пояси сершоҳ, майда қиррали, туксиз, пастки қисмидаги барглари қисқа бандли, ўрта ва юқори қисмидаги барглари бандсиз. Оқ ёки пушти гуллари соябонга тўпланган. Меваси икки уругли юмалоқ, кўнғир ёки сарғиш рангли қўшалоқ донча.

Кашнич меваси таркибида эфир мойи, ёғ, оқсил ва оз миқдорда алкалоидлар бор.

Шифо бўлади. Қуритилган ва майдаланган кашнич баргини сигир сутига аралаштириб малҳам кўринишида шишларга суртилган. Кашнич ва арпабодиён майдаланиб, анор суви қуйиб қайнатиб тайёрланган доривор омилни гижжа ҳайдаш учун буюрилган.

Ибн Сино кашнични бош айланиш касаллигида даво, ел ҳайдовчи восита сифатида ишлатган.

Ўсимликнинг меваси билан баргизубнинг шарбатини обдон аралаштирилганини қон қусиш ва қон тупиришда тавсия этган.

Кашнич меваси қон босими ва атеросклероз касалликларини даволашда, йўтални қолдиришда, гижжани ҳайдашда атрофлича ишлатилади.

Кашнич мевалари асосида тайёрланадиган қайнатма ёки дамламалар балғам кўчирувчи, бавосилга қарши, ўт ҳайдовчи, шунингдек овқатни яхши хазм бўлишини таъминлайдиган, баъзида эса қайт қилишда тинчлантирувчи восита сифатида ҳам тавсия этилади. Кашнич мевалари оғиздаги ноҳуш исларни кетказиш хусусиятига эга.

Тайёрлаш усули. 6 г кашнич мевасига 8 г шакар қўшиб тайёрланган кукунсимон модда бош оғригини қолдириш мақсадида кунига наҳорга 2 г дан ичиш тавсия этилади.

Бир чой қошиқ миқдорида майдаланган кашнич меваларининг устига бир стакан қайноқ сув солиб дамланади. Мазкур дамама бир суткалик эҳтиёж ҳисобланади.

Кукун ҳолига келтирилган кашнич баргини мол ёғига обдон аралаштириб, уни малҳам сифатида қабарган ҳамда шишган жойларга суртиладиган бўлса, у одамни азиятдан ҳоли қилади.

КЎКАТ ЎСИМЛИКЛАР



Гули, танаси, ранги ва бошқа сифатлари билан бири иккинчисидан кескин ажралиб турадиган кўкат ўсимликлар мамлакатимизнинг барча вилоятларида учрайди. Уларнинг айримлари катта-катта майдонларни гиламдек қоплаб ўсса, айримлари якка ҳолда ёки тўп-тўп бўлиб ўсади. Буларнинг бир хил турлари икки-уч ойгина умр кўрса, бир хиллари кўп йил яшайди. Уларнинг аксарияти ноқулай тупроқ шароитида ҳам ўсадилар ва ўзларига ҳеч қандай парваришни талаб этмайдилар, фақат топталанмаса, оёқ ости қилинмаса бас.

Кўкат ўсимликлар ўсимлик дунёсида ўзининг турларга бойлиги билан ажралиб туради.

Ибн Сино кўкат ўсимликлардан беморларни даволашда жуда кенг фойдаланган.

АРПАБОДИЁН

Ибн Сино арпабодиён ҳақида шундай дейди:

... Арпабодиён, айниқса унинг елими, кўзни ўткир қилади ҳамда кўзга сув тушиши (яъни катаракта)нинг бошланиш олдидан ва энди бошланган вақтда фойда қилади.

... Агар уни совуқ сув билан ичилса, кўнгил айниш ва меъданинг алангланишига фойда қилади, аммо секин ҳазм бўлади ва озиқлиги ёмон.

... Арпабодиён сийдик ва ҳайз қонини юриштиради, ёввойиси тошни майдалайди, буйрак ва қовуққа фойда қилади.

... уруғини илдизи билан қўшиб ейилса, ични қотиради.

... у чўзма иситмаларга фойдали, уни совуқ сув билан ичирилганда иситма вақтидаги кўнгил айниш ва иситмадан келиб чиққан меъда алангланишига фойда қилади.

Арпабодиён — соябонгулдошлар оиласига мансуб ўтсимон ўсимлик. Унинг бўйи 60—70 сантиметр атрофида, пояси тик ўсувчи, тукли, кўп қиррали, юқори қисми шохланган. Поя ва барглари яшил, илдизга яқин ва поянинг пастки қисмида жойлашган барглари узун, уч бўлакли, қирраси тишсимон, поянинг устки барглари 2—5 бўлакли патсимон қирқилган. Гуллари майда, кўримсиз, мураккаб соябонга тўпланган бўлиб, оқ ёки сариқ рангли бўлади. Меваси қўшалоқ пистадан иборат.

Арпабодиён меваси таркибида 2—3% миқдорда эфир мойи, 28% гача бошқа мойлар бўлади.

Ўрта Осиёда арпабодиён кўп ўстирилиб, меваси зиравор сифатида ишлатилади.

Шифо бўлади. Арпабодиён дамламаси меъда-ичак касалликларини даволашда ҳамда иштаҳа очувчи, чанқовни босувчи, сийдик ва ўт ҳайдовчи, терлатувчи ва енгил сурги дори сифатида ишлатилади. Арпабодиён мевасининг қайнатмаси тана ҳарорати кўтарилганда, сийдик ва ўт ажралиши қийинлашганда, мижоз сусайганда, асабийлашганда, қорин дам бўлганида ичишни тавсия қилинади.

Арпабодиён билан анжир қайнатмаси изтиробли йўтал ва нафас қисишига малҳамлик қилар экан.

Тайёрлаш усули. Арпабодиён меваларидан уй шароитида дахлама тайёрлаш учун 1 чой қошиқ ўсимлик меваси 1 стакан қайноқ сувга солинади ва 1 соат давомида дахлаб қўйилади, совуганидан сўнг сузиб олинади. Дахлама учга бўлиниб, кун давомида ичилади.

БЎЙИМАДОРОН

... Енгил қайнатилгани бурун тиқилмасига ва тумовга фойда қилади.

... Куюқ ё суюқ ҳолда бошга қўйиб боғланса, ё қўйилса, совуқдан бўлган бош оғриғига фойда қилади.

... Буйракдаги тошни майдалайди. Қайнатмасига ўтирилса, ҳайз қонини юриштиради. Бачадондаги яраларга фойда қилади.

* * *

Бўйимадорон — мураккабгулдошлар оиласига мансуб бўлиб, пояси бир ёки бир неча чизиқли, бўйи 70—80 сантиметргга етадиган кўп йиллик ўтдир. Унинг барги патсимон

қирқилган, яшил рангли. Устки томони тукли, улар поячада бандсиз кетма-кет жойлашган. Поянинг учида ясси тўпгуллар саватча кўринишида жойлашган бўлиб, ранглари оқиш-кумушсимон бўлади. Меваси — кулранг писта.

Бўйимадорон таркибида кўп миқдорда С, К витаминлари, каротин, фитонцидлар, эфир мойлари, органик кислоталар ва бошқа моддалар бор.

Бўйимадорон қир, ўтлоқ, йўл ёқалари, боғлар, тоғ ёнбағирларида ўсади.

Шифо бўлади. Ундан тайёрланган дамлама ёки қайнатма қон тўхтатувчи, яра бўлган ва жарроҳатланган жойларни, ошқозон-ичак хасталикларини, зотилжом, бош оғриғини даволовчи, иштаҳа очувчи, сийдик ҳайдовчи омил сифатида ҳам ишлатилган. Ўсимлик гулларининг кукуни асал билан аралаштириб қабул қилинса, гижжани туширади. Бўйимадорондан буйракдаги тошни туширишда, нафас йўли шамоллаганда фойдаланганлар.

Бўйимадорон гулидан косметика соҳасида кенг қўлланилади. Ундан тайёрланган дамлама билан компресс қилинса, киши юзидаги хуснбузар, чипқон, сизлогич ва бошқа тошмаларга малҳам бўлади.

Тайёрлаш усули. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйилади ва ўсимликнинг ер устки қисмидан олиб бир ош қошиқ солинади ва 1 соат дамланади. Сўнгра докадан сузилади. Дамламадан кунига 3—4 маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичилади. Даволаниш 10 кундан кейин 3—4 кун дам бериш билан қайтарилиши мумкин.

БАРГИЗУБ

... Икки хил: катта ва кичик бўлади ... Каттасининг барглари йирикроқ, кичигининг барглари майдароқ бўлади ... Энг фойдали хили каттасидир ... Қон кетишини тўхтатади, қуритилган ҳолда эса ачиштиришлик хусусиятини йўқотади. Шу сабабли эски ва янги (яраларни) битиришга фойда қилади ва бу жиҳатдан ундан яхши дори йўқ.

... Иссиқ шишлар ва оловдан куйган жойларга, учуққа, эшакемга, қулоқ ости шишларига фойда қилади.

... Баргларининг ширасини қулоқ оғриғига қарши томизилса оғриқни босади. Илдизини чайналса ёки қайнатмаси билан оғиз

чайқалса, тиш оғриғини тўхтатади. Баргларининг суви, оғиз чақаланишини даволайди.

... Уруғи қон туфлашга фойда қилади. Лавлаги ўрнига баргизуб солинган ясиқ оши астмага фойда қилади.

... Ичаклардаги яраларга ва сафроли ичкетишларга фойда қилади. Бунинг учун баргизубнинг уруғини ичирилади ...

* * *

Баргизуб — зубтурумдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи бир қаричдан тизза бўйи ўсиши мумкин. Барги тухумсимон ёки эллипссимон, наштар қиёфасида ва ўткир учли бўлиши мумкин. Гуллари оддий бошоққа тўпланган. Меваси тухумсимон серуруф кўсакча.

Баргизуб баргида глюкозид, лимон кислота, ферментлар, калий тузлари, С ва К витаминлари, каротин, уруғида 15—20% мой ва 9,97% шиллик модда бор.

Баргизуб йўл ёқаларида, ариқ, канал, дарё ва булоқ бўйларида ҳамда адирларда ўсади.

Шифо бўлади. Баргизуб барги нафас йўллари шамоллаганда балғам кўчирувчи дори сифатида қўлланилади. Ўсимлик уруғидан тайёрланган қайнатма қон аралаш ич кетиши, йўтал ва иситмани тушириш учун тавсия этилади.

Баргизуб шираси жароҳат ва яралар тузалишини тезлаштиради.

Тайёрлаш усули. Баргизуб баргларидан дамлама қуйидагича тайёрланади: ярим чойнак қайноқ сувга бир ош қошиқ ўсимлик талқонидан солиб, 2 соат давомида дамлаб қўйилади. Дамлама кунига 4 маҳал овқатланишдан олдин истеъмол этилади.

Баргизуб баргларидан қуйидагича шарбат олинади: тоза ювилган баргларни эзиб суви чиқарилади, унга тенг миқдорда асал қўшиб, 20 дақиқа давомида қайнатилади: уни яхши беркиладиган идишда сақланади. Шарбатдан кунига бир ош қошиқдан 3 маҳал истеъмол этилади.

Баргизуб барглари кўкрак чойи йиғмаларига ҳам киради ва у нафас йўллари шамоллаши билан боғлиқ хасталикларда балғам кўчирувчи омил бўлиб хизмат қилади. Унинг таркиби қуйидагича: баргизуб барглари 3 ҳисса, ширинмия илдизи — 3 ҳисса, оқ қалдирмоқ барглари — 4 ҳисса.

БЕКЛАР ЎТИ

... Ичидаги дамни тарқатади (ва қиздиради) ... Таомни ҳазм қилдиради. ... Уруғи ва илдизи кўз хираланишига фойда қилади ва уни тозалайди. Қўтир ва қичималардаги оғриққа фойдалидир.

* * *

Беклар ўти — соябонгулдошлар оиласидан, бўйи 30—50 сантиметрға етадиган кўп йиллик ўсимлик. Пояси тик ўсади, бутун танаси тукчалар билан қопланган. Барглари пояни ўраб туради, уч марта патсимон бўлинган, Гултожи тукчали, узунчоқ. Сарғиш рангда бўлади. Меваси август ойида пишади.

БЕШБАРГ

... Бешбарғни қўйиб боғланса, қон оқишини тўхтатади. ... Уни йирингли шишлар ... ва балғамдан бўлган қаттиқ шишларга ... қўйиб боғланади.

... Илдизининг қайнатмасини югурувчи яраларга, ўзининг циркуда қайнатилганини учуққа қарши ишлатилади.

... Ичирилса ва қўйиб боғланса бўғин оғриқларига ... фойда қилади.

... Илдизининг қайнатмаси билан оғиз чайқалса, оғриган тишга ва оғиз чақаларига фойда қилади.

... Илдизининг шираси ўпка оғриғига ишлатилади ... Илдизидан (олинган ширани) туз ва асал билан қўшиб бир неча кун ичирилса, жигар оғриғида ва сариқ касаллигида фойда қилади.

... Илдизи ичак яраларига, ичкетишга ва бавосилга фойда қилади. Илдизининг қайнатмаси ҳам шундайдир.

* * *

Бешбарг — раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 10—40 сантиметрға етадиган кўп йиллик ўсимлик. Пояси ётиб ўсади. Барг қўлтиғидан чиққан гулбандлари эса юқорига қўтарилган ҳолда жойлашади. Гулкосаси кўм-кўк ёки қизғиш. Гултожи сариқ, тухумсимон. Меваси тухумсимон, туксиз, силлиқ.

Бешбарг адирларда, ариқ бўйларида, тоғ ёнбағирларидан бошлаб унинг ўрта қисмигача бўлган намликларда ўсади.

Шифо бўлади. Бешбарг ўсимлигининг ер устки қисми ёки илдизпоясидан тайёрланган дамлама ёки қайнатма қон тўхтатувчи (ичак ва меъдадан, туққандан сўнгги қон кетишида) дори сифатида ишлатилади.

Бешбаргдан оғиз оғриганда чайиш учун, меъда-ичак касалликларида (ич кетганда) фойдаланилади.

Тайёрлаш усули. Бешбарг ўсимлигидан дамлама тайёрлаш учун бир стакан қайнаб турган сувга қуришиб майдаланган илдизпоядан ёки ўсимликнинг ер устки қисмидан бир ош қошиқ солинади ва 1—2 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади. Кунига 3—4 маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

БУҒДОЙИҚ

... Қонаб турган жароҳатларни ёпиштиради.

... Қайнатмаси тошни чиқариб ташлайди. Уруғи (сийдикни) юргизади ва ични қотиради.

* * *

Буғдойиқ — ғалладошлар оиласига киради, узун илдизпояли кўп йиллик ўт. Пояси туксиз, бўйи 70—100 сантиметрга етади. Барглари ясси ёки ипсимон туксиз қин ёрдамида пояда кетмакет жойлашган. Майда, кўримсиз гуллари кўп гулли, тик ўсувчи бошоққа тўпланган. Меваси — донча.

Буғдойиқ таркибида 29,0% клетчатка, 13,4% протеин, 3,84% мой, 45,6% азотсиз моддалар бор.

Адир ва қуруқ тупроқли тоғ қияликларида ўтлоқ ва пичанзорлар ҳосил қилади.

Ўсимлик дамламасидан халқ табобатида кўкрак оғриғида, жигар, буйрак касалликларида фойдаланилади.

БЎТАКЎЗ

... Тутқаноқда ичирилса ва юз фалажиди бурундан юборилса, зўр фойда беради. Бурундан юборилса, мияни тозалайди.

* * *

Бўтакўз — мураккабгулдошлар оиласига мансуб бўйи 40—80 сантиметрга етадиган бир йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи,

юқори қисми шохланган. Поянинг пастки қисмидаги барглари бандли, патсимон бўлакли бўлиб, ўсимлик гуллагунига қадар қуриб қолади. Кўк рангдаги гуллари саватчага тўпланган. Меваси — қизғиш рангли учмали писта.

Бўтақўзнинг тилсимон гуллари таркибида цетаурин ва цикорин гликозидлари, цианин бўёқ моддаси, антоцианлар ва бошқа бирикмалар бор.

Шифо бўлади. Бўтақўзнинг тилсимон гулидан тайёрланган дамлама шамоллаш, йўтал, қорин, қовоқ оғриғи, ич кетиш, асаб ва бошқа касалликларни даволашда, бачадондан қон кетишини тўхтатишда ҳамда сийдик ҳайдовчи, терлатувчи дори сифатида ишлатилади.

Ўсимликнинг тилсимон гулбарглари пешоб ҳайдовчи ҳамда азоб берувчи яраларга малҳам берувчи омил сифатида тавсия этилади.

Тайёрлаш усули. Ўсимликдан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, майдаланган тилсимон гулдан бир чой қошиқ солинади ва бир соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузиб олинади-да, кунига 3 маҳал овқатдан 15–20 дақиқа олдин чорак стакандан ичилади.

ХАНТАЛ (ГОРЧИЦА)

... Балғамни кўчиради ... Юзни тозалайди, қонталашни ва ўлик қоннинг изини кетказади.

... Қўтир ва темираткиларга фойда қилади.

... Бўғин оғриқларига ... фойда қилади.

... Бошни рутубатлардан тозалайди, летаргия билан оғриган кишининг бошига қўйиб боғланади. Унинг сувини қулоқ ва тиш оғриқларига томизилади.

... Кўзни парда босганига ва (қовоқларнинг) дағалланишига (қарши) ишлатилади.

... Уни майдалаб асал суви билан қўшиб ичилса, ўпка пастидagi доимий дағалликни кетказади.

* * *

Хантал (горчица) — бутсимонгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик. Бўйи ярим метрга етади, пояси тик ўсувчи, шохланган, илдиз олди барглари лирасимон,

патсимон қирқилган, пояда банди билан навбатма-навбат ўрнашган. Ўсимликнинг гуллари заъфарон, тилларанг шингилга тўпланган. Меваси ингичка чувалчангсимон, усти ғадир-будир, кўп уруғли, етилиб пишганда очиладиган кўзоқ.

Хантал уруғи таркибида синигрин гликозиди, мирозин ферменти, 30% га яқин мой бор. Ўсимлик ўлкамизнинг кўп туманларида табиий ҳолда ўсимликлар орасида, йўл ёқаларида, аҳоли истиқомат қиладиган жойларда учрайди.

Шифо бўлади. Хантал уруғлари қабзиятга, тумовга қарши ҳамда иштаҳа очувчи омил сифатида ишлатилади. Хантал уни билан асални тенг миқдордаги пиёзгул гуллари қайнатмаси билан аралаштириб сепкил тушган жойларга суртилса, уларни йўқотади.

Хантал уруғи меъда касалликларида ишлатиладиган йиғма-чойлар таркибига ҳам киради.

Тайёрлаш усули. Хантални обзан (ванна) сифатида ишлатишда қуйидагича ёндашилади: 200–500 грамм миқдоридаги хантал уруғи сув билан эзилиб, ваннага солинади: обзан қабул қилиш 20 дақиқадан ошмаслиги лозим.

Сурункали тумовда хантал кукуни пайпоқларга сеппиб қўйилади.

ГОВЗАБОН

... Куйдирилгани болалардаги оғиз чақаланишини кетказди ва оғиз ловулаганини тинчитади. Говзабоннинг ўзи ҳам шундай таъсир қиладди, аммо сустроқ.

... Хурсанд қиладди, юракни кучли қиладди ... йўталга ва ўпка пайининг қирилишига, айниқса, асал суви ва шакар билан қўшиб қайнатиб ичилса, фойда қиладди.

* * *

Говзабон (хўкизтили) — кампирчопондошлар оиласига мансуб бир йиллик ва кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Барглари сертук, бутун. Гуллари тўғри бўлиб, ғажак тўпгулга бирлашган. Шона (тож) бўғизи қипиқчалар билан қопланган. Европа ва Осиёда унинг 440 та тури маълум. Кўпинча ташландиқ ерларда ёввойи ҳолда ўсади. Говзабон хушманзара ўсимлик сифатида ҳам экилади.

ГАЗАГҮТ

... Тоғда бўладигани боғда ўсадиганига қараганда тезроқ ва ўткирроқ ва уни овқат билан ейилмайди.

... Боғда ўсадиган ва ёввойи газাগўтнинг энг мувофиғи анжир дарахти ёнида ўсадиганидир.

... (Газагўтнинг) анор пўстида қиздирилган ширасини қулоққа томизилса, уни тозалайди, оғриғини, шанғиллашини ва ғувуллашини босади, қуртини ўлдиради ... бош яраларига ҳам суртилади.

... (Газагўтни) ичилса ва асал билан бирга қўйиб боғланса, фалажга, ... ва бўғин оғриқларига фойда қилади ... бурун қонаганда уни сиркага қўшиб бурунга тортилса, қонни тўхтатади.

... (Газагўтни) кўзга суртилса ёки уни ейилса, кўзни ўткирлаштиради, айниқса, унинг ширасини арпабодиён шираси ва асал билан қўшиб ишлатилса, (яхшии таъсир қилади). Уни талқон билан қўшиб кўз лўқиллашига қарши қўйиб боғланади.

... (Газагўтнинг) ҳар иккала хили ҳам сийдикни ҳайдаш орқали гавдани чиқиндилардан бўшатади; шунинг учун улар ҳам ични қотиради.

... (Газагўтни) ейиш ва ёғи билан ишқалаш иситма титрашида фойда қилади... Сода билан қўшиб оқ доғ, сўғал ва тут шакли сўғалларга қўйилади; саримсоқ ва пиёзнинг ҳидини кетказади, «тулки касаллиги»га фойда қилади.

* * *

Газагўт (газакўт) — газакўтдошлар оиласидан, бўйи 10—30 сантиметрге етадиган кўп йиллик ўсимлик. Пояси бир нечта, тик ўсувчи, туксиз, илдиз олдида эса барг қолдиқлари бўлади. Барглари яшил, туксиз, ланцетсимон, учи ўтмас. Гултожи қўнғироқсимон, бинафша — кўк рангда. Гуллари поясининг учида жойлашган. Уруғи июнь—июль ойларида пишади. Хушбўй ҳидга эга. Ўсимликнинг бутун танасида шифобахш глюкозид кўп бўлади.

Газагўт юртимизнинг барча вилоятларида, адир ва тоғларида ўсади.

ДАЛАЧОЙ

*... Япроғининг суюқ суртмасы оловдан куйганга фойдалидир.
Катта жароҳатларни, ёмон хил яраларни бириктиради. Бун
янчиб илвираган ва сасиган яраларга сепилса, фойда қилади.
... Сийдикни ва ҳайз қонини ҳайдайди.*

* * *

Далачой (қизилпойча, чойўт, сариқ чой, чой чўп) чойўтдошлар оиласига мансуб кўп йиллик, баъзан бир йиллик ўт, бута ёки чала бута шаклида ўсади. Бўйи 73 сантиметргача боради. Пояси бир ёки бир нечта, силлиқ, юқори қисми шохланган. Гуллари сариқ, рўвак ёки шода тўп гулларга йиғилган. Меваси кўсакча. Ўсимлик май – августда гуллайди, июль – сентябрда эса уруғи етилади.

Далачой таркибида эфир мойлари, каротин, С витамини, микроэлементлар ва бошқа моддалар бор. Далачой Ўзбекистоннинг адир ва тоғли туманларида кўп тарқалган.

Шифо бўлади. Далачойдан тайёрланган дорилар дизентерия, ошқозон-ичак оғриқлари, ошқозон яллигланиши, жигар, ўпка ва юрак касалликларини даволашда тавсия этилади. Ўсимлик турларидан тайёрланган дамламалар буйрак тоши, бачадон хасталикларини даволашда ижобий натижа беради.

Далачой грипп, ангина, ревматизмда, суякларни қакшаб оғришида, шунингдек, кечаси сийдик тута билмаслик ҳолатларида ижобий натижа беради.

Тайёрлаш усули. Уй шароитида қуйидагича дамба тайёрланади: оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, унинг устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 100 г солинади ва дамбаб қўйилади. Сўнгра докада сузилади. Дамламадан кунига 2–4 маҳал овқатдан кейин бир ош қошиқдан ичилади.

Далачойнинг спиртли настойкаси ошқозон-ичак йўли, бош оғриғи ҳамда бавосил касалликларини даволашда қўл келади. Бунинг учун 15 г қуртилган далачой ўти бир стакан ароққа солиниб, 10 кун давомида дамбаб қўйилади, сўнгра 30 томчидан 3 маҳал ичилади. Милклар ва оғиз бўшлиғидаги ноҳуш ҳидлардан халос бўлиш учун далачой настойкасини суялтириб оғиз чайилади.

ДАРМАНА

... Дармананинг суви билан иситилса кўз оғриғини тарқатади. ... Нафас олиши қийин бўлган кишига фойда қилади.

... дармана гижжани ва қовоқ уруғига ўхшаш гижжани ҳайдайди ва ўлдиради; ҳайз қони ва сийдикни юриштиради ...

... Унинг ёғи секин ўсадиган ва тўкилиб кетаётган соқолни ўстиради ..., шиш ва чипқонларни қайтиради.

* * *

Дармана — мураккабгулдошлар оиласига мансуб ўқ илдизли чала бута. Бўйи 40—70 сантиметр. Сентябрда гуллаб, октябрда уруғ беради.

Дармана тўпгули ва баргларида эфир мойи, холин, олма ва сирка кислоталар бор.

Дарё бўйларида, сойлар, текисликлар ва тоғ этакларида ўсади. Ўсимликни маданий ҳолда ҳам ўстириш мумкин.

ЕТМАК

... Бу дорининг кўпинча илдизи ишлатилади.

... Акса урдиради. Бу қулоқни тозаловчи ва чиркини кетказувчидир. Бурун тешикларидан елларни чиқариб юборади. Ғалвирсимон суякдаги тиқилмаларни кучли очиб, буруннинг ҳид сезмаслик касалига фойда қилади.

... Кучли равишда қўстиради ва талоқ қаттиқлигини юмшатади. ... Ични суради, сийдикни ҳайдайди. ... ва сийдик йўлларидаги тошни майдалаб ташлайди.

* * *

Етмак — чиннигулдошлар оиласидан, бўйи 50—80 сантиметрга етадиган чала бута шаклидаги кўп йиллик ўсимлик, пояси тик, ён шохчалар ҳосил қилиб ўсади. Барги узунчоқ, бигизсимон шаклда, тиканга ўхшайди, поя ва ён шохчаларида қарама-қарши жойлашади. Гултожибарглари оқ, тўпгуллари поясининг учига жойлашган. Илдизи бурама-бурама ўқ илдиздан иборат бўлиб, 2 метрдан ортиқ чуқурликда ўрнашади. Етмак илдизи таркибида 25% га яқин кўпик ҳосил қилувчи модда-сапонин, галактоза, рамноза каби моддалар бор.

Ўзбекистоннинг кўпгина жойларида, айниқса, Тошкент вилоятининг Пискент ва Оҳангарон туманлари атрофида кўп учрайди.

ЁВВОЙИ ПИЁЗ

... Сепкилга, айниқса, офтобда суртилса, фойда қилади. Шунингдек, яралардан қолган изларни ҳам йўқотади.

