

И. ТҶХТАСИНОВ



ШИФОМАН,
ШИФО 

Қайта ишланган ва тўлдирилган 2- наشري



Тошкент
Ибн Сино номидаги нашриё
1991

Ушбу китобнинг биринчи наشري ЎзССЖ
Фанлар академиясининг академиги А. Муҳаммадиев-
тахрири остида чоп этилган.

Тўхтасинов, Исмоил.
Т 98 Шифоман, шифо.—Қайта ишланган ва тўлдирилган
2-нашри.—Т.:Ибн Сино номидаги нашр., 1991.—77 б.

Тухтасинов, Исмаил. Полезные свойства пищевых продуктов.
ISBN 5-638-00384-3

Китобчада Ўзбекистонда ўсадиган шифобахш ва озиқбон неъмат-
лар, яъни ўсимликлар, сабзавот ва меваларнинг одам учун фойдали
хосиятлари ҳақида сўз юритилади. Қайси хасталикда қайси неъмат-
ларни тановул қилиш баён этилади.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

ББК 52.81

4105040000-051

Т _____ 17-91
М 354(04)-91

ISBN 5-638-00384-3

© Ўзбекистон Қизил Ярим Ой жамияти Мар-
казий Комитети, 1986.

© И. Тўхтасинов, қайта ишланган ва тўлди-
рилган 2-нашри, 1991.

Муаллифдан

*Ўсимликлардан олинадиган дориларга кел-
сак, улар япроқлардан, доғлардан, шидизлар-
дан, шохлардан, гуллардан, мевалардан,
елимлардан ва ўсимликнинг бутунича олинса-
нидан иборат бўлади*

Абу Али ибн Сино



аставвал, бизга табиат берган, инсон заковати би-
лан ўзгартирилган, маданийлаштирилган, ҳамма
билиши лозим бўлган ўсимликлар ҳақида.

Она заминда ўсадиган мевали, манзарали дов-да-
рахтлар, ўсимликлар ҳаёт учун, инсон саломатлиги
учун нақадар зарур. Уларнинг шифобахшлиги-чи?

Гиёҳлар ва дов-даррахтлар гулидан, барғидан, тана-
сидан қанчадан-қанча турли-туман дори-дармонлар тайёрла-
ниб, одамларни, ҳайвонот оламини касалликлардан сақлашда
фойдаланилади.

Илгари одамлар табиат инъоми бўлган мева-чеваларни,
гиёҳларни шундоғича истеъмол қилганлар. Кейинчалик эса
шифобахш ўсимликлар чинакамга ўрганилди, турларга аж-
ратилди, ўзгартирилди, қайта-қайта тикланди. Натижада не-
не ҳўл мевалар йил давомида дастурхонни безаб турибди.

Доривор ашёлар ва дорилар деган икки хил тушунча бор.
Доривор ашёлар кенг кўламлидир. Дори эса, бу шифокорлар-
нинг тавсияси билан «ҳар куни мунча маҳал мунчадан ичил-
син» деб беморларга бериладиган доривор ашёлардан
тайёрланган маҳсулот. Баъзан эса ҳар икки тушунча
уйғунлашиб кетади.

Одатда, дорилар суюқ, турли-туман шаклдаги таблетка-
лар, порошок, чой, хушбўй сув, суртма, пластир, шифобахш
ичимликлар ҳолида тавсия этилади.

Бепосн мамлакатимизда, жумладан, Ўзбекистондаги во-
дийларда шифобахш ўсимликлар жуда кўп. Улардан ҳамма
соҳада—саноатда, табобатда фойдаланилади. Мутахассис
олимларимизнинг фикрича, ўсимликлардан олинадиган до-
ри-дармонлар, озиқ моддалар сунъийларига қараганда катта
афзалликларга эга.

Ўсимликлардан жуда кўп маҳсулотлар олинади, дори-дар-
монлар тайёрланади. Бу билан турли фанлар, олимлар, энг
арзало фармацевтика фани шуғулланади.

Алкалоидлар асосан ўсимликлардан ишлаб чиқарилади. Кўп ҳолларда булар қаттиқ кристаллар бўлиб, оз қисми суюқликдан иборат. Булар одам ва ҳайвон организмига сезиларли таъсир қилади.

Глюкозалар ўсимлик дунёсининг маҳсули. Сапонинлар иссиқ сувда эрийди. Ҳаддан ташқари кўпиклашади. Қимматли дориворлар беради. Эфир ёғи суюқ, хушбўй. Сувда эрмайди. Спирт ёки бензинда эритилади. Очиқ хавода тез айнийди, қуюқлашади. Қуюқлашган ёғ мураккаб бўлади. Ошловчи моддалар ўсимликларнинг бириктирувчи қисмидир. Саноатда, медицинада ишлатилади.

Саноатда эса мева-чева, гиёҳлар, сабзавотлар қўл келади.

Буларнинг бари табиатнинг маҳсули. Шундай экан, табиатни эъозлаш, ундан оқилона фойдаланиш чин инсоннинг муқаддас бурчи. Ҳар бир одам табиат бойликларини ва гўзаллигини кўз қорачиғидек авайлаб асраши шарт, зеро табиат гўзаллиги Сиз билан бизга маънавий озиқ.

Муҳит соф ҳаво, мўътадил шарт-шароитдан иборат бўлса, ўсимликлар, ширин-шакар мева-чевалар саломатликни таъминлайди. Одам нафас олганда юрак қувватланади, мия мейёрида ишлайди, сезиш органлари, томир-мускуллар ҳаракатда бўлади. Одамдаги иккинчи куч табиат инъоми бўлиб, юрак ва мускуллар орқали намоён. Учинчиси — сезги ва ҳаракат. Ўй, хаёл, фикрлаш — миyaning маҳсули. Ҳамма-ҳаммасининг манбаи БУЮК ТАБИАТДИР.

Шу ўринда бир нарсани айтиб ўтиш ўринлидир. Кўпгина дорилар кимёвий усулда тайёрланишига қарамай, дори-дармонлар учун асосий манба дов-дарахт, гиёҳлардир. Ўсимлик дунёси туганмас. Улардан доривор сифатида фойдаланиш қадим-қадимдан маълум. Осиёликлар, юнонлар, хитойлар ибтидоий жамоаларда беморларни гиёҳ билан даволаганлар. Инсоният тараққиёти бу усулнинг ривожига йўл очди. Кейинроқ ўсимликлардан алкалоид, глюкозид, сапонин, ферментлар, витаминлар, кислота ва ошловчилар, эфир ёғлари олинди. Уларнинг сир-асрори аниқланди. Шифобахшлиги кашф этилди. Касалликларни даволаш жараёнида улар танани мейёрига келтирувчи, қўзғатувчи, оғриқ қолдирувчи, мустаҳкамловчи, сийдик ҳайдовчи, яра-чақаларни битирувчи, сергаклантирувчи, дармонга киритувчи, қон юришини таъминловчи ва бошқа соҳаларга бўлинди.

Бу соҳадаги бой тажрибалардан фойдаланиш йўлларини ўрганиш, амалда тадбиқ этиш фойдадан холи эмас. Халқ табобатида тавсияномалар кўп. Масалан, қизилча сувининг ярмига тенг асал аралаштириб ичилса, қон босими пасаяди, бош:

оғриги тўхтайти, гипертонияга шифо. Мандарин суви тери касалликларига, саримсоқнинг озгина қисми ичакларга, тумовга даво бўлади. Лекин кўпи зиён. Шу боисдан ҳамма нарсадан меъёрида ва оқилона фойдаланиш лозим.

Баъзилар «ўз-ўзини даволаш» усулини қўллайдилар. Беморликда ким нимани тавсия қилса, қабул қилаверадилар. Замонавий усулларга эътибор бермайдилар, мутахассисларга мурожаат қилмайдилар. Илмий медицина «ўз-ўзини даволашда» халқ табобатини инкор этмайди. Аммо ўзбошимчалик кўнгилсиз оқибатларга олиб бориши ҳаётда учраб туради. Бемор гиёҳлардан ўзича фойдаланиб, касалини оғирлаштириб қўйиши мумкин. Аввал халқ табобати асосида даволаниб, иложи бўлмагач, врачга учраган беморларнинг касаллигини аниқлаш қийин кечади.

Она ерда минг-минглаб турли-туман ўсимликлар ўсади. Улар ҳамма жойда: тоғу-тошларда, ўрмонларда, дашту-биёбонларда, боғ-роғларда, сув бўйларида, йўл ёқаларида, ҳатто ҳовли-жойларда учрайди. Кўпи доривор. Аксарияти овқатга ишлатилади. Ҳар бирининг ўз йўли, ўрни, дориворлиги алоҳида. Ҳали ҳозирча уларнинг ички сирлари тўла аниқланганича йўқ. Ўсимликлар одамзотга ҳали кўп нарса ҳада қилади, соғломлаштиришда кўмаги беқиёс.

Шарқ халқларида: «Шунақа ўсимлик йўқки, доривор бўлмасин, касаллик йўқки, доривор ўсимлик билан тузатиб бўлмасин», — деган нақл бор. Тўғри, ер юзидаги ўн минглаб ўсимликдан икки мингга яқини доривор ҳисобланади. Жумҳуриятимизда эса фақат 150 та ўсимлик доривор ўсимлик сифатида рўйхатга олинган. Халқ табобатида минглаб ўсимлик шифобахш деб юритилади. Ҳамма нарсанинг меъёри бўлганидек, доривор ўсимликлардан фойдаланишда ҳам меъёр бўлиши шарт. Буни унутмаслик керак.

Биз ушбу рисолада она заминда униб, улғайиб, ҳосилга кириб, мева бераётган ниҳоллар ва организмимизга энг зарур бўлган турли-туман гиёҳлар ҳақида гап юритдик. Шифобахш мева, резавор, гиёҳларнинг ўзини тилга киритдик. Уларнинг сўзларини ўқиган ҳар бир киши, айниқса, ёшлар баҳраманд бўлар, деган умиддамиз.

Олма (яблоко)

Ширин олмалардан ейилгани дам,
Меъдага, юракка куч келар ҳар дам.¹



залдан эъзодаман. Менда шифобахшлик асл хусу-
сият. Атиргуллар оиласиданман. Баҳорда чиро-
йимга чирой қўшилади. Оқ, қизил, пушти, қирми-
зи гулларим киши кўнглини хушлайди. Умри узоқ
дарактман. Ёши юздан ошиб, иккинчи асрга қадам
қўйган олма дарактларини кўрсангиз ажаблан-
манг.

Буйракдаги тошни тушириш қобилиятига эгаман. Сурун-
кали бед, товуш бўғидиши, яллиғланиш касалликларига да-
вомаң. Қон ҳаракатини маромига келтираман. Мия
ҳорғинлигини даф қиламан.

Паришонхотирликка барҳам бераман. Чиллашир ва ичак
шиллик пардаси касалликларига йўл қўймайман. Бўтқам
эмизикли она сийнаси бичилган ёки ёрилганда тезроқ тузали-
шига кўмаклашади.

Микроэлементлар, витаминларга бой меваман. Не қилса-
ям олмаман-да. Еган дармонда-ю, емаган армонда. Турим ан-
чагина. Улардан бири омиладир. Шоир омилани рўйи-рост
қуйлаган. Мана, эшитинг:

Бир дона омила мураббосини,
Ҳар куни наҳорда ичса ҳар киши,
Савдони бадандан ҳайдаб чиқарар.
Фасод хилларнинг ҳам тугар юртини.
Ундан бадандаги руҳга куч етиб,
Яхши булар заиф юракнинг иши.

¹ Ушбу ва бундан кейинги шеърлар гўнловчи ва таржимон
М. Ҳасановнинг «Табобат дурдоналари» номли китобидан олинган.

Нок (груша)



Н авларим кўп. Ёввойларим маълум. Ширинлигим, тўйимлигим, хушбўйлигим, шифобахш моддаларга бойлигим билан бошқа мевалардан ажралиб тураман. Одамлар чаққон, чапдаст, хушбичим, хушфёъл кишининг юришини кўрганда, «нокдай экан» дейди-ку.

Меъда мушакларини мустаҳкамлайман, яра-жароҳатларнинг тузалишига ёрдам бераман. Заҳарланганларни азобдан холи қиламан. Ичакда юз берадиган ачиш жараёнини босаман, хавфли микроорганизмларни бўғаман. Беморликнинг олдини оламан.

Новдаларим пайвандакларга уланганда 45—50, беҳига пайванд қилинганда эса 30—35 йил умр кўраман. Дарахтим шиддатли ўсади. Совуққа чидамли. 4—5 йилда ҳосилга кирман.