... Бундан сирка қўшиб тайёрланган қуюқ суртма мушак ўртасидаги лат ейишга қарши суртиради. Подаграда ва бўғин оғриқларида ҳам суртилади.

... Бошидаги кепакка ва яраларга даводир. (Суяк) синмаган ёрилишларда тухумнинг сариғи билан аралаштириб суртилади.

... Бир ўзини ёки тухумнинг сариғи билан бирга кўзнинг қонталашганида ишлатилади.

... Бунинг қизил ширин хили меъда учун яхшидир. Асал билан бирга меъда оғриқларида суртилади. Аччиқ хили яхшироқ бўлиб, таомни сингдиради.

* * *

Ёввойи пиёз — пиёзгулдошлар оиласига кирувчи, пиёзи 2—3 сантиметр катталиқдаги кўп йиллик ўсимлик. Поясининг узунлиги 30—100 сантиметрга етади. Барглари қайишсимон, эни 5—20 миллиметр, чети ғадир-будир, кўк рангли. Соябони ярим думалоқ ёки думалоқ, кўп гулли.

Ёввойи пиёз таркибида турли органик моддалар, минерал тузлар, фитонцитлар, С витамини бўлади.

Бу пиёз Тошкент, Фарғона, Самарқанд вилоятларининг тоғолди қисмидаги соз тупроқларда ўсади.

ЗАНЖАБИЛ

... Эслаш қобилиятини орттиради. Бош ва халқум атрофидаги рутубатларни кетказди.

... Занжабилни сурма қилиш ва ичиш рутубатли кўзнинг хиралигини кетказди.

... Хазм қилдиради. Жигар ва меъда совуқлигига мувофиқ келади.

* * *

Занжабил имбирдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт. Тўпгули бошоқсимон ёки рўваксимон. Меваси кўпинча уч

паллага ажраладиган кўсакча ёки резавор мева. Асосан, тропик ва субтропикларда тарқалган.

Ўсимлик танасининг ер ости қисмида эфир мойи бор.

ЗАРПЕЧАК

... Меъдани кучайтиради, айниқса, қовурилгани шундай. Сирка билан ичилса, ҳиқичоқни тўхтатади, жигар ва меъда тиқилмаларини очади, иккаласини ҳам кучайтиради. Суви сариқ учун ажойиб (даводир).

* * *

Зарпечак (говпечак, архар ўт, чирмовик) — печакдошлар оиласига кирадиган, бўйи 2—3 метрга етадиган, пояли, кўп йиллик ўт. Барглари найзасимон, ўткир учли ёки кўпинча ён томонларида иккита бўлакчали бўлади, банди билан пояда кетма-кет ўрнашган оқ гуллари узун гул билан банди ёрдамида барг қўлтиғига жойлашган. Меваси — думалоқ, икки уруғли ва икки чаноқли кўсак.

ЗАРЧАВА

... Унда кучли тозалаш хусусияти бор, ... Уни чайнаш тиш оғриғига фойда қилади.

... Зарчаванинг шираси кўзни ўткирлатишга, қорачиғидаги катаракта ва оқни кетказишга жуда фойда қилади.

* * *

Зарчава (зарчўба) — занжабилдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўтсимон ўсимлик. Унинг 50 дан ортиқ тури маълум. Икки тури Осиё, Африка ва Австралиянинг тропик қисмида ўсади. Зарчава таркибида 1,5—5% эфир мойи ва зарарсиз сариқ модда бор.

Зарчаванинг илдизпояларини кукун ҳолида ўткир зираворларга қўшиб ишлатилади, иссиқ сувда тез эрийди.

Зарчава илдизпоясидан кўпайтирилади.

ЗАЪФАРОН

... Заъфарон ичиш рангни чиройли қилади...

Кўзни равшан қилади, кўзга тушувчи назлаларни тўхтатади ва кўзга тушган пардага қарши фойда қилади. Касалликларда пайдо бўлган кўз кўкаришида заъфаронни сурма қилинади.

... Юракни қувватли ва хурсанд қилади. Заъфарон балғам кўчишини осонлаштиради, нафас аъзоларини кучли қилади.

* * *

Заъфарон — сапсаргулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт. Февраль ойида гуллайди, апрель — августда мева беради. Ўсимликнинг ёввойи турлари Тошкент ва Фарғона вилоятларида адир ва тоғларда ўсади.

ЗИФИР

... Зиғир уруғини кул суви билан сиртдан ва ичдан ишлатилса, иссиқ шишларни, қулоқ орқасидаги шишларни ва қаттиқ шишларни юмшатади.

... Мум ва асал билан бирликда тиришишга ва хусусан тирноқларнинг тиришишига фойда қилади.

... Зиғир уруғининг тутуни тумовга фойда қилади, (умуман) зиғирнинг тутуни ҳам шундай.

... Қовурилгани ични қотиради, қовурилмагани эса мўътадилдир. Сийдикни ҳайдаши заиф, лекин қовуриш билан кучли бўлади.

* * *

Зиғир — зиғирдошлар оиласига мансуб, бўйи 30—70 сантиметрга етадиган бир йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи, шохланган. Барги ланцетсимон, ўткир учли, поя ва шохларида бандсиз кетма-кет жойлашган. Гуллари зангори рангли бўлиб, поя ва шохларининг учида биттадан ўрнашган. Меваси — 10 та, уруғи кўсакча.

Зиғир уруғи таркибида ёғ, каротин, оқсил ва бошқа моддалар бор.

Шифо бўлади. Зиғир уруғидан тайёрланган қайнатма меъда (гастрит, ич кетиш, меъда яраси), ангина, йўтал, ўпка сили (қайнатмасини сут билан кўшиб) ва буйрак касалликларида ичишга берилади. Эзилган (баъзан пишириб эзилган) уруғини шишларга ва чипқонларга қўйилади.

Тайёрлаш усули. Зиғир уруғидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1,5 стакан сув қуйиб, устига 2 чой қошиқ майдаланган уруғ солинади ва бир оз қайнатилади-да, 10 минут тиндириб қўйилади. Сўнгра шишага солиб, 5 минут

чайқатилади ва докада сузилади. Қайнатмани ични юмшатувчи дори сифатида эрталаб наҳорга ярим стакандан ичилади.

Икки қават материалдан тикилган халтачага майдаланган зиғир уруғидан солиб, қайноқ сувга ботириб олинади, иссиқлигича тананинг оғриган ерига қўйилади.

40 г зиғир уруғини туйиб, унга 10 г туйилган бодом уруғи ва 50 г шакар қўшиб, устига 200 г райҳон гули сувидан солиб аралаштирилади. Бу аралашмаси нафас олиш оғирлашганда ичишга берилади.

Зиғир гуллаганда ер устки қисмидан маълум миқдорда олинади. Шу миқдорда меваси ҳамда илдииздан қўшилади ва асал билан аралаштириб, малҳам тайёрланади. Бу малҳамни темиратки ва бошқа тери касалликларини даволашда ишлатилади.

ИГИР

... Энг яхшиси зичроқ, тўлароқ тузилгани ва ҳиди яхшироғидир.

... Кўзнинг мугуз қатлами қалинлашса юпқалаштиради ва кўзнинг оқига фойда қилади, бу иккала касалда, айниқса, шираси фойдалидир (кўз хираланишини ҳам кетказади).

* * *

Игир — арумдошлар оиласига кирадиган бир паллали, кўп йиллик ўт. Илдизпоянинг юқори томонидан барг тўпламлари ўсиб чиқади. Барги қиличсимон. Бўйи 60—120 сантиметр. Пояси яшил, тик ўсувчи, шохланмаган, уч қиррали, баргсиз, бир томони тарновсимон, иккинчи томони ўткир қиррали. Пояда икки жинсли, сўтага тўпланган сариқ гуллари бўлади. Меваси — чўзинчоқ, кўп уруғли, қизил рангли хўл мева.

Игир илдизпояси таркибида 5% эфир мойи, 150% гача С витамини ва ошловчи моддалар бор.

Бу ўсимлик Самарқанд ва Хоразм вилоятларидаги дарё, кўл бўйларида ва кўлмакларда ўсади.

Шифо бўлади. Игир илдизпоясининг дамламаси, қайнатмаси ва ароқда тайёрланган настойкаси организмни мустаҳкамловчи ва қувватни оширувчи, иштаҳа очувчи, ревматизм ва ичкетишга қарши таъсир этувчи, балгам

кўчирувчи, ел ҳайдовчи дори сифатида: йўтал, иситма ва истиско касалликларида ҳамда яраларни даволаш ва оғизни чайиш учун ишлатилади.

Ибн Сино игир ўсимлиги илдизпоясини кўкрак, меъда-ичак оғриғида, жигар ва қораталоқ касалликларида ҳамда сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатган.

Илдизпояни сут билан қайнатиб қовуқ шишганда шишган жойга қўйишни буюрилган. Шунингдек, ёш болаларнинг қовуғи бўшашганда илдизпояни майдалаб, ёғ билан қовуриб, касал болаларга ичишга берганлар. Илдизпоядан тайёрланган малҳам билан юзга чиқадиған ҳар хил доғлар кетказилган.

Тайёрлаш усули. Игир ўсимлигидан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қўйиб, устига 2 чой қошиқ илдиз поя кукунидан солинади ва 2—3 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади. Дамламадан кунига 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин чорак стакандан ичилади.

Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган бирор идишга 3 стакан сув қўйиб, устига 15 г майдаланган илдизпоядан солинади ва 15 дақиқа қайнатилади. Совугач, докада сузиб олинади. Кунига овқатдан ярим соат олдин 3 маҳал ярим стакандан ичилади. Қайнатма ич оғриғи ва ҳазм бузилганда ишлатилади.

ИССОП

... Буни ичиш ранғи чиройли қилади. Суртмасини суртиш эса юздаги яра изларини кетказади.

... Сирка билан қайнатмаси кўз оғриғини босади.

... Иссоп қайнатилиб, кўздаги қонталашга ва кўз остидаги ўлик қонга қарши боғланади.

... Кўкракка, ўпкага, астмага ва чўзма йўталга (кўксов)га фойда қилади. Асал ва анжир билан қайнатиlsa ҳам шуларга ва қаттиқ шишларга ҳам (тикка нафас олиш) қарши фойда қилади.

* * *

Иссоп (ҳиссоп) — лабгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт ёки чала бута бўлиб, бўйи 20—60 см атрофида.

Барглари ўткир, ҳидли гуллари тўқ зангори, пушти ва оқ рангли бўлиши мумкин.

Ўрта Осиё минтақасидаги серқўёш ҳамда тошлоқ ерларда учрайди. Таркибида 0,3—0,9% гача эфир мойи бор.

Шифо бўлади. Қуритилган иссоп барглари қайнатма сифатида оғриқли йўтални қолдирувчи ҳамда балғам кўчирувчи омил сифатида тавсия этилади. Иссоп гижжа ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. Иссопга ёввойи зира ва гулсафсар илдизи аралаштирилиб ишлатилса, гижжа тушади.

Ибн Синонинг ёзишича, иссопнинг сирка билан қайнатмаси кўз оғриғини босади. Пояси билан олинган қуруқ иссопнинг анжир билан қайнатмаси қаттиқ шишларга, астмага фойда қилади, оғиз чайилса, бодомча безлар яллиғланишининг олди олинади.

Тайсрлаш усули. 2 чой қошиқ миқдоридаги иссоп ўтига ярим чойнак қайноқ сув солиб, паст оловда 15 дақиқа тутиб турилади. Сўнгра чойнакни олиб бирор нарса билан ўраб қўйилади. Шу миқдор беморнинг кунлик меъёри ҳисобланади. Астма ҳуружи бор беморлар шифокор тавсияси ва назорати остида даволанадилар.

ИТУЗУМ

... Ишлатиладигани яшил баргли ва сариқ мевалигидир.

... Суви билан гарғара қилинса, тилдаги шишларга фойда қилади... Итузумни жуда майда янчиб боғланса, бош оғриғини тузатади, қулоқ остидаги ва мия пардаларидаги шишларни тарқатади; томизилса, қулоқ оғриғига фойда қилади.

... ширасини кўзга сурма қилиб қўйилса, кўриш қуввати кучаяди.

* * *

Итузум — итузумдошлар оиласига кирадиган, бўйи 90 сантиметрга етадиган сершоҳ, серпоя, бир йиллик ўт. Поя ва барглари тўқ яшил рангда. Барглари чўзиқ тухумсимон, поя ва шохларда банди билан кетма-кет ўрнашган. Оқ гуллари 3—8 тадан соябонсимон ёки шингилсимон гул тўпларни ташкил қилади. Меваси — думалоқ, сершира ҳўл мева.

Итузум баргида 8,9% каротин ва 934,21 мг % С витамини, пишиб етишган мевасида 1630 мг % С витамини бўлади. Шунингдек, таркибида глюкоалкалоидлар бор.

Ўсимлик далаларда, боғларда, экинзорларда ва баъзан ариқ бўйларида бегона ўт ҳолида ўсади.

Шифо бўлади. Итузум баргидан, мевасидан тайёрланган дамлама ёки пишган меваси болалардаги гижжаларни туширадиган дори сифатида ҳамда томоқ оғриғи, бўғма касалликларини даволашда қўлланилади. Гулидан тайёрланган дамлама бод касалида ҳамда сийдик ҳайдовчи ва балғам кўчирувчи дори сифатида ишлатилади. Янги узиб олинган итузум баргидан бош оғриғини қолдиришда ва яраларни даволашда фойдаланилади. Бунинг учун баргини майдалаб эзиб, бошга (бош оғриганда) ёки яра устига қўйилади. Баргининг шираси қулоқ оғриғида, сурункали тумов ва бурун ичидаги ярани даволаш учун қулоқ ва бурунга томизилади.

Тайёрлаш усули. Баргдан (мевадан ҳам) дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1,5 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига 2 чой қошиқ майдаланган баргдан (ёки мевадан) солинади ва икки соат дамлаб қўйилади.

Сўнгра докада сузилади. Дамламадан кунига 4 маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

Гулидан ҳам худди юқорида айтиб ўтилган усулда дамлама тайёрланади, бироқ бир стакан қайнаб турган сувга 1 чой қошиқ гул солинади. Дамламадан кунига 3–4 маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

Ярим стакан қайнатиб совутилган сувга 3 ош қошиқ мева ширасидан солиб аралаштирилади ва томоқ оғриғида томоқ чайилади.

ИСФАРАК

... Чайналса, миядан шиллиқ ва рутубатни олади. Сиркада қайнатиб тишларнинг оғриғини ва тиш милкининг рутубатига қарши оғиз чайқалади. Асал билан қўшилса, оғиздаги ёмон чақаларни тузатади.

* * *

Исфарақ (испарак) – айиқтовондошлар оиласига мансуб, бўйи 35–70 сантиметрга етадиган кўп йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи, шохланмаган ёки фақат юқори қисми шохланган бўлади. Барги оддий, ажралган, банди билан пояда кетмакет ўрнашган. Гуллари шингилга ёки рўвакка тўпланган. Меваси – битта ёки 3–5 та баргча.

САРИҚ ЙЎНҒИЧҚА

*... Рангни яхшилайти. Оғиз, бадан ва тер ҳидини кетказати.
... Чипқонларни юмшатиб пиширади.*

... Сарик йўнғичқанинг қайнатмаси зарбдан бўладиган кўздаги нуқтали қонталашларни тузатади.

... Бу билан бош ювилса, бошдаги кепакни тозалайди. ... Товушни тиниқ қилади. Ўнкани бирмунча озиқлантиради, кўкрак ва бўғизни юмшатади. Сарик йўнғичқани асал ёки. ... анжир билан қайнатиб ишлатилса, йўтал ва астмани босади.

... Бачадон шиши, оғриши ва юмилишига қарши қайнатмасида ўтирилади. Ичак яраларида сирка билан қайнатилгани ишлатилади. Агар ҳўлини сирка билан аралаштириб ейилса ҳам шу фойдани беради.

* * *

Сарик йўнғичқа — дуккаклар оиласига кирувчи бир йиллик ўсимлик. Бўйи 30–60 сантиметр атрофида, тик ўсувчи, кам шохланган, пояси ғовак.

Барглари учтали, ланцетсимон. Барг қўлтиғидан якка гуллар ҳосил қилади, заъфарон — сарик рангда бўлади. Меваси — дуккак. Халқ табобатида сарик йўнғичқа шиш, чипқон, хўппозларни даволашда ишлатилади.

КАКЛИКЎТ

... Какликўт қувватда тоғжамбил каби. ... Унинг энг кучлиси ёввойисидир.

... Чайналса тиш оғриғини тўхтатади ва бўшаган тиш милкига дори. Чунки у куйдирувчи қувватга эгадир. Тиш тошларида яхшидир.

... Ёғи кўкрак ва ўпкага фойда қилади ... Кўкликўт жигар ва меъда учун фойдалидир.

... Тизза оғриқларига фойда қилади.

* * *

Какликўт — лабгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўсимлик. Бўйи 15 сантиметргача етади.

Тошлоқ ерларда, тоғ ёнбағирларида ўсади. Июнь—августда гуллаб, сентябрда уруғлайди.

Какликўт гуллаган даврида таркибида эфир мойи кўп тўпланади.

КАНАКУНЖУТ

... Агар уни янчилса ва қўйиб боғланса, сўғални ва сепкилни кетказади.

... Унинг ёғи қўтирга ва кўп яраларга фойдалидир.

... Агар канакунжутнинг ўттиз донасини янчиб ичилса, қўстиради. Чунки у меъдани жуда бўшаштириб, кўнгишни айнитади.

... Унинг донини янчиб ичилса, шиллиқни ва сафрони суради, қориндаги гижжаларни (ташқарига) чиқаради.

* * *

Канакунжут — сутламадошлар оиласига мансуб, бўйи 2 метрга етадиган бир йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи, сершоҳ. Барги йирик, туксиз, чўзиқ тухумсимон, тишсимон қиррали, пояда кетма-кет ўрнашган. Гуллари шингилга тўпланган. Меваси тикан билан қопланган, уч чаноқли ва уч уруғли, пишганда очиладиган кўсак.

Канакунжут уруғи таркибида 40—56% ёғ, 14—17% оксил моддалар, 0,1—1% рицинин алкалоиди ва бошқа моддалар бор.

Канакунжут Ўзбекистоннинг ҳамма туманларида ёғ олиш учун ҳамда манзарали ўсимлик сифатида ўстирилади.

КЕЛИН ТИЛИ

... У сув мурчи бўлиб, япроғи тол япроғи каби, лекин сариқлиги ундан кўра кучлидир.

... Янгисини уруғи билан янчиб, юздаги доғларга, сепкилга ва эскирган нуқтали қизил қонталашга суртилса, уларни кетказади.

... Янгисини уруғи билан янчиб боғланса, қаттиқ шишларни шимилтиради.

* * *

Келин тили — торондошлар оиласига мансуб, бўйи 20—80 сантиметрга етадиган бир йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи, бўгинли. Барги ланцетсимон, пастки барглари пояда катта банди билан, қолганлари эса бандсиз кетма-кет ўрнашган.

Гуллари поя ва шохлари учиди шингилга тўпланган. Меваси қора рангли, тухумсимон ёнғоқча.

Келин тили таркибида флавоноидлар, эфир мойи, органик кислоталар, қандлар, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Ўсимлик ариқ бўйларида, дарё қирғоқларида, богларда ҳамда суғориладиган ерларда ўсади.

Шифо бўлади: Ўсимликдан тайёрланган қайнатма бавосил касаллигида ҳамда сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатилади. Шунингдек, қайнатма билан темиртки, терига тошган тошмалар ва яралар ювилади.

Тайёрлаш усули. Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1,5 стакан сув қуйилади ва ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 1 чой қошиқ солиб, 15 дақиқа қайнатилади ва 2 соат қўйиб қўйилади. Сўнггра докада сузилади. Қайнатмадан ҳар куни 3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади.

КОВУЛ

... Энг фойдали қисми илдиз пўстлоғидир.

... Илдизининг пўстлоқлари чайналса, бошдан рутубатни тортади ва бошдаги совуқ оғриқни босади. Унинг ширасини қулоқдаги қуртларга қарши томизилади. Тиш оғриғига қарши илдиз пўстлоқларини, айниқса, янгиларини ёки баргини чайнаш (керак), шунингдек, ковул солиб қайнатилган сирка ё шароб билан оғизни чайқаш керак...

... Тузлангани астма билан оғриган кишиларга фойда қилади.

* * *

Ковул — кавардошлар оиласига мансуб, бўйи 2,5 метргача етадиган кўп йиллик ўт. Пояси тиканли, судралиб ўсувчи, шохланган, туксиз ёки сийрак тукли бўлади. Барги калта бандли, пояда кетма-кет жойлашган. Оқ гуллари барг қўлтигига жойлашган. Меваси — кўп уруғли, данаксиз ҳўл мевага ўхшаш бўлиб, бир нечта мева баргидан ташкил топган.

Ўсимлик гули таркибида С витамини, рутин, бўёқ моддалар, мевасида қандлар, С витамини бор.

Шифо бўлади. Ковул ўсимлиги илдизидан тайёрланган қайнатма сариқ касаллигини даволашда ишлатилади. Гули ширасини ширинча ва яраларга даво қилинади. Мева

қайнатмасини эса бавосил касаллигини даволашда ҳамда тиш огриқни қолдирувчи ва милкни мустаҳкамловчи дори сифатида қўлланилади.

Ибн Сино ковул ўсимлигини нафас қисиш, меъда ичак касалликларини даволашда ишлатган. Шунингдек, огриқ қолдирувчи, яраларни тузатувчи, гижжаларни ҳайдовчи дори сифатида қўллаган.

Тайёрлаш усули. Ковул илдизидан уй шароитида қуйидагича қайнатма тайёрлаш мумкин: 20 г ковул илдизини 200 мл сувга солиб, 15 дақиқа ёпиқ идишда паст оловда қайнатилади. Сўнгра совутилади, докадан ўтказилади ва кунига 1 ош қошиқдан 3—4 маҳал қабул қилинади. Худди шундай йўл билан ковул мевасидан ҳам фойдаланиш мумкин.

КЎКТИКАН

... Тортишиш касалига фойда қилади.

... Курак тишлари огриғига қарши унинг қайнатмаси билан оғиз чайқалади. (Барча наслаларга фойда қилади. Илдизининг таъсирлари ҳам шундай).

... (Кўкракдан келиб чиқувчи) қон туфлашига фойда қилади.

... Илдизи узлуксиз қусишда фойда қилади.

* * *

Кўктикан — соябонгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт. Барги оддий, патсимон кесик, чети кунгирали, пастдагилари бандли, юқоридагилари бандсиз. Гуллари ўрама тожбаргли, тўпгули тиканли. Кўктикан таркибида эфир мойлари, флавоноидлар ва бошқа моддалар бор.

ЛИМОНЎТ

... Оғизни жуда хушбўй қилади ... Мия тиқилмаларига фойда қилади, оғиз ҳидланишини кетказди.

... Юракни хурсанд қилади ва кучайтиради, юрак ўйнашини йўқотади ... Ҳазмга ёрдам беради ва ҳиқичоқда фойда қилади.

* * *

Лимонўт — лабгулдошлар оиласига мансуб, бўйи 30—60 сантиметргга етадиган, лимон ҳиди келиб турадиган кўп йиллик ўт. Пояси тўрт қиррали, шохланган. Барги тухумсимон,

ўткир учли, йирик аррасимон қиррали бўлиб, пояда банди билан қарама-қарши жойлашган. Гуллари барг қўлтиғида ҳалқасимон тўпгулни ташкил этади.

Ўсимлик таркибида эфир мойи, С витамини, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Лимонўт Тошкент ва Сурхондарё вилоятларининг тоғли районларида, боғларда, катта тошлар панасидаги соя ерларда ўсади.

Шифо бўлади. Лимонўтдан асабни тинчлантирувчи, сийдик ҳайдовчи, камқонликда дармон бағишловчи неъмат сифатида фойдаланилади.

Лимонўт баргларида тайёрланган дамламанинг бедармонликда, овқатни ҳазмлаш мақсадида, асабни тинчлантирувчи даво, чангак ва тиришишга хотима берувчи, сийдик ва ел ҳайдовчи, оғриқлардан фориг этувчи, ички қабзиятдан ҳоли этувчи ҳосиятлари бор.

Ташқи муолажа сифатида лимонўт воситасида тайёрланган дамба милк касалланганида, ўйилишида ғарғара қилинади, чипқон азиятига таскин берувчи компресс ёки боғламалар қилинади.

Тайёрлаш усули. Лимонўтдан қуйидагича дамба тайёрланади: 20 гр қуритилган ўтдан олиб, устига 200 г қайноқ сув солинади ва яхшилаб ўраб қўйилади. Дамба совугач, сузилиб ош қошиқда кунига 5—6 марта ичилади.

Лимонўтли шифобахш ванна қуйидагича тайёрланади: 20 г дан лимонўт, бўймадорон, эрмон, тоғрайҳон, игир илдизи, ўткир ялпиз ва қарағай куртакларидан олиб, 10 литр сув билан берк идишда ярим соат давомида қайнатилади. Ҳароратни 37—38°C дан оширмай, 15—20 дақиқа ваннага тушиш кифоя.

Бундай амал киши кайфиятини зиёда қилиш билан бирга, танани соғломлаштиради.

МОЙЧЕЧАК

... Мияни кучли қилади ва совуқдан бўлган бош оғриғида фойда қилади. Бошдан ёмон моддаларни чиқариш учун ишлатилади. Чунки бу моддаларни тортмасдан эритади. Мана бу унинг хосиятидир. Уни қўйиб боғланса, кўзнинг бурун бурчагидаги ёрилган чиқиқларни тузатади. (Шунингдек, кўз оғриқда, кўз хиралашганда, тошмаларда, қичимада, кўздаги оғриқларда ва кўз қўтирида фойда қилади).

... Балғамни кўчиради. ... Сарик касалини кетказади. ... Сийдикни ҳайдайди ва тошни чиқаради. Айниқса, гули гунафша тусли хили шундай таъсирга эгадир. Совуқдан (ва иссиқдан) бўлган қовуқ оғриқларида қиздирилиб қўйилади.

Бу, чарчашга қарши ишлатиладиган дориларнинг бошқаларига қараганда энг кўп фойдалисидир.

* * *

Мойчечак — мураккабгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик. Бўйи 40 сантиметрга етади. Япроқлари патсимон кесик. Гуллари оқ, сарик саватча ҳосил қилади. Меваси — писта.

Мойчечак ўтлоқларда, йўл ёқаларида, экинзорларда ўсади. Гули таркибида эфир мойи, шунингдек каротин, флавоноидлар ва бошқа моддалар бор.

ОҚ КАРРАК

... Қайнатмаси билан оғизни чайилса, тиш оғриғини босади.

... Оқ каррак, айниқса унинг илдизи қон туфлашда фойда қилади.

... Оқ каррак меъда заифлигида фойда қилади ва ундаги тиқилмаларни очади. ... Давомли ич суришга, айниқса меъдадан бўладиганига фойда қилади. Хусусан, илдизи шундай. Бу сийдикни юриштиради.

... Балғамли чўзма иситмаларга, меъда заифлиги сабабли бўлган иситмаларга ва ҳамма эски иситмаларга фойда қилади.