Серҳосилман. Ҳар дона мевам 200—250 граммга боради. Яхши парвариш қилсангиз бир тупимдан ярим тоннагача ҳосил оласиз. Табиатни тэвозласангиз чиройим очилади, мўлкўл ҳосил бераман. Хурсанд бўласиз.

Гилос (черешня)



Н авларим ўзининг ранги, мазаси, шарбати, шифолиги билан бир-бирдан ажралиб туради. Соврисурхони — эрта пишар; жайдари хўраки — ўртача қирмизи, ширин, напармон, йирик, серҳосил, сарғиш, гўштдор; хўкиз юраги — ўртамеъна, тўқ-қизил, оч пушти...

Темир, калий, органик кислоталар, турли элементлар, витаминларнинг менда мавжудлиги шифобахшлигимдан далолат беради. Киши организмни мустаҳкамлайман. Юқумли касалликлар хуруж қилганда хизматингизга тайёрман. Елимим — даво. Гулим бодни йўқотибгина қолмай, ундан дори-дармон, атир-упа тайёрлашда фойдаланилади.

Ёгочим ўз хусусиятига кўра эман ва снғоқ дарахти билан бемалол беллаша олади.

Олхўри (слива)



Таркибимда 7—15 процент қанд, оқсил, органик кислоталар, пектин, актив катехинлар, кобальт, темир, мис, калий, марганец бор. Витаминлар етарли. Парҳез таомман. Мағизим эритувчи восита. Жиққа мойман.

Елимим суюлтирувчи, парчаловчи ва елимловчидир. Ични тўхтатиш, буриштириш хусусиятим бор. Яраларни тузатаман. Сирка билан биргаликда темирраткини йўқотаман. Кўкракдаги оғриқларга фойда қиламан.

Атиргуллар гуруҳига мансубман. Ўн — ўн икки метрғача ўсаман. Илдизларим ер бетига яқин тупроқларда бўлади. Тез ҳосилга кираман. Мевам турфа хил. Мендан мураббо, қиём, шарбат, қоқи, турли-туман ширинликлар тайёрлашади. Қоқимда шифобахш моддалар кўп. Ёзин-қишин сақласангиз бўлади.

Эртаги, ўртаки, кечки навларим бор. Фаслга қараб гуллайман. Ўзим ҳосилдорман. Асосан, август, сентябрь ойида ғарқ пишаман. Мендан қоқи тайёрлаганда газета ва хатли қоғозлардан фойдаланманг. Айниб қоламан. Малҳамдан заҳарга айланторманг мени.

Қулупнай (клубника)



Сликдан ортиқ турим бор. Ёнимдан ўсиб чиққан узун танобча шохларимдан кўпаявераман. Маданийлашган турларим кўпчиликка маълум. Турларимдан бири — ўз-ўзидан кўпайиб, парваришсиз ўсаверадиган ўрмон қулупнайи.

Мен ҳар қандай шароитда яшай оламан. Май ойидан бошлаб, бутун ёз бўйи гуллайман. Мева қиламан. Терасиз. Суғорасиз, яна терасиз. Хазинаман.

Ёш баргимни териб оласиз. Сояда қуритасиз. Унда ошловчи моддалар, эфир мойи, қанд, туз ва витамин С бор.

Ҳосилим — ширин мева. Турли катталиқда бўлади. Беморлар истеъмол қилса шифо топади. Ички аъзоларни мустаҳкамлайман. Сийдик ҳайдайман. Буриштирувчиман. Тери касалликларига давоман. Чойга қўшиб ичсангиз ҳам бўлади. Роҳат қиласиз.

Бақлажон (бақлажан)

Бақлажон сувини юзингга суртсанг,
Юзингдаги доғлар кетар уша он.
Агар такрор суртсанг юзингга уни
Заҳм изи учиб битар бегумон.



ув ва иссиқлик маҳсулиман. Уруғим ерга тушдим, 8—12 кунда униб чиқаман. Ҳарорат 13 даражадан пасайса, ўсишим тўхтайтиди. Совуққа чидамайман. Ҳосилимнинг ярми сув. Жойини тўпсам, донам бир килограммга боради. Ҳар килограмм ҳосилимда 12,1 грамм кислота, 10,3 грамм оқловчи, 30 граммча қанд бор. Кузгача ҳосил оласиз.

Узунчоқроқ, қоп-қора таналигим ҳам, оқ навим ҳам яхши. Пиширишдан олдин қобиғимдан ажратасиз, тилим-тилим қилиб тўғрайсиз, совуқ сувга солиб қўясиз. Икки-уч сабат сувда тураман. Сув қорайдими, алмаштирасиз. Обдон тоза бўламан. Қўй гўшти ёки товук билан қайнатасиз. Ҳар хил ёғда пишавераман. Турли кўкатлар, сирка, анорнинг суви қўшилса шифолигим янада ортади.

Ватаним Ўрта Осиё. Кейинроқ Болтиқ бўйи ва дунёнинг бошқа мамлакатларига тарқаб кетганман.

Мош (маш)

Семиртирар ундан еганда киши,
Тани кучга тўлиб, кетар ташвиши.



ушхўр, тўйимлиман. Ҳазмим оғир. Ўзим фойдалиман. Қонни тозалайман. Қобиғим иллатларни тортувчи, тозаловчидир.

Бадандаги иссиқликни камайтираман. Сафро кўпайишига йўл қўймайман. Асабни яхшилайман. Кўзнинг нурини ошираман. Бош оғриқни йўқотаман. Йўталга фойдам катта. Ҳар қандай овқатга таралашсам, мазасини яхшилайман. Танда сафронинг кўпайишига йўл қўймайман. Меъдани мустаҳкамлайман. Хуллас, ҳар қандай иллатга шифоман, шифо.

Ҳа, мошмисан, мошман-да.

Нўхат (горох)

Бел огриси нўхат яхши наф қилар,
Тиш милки дардини яна даф қилар.



Уруғимни уч йилгача сақласа бўлади. Баданни юмшатиб, қонни яхшилаётман. Ўпкага фойдам катта. Иштаҳа очаман. Танни семиртираман. Организмдаги ортиқча нарсаларни ҳайдаб чиқаришга кўмаклашаман.

Каминани камтаринни тўйиб истеъмол қилгач, сув ича кўрманг: зарар қиламан. Беорроқ ўсимликман. Жойимни топсам, ўсавераман. Ҳосилим мўл бўлади. Бозоргирман. Топилишим қийинроқ. Меҳнатим оғир. Қанча тер тўксангиз, шунча хирмон кўтарасиз.

Ловия (фасоль)

Ел қўзгатиб, яна тугдирар балгам,
Ўнка учун фойда, йўлларига ҳам.



Изгишроқ, оппоқ навларим жой танламайди. Ўсаверамиз. Қаровимизга қараб ҳосил берамиз. Меваларимиз марвариддек тизилган. Гуж-гуж. Бир йилликмиз. Уруғдан унамиз. Теришга эринмасангиз, кўпроқ ҳосил оласиз.

Ўзим ички органларни тозаловчиман. Одам баданидан сув ҳайдайман. Секин ҳазм бўламан. Меъдага кўмакчиман. Кўкрак, ўпкани юмшатаман. Ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилганинг уйқусини қочираман. Баданнинг семириб кетишига кўмаклашаман.

Сув, ҳаво, тупроқ бўлса бас, ҳамма ерда, ҳар қандай шароитда ўсавераман.

Қовун (дыня)



Ортаги, ўртаки, кечки каби жуда кўп навим бор. Уруғдан унаман. Август, сентябрда дастурхон кўрки бўламан. Ичак йўллари очиш хусусиятим бор. Тозаловчиман. Сепкил, доғ, бошнинг кепакланишини кетказаман. Қобиғим манглайга ёпиштирилса, қувватини ошираман. Қўстирувчиман. Етилиб пишганим латиф, хомим ғализ.

Танни тозалайман. Тандаги қаттиқ, қуюқ моддаларни юмшатаман. Қоннинг меъсрида айланишини таъминлайман. Тез

ҳазм бўламан. Бадан, мияга фойдалиман. Одамни семиртираман. Сариқ, сувчечакни даволайман. Буйракдаги тошни ҳайдайман.

Аммо мени наҳорда истеъмол қила кўрманг, зарар етказаман. Кўп овқатдан кейиноқ истеъмол қилсангиз, сафрони кўпайтираман. Пўчоғим фойда. Бир бўлагини қайнатилаётган гўштга ташланса, уни юмшатаман, тезроқ пишишига кўмаклашаман.

Тарвуз (арбуз)

Қоринга седана, сирка, содани,
Аччиқ тарвуз билан қўйилган замон,
Каттаю-кичкина қурт бўлса агар,
Шиддат билан чиқарар ташқари томон.



турли-туман касалликларнинг давосиман: қон, сафрони маромига тушираман. Кайфиятни кўтараман. Меъдада овқат ҳазмини тезлаштираман. Тутқаноқ дардини таг-томири билан тугатаман. Офтоб урганга шифоман. Жигарга фойдам тегади. Бадандаги иссиқликни меъёрига келтираман. Қондаги чиқиндиларни тозалайман, қон айланишини тўғри йўлга соламан. Сариқ касаллигига шифоман. Буйракдаги тошларни эритаман.

Ўзим қовоқдошлар оиласиданман. Маданий ва ёввойи турларим бор. Ҳамма жойда уруғдан унаман. Парваришга қараб ҳосилдорлигим гектарига 150—300 центнер.

Хурмо (хурма восточная)



уштаъм, хушхўр, тўйимлиман. Шифобахшлигим билан эъзоздаман. Буриштирувчиман. Ич ва қон кетишини тўхтатаман. Томоқ огриғига фойда қиламан.

Танам тик. Пўстлоғим қўнғир. Баргим қалин, яхлит, ялтироқ, нурсиз, ям-яшил. Янги новдалар учудаги гулларим ҳосилга айланади. Сентябрь-ноябрь ойида мевам етилади. Уни мўътадил шаронда уч ойгача сақлаш мумкин.

Таркибимда каротин, флавоноид, органик кислоталар, глюкоза, фруктоза, марганец, магний, мис, темир, кальций, фосфор каби микроэлементлар, витаминлар мавжуд. Шарбатим букоқ хасталигига, хафақонлик, камқўвватликка, қон

босими пасайганга, юқори нафас йўллари шамоллаганга, қон қусганга шифо. Менда ошловчи моддалар кўп.

«Томопон», «Хиакуме», «Зенжумару», «Ўзбекистон пионери», «Қандли денов» ва бошқа кўпгина навларим бор.

Чой (чай)

Чой руҳга қуввату, иллатни ҳайдар,
Юрагу қўлларга қувватни ҳайдар.



Исон аъзоларининг мустаҳкамлигини ошираман. Руҳни кўтараман. Уйқуни қочираман. Чанқоқни босаман. Киши ҳолатини яхшилаيمان. Ошқозоннинг ишини нормаллаштираман.

Бош оғриққа дориман. Қонни тозалаيمان. Киши чиройини очаман. Дориларни организмнинг кесракли жойигача сураман. Бемаза ҳидларни йўқотаман. Нафас йўлларини тозалаб, юрак хаприқишини тўхтатаман.

Танадаги турли касалликларни даволашда фойдам тегади. Кўп йиллик, кўм-кўк гиёҳман. Дарахтим 3 метрдан 10-15 метр баландликкача ўса олади. Ота-боболаримни одамлар Хитой, Ҳиндистонники деб таърифлаб келганлар. Ҳозир ҳам мени Хитой ва Ассам чойи дейишади. Ҳар икки турим маданийлаштирилган. Сизга етиб келгунча жуда катта ишловдан ўтаман. Таркибимда кофеин, эфир мойи, ошловчи моддалар ва кўпгина витаминлар бор. Ишланишимга қараб, қорачой, кўкчой, сариқчой, қизил чой деб аталаман.

Ҳинд, цейлон чойидан ташқари грузин, Краснодар навларим элга манзур.

Мурч (чёрный перец)

Ҳар икки мурч, яъни қора билан оқ,
Асаб билан пайни қиздирар ҳар чоқ.



асабни мустаҳкамлайман. Анчагина касалликларга шифоман. Хотирани яхшилаيمان. Узум билан истеъмол қилинсам мия ва меъдадаги ортиқча суюқликларни ҳайдайман. Иштаҳани очаман. Йўталга дориман. Астмани тузатаман. Кўкракдаги оғриққа шифоман. Меъда ичидаги боднинг думини тугаман.

Овқатларнинг таъминини маромига келтираман. Хушхўр қиламан.

Арпабодиён (анис)



ир-адирларда, тоғ этакларида ўз уруғимдан униб чиқаман, парваришсиз ўсаман. Танадаги оғриққа давоман, қорин дам бўлишини қайтараман. Ични тозалайман. Заҳарланишга қарши курашаман. Баданни мустаҳкамлайман. Юзнинг чиройини очаман. Қалтироқни тўхтатаман. Мияга фойдам бор.