* * *

Оқ каррак — мураккабгулдошлар оиласига кирувчи икки йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи 1,5 м гача бориши мумкин. Барглари икки бор тиканак тишли, пастки қисмидагилари патсимон кесик, юқоридагилари яхлит.

Ўсимлик ўти асосида тайёрланадиган дамлама йирингли яраларни даволашда ишлатилади.

ПАРСИЁВУШОН

... Ўпкани жуда тозалайди (ва йўталда фойда қилади). ... Талоқ оғриғига ва сарик касалига ҳам фойда қилади.

... Сийдикни ҳайдайди, тошларни майдалайди ва ҳайз қонини ҳайдайди.

... Гулининг суви бошнинг кепакланишида фойда қилади.

* * *

Парсиёвушон (сунбулсоч) — чинқирққулоқлар оиласига мансуб кўп йиллик манзарали ўт. Бўйи 15–40 сантиметр, ўрмаловчи илдизпоясидан ингичка бандли, ялтироқ, 2–3 марта патсимон қирқилган барг чиқаради.

Парсиёвушон тоғ қояларида, тоғ сойлари ва булоқлари четида ўсади. Манзарали ўсимлик сифатида боғларда ва хоналарда ўстирилади.

СУТЧЎП

... Сутчўп хоҳ хом бўлсин, хоҳ қайнатилган бўлсин, уйқуни келтиради ва уйқусизликни кетказди; босинқирашда, бошни офтоб уришда фойда қилади. Шунингдек, у буруннинг икки тешиги битиб қолишига ҳам доридир.

... Чанқовга, меъда иссиқлиги ва яллиғланишида фойдалидир. Боғ сутчўни меъда учун яхши ва у тез ҳазм бўлади, уни сирка билан ишлатилса иштаҳани очади. Уни истеъмол қилиш сариқ касаллигига ҳам фойда қилади.

* * *

Сутчўп — мураккабгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик, икки йиллик ва кўп йиллик ўтсимон ўсимликлар туркумига киради. Барглари қатор тартибли. Саватча шаклидаги тўпгулларда очиладиган гуллари сариқ ёки бинафша ранг, тукли. Меваси — пистача. Ўсимликнинг 100 га яқин тури қайд этилган.

Аксарияти бегона ва заҳарли ўсимликлар ҳисобланади. Фақат айримларигина сабзавот сифатида экилади.

САДАРАЙҲОН

... Шираси томизилса, айниқса узум сиркаси ... билан пилта қилиб бурунга (тиқилса) бурундан қон кетишга қарши фойдалидир. Кўзга тортилса, кўзни кучли қилади.

... Суртмаси кўз лўқиллашига фойда қилади.

*... Юракни жуда кучли қилади. Ўпка ва кўкракни курилади.
... Суви қон туфлашда фойда қилади ва сутни кўпайтиради.
... Ични тўхтатади. Уруғи қийналиб сийишда фойда қилади.*

* * *

Садарайхон — лабгулдошлар оиласига мансуб ярим бута. Ошкўк ҳамда зиратор сифатида етиштирилади.

Ўсимлик ўз таркибида 0,07% гача эфир мойларини сақлайди. Унинг салмоқли қисмини метилхавикол (60%) ташкил қилади.

СЕМИЗЎТ

... Таъсирда энг кучли қисми ширасидир.

... Бу билан сўгалларни қирадилар.

... Уни шаробга аралаштириб бош ювилса, бошдаги тошмаларга фойда қилади. Дағалликни силлиқлайдиган хусусияти билан тиш қамашганини кетказди. Лўқиллайдиган иссиқ бош оғриғини босади.

... Кўз яллиғланишида, меъда яллиғланганида фойда қилади. Яллиғланган жигарга ҳам фойда қилади ва сафро қусишини тўхтатади.

... У, буйрак ва қовуқ оғриқлари ва уларнинг яраларига фойда қилади. Семизўтни қовуриб ейшса, ич суришини тўхтатади.

* * *

Семизўт — семизўтдошлар оиласига кирувчи бир йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи 35 сантиметргача боради. Пояси этли, туксиз, поячалари тарвақайлаб, ярим ётиб ўсади. Семизўт бегона ўт сифатида экин майдонларида, кўпгина маланий ўсимликлар орасида, айниқса полиз экинлари экиладиган ерларда кўп бўлади.

Меваси кўп уруғли, тухумсимон ёки думалоқ кўринишли кўсак. Семизўт таркибида кўп миқдорда С витамини, қанд, алколоид, гликозидлар, фосфор ва кальций элементлари бор.

САБИР

... Асал билан қўшиб урилишдан қолган изларга қўйилади, яраланадиган милкакни битиради. Шароб билан қўшиб тўкилаётган сочга қўйилса, унинг тўкилишини тўхтатади.

... Бўгин оғриқларига фойда қилади. ... Бошни сафровий чиқиндилардан тозалайди. Агар гул ёғи билан қўшиб, пешона билан чаккага суртилса, бош оғриғини қайтаради ва уни тузатади. Бурун ва оғиз яраларига фойда қилади.

... Кўз яраларига, қўтирга, оғриқларига ва кўз ички бурчагининг куйиб ачишишига фойда қилади ҳамда унинг рутубатларини қуриатади.

... Сабирдан икки қошиқни совуқ ёки илиқ сув билан ичилса, меъдани шиллиқли ва сафровий чиқиндилардан тозалайди...

* * *

Сабир алоэ — пиёзгулдошлар оиласига мансуб, доимо яшил дарахтсимон ёки ўтсимон ўсимлик. Барги яшил, қалин, сершира. Баргларининг узунлиги 20—65 см, қалинлиги 12—15 мм га етади. Кўпинча поянинг юқори қисмида тўпбарг ҳосил бўлади. Гуллари поянинг юқори қисмида жойлашган. Тўпбарг ўртасидан чиқади. Меваси уч қиррали, цилиндрсимон кўсакча.

Сабир шираси таркибида озроқ эфир мойи, смолалар, алоин, аччиқ модда ва бошқа бирикмалар бор.

Халқ табobatiда сабир баргидан ва ширасидан турли касалликларни даволашда кенг фойдаланилади.

СИГИРҚУЙРУҚ

...Ёввойисининг олтин рангли гули сочни қизартиради ... Япроғининг қайнатмаси шишларда фойда қилади ... Асал билан жароҳат ва яраларга суртилади. ... Тиш оғриғида қайнатмаси билан оғиз чайилади. ... Қайнатмаси давомли йўталда фойда қилади ... Бунинг оқ япроқли ва қора япроқли хили давомли ич кетишига фойдалидир.

* * *

Сигирқуйруқ — сигирқуйруқгулдилар оиласига мансуб икки йиллик ўт. Бўйи 60—150 сантиметрга етади. Танаси ва меваси тук билан қалин қопланган. Пояси сершоҳ. Барги бандсиз. Гуллари сариқ, тўпгули шингилсимон. Меваси кўсакча.

Сигирқуйруқ ўти таркибида С витамини ва сапонин каби моддалар бор.

Шифо бўлади. Сигирқуйруқ уруғини камқонликда ичиш буюрилади. Гулидан тайёрланган дамлама юқори нафас йўллари касалликларида балгам кўчирувчи дори сифатида ишлатилади.

Тайёрлаш усули. Сигирқуйруқ билан жагжағ уруғидан 16 г дан олиб, устига 32 г савсан мойи қўйилади. Ҳосил бўлган аралашма 40 кунгача оғзи берк идишда сақланади. Сўнгра аралашмадан дори тайёрлаб, кунига бир неча марта ичиш тавсия қилинади.

САЧРАТҚИ

... Сачратқи ички аъзолар ва томирларнинг тиқилмаларини очади... Подаграга қуюқ суртма бўлади.

... Иссиқ кўз яллиғланишига фойда қилади. Ёввойи сачратқининг сути кўзнинг оқини кетказади.

... Юрак ўйноғига қарши арпа уни билан қўйиб қуюқ суртма қилинади. Юракни кучли қилади.

... Кўнгил айниш ва сафро кўзғолишини босади ҳам меъдани кучли қилади. ... Сачратқини, айниқса унинг ёввойисини сирка билан ейилса ични қотиради.

* * *

Сачратқи — мураккабгулдошлар оиласига кирадиган кўп йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи, шохланган, бўйи 30—100 сантиметрга етади. Илдизолди тўпбарглари лентасимон, йирик, тишли ёки текис қиррали, кетма-кет ўрнашган. Ҳаворанг тилсимон гуллари саватчаларга тўпланган. Меваси писта.

Ўсимлик илдизи таркибида интибин, В витамини, қандлар; баргида инулин, С витамини, органик кислоталар; гулида цикорин гликозиди, С витамини ва бошқа моддалар бор. Сачратқи ўсимлиги сут ширага бой. Сут шира таркибида аччиқ моддалар бўлади.

Шифо бўлади. Қуритилмаган илдизи дизентерия касаллигини ва яллиғланиш жараёнларини даволашда, илдиздан тайёрланган қайнатма эса иштаҳа очиб, овқат ҳазм қилишни яхшилаш учун ишлатилади.

Сачратқининг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмага офтоб урган болалар чўмилтирилади. Сачратқи ҳамда мойчечак

гуллари аралашмасидан тайёрланган қайнатма, жигар, талоқ, буйрак ва меъда касалликларини даволашда қўлланилади. Меваси эса иситма кўтарилганда ҳароратни пасайтиради. Сачратқи қулини қаймоққа қориштириб, турли яралар ва бошқа тери касалликларига суртилади.

Тайёрлаш усули. Сачратқи илдизидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан сув қўйиб, устига майдаланган илдиздан 1 чой қошиқ солинади, бир оз қайнатиб, 1—2 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докада сузиб, кунига 3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади.

СУНБУЛ

... Ҳамма хиллари ҳам ҳафақонга фойда қилади. Кўкрак ва ўпкани тозалайди ва уларга моддаларнинг ва назлаларнинг оқишини тўхтатади.

... Жигар ва меъда тиқилмаларини очади ва у авзоларни қувватли қилади. Ҳамма хили ҳам сариқ касалига фойда қилади, меъданинг ачишишини босади. ... Уни совуқ сув билан ичилса, кўнгил айнишини босади. Ҳамма хили ҳам (сийдикни) юриштиради ...

... Унинг қайнатмасида ўтирилса сийдикни ҳайдайди ва бачадоннинг ҳамма ишларига ҳам фойда қилади; буйрак оғриқларига ҳам фойдаси бор.

* * *

Сунбул — пиёзгулдошлар оиласига мансуб ўсимлик. Гуллари шингилларга йиғилган, кўнғироқсимон. Хушбўй гулли, оддий ва қат-қат тури кўпроқ тарқалган.

Гулидан эфир мойи олинади.

ТОТИМ

... Ёмон (яраларнинг) ёйилишини тўхтатади.

... (Тотим) қайнатмасини суяги тойган ерларга қўйилганда, шунда у ер шишмайди.

... Қулоқнинг йиринглашини тўхтатади. Унинг елимини ейилиб кетган тишларга қўйилса оғриғини босади.

... Меъдани ошлаб тозалайди ва уни қувватли қилади, чанқовни босади ва ўз нордонлиги билан иштаҳани оширади; сафродан бўлган кўнгил айнишни ҳам босади.

... Ични қотиради, ҳайз қонини ва қон оқишини тўхтатади, ичак шилинишига тўсқинлик қилади... ичаклари яра ва мездада ҳазм бузилишидан келган ич кетишга учраган кишиларнинг овқатига қўшиб берилса, мувофиқ келади.

* * *

Тотим — пистадошлар оиласига мансуб ўсимлик бўлиб, бўйи 0,5–12 метргача етади. Барглари кетма-кет жойлашган, гуллари майда, тўпгулларга йиғилган. Меваси кичкина данакли.

Тотим баргида 13–15% ошловчи модда бор.

ТОҒЖАМБИЛ

... Кўз қувватини сақлаш ва унинг заифлигини кетказиш учун овқатга тоғжамбил аралаштирилади.

... Асал билан қайнатиб яланса, кўкрак ва ўпкани тозалайди, балғамнинг кўчишига ёрдам қилади ва ёлғон қовурға учлари остидаги оғриқларни босади. Қуритиш хусусияти бўлганидан қон туфлашни ҳам тўхтатади.

... Сўғалларни йўқотади.

... Сийдик ва ҳайз қонини юргизади ва гижжаларни суриб чиқаради.

* * *

Тоғжамбил — лабгулдошлар оиласига мансуб ўсимлик бўлиб, сершоҳ, паст бўйли чала бута. Барглари оддий, майда, қарама-қарши жойлашган. Тоғжамбил ёзнинг бошларида гуллаб, охирида мевалайди. Меваси косабарглари билан қўшилиб ўсган тўртта ёнғоқчадан иборат.

Ўзбекистонда 2 тури: Зарафшон ва сохта тоғжамбил учрайди. Биринчиси Тошкент, Самарқанд вилоятларида, иккинчиси фақат Фаргона тоғларининг тошлоқ ерларида учрайди. Тоғжамбил таркибида эфир мойи ва бошқа моддалар бор.

ТАКАСОҚОЛ

... Қуритилган барглари (яраларни) битиради ва эски яраларга фойда қилади. Гуллари эса ҳаммадан ҳам кўпроқ таъсир қилади.

... Илдизи қулоқ чиркинни тозаловчи, қулоқдаги яраларни қуритувчи, карликка фойда қилувчи дориларга киради.

... Гуллари, барги, илдизи — шуларнинг қайси бири бўлса ҳам, арпа суви билан ичилса, ўпкадаги яраларга фойда қилади, шираси эса қон туфлашда фойда қилади.

... Унинг ўзи, айниқса шираси, меъдани маҳкамлайди ва унга ёмон сифатли хилтларнинг оқиб тушишига тўсқинлик қилади.

* * *

Такасоқол — сигирқуйруқдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт. Барглари майда, сийрак, гуллари қорамтир бинафша рангда бўлиб, у шохлари учиди сийрак шингиллар ҳосил қилади. Меваси шарсимон кўсакча.

Такасоқол тоғ этакларида, йўл ёқаларида, экинлар орасида кўп учрайди.

ТОҒРАЙҲОН

... Қуруғини асал билан қўшиб қонталаш ва кўкарган жойга, айниқса, кўз тагидагиларга суртилади.

... Шиллиқли шишларга суртиладиган доридир.

... Миядаги тикилмаларни очади, бош миянинг оғришига, умуман бош оғриқларига, рутубатли сафродан бўлган бош оғриғига, ғализ елларга ва қулоқ оғриғига қўйилса ва томизилса, фойда қилади.

... Қайнатмаси қийналиб сийишига, ичак оғриқларига фойда қилади ...

* * *

Тоғрайҳон — лабгулдошлар оиласига мансуб, бўйи 30—60 сантиметрге етадиган, кўп йиллик хушбўй ўт. Пояси тўрт қиррали, юқори қисми шохланган. Барги тухумсимон бўлиб, банди билан пояда қарама-қарши жойлашган. Гуллари майда, қалқонсимон тўпгулни ташкил қилади. Меваси — тўртта ёнғоқча.

Тоғрайҳон ўсимлиги таркибида эфир мойи бор. Эфир мойи асосан феноллар, терпенлар ва бошқа бирикмалардан ташкил топган.

Тоғрайҳон юртимизнинг тоғли районларида ўсади.

Халқ табobatiда тоғрайҳон дамламаси йўтал, нафас қисиши, меъда ичак касалликлари ва бошқаларда ишлатилади.

ТЕМИРТИКАН

*... Асал билан бирга эскирган яраларга фойда қилади.
... Тиш милкининг ҳидланган яраларига яхшидир.
... Бўғиз мушакларини қоплаган шишларга фойда қилади.
... Буйрак ва қовуқ тошларини майдалайди. Шираси ҳам шундай таъсир қилади. Қийналиб сийишга ... фойда қилади.
... Бургаларни ўлдириш учун қайнатмасини уйларга сочилади.*

* * *

Темиртикан — туятовондошлар оиласига кирадиган, ётиб ўсувчи бир йиллик ўт. Барглари жуфт патсимон қирқилган, банди ёрламида поя ва шохларида қарама-қарши жойлашган. Гуллари оч-сариқ рангда, косача ва тож барглари 5 тадан. Меваси — қаттиқ тиканли ёнгоқча.

Ер устки қисми таркибида сапонин, алкалоид ва бошқа моддалар, баргида 160 мг % С витамини, уруғида алкалоидлар, сапонинлар, 5% гача ёғ бор.

ТУГМАЧАГУЛ

... Ёввойи гулхайри латифроқ ва қуруқроқ. Боғ гулхайрисининг кўп сувлилиги унинг қувватини камайтиради.

... Унинг баргини чайнаб ва бир оз туз билан қўшиб ишлатилса, кўздаги оқма ярани тозалайди ва эт ундиради.

... Унинг барг ва гулларининг ҳаммаси кўкракни юмшатувчи, сутни кўпайтирувчи, иссиқдан ва қуруқдан пайдо бўлган йўтални қолдирувчидир. Кўкракдаги гижиллашни кетказишда унинг энг яхши қисми уруғидир.

... Боғ гулхайрисининг шохлари ичак ва қовуқлар учун фойдали, ични юмшатади ва оғригини қолдиради... Унда сийдикни юриштириш қуввати бор.

* * *

Тугмачагул — гулхайридошлар оиласига кирадиган, бўйи 40 сантиметрга етадиган, қисман шохланган ва судралиб ўсадиган пояли бир йиллик ўт. Барглари беш-етти бўлакли, поя ва шохларда кетма-кет жойлашган. Гуллари барг

қўлтиғидан биттадан ўсиб чиққан, пушти рангли. Меваси — писталарга ажраладиган қуруқ мева.

Тугмачагул таркибида С витамини, каротин, ёғ (уруғда) ва бошқа моддалар бор.

Шифо бўлади. Ўсимлик барги ва гулига қанд қўшиб тайёрланган дамлама шамоллаш, меъда ичак яллиғланиши ва бавосил касалликларини даволашда ишлатилади. Янги узиб олинган барг билан яралар даволанади. Бунинг учун баргни майдалаб эзиб, яра устига қўйилади. Булардан ташқари, барги ва гулидан тайёрланган дамлама томоқ огриганда томоқ чайиш, бошқа доривор ўсимликлар билан талоқ шишида ванна қилиш учун қўлланилади. Мевасидан тайёрланган дамлама йўталга даво қилинади. Уруғини эса сурги дори сифатида ишлатилади.

Тайёрлаш усули. Тугмачагулдан дамлама тайёрлаш учун идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига майдаланган баргдан ёки гулдан бир ош қошиқ солинади ва 2 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузилади ва озроқ қанд қўшилади. Тайёрланган дамламадан кунига 3—4 маҳал 1—2 ош қошиқдан ичилади.

Томоқ чайиш ва ванналар учун ишлатиладиган дамлама тайёрлашда оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига майдаланган баргдан ёки гулдан 4 ош қошиқ солинади-да, 2 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузилади.

ЧУЧУКМИЯ

... Унинг шираси ва шунингдек илдизини милкка қўйилади.

... Ширасини эса жароҳатларга ишлатилади.

... Ўпка найини юмшатади ва тозалайди, ўпка ва томоққа фойда қилади ва овозни тозалайди.

... Ўзидаги хўллик билан чанқовни босади ва меъда яллиғланишида фойда қилади.

... Сийдикни куйдириб тушишига, буйрак ва қовуқ яраларига ҳамда уларнинг қўтирига фойда қилади.

* * *

Чучукмия — дуккакдошлар оиласига кирадиган, бўйи 50—150 сантиметрга етадиган кўп йиллик ўт. Ер ости органлари кучли тараққий этган. Асосий ўқ илдизининг узунлиги 4—5

метр. Пояси бир нечта, тик ўсувчи, шохланмаган ёки кам шохланган, майда тиканлар билан қопланган. Барги тоқ патли мураккаб, 3–7 жуфт баргчалардан ташкил топган. Гуллари барг қўлтиғидан чиққан шингилга тўпланган, меваси – дуккак.

Чучукмия илдизи таркибида 23% глицирризин, флавоноидлар, эфир мойи, қанд, 4% аспарагин, баргида 704,48 мг % С витамини бор. Глицирризин қанддан 40 марта ширин.

Шифо бўлади. Чучукмия илдизидан тайёрланган қайнатма томоқ қуриганда, нафас қисиши, кўкйўтал, кўкрак огриғи ҳамда меъда-ичак (қабзият, меъда яллиғланиши) касалликларини даволашда қўлланади. Булардан ташқари, илдиз қайнатмаси йўтал ва юқори нафас йўллари шамоллаганда балғам кўчирувчи ҳамда сийдик ҳайдовчи ва енгил сурги дори сифатида ишлатилади.

Тайёрлаш усули. Чучукмия ўсимлиги илдизидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1 стакан сув қўйилади, устига майдаланган илдиздан 15 г солиб, 10 минут қайнатилади ва бир соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докада сузилади. Қайнатмадан юқорида кўрсатилган касалликларга даво қилиш учун кунига 4–5 маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

Илдизини қуритиб, майдалаб, бир қисмига икки қисм шакар қўшиб йўталга балғам кўчирувчи дори сифатида ичилади. 40 г қуритилган ва майдаланган чучукмия илдизини 80 г турп ва 300 г асал билан аралаштириб, жинсий органлар фаолиятини яхшилаш учун 10 кун истеъмол қилиш буюрилади.

ЧАЁНЎТ

... Богда ўсадиганининг бир шингилдан сиқиб олинган сув қулоқ огриғига фойда қилади.

... Туганаги қулоқ чиркин кетказувчи дорилардандир, қулоқ яраларини ҳам қурилади.

... Астма ва «тикка нафас олиш» касалликларида балғам кўчиради. Уни то дорилик хусусияти кетгунча бир неча марта қайнатиб, сўнгра «тикка нафас олиш» ва чўзилма астма касаллиги вақтида едирадилар. Туганагининг хусусиятлари ана шундайдир.

... *Илдизи, айниқса, жингалак хилининг илдизи сепкилга, доғни ва нуқтали қонталашларни кетказади. Айниқса асал билан аралаштирилганда шундай таъсир қилади.*

... *Чаёнўт кўпинча сийдикни ҳайдайди.*

* * *

Чаёнўт — қичитқи ўтдошлар оиласига мансуб, кўп йиллик ўт. Ўсимликнинг бўйи 60—125 сантиметр, барги тухумсимон. Ўсимликнинг поячаси эса тик ўсувчи, тўрт қиррали, шохланмаган бўлади.

Гуллари майда, яшил рангли, барг қўлтиғидан чиққан бошоқсимон гултўпга жойлашган.

Май—сентябрь ойларида гуллайди, июль—октябрда уруғи пишади. Меваси тухумсимон бўлиб, сариқ ёки кулранг тусли ёнғоқча бўлади. Чаёнўт таркибида каротин, С, К витаминлари, крахмал ва бошқа моддалар бор.

Ўзбекистоннинг ҳамма ерларида йўл ёқаларида, ариқ бўйларида, ўрмонларда буталар орасида ўсади.

Шифо бўлади. Ўсимлик баргидан тайёрланган дамлама ёки қайнатма кўкрак оғриғи, бод, иситма, нафас қисиши, бавосил касалликларини даволашда ҳамда балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи, қон оқишини тўхтатувчи дори сифатида қўлланилади.

Ибн Сино чаёнўт баргини қон тўхтатиш учун ва сурги сифатида, мевасини нафас йўллари касалликларини даволашда ишлатган.

Барг ширасини зайтун ёғи билан аралаштириб кулоқ касаллигида оғриқ қолдириш учун томизилади. Мевасини шароб билан қўшиб, буйракни тозалаш ва бавосил касаллигини даволаш учун истеъмол қилиш буюрилади.

Чаёнўт илдизини қайнатиб, бел оғриғи, бод ва шамоллаш касалликлари даволанади.

Тайёрлаш усули. Дамлама тайёрлаш учун қопқоқли идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, майдаланган баргдан бир ош қошиқ солинади ва бир соат дамланади. Сўнгра докада сузилади. Дамламадан кунига 3—4 маҳал овқатдан ярим соат олдин бир ош қошиқдан ичилади.

ЧАКАМУҒ

... *Гулини қўйиб боғланса, қон оқишига фойда қилади.*

... *Гули ва барглари оловдан куйганга фойда қилади.*

... Уни қизил гул ёғи билан қўшиб мумли суртма тайёрланса ва ранги оқаргунча туз билан эзиб (ишлатилса), чарчашга ва чарчашдан келган оғриққа фойда қилади.

* * *

Чакамиқ (чакамуғ) — соябонгулдошлар оиласига мансуб бир йиллик, бўйи 30—100 сантиметргача етадиган ўт ўсимлик. Пояси тўрт қиррали, шохланган, илашувчи туклар билан қопланган. Барги пояда 6—8 талдан тўп-тўп жойлашган. Гуллари майда, оқ рангда, барг қўлтигида ярим соябонга тўпланган. Меваси илашувчи туклар билан қопланган ёнғоқча.

Ўсимлик таркибида сапонинлар, лимон кислота, С витамини, бўёқ ва бошқа моддалар бор.

Чакамиқ адирлар, далалар, салқин ташландик жойлар ва йўл ёқаларида ўсали.

Шифо бўлади. Ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама жигар, истисқо, сариқ, цинга касалликларини даволашда ишлатилади. Булардан ташқари, дамлама турли яраларга ва темираткига даво қилинади ҳамда сийдик ҳайдовчи дори сифатида қўлланилади.

Шираси ва порошогини зиғир ёғи билан аралаштириб, малҳам тайёрланади; ярага, чипқонга, баданга чиқадиغان тошмаларга ва бошқа тери касалликларига даво қилинади.

Тайёрлаш усули. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан солиб 3—4 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузилади. Кунига 3—4 маҳал чорак стакандан оз-оздан хўплаб ичилади.

ЮЛГУН

... Тутуни ҳўл яраларни ва чечакни қуритади. Янчилгани ва қули оловдан куйганга ва ҳўл яраларга сепилади. Меваси ва қули битиши қийин яраларни қуритади.

... Япроғининг, айниқса мевасининг, шароб қайнатмаси билан оғизни чайиш тиш оғриғида фойда қилади ва тишининг ейилишини тўхтатади.

... Эскидан (балғам) туфлашда фойда қилади, айниқса меваси шундай.

... Чўзилма ичкетишни даволайди.

* * *

Юлғун — юлғундошлар оиласига мансуб дарахт ва буталардан иборат ўсимлик. Барглари майда, нинасимон. Гуллари майда, оқ, пушти ёки гунафша рангда, узун шингилсимон тўпгулга йиғилган. Меваси 3—5 паллали қўсакча.

Юлғун таркибида кўп миқдорда ошловчи моддалар (пўстлоғида 8% га яқин, баргида 11—12%, мевасида эса 24,8%) бор.

ШОХТАРА

... Шохтарани қичима ва қўтирларга қарши ичилади.

... Тиш милкларини маҳкамлайди.

... Меъдани қувватли қилади ва жигардаги тиқилмаларни очади.

... Шохтара табиатни юмшатади ва сийдикни юриштиради.