Қайнатилган сувимни ичсангиз ички аъзолардаги иллатларнинг йўқолишига кўмаклашаман. Тишингизни ювсангиз оғиздаги қўланса ҳидларни кеткизаман. Чайнасангиз бош, кўкракдаги оғриқларни қолдираман. Йўтални даф қиламан. Астмага шифоман. Чарчоқни ёзаман.

«Менга қанд қўшиб ҳомиладор аёлларга берсангиз, улар юзидаги сарғайишни тuzатаман.

Марваридгул (ландыш)



оғ-роғ, томорқа, хиёбон ва хонадонларда бўламан. Манзаралиман. Кўп йил яшайман. Қўш баргим катта-катта, қарама-қарши жойлашган.

Илдиэпоям кичкина, чиройли, хушбўй. Эллипсимон баргларим орасида оппоқ гулим битта-битта тизилиб, тўғри ўсади. Доналари 7—9 та бўлади.

Гулларим олти қиррали. Оналим олтига. Маҳсулотим шарсимон, қип-қизил заҳарли мева. Май-июнь ойларида гуллайман.

Заҳарли гликозидларим кўп. Асосан конвалатоксин, конваламарин, сапонинлар, эфир мойи, органик кислоталарга бойман. Юрак фаолиятини яхшилаётман. Бўшаштирувчи, ҳайдовчиман.

Қалампирмунчоқ (гвоздика)

Қўл-оёқ шишини йўқотиб яна,
Меъдани баламдан бегубор қилар.



дамнинг вақтини чоғ қиламан. Ички аъзоларни ҳар тарафлама мустаҳкамлайман. Мияга фойдам тегади. Бош оғриқни тўхтатаман. Асабларни жойига келтираман. Юз, тана, бадан учишини тўхтатаман. Милкни мустаҳкамлайман. Тиш оғриққа давоман. Кўз оғриқларга барҳам бериб, нуруни кўпайтираман.

Юрак ўйноғига шифоман. Қўққисдан рўй берадиган тутқаноқни баргараф қиламан. Рухиятни кўтаришга кўмаклашаман.

Ўзим меъдани меъерига келтираман, ташналикни қондирувчи, кўнгил айнишни қолдирувчиман.

Банан (банан)

Кўп йилликман. Австралия, Африка, Осиё, Кавказ, Қрим — менинг Ватаним. 60—70 хил авлодим бор. Бир тупимдан 300 донагача ҳосил бера оламан. Қанд моддам 16 процентни ташкил қилади. Истеъмол қилган одамнинг руҳини тетиклаштираман. Қонни қуюқлаштириб, баданни семиришига мойиллаштираман. Қуруқ йўталга шифоман. Кўкракни юмшатаман. Томоқдаги оғриқларни тўхтатаман. Меъда, қорин фаолиятини мустаҳкамлайман.

Ўзим жуда секин ҳазм бўламан. Кўп истеъмол қилган кишида сафрони кўпайтириб, қорин дамлигини кучайтираман. Ич юришини қийинлаштираман. Қуланж касалига сабабчиман. Мени истеъмол қилгач, сув ича кўрманг, зарар қиласиз.

Мени наҳорда истеъмол қилиш кони зарар. Қувватлиларга қувват бағишлайман, нимжонларнинг касалини қўзғаб қўяман.

Андиз (виды девясилы)

Мураккаб гулли, кўп йиллик гиёҳман. Менга тупроқ, сув, ҳаво бўлса бас. Дунёда 150, Советлар диёрида 30 дан ортиқ турим бор. Шифобахшлар оиласида алоҳида ўриндаман. Рухни тетиклаштираман. Юракни, қорин атрофини мустаҳкамлайман. Жимога қувватман. Сийдик йўллари тозалайман. Ғамгинликка барҳам бераман. Қалтироққа қарши курашаман. Тўсиқларни очаман. Ични юргизаман. Елкадаги, бўғимлардаги оғриқни қолдираман. Қовуқни мустаҳкамлайман.

Шарбатим узум суви билан қўшилса, миядаги оғриқларни даф қилади, шишларни йўқотади. Озгинам майдаланиб, асалга қўшилса, йўтал, нафас қисишига шифоман. Баданни иллатлардан тозалайман.

Баргларим қайнатилса, суви дори. Баргимни тириш ерларга боғланса, тиришлар ҳам, шишлар ҳам йўқолади.

Кўп истеъмол қилманг, бошингизни оғритаман, миждозни сушлаштираман. Бу хатоимни мева шарбатлари, анор тузатади.

Абу Али ибн Сино қора андиз туримни бўғимлар оғриганда, эт узилганда, бел оғриқда ҳамда балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатган.

Халқ табобатида илдиз ва илдизпоямдан тайёрланган дамлама ёки қайнатма балғам кўчирувчи, гижжа ҳайдовчи дори сифатида ҳамда нафас йўлларининг шамоллаши ва ўпка сили касалликларини даволашда қўлланади. Булардан ташқари қайнатма билан қўтир, гуш ва турли яралар даволанади.

Анжир (инжир)



Ўятадил иқлим ўсимлигиман. Ўрта Осиё, айниқса Фарғона водийси ватаним. Кенг кўламда ҳамма жойда ўстирилмоқдаман. Совуққа сира тоқатим йўқ. Тўп меваман. Дарахт поячаларига ёпишиб катталашаман. Серҳосилман. Дастурхоннинг кўрки бўламан.

Тутдошлар оиласига мансубман. Шохларим тарвақайлаб ўсади. Баргларим думалоқ, панжасимон, тукчалар билан тўла. Апрельда гуллаيمان. Сентябрьда ҳосил бераман. Мевам асосан сап-сарик. Қорамтирлари бор. Қирмизи. Сершира.

Серхосиятман. Жигар, талоқ, ўпка шамоллашида наф келтираман. Изтиробли йўталга таскин бераман. Балғам кўчирувчиман. Бавосил хуружини қайтараман, Асал билан қўшилсам, кўз шилпиғига давоман. Мендан тайёрланган шароб қуруқ йўтал, ўпка ўсмаларига малҳам. Аёллар сутини кўпайтириш қобилиятига эгаман. Шарбатим қулоқ шанғиллашига барҳам беради.

Сарик-қора, кадота навларим бор. Яхши қарасангиз, вақтида кўмиб, вақтида очсангиз, парваришласангиз ўсиб кўпаявераман. Ҳосилим Сизга туҳфа бўлади. Абу Али ибн Сино менинг мевамни балғам кўчирувчи ва йўтал қолдирувчи дори сифатида ишлатган. Балғам кўчириш учун мевамни ейишни, йўтални қолдириш учун эса уни сутда қайнатиб, истеъмол қилишни буюрган.

Халқ табобатида мевамдан тайёрланган дамлама юшатувчи дори сифатида йўтал ва кўк йўтал касалликларига даво қилинади. Бундан ташқари, латгани мевамнинг иссиқ дамла-

масида намлаб, ярага қўйилади. Шамоллаш касалликларида эса томоқни чайиш учун ишлатилади. Қайнатмам қўтир, гуш ва турли яраларга даво.

Анор (гранат)

Аччиқ, ширин, яна у майхуш анор.
Хафақон ҳайдовчи хосиятга ёр.

Кирмизи, рангпар, оқ, қизил дурдона, татимли, шифобахш меваман. Ватаним Ўзбекистон. Ўзим Қайқуббо (Қува)дан атрофга тарқалиб кетганман. Асли зотим форс, мисрликман. Елимловчиман. Ҳар қандай кишини банд қилувчиман. Милк қонашини тузатаман. Жароҳат, эски яраларга шифоман. Тишларни мустаҳкамлайман. Баргим йирик, қалин, ялтироқ, жилולי, тухумсимон, шохларим қисқа бандли, қарама-қарши жойлашади. Уруғим сероб. Ўзим сершира. Донадорман. Ҳар бир донам бир дунё.

Яхши хислатим шуки, юракка ором бераман. Ҳар қандай касалликка давоман. Пўстлогим чиллаширни тузатади. Қўтир, йўтал, ичбуруғ, сариққа шифоман. Шарбатим иштаҳа очади. Қайнатмам оғиз бўшлиғини яллиғланишдан сақлайди. Ангинани даволайди. Темир моддам кўп.

Мевамдан турли шифобахш қиёмлар тайёрланади. Тўрт килограмимни олиб икки кило шакар, ярим пиёла райҳон гули аралаштириб қайнатилса, дармон дори бўламану, қоламан. Олма, беҳи, лимон, отқулоқ, ошқовоқ, нилуфар, кашничга аралаштириб, асал билан истеъмол қилинса, куч бағишлаб, сафро, қусиш, кўнгил айнишни шартга тўхтатаман. Даббага давоман.

Мавлоно Абу Али ибн Сино менинг пўстимни қон тупирганда, милкдан қон оққанда, меъда касалликлари (ич кетиш, қон аралаш ич кетиш)да, сийдик ҳайдаш, тишни мустаҳкамлаш, яраларни ва бошқа касалликларни даволашда қўллаган.

Халқ табобатида пўстлогим, мевам, мевамнинг пўсти ва гулим истисқо, қўтир, йўтал, ич кетиш, дизентерия, сариқ касалликларида ҳамда қон тўхтатувчи, оғриқ қолдирувчи, сийдик ва гижжа ҳайдовчи дори сифатида ишлатилади. Мевамнинг шираси зангила (цинга) касаллигида буюрилади. Иштаҳа очиш учун ҳам ичилади.

Мен анорман-да.

Арслонқуйрук (пустырник туркестанский)



абгуддошлар оиласига мансубман. Танам тўрт қиррали. Гулларим гуж-гуж. Устим ҳалқасимон. Ёввойиман. Тоғли, зах, нам, салқин жойларда ўсавераман. Ута беорман.

Уругим кеч кузда нами бор ерга тушса бўлгани. Унаман. Иккинчи йил гуллайман. Биринчи йили бўйим 100—110, иккинчи, учинчи йилларда 160—170 сантиметрдан ошади. Июннинг бошидан июлнинг ўрталаригача гулим чамандек туради.

Ҳар бир гулим мавсумда 0,65 миллиграмм шира ажратади. Шакар миқдори 65 процент. Ўзим энг сермахсул ўсимликман. Халқ табобатида менинг ер усти қисмимдан тайёрланган дамлама юрак, меъда ва асаб касалликларини даволаш учун зарур бўлади.

Бангидевона (дурман)



он кетишини тўхтатаман. Ўзимнинг увиштирувчилик қобилиятим билан лўқиллаган оғриқларни қолдираман. Қонни ивитиб қотираман. Шишлардаги оғриқни босаман. Моякларнинг қаттиқланишига қаршиман. Япроғим суякларнинг смирилишини тўхтатади. Ширам қулоққа, гул ёғим тишларга шифо. Қуйилтирилган ширам кўзга, унда пайдо бўладиган доғларга даво. Бачадондан қон оқишини тўхтатиш қобилиятим бор.

Беорман. Ариқ бўйларида, чорвоқларда қаровсиз ҳолда ўсавераман. Уч навим бор. Қора ва қизили заҳарли. Оқи соғломроқ. Бунисини истеъмол қилса бўлади. Қорамнинг шираси афюн ўрнини босади.

Эҳтиёт бўлинг, заҳарлиман. Ақлдан оздираман. Эслаш қобилиятини бузаман. Сизни жиннилик ва бўғилишга мойил қилиб қўяман.

Мени мингдевона билан алмаштириб, хато қилманг, Абу Али ибн Сино баргимни кўз касаллигини ва йўтални даволашда ишлатиладиган дорилар қаторига қўшган.

Беҳи (айва продолговатая)

Ташналик сўнади беҳи сувидан.
Қусишни тўхтатар, кекиришни ҳам.
Қон туфлашга қарши фойда қилади,
Даф этар бурундан сув оқишни ҳам.



аргим ўткир, учли, орқаси тукдор. Мевам аввал кўк, сўнгра сариқ-тиллаланг бўлади. Нам етарли ерларда роса яйраб ўсаман. Сершираман. Навларим: хушбўй, анбар, йирик, ноксимон, оқроқ, нордон, чу-чукроқ. Серҳосилман. Кўринишим гурзи, пўстим қалин, сувли, деярли донсизман. Қува беҳиси— зарварли, кеч пишар, консервабоп, нок беҳи — олмаси-мон, пўсти яшил-сариқ, хушбўй, бироз нордонроқ.

Мевам бедармонлик, камқонлик, шамоллаш, йўтал, меъда, жигар, буйрак хасталикларини даволайди. Бўтқам оғриган кўкракка босилади. Шарбатим ҳамма-ҳаммасига даво. Дамламам иштаҳа очади, йўғон ичак яллиғланишига даво. Ширам бўлса астма, қон тупуриш, қайт қилишни тўхтатади, мияга ором беради. Қайнатмам меъданинг шиллиқ қаватларига нафли. Уруғим соч толаларини мустаҳкамлайди.

Мендан мураббо, қиём, жем, мармелад, турли таомлар тайёрланади. Жойимни топсам, ҳар йили кўплаб ҳосил олаверасиз. Ҳосилим оқ қировгача бемалол туради. Уйга осиб қўйсангиз, ҳавосини янгилаб тураман.

Абу Али ибн Сино мевадан тайёрланган дамлама ва қайнатмани дизентерия, ич кетиш касалликларида ҳамда иштаҳа очувчи ва буриштирувчи, сийдик ҳайдовчи, қон тўхтатувчи дори сифатида қўллаган. Уруғимдан тайёрланган қайнатма ич кетиши, қон тупуриш ва бачадондан қон кетишини тўхтатиш учун ишлатилади.

Ҳа, ўзим беҳижон, беҳиман, танга роҳат, жонга малҳамман.

Бўймодарон (тысячелистник)



ўп йилликман. Бўйим 20—80 сантиметрга етади. Илдизпоям шохлаб, ер остида новда ҳосил қилади. Новдаларимдан илдизолди барглар ва поялар ўсиб чиқади. Хушбўйман. Беорликда менга тенг келадигани йўқ. Қир, адир, боғ, йўл ёқалари, ёнбағирликларда ўсавераман.

Дориворман. Илмий табобатда ўз ўрним бор. Меъда-ичак касалликларига, бурун, милк яраларига давоман. Қон оқиши-

ни тўхтатаман. Тери касалликларига шифоман. Шамоллашга қарши курашаман.

Мени дорихоналарда махсус қутичаларда сотишади. Яхшиси, мен билан шифокор маслаҳатига кўра муомала қилинг. Халқ табобатида мендан тайёрланган қайнатма турли қон оқишларда (қон тупуриш, қон аралаш ич кетиш, бавосил касаллигида) қон тўхтатувчи ҳамда иштаҳа очувчи дори сифатида ишлатилади; бош оғриқни қолдираман, сийдик ҳайдайман; ўпка сили ва меъда-ичак касалликларида ҳам фойдаланишади. Булардан ташқари, гулимни кукун қилиб, асалга қориб ейилса, гижжани тушираман.

Бодом (миндаль)

Нафас йўлларини юмшатар бодом,
Бодомдан бадан ҳам семирар мудом.



зим ўта беорман. Баландлик ва пастлик, унумли ва унумсиз тупроқларда, тошлоқ жойларда ўсавераман. Тез улғаяман. Ҳосилга кираман. Тупроқ намини узоқроқ сақлаш қобилиятига эгаман. Манзарали дарахтман.

Дунёда 40 дан ортиқ турим бор. Бўйим 5-8 метр. Илдизим чуқурроққа кетиб жойлашади. Данагимнинг усти пўстлоқ билан қопланган бўлади. Ўзи ёрилади. Мағзим ўта фойда. Истеъмол қилган дармонда, чақмаган армонда. Дастурхон кўркиман.

Мағзим қанд билан ейилганда дармонсизлик, нафас қисиш, бош айланиш, йўталга даво. Дамламам бадандаги эшакемини йўқотади. Асал билан сачратқи илдизини қуритаман. Сирка, шароб билан замбуруғ касалликларини даф қиламан. Аччиқ мағзим қон қусиш, нафас қисиши, қовуқ касалликларини даволайди. Қовуқдаги тошни чиқаради. Жигар, талоқдаги тўсиқларни очади.

Зарур бўлганда сизни буйракдаги тош, уйқусизлик, диққинафасликдан холи қиламан. Қайнатиб ичилсам кони фойда. Асли ватаним Мозандарон.

Абу Али ибн Сино аччиқ мағзимни ва унинг мойини қон тупуриш, йўтал, астма, ўпка, буйрак ҳамда қовуқ касалликларини даволаш ва қовуқдаги тошни тушириш учун қўллаган.

Халқ медицинасида менинг мойим астма, йўтал, кўкрак оғриғи, қулоқ, қорин ва ўпка касалликларини даволашда ишлатилади. Чучук турим уругини қанд билан эзиб қувватсизликда, уйқусизликда, бош оғриганда, йўтал ва астмада ейиш

буюрилади. Чучук бодом пўчоғининг қайнатмаси қизамиқ чиққан болаларга ичирилади.

Бўтакўз (василек)



Сербарг, мураккаб гулли, бир йиллик ўт ўсимликман. Турим 500 дан ортиқ. Осиёдан борган ғалла ёрдамида Европага ҳам тарқаб кетганман: Адирлардан, ғалла, ғўза, турли экинлар орасидан топасиз мени. Бўйим 40—80 сантиметр. Саватчам битта, шохларим кўп.

Гулларим кўк, мовий рангли, тилсимон. Ичкаридагилари найчасимон. Икки жинсли. Рангли бинафша. Уругим — учмали писта.

Июнь ва июлда гуллайман. Ҳидим йўқ, мазам билинмайди. Цианин, пеларгонин, антоциан гликозидларим ва бошқа моддаларим мавжуд.

Мен техника тараққиётига қўл келаман. Кўк — лазур бераман. Атир-упа саноатининг хом ашёсиман.

Халқ медицинасида менинг тилсимон гулимдан тайёрланган дамлама шамоллаш, йўтал, кўкйўтал, қорин, қовуқ оғриғи, ич кетиш, нерв ва бошқа касалликларни даволашда, бачадондан қон кетишини тўхтатишда ҳамда сийдик ҳайдовчи, терлатувчи дори сифатида ишлатилади. Булардан ташқари, мендан тайёрланган дамлама баъзи кўз касалликларига даво қилишда ҳам фойдаланилади.

Гулхайри (алтей)



Тоғли жойларда, тоғолди районларида ўсаман. Фақат ўзбек диёрида 8 турим бор. Уларнинг ҳаммаси халқ хўжалиги ва саломатлик учун зарур ўсимликлар. Гуллаганимда ҳаддан ташқари гўзалман. Узоқ-узоқлардан кўзга кўринаман.

Гуллаш даврим майнинг охири, июннинг бошидан августнинг охиригача давом этади. Бир тупим 20—30 кун давомида гуллайди. Ҳар бир гулим 4—5 кун туради. Ўртача 4,60 миллиграмм шира бераман. Менда 46 фоизгача шакар бор.

Олимлар ширамда моноза, сахароза, мальтоза моддалари борлигини аниқлашган. Шифобахшлигим кўп гиёҳлардан афзал. Кўпгина моддаларим ҳам бор. Кўраяпсизки, сизга фойдам тегади.

Абу Али-ибн Сино менинг илдизимдан, баргимдан ва уруғимдан тайёрланган дамлама билан йўтал, қон тупуриш, зотилжам ва буйрак касалликларини даволаган. Булардан ташқари, балғам кўчирувчи ва шишларни қайтарувчи дори сифатида қўллаган.

Ўрта Осиё халқ медицинасида илдизимдан тайёрланган дамлама кўкйўтал, ўпка шамоллаши, нафас қисиши, кўкрак оғриғи касалликларида юмшатувчи, оғриқ қолдирувчи ва балғам кўчирувчи дори сифатида ишлатилади.

Далачой (зверобой)



юнь ойида гуллайман. Июлдан бошлаб мевалайман. Гуллаш даврим ноябрь ойигача. Мени дилрлардан бошлаб тоғларнинг ўрталаридан топасиз. Бегона ўтман.

Таниб олсангиз бўлди. Баргларимни қўл билан эсангиз ёқимли бальзам ҳиди келади. Баргимнинг таъми аччиқ, тахир. Ҳар жиҳатдан фойдали.

Кўп дардга давоман. 12 фоиизгача ошловчи модда, эфир мойим, витамин С, Р, каротин, холин, никотин кислоталарим, турли моддаларим бор. Медицинада қўлланаман. Микробларни ўлдираман. Қонни тўхтатаман. Яллиғланган аъзоларни даволайман. Дамламам заҳарсиз. Юрак фаолиятини яхшилайди. Ревматизм, ошқозон, меъда-ичак йўллари касалликлари, жигар ва ўт пуфағига шифоман.

Гулимдан Ўзбекистонда сохта чой тайёрлашади. Далачой деб аталишимнинг сабаби ҳам шу. Иброҳим ал-Хуросонийнинг айтишича: «...чой руҳга қувват беради, юз рангини қизил қиладди, баданни мулојимлаштиради, юрак, мия, ошқозон ва жигарга қувват ато қиладди, иштаҳа очади, таомни тез ҳазм қилдиради».

Дўлана (боярышник)

Богда ўсалган қизил дўлана
Фойда берар меъда ва жигарга ҳам.
Кўнгиш айниши-ю, қон қусишни
Ва тандан сафронини йўқотар ҳар дам.



овдаларим қаттиқ, узун тиканли дарахтман. Баргларим бир қатор бўлиб, кўкимтир-яшил рангга эга. Ер танламайман. Апрельда кўкариб, июль ойида гуллайман, сентябрь ойида мевам пишиб етади. Тўйимли озуқаман. Тоғликлар, тоққа яқин қишлоқдагилар мени «нони маъруф бўлган эъзолашчи» деб эъзозлашади. Парвардасиз ҳам ўсаверман.

Асабингизни тинчлантираман, баданлардаги тиришни йўқотаман, юракка дармон бўламан, қон айланишини яхшилайман, томирларни кенгайтираман, уйқусизлик, диққина-фасликка барҳам бераман, мияга қон қуйилганда, дил, атеросклероз, асаб хасталиклариди наф келтираман.

Спиртли дамламам, қиёмим кўпгина хасталикларга даво. Шарбатим муолажада эркакларга кўмак беради.

Халқ медицинасида менинг мевам ич кетганда ва иштаҳа очиш учун ишлатилади.

Етмак

(колючелистник качимовидный)

Кўп йиллик ўт ўсимликман. Бўйим бир метргача ўсади. Баргларим чиройли бўлиб, остки қисмида уруғим жойлашади. Мевам ғуж-ғуж уруғдан иборат.

Манзарали ўсимликман. Аксарият сой ёқаларида, ариқ бўйларида, нами бўлган майдонларда ўсаман. Маданийлашган турим боғ ва хонадонлар кўрки. Одатда, ёз ойларида гуллайман.

Томирларимни кузда йиғиштириб оласиз. Бу вақтда турли моддаларга бой бўламан. Шифокорлар учун қўл келаман.

Бир даврлар одамлар мени чой ўрнида истеъмол қилганлар. Ўзим тозаловчиман. Нишолдачи менсиз нишолда қилолмайди.

Халқ медицинасида менинг илдизимдан тайёрланган қайнатмам бронхит касаллигида балғам кўчирувчи дори сифатида ва турли яраларни даволашда ишлатилади.

Ёнғоқ (орех)

Пўчоқ ширасини олиб ёнғоқдан,
Чайқалса кетади оғриқ томоқдан.

Табобат оламида яккаю яғонаман. Мағзимдан қобиғимгача, метин оқ ёғочимдан баргимгача қадрлиман. Тоғу-тошларда, боғу-роғларда бемалол ўсаман. Ҳосилим яхши. Ғўраларим — шифо, етилганим даво. Одамлар кўмагида маданийлашганман.

Қобиғим шираси экзема, қўтир, тери касалликларини давслайди. Баргимдан олинган қиём турли тутқаноқлар ва сил касаллигига шифо. Дамламам тақим,

бўкса, бел оғригида, тери тошмаларида, елли темирткиларда, милк касалликларида ишлатилади. Сарик, ширинча, рахитга давоман. Бедармонлик, лоҳасликдан мен туфайли халос бўласиз. Чиллаширга ҳам ўзим эмман.

Мағзим энди сутга тўлганда кони фойда. Витамин ва турли моддаларга бойман. Қандолатчиликда бебаҳо ҳам ашёман. Тўйимлиликда менга тенглашадигани йўқ.

Гулларим майда, кўримсиз, бир жинсли. Мевам данакли. Узоқ яшайман. Ҳосилдорман. Вақтида териб олсангиз бўлди.

Турли ҳашарот, қуяларга қирон келтираман.

Халқ табобатида дарахтим пўстлогидан тайёрланган қайнатма ва баргимдан тайёрланган дамлама меъда-ичак (ич кетиш) касалликларида ишлатилади. Баргим шираси темиртки ва бошқа тери касалликларига даво бўлади. Баргимдан тайёрланган дамлама болаларнинг рахит ва ширинча касалликлари ҳамда яраларини даволашда қўл келади. Мағзим қорин оғриғи ва кўнгил айнишини қолдиради.