* * *

Шохтара — кўкнордошлар оиласига мансуб бир йиллик, бўйи 10—25 сантиметрга етадиган ўт. Пояси тик ўсувчи, асос қисмидан бошлаб шохланган. Барги узун, бандли, уч карра патсимон ажралган. Гуллари пушти — бинафша рангда, шингилга тўпланган. Меваси — бир уруғли ёнғоқча.

Шохтара ўсимлиги таркибида алкалоидлар, ошловчи ва бўёқ моддалар, С, К витаминлари, органик кислоталар, қандлар ва бошқа бирикмалар бор.

Шохтара адирларда, боғларда ва экинлар орасида ёввойи ҳолда ўсади.

ЭРМОН

... (Эрмон) рангни яхшилайди... Кўз ости ва бошқа ерларда бўладиган гунафша рангли изларни йўқотади.

... ўти қўйиб боғланса, қулоқ орқаларидаги шишларга, қулоқ оғриғи ва қулоқдан рутубатлар оқишида фойда қилади. Асал билан ичилса, сакта (апоплексия) касалига фойдали.

... Уни меъда, жигар ва белга қўйиб боғланса, уларнинг оғриқларини қолдиради. Жигар ва бел (оғриғида) хина ёғи билан қўйиб мумли суртма қилинади...

... Эрмон сафрони суради... Танҳо ўзини ёки гуруч билан қайнатиб асал билан ичилса, ичми енгил суриш билан бирга гижжаларни ўлдиради.

* * *

Эрмон (эрман) – мураккабгулдошлар оилаасига мансуб ўсимлик бўлиб, бир ёки бир неча пояли, бўйи 1 метр келадиган кўп йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи, бир оз қиррали, юқори қисми шохланган, илдизолди барглари узун бандли, 2—3 марта патсимон ажралган. Ўсимликнинг гул ва баргларида туклар кўп бўлгани учун у қумуш рангда кўринади. Гуллари майда, сариқ саватчага тўпланган. Меваси — ўткир учли, чўзинчоқ, жигарранг писта.

Эрмон ўсимлигининг ер устки қисми таркибида эфир мойи, аччиқ гликозидлар (абсинтин, анабистин), органик кислоталар, С ва К витаминлари, ошловчи ва бошқа моддалар бор.

Эрмон кенг тарқалган ўсимликлардан бири, у тўқайлар, йўл ёқалари, ариқ бўйлари ва экинлар орасида бегона ўт ҳолида учрайди.

Шифо бўлади. Эрмон ўсимлигининг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама жигар, ўт пуфаги, ичак яраси, безгак, бавосил, овқат ҳазмипинг бузилиши, ич кетиш касалликларини ҳамда яраларни даволашда, иштаҳа очувчи, ухлатувчи, гижжа ва ел ҳайдовчи, терлатувчи дори сифатида ишлатилади. Эрмон ўсимлиги қайнатмасини зарпечак қайнатмасига аралаштириб, тутқаноқ касаллигига ва камқонликка даво қилинади.

Ибн Сино эрмоннинг ширасини истисқо ва сариқ касаллигини даволашда қўллаган. Ўсимликдан тайёрланган қайнатмани сийдик, сафро ҳамда гижжа ҳайдовчи омил сифатида ишлатган.

Тайёрлаш усули. Дамлама тайёрлаш учун огзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қуйилади, устига қуритилган ва майдаланган ер устки қисмидан 1 чой қошиқ солиб дамланади (қайнатилмади). Сўнгра докада сузиб, кунига 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин чорак стакандан ичилади.

ҚЎЙПЕЧАК

... Кўкрак ва ўпка учун яхши, астмани кетказади. ... Жигардаги тиқилмаларни очади. Барглари сирка билан ишлатилганда талоққа фойда қилади.

... сиқиб олинган сувини бир парча пахтага (шимдириб) қулоқ оғриганда томизадилар, айниқса гул ёғи билан ва қулоқда иссиқ шиш бўлса, бу жуда фойдали. Бу яна чўзилма бош оғриқларига ҳам фойда қилади.

* * *

Қўйпечак — печакгулдошлар оиласига мансуб бўйи 40—100 сантиметрга етадиган кўп йиллик ўт. Пояси ингичка, судралиб ва чирмашиб ўсади. Барги найзасимон бўлиб, пояда узун банди билан кетма-кет ўрнашган. Гуллари оқ ёки пушти рангда, воронкасимон, барг қўлтиғига узун банди билан кетма-кет жойлашган. Меваси тухумсимон, икки чанокли кўсак.

Қўйпечак таркибида С витамини, каротин, қаҳва кислота, алкалоидлар ва бошқа моддалар бор.

Қўйпечак экинлар орасида бегона ўт сифатида ўсади.

ҚОРА АНДИЗ

... Уни асал билан қўшиб ялаш балғам кўчиради, қора андизни кўкракни тозаловчи яланадиган (дорилар) билан аралаштирилса, яхши таъсир кўрсатади. У хурсанд қиладиган, юракни кучлантирадиган дорилардан биридир.

... Қора андиз ҳамма совуқ (шиш) оғриқларга, елларнинг ва дамнинг қўзғалишига фойда қилади.

* * *

Қора андиз — мураккабгулдошлар оиласига мансуб, бўй 100—150 сантиметр бўладиган кўп йиллик ўт. Пояси битта ёки бир нечта, тик ўсувчи, сертук. Юқори қисми шохланган. Поядаги барглари майдароқ, чўзиқ, тухумсимон. Гуллари тилла сариқ рангда бўлиб, саватчага тўпланган. Меваси — писта.

Ўсимликнинг илдиз ва илдизпояси таркибида эфир мойи, лактонлар, инулин, қандлар ҳамда алкалоидлар, сапонинлар ва бошқа бирикмалар бор.

Қора андиз мамлакатимизнинг деярли барча вилоятларидаги нам ерларда, сув бўйларида ва ўтлоқларда ўсади.

Шифо бўлади. Илдиз ва илдизпоядан тайёрланган дамба ёки қайнатма балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи, иситма туширувчи, гижжа ҳайдовчи дори сифатида ҳамда нафас йўллариининг шомоллаши ва ўпка сили касалликларини

даволашда ишлатилади. Булардан ташқари, ўсимлик қайнатмаси билан қўтир ва яралар даволанади.

Ибн Сино қора андиз ўсимлигини бўғим оғриганда, эт узилганда, радикулит касаллигида ҳамда балғам қўчирувчи, сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатган.

Тайёрлаш усули. Бирор идишга 1 стакан қайнатиб совутилган сув қуйилади ва устига 1 чой қошиқ майдаланган илдиз ва илдизпоя аралашмасидан солиб, 8 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докада сузиб, кунига 4 маҳал овқатдан 2 дақиқа олдин чорак стакандан ичилади.

Бирор оғзи ёпиладиган идишга бир стакан сув қуйиб, устига майдаланган илдиз ва илдизпоя аралашмасидан 20 г солинади ва бир оз қайнатиб, 4 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докада сузиб, кунига 3—4 маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин бир ош қошиқдан ичилади.

ҚИЗИЛ ТАСМА

... Унинг суви қон туфлашда фойда қилади.

... Янги жароҳатларни яхши битиради... Меъда яллиғланганда боғланса, фойда қилиб, совитади.

... Бачадондан қон кетишни тўхтатади ва ичаклардаги яраларни тuzатади.

* * *

Қизил тасма — торондошлар оиласига мансуб, бўй 10—60 сантиметргача етадиган бир йиллик ўт. Пояси бўгинли, шохланган, барги чўзиқ, тўмтоқ учли, пояда кетма-кет ўрнашган. Май—октябрь ойларида гуллайди ва меваси етилади. Меваси уч қиррали, қора ёнғоқча. Қизил тасма таркибида С, К витаминлари, каротин ва бошқа моддалар бор.

Қизил тасма ҳайдалган ерларда, экинлар орасида, ариқ бўйларида ва йўл ёқаларида ўсади.

Шифо бўлади. Ўсимликдан тайёрланган дамлама ич кетиш, меъда-ичак яраси, безгак, буйрак, жигар, ўпка сили касалликларида ҳамда сийдик ва гижжа ҳайдовчи, қон тўхтатувчи, организм тонусини оширувчи дори сифатида ишлатилади.

Булардан ташқари, қизил тасма ўсимлигини турли яраларга, чипқонга ва темираткига даво қилинади. Болалар

баданига турли нарсалар тошганда уларни қизил тасма ўсимлиги қайнатмасида чўмилтирилади. Қуритилган ўсимликни янчиб, яра, чипқон ва темирлатки устига қўйиб боғланади.

Тайёрлаш усули. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қўйиб, устига ўсимликнинг қуритилган ва майдаланган ер устки қисмидан 3 чой қошиқ солинади ва 4 соат дамба қўйилади, сўнгра докада сузиб, кунига овқатдан олдин ярим стакандан ичилади.

ҚИРҚБЎҒИН

... Қон кетишда ҳам жуда фойдалидир. Бу жароҳатларни ва яраларни ажаблантирар даражада (яхши) битиради.

... ўртасидан узилган мушакларга суртилса ёки қўйиб боғланса, фойда қилади.

... Уни шароб билан аралаштириб ичилса, ич кетишда ва қонли ич кетишда фойда қилади. Агар ичи бузилган кишининг иситмаси бўлса, сув билан аралаштириб ичирилади.

* * *

Қирқбўғин (қирқбўғим) — қирқбўғиндошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўсимлик. Илдизпоядан ер устига икки хил поя ўсиб чиқади. Поя бўғинларидан эса тўп-тўп шохчалар ўсади ва улар халқа шаклида бўғинни ўраб олади.

Ўсимлик таркибида алкалоидлар, флавоноидлар, С витамини, каротин, органик кислоталар, ошловчи ва аччиқ моддалар бор.

Қирқбўғин ариқ ва дарё бўйларида, нам жойларда, экинзорларда, тоғ ёнбағирларида ўсади.

Шифо бўлади. Қирқбўғин дамламаси сийдик ҳайдовчи, қон тўхтатувчи, (қон тупурганда, бурундан қон оққанда, қон аралаш ич кетганда) дори сифатида ҳамда истисқо, ўпка сили, буйрак ва юрак касалликларини даволашда қўлланади. Қирқбўғинни қуритиб, майдалаб сигир ёғига аралаштириб яраларга суртиш тавсия қилинади.

Ибн Сино қуритилмаган қирқбўғиндан олинган шира билан яраларни даволаган. Қирқбўғиннинг қуритилган ва майдаланган ер устки қисмига шароб қўшиб тайёрланган дамламани жигар шишига, қон аралаш ич кетишига даво қилган.

Тайёрлаш усули. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қуйилади. Устига қирқбўғиннинг қуритилган ва майдаланган ер устки қисмидан 4 ош қошиқ солиб дамланади. Сўнгра докада сузиб, бу дамламани иссиқ ҳолда кун бўйи оз-оздан ичилади.

ҚОҚИГУЛ

... Сути кўздан оқликни кетказади.

... Шираси ... жигар тиқилмаларини очади.

* * *

Қоқигул (қоқи) — мураккабгулдошлар оиласига кирадиган кўп йиллик ўт. Барглари илдиз бўғзидан чиққан, ланцетсимон, четлари патсимон кесилган, илдизолди тўпбаргни ташкил қилади. Сариқ гуллари тўпбарг ўртасидан чиққан бўлиб, саватчага тўпланган. Меваси — учмали писта.

Илдизи таркибида 40% инсулин, 20% қанд, органик кислоталар, В₂ витамини ва бошқа моддалар, баргида эса С ва В витаминлари, аспаргин, каротин каби моддалар бор.

Қоқигул аҳоли яшайдиган жойларда, боғларда, экинзорларда, ариқ бўйларида ва нам ерларда ўсади.

ҚОРА ЗИРА

... Ичилса, овқатнинг (меъда юзасига) чиқишидан бўладиган қусишни тўхтатади. Меъдани қиздиради ва овқатни ҳазм қилдиради.

... Кўзни ўткир қилувчи дорилар ва сурмалар таркибига киради.

... (хиқчоқда ва ҳафақонда фойда қилади)

... Гижжаларга қарши яхши таъсир қилади ва уларни ўлдиради.

* * *

Қора зира — соябонгулдошлар оиласига мансуб, бўйи 40—60 сантиметргга етадиган икки йиллик ўт. Пояси тик ўсувчи, цилиндрсимон, кўп қиррали. Илдизолди барги узун бандли, поядагилари эса қисқа банди билан кетма-кет ўрнашган. Гуллари оқ ёки пушти рангда, мураккаб соябонга тўпланган. Меваси — тухумсимон қўшалоқ писта.

Қора зира меваси таркибида эфир мойи, ёғ, бўёқ моддалар, флавоноидлар ва смолалар бор. Қора зира, асосан, Тошкент, Жиззах, Самарқанд, Қашқадарё вилоятларидаги тоғларнинг ўрмон қисмида, ялангликларда ҳамда сой бўйларида ўсади.

СОВУНЎТ

... Икки хил бўлади. Бирининг гули сариқ ва иккинчисининг гули ҳаворангдир.

... Иккови ҳам жароҳатларни тузатиб, шишишига тўсқинлик қилади. ... Яраларнинг тарқалишига ҳам тўсқинлик қилади.

... Суви билан томоқ чайқалса ёки бурунга тортилса, бошдан кўп шиллиқни туширади. Буруннинг қайси томонига тортилса, ўша томонидаги тиш қамашишини тўхтатади.

... Шароб билан ичилса, буйрак оғриғига фойда қилади.

* * *

Совунўт — бўйи 5–25 см гача етадиган, бир йиллик ўт ўсимлик. Пояси бир нечта, баъзан битта, тўрт қиррали, шохланмаган ёки асос қисмидан бошлаб шохланган. Гуллари қизил ғишт ранг, узун бандли бўлиб, алоҳида барг қўлтиғига жойлашган. Меваси — пишганда қопқоқчаси билан очиладиган кўсакча.

Май—сентябрь ойларида гуллайди ва меваси пишади.

Ўсимлик таркибида сапонинлар, флавоноидлар, қандлар ва бошқа моддалар бор.

Шифо бўлади. Ўсимликнинг устки қисмидан тайёрланган дамлама истисқо, жигар, буйрак, ўпка сили, нафас қисиши ва тутқаноқ касалликларини даволашда ишлатилади.

Совунўт дамламаси билан турли йирингли яралар ювилади.

Тайёрлаш усули. Совунўтдан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйилади-да, устига ўсимликнинг қуришиб майдаланган ер устки қисмидан ярим чой қошиқ солиб, 10 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади. Кунига 3–4 маҳал 2 ош қошиқдан ичилади.

РЎЯН

... Сирка билан қўшиб темираткаларга қўйилса, тузатади. ... Теридаги ҳар қандай изларни кетказади.

... У, жигарни ва талоқни тозалайди ва улардаги тиқилмаларни очади; бу унинг хусусиятидир.

... Сийдикни кучли равишда ҳайдайди, ҳатто қон сийдиради; уни ичган киши кунига ҳаммомга тушиб туриши керак.

... Шохлари барглари билан бирга газандалар чаққанига фойда қилади.

* * *

Рўян — кўп йиллик, бўйи 50—100 см га етадиган ўт ўсимлик. Гуллари барг қўлтиғидан ўсиб чиққан ярим соябонга тўпланиб, рўваксимон гултўпламни ташкил этади. Меваси қора, думалоқ, сершира ҳўл мева.

Июнь ойида гуллайди, меваси июль—августда пишади.

Ўсимлик илдизи таркибида антрагликозидлар, органик кислоталар, қандлар, бўёқ ва бошқа моддалар бор.

РЎЗА

... Чигити қиздирувчи ва юмшатувчи.

... Чигит кўкракка жуда яхши; йўталга фойда қилади.

... Чигити ични юмшатади. Баргининг шираси болалардаги ичкетарга фойда қилади.

* * *

Рўза — гулхайридошлар оиласига кирадиган, сершоҳли, бўйи 1—2 м га етадиган бир йиллик ўсимлик. Меваси — тухумсимон ёки юмалоқ шакли, уч-беш чаноги бўйлаб очиладиган кўсак. Уруғи тўқ қўнгир рангли, узун оқ рангли туклар билан қопланган.

Халқ табобатида пахта чигитини майдалаб, сут билан аралаштириб, малҳам тайёрланади ва уни оғриқларга ва шишларга қўйилади. Баргидан сутда тайёрланган қайнатма ич кетишда берилади.



МЕВАЛИ ДАРАХТЛАР



Мевали ўсимликлар хилма-хилдир. Ҳозирги кунда уларнинг 10 мингдан кўпроқ турлари экилади. Жумладан, олма, нок, олча, беҳи, шафтоли, ёнғоқ, гилос, олхўри, бодом, анжир, жийда, ўрик, тут каби кўп йиллик ўсимликлар ўлкамизнинг деярли ҳар бир бурчагида ўстирилади. Мевалар янги узилган ва қуритилган ҳолда истеъмол қилинади. Уларда киши организми учун зарур витаминлар, фруктоза, глюкоза ва бошқа зарур моддалар бор.

Ибн Сино меваларнинг шифобахшлик хусусиятларидан беморларни даволашда самарали фойдаланган.

АНЖИР

Ибн Сино анжир ҳақида шундай дейди:

... Анжирнинг ўзига хос табиати бор ... Анжир шиннисининг таъсири асал таъсирига ўхшайди.

... Анжирдаги озиқликнинг тигизлиги гарчи дон ва гўштларникидек бўлмаса ҳам, бошқа ҳамма меваларнинг овқатлилигидан зўрдир.

... Анжирнинг хомини, шунингдек баргини хол, сўғал ва буларнинг ҳар хил турларига, доғларга суртилади. Уни ейилса касалликлар сабабли бузилган рангни тузатади ҳамда чипқонларни пиширади.

... Ҳўл ва қуруқ анжир тутқаноқ касалига фойда қилади ... Анжирни қулоқ ости ишишларига қўйиб боғланса ҳам фойда етказади.

... Анжирнинг ҳўли ва қуруғи томоқ қирилишига фойда қилади ҳамда кўкрак ва ўпка йўлларига мос келади. Анжирнинг шарбати сутни кўпайтиради.

... Ҳўл анжир, айниқса, агар уни майдаланган бодом билан ейилса, юмшатувчи ва (ични) енгил сурувчидир ... Анжирни ва хусусан унинг сутини ишлатилса қумни чиқаради.

Анжир — тутдошлар оиласига мансуб бўйи 8 м гача бўлган мевали дарахт. Унинг барглари думалоқ ёки тухумсимон, бир неча бўлакли панжасимон, дағал тукчалар билан қопланган. Гуллари майда, ноксимон, учи очиқ тўпгул ичига жойлашган.

Анжир меваси таркибида қанд, органик кислоталар, С, В₁, В₂ витаминлари, провитамин А, оқсил, пектин ва минерал тузлар бўлади.

Ўзбекистонда анжирнинг кадота, сариқ анжир, қора анжир, Чапли каби навлари экилалаи.

Шифо бўлади: Анжир қадимдан жигар, талоқ ва ўпка шамоллашини даволашда ишлатиб келинган. Ундан тутқаноқ, асаб ва ичак касалликларини даволашда ҳам фойдаланганлар. Анжир меваси ва қоқисидан тайёрланадиган дамлама йўтални тўхтатиши, балғам кўчишига ёрдам берса, анжир шарбати билан асал омуктаси кўз шамоллашида фойдалидир. Томоқ шамоллаганида меванинг дамламаси билан гар-ғара қилинса, ижобий натижа беради.

Ибн Сино балғам кўчириш учун анжир мевасини ейишни ва йўтал қолдириш учун эса мевани сугда қайнатиб истеъмол қилишни буюрган.

Тайёрлаш усули. 100 г куруқ анжир мевасига 2 стакан қайноқ сув қуйилади, паст оловда 15 дақиқа давомда қайнатилади, 2—3 соатга қўйиб қўйилади ва сузилади.

Ярим стакандан кунига 2—3 маҳал овқатдан олдин йўталга қарши даво сифатида ичилади.

АНОР

... Нордон анор ва хусусан унинг шароби сафрони босади ва чиқиндиларнинг ички аззоларга оқишини тўхтатади. Уни нўсти, айниқса куйдирилгани жароҳатлар учун доридир.

... Анорнинг ҳаммасида ҳам овқатлилиқ оз, аммо озиқ сифатида яхшидир. Унинг нордон-ширини меъда учун кўпинча олма ва беҳига қараганда манфаатлироқ бўлади.

... Анорнинг уруғи асал билан бирга тиш оғриғига ва қулоқ оғриғига фойда қилади ҳамда у бурун ичига суртилдиган доридир. Анорнинг уруғини янчиб, асал билан қўшиб оғиз оғриғига суртилса, фойда қилади.

... *Ширин ва аччиқ анорнинг сиқиб олинган сувини асал билан қўшиб бир неча кун офтобга қўйилса, кўздаги ҳароратга ва кундузи кўрмай қолишда фойда қилади.*

... *Нордон анор кўкрак (ва томоқни) дағаллаштиради, ширини эса уларни юмшатади ҳамда кўкракни қувватлантиради. Аммо уруғини ёмғир суви билан қўшиб ичирилса, қон тупуришда фойда қилади. Анорнинг ҳамма турлари ҳафақонга фойда қилади ва ширини кўнгилни очади.*

... *Нордон-чучук анор меъданинг яллиғланишига фойда қилади.*

... *Иситмаланган киши анорни овқатлангандан кейин сўриши керак.*

... *Анорнинг нордони ширинига қараганда сийдикни кўпроқ юриштиради, умуман иккаласи ҳам сийдик ҳайдовчидир.*

* * *

Анор — анордошлар оиласига мансуб, бўйи 5 м гача борадиган бута. Анор ўсимлигининг барги қалин бўлиб, уст томони йилтиллаб туради, кўриниши тескари тухумсимон. Улар қисқа банд билан шохчада қарама-қарши жойлашган бўлади. Ўсимлик гуллари қирмизи ранг бўлиб дона-дона, айрим ҳолларда 2—5 таси ғуж бўлиб жойлашади. Июнь—июлда гуллайди, меваси сентябрь—октябрда пишади. Меваси йирик, шарсимон, кўп уруғли. Уруғлари тўқ-қизил, оч-қизил, пушти ёки оқ рангда, ейиладиган, серсув, ширин ёки нордон мазали эт билан ўралган. Анор таркибида 19—20% қанд, шунингдек органик кислоталар, С витамини ва бошқа бирикмалар бўлади. Бир дона анордан 55% гача шарбат чиқади.

Ўзбекистонда анорнинг Аччиқдона, Қай анор, Қизил анор, Қозоқи анор ва Ширдона анор навлари экилади.

Шифо бўлади. Анор пўстлоги, меваси ва мева пўсти, шунингдек, ўсимлик гули истисқо (водянка), кўтир, йўтал, ичбуруғ, сариқ касалликларида, сийдик ҳайдаш, тишни мустаҳкамлаш, яраларни ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади.

Агар мева пўстлоқларининг кули сариеғ ёки мол ёғи билан яхшилаб аралаштириб суртилса, теридаги йирингли яраларни тузатишга ёрдам беради. Мева пўстлогидан тайёрланган қайнатма оғиз бўшлиғининг яллиғланишида даво бўлади.

Анор, олма, беҳи, лимон, отқулоқ, ошқовоқ, нилуфар ва кашнични тенг миқдорда аралаштириб қайнатиб, унинг

қуюқ шарбатига асал қўшиб истеъмол қилинса, сафро қушиш, кўнгил беҳузур бўлиш ва тинка қуришидан қутилиш мумкин.

Тайёрлаш усули. Оғзи ёпиладиган идишга бир стакан сув қуйилади, устига майдаланган мева пўстидан бир чой қошиқ солиб, қайнатилади ва 2 соат тиндириб қўйилади, сўнгра докада сузилади. Қайнатма юқорида айтиб ўтилган касалликларда кунига 3 маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичилади.

Иккинчи усули: 20 г қуруқ пўсти ёки 50 г анор мевасига 20 мл сув солиб, паст оловда 30 дақиқа қайнатилади, докада сузилади, кунига 2 маҳал 2 ош қошиқдан ичилади.

БОДОМ

... Аччиқ бодом ... озиқ эмас, фақат доридир. Ширин бодом эса озиқлантиради, у яхши озиқдир, аммо кучли озиқ эмас.

... Аччиқ бодом сепкил, нуқтали қон талаш, офтобдан қорайишга қарши қўлланилади. У юздаги ажсинларни ҳам ёзиб юборади ... Ширин бодомни ейилса, семиртиради.

... Қулоқнинг оғриши ва ғувуллашида фойда қилади, айниқса, аччиқ бодомнинг ёғи ва унинг шундайлигича янчилгани фойда қилади.

... Агар бодом дарахтининг илдизини майда туйиб, сирка билан ё гул ёғи билан қўшиб, пешонага қўйиб боғланса, бош оғриғига фойда қилади, аччиқ бодомнинг ёғи ҳам шундай.

... Кўриш қувватини кучайтиради.

... Аччиқ бодом бугдой крахмали билан бирга (қўшиб ишлатилганда) қон туфлашга, чўзма йўтал, астма ва зотилжамга фойда қилади. Туюлган бодом йўтал ва қон туфлашда фойдалидир.

... Бодом, айниқса, аччиқ бодом жигар ва талоқдаги тиқилмаларни очади, агар унинг янгисини пўстлоғи билан ейилса, меъдани памликдан тозалайди.

... Аччиқ бодом буйракдаги тиқилмаларни очади, аччиқ бодомнинг ёғи эса буйракни ва қовуқни тозалайди, тошларни майдалайди, айниқса, гулсапсар илдизи билан қўшиб ичилса ана шундай қилади.

* * *

Бодом — раъноғулдошлар оиласига мансуб. Унинг бўйи 5—8 м гача етади. Барглари ланцетсимон, ўткир учли, барг

четлари аррасимон қиррали, банди билан шохларига кетмакет ўрнашган. Гуллари оқ ёки пушти рангли, новдаларда якка-якка ҳолда жойлашган. Меваси — эгилган ёхуд тухумсимон, қуруқ, истеъмол этиб бўлмайдиган пўст билан ўралган данакли мева.

Бодом мағзи таркибида 35—67% ёғ, 25% гача оқсил моддалар, 5% қанд, 3% елимсимон моддалар, В₁, В₂ витаминлари ва бошқа моддалар бор. Аччиқ бодом уруғида бу моддалардан ташқари амигдалин гликозиди бўлади.

Ўзбекистонда бодомнинг «Бўстонлик», «Эртаги», «Қиличсимон», «Чиройли», «Тўнғич», «Чидамли» каби навлари экилади. Бодом денгиз сатҳидан 1000—1200 метр баландликдаги тоғли зоналарда, Фарғона водийсининг айрим туманларида кўп ўсади.

Шифо бўлади. Бодом мойи астма, йўтал, кўкрак оғриғи, қулоқ, қорин ва ўпка касалликларини даволашда ишлатилади. Чучук бодом уруғини қанд билан бирга эзиб қувватсизликда, уйқусизликда, бош оғриғида, йўтал ва астмада ейиш буюрилади. Чучук бодом уруғи пўчоғининг қайнатмаси қизамиқ чиққан болаларга ичирилади. Аччиқ бодомнинг мусаллас билан қўшилгани эшак емини даволашда, асал билан аралаштирилгани эса тошма яраларни қуритишда даводир.