Ерёнғок (земляной орех)



Асли ватаним Осиё. Одамлар фойдали эканимни билишгач, дунёнинг бошқа мамлакатларига тарқалганман.

Ўзим одам организмни мулоимлаштираман. Меъда-ичакларда овқат ҳазмини тезлаштираман. Мия, юрак, жигарни мустаҳкамлайман. Сезгини кучайтираман. Узум, анжир билан яна фойдали-

роқман. Қариларга кўпроқ кўмакчиман. Сиркада тайёрланган шарбатим турли-туман оғриқларга шифо бўлади.

Мени ҳаддан ташқари кўп истеъмол қила кўрманг. Оғиз бўшлиғида ярачалар пайдо қиламан, томоқни жароҳатлаб қўйишим мумкин.

Овқатга солинадиган бўлсам яхшилаб ювинг. Айниб қолганимда ишлата кўрманг, истеъмол қилманг. Заҳарлайман. Айниганимни билмай еб қўйсангиз дарҳол қайт қилиб ташланг. Менинг уруғимдан тайёрланган эмульсия бодом уруғи эмульсияси ўрнида меъда ва ичакдаги оғриқни қолдириш учун ва тинчлантирувчи дори сифатида ишлатилади.

Жийда (лох)

Кумушсимон баргларим, тумор-тумор, ёқимли, хушбўй гулларим, гуж-гуж меваларим сизни хушнуд этади. Кеч кузда пишаман. Мевамда калий, фосфор тузлари, танин моддаси бор. Уруғдан чиқиб, ариқ, зовур бўйларида бемалол ўсавераман. Киши танасида туз, сув мутаносиблигини сақлайман. Фикрлаш қобилиятини кучайтираман. Қайнатмам нафас йўлларига, меъдага, ичакка наф. Оғиз бўшлиғига, бодомча безларига давоман. Буйрак ва қовуқ оғриғига шифо бўламан. Гулимдан олинган мушк, анбар мойлар юрак фаолиятини яхшилади. Турли-туман дорилар тайёрлашда кўмаклашаман.

Мевам сариқ, олтинсимон, чўзиқ, думалоқ, данакли. Майда гуллайман. Тез ўсаман, ҳосилга кираман. Парвариш талаб— нозик гиёҳлардан эмасман. Ватаним Журжон. Шу ердан бошқа мамлакатларга тарқалиб кетганман.

Халқ табобатида мевам меъда-ичак касалликларида (болалар ичи кетганда), юқори нафас йўллари шамоллаганда ишлатилади.

Занжовул (горлец бухарский)

Юз фалажи, шолга фойдадир ҳар чоқ,
Қуввати онади шубҳасиз мутлоқ.

Доривор ўсимликман. Олти турим бор. Асли Ватаним Ҳиндистон. Шу ердан ҳар тарафга тарқалиб кетганман. Ақлни пешловчиман. Меъда ишини яхшилаيمان. Ҳазми кучайтираман. Жинсий органларга қувват бағишлайман. Балғам кўчирувчиман. Аъзони юмшатаман. Ортиқча нарсаларни бадандан ҳайдайман. Томоқ, асосан, миядан совуқликларни чиқараман. Тиришиш, томир тортиш, сариқ касалликларига қарши курашаман. Ич кетишини тақа-тақ тўхтатаман. Бадаанда пайдо бўлган шишларни қайтараман. Кўп есангиз томоқ, нафас йўлларига зарар қиламан. Буни асал, бодом мойи билан тузатиб олишингиз мумкин.

Оғизга майдаланганимни солиб юрсангиз таъмини яхшилаيمان. Қўланса ҳидни йўқотаман. Мени, яхшиси, овқатдан кейин оз миқдорда истеъмол қилинг, шунда фойдам кўпроқ тегади.

Халқ табобатида менинг ер ости қисмидан тайёрланган қайнатма меъда-ичак касалликларида, айниқса, қон аралаш ич кетганда ишлатилади. Қайнатмам темиртки ва бадандаги бошқа тошмаларни йўқотиш учун суртилади.

Зубтурум (подорожник большой)



Томирдан кўпаяман. Бўйим 30—40 сантиметр, ўт ўсимликман. Баргларим ланцетсимон, гулбандим этли, бошоғим каллакча, кўп йилликман. Ер танламайман. Ҳар қандай шароитда ўса оламан. Ташландиқ бедазорларда ҳаддан ташқари кўпайиб кетаман. Маданий турларим мавжуд. Ҳаммаси 250 хил.

Эрта баҳордан кеч кузгача гуллайвераман. Қийғос гуллаганимда ўриб оласиз. Оҳисталик билан сояда қуритасиз, шунда табиийлигим йўқолмайди.

Аукубин гликозидим, ошловчи моддаларим бор. Витаминга бойман. Ҳар қандай касалликларга шифоман. Кўкйўтал, астма, кўз касалликларига давоман.

Машҳур табиб, аллома Абу Али ибн Сино менинг баргим ва уруғим билан қийин битадиган яра ва шишларни, жигар, буйрак, кўз касалликларини даволаган. Қон тупурганда ҳам уруғ қайнатмамни ичишни буюрган.

Халқ медицинасида баргимдан тайёрланган дамлама ёки баргим шираси нафас йўллари, тери, томоқ, кўз, йўғон ичак яллиғланиши ва бошқа касалликларда, шунингдек, қон оқишларини тўхтатиш учун ишлатилади.

Зифир (лен кудряш)



Унёда 200 дан ортиқ турим ўсади. Олти миллион гектарга яқин майдонни эгаллайман. 1,2—3,9 центнер ҳосил бераман. 20—28 фоиз тола, 35—52 фоиз мойим мавжуд.

Толамдан тайёрланган кийимлар одамларнинг саломатлигини сақлайди.

Ўзим одам аъзоларини юмшатувчи, тозаловчи, меъерига келтирувчиман. Уруғимдан қайнатиб олинган шира кўзни даволайди. Асал билан истеъмол қилинса, йўтални тўхтатади. Кўкракни балғамдан тозалайди. Ички аъзолардаги шишларни йўқотади. Қовурилган уруғим қон қусишни камайтиради.

Ўз-оздан узоқ муддат истеъмол қилинсам қувватни оши-
раман, буйракдаги яраларни тузатаман. Қора жигарга шифо-
ман. Куйдириб тайёрланган кулим йирингли яраларга
сепилса, дарҳол тузатади. Оғриққа малҳамман.

Уруғим силлиқ, сал узунчоқроқ, сарғимтир. Қизғиш, қора,
оқ турларим экилади.

Абу Али ибн Сино қовурилган уруғимни йўтал ва меъда
касалликларини (ич кетиш ва бошқаларни) даволашда иш-
латган. Булардан ташқари, бачадон ва ичакда шиш бўлганда
ҳамда буйрак, қовуқ касалликларида қайнатмамга тушиб
ўтиришни буюрган. Майдалаб эзилган уруғимни шишга ва
чипқонга қўйган.

Халқ медицинасида қайнатмам меъда (гастрит, меъда яра-
си), ангина, йўтал, ўпка сили (қайнатмамни сутга қўшиб ис-
теъмол қилинади) ва буйрак касалликларида ишлатилади.

Майдалаб эзилган (баъзан пишириб эзилган) уруғим шиш-
ган жойга ва чипқонга даво.

Итузум (паслен черный)



Мен кўп турлиман. Фақат бир турим маданийлаш-
ган. Қолганларим тоғу-тошларда, экинлар орасида
ёввойи ҳолда, уруғдан чиқиб, ўз-ўзидан
кўпаяверади. Экинларга зарар қиламан.

Ухлатувчиман. Ҳиссиёт қўзғатувчилик хосиятим
бор. Маданийлашган турим совитувчи, буришти-
рувчидир. Сувим шишларга дори. Учукқа
боғласангиз тузалади. Фарғара қилсангиз оғиз, томоқдаги жа-
роҳатларни тузатаман. Бош оғригингиз қолади. Қулоққа,
тишга фойдам тегади. Кўз қувватини ошираман. Сийдик
ҳайдайман, буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалайман.

Озуқабоплик хусусиятим ҳаммага маълум.

Абу Али ибн Сино менинг қуритилмаган ўсимлигимни
майдалаб эзиб, бош оғриганда бошга ҳамда қулоқ остидаги,
миядаги шишган жойларга боғлашни тавсия этган. Менинг
ширам билан кўз ва томоқ оғриғи касалликларини даволаган.
Мевамни буйрак ва қовуқ касалликларини даволашда ҳамда
сийдик ҳайдовчи ва бачадондан қон кетишини тўхтатувчи
дори сифатида ишлатган.

Халқ табobatiда баргимдан, мевамдан тайёрланган дамла-
ма ёки пишган мевам болалардаги гижжаларни туширадиган
дори сифатида ҳамда томоқ оғриғи, бўғма касалликларини
даволашда қўлланилади. Гулимдан тайёрланган дамлама бод

касаллигида ҳамда сийдик ҳайдовчи ва балғам кўчирувчи дори сифатида ишлатилади. Янги узиб олинган баргимдан бош оғриғини қолдиришда ва яраларни даволашда фойдаланилади. Баргим шираси қулоқ оғриғида, сурункали тумов ва бурун ичидаги ярани даволаш учун қулоқ ва бурунга томизилади.

Кашнич (кориандр посевной)

Кашнич юрак учун яхши қувватдир.
Бош оғриқ тўхтайти. қон оқиши ҳам.



ир йилликман. Уруғдан униб чиқаман. Баргим мураккаб. Икки турим бор. Маданийлашганимдан эфир ёғи олинади. Ватаним Ўрта денгиз ҳавзаси. Ўрта Осиёга тарқалиб кетганман. Дастурхон кўркиман. Таомларни безайман. Ошқўкиман. Иссиқликман. Янги узилган баргим, новдаларим тинчлантирувчилик вазифасини ўтайди. Бош қизишини тўхтатаман. Чайнасангиз, оғиз бўшлиғидаги ярачаларни тузатаман.

Ўзим юрак ўйноғига давоман. Сафрони камайтираман. Чанқоқни босаман. Қайтни тўхтатаман. Ҳар хил шароитда ўсавераман.

Абу Али ибн Сино менинг мевамни бош айланиши касаллигига даво қилган ва ел ҳайдовчи дори сифатида ишлатган. Қовурилган мевамни қусишни тўхтатувчи дори сифатида ҳамда меъда-ичак касалликларини даволаш учун қўллаган. Мевамни зубтурум ўсимлиги шираси билан бирга қон тупуриш касаллигига буюрган.

Халқ табобатида менинг мевам меъда-ичак касалликларини даволашда, оғиздаги ёқимсиз ҳидни кетказишда ҳамда баъзан гижжаларни туширишда ишлатилади.

Кўкўт

(черноголовик многобрачный)



Икки турим бор. Биринчи ёввойи — тоғларда ўсади. Иккинчиси водийларнинг тоғли адир зоналарида уруғдан ундирилади. Кўп йилликман. Биринчи йил кузда ерга тушсам, иккинчи йили гулга кираман. Июнь-июль ойларида ҳосил бераман.

Уругимдан кўпаяман. Бир марта экилсам 7—8 йил бемалол ўз-ўзимдан кўпаявераман. Тупроқ танламайман. Шароит ва парвариш талаблардан эмас-

ман. Уруғим ҳайдалмаган, суғорилмайдиган ерларда ҳам униб чиқиб, ўсаверади.

Хизматингизга ярайман. Озуқабопман. Беорлигимни айтмайсизми.

Халқ табобатида ер ости қисмидан — илдиз ва илдизпоямдан тайёрланган қайнатма меъда-ичак (ич сурганда) ва сил касалликларини даволашда даркор бўлади.

Лимон



та нозикман. Яхши қараб парваришлаган одамга кулиб боқаман. Парваришсиз қуриб қоламан. Иссиқликни ёқтирувчи, совуқдан қўрқувчи дарахтман. Сезувчиман. «Мейер», «Тошкент Ф-1», «Тошкент Ф-2», «Юбилей» навларим бор.

«Мейер»ни уй шароитида ўстириш мумкин. Ҳосилим яхши. «Тошкент Ф-1» иссиқхоналарда кўнгилдагидек парвариш қилинса, бир тупдан

минг донагача лимон олинади.

Одам қонини ҳаракатга келтириб тозалайман. Иссиқдан ҳосил бўладиган бош оғриғи, бош айланишининг давосиман. Томоқдаги шишларни, юрак безовталигини, кўнгил айнишни қолдираман, овқатни ҳазм қилдираман. Қон айланишини меъёрга тушираман. Тутқаноқ дардига малҳамман. Бош қаттиқ оғриганда кесилган бўлакчаларимни пешонага, икки чеккага ёпиштирилса, оғриқни даф қиламан.

Ўзим ҳар томонлама фойдалиман.

Лимонўт

(мелисса лекарственная)



ен кўп йиллик ўсимликман. Асосан юракка фойдам катта. Мия, сезги органларини мустаҳкамлайман. Ақлни пешлайман. Мулоҳазани яхшилаётман. Жигарга, меъдага нафим тегади. Тандаги губорларни йўқотаман. Тушдаги васвасаларга барҳам бераман. Нафас олишни яхшилаётман. Асосий ишим — одамдаги қон босимини тушириш. Оғизни чайқаганда бузуқ тишларни мустаҳкамлашга кўмаклашаман. Юрак ишини ва овқат ҳазминини яхшилаётман.

Дамламам баргимдан тайёрланади. Камқонликка, овқат ҳазмига, юрак, асаб касалликларига даво. Сийдик ва ел

ҳайдайман. Оғриқни қолдирувчи сургиман. Бу хислатларим халқ табобатида синалган.

Маймунжон (ежевика сизая)



евам, гулим, баргим, шохчаларим — туриш-турмушим фойдали. Танани меъерига келтираман. Ички аъзолардан қон кетишини тўхтатаман. Оғиздаги қўланса ҳидга, яраларга, милкдаги оғриққа шифоман. Буриштирувчи ва қуритувчиман. Сийдик йўлидаги тошларни майдалайман. Сочни қора қиламан. Учуч, яра, жароҳатларга барҳам бераман. Қон туфлашда фойдам тегади.

Мевам ҳаммадан яхши. Мустаҳкамловчиман, йирингли яраларнинг тезроқ тузалишига кафилман. Баргларим шишларга қўйилса фойда бўлади.

Янги мевадан олинган шарбат йирингли яраларни қуритади, тезроқ даволанишга ёрдамлашади.

Тоғда ёввойи ҳолда ўсадиган навим бундан яхшироқ хусусиятларга эга. Тоққа чиқиб мени терсангиз, ҳузур қиласиз, саломатлигингизни мустаҳкамлайсиз. Халқ табобатида мевам иштаҳа очувчи, иситма кўтарилганда ҳароратни пасайтирувчи, чанқов босувчи, терлатувчи дори сифатида ишлатилади. Баъзан қон тупурганда истеъмом қилиш буюрилади. Илди-зимдан тайёрланган қайнатма сийдик ҳайдовчи дори сифатида ҳамда милк касалланганда оғиз чайиш учун қўлланилади. Баргим дамламаси шамоллаш касалликларида терлатувчи дори сифатида, томоқ ва оғиз оғриганда уни чайиш учун ишлатилади. Қуритилмаган баргимни майдалаб, темиратки ва сурункали ҳамда йирингли яраларга қўйилади.

Наъматак (шиповник)



урим кўп. Итбурунлар авлодига мансубман. 2—3 метргача ўса оламан. Паст бўйли, 20—25 сантиметрлиларим ҳам бор. Ер танламайман, ҳар хил шароитда ўса оламан. Сермеваман. Мевада витамин сероб.

Мен денгиз сатҳидан 700—800 метрдан бошлаб 2500—3000 метргача баланд тоғларда учрайман. Май, июнь ойларида гулламан. Маданийлашган турларим анчагина майдонларни эгаллайди. Гулларим хушбўй. Ҳосилим ҳар хил моддаларга бой. Одамларнинг сало-

матлигига даркорман. Мевамдан чой дамлаб ичсангиз, қон босимига даркорман. Халқ табобатида мевам қайнатмаси ёки дамламаси бачадондан қон кетишини тўхтатувчи, иситма қолдирувчи дори сифатида ҳамда меъда-ичак (ич кетганда, қон аралаш ич кетганда) касалликларини даволашда, оғиз бўшлиғи касалликларида (милк яраланганда ва ундан қон оққанда) оғиз чайиш учун ишлатилади.

Олабута (марь)



илига икки-уч марта ҳосил бераман. Бир йилликман, томиримдан ўсавераман. Бўйим бир метрдан ошади. Баргларим майда, орқа томони ялтироқ. Баргимнинг қоқ ўртасидан иккинчи барг униб чиқади. Булар ҳаворанг. Беш хил сезилар-сезилмас гулчаларим мавжуд. Қора-сарикдан келган уруғларим гулдонларда жойлашади.

Маданийлашган турларим ҳам бор. Ҳаммаси ўткир ҳидли. Одамлар томиримдан юқори қисмимни йиғиштириб олишади. Эҳтиётлаб қуриришади. Мен ҳар қандай ҳашаротларга қирон келтираман.

Таркибимда эфир мойи, алкалоидлар бор. Дори-дармон тайёрлашга ярайман. Халқ табобатида қайнатмам ёки дамламам томоқ оғриқ, ич кетар, қўтир ва бошқа тери касалликларини даволашда, меъда оғриганда оғриқни қолдирувчи дори сифатида ишлатилади.

Олча (вишня)



ен тансиқ, шифобахшман. Бсор дарахтман, серҳосил меваман.

Шарбатим одамнинг юқори нафас йўллари яллиланганда шифо бўлиб, балғам кўчирувчи ҳисобланади. Қиёмим ўзининг шифобахшлиғи билан ном чиқарган. Камқувватликда, камқонликда, иштаҳасизликда мени унутмасангиз бўлгани. Хизматингизга тайёрман.

Дунёда 300 дан ортиқ навим ўсади. Уруғдан чиқаман. Пайвандга чидамлиман. Аскорбин кислотам ҳаддан зиёд.

Мевам — сершира, тўқ қизил, данакли. Эрта гуллаيمان, тез мева бераман. Мендан хушкўр, ширин-шарбат мураббо, қисмлар, дамлама тайёрлашади. Қоқи қилинаман.

Серҳосилман. Ҳар қандай об-ҳаво шароитига чидай оламан. Уч йил деганда ҳосилга кираман. Яхшироқ парвариш қилсангиз узоқ умр кўраман.

Халқ табобатида мевам ва ширам ўпка ва нафас олиш йўллари шамоллаганда балғам кўчирувчи, иситма кўтарилганда ҳароратни пасайтирувчи ҳамда иштаҳа очувчи дори сифатида ишлатилади. Баргимдан ҳамда мевамдан тайёрланган қайнатма ёки дамлама ич кетиш, дизентерия, ичак яралари ва бошқа беҳолликларни даволайди. Қуритилмаган баргимдан олинган шира қўтир, темиртки ва яра-чақаларга шифо.

Жағ-жағ (пастушья сумка)



Баҳор келиши билан барча одамлар мени қидириб қолишади. Ўзим наврўз байрамининг қалдирғоч даракчисиман. Ҳамма гиёҳлардан илгари заминдан бош кўтариб чиқаман. Таркибимда аскорбин, олма, лимон кислоталари, витамин К ва турли хил бирикмалар бор. Сирка билан қўшилсам ҳар қандай доғни йўқотаман. Асал билан қайнатилсам буйрак оғригини қолдираман, ундаги тошни эритаман.

Яна бир хусусиятим, дамлама қилинсам қонни тўхтатаман, ич кетиш, жигар хасталигини даволайман. Дамламамни қон босими юқори бўлганлар истеъмол қилмасинлар, зарар қиламан. Халқ табобатида ер усти қисмидан тайёрланган қайнатма ва дамламалар билан томоқ оғриқ, ич кегар, қўтир ва бошқа тери хасталиklarини даволаганлар, меъда оғриганда оғриқни қолдирувчи дори сифатида фойдаланганлар.

Отқулок (щавель конский)



Ердаям, сувдаям ўсавераман. Таъсирим ҳар хил. Ички аъзолардаги оғриқлар, қон томирларга нафим тегади. Бурундан қон келса, тақа-тақ тўхтатаман. Тиш оғриққа давоман. Оғиздаги яра-чақаларга шифоман. Милкдан қон оқишини тузатаман. Сувимни истеъмол қилганлар қон қайт қилишдан, сил, ўпкадаги яралардан ва ҳар қандай йўталдан холи бўладилар. Қиёмимни вақти-вақти билан тановул қилганлар жигар, буйрак ва бошқа хасталиklarни билмайдилар.

Баргларим дори. Танадаги шишларни йўқотади. Қулок орқаси, бўйиндаги оғриқларни қолдиради. Мени таниб олинг. Қидирсангиз ҳамма жойдан топиламан. Ариқ бўйлари, ҳовлидаги бўш ерлар, экин экилган ва ташландиқ майдонлар менга макон. Ўзим ўта беорман. Сувсиз, қаровсиз ҳам ўсиб, кўпаявераман.

Оққурай (псоралея костянкoвая)



дуккакдошлар оиласига мансуб бўлиб, кўп йилликман. Ватаним—Осиё. Тоғ тизмаларининг тоғолди районларида, адирларда, катта-катта майдонларда эски илдишлардан униб ўсавераман. Май, июнь ойларида гуллайман.

Кўплаб шира ажратиш қобилиятига эгаман. Сув сероб бўлса яхши ўсаман, кўпроқ шира бераман.

Гулимда 0,9—1,10 дан 0,15 миллиграммгача шира бўлади. Қанд моддаси 5—6 процентни ташкил этади.

Асаларилар учун озуқаман. Ёғингарчилик кўп, намгарчилик бўлса, арилар эрта соат 7 дан кеч соат 8 гача ширамга тўядилар. Ўзим манзаралиман.

Халқ табобатида баргимдан тайёрланган кукун чипқонининг томирини қуритади.

Пиёз (лук репчатый)

Овқатингга сен ташласанг кўп-кўп пиёз.
Пуштга қувват бахш этиб, дилда ҳиссиёт кўзгатар.



нг яхши навим — катта-катта, оқ, сувлиси. Одамларга раҳмат, мени ёввойиликдан маданийлаштирганлар. Туримни кўпайтирганлар. Дехқончиликдаги экинлар қаторидан муносиб ўрин олганман.

Иштаҳа очаман. Одамда бўлган ёмон ҳидларни йўқотаман. Жигар фаолиятини яхшилаيمان. Баданни юмшатаман. Кекиришга барҳам бераман. Шамоллашнинг олдини оламан. Кўкрак, ўпкани поклайман. Сарик касаллигига давоман.

Ҳидласангиз миядаги губорларни чиқараман. Кесилган бўлагим чаён чаққан жойга қўйилса, оғриқ дарҳол қолади. Ҳиди келиб айний деб қолган гўшти ўз ҳолига қайтариш қобилиятим бор.

Ўзимнинг барча хосиятларим билан саломатликка соқчиман. Дунёда 400 дан ортиқ турим бор. Ватаним Миср, Ўрта Осиё. Одамлар ёрдамида ҳамма мамлакатларга тарқаб кетганман.

Абу Али ибн Сино мени сарик касаллигига даво қилган ҳамда иштаҳа очиш учун қўллаган. Ширам билан йирингли яраларни, қулоқдан йиринг оқишини, ангинани ва кўзга туш-

ган оқни даволаган. Ширамни бош оғриқни қолдирувчи (бурун ва қулоққа томизилади), сурги ва аёялларда ҳайз тўхтаганда ҳайз келтирувчи дори сифатида ишлатган.

Халқ медицинасида мени сийдик ҳайдовчи дори сифатида ҳамда турли яраларни, чипқонларни, цинга ва бошқа касалликларни даволаш учун қўлланади. Дамламам ичак, атеросклероз ва гипертония касалликларига, мени асал ва олма билан аралаштириб томоқ шамоллашига ва йўталга даво қилинади.

Ровоч (ревень)



Асли Узоқ Шарқданман. Одамлар фойдали эканимни билиб, турли томонларга олиб кетганлар. Турим 30 та. Бўйим икки метргача, баъзи турларим ундан пастроқ ўсади. Уруғимдан унишим анча қийин. Томир отиб жойлашиб олдимми бўлди, кўпаявераман.

Поям бақувват. Илдизим кўп йиллик, тикка ўсаман. Баргларим йирик. Гулларим икки жинсли. Оталигим кўп. Мсвам уч қиррали.

Ким мени хонадонида ўстиришни истаса, агротехникамни — яхши билсин. Шундагина уруғимдан, томиримдан ўз ҳовлингизда ўстира оласиз.

Ўзим қон босими, қанд касалликларига давоман. Танамда танин бор, шунингдек, олма, лимон кислоталари мавжуд. Минералларга бойман.

Илдиз қайнатмам ва баргимдан олинган шира ич юришмаганида жуда асқотади.

Сабзи (морковь посевная)

Уч дирам ёввойи сабзидан олиб.
Тўйиб асал билан ейилган замон.
Бир-икки соатдан кейиноқ кучи,
Кишида сезилар унинг бегумон.