Тайёрлаш усули. Қариқиз ўсимлигининг илдизини бодом мойига қўшиб дамлаб, сўнгра бошга суртилса, сочнинг тўкилиши анчагина камаяди. Ширин бодом мойи ёки мағзи сувга обдон эзиб аралаштирилса, бодом «сути» ҳосил бўлади. Тайёрланган бодом «сути»дан ичилса, беозор сийдик ҳайдовчи омил бўлиб хизмат қилади.

БЕҲИ

... Беҳи шарбати меғдани кучайтиради ва балғам қусишни тўхтатади.

... Сиқиб олинган суви ... астмада фойдалидир, у қон туфлашни ҳам тўхтатади.

... Қусиш ва хуморга қарши фойда қилади, чанқовни босади, чиқиндиларни қабул қиладиган меғдани кучайтиради ... Уруғи эса томоқ қирилишида фойда қилади ва ўпка найини юмшатади.

... Беҳи терни тўхтатади. Унинг ёғи совуқдан ёрилганда фойда қилади.

... Ёғи буйрак ва қовуққа ҳам фойда қилади.

... Қўрга кўмиб пиширилганини кўздаги иссиқ шишларга қўйилади.

... Агар беҳини овқатдан кейин ейилса, ични суради, кўпроқ ейилса овқатни ҳазм бўлишидан олдинроқ чиқариб юборади.

* * *

Беҳи — атиргулдошлар оиласига мансуб, бўйи 12 м га борадиган сершоҳ дарахт. Барглари тукли, тухумсимон ёки кенг эллипссимон, банди калта, шохларда кетма-кет жойлашган.

Меваси тукли, сариқ ёки тилларанг, кўриниши юмалоқ ёки бир оз чўзиқ бўлиши мумкин. Мева етилиб пишганда сершира бўлади. Беҳи таркибида 74,7—85,5% сув, 8,5—15,2% қанд, 0,2—1,5% органик кислота, С витамини ва бошқа моддалар бор.

Ўзбекистонда беҳининг Нон беҳи, Кува беҳиси, Ширин беҳи, Нордон беҳи навлари экилади. Бсҳизорларнинг 80% и Фарғона водийсида жойлашган.

Шифо бўлади. Беҳи мевасининг шарбати билан астма, юрак, сариқ, ҳиқичоқ, қорин оғриғи, дизентерия касалликларини даволашган. Бундан ташқари, беҳидан бедармонлик, камқонлилик, йўтал, меъда, жигар ва буйрак касалликларини даволашда фойдаланилган.

Ибн Сино беҳи мевасидан тайёрланган дамламани йўғон ичакнинг яллиғланишини даволашда, беҳи шираси билан астма, қон тупуриш ва қайт қилишни тўхтатишда, чанқоқ ҳамда мия оғригини қолдиришда ишлатган.

Беҳи уруғи билан узум шарбатининг қайнатмаси камқонликда, ичбуруғда, бавосил касалликларини даволашда яхши таъсир қилади.

Тайёрлаш усули. Беҳи шаробини тайёрлаш учун ширин ва нордон бсҳидан 400 г дан олиб, майдалаб 1 литр сувда қайнатилади ва устига 100 г бинафша гули қўшиб қайнатиш ярим соатгача давом эттирилади. Совуганидан кейин докада сузилади ва 100 г га 50 г дан асал қўшиб яна қайнатилади, ичига 11 г долчин ва занжабилни докага ўраб бир неча дақиқага солинади, сўнгра долчин ва занжабилни олиб қайнатма совутилади.

Беҳи барглари ва ёш новдаларидан қанд касали ва қон босимини даволашда кенг фойдаланилади. Бунинг учун:

барглари ва ёш новдаларини гуллаш даврида олиб, салқин ерда қуритилади. 1—2 ош қошиқ барг ва новданинг янчилган кукунидан олиб, 1 стакан (300 мл) сув қўшилади ва паст оловда 15 дақиқа қайнатилади, совутилади, докадан ўтказилади ва 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

ДЎЛАНА

... Сафрони сўндиради. Бошқа меваларга қараганда суюқликларнинг оқишини кучлироқ тўхтатади.

... Ични тўхтатади (ва сийдик тутилишини туғдирмайди).

* * *

Дўлана — раъногулдошлар оиласига мансуб тиканли дарахт ёки буталар туркумига киради. Ўсимликнинг бўйи 10 метргача етади. Йирик барглари яшил, гуллари оқ пушти, кўп ҳолларда қалқонсимон мураккаб тўпгулларга жойлашган. Мевалари турига қараб қизил ва сариқ рангда бўлади. Уларда иккита-учта данакча бор.

Дўлана мевалари таркибида қанд, ёғ, каротин, С витамини, органик кислоталар бор. Ўсимлик гулларида юқорида қайд қилинган моддалардан ташқари 0,16% гача эфир мойи мавжуд.

Дўлана ўлкамизнинг деярли барча тоғли районларида ўсади.

Шифо бўлади. Дўланадан киши толиққанда, ақлий хоргинликда, уйқусизликда, юрак атрофида оғриқ пайдо бўлганида даво сифатида фойдаланилган. Ибн Сино дўлана мевасини ич кетишда тўхтатувчи восита сифатида тавсия этган.

Французлар дўлананинг гули, барги ва мевасини асабни тинчлантирувчи, тиришишдан холи қилувчи, юракка дармон бағишловчи омил деб ҳисоблайдилар. Немислар дўлананинг гули ва мевасини юрак мушаклари зарарланганда ва қон айланиши фаолияти бузилганида, айниқса кексалар учун фойдали деб ҳисоблайдилар.

Тайёрлаш усули. Қайнатма тайёрлаш учун 20 г дўланани чойнакка (200 г) қайноқ сув солиб енгил алаenga устида 15 дақиқа қайнатилади. Қайнатма шарбатини чой ўрнида ичилса ҳам бўлади. Дўлана гулларида қайнатма қуйидагича

тайёрланади: бунинг учун 2 ош қошиқ қуритилган дўлана гули устига бир стакан миқдорда қайноқ сув солиб, енгил аланга устида 10 дақиқа қайнатилади. Қайнатма совутилгач, докада сузилиб, ош қошиқда кунига уч марта ичилади.

ЁНҒОҚ

... Япроғи ва қобиғи буриштирувчи бўлиб, қон оқишга қарши фойдаси бор.

... Ёғи ел-ярага, сарамасга ва кўз атрофидаги оқма яраларга фойда қилади.

... Ёнғоқнинг мураббоси мижзоси совуқ меъдага фойдалидир.

... Ёнғоқ, айниқса қовурилгани киндик устига сепилса, ичак оғриқларини босади ва ични тўхтатади ... Ёнғоқ мураббоси совуқ мижзосли буйракка жуда фойдалидир. ... Буни истеъмол қилиш майда гижжаларни ва қовоқ уруғисимон гижжани ҳайдайди.

* * *

Ёнғоқ — ёнғоқдошлар оиласига мансуб сершоҳ, баланд дарахт (бўйи 30 м дан ортиқ бўлиши мумкин). Барглари йирик, тоқ патли мураккаб, ўртадаги бўлаги узунчоқ тухумсимон. Ўсимлик барг чиқаришида гуллайди. Гуллари майда, кўримсиз. Меваси — данакли (ёнғоқли) мева.

Ёнғоқ таркибида ёғ, 21% оқсил, 7% атрофида углеводлар, кўп миқдорда С, В, В₁ витаминлари, каротин, минерал тузлар ва микроэлементлар бор. Кўк қобиғида 25%, баргида 12% танин моддаси ҳамда 0,1% гача эфир мойи мавжуд.

Шифо бўлади. Ёнғоқ мағзини гижжаларни ҳайдаш учун ва уйқусизликда ишлатилган, мағзини кунжут ёғи билан аралаштириб тайёрланган малҳамни бурундаги яраларга суртилган. Ёнғоқнинг хомлиғидаги қобиқ шираси экзема, дерматоз каби касалликларни даволашда ишлатилади.

Ибн Сино ёнғоқнинг барг ширасини илиқ ҳолида қулоқ ичи йиринглаганда томизган. Ёнғоқ пўстлогидан тайёрланган қайнатмани бачадондан қон кетишини тўхтатишда омил сифатида тавсия этган.

Ревматизм, рахит ва тери касалликларида ёнғоқ баргларидан тайёрланган қайнатмали ванна жуда фойдалидир.

Тайёрлаш усули. Дамлама тайёрлаш учун қуритилган ва кукунлаштирилган ёнғоқ баргидан 1 чой қошиқ миқдорда

олиб, 1 стакан қайноқ сув билан дамлаб қўйилади. Дамлама совиганидан сўнг, докада сузилади, шарбати ажратилади ва кунига 3–4 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Ёнғоқнинг янги баргларида мойли дамлама тайёрлаш ҳам мумкин. Бунинг учун 50–80 г миқдорда майдаланган янги ёнғоқ барглари олиниб, 300 г қиздириб совитилган кунгабоқар мойи билан аралаштирилади ва уй ҳароратида 20 дақиқа дамлаб қўйилади.

ЖИЙДА

... Ҳар қандай оқаятган нарсани тўхтатади. Унинг буриштиришда ва ични қотиришда қуввати дўлананикидан кўпроқдир.

... Иссиқдан бўлган йўталга фойдалидир ... Қусишни тўхтатади. ... Жийда кўп сийишга (қарши) фойдалидир ... Сафродан бўлган ичак шилинишида фойда қилади, жийда ични тўхтатади.

* * *

Табиий шароитда жийданинг асосий икки тури: энсиз баргли жийда ва шарқ жийдаси ўсади. Нон жийда шарқ жийдасининг бир тури бўлиб, Ўрта Осиёда бир неча хили бор.

Шарқ жийдаси – жийдагуллилар оиласига мансуб бўлиб, бўйи 3–4 метрга етади. Танасининг пўстлоғи жигаррангда, ёш навдаларидаги барглари оқиш, кумушранг қалин ва қаттиқ киприксимон тангачалар билан қопланган. Барги наштарсимон ёки эллипссимон, ўткир учли, гуллари кўримсиз, кумушсимон, жуда ёқимли ҳидга эга. Меваси сариқ олтинсимон, чўзиқ думалоқ данакли.

Жийда 4–5 йилда ҳосилга киради. Данаги 3–4 йилда униб чиқади. Жийда хирмони, Гау-қантак, Чўли кантак, Тошкент десерти, Нон жийда, Қизил жийда каби навлари Ўзбекистоннинг кўп вилоятларида учрайди. Жийда 60–80 йил ва ундан ҳам кўп яшайди. Жийда меваси таркибида 40–65% қанд, 12% клетчатка, 11% С витамини ва 11% гача оқсил бор. Шунингдек, у калийли ва фосфорли тузларга ҳам бой.

Шифо бўлади. Жийда меваси ёки унинг дамламаси болаларда учрайдиган ич кетишига қарши даво ҳисобланади. Дамлама нафас йўллари шамоллаганда ҳам тавсия қилинади,

қайнатмаси ошқозон-ичак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади (айниқса болаларда ич кетганда). Қуритилган жийда баргини туйиб, зиғир ёғи билан аралаштириб тайёрланган малҳам билан яралар даволанади. Жийда гулидан олинган эфир мойи юрак фаолиятини яхшилаш учун беморларга ҳидлатилади.

Тайёрлаш усули. Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир ярим литр сув қуйиб, мевадан 50 г солинади ва бироз қайнатиб, бир соат мобайнида қуйиб қўйилади. Сўнгра докада сузилади-да, қайнатма шарбатидан кунига овқатдан кейин 2–4 маҳал 2 ош қошиқда ичилади.

НОК

... Меъдани ошлаб тозалайди ... ташналикни кесади, сафрони тўхтатади.

... (Ични) қотиради, айниса, қоқиси шундай.

... Нок, айниса, ёввойисининг қуритилгани жароҳатларни битиради.

* * *

Нок — раъногулдошлар оиласига мансуб дарахт, бўйи 20 м гача боради. Дарахтнинг барглари юмалоқ, тухумсимон, четлари текис ёки арратишли. Гуллари оқ, баъзан пушти ёки қизил бўлиб, қалқонсимон тўпгулларга йиғилади. Меваси навларига қараб чўзиқроқ ёки юмалоқ.

Нок мевалари таркибида 16% гача қанд, пектин, органик кислоталар (лимон, олма), фитонцидлар, ферментлар, В₁, С витаминлари, темир, марганец, кобальт ва калийлар мавжуд.

Ўлкамизда нокнинг Совға, Лесная красавица, Қишки Нашвати, Тошкент-нок, Ласточка каби навлари экилади.

Халқ табobatiда нок қоқисидан тайёрланган қайнатма чанқоқни, йўтални, дизентерияни қолдириш учун ишлатилади.

ОЛМА

... хушбўй, ширин ва нордон олмалар, юракни қувватли қилади.

... Олма заиф меъдани қувватлантиради ... Хамирнинг ичида пиширилган олма иштаҳани камлигига фойдалидир. Олманинг талқони меъдани қувватли қилади ва қусишни тўхтатади.

... Хамирнинг ичида пиширилган олма гижжаларда ва дизентерияда фойда қилади.

* * *

Олма — раъногулдошларга мансуб мевали дарахт. Бўйи ўсиш шароитига қараб, 15 метрга етиши мумкин. Барглари оддий, бутун, турли шакл ва катталиқда. Гули 5 бўлакли, гултожибарглари оқ, нимпушти, меваси навига қараб июнь — октябрда пишиб етилади. Мевасининг оғирлиги 200—300 грамм ва ундан ортиқ келади.

Олманинг таркиби ўртача 80—90% сув, 5,15% қанд моддаси, 0,57% олма кислотаси, 0,11% лимон кислотаси, 1,2% пектин ва 0,27% ошловчи моддадан иборат. Бундан ташқари, баъзи бир витаминлар ва киши организми учун зарур бўлган тузлар бор.

Шифо бўлади. Олма билан сийдик йўлидаги тошлар туширилган, сурункали бод, товуш бўғилиши, ошқозон-ичак йўлининг яллиғланиши каби касалликлар даволанган. Олма билан камқонлик даволанган.

Тайёрлаш усули. Камқонликда 3—5 тадан олмани кунига 3—4 маҳал истеъмол этилади ёки олма шарбатини ёки олма компотини 1 стакандан кунига 3—4 марта ичилади. Иштаҳани очиш ва ич қотишининг олдини олиш учун овқатланишдан олдин 2—3 дона олманинг пўчоғини артмасдан истеъмол этилади.

Хушбўй олма чойи ҳам фойдали ҳисобланади. Бунинг учун 3—5 дона яхшилаб ювилган, пўчоғи артилмаган олмани пичоқ билан 1х1 см қилиб бўлақларга бўлинади, 1 литр сув қуйилади ва 10 минут қайнатилади, таъбга кўра қанд қўшилади. Кунига 1—2 стакандан 3—4 маҳал ичилади.

ОЛХЎРИ

... Озиқлиги оздир. Таомдан олдин ейилсин!

... Елими яраларни битиради. Сирка билан қўшилгани темиратқини йўқотади; хусусан у билан асал ёки шакар аралашган бўлса, айниқса, болаларда яхши натижа беради.

... Елими кўзга тортилса, кўзни қувватли қилади.

... Кўкракдаги оғриқларга фойда қилади.

... Унинг аччиқ хили сафрони қаттиқ ҳайдайди.

* * *

Олхўри — раъногулдошлар оиласига мансуб, бўйи 12 метрга етади. Барглари кетма-кет жойлашган. Гуллари якка ёки 2—3 тадан ўрнашади.

Меваси шарсимон, тухумсимон ёки чўзинчоқ, оғирлиги 10 г дан 100 г гача келади. Ранги сариқ, яшил, қизил, кўкимтир-қора бўлади. Мева усти мумғубор билан қопланган.

Олхўри меваси таркибида 7—15% қанд, оқсил, органик кислоталар, пектин, минерал элементлардан кобальт, темир, мис, калий, марганец бор. Булардан ташқари С ва В витаминлари ҳам мавжуд.

Ўзбекистонда хонаки олхўри навлари кўп тарқалган, ёввойи ҳолда ўсадиганлари учрамайди.

У ер ости сувлари 1,5 дан 4 метргача чуқурликда жойлашган, суғориладиган оғир соз ва бўз тупроқли ерларда яхши ўсади.

Олхўри меваси навига қараб июнь — октябрда пишади.

Юртимизда олхўрининг Пионер, Бертон, Япон олхўриси, Қора Олю каби навлари ўстирилади.

Шифо бўлади. Олхўри иштаҳани очади, овқатни ҳазм қилдиради, қайнатмасини енгил сурги ҳамда сийдик ҳайдовчи сифатида ишлатилади. Олхўри баргининг майдаланган ёки қуруқ барглари буглатилган ҳолда йирингли яра ва жароҳатларга қўйилса, уларнинг тузалишини тезлаштиради. Қора олу навли олхўри қон босимини тушириш, унинг меваларидаги калий тузлари организмда мавжуд бўлган ортиқча сув ва ош тузини чиқариб ташлаш хусусиятига эга.

Майдаланган, янги ва буғланган қуруқ баргларини йирингли яраларга қўйилса, тузалишини тезлаштиради. Илдизи, пўстлоғи ва ёш навдалари сийдик ҳайдовчи, иситмани туширувчи хусусиятга эга.

Тайёрлаш усули. Бир чой қошиқ янчилган пўстлогига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 30 минут қайнатилади, сузилади. Суткасига 2—3 маҳал 1/3 стакан қайнатмаси ич кетишга қарши, шамоллашга қарши ичилади.

УЗУМ

... *Қаттиқлик, юмишоқлик, ширинлик ва бошқа сифатлари баробар бўлса, оқи қорасидан яхшироқ ҳисобланади. Узилгандан кейин икки ёки уч кун сақланган узум ўша кун узилганидан яхшидир.*

... Янги узилган узум (ични) дам қилади. ... Асраб осиб қўйилгани яхши озиқли бўлиб, баданни қувватли қилади. ... Майиз жигар ва меъданинг дўстидир.

... Узум ва майиз уруғи билан биргаликда ичак оғриқларига яхши, майиз эса буйрак ва қовуққа фойда қилади.

* * *

Ток — узумдошлар оиласига мансуб, жингалаклари ёрдамида чирмашиб ўсадиган ўсимлик. Новдалари қўнғир-қизил ёки қўнғир-сарик рангли ва бўғинли бўлади. Барги юмалоқ ёки буйраксимон. Асос қисми ўйилган, ўткир ёки тўмтоқ учли. Тишсимон қиррали, 3—5 бўлакли ёки панжасимон қирқилган бўлиб, кетма-кет жойлашган. Гуллари майда, кўримсиз, рувакка тўпланган. Меваси турли шаклли, ширин ёки нордон мазали. Сершира хўл мева.

Меваси таркибида 30% гача қанд, оксил, пектин, В₁, В₂, В₆, В, С, Р, РР витаминлари, каротин ва минерал тузлар мавжуд. Ток баргларида ҳам органик кислоталар, С, Р витаминлари ва 2% гача қанд бор.

Ўзбекистонда токнинг Чарос, Ҳусайни, Қора кишмиш, Пушти тоифи, Нимранг каби навлари кўплаб экилади ва улардан мўл ҳосил олинади.

Шифо бўлади. Узум билан қовуқ, буйрак, жигар, юрак, меъда-ичак касалликлари даволанади. Шунингдек, қон оқишни тўхтатувчи, сийдик ҳайдовчи, иштаҳа очувчи ҳамда парҳез овқат сифатида ишлатилади.

Ток баргининг дамламаси ёки қайнатмаси билан томоқ оғриганда томоқ чайилади ва тери касалликларида тери ювилади. Токнинг майдаланган барглари яра ва жароҳатларга қўйилади, натижада уларнинг ўрни яхши битади.

Ибн Сино узум барги ва жингалакларини бош оғриғи, кўз шамоллаши, меъда ва қулоқ касалликларини даволашда қўллаган.

Ёш барглари ва навдачалардан қон босими ва қанд касалликларида шифоси учун фойдаланилади.

Тайёрлаш усули. 4 ош қошиқ (40—50 г) қуритилган узум баргига 0,5 литр қайнатилган сув қуйилади ва паст оловда 10—15 дақиқа қайнатилади, сузилади ва 0,5 стакандан ҳар куни овқатдан олдин 3—4 маҳал ичилади.

ЎРИК

*... Ўрик меъда учун шафтолидан кўра мувофиқроқдир ...
Туршак суви ташналикни қондиради.*

*... Совуқ миждозли кишилар эса ўрикни тоза асал билан
ейишлари керак.*

... ивигилган туршак иситмаларга фойда қилади.

* * *

Ўрик — атиргулдошлар оиласига мансуб, бўйи 10 м ва ундан ҳам баланд бўлган мевали данакли дарахт. Ўсимлик аввал гуллаб, сўнг барг ёзади. Барглари юраксимон, юмалоқ ёки тухумсимон, ўткир учли, четлари аррасимон. Гуллари йирик, оқ ёки пушти рангда бўлиб, шохларда айрим-айрим жойлашади. Меваси турли шаклда, сариқ, қизғиш, зарғалдоқ ёки бошқа ранглarda бўлади.

Хар бир ўрик дарахти 60—150 килограмм мева қилади. Меваси янгилигида истеъмол қилинади. Ундан компот, джем ва шарбат тайёрланади. Асосан қурилади, жуда яхши баргак ва туршак тушади. Ўрик меваси таркибида қандлар, пектин моддалар, органик кислоталар, каротин, С, РР витаминлари ва бошқа фойдали бирикмалар бор.

Ўзбекистонда ўрикнинг Аҳрори, Оқ ўрик, Кўрсодиқ, Мирсанжали, Исфарақ каби навлари етиштирилади.

Халқ табобатида юрак оғриганда, ҳафақон касаллигида ўрик магзидан чой дамлаб ичиш тавсия қилинади.

ШАФТОЛИ

... Пишган шафтоли меъда учун яхши бўлиб, унда овқатга иштаҳа тугдириш хусусияти бор. Аммо (шафтолини) овқат устига ейиш керак эмас, чунки уни бузади ва ўзи ҳам бузилади; шунинг учун уни овқатдан илгари ейиш керак. Қурилган шафтоли кеч хазм бўлади ва озиқлиги кўп бўлса ҳам, яхши озиқ эмас.

... Шафтолининг баргидан олинган суви қулоққа томизилса қуртларни ўлдирди; унинг ёғи бош ярмининг оғришида, иссиқдан ва совуқдан пайдо бўлган қулоқ оғриқларида фойда қилади.

* * *

Шафтоли — раъногулдошлар оиласига мансуб бўйи 8 м гача борадиган дарахт. Барги эллипсимон-ланцетсимон,

ўткир учли, аррасимон қиррали бўлиб, банди билан пояда кетма-кет ўрнашган.

У барг чиқармасдан олдин гуллайди. Гулларининг ранги пушти, қизил, баъзан оқ ҳам бўлади. Меваси — тухумсимон, думалоқ, ранги оқиш-яшилдан тўқ қизилгача, сершира, данакли.

Ўзбекистонда шафтолининг **Ширин**, **Фарҳод**, **Оқ шафтоли**, **Лола**, **Ватан**, **Қизил луччак** каби навлари экилади.

Шафтоли меваси таркибида 15% гача қанд, эфир мойи, пектин, каротиноидлар, органик кислоталар (олма, узум, хин ва лимон), С ва В гуруҳ витаминлари, калий, магний тузлари ва бошқа фойдали моддалар бор.

Шифо бўлади. Шафтоли мевалари овқатни ҳазм қилдирувчи, қайт қилишни тўхтатувчи омил сифатида тавсия этилади. Шафтоли баргларининг шарбати ёки баргларидан тайёрланган қайнатмадан ревматизм, бош оғриғи, баъзи ошқозон-ичак хасталикларини даволашда фойдаланилади. Шафтоли баргларидан тайёрланган ванна экземага даво ҳисобланади. Гули ва ёш барглари шираси болалардаги гижжаларни туширишда ёрдам беради. Уруғ қайнатмаси буйрак ва қовуқдаги тошни эритиб тушириш хосиятига эга.

Тайёрлаш усули. Мевасини сувда қайнатиб тайёрланган қиёмдан гижжаларни тушириш ва юрак қисишини даволаш учун кунига 100 г дан истеъмол қилиш тавсия этилади.

Буйрак, қовуқдаги тошни эритиш ва қайналиб сийишни даволаш учун шафтоли, қовун, турп уруғидан 24 г дан олиб 16 г асал ва 20 г шакар қўшиб аралашма тайёрланади ва ҳар кун наҳорга ейилади.

ШОТУТ

... оғиз ва томоқ шишларини қайтаради, унинг барги эса томоқнинг икки томонидан чиққан шишларга ва томоқ оғриқларга қарши ишлатилса фойдалидир.

... баргининг суви билан оғиз чайқалса, тиш оғриғига фойда қилади.

... Тутнинг ҳамма хилини ҳам овқатдан илгари ейиш керак, шунда улардан меъдага зарар етмайди.

... Шотутнинг овқатлилиги кам, аммо у овқатга иштаҳани очади, овқатни тез ўтказади ва тез чиқаради. ... Тутнинг ҳамма хиллари ҳам сийдикни ҳайдовчидир.

... Агар тут, ток ва қора анжирнинг барглари ёмғир сувида қайнатиб ишлатилса, сочни қорайтиради.

* * *

Шотут — тутдошлар оиласига мансуб дарахт, бўйи 15 м гача боради. Пояси қизғиш-қўнғир пўстлоқ билан қопланган. Барглари юраксимон, зихи йирик тишли бўлиб, шохчаларда кетма-кет жойлашган.

Апрель ойида гуллайди, меваси июнь-июлда пишади. Мевасининг ранги қора ёки бинафшаранг бўлиб, сершира, тўпмева.

Шотут меваси таркибида қанд, органик кислоталар, оқсил, пектин, бўёвчи моддалар бор. Ўсимлик барглари таркибида флавоноидлар, гликозидлар, эфир мойлар, углеводлар, органик кислоталар ва бошқа моддалар мавжуд.

Шотут бизнинг ўлкамизда кўплаб ўстирилади. Тут дарахти 300—500 йил яшайди.

ЛИМОН

... Сиқиб олинган суви рангни тоза қилиб, сепкилни кетказади. ... Қайнатмаси оғиз ҳидланишини кетказади, семиртиради. Қобиғини оғизда тутиб турилса ҳам ҳидни кетказади.

... Қобиғини кийимга қўйилса, куя тушишдан сақлайди.

... Сиқиб олинган сувини темирткига суртиш фойдалидир.

... Ёғи асабнинг бўшашганида фойдалидир. Ёғи қобиғидан ҳам олинади ва у фалажга фойда қилади.

... Сиқиб олинган сувини кўзга суртилса (кўздаги) сариқни кетказади.

... Сиқиб олинган суви ҳафақонни босади, мураббоси халқумга (томоққа) ва ўпкага яхшидир.