нг яхши навим сувли, қизил. Саригим ошбоп. Уруғим ерга тушдими бўлди, ўсиш ҳаракати бошланади. Беорликда менга тенглашадигани йўқ. Ҳосилим ишловга қараб.


Жигар фаолиятини яхшилаيمان. Меъдани мустаҳкамлайман. Кўкракдаги оғриқни, меъда, жигар иллатларини тузатаман. Йўтал, ўлка шамоллашига шифоман. Бадандаги тош, қумларни ҳайдаб чиқараман.

Қирғичдан ўтказилсам, тез ҳазм бўламан. Қиёмим сувчечакка дори. Асал қўшиб ейилса яна яхши.

Абу Али ибн Сино мева ва баргимдан сийдик ҳайдовчи сифатида фойдаланган. Яраларни даволаган. Илдизим ичак оғриғи, сурункали йўтал ва плеврит касалликларига даво. Пиширилганимни, илдиз мевамни истисқо касаллигида истеъмол қилишни буюрган.

Халқ табобатида мени қадимдан рақ касаллигига даво қилиш учун ишлатиб келинган. Ширам ва сутда қайнатилганим йўтал, овоз чиқмай қолиш ҳамда бавосил, буйрак-тош, авитаминоз ва камқонлик касаллигида қўл келган.

Сачратқи (цикорий обыкновенный)

Асосан ёввойи, бегона ўтман. 10 тадан фақат икки турим маданийлашган. Бошқаларга қараганда беорроқман. Вайроналарда ўсавераман. Уруғим учмали писта. Июлдан кеч кузгача гуллайман. Томирим учун мени ўзозлайдилар. Илдизимда 20—29 фоиз инсулин бор. Таркибимдаги цикорин аччиқроқ таъмга эга. Тез қандга айланидиган углеводларга бойман. Ширам кўп. Сохта қаҳваман. Мазасини яхшилаш учун ҳақиқий қаҳвага ҳам қўшаверадилар мени.

Ҳид бераман. Нордонроқман. Ички аъзоларингизни меърига келтиришга кўмаклашаман. Меъдангиз фаолиятини яхшиламан.

Абу Али ибн Сино мени кўнгил озганда, иситмада, кўз яллиғланиши ва ич кетиш касаллигини даволашда ишлатган.

Сут ширам билан кўзга тушган оқни даволаган. Қуритилмаган илдизимни янчиб, илон, чаён ва ари чаққан ерга ҳамда подагра касаллигида оғриган бўғимларга боғлашни буюрган.

Халқ табобатида мени кенг равишда қўллашади. Қуритилмаган илдизим дизентерияни ва яллиғланиш жараёнларини даволашда, илдиздан тайёрланган қайнатмам эса иштаҳа очиш ва овқат ҳазм қилишни яхшилаш учун ишлатилади. Ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмамда офтоб урган болалар чўмилтирилади. Сачратқи ҳамда мойчечак гуллари аралашмасидан тайёрланган қайнатма жигар, талоқ, буйрак ва меъда касалликларини даволашда қўлланилади. Мевам эса иситма кўтарилганда ҳароратни пасайтиради. Кулимни (баъзан кўзтикан кули билан) қаймоққа қориб, гуш, сувчечак, турли яралар ва бошқа тери касалликларига суртилади.

Себарга (клевер луговой)



ирали ўсимликлар орасида энг муҳимларидан бириман. Турим анчагина. Яхшиси оқ гуллиги.

Ариқ бўйларида, сой ёқаларида, зах жойларда, нами етарли бўлган ўтлоқзорларда парваришсиз ҳам ўсавераман. Майнинг ўрталаридан то сентябргача гуллайман.

Ширам оқ гуллимда 0,07 миллиграмм бўлиб, унда 65 фоизгача шакар моддаси бор. Бошқа турларим — қизил, сариқ гулларим ҳам фойдали.

Асаларилар учун озуқаман. Чиройимни айтмайсизми, кўнглингизни очаман. Саломатлигингизни сақлашга кўмаклашаман. Асабингизни меъёрига келтираман.

Абу Али ибн Сино қуритилмаган ўсимлик ширамни яра-ларга ва кўзга оқ тушганда даво қилган ҳамда ер устки қис-мимдан тайёрланган қайнатмани сийдик йўли касаллигида сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатган.

Ҳалқ табобатида гулимдан тайёрланган қайнатма ёки дам-лама балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи ва антисептик дори сифатида ҳамда яра ва куйган терини, хавfli шишларни да-волашда ишлатилади. Қуритилмаган баргимни майдалаб, яра ва шишган жойга қўйиб боғланади. Булардан ташқари, ер устки қисмимдан тайёрланган қайнатма безгак, меъда ва ша-моллаш касалликларини даволашда қўлланилади.

Седана (чернушка посевная)



адимги ўсимликман. Одамлар фойдамни билишиб, аллақачон маданийлаштириб олганлар. Танам-нинг учида ўсадиган гулларим чиройли. Мевала-рим бир тартибда қатор терилган бўлади. Пишдимми, ўз вақтида териб олмасангиз тўкилиб, исроф бўламан.

Ўзим бир йилликман. Қисқа муддатда етиламан.

Деҳқонлар мени қоп-қора доналарим учун экиб, парвариш-лаб, мевамни йиғадилар. Уруғим осон тўкилади. Уни ҳаво кирмайдиган жойларда сақлайсиз.

Уруғимда 40 фоиз мевали мой, бир фоиздан кўпроқ хушбўй эфир ёғи мавжуд. Мени айниқса нонвойлар яхши кўришади. Ноннинг зийнатиман. Дамламам тиш оғриқни қол-диради. Гижжа ҳайдайди. Ухлатувчи (айниқса, болалар учун) дори сифатида ҳамда меъда, шамоллаш ва томоқ оғриқ касал-ликларида қўлланилади.

Қадимги замонларда табиблар мени бош оғриқ, юз асабининг фалаж бўлиб қолиши, кўзнинг катаракта касаллигига даво қилганлар. Мени асал ва иссиқ сув билан аралаштириб, сийдик пуфаги ва буйрак-тош касалликларини даволаганлар.

Семизўт (портулак огородный)



Садор бир йиллик ўт ўсимликман. Дунёда 500 дан ортиқ турим бор. Уруғдан кўпаяман. 30—40 кун деганда ривожланиш даврим тугайди, бехато униб чиққан ниҳолларим уруғлайди. Ўзим ҳамма ерда ўсавераман. Беорман. Менга нам тегса бўлди.

Шифобахшман. Хосиятлиман. Иштаҳа очаман. Чанқовбостиман. Кайфиятни яхшиламан. Салатга ярайман, зираворман. Сиркаласангиз сабзавот сифатида овқатга асқотаман. Шўрвага маза киритаман. Қиймалаб, озроқ сариеғ қўшсангиз ширин сомса бўламан.

Яллиғланишни йўқотаман. Сийдик ҳайдайман. Жигар, буйрак, қовуқни даволайман. Қон тупуришни тўхтатаман. Озуқаман.

Абу Али ибн Синодек аллома мени янги узиб олиб, ўзи тайёрлаган ширамни қон тупурган беморга ишлатган. Ички қон кетиши, кўз яллиғланишида, жигар касаллигида мендан фойдаланган.

Абу Али ибн Синодек аллома мени янги узиб олиб, ўзи тайёрлаган ширамни қон тупурган беморга ишлатган. Ички қон кетиши, кўз яллиғланишида, жигар касаллигида мендан фойдаланган.

Сигиркуйруқ (коровяк джунгарский)



Уч юздан ортиқ турим бор. Гулларим сап-сарик, тукли. Икки йиллик ўт ўсимликман. Баҳорикор, суғориладиган экинлар орасида бўламан. Бўйим икки метрдан ошади. Биринчи йил ўрнашиб оламан, иккинчи йили сермахсулман.

Гул косачам беш қиррали. Қўнғироқчасимон. Она-лигим бешта. Пастки иккитаси яланғоч, бошқалари парда билан қопланган. Мевам икки қиррали, қобиқ орасида.

Мендан асал ҳиди таралиб туради. Дориворман. Ҳар қандай йўталга шифоман. Сурункали ўпка яллиғланишига қарши курашаман.

Қуёшда қуритилган гулимда сапонин, сапогенин, ошловчи моддалар, 35 фоизгача эфир ёғи бор.

Халқ табобатида баргимдан тайёрланган қайнатма яраларни, шишларни ва сурункали йўтални даволашда ишлатилади.

Совунўт (очный цвет пашенный)



Икки турим мавжуд. Бир йиллик ўт ўсимликман. Баргларим бандсиз. Учта-учта бўлиб қарама-қарши жойлашган. Тухумсимон. Гулларим беш қиррали косача бўлиб, ўзининг узун новдаси учида туради. Икки хил: кўк, қизил. Оналимим кўп. Ер танламайман. Ҳар қандай шароитда ўса оламан. Ёз бўйи гуллайман.

Кўкатим, томиримда гликозидлар борлиги аллақачон аниқланган. Анагалис сапониним ҳам бор. Томирим заҳарли.

Мендан асаб, буйрак, жигар хасталикларида фойдаланадилар. Қутуриш касаллигига давоман.

Халқ табобатида менинг ер устки қисмимдан тайёрланган дамлама истисқо, жигар, буйрак-тош, ўпка сили, нафас қисниш ва тутқаноқ касалликларини даволашда ишлатилади. Дамлама билан турли йирингли яралар ювилади. Қуритилмаган ўсимлимим ширасини асал билан аралаштириб, кўз гавҳарининг хиралашиши (катаракта)га даво қилинади.

Тирноқгул

(ноготки лекарственные)



Манзаралиман. Ёввойиларим қатори маданийлашган турларимни ҳам ҳар қадамда кўргансиз. Поям шохли, сариқ гулли. Бир йиллик ўтман. Тўпбаргларим узун бандли, йирик, тескари тухумсимон. Поя баргларим чўзиқ, бандсиз, поямни қамровчи. Саватчамнинг диаметри 2—5 сантиметр. Гулларим сариқ, тўқ сариқ. Қатма-қат. Пистачаларим учмасиз.

Ватаним Ўрта денгиз бўйлари. Шу ерлардан бутун дунёга тарқалиб кетганман.

Оз миқдорда эфир мойи бўлиб, календен, календулин, сапонин, қизил бўёқсимон моддаларим 19 фоизга боради.

Қалтироққа шифоман. Оғир яраларга давоман. Терингизни мулойимлаштираман.

Халқ табобатида гулимдан тайёрланган дамлама бош айланиш, бир чиқиб, бир тушиб турадиган иситма ва кўз касалликларини даволашда ишлатилади. Гулимнинг қайнатмаси эса буйрак, иситма, қон аралаш сийиш касалликларига ва

яраларга даво қилинади. Бачадондан қон оқишини тўхтатади. Қайнатмамдан гуш ва бошқа тери касалликларини даволовчи шифобахш ванна қилинади. Беморлар ва ёш болалар чўмилтирилади.

Тоғрайхон (душица мелкоцветная)



улдошлар оиласиданман. Йигирмадан ортиқ турим бор. Совет Иттифоқида беш хилим мавжуд. Ўзим Фарбий Осиёдан бутун дунёга тарқаб кетганман. Номимга яраша беорроқман. Томирим ерга тегса, уруғим пишиб етилиб тўкилса бўлди, ўз-ўзимдан кўпаявераман.

Ҳўллимча дастурхон, озиқ-овқатлар беагиман.

Қозонга тушсам, овқат таъмини яхшилаيمان. Қурисам, чойга ярайман. Ўпкадаги, юракдаги иллатларни тугатиб, иштаҳани очаман. Ташналикни босаман. Руҳиятни кўтариб, димоғингизни чоғ қиламан. Қуланж касалига давоман. Сийдик ҳайдайман. Буйрак, қовуқ йўлларидаги тошларни парчалашга қудратим етади. Эҳтиёт бўлинг, ортиқча истеъмол қилсангиз, сийдик билан бирга қонни ҳам ҳайдаб чиқараман. Мени меъёрида ишлатинг.

Халқ табобатида менинг дамламам йўтал, нафас қисиши, ўпка сили, меъда-ичак ва бошқа турли касалликларда ишлатилади.

Узум (виноград)



зим узумдошлар оиласиданман. Ундан ортиқ авлодим бор. Турим 600 га яқин. Ёввойиларим ҳам бор. Бўйим узун, новдаларим тарвақайлаб, хоҳлаганча ўсади. Баргларим шапалоқсимон. Гулларим кўримсиз, жуда майда.