... Япроғи меъда ва ички аъзоларни кучли қилади. Япроғидан кейинги ўринда очилган гули туради. Қобиғи доривор сифатида овқатга солинса, ҳазмга ёрдам беради. ... Қайнатмаси қусишни тўхтатади, қуяқ шираси, яъни сиқиб олинган сувининг қуюлтирилгани меъдани тоза қилади. Сиқиб олинган суви сариқ касалида фойдалидир. Сафро қусишни тўхтатади. Иштаҳани очади ... Кетидан ёки олдидан бирор таом ейилмасин.

Лимон — рутадошлар оиласига мансуб, бўйи 2,5–4 м гача бўлган доимо яшил дарахт. Барги чўзиқ, тухумсимон, ўткир учли, ялтироқ ва майда тишсимон қиррали бўлиб, пояда қисқа банд билан кетма-кет ўрнашган. Гуллари майда, оқ. Ҳиди хушбўй, якка, баъзан 2–3 та бўлиб барг қўлтиғида жойлашган. Меваси — чўзиқ тухумсимон, ранги сариқ, мазаси ниҳоятда нордон, кўп уругли.

Лимон меваси таркибида органик кислоталар, эфир мойи, қандлар, С, В, В₂, Р витаминлари, каротин бор. Унинг пўсти, айниқса эфир мойига бой. Мевасининг вазни 80–120 грамм. Айримлариники 200 грамм ва ундан ортиқ.

Ўзбекистонда ўтказилган тажрибаларга кўра, лимон навлари ичида Мейер нави серҳосил деб топилди. Шунингдек, Вилла-Франк ва Лис-Бон навлари ҳам истиқболга эга.

Шифо бўлади. Лимон меваси ҳамда баргидан тайёрланган дамлама қон босими кўтарилган ҳолларда уни пасайтирувчи дори сифатида, шунингдек қанд касаллигида ишлатилади. Янги лимон ва ишлов берилган ҳолда ошқозон касалликларида, жигар ва буйрак касалликларида, истима туширувчи, шамоллашга қарши дори сифатида қўлланилади.

Тайёрлаш усули. 2 ош қошиқ лимоннинг юмшоқ этига (30–40 г) 400 мл сув қуйилади, паст оловда 30 минут қайнатилади, сузилади, 0,5 стакандан 3 маҳал овқатдан олдин ичилади.

1 қием лимон шарбатига 2 қисм асал (1 ош қошиқ шарбат ва 2 ош қошиқ асал) қўшиб аралаштирилади. Мазкур малҳам тери касалликларида, жумладан сепкилларга, турли ҳуснбузарларга қарши сурилади.



МАНЗАРАЛИ ДАРАХТЛАР



Ўлкамизнинг барча вилоятларида турли-туман манзарали дарахтлар ўсади. Мажнунтол, эман, қайрағоч, акация, қарагай, бақатерак, сарв дарахтлари шулар жумласидандир. Бу дарахтлар шаҳар ва қишлоқларимизнинг чиройига-чирой қўшади. Боғ, хиёбон ва ўрмонларда атрофга қуюқ соя солиб, одамларни ўз бағрига чорлайди.

Ибн Сино касалликларни даволашда манзарали, мевасиз дарахтлардан ҳам фойдаланган. Шу мақсадда дарахтларнинг пўстлоғи, барги, куртаги, елими ва уруғи ишлатилган.

НАЪМАТАК

Ибн Сино наъматак ҳақида шундай дейди:

... Наъматакнинг барча хиллари тозаловчи ва суюлтирувчидир, айниқса, унинг гуллари шундай хусусиятга эга.

... Қулоқлардаги қуртларни ўлдиради, қулоқ шанғиллаши ва гувиллашига, шунингдек, тиш оғриғига фойда қилади. Ёввойи хилини пешонага чапланса, бош оғриғини босади. Унинг барча турлари бурун тешикларидаги тиқилмаларни очади.

... Наъматак томоқдаги ва бодомсимон безлардаги шишлар учун фойдалидир.

* * *

Наъматак — раъногулдошлар оиласига мансуб бутасимон ўсимлик, баъзи турларнинг бўйи 6 метрга бориши мумкин. Пояси эгилувчан тиканли, барглари тоқ патли, мураккаб, пояда кетма-кет жойлашган. Ўсимлик гуллари йирик, якка

ёки 2—3 тадан шохчаларга ўрнашган. Меваси — гул ўрнида таркиб топувчи ширадор сохта мева.

Наъматак меваси таркибида жуда кўп миқдорда С, Р, К, В витаминлари, қанд, органик кислоталар, пектин ва ошловчи моддалар, шунингдек калий, темир, марганец, фосфор, кальций, магний тузлари бор. Мева уруғларида Е витамини мавжуд.

Шифо бўлади. Мевасидан тайёрланган дамламадан ўпка сили, жиғар, ўт қопчасининг яллиғланиши, ичак, буйрак, қовуқ касалликларини даволашда фойдаланилади. Шунингдек, наъматакнинг меваси асосида тайёрланган қайнатма қон тўхтатувчи, иситма туширувчи омил сифатида истеъмол қилинади.

Наъматакнинг фақатгина гул ва меваларигина шифобахш бўлиб қолмасдан, балки унинг барглари асосида тайёрланган қайнатма меъда оғриқларига нафли ҳисобланади. Халқ табобатчилигида ҳатто наъматак илдизларидан тайёрланган қайнатма қовуқ ҳамда буйракка тош келиб, оғриқ берганда ичилса, кишига анчагина енгиллик бериши тан олинган. Бундан ташқари, наъматак мевалари асосида тайёрланадиган дамлама тинка қуриш, камқонликда, шунингдек дармонсизликда ижобий натижа беради.

Наъматакдан тайёрланган дамламадан болаларда кузатиладиган майда тошмаларни, йирингли — септик асоратларга мойиллиги бор ўткир инфекцион касаллик қизилча (скорлатини)ни, терламани ва бошқа касалликларни даволашда фойдаланилади. Наъматак гулларида примочка тайёрлаб кўзга боғланса, кўз шамоллаши билан боғлиқ бўлган касалликларга даво бўлади.

Тайёрлаш усули. Наъматак меваларидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан сув қуйилади ва бир ош қошиқ майдаланган (ёнғоқчалардан ҳалос этилган) мевадан солиниб, 10 дақиқа давомида қайнатилади, сўнгра бир кеча-кундуз қўйиб қўйилади. Қайнатма дока воситасида сузилгач, унга шакар қўшиб, шира берилади. Қайнатмадан кунига 3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади.

ЗАЙТУН

... Зайтун ёғининг ҳамма тури баданни қувватли қилувчи, ҳаракатга мойил қилувчи ва ҳароратни сундирувчидир.

... Зайтун ёғининг эскисини кўз хиралашишига қарши суртма қилинади. ... Елими кўзга тушган нарда, (оқ) ва

муғуз қатламининг дағалланишига қарши ишлатилади. Япроғининг шираси кўз ғўлагининг ирғиб чиқишига, кўзнинг муғуз пардаси яраларига ва кўзга тушадиган назлаларга қарши ишлатилади.

* * *

Зайтун — зайтундошлар оиласига мансуб, доимий яшил дарахт, бўйи 3—7 метрга етади. Барглари майда ва учли. Гуллари оқиш, рўваксимон тўпгулга йигилган. Меваси данакли.

Зайтун мевасида 56% гача мой, гликозид, оксил ва витаминлар бор. Ўсимлик баргларида эса эфир мойлари, алкалоидлар, органик кислоталар, С витамини ва ошловчи моддалар бор.

Халқ табobatiда ва илмий тиббиётда зайтун мойининг аъло навлари эмульсия ҳолида буйрак ва қовуққа тош келганида истеъмол қилинади. Унинг мойидан малҳамлар тайёрланади.

ТОЛ

... Тол кулини сирка билан қўшиб суртилса, сўгалларни кўчиради. ... кулини сиркага қўшиб суртилса, учуқларни кетказади. Тол, хусусан унинг меваси ва барги суяқларга етган жароҳатларга қўйиб боғланадиган (доридир).

... Толнинг гули ва суви бош оғриғини босади. Қулоқдан йиринг оқишини даволайди, ҳеч бир нарса (тол) баргининг сиқиб олинган сувига етмайди ... Унинг елими кучсизланган кўзга жуда фойдалидир.

... Толнинг суви жигар тиқилмаларига ва сариқ касалига фойдалидир.

* * *

Тол — толдошлар оиласига мансуб ўсимликлар туркумига кириadi. Унинг 300 тури маълум.

Шулардан 22 таси Ўрта Осиёда ўсади. Тол турли вақтда баъзилари барги ёзилгунча, бошқалари барги ёзилиб бўлгандан сўнг ёки барг ёзилиши билан бир вақтда гуллади. Меваси қўсакча, 25—30 кунда етилади. Уруғи майда.

Тол пўстлоғидан тиббиётда ишлатиладиган салицин олинади.

БАҚАТЕРАК

... Япроғининг ширасини илитиб қулоққа томизилса, унинг оғриғини босади. Меваси тутқаноққа фойда қилади.

... Меваси асал билан сурма қилинади ва у кўзни қувватли қилади.

* * *

Бақатерак — толдошлар оиласига мансуб дарахт. Баландлиги 50—60 ва диаметри 1—1,5 метрга етади. Танасининг пўстлоғи қўнғир-кулранг бўлиб, катта ёшидагиларида бўйламасига ёриқлари бўлади. Барглари бандли, кетма-кет жойлашган. Уруғи майда, кумушранг тукли.

Бақатерак кўкаламзорлаштириш ва ихота ўрмонзорларни ҳосил қилиш мақсадида кўп экилади.

МАЖНУНТОЛ

... Унинг пўстлоғи ва елими ишлатилади. Елимини тилиш йўли билан олинади.

... Ёғочининг қулини сирка билан сўғалга (қўйилса) қурилади. Пўстлоғи сочни бўййдиган бўёқлар таркибига киради.

... Унинг пўстлоғини ва баргини янчиб, кесилган ерга ва янги жсараҳатларга қўйилса фойда қилади.

... Қайнатмаси подаграга қўйиладиган яхши доридир.

... Агар баргининг ширасини гул ёғи билан анор пўстида қайнатиб, қулоққа томизилса, қулоқ оғриғини қолдиради. Қайнатмаси билан қазғоқни ювилади.

... Унинг елими ва гули кўз хиралигини кетказади.

... Унинг меваси қон туфлашда фойдалидир. Пўстлоғи ҳам шундай таъсирга эгадир.

* * *

Мажнунтол — толдошларга мансуб дарахт. Баландлиги 8—10 метрга етади. Пояси тик, новдалари туксиз, ялтироқ, узун ва ингичка, эгилиб ўсади. Барги оддий, наштарсимон, пояда кетма-кет жойлашган.

Мажнунтол март—апрелда гуллайди, уруғи тукли. У манзарали дарахт сифатида кўп ўстирилади.

САРВ

... Барги, шохлари ва бузжури янгилигида ва юмшоқлигида қаттиқ аззолардаги жароҳатларни битказади. ... Арпа уни билан қўшиб (ишлатилганда) учуққа ... фойда қилади.

... Баргининг янгисини ва бузжурини қўйиб боғланса, дабба касаллиги учун яхши (даво) бўлади. Сарв бузжурини анжир билан қўшиб майин янчиб бурунга нилик дори қилиб ишлатилса, ортиқча этни кетказади. Сиркадаги қайнатмаси тиш оғриғини тўхтатади.

... Қон туфлаш, қийналиб нафас олиш, ... эски йўталларга сарв бузжурини шароб билан қўшиб ичирилади. Шунингдек, қайнатмаси ҳам (жуда) фойдалидир.

* * *

Сарв — кипарисдошлар оиласидан, бўйи 20–25 метрга етадиган бир уйли дарахт. Игнабарглари қипиқсимон, қарама-қарши жойлашган. 4–5 ёшида уруғлайди. Баъзи маълумотларга кўра 2000 йилгача яшайди. Сарв манзарали ўсимлик сифатида ўстирилади, ундан кўп миқдорда эфир мойи ҳам олиш мумкин.

ҚАРАҒАЙ

... Бу дарахтнинг баргларини иссиқ шишларга қарши қўйиб боғланади.

... Унинг пўстлогини (янчиб) жароҳатларга сенилса фойда қилади: агар баргини янги жароҳатларга ишлатилса, уларнинг йиринглашига монелик қилади.

... Унинг (ивитмаси) ва қайнатмаси билан, хусусан сиркага қўшиб тиш оғриқларида оғиз чайқалади ва баъзан шу мақсадда (ишлатиш учун) унинг чўпини майдалаб, сиркада қайнатилади.

... уруғи кўкракдан балғамнинг кўчишига ёрдам беради, елимининг эса эски йўталларга фойдаси жуда катта...

* * *

Қарағай — қарағайдошлар оиласига мансуб ва баландлиги 20–30 метрга етадиган доимо яшил дарахт. Танаси тўғри, тик ўсади, шохлари горизонтал ҳолда жойлашган. Танаси

қалин, тўқ қўнғир рангли пўстлоқ билан қопланган. Ёш новдалари сарғиш рангли. Нина барглари қалин, узун (8—15 см), тўқ-яшил рангда. Уруғи ёнғоқсимон, қанотчали. Қарағайдан С витамини олинади.

ҚАЙРАҒОЧ

... Қобиғи ва шунингдек япроғи калтак еган жойларга ва жароҳатларга уларни бириктириш учун боғлаб ўралади.

... Илдизи ва япроғининг қайнатмасини синган суякларга қўйилади.

* * *

Қайрағоч — қайрағочдошлар оиласидан, у барг тўқувчи дарахтдир. Баландлиғи 30 ва диаметри 1,5 метрға етади. Март-апрелда (барғ ёзгунча) гуллайди. Гуллари ширали. Меваси ёнғоқча ёки данакча, май—июнда пишади.

Қайрағоч уруғидан ва илдиз бачкисидан қўпаяди, 300 йилгача яшайди. Ёруғсевар, қурғоқчиликка чидамли, совуққа нисбатан чидамсиз.

ЭМАН

... Қон туфлашда фойда қилади. ... Меъда рутубатлигида фойда қилади. ... Ични қотиради. Ичак шилинишида (ва яраларда), қон оқишида фойда қилади ва сийдикни қўпайтиради.

... Ёнғоғини куйдириб ишлатилса, оғиз оғриғининг ва югурук яраларнинг ёйилишини тўхтатади.

... япроғини янчилиб, жароҳатларга сепилса, уларни ёпиштиради.

* * *

Эман — қорақайиндошлар оиласига мансуб барг тўқувчи ёки доимо яшил дарахт. Гуллари майда, кўримсиз, меваси бир уруғли.



МАНЗАРАЛИ ГУЛЛАР



Ўзбекистон гуллар ўлкаси. Тоғ ва қирларда, дала ва боғларда ҳамда ҳовлиларда, кўп қаватли биноларнинг балкон ва дераза тоқчаларида минг тусда товланиб турадиган турли-туман манзарали гулларни кўриш мумкин. Турфа кўринишга эга бўлган атиргул, лола, гунафша, хина ва гулсафсар... буларни санаб адо этиш қийин.

Гуллар киши дилини қувонтириш билан бир қаторда, улар дориворлик хусусиятларига ҳам эгадирлар. Ибн Сино беморларни даволаш амалларида гуллардан ҳам самаради фойдаланган.

ГУЛСАФСАР

Ибн Сино гулсафсар ҳақида шундай дейди:

... Гулсафсар ва айниқса, унинг илдизи сепкил ва нуқтали қонталашда фойда қилади. У билан юзни ювилса тозалайди, ялтиратади ва ажинларни кетказади.

... Илдизнояси иссиқ сувдан куйганга фойда қилади. ... Баргининг қайнатмаси ҳам шундай (таъсирга эга) бўлиб, яраларни битиради.

... Гулсафсар илдизининг ва бошқа (қисмларининг) ширасини асал ва сирка қўшиб мис идишда қайнатиб, эски яралар ва жароҳатларга ишлатилади. ... (Гулсафсар) асаб узилиши (ва асабларда тирилиши касали бор бўлган кишилар) учун яхши дори бўлиб (уларга жуда фойда қилади).

... Гулсафсар (айниқса ёввойи гулсафсар) илдизининг қайнатмасидан тиш оғриғи учун оғиз чайиладиган дори тайёрланади. Бу дори уйқу келтиради. Ёғи бошдаги яраларга

ва кепакка қарши ишлатишга яхши, қулоққа томизилса, қулоқнинг шанғиллашини тўхтатади. (Сирка ва гул ёғи билан қўшиб боғланса, бош оғриғига фойда қилади...)

... Гулсафсарнинг илдизлари ... «тикка нафас олиш» га фойда қилади (йўтални тўзатади, кўкракдаги тозаланиши қийин бўлган рутубатларни суюлтиради).

... Ёғини ичилса, суртилса, очувчи, шимдирувчи, бачадон қаттиқликларини юмшатувчи бўлади, бачадон касалликларига фойда қилишда унга ҳеч нарса баробар келмайди. У ... ичак оғриқларида фойда қилади.

... Совуқ едириб титратувчи иситмага фойда қилади.

... Ёғи бурун тешиқларининг ҳидини кетказади. Қайнатмаси ҳам шундай. Уйқуда қичқириш касалида фойда қилади.

... Кўз ёшини тортади. Ўпка яллиғланишида, нафас олиш қийинлашганида ва томоқ оғриқда фойда қилади.

... Гулсафсарнинг илдизини сирка билан ичилса, жигар ва талоқнинг совуқдан бўлган оғриқларини, айниқса, талоқнинг оғриғини босади.

* * *

Гулсафсар — сафаргулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт. Бўйи 30—50 см. У адирлар, тоғлар ва сернам ерларда ўсади. Тошкент, Фарғона, Самарқанд ва Бухоро вилоятларида кўп тарқалган. Гулсафсар май—июлда гуллаб, июль—августда уруглайди.

ГУЛТОЖИХЎРОЗ

... Жароҳатлар ва яраларни бириктиради.

... Шираси оғиздаги эскирган яралар ва оғиз оғриғига энг яхши доридир. Унинг қуюлтирилган ширасини олиш керак. Бу оғиз оғриғига (ниҳоятда) фойдалидир.

* * *

Гултожихўроз — гултожихўроздошлар оиласига мансуб кўк ва қизил баргли бир йиллик ўт. Ўсимликнинг тўпгули хўроз тожисига ўхшаш, диаметри 30 сантиметр бўлади ёки туяқуш патидек. Ўсимликнинг баландлиги 30 дан 150 сантиметргача бўлади.

Гултожихўроз Ўзбекистонда манзарали ўсимлик сифатида кўп экилади.

ГУЛХАЙРИ

... Унда юмшатиш-пишириш, бўшаштириш ва шимдириш хусусиятлари бор, уруғ ва илдизлари қувватда унинг ўзидан кучлироқ, қуриштириш кўпроқ ва ўзи латифроқ.

... Уни сирка билан қўшиб доғларга суртилади ва (касалини) офтобда ўтказиб қўйилади; бу жиҳатдан унинг уруғи кучлироқ.

... У шишларни юмшатади ва қайтаради ҳамда қонли (шишларни) шимдиради, чипқонларни пиширади.

... У, айниқса, ўрдак ёғи билан қўшиб ишлатилса, бўғинлардаги оғриқни босади ...

... Агар уни қўйиб боғланса, қулоқ безларидаги шишларга фойда қилади.

... Қовоқ салқиганини ва шишларни қайтаради.

... Унинг уруғи иссиқ йўталга фойдали бўлиб балғамнинг кўчишини енгиллаштиради ва ўзидаги буриштириш қуввати туфайли туфлашни тўхтатади. Унинг барглари ... зотилжам ва ўпка яллиғланиши касалликларига қўйиб боғланса фойда қилади ...

... Гулхайрининг елими ташналикни босади.

... Гулхайри илдизининг қайнатмаси ичилганда, сийишдаги ачишишларга ҳамда ичакларнинг ачишишига ... фойда қилади. Унинг барглари ҳам шундай таъсирга эга.

... унинг уруғи ва елими ичкетишни тўхтатади ... Уни сув қўшилган сирка ... билан аралаштирилганини ари чаққан жойга суртилса, фойда қилади.

* * *

Гулхайри — ғўзадошлар (гулхайрилар) оиласига мансуб бир йиллик ва кўп йиллик ўтлар туркумига мансуб, баландлиги 60—180 сантиметр. Пояси тик, кўп шоҳланмаган, гуллари тўғри, 5 бўлакли, икки жинсли, поянинг юқорисидаги барглари яхлит, тухумсимон, ўрта ва пастки қисмидаги барглари уч, беш бўлакли бўлиб, пояда кетма-кет жойлашган. Гуллари пушти, оқ, баъзи турлариники оч бинафша рангли, асоси сариқроқ бўлиши мумкин. Улар барг қўлтиғига, поя ва шоҳчалар учига жойлашади.

Гулхайри илдизиди 35% шиллиқ моддалар, 37% крахмал, 16% қанд, аспарагин, бетаин, пектин, ёғ, 4,9% атрофида

минерал тузлар мавжуд. Ўсимликнинг барг ҳамда гулларида эфир мойи, каротин, С витамини каби моддалар бор.

Гулхайри ўлкамизнинг кўпгина вилоятларида, жумладан, сой, жилга бўйларида, тоғ ёнбағирларида, экинлар орасида, тошлоқ ерларда учрайди.

Шифо бўлади. Гулхайри турлари илдизидан тайёрланган дамлама кўкйўтал, ўпка шамоллаши, нафас қисиши, кўкрак оғриғи касалликларида юмшатувчи, оғриқ қолдирувчи ва балғам кўчирувчи дори сифатида ишлатилади. Булардан ташқари, дизентерия, буйрак (сийиш қийинлашганда), меъда ва ўн икки бармоқ ичак яраси касаллигида, тамоқ яллиғланганда, болаларнинг ичи кетганда қўлланилади.

Тайёрлаш усули. Гулхайри турлари илдизидан дамлама тайёрлаш учун бирор идишга 2 стакан қайнатиб совутилган сув қуйилади ва 4 чой қошиқ майдаланган илдиздан солиб, 8 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докада сузилади. Кунига 3–4 маҳал ярим стакандан ичилади.

ГУНАФША

... Бунни ҳидлаш ва суртиш қондан бўлган бош оғриғини босади. ... Куюқ суртмаси арпа талқони билан бирликда яллиғли шишларни босади. Янроғи ҳам шундай таъсирга эга.

... Гулнафшанинг ёғи қўтир учун яхши суртмадир.

... Бунни (қўйиб боғлаш ва ичиш) иссиқ кўз оғриқда яхши таъсир беради. ...Иссиқ йўталда фойда қилади. Гунафша, айниқса унинг шакарда пиширилган мураббоси кўкракни юмшатади.

... Меъданинг яллиғланишида фойда қилади.

* * *

Гунафша — бинафшадорларга мансуб, бир йиллик ва кўп йиллик ўсимлик. Барглари, асосан бутун, поячада навбат билан жойлашган. Гуллари битта-иккитадан бўлиб барг қўлтиғидан чиқади. Гунафша баҳорда очиладиган хушманзара ўсимлик сифатида экилади. Ўзбекистонда гунафшанинг 14 та ёввойи ва 3 та маданий тури ўсади.

ЛОЛА

... Лоланинг ширасини бош ва мияни тозалаш учун бурунга тортилади. Бошдан рутубатларни тортиш учун унинг илдизи чайналади.

... Унинг ширасини асал билан қўшиб ишлатилса, кўз хираланишига, кўзга оқ тушишига ва кўздаги яралардан қолган изларга фойдалидир.

... Қуритилган лола чиркли яраларга фойда қилади ва уларни битиради, пўст ташлашга ҳам фойда қилади.

... Лолани қайнатиб, қаттиқ бўлмаган шишларга суртилади ҳамда чипқон ва иссиқ тошмаларни бунинг воситаси билан (ёриб) бўшатилади.

... Ёнғоқ пўчоғи билан аралаштириб ишлатилса сочни қорайтиради. Барг ва шохчаларини шундайлигича ёки қайнатиб ишлатилса, сочни қорайтиради.

* * *

Лола — пиёзгулдошлар оиласига мансуб, бўйи 20—40 сантиметрга етадиган кўп йиллик ўсимлик. Пиёзлари тухумсимон ва конуссимон шаклларда бўлади. Гул пояси 15—70 сантиметр узунликда ичи ғовак, учида бир дона гул косасини тутати. Тузилиши, катталиги ва шакли жиҳатидан лолалар жуда хилма-хилдир.

НИЛУФАР

... Уруғи ва илдизи яралар учун фойдалидир.

... Илдизи ичилса ёки қуюқ суртма қилинса, талоқ шишлари учун фойдали бўлади.

... Унинг уруғлари эса ҳар соҳада шунчалик кучлидирки, ҳатто ҳайз қони кетишини тўхтатиб (ҳам) қўяди.

... Илдизини сув билан (қўшиб) доғни йўқотиш учун қўйилади.

... Шароби йўтал ва ... зотилжамга қарши (даво) дир.

* * *

Нилуфар — нилуфардошлар оиласига кирадиган йирик илдизпояли, сув устида сузиб юрувчи, баргли, кўп йиллик ўсимлик. Барглари юраксимон ёки чўзиқ-думалоқ шаклда. Гуллари оқ рангда, йирик, ярим очиқ ҳолда бўлади. Меваси тухумсимон, этли ҳўл мева.

Илдиз поясида алкалоидлар, ошловчи моддалар, 20% крахмал ва бошқа моддалар, уруғида 45—47% крахмал бор.

Шифо бўлади. Нилуфар гулидан тайёрланган дамлама сурги сифатида, уйқусизлик, шунингдек, илдизидан

тайёрланган дамламани қанд билан аралаштириб ич кетишда ичирилади. Илдизпоя дамламаси яна буйрак касалигида сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатилади.

Тайёрлаш усули. Нилуфар ва бинафша гулидан ҳамда бодринг ва отқулоқ уруғидан 8 г дан олиб, унга янтоқ шакаридан 40 г қўшиб аралаштирилади ва сув қўшиб, қиём ҳолига келгунча қайнатилади. Бу қиёмдан қовуқ бўшашганида ҳар куни бир чой қошиқдан ейилса, яхши даво бўлади.

НАРГИС

... Наргиснинг илдизини асал ва ёввойи ясиқ билан қўшадилар ва бу аралашма қийинчилик билан етиладиган йирингли шишларни ёради.

... Наргис жароҳатларни қовжиратади ва уларни шундай ёпиштирадики, ҳатто пайларнинг узилишини ҳам (маҳкам бириктириб юборади). Асал билан янчиб оловдан куйганга, чуқур яраларга қўйилади.

... Наргис ёғи асабга фойда қилади. Илдизидан бўғинлар оғриғига қуюқ суртма тайёрланиб ишлатилади.

... Наргис миядаги тиқилмаларни очади ва савдодан келиб чиқадиган рутубатли бош оғриғига фойда қилади.

... Наргис ёғини кўкракка суртилса, кўкрак-қорин тўсиғидаги қаттиқ ва совуқ шишларни тарқатади.

... Агар наргиснинг илдизини ўз ҳолича ейилса, кўнгилни айнитади ва қўстиради; қайнатмаси ҳам шундай таъсир кўрсатади.

... Наргис бачадон ва қовуқдаги оғриқлар учун фойдалидир.

* * *

Наргис — чучмомагулсимонлар оиласига мансуб кўп йиллик ўт. Наргис пиёзи захира озиқ моддаси бўлган этли пўстлоқдан иборат бўлиб, ташқи томондан бир нечта қуруқ, жигарранг, юпқа пардалар билан қопланган. Барглари ингичка, узунчоқ (илдизолди пиёзбошидан чиқадиганининг узунлиги 50 сантиметр). Гуллари поясига нисбатан симметрик жойлашган.

Наргис очиқ тупроқда 15 мартдан 15 апрелгача гуллайди. У хушманзара ўсимлик сифатида экилади.

ХИНА

... Хина гули асаб оғриқларида ишлатилади, фалаж ҳам тортишиш касалликларига қўйиладиган малҳамлар таркибига киради. Ёғи чарчаганликни тарқатади, асабларни юмшатади ва суяк синганга фойда қилади.

... Бош оғриғида сирка билан манглайга суртилади. Шунингдек, оғиз яраларида (ва чақаланишида) ҳам фойда қилади.

* * *

Хина — литрумдошлар оиласига мансуб кўп йиллик ўсимлик. Ўсимликнинг пояси 4 қобиргали, қаттиқ, кучли шохланган бўлиб, тропик ўлкаларда бўйи 2,5 метргача боради. Барглари пояда қарама-қарши (бандсиз) жойлашган, бироз учли, тухумсимон, четлари текис, йилтироқ. Гулларининг диаметри 1 см атрофида бўлиб, гултўпни ташкил қилади.

Меваси — тўрт хонали чаноқ.

Хинанинг ватани Мадагаскар ороли, Африканинг шарқий соҳиллари ва Австралиянинг шимолий ҳудудларидир. Ҳозирда у Ҳиндистон, Эрон ва Озарбайжонда маданий ҳолда етиштирилмоқда. Ундан упа-элик, бўёқ саноати ҳамда доридармон маҳсулоти сифатида фойдаланилади.

Хинанинг бир йиллик турлари ҳам бўлиб, уни хинагина, чўпхина, деб аталади.



РЕЗАВОР ВА ЗИРАВОРЛАР



Резавор ва зиравор ўсимликлар бута, чала бута ва ўтсимон кўринишда бўлиб, улар асосан ёввойи ёки маданий ҳолда тарқалган. Долчин, қорақанд, зира, маймунжон, седана шулар жумласидандир.

Резавор ўсимликлар таркибида турли хил кислоталар, қанд, фруктоза, витаминлар, ҳар хил минерал тузлар ва бошқа моддалар бор.

Шу туфайли ҳам Ибн Сино беморларни даволашда резавор ва зиравор меваларга алоҳида аҳамият берган.

ДОЛЧИН

Ибн Сино долчин ҳақида шундай дейди:

... Энг яхшисининг ҳиди ёқимли, таъми ачитмайдиган ўткир, ранги тоза ва аралашмаган бўлади.

... Долчиннинг яхшилик аломатларидан бири шуки, унинг ҳиди ўзидан бошқа ҳар бир ҳидга ғолиб бўлади. Бунинг ёнида бошқа ҳеч бир ҳид сезилмай қолади. ... янчиб кулча қилиб қўйилса, қуввати сақланади.

... Сепкил ва ясмиқсимон қора доғга ва сирка билан қўшиб, сутли тошмаларга суртилади.

... Темираткилар ва яраларга ишлатилади.

... Долчин ёғи қалтироқ касалига фойда қилади.

... Долчин қулоқ оғриғини босадиган ва унинг дорилари таркибига кирадиган нарсалардандир.

... Уни ейиш, сурма қилиш кўзга тушган пардага ва кўз қоронғиланишига фойда қилади.

... Йўталга фойда қилади, кўкракдаги нарсаларни тозалайди.

... Жигар тиқилмаларини очади, жигар ва меъдани кучли қилади.

... Бачадон, буйрак оғриқларига ва шишларга фойда қилади. ... сийдик ва ҳайз қонини ҳайдайди.

... Титратадиган иситмага қарши ичириш, айниқса, ёғи билан силаш фойда қилади.

* * *

Долчин — лаврдошлар оиласига мансуб дарахт, Хитой, Вьетнам, Шри Ланка, Лотин Америкасида экилади.

Унинг таркибида 75—90% долчин альдегид, эфир мойи, 2—3% ошловчи моддалар бор.

ЗИРА

... Зиранинг суви билан ювилса, юзни тиниқ қилади, унинг олиниши ва истеъмол этилиши маълум миқдорда бўлиши керак, агарда кўп истеъмол қилинса, юзни сарғайтиради.

... Зирани сирка билан эзиб искаганда, шунингдек уни эзиб, бураб бурунга тиқилганда бурун қонашини тўхтатади.

... Сув билан аралаштирилган сиркага солиб ичилса, нафас олишнинг қийинлашишида фойда қилади. ... Унинг ўзи, айниқса, ёввойиси тошни майдалайди. Томчилаб сийиш, қон сийиш ва ичакнинг бураб оғришида ҳамда қорин кўпчишида фойда қилади.

* * *

Зира — соябонгулдошлар оиласига мансуб кўп йиллик хушбўй ўсимлик. Баландлиги 40—60 сантиметр. Поясининг юқори қисми шохланган. Июнда гуллайди, уруги июлда пишади. Самарқанд, Қашқадарё ва Сурхондарё вилоятларидаги адирларда, тоғ ёнбағирларида кўп ўсади.

Уруғи майда, чўзинчоқ, қорамтир-жигарранг. Сирти тарам-тарам, жуда хушбўй, таркибида 2,75—3,0% эфир мойи бор.

ҚОРАҚАНД

... Уни қўйиб боғланса, иссиқ шишларда фойда қилади.

... Қорақанд меъда ва жигарни кучли қилади, чанқовни қаттиқ қондиради.

... Ични боғлайди, ичакнинг тирналишида фойда беради. Остан қон кетишида ҳам фойда қилади.

* * *

Қорақанд (қоразирк) — зиркдошлар оиласига мансуб бўлиб, бўйи 4 метргача борадиган сершоҳ бута. Ўсимликнинг эски шохлари кулранг, ёш новдалари қўнғир бўлади. Тиканлари уч бўлакли, барглари чўзинчоқ, ўтмас, четлари бироз тишли ёки текис, узунлиги 2—6 сантиметр келади, гуллари сариқ рангда бўлиб, гул шингили шохланган, рўваксимон. Меваси қорамтир-бинафша рангда бўлиб, эллипссимон кўринишга эга.

Меваси таркибида С витамини, органик кислоталар, холинсимон моддалар, қанд, минерал тузлар ва бошқа моддалар бор. Ҳосилга кирган пайтида барглари таркибида Е витамини, эфир мойлари бўлади.

Қорақанд табиий ҳолда Тошкент, Самарқанд, Андижон, Сурхондарё, Қашқадарё вилоятларининг тоғли районларида, сой бўйларида тўп-тўп бўлиб ўсади.

Халқ табobatiда қорақанд меваси асаб фаолияти сустлашганда, ошқозон-ичак, сариқ касалликларини даволашда ишлатилади. Унинг илдизидан ҳам қайнатма тайёрланади.

КУНЖУТ

... Кунжутнинг ўзи ёғига қараганда кучлироқдир.

... Кунжут ёғи қизилгул ёғи билан биргаликда (ишлатилса) куйдирувчи бош оғриғига фойда қилади, поясининг шираси эса бошдаги кепакни кетказади.

... Кўз лўқиллашларида ва шишганда ишлатилади. ... Зиққинафас ва астмада фойда қилади.

... Урилишдан пайдо бўлган кўкаришни ва қотиб қолган қонни шимилтиради. ... Сочни узайтиради; айниқса, пояси ва баргининг шираси шундай, улар (сочни) юмшатади ва қазғоқни кетказади. Кунжут ёғида миртани қайнатиб ишлатилса, сочни (тўкилишдан) сақлайди. Уларни қувватли ва пишиқ қилади.

... Кунжут меъда учун ёмон, кўнгилни айнатади. Иштаҳани туширади ва тезда тўйдиради. Агар уни асал билан ейилса, зарари кетади.

* * *

Кунжут — кунжутдошлар оиласидан бўлиб, баландлиги 50—180 сантиметрга етадиган, 4—8 қиррали ва сертук пояли, бир

йиллик ўт ўсимлик. Барглари юмалоқ, тухумсимон, текис ёки тишсимон қиррали, уч бўлакли ёки панжасимон бўлинган, пояда кетма-кет ва қарама-қарши ўрнашган. Гуллари оқиш-пушти рангда, барг қўлтиғида 1—3 тадан ёки 5 тадан жойлашган.

Меваси — тўрт қиррали, кўп уруғли, пишганда очиладиган чаноқ. Кунжут уруғида 60 фоизгача ёғ, сезамол, сезамин, Е витамини ва бошқа моддалар бор.

СЕДАНА

... Агар уни кечаси сирка билан ивитиб қўйиб эрталаб янчилса ва касалнинг бурнига торттирилса ҳамда касал уни ҳидласин учун (бурун) олдига қўйилса, чўзма бош оғриқлари ва юз фалажига фойда қилади.

... сиркага қайнатиш билан оғиз чайқалса, тиш оғриғига фойда қилади.

... Седана ингичка гижжани ва қовоқ уруғига ўхшаш гижжани ўлдиради: бир неча кун давомида киндикка суртиб юрилса, ҳайз қонини юриштиради. Уни асал ва иссиқ сувга қўшиб ичирилса, қовуқ ва буйракдаги тошларга фойда қилади ва уларни чиқаради.

... Осилиб турувчи сўгалларни, ҳолларни, доғни кетказади.

* * *

Седана—айиқтовондошлар оиласига мансуб бир йиллик ўт ўсимлик. Баландлиги 70 сантиметрга боради, пояси текис, юмалоқ сертук, барглари 2—3 сантиметр узунликда, патсимон бўлинган. Поясининг пастки барглари бандли, устки барглари бандсиз, кетма-кет ўрнашган. Гуллари йирик, 5—8 гулбаргга эга. Улар шохчаларнинг учида алоҳида-алоҳида жойлашган. Меваси гилофли баргча. Уруғлари уч қиррали, ғадир-будир, кўнғир ёки қора доначалар.

Седана таркибида 0,4—1,5% эфир мойи, 40% гача ёғ, мелантин ва нигеллин гликозидлари бор.

МАЙМУНЖОН

... Баргларини қўйиб боғланса, учуқнинг тарқалиб кетишини тўхтатади ...

... маймунжоннинг илдизида латифлик бор, шунинг учун у (сийдик йўлидаги) тошларни майдалайди. ... унинг шохларини барги билан қўшиб қайнатиш сув сочи бўяйди.

... Бошдаги яраларга фойда қилади ва жароҳатларни тўхтатади.

... Унинг баргларини чайналса, милкни мустаҳкамлайди ва оғиз чақаланишини тузатади, пишган мевалари ҳам шундай. Мева ва баргларининг шираси иссиқдан бўлган оғиз оғриқни тузатади. Барглари бошдаги яраларни ҳам тузатади. Маймунжон мевасини кўп (ейиш) бошни оғритади.

... Унинг ўзи ва гули ичак яраларига ва ичкеттишга фойда қилади ва ўзидаги латифлик туфайли (қовуқдаги) тошни парчалайди.

* * *

Маймунжон — раъногулдошлар оиласига мансуб бўлиб, ёш новдалари — ёйсимон эгилиб ўсувчи, сертикан ярим бута. Барглари йирик, нотекис тишсимон қиррали, уч бўлакчали, меваси қора рангли, данакли, мураккаб ҳўл мева.

Тўқайзорларда, ариқ бўйларида учрайди.

Меваси таркибида 7,46 % қанд, 15 мг % витамин С, каротин, органик кислоталар, баргида эса 271 мг % витамин С, уруғида 12,9 % ёғ бор.

Шифо бўлади. Маймунжон меваларининг қоқиси асосида тайёрланидиган қайнатма яхши терлатувчи, ҳароратни пасайтирувчи омил сифатида шамоллаш билан боғлиқ бўлган касалликларда буюрилади. Булардан ташқари, маймунжон мевалари лавшанинг давоси бўлибгина қолмай, иштаҳа уйғотувчи, ичак фаолиятини яхшиловчи восита сифатида ҳам тавсия этилади.

Маймунжон барглари асосида тайёрланидиган дамлама яллиғланишга қарши дори сифатида, гастрит, энтерит ҳамда нафас олиш органларининг касалликларида қўлланилади ва у қотирувчи бўлиб хизмат қилади.

Маймунжон мевалари қайнатилиб, қайноқ ҳолида чой каби ичилади-да, кўрпага ўралиб ётилади.

Тайёрлаш усули. Майдаланган маймунжон барглари ва мевасидан 4 чой қошиқ миқдорида олиб, унга икки стакан миқдорда қайноқ сув солиб дамланади. Сўнг сузилиб, ярим стакандан 4 маҳал истеъмол қилинади.

Маймунжон мевалари ҳамда наъматак меваларининг омихтасидан витаминли чой тайёрланади. Бунинг учун 1 ош қошиқ миқдорида аралашмадан олиниб, унинг устига 1

стакан қайнаб турган сув солинади-да, 10 минут давомида енгил алангада қайнатилади. Сўнгра дока воситасида сузилиб, шарбатидан кунига ярим стакандан икки маҳал ичилади.

МУРЧ

...Мурчда тортиш, шимдириш ва тозалаш (қуввати бор). Майиз билан қўшиб чайналса, ёпишқоқ балғамни кўчиради ва бутунлай йўқотади. У оғриқларни босувчи ва асабни қиздирувчидир. (Мурч) соғлом кишиларгагина тўғри келади.

... Сирка билан бирга ишлатилса, тишга фойда қилади.

... Агар яланадиган дориларга қўшиб истеъмол қилинса, йўталга ва кўкрак оғриқларига фойда қилади. Агар асал билан қўшиб танглайга суртилса, томоқ оғриғига фойда қилади ва ўпкани тозалайди.

... (Мурч) овқатни ҳазм қилувчи ва иштаҳани очувчидир.

... Ёғ билан қўшиб суртилса, эт увушишига фойда қилади.

* * *

Мурч — мурчгуллилар оиласига мансуб, илашиб ўсувчи кўп йиллик ўсимлик. Унинг узунлиги 10—15 қулоч атрофида бўлиб, барги тухумсимон, найза учли. Гуллари майда, зафарон-сарик кўринишга эга шингилсимон тўпгул. Меваси сершира данакча.

Қора мурч таркибида 5—9 % пиперин алкалоиди, 1,5 % гача эфир мойлари, 1—2 % қатрон, 6—12 % ёғ моддалари мавжуд.



ДОН ВА ДУККАКЛИ ЎСИМЛИКЛАР



Дон ва дуккакли ўсимликлар катта майдонларда етиштирилади. Ғалладошлар оиласига мансуб бўлган бу ўсимликлар бир йиллик, икки йиллик, кўп йиллик, баъзан эса бутасимон ҳам бўлади.

Инсон ҳаётида ғалла ўсимликлари алоҳида ўрин тутди. Биз кундалик тирикчилигимизни буғдой, арпа, шоли, тарик, ловия, нўхат ва мошсиз тасаввур қила олмаймиз. Бу ўсимликлар фақат озиқ-овқатлик қимматига эга бўлмай, балки айни вақтда дориворлик хусусиятларига ҳам эга. Масалан, буғдой уни таркибида V_1 , V_2 , V_3 , PP ва асаб тизимининг меъёрда ишлашини таъминлайдиган ва инсонни наслсизлик касалидан сақлайдиган E витамини бўлади.

Ибн Сино дон ва дуккакли ўсимликлардан кўпгина беморларни даволашда самарали фойдаланган.

БУҒДОЙ

Ибн Сино буғдой ҳақида шундай дейди:

... Энг яхшиси қаттиқлик ва юмшоқликда ўртача, сирти силлиқ, йирик, тўла, янги, туси оқ билан қизил ўртасида бўлгандир.

... Йирик, қизил буғдойнинг озиқлиги кўп бўлади; қайнатилган буғдойнинг ҳазми суст бўлиб, қоринни дам қилади. Лекин сингиб кетса, озиқлиги кўп бўлади. Буғдойнинг оқлаб тортилган уни крахмалга яқиндир.

... Буғдой ва унинг уни юзни доғдан тозалайди. Буғдойнинг уни ва крахмали, айниқса заъфарон билан ишлатилганда сепкилга доридир.

... Янги буғдойдан тайёрланган нон тез семиртиради ... Туз ва сув билан аралаштирилган нонни темираткига суртилса, фойда қилади.

... Эланмаган ундан қилинган нон ични юмшатади. Тоза, оқ ундан қилинган нон эса ични қотиради. Оширилган нон юмшатувчи бўлиб, патир нон ични қотирувчидир.

... Нон тоза, тузли (хамири) яхши ишланган, оширилган ва тандирда яхши пиширилган бўлиши ва бир кеча тўхтатиб ейилиши керак. Иссиқ нонни киши табиати яхши қабул этса-да, уни иссиқ ҳолида ейиш яхши эмас.

* * *

Буғдой — бошоқдошлар оиласига мансуб дон экини. Илдизи чочоқ, ер усти қисми ўтсимон поя (0,5–1,2 метр). Поя бўғимларида биттадан барг ва уч қисмида бошоқ жойлашган.

Буғдой донининг таркибида 16–20% оқсил, 70% углевод ва 1,2–1,5% ёғ бор. У тўла пишгунча 90–110 кун ўтади.

Буғдойнинг қаттиқ ва юмшоқ турлари мамлакатимизда катта майдонларда экилади. Қаттиқ буғдойнинг бошоғи зич, қилтиқли (баъзан қилтиқсиз ҳам учрайди) дони асосан оқ тусда, оқсилга бой. Юмшоқ буғдой эса серқилтиқ ва қилтиқсиз, бошоғи зич эмас, дони оқ ёки қизғиш бўлади.

АРПА

... Арпани беҳи ва сирка билан қўшиб падаграга қўйиб боғланса, чиқиндиларнинг бўғинларга оқишини тўхтатади.

... Унинг суви кўкрак аъзоларига фойда қилади: агар уни арпабодиён уруғи билан қўшиб ичилса, сутни кўпайтиради.

... Арпанинг талқони ва талқоннинг пиширилгани ични тўхтатади. Арпа ҳалими сийдикни юриштиради, буғдой ҳалимининг суви эса кучлироқ юриштиради.

... Агар ўткир сирка билан пишириб яраланган қўтирга қўйиб боғланса уни тузатади.

* * *

Арпа — бошоқдошлар оиласига мансуб бир йиллик ва кўп йиллик дон ўсимлиги. Унинг ўтгизга яқин тури бор. Арпа донида крахмал (45–67%), оқсил (7–26%), сахароза (1,7–2%), мой (2–3%), клетчатка (3,5–7%) ва бошқа фойдали моддалар мавжуд.

Ўзбекистонда кузги арпа униб чиққанидан кейин 180—250 кунда, баҳорда экилганда 80—110 кунда пишади.

ЛОВИЯ

... У мошдан кўра тезроқ ҳазм бўлади ва чиқади. Озиқлиги ундан кам эмас... Кўкрак ва ўпка учун яхши.

... Қуюқ хилт пайдо қилади. Ҳардал ва шунингдек туз қўшилган сирка, мурч ва какликўти унинг зарарли таъсирига тўсқинлик қилади.

... Ловияни, айниқса, қизил хилини рум сумбулининг ёғи билан аралаштириб ейилса, ҳайз қонини кетказади.

* * *

Ловия — дуккакдошлар оиласига мансуб бир йиллик озиқ, ем-хашак ва техника ўсимлиги. Катта донли ловияларнинг ватани Америка ҳисобланса, майда донли ловияларники Осиёдир.

Ловия дони таркибида 51% оқсил ва 50—60% тез ҳазм бўлувчи углеводлар (қанд, крахмал) ва бошқалар бор.

Шифо бўлади. Ловия дуккаклари асосида тайёрланадиган қайнатма диабет, буйрак ва қовуқ касалликларида, бод, подагра, болаларда ич кетиши, қон босими касалликларида тавсия қилинади. Ловия уни жароҳат ҳамда куйган жойларга сепилади.

Ловия меъданинг шира ажралишини уйғунлаштиради. Шу боисдан ҳам ловия парҳез таом сифатида меъда кислотасининг пастлиги билан боғлиқ бўлган гастритга фойдали ҳисобланади.

Тайёрлаш усули. 20 г ловия гулига 200 мл қайноқ сув қуйиб чойдек дамланади ва овқатдан олдин 0,5 стакандан кунига 3—5 маҳал ичилади. Буйрак ва қовуқ касалликларида фойда қилади.

Баъзида ловия кўзоқлари ва қорағат барглари аралашмаларига бир ҳисса сули сомони қўшилади. Бундай аралашманинг бир ош қошиғини бир стакан сув ҳисобида қайнатилиб, кунига чорак стакандан 4—5 маҳал истеъмол этилади.

НЎХАТ

... Ўзига ўхшаганлар ичида ўпкани бундан озиқлантирадиганроғи йўқ.

... Нўхатни ейиш ва ундан малҳам қилиб суртиш нуқтали қонталашларни кетказади ва рангини яхшилайди.

... Нўхат ёғи темирткига фойда қилади, нўхатнинг уни эса ёмон хил яраларга, қичимага ишлатилади.

... Бошдаги рутубатли тошмаларга фойда қилади. Нўхат ивигилган сув эса тиш оғриғига ва милкдаги иссиқ ва қаттиқ шишларга фойда қилади. Қулоқлар остидаги шишларга ҳам фойда қилади.

... Товушни тиниқ қилади ва ўпкани ҳар нарсадан ортиқ озиқлантиради. Шунинг учун бундан, яъни нўхат унидан холвайтар қилинади.

... Нўхат қайнатилган сув сариқ касалга фойда қилади, нўхат айниқса, унинг қора ёввойи ясмиқсимон хили талоқ ва жигар тўқималарини очади; нўхатни таомнинг аввалида ва охирида эмас, ўртасида ейиш керак.

... Қора нўхатнинг қайнатмаси бодом ёғи, турп ёғи ва петрушка ёғи билан ишлатилса, қовуқ ва буйракдаги тошларни майдалайди. Нўхат қовуқ яраларига зарарлидир ... Нўхатнинг ҳамма хили ични юмшатади.

... Букротнинг айтишича, нўхатда икки модда бордир. Булар қайнатиш билан ундан ажратилади. Бу моддаларнинг бири тузли модда бўлиб, ични юмшатади. Иккинчиси ширин модда бўлиб, сийдикни ҳайдайди.

* * *

Нўхат — дуккакдошлар оиласига мансуб бир ва кўп йиллик ўсимлик. Пояси тик, узунлиги 20—70 сантиметр, гули барг қўлтиғида 1—2 тадан жойлашган, оқ пушти ёки қизил.

Меваси дуккак, дони думалоқ, қиррали, 1000 донаси 400—600 грамм. Дон таркибида 30% гача оқсил, 5—8% мой, 60% дан ортиқ азотсиз экстрактив моддалар бор.

Нўхатнинг ўсув даври 70—100 кун. Асосан, лалми ерларда экилади. Гектаридан 10—20 центнердан ҳосил олинади.

ТАРИҚ

... Қувватда гуручга ўхшайди, лекин гуруч озиқлироқдир.

... (Сўкни) сут ёки яхши тортилган ун кенагининг сувида пиширилади, шунда у жуда яхши озиқ бўлади.

... Бунни қиздириб, оғриган жойларга боғланади ... Нон қилинадиган бошқа донлардан озиқлиги оз ва ёпишқоқдир... . Лекин сут ёки майда тортилган ун кенаги билан қайнатилса,

озиқлиги яхши бўлади, айниқса сарёғ ва бодом ёғи билан қайнатилса, озиқлиги яна яхши бўлади.

... Ўзи ҳам, нони ҳам меъдада узоқ туради.

... Ичак оғриқларига қарши қиздириб қўйилади. Сийдикни ҳайдайди.

* * *

Тариқ — бошоқдошлар оиласига мансуб бир йиллик ўсимлик. Пояси похолпоя бўлиб, 45—150 сантиметр узунликда. Барглари наштарсимон, тукли ёки туксиз, тўпгули рўвак.

Меваси — пардали дон, думалоқ ёки чўзиқ, оқ, сариқ, қизил, жигаррангда. 1000 донаси 4—9 грамм келади. Ўсув даври 60—120 кун. Тариқ иссиқсевар, қурғоқчиликка ва шўрга чидамли.

Тариқ донида 10—15% оқсил, 59% углевод ва бошқа фойдали моддалар бор.

ШОЛИ

... Гуруч яхши озиқ бўлиб, бир оз қуруқликка мойилдир. Сут ва бодом ёғи билан қайнатилса, зўр ва яхши озиқ бўлади.

... Сувда қайнатилгани бир оз ични қотиради.

* * *

Шоли — бошоқдошлар оиласига мансуб бир йиллик ва кўп йиллик ўсимлик. Пояси похолпоя, 50 сантиметрдан 3—5 метргача бўлади. Барги яшил, тўпгули шингил, бўйи 10—30 сантиметр келади.

Меваси пўстли дон. 1000 донаси 26—45 грамм келади.





ИБН СИНО ҲИТИЛАРИ

Билгинки, наҳорга (сув ичиш) бадантарбиядан кейин, ҳаммомга тушгандан кейин, айниқса оч қоринга (ичиш), шунингдек, кечаси маст ва хумор кишиларда пайдо бўладиган ёлғондакам ташналикда ҳамда табиат овқатнинг ҳазми билан овора бўлиб турган вақтда сув ичиш зарарлидир.

* * *

Кексалар истеъмол қилганларида ичларини юмшатиб, гавдаларига ёқадиган мевалар ёзда анжир ва олхўри, қиш вақти бўлса — асал суви билан қайнатилган анжир қоқисидир. Шуларнинг ҳаммаси ичларини юмшатиш учун овқатдан аввал ейилиши керак.

* * *

Бадантарбия билан шуғулланувчилар аввало ичагидаги ва қовуғидаги чиқиндиларни чиқариб ташлаши, кейин ҳаракат қилиши керак. Ўз гавдасини тайёрлаш учун олдин гавдани қаттиқ мато билан ишқалаши керак, бундан унинг табиати уйғониб, терисининг тешиклари кенгаяди.

* * *

Ҳаммом енгил, иссиқ ва мўътадил қўлланишдан манфаат олмоқчи бўлган кишигагина керакдир. Бу мақсад учун унинг ҳаммомда узоқ вақт қолиши шарт эмас. Унинг обзан (ванна)да фақат териси қизариши ва бўртишда давом этгунича туриши кифоя қилади. Терининг қизариши йўқола бошлагач, (ваннадан) чиқиш керак.

* * *

Мўътадил равишда ва ўз вақтида бадантарбия билан шугулланувчи одам бузилган хилтлар туфайли пайдо бўлган касалликларнинг ва мижоз ҳамда илгари ўтган (касалликлар) туфайли келувчи касалликларнинг давосига муҳтож бўлмайди.

* * *

Очликка чидаб туриш кўп вақт меъдани ёмон зардобга тўлгази.

* * *

Қишда ейиладиган сабзавотлар — карам, лавлаги, петрушка, гулкарам, семизўт, сачратқи бўлиши керак.

* * *

Қайт қилган киши қайт қилишдан қутилгач, сирка билан сув аралаштириб оғзини ва юзини ювиши (керак), бунда бошда пайдо бўладиган огирлик кетади.

* * *

Ортиқча қайт қилиш жигарга, ўпкага ва кўзга зарар қилади, гоҳ баъзи томирларни ёради.

* * *

Ҳомиладор хотинни қайт қилдирмаслик керак. Чунки ҳайзнинг чиқиндилари у қайт билан (барибир) чиқиб кетмайди, (қайтдаги) қийналиш уни бетоқат қилади. Шунинг учун унинг қусишини босиш зарур бўлади.

* * *

Ҳаммомнинг кўп фойдалари билан бирга зарари ҳам бор. У заифлашган аъзоларга чиқиндиларнинг қуюлишини осонлаштиради, баданни бўшаштиради, асабга зарар еткази, туғма иссиқликни тарқатади, овқатга бўлган иштаҳани туширади ва жинсий алоқа қувватини заифлаштиради.

* * *

Иссиқ қуёшда баданни қиздириш, хусусан у чопиш каби кучли ҳаракатлар вақтида бўлса, чиқиндиларни кучли

равишда эритиб таркатади, терлатади, қорин кўпчишини йўқотади, гавда бўшашгандан ва истисқодаги шишларни таркатади, рабу ва «тикка нафас олиш»га фойда қилади, узоқ чўзиладиган совуқ бош оғриғини тузатади, совуқ мижозли мияни бақувват қилади.

* * *

Боланинг бадани қаттиқ ва териси кучли бўлиши учун кам тузли намакоб суртилади, намакобга шодана, куст, татим, сариқ йўнғичқа ва каклик ўтидан бир оз қўшилса жуда яхши бўлади.

* * *

Бола ўрнида ётганида унинг боши танасининг бошқа бўлақларидан юқори турмоғи керак, боланинг ётар ўрни унинг бўйнини, қўл-оёқларини ва умуртқа устунини қийшайтириб қўйишдан сақланмоқ керак.

* * *

Ёз кунлари болани ўртача иссиқ сув билан, қиш куни эса иссиқроқ, лекин куйдирмайдиган сув билан чўмилтирилади. Чўмилтириш учун энг яхши вақт боланинг узоқ ухлаганидан кейинги вақтдир.

Болани чўмилтириш вақтида уни ўнг қўли билан ушлаб, чап қўлининг билагига кўкраги билан ётқизилади, аммо қорни билан эмас. Чўмилтириш вақтида у боланинг икки кафтини унинг орқасига ва оёқларини эса бошига аста-секин тегизишга ҳаракат қилади.

* * *

Болани эмизишда ва овқатлантиришда мумкин қадар онасининг сути билан боқиш керак. Чунки она сути бола қорнида экан вақтида истеъмол қиладиган овқат моддасига, яъни онасининг ҳайз қонига ҳамма нарсадан ҳам кўпроқ ўхшайдиган овқатдир. Шу қоннинг ўзи кейинча сут бўлади. Шунинг учун бола онанинг сутини тезроқ қабул қилади ва унга одатланади.

* * *

Болага асал ялатиб сўнгра эмизиш яхшироқдир. Эрталаб болага эмизиладиган сутдан она икки ёки уч бор соғиб ташлаб, сўнгра болага эмизиши керак, айниқса сутда бирор

айб бўлса, эмчак сути сифатсиз ва аччиқ бўлса, она овқатланмасдан илгари, наҳорга эмизмаслиги керак.

* * *

... боланинг мижозини кучайтирмоқ учун, унга икки нарсани қўлламоқ керак. Бири, болани секин-аста тебратиш, иккинчиси, уни ухлатиш учун айтиш одат бўлиб қолган мусиқа ва аллалашдир. Шу иккисини қабул қилиш миқдорига қараб боланинг танаси билан бадантарбияга ва руҳи билан мусиқага бўлган истеъдоди ҳосил қилинади.

* * *

Эмизишдан аввал боланинг озгина йиглаши фойдалидир. Эмизишнинг табиий муддати икки йилдир.

* * *

Агар бола сутдан бошқа овқат ейишни тиласа, зўрламасдан аста-секин бера бошлаш керак. Сўнгра олдинги тишлари чиқа бошласа, кучлироқ овқатга ўтказилади. Лекин чайналиши қаттиқ нарса берилмайди. Болага дастлабки овқат эмизувчининг чайнаб берган нонидир. Сўнгра сув ва асал билан ... ёки сут билан нон берилади.

* * *

Бола ўзича юришга ёки ўтиришга интилишдан бурун уни юриш ва ўтиришга мажбур этиш дуруст эмасдурким, икки оёғига ва умуртқасига зарар етади.

* * *

Баъзи вақтда болада йўтал ва тумов пайдо бўлади. Шундай вақтда боланинг бошига кўп мартаба иссиқ сув қўйилиши буюрилган. Тилига кўп асал суртилади. Сўнгра кўп балғам қустириш учун тилининг орқасига бармоқ тегизилади; шунда у соғаяди, араб елими, касиро, беҳи уруги, чучукмия шираси ва каллақанддан бир миқдорда олиб, янги соғилган сут билан болага ичирилади.

* * *

Гоҳо болаларнинг қулоқлари оқади, чунки болаларнинг гавдалари, айниқса, миялари жуда ҳўлдир. Шундай вақтда

озгина юнгни бир оз аччиқтош, ё заъфарон, ёки бир миқдор сода (натрий) билан аралаштирилган асал ва шаробга ботириб қулоқларга тиқилади.

* * *

Баъзан болаларнинг сонлари бичилади. Шунда у ерга мирта, гулсафсар илдизи, қизил гул ёки тўпалоқни янчиб сепилади. Ё бўлмаса, арпа ёки ясиқ унини сепилади.

* * *

Ҳаммомдан чиққач ёки ҳаммомнинг ўзида совуқ ичимликларни ичишдан сақланиш керак. Чунки бу вақтда бадан тешиклари очиқ бўлиб, совуқ бошқарувчи аъзоларининг жавҳари томон интилади ва уларнинг қувватини синдиради. Шунингдек, иссиқ бирор нарсани ейишдан, айниқса иссиқ сув ичишдан сақланиш керак. Чунки бу бошқарувчи аъзоларга бориб сил ва ингичка оғриқ касалигини келтириб чиқариш сабабли хавфлидир.

* * *

Ҳаммомдан чиққач, бошни бирдан яланг қилишдан, танани совутишдан сақланиш керак. Қиш вақтида ҳаммомдан кийимга ўралиб чиқиш керак.

* * *

Соғлигини сақловчи киши ўз овқатининг асосий қисми сабзавотлар, мевалар ва булардан бошқа даво бўладиган овқатлардан бўлмаслигига аҳамият бермоғи лозим. Чунки у нарсаларнинг латифлаштириб суюлтирувчилари қонни куйдирувчи, ғализлари эса балгамни кўпайтирувчи ва аъзога оғирлик келтирувчидир. Шунинг учун овқат гўштга ўхшаш нарсалардан бўлиши, айниқса, улоқ, бузоқ ва қўзичоқларнинг гўштларидан, офат етмаган соғлом экинзорлардан бўлиб, ифлос нарсалардан тозаланган буғдойдан, мижозга мувофиқ ширин нарсалардан бўлиши лозим.

* * *

Мевалардан овқат учун кўпроқ мос келадиган анжир, етилиб пишган узум, одат қилинган шаҳар ва жойларда хурмодир.

* * *

Овқатни иштаҳа билан емоқ ва иштаҳани қайтармаслик лозим, лекин маст кишиларнинг ва меъдаси бузилган кишиларнинг иштаҳаларига ўхшаш, иштаҳа ёлғондакам бўлмасин; чунки (иштаҳа бўлатуриб) оч туриш меъдани зардоб, ёмон хилтлар билан тўлғизади.

* * *

Қишда сабзавот каби гизолиги оч нарсалардан ейилмаслиги, балки кучли овқат бўладиган донлардан ва жисми зич ва тигиз нарсалардан ейилиши лозим.

* * *

Овқатнинг миқдори одат ва қувватга қараб белгиланади. Унинг миқдори қуввати яхши бўлган кишиларда еганда оғир бўлмайдиган, қобирға бошларини чўзмайдиган, қоринни қўпчитмайдиган ва қулдуратмайдиган, (меъда тепасига) сузиб чиқмайдиган, кўнгил айнитмайдиган даражада бўлиши ҳамда ютоқишни ёки (иштаҳа) тушувини, зеҳн пастлиги ва уйқусизликни келтириб чиқармайдиган ва бир муддатдан кейин кекирганда овқатнинг мазаси келмайдиган миқдорда бўлиши керак. Узоқ муддатдан кейин (кекирикда) овқатнинг мазаси келиб туриши энг ёмон ҳолдир.

* * *

Кексайган кишининг гавдаси йигитлик маҳалида ейдиган (миқдордаги) овқатни қабул қилмайди. Энди овқати чиқиндиларга айланади, шу сабабли (йигитлигидаги) миқдорда емасин, балки камроқ есин.

* * *

Мўмиё бошнинг бир томон ярмининг оғриғига, совуқ бош оғриғига, тутқаноқ ва бош айланишига фойда қилади. Кулоқдан йиринг оқишига қарши бир арпа дони миқдордагисини гул ёғи ва ғўра узумнинг суви билан қўшиб пилик билан ишлатилади.

Мумиё сийдик йўлидаги ва қовуқдаги яралар учун фойдалидир. Унинг бир қиротини сут билан ичирилади.

* * *

Айиқ ва ғознинг ёғлари «Тулки касали»га, ... ғознинг ёғи эса юз ва лабнинг ёрилганига жуда фойда қилади.

Товуқнинг ёғи тилнинг гадир-будурлигига фойдалидир.
Тоғ эчкисининг ёғи тиришиш касаллигига фойда қилади.

* * *

Балиқ ёғи кўзга сув тушганда (катаракта) фойда бўлиб,
асал билан қўшиб ишлатилса, кўзни ўткир қилади.

Таканинг ёғини ишлатиб юрилса, ичакнинг ачишганида
ва ичакдаги яраларга фойда қилади.

* * *

Турар жой танловчи киши қуйидагиларни билиши керак.
Ернинг тупроғи, баландлик ва пастлиги, очиқ ва ёпиқлиги,
суви сувнинг моддаси, оқиб чиқишлиги ва очиклиги ёки
унинг баландлик ва пастликдан оқишлиги, у ерда шамоллар
эсадими ёки у жой чуқурликдами, шамоллар қанақа — улар
совуқ соғлом шамолларми, у ерга яқин жойда қандай
денгизлар, ботқоқлар, тоғлар ва конлар бор: (у киши) яна
ўша аҳолисининг соғлик ва касаллик ҳолларини, уларга
қайси касалликлар одат бўлиб қолганини билиши керак;
уларнинг қувватлари, иштаҳалари, (овқатни) ҳазм
қилишлари қандайлигини ва овқатлари қанақа эканлигини
ҳам билиши керак, шунингдек, биноларнинг ҳолатини
билиши керак; улар кенг ва очиқми? Кириладиган ерлари
торми ва ҳаво кирадиган жойлари бўғадиган даражада тор
сиқикми? Сўнгра, дераза ва эшикларни шарқ ва шимолга
қаратиб қуриш керак.

* * *

Ёмғир суви ҳам яхши сувлар жумласига киради. Хусусан
ёзда момақалдиروқли булутлардан ёққан бўлса.

Кудуқ ва ер ости каналларининг сувлари оқиб чиқадиган
булоқ сувларига нисбатан ёмондир. Чунки улар узоқ муддат
давомида ер бўлакчалари билан аралашган ҳолда қамалиб
ётиш натижасида маълум даражадаги сасишдан холи
бўлмайди.

* * *

Юзни ҳўллаш ва сув сепиш юрак сиқилиш ва иситма
алангаланиши натижасида бўшашган қувватини аслга
қайтаради. Бу ишни ҳушдан кетишда ҳам қилади, айниқса,

уни гул суви ва сирка билан аралаштириб (сепилса). Баъзида иштаҳани яхшилаб оширади. Лекин назла ва бош оғриғи борларга зарар қилади.

* * *

Ёш товукнинг гўшти ақлни ортттиради, эрлик уруғини кўпайтиради, хўроз шўрваси чўзилма иситмаларга фойдалидир.

* * *

Тумов ва назлага учраган киши ётганда боши (хилтга) тўлиб қолмаслиги учун қорнини овқат билан тўйғазиб ётмаслиги керак. Доимо бошини иссиқ тутиши, уни совуқдан узоқлатиши керак.

* * *

Ҳарсиллашга учраган кишиларнинг сақланишлари лозим бўладиган ишларга келсак, улар мумкин қадар ҳаммомдан, айниқса овқат еб ҳаммомга тушишдан, кўп ухлашдан, айниқса кундуз кунли ухлашдан иборатдир. Овқатни ея солиб ухлаш у кишиларга жуда зарар қилади, лекин уларда қаттиқ кучсизлик, чарчаш ва иссиқ пайдо бўлса, шу пайтда озгина ухласинлар, яна ел пайдо қиладиган ҳар бир дондан, овқат устидан хоҳ сув бўлсин, хоҳ шароб бўлсин, суюқлик ичишдан сақланишлари керак.

* * *

Шапкўрликка қарши эчки жигарининг селини мурч билан қўшиб ёки ёлғиз ўзини ейиш, кўзга суртиш ва (унинг) буғига кўзни тутиш (керак).

* * *

Энг яхши гўшт қўй гўштидир, чунки у иссиқ ва юмшоқдир. Улоқ, бузоқ ва ёш (ҳайвон)ларнинг гўшти ҳазм учун энг яхши бўлиб, ғизоси жуда латифдир.

Куш гўшtidан энг яхшиси тустовуқ (яъни қирговул) гўшtidир. Товуқ гўшти ундан латифроқ лекин озиқлиги унча эмас. Тоғ ва чўл каклигининг ва дуррожнинг гўшти ҳам шундайдир.

Гўшт гавдани қувватли қилувчи ғизодир. Овқатларнинг ичида тезроқ қонга айланувчиси (гўшtidир).

* * *

Бош оғриғини (йўқотиш) учун осойишталикдан, шунингдек жинсий алоқа ва (узоқ) фикр қилиш каби моддани ҳаракатлантирувчи нарсаларни тарк қилишдан кўра фойдали иш йўқдир. Бош оғриғини кетказиш учун ундан кейин қиладиган фойдали тadbирлар оз ейиш, оз ичиш, айниқса, шаробни оз ичиш ва кўп ухлашдан иборат.

* * *

Ҳаддан ташқари кўп жинсий алоқа, (меъда) тўлиқлиги билан ухлаш, муз билан совутилган ёки кўп шаккар солинган сув ичиш ва кўп шароб ичиш асаблар учун зарарли нарсалар.

* * *

Юз фалажига учраган кишининг юзини сирка билан доимо ювиб туриш, айниқса ичига латифлаштирувчи дорилар солиб қайнатилган сирка ёки хардал эзиб солинган сиркани суриш, фойдали тadbирлардандир.

* * *

Кўришга зарар етказувчи нарсаларга келсак, улар баъзи ишлар ва ҳаракатлар, баъзи овқатлар ва уларни ишлатишдан иборатдир. Бу каби ишлар ва ҳаракатларга: ҳамма қуритувчи (нарсалар), масалан, кўп жинсий алоқа, ёруғ нарсаларга узоқ вақт тикилиб қараш ва майда хатларни ҳаддан ташқари кўп ўқиш кирази. Бу ишларнинг мўътадил даражадагиси зарар қилмайди.

* * *

Бурун қонаши гоҳо томчилаш билан бўлади, гоҳо кучли қўзғалган қоннинг ғалабаси сабабли тирқираб келади. У баъзан мия томирлари ва артериялари тўқимасининг ёрилишидан бўлиб, уни кўпинча даволаб бўлмайди. У кўпинча бош оғриғидан, алангаланишдан, ўткир касалликдан ёки йиқилиш ва урилишдан кейин бўлиб, унга мия ишларининг бузилиш ҳоллари албатта эргашиб келади.

Бурун қонашини тўхтатувчи дорилар кучли буриштирувчи ё кучли совитиб, қуюлтириб қотирувчи, ё кучли ёпиштирувчи, ё ўткир ва куйдириб доғловчи, ё (бошқа бир тўхтатиш) хусусиятига эга, ёки икки, ё уч хусусиятни ўзида тўпловчи дорилардир. Такасоқол ва араб акацияси ширалари, анор гули, қизил гул,

ясмиқ дони, жумрут нок ва беҳи баргларининг ширалари ва қизил тасма кабилар буриштирувчи дорилардан саналади.

* * *

Сут ичган киши тинч ҳолда туриши керак, акс ҳолда (сут меъдада) ачийди ва бузилади. Сутдан истеъмол қилгач, у то пастга ўтмагунча ухлмаслик, ҳам унинг устига бошқа овқат емаслик керак. Сут иссиқ мижозли ёшлардан кўра, ёши улғайган кишиларга кўпроқ ёқади.

Сут кўпинча ўз ишини ични суриш ва ичаклардаги чиқиндиларни чиқариб ташлашдан бошлайди. Сўнгра озиклантиради ва (баданга) тарқалиб ич яна тўхтайтиди. Агар сутни қайнатишмаса, у ични дам қилади.

* * *

Сутни шакар билан ичилса, юзнинг рангини, айниқса хотинларни чиройли қилади.

Эчки сути назлаларда фойда қилади ва уларни тўхтатади.

Томоқдаги яраларга ҳам фойда қилади. Сут яна жинсий алоқа зарарини кетказadi ва шахвоний қувватни орттиради.

* * *

Билгинки, шолгомни қовуриб ёки қайнатиб еб туриш кўзни жуда кучли қилади, ҳатто илгаридан келаётган кучсизлигини кетказadi.

Бошни тараш ҳам фойдали, айниқса кексалар учун: ҳар куни бир неча марта тараш керак, чунки бу иш буғни кўз томонидан қўзғатиб юқорига тортади.

Тиниқ сувга тушиш ва шўнгиш, мумкин бўлганича сувда кўзни очиб туриш, айниқса ёшлар учун, кўз соғлигини сақловчи ва кўзни бақувват қилувчи тадбирлардандир.

* * *

Касалдан янги турган кишига ҳар жиҳатдан эҳтиёт бўлиш керак: уларга оғир овқат бермаслик, ҳаракатлар, ҳаммомлар ва безовта қиладиган сабаблар, ҳатто товуш ва бошқа парсалардан сақлаш лозим. Оҳиста-оҳиста мўътадил ва енгил бадантарбия қилдирилсин, бу жуда фойдалидир; уларга қонни кўпайтирадиган овқатлар берилсин. Касалга ором бериш, хурсанд қилиб шодлантириш, уни ҳар турли бўшалишлардан, айниқса жинсий алоқадан четлатиш керак.

Фойдали маслаҳатлар

Ўсимликларнинг ер ости органлари (илдизи, илдизпояси, туганаги ва пиёзбошиси) одатда ўсимлик уйқуга кирган даврда кеч кузда ёки ўсимлик уйғонмасдан олдин — эрта баҳорда тайёрланади.

* * *

Ўсимликларнинг ер устки қисми (пояси, барги ва гуллари аралашмаси) ўсимлик гуллаганда поянинг энг тагидаги барг олдидан ўриб олинади.

* * *

Куртаклар эрта баҳорда (ёзилмасдан илгари) ўсимлик танасида суюқлик юра бошлаган вақтда йиғилади.

* * *

Ўсимлик пўстлоқлари эрта баҳор даврида пўстлоқ ўзакдан осон ажрайдиган вақтда шилинади.

* * *

Гуллар ўсимлик қийғос гуллаганда йиғилади.

* * *

Ўсимлик мевалари пишиб етилганда йиғилади. Қуруқ мевалар одатда эрталаб ёки кечқурун ҳаво салқин ва бир оз шудринг бор вақтда йиғиб олинади.

* * *

Доривор бўлувчи уруғлар ҳар тарафлама стилганидан сўнг йиғиб олинади.

* * *

Ўсимлик маҳсулотлари тайёрлангандан сўнг 1–2 соат ўтмасдан қуритишга ҳозирланади. Бунинг учун ҳам ашё маҳсулот яхшилаб сараланиб жисмлардан ҳоли қилинади.

* * *

Қуритиш жараёнида доривор ўсимликларнинг илдиз ҳамда илдиз пояси — 75%, пўстлоқлар — 45%, куртаклар эса — 60% оғирлигини йўқотади.

* * *

Яхшилаб қуритилган ўсимлик илдизлари ҳамда пўстлоқлари қўл билан эгиб кўрилганида, эгилмай синиши лозим, барг ҳамда гуллар бармоқларда уваланиши керак, резавор мевалар эса қуритилганидан сўнг қисмлаб кўрилганида ёпишмаслиги даркор.

* * *

Доривор маҳсулотлар тоза, қуруқ, ҳаво илашиб турадиган, кўёшнинг тигиз нурларидан ҳоли бўлган жойларда сақланади.

* * *

Доривор илдиз, илдизпоя ҳамда пўстлоқларнинг сақланиш даври ўртача 3,5 йилни ташкил қилса, қуритилган гул, барглар ҳамда гиёҳларнинг сақланиш муддати 1–2 йилни ташкил этади.

* * *

Тайёрланган доривор дамлама ва қайнатмалар туриш жараёнида ачиши, бузилиши мумкин бўлганлиги учун уларни фақат истеъмол қилиш олдидан тайёрланиши маъқул. Дамлама ва қайнатмалар иложи борица салқин ёки совуқ (холодильник) жойларда 3 кеча-кундузлик муддат билан сақланиш даркор.

* * *

Ҳар қандай дамлама ва қайнатмалар даволовчи шифокорнинг тавсияси бўйича ва белгилаб берган меъёрида истеъмол этилади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Тошкент, «Фан» нашриёти, 1982 й., II китоб.

2. Х. Х. Холматов, З. Х. Хабиров. Ўзбекистоннинг шифобахш ўсимликлари. Тошкент, «Медицина» нашриёти, 1976 йил.

3. Р. Собиров, Х. Холматов. Хоразм воҳасининг доривор ўсимликлари. Тошкент, «Медицина» нашриёти, 1972 йил.

4. М. Набиев, В. Шальнев, А. Иброҳимов. Шифобахш неъматлар. Тошкент, «Медицина» нашриёти, 1989 йил.

5. Юсуф Нуралиев. Лекарственные растения. Душанбе, издательство «Маориф», 1089 г.

6. К. Хайдаров. Лечебные растения Таджикистана. Душанбе, издательство «Ирфон», 1989 г.

7. М. Набиев. Шифобахш гиёҳлар. Тошкент, «Фан» нашриёти, 1980 й.

8. М. Набиев. Сабзавот, резавор мевалар, зираворлар хосияти. Тошкент, «Меҳнат» нашриёти, 1990 й.

9. П. П. Голышеников. Лекарственные растения и их использование. Мордовское книжное издательство; Саранск, 1971 г.

Сўзбоши	3
САБЗАВОТ ВА ПОЛИЗ ЎСИМЛИКЛАРИ	5
Карам	5
Лавлаги	7
Пиёз	8
Саримсоқ	9
Сабзи	10
Шолғом	12
Турп	13
Қовун	14
Қовоқ	15
Петрушка	17
Исмалоқ	18
Ровоч	19
Ялпиз	20
Укроп	21
Райҳон	22
Кашнич	23
ҚЎКАТ ЎСИМЛИКЛАР	25
Арпабодиён	25
Бўйимадорон	26
Баргизуб	27
Беклар ўти	29
Бешбарг	29
Буғдойиқ	30

Бўтакўз	30
Хантал	31
Говзабон	32
Газагўт	33
Далачой	34
Дармана	35
Етмак	35
Ёввойи пиёз	36
Занжабил	36
Зарпечак	37
Зарчава	37
Заъфарон	37
Зигир	38
Игир	39
Иссоп	40
Итузум	41
Испарак	42
Сариқ йўнғичка	43
Какликўт	43
Канакунжут	44
Келин тили	44
Ковул	45
Кўктикан	46
Лимонўт	46
Мойчечак	47
Оқ каррак	48
Парсиёвушон	48
Сутчўп	49
Садарайҳон	49
Семизўт	50
Сабир	50
Сигиркуйруқ	51

Сачратқи	52
Сунбул	53
Тотим	53
Тоғжамбил	54
Такасоқол	54
Тоғрайҳон	55
Темиртикан	56
Туғмачагул	56
Чучукмия	57
Чаёнўт	58
Чакамуг	59
Юлғун	60
Шохтара	61
Эрмон	61
Қўйпечак	62
Қора андиз	63
Қизил тасма	64
Қирқбўғин	65
Қоқигул	66
Қора зира	66
Совунўт	67
Рўян	67
Ғўза	68
МЕВАЛИ ДАРАХТЛАР	69
Анжир	69
Анор	70
Бодом	72
Беҳи	73
Дўлана	75
Ёнғоқ	76
Жийда	77
Нок	78

Олма	78
Олхўри	79
Узум	80
Ўрик	82
Шафтоли	82
Шотут	83
Лимон	84
МАНЗАРАЛИ ДАРАХТЛАР	86
Наъматак	86
Зайтун	87
Тол	88
Бақатерак	89
Мажнунтол	89
Сарв	90
Қарағай	90
Қайрағоч	91
Эман	91
МАНЗАРАЛИ ГУЛЛАР	92
Гулсафсар	92
Гултожихўроз	93
Гулхайри	94
Гунафша	95
Лола	95
Нилуфар	96
Наргис	97
Хина	98
РЕЗАВОР ВА ЗИРАВОРЛАР	99
Долчин	99
Зира	100
Қорақанд	100
Кунжут	101
Седана	102

Маймунжон	102
Мурч	104
ДОН ВА ДУККАКЛИ ЎСИМЛИКЛАР	105
Буғдой	105
Арпа	106
Ловия	107
Нўхат	107
Тарик	108
Шоли	109
ИБН СИНО ЎГИТЛАРИ	110
Фойдали маслаҳатлар	120
Фойдаланган адабиётлар рўйхати	122

Тузувчи-муаллиф

Мадраҳимов Анварбек Собиржонович

Ибн Сино шифобахш ўсимликлар ҳақида

«Ўзбекистон миллий энциклопедияси»
Давлат илмий нашриёти,
Тошкент — 2012.

Муҳаррир

М. Тўйчиев

Рассом

А. Бурҳонов

Саҳифаловчи

М. Абдуллаева

2012.10.09 да босишга рухсат этилди. Бичими 84x108 1/32.

Офсет усулида босилди. 6,72 шартли босма табағи.

6,33 нашр ҳисоб табағи. Адади 3000.

№ 269-12 сонли буюртма.

Нашриёт лицензияси АИ №160, 14.08.2009 й.

«Ўзбекистон миллий энциклопедияси»

Давлат илмий нашриёти, 2012.

Тошкент — 129, Навоий кўчаси, 30-уй.

«Ўқитувчи» нашриёт-матбаа ижодий уйи
босмахонасида босилди.

Тошкент—194, Янгишаҳар кўчаси, 1-уй.