Мевам ўта ширали, тўйимли, шифобахш, дастурхон кўрки. Уруғсизларим кишмиш бўлади. Баргим мўрт. Жингалакларимни одамлар бош оғриганда, кўз шамоллаганда, меъда, қулоқ касалликларида

қўллашади. Баргимдан тайёрланган дамламалар бодни йўқотади. Мевам меъда-ичак касалликлари, қабзият, моддалар алмашинуви бузилганда, ўпка хасталикларида фойда беради. Шарбатим минг дардга даво. Мендан турли-туман ичимликлар тайёрлашади. Янги баргим чой ўрнида ўтади.

Ҳар соҳада фойдалиман. Саноатда ҳам, медицинада ҳам қўл келаман. Дастурхонингизни безайман.

Абу Али ибн Сино менинг мевамни буйрак, қовуқ, ичак хасталигини, баргим жингалагини эса бош, кўз, қулоқ ва меъда касалликларини даволаш учун ишлатган. Баргим шираси билан дизентерия, поя ва шохларимнинг кули билан тери касалликларини даволаган.

Халқ табобатида менинг мевам буйрак, қовуқ, меъда, ичак, юрак, жигар, бавосил, подагра касалликларини даволашда, шунингдек, қувват киргизувчи, қон оқишни тўхтатувчи, сийдик ва ўт ҳайдовчи, иштаҳа очувчи ҳамда парҳез овқат сифатида ишлатилади.

Тугмачагул (мальва дикая)



Бир йилликман. Ёз ойларида кетма-кет гуллайман. Ўзим вайроналиклар, йўл ёқалари, ариқ-зовур бўйлари, экинзорлар, кўкатлар орасида ўсаман. Баргларим косачасимон, 6—7 қиррали, навбат билан жойлашади. Гулларим катта-катта, баргим ёнидан чиқади. Беш қиррали. Ёнлари худди қирқиб қўйилгандай. Оналигим кўп. Меваларим қуруқ.

Мени бир вақтда учга бўлиб териб оласиз. Аввал эҳтиётлик билан гулларимни, кейин баргларимни, сўнгра танамни йиғиштирасиз. Қуритасиз. Қуриганда гулимнинг ранги ўзгаради.

Буриштирувчи, қайт қилдирувчи, ошловчи моддаларим борлигини биласиз. Эъозланг, фойдалиман.

Халқ табобатида менинг баргим ва гулимга қанд қўшиб тайёрланган дамлама шамоллаш, меъда-ичак яллиғлиниши ва бавосил касалликларини даволашда ишлатилади. Янги узиб олинган баргим билан яралар даволанади. Баргим ва гулимдан тайёрланган дамлама томоқ огриганда томоқ чайиш, бошқа доривор ўсимликлар билан бирга талоқ шишида ванна қилиш учун қўлланади. Мевамдан тайёрланган дамлама йўталга даво. Уруғим эса сурги дори сифатида ишлатилади.

Турп (редька)

Турп есанг йўталга яхши даводир.
Сийдик равон бўлар, кўз эса равшан.
Белга куч-қувват ато қилади,
Мум бўлсанг, гўёки бўлурсан оҳан.



ен уругим, пўстим, этим ва баргим билан машҳурман. Ёввойи навларим кўп. Фойдаси маданийлашган навимдан сира қолишмайди. Аксинча, таъсири кучлироқ.

Кўз остидаги қонталаш изларни кетказаман. Кўкарган ерларга, севакилга фойда қиламан. Бадандаги доғни йўқотаман. Сизни сутли тошмалардан холи қиламан. Яраларни кўпориб ташлайман. Темираткига давоман. Эски йўталга шифоман.

Эҳтиёт бўлмасангиз, ел пайдо қиламан. Яллиғлантираман. Баъзи касалликларни кўзгайман. Бош, тиш, танглай учун зарлиман.

Меъдага зарарман. Кекиртираман.

Халқ табобатида менинг ширамдан кўйкўтал касаллигида, шамоллаганда (балғам кўчирувчи дори сифатида) ва қон тупурганда истеъмол қилиш буюрилади. Илдизмевам иштаҳа очади, меъда ширасини кўпайтиради, овқат ҳазмини яхшилайди. Илдизмевам шираси кучли антисептик хоссага эга.

Илдизмевамни меъда-ичак яраси бор, меъда ширасининг кислоталиги ошган, буйрак ва жигар касалликларига учраган беморлар истеъмол қилмасликлари лозим.

Қичитки ўт (крапива двудомная)



аммага маълум ва машҳур кўп йиллик ўсимликман. Баргларим узунчоқроқ, учи чиққан, қиррали. Танамдаги тукларим, баргим чақувчи. Теккан жойни ачиштириб, яра қилади.

Уругимдан униб, ариқ бўйларида, зах, ташландиқ ерларда, бутазорларда, пана-пана жойларда ўсаман. Йил давомида гуллайвераман. Серуруғман.

Мени йиғиштирганда эҳтиёт бўлинг. Қўлқоп ки йиб, танамдан кесиб олинг. Тезда салқин жойда қуритинг. Токи фойдали хусусиятларим йўқолмасин.

Ўзим турли кислоталарга бойман. Ошловчи моддаларим. А витаминим бор. Шифобахшман. Одамлар қадим-қадим э-

монлардан мендан ревматизмни даволашда, қон кетишни тўхтатишда ҳамда сийдик ҳайдовчи сифатида фойдаланиб келганлар. Мендан махсус дорилар тайёрланади. Чиройли кўк бўёқ бераман. Ёш ниҳолларим овқатга ярайди.

Халқ табобатида баргимдан тайёрланган қайнатма ва унинг порошоги қон тўхтатувчи, сийдик ҳайдовчи сифатида, шунингдек, ревматизм, кўкрак оғриғида қўлланилади.

Чилонжийда (унаби обыкновенный)

Кўкрак оғриқ, буйрак учун нафи бор.
Ўпка учун ундан яна фойда ёр.
Совуқ бўлар чилонжийда мижози,
Шакар эрур ислоҳининг кўп сози.



зим жийдадошларданман. Кўп йилликман. Уруғимдан унаман. Пайванд қилишга яхшиман. Эрта баҳор гуллайман. Сентябрь ойига бориб фарқ пишаман. Ҳосилим оқ қировгача тураверади. Ўз бандимда қурийман. Бир неча йил сақласангиз бўлади. Бузилмайман. Шифобахшлигим сақланиб қолади.

Бадандаги хом моддаларни етилтираман. Ички аъзоларни юмшатаман. Тўхтаб қолган суюқликларни ташқарига чиқараман. Соф қонни кўпайтираман. Ташналикни босаман. Шамоллашга қарши курашаман. Жигар, буйрак ва сийдик йўлларидаги қаттиқ оғриқларни камайтираман.

Қуруғимнинг янғисига қараганда фойдаси ўткирроқ. Ўпка ва кўкракдаги оғриқларга шифоман. Йўтални тўхтатаман.

Меъдага оғирлик қиламан. Қорнингиз дам бўлади. Ҳазмим қийинроқ. Мендан 5—6 дона есангиз етарли. Кўпим зарар. Қанд ва узум билан истъёмол қилсангиз кўпроқ фойдам тегади. Ўзим тозаловчиман.

Абу Али ибн Сино мевамни кўкрак оғриғи, ўпка, буйрак ва сийдик пуфаги касалликларини даволаш учун ишлатган.

Шарқ халқ табобатида мевам организм тонусини кўтарувчи, сийдик ҳайдовчи, балғам кўчирувчи дори сифатида ҳамда иситма, астма, томоқ оғриғи ва ичакнинг юқумли касалликларида қўлланади.

Ўрта Осиё халқ табобатида мевамдан тайёрланган дамлама кўкрак оғриғи, астма, йўтал, чечак, камқонлик ва ич кетиш касалликларида оғриқ қолдирувчи ва қон босимини пасайтирувчи дори сифатида ишлатилади.

Чучукмия (солодка гладкая)



Илдизларим ширин. Кўп йиллик ўсимликман. Уруғимдан унишим қийинроқ. Томирим ерга тегдими — тез кўкараман. Ўз-ўзимдан кўпаяман. Бутун-бутун майдонларни эгаллаб оламан. Баргларим патсимон. 15 турим бор. Гулларим оқимтир, бинафшаранг, зич. Тўпгулли. Дуккагим тўғри, поям тик, илдизим кучли. Бўйим 1,5 метр. Ён шохларим бир метрдан ошади. Илдизимнинг ички қисми олтинсимон. Минералларга бойман. 6—14 фоиз ширин гликозид, глицирризин, ликвиритин, аспарегин, крахмал, олма кислоталари бераман. Озуқабопман.

Мени танийсизми? Бир кўринг. Табиатнинг мўъжизасиман. Яхшироқ қарасангиз, бошқа гиёҳлардан ажралиб турганимни кўрасиз.

Буюк шифокор Абу Али ибн Сино менинг илдизим билан буйрак, қовуқ, меъда яллиғланиши, иситма, ўпка ва бошқа касалликларни даволаган.

Халқ табобатида илдизимдан тайёрланган қайнатма билан томоқ қуриганда, нафас қисиши, кўкйўтал, кўкрак оғриғи ҳамда меъда-ичак (қабзият, меъда яллиғланиши) касалликлари даволанади.

Илдизим қайнатмаси йўталда ва юқори нафас йўллари шамоллаганда балғам кўчирувчи ҳамда сийдик ҳайдовчи ва энгил сурги дори сифатида ишлатилади.

Шафтоли (персик)

Мижозда ҳўл — совуқ бўлар шафтоли.
Иккинчи ўрнида ўрик мисоли.



Баргларим наштарсимон, ўткир, арратиш. Эрта баҳор гуллайман. Гулларим чиройли. Баҳри-дингизни очади. Уч-тўрт ой деганда мевам ғарқ пишади. Зарварли, тухумсимон сершира, татимли. Таркибимда органик кислоталар, минерал тузлар, витаминлар ва бошқа ҳали ўрганилмаган моддалар бор. Мойим мигрень (қаттиқ бош оғриғи) касаллигини даволайди. Қулоқ оғриғига фойда қилади. Қиёмим гижжаларни туширади. Дил хасталигини тузатади. Уруғимдан униб чиқсам пайвандга нисбатан узоқроқ яшайман. Ҳосил беравераман.

Навларим кўп — қадимий ва замонавий. Совет Ўзбекистониди сафимга «Лола», «Ватан», «Тукли», «Луччак», «От ёғи», «Зафар», «Фарҳод» турларим кўшилди.

Мағзим минг бир дардга даво. Ундан терини мулойимлаштирувчи, юз чиройини очувчи суртмалар тайёрланади. Доридармонларда қатнашаман. Қоқи қилинсам, йил давомида дастурхон кўркиман.

Микроэлементларга ҳам бойман. Одамлар шифолигимни билиб ардоқлашади.

Абу Али ибн Сино мевамни иштаҳа очиш ва ични юмшатиш учун ишлатган. Баргим шираси билан яралардаги қуртларни ўлдирган. Қуритилмаган гулим ёки баргим шираси билан гижжани туширган. Мойимни мигрень (қаттиқ бош оғриғи) касаллигига ва қулоқ оғриғига даво қилган.

Халқ табобатида гулим сурги дори сифатида ишлатилади. Бунинг учун эрта баҳорда тўкилган гулларимдан чучвара қилиб ейилади. Баргим яралар (айниқса, уй ҳайвонлари)даги куртни ўлдиришда қўлланилади.

Укроп (укроп пахучий)



Танадаги совуқдан пайдо бўладиган ва қориндаги санчиқ аралаш оғриқларга давоман. Упкага, меъдага, йўғон ичакка нафим тегади. Кўкракдаги оғриққа, меъдада пайдо бўладиган иллатларга шифоман. Овқатни ҳазм қилдираман.

Поям ва уругимни қайнатиб ичилса, тананинг ҳамма аъзоларига ёрдамим тегади. Кишини нафас қисишидан асрайман. Кўкатлар орасида алоҳида ажралиб тураман. Кўм-кўк бўлиб ўсаман. Ўриб, қуритиб олиб қўйсангиз, ошкўкман.

Халқ табобатида ер устки қисмим ҳамда мевам дамламаси овқат ҳазм бўлиш жараёнини яхшиловчи, иштаҳа очувчи, ел ҳайдовчи, эмизикли аёллар сутини кўпайтирувчи дори сифатида ишлатилади. Дамламам юрак уришини тезлатувчи, қон томирини кенгайтирувчи, қон босимини туширувчи, балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи хусусиятларга эга.

Ширач (ширяш регеля)



дир ва тоғ зоналарида кўпроқ ўсаман. Турларим анчагина. Май ойининг бошларида гуллайман, охирида меваларим ширага тўлади. Бир тулимнинг гуллаш даври 15—20, шира ажратиши 2—3 кун давом этади. Таркибимда 0,22 миллиграммгача глюкоза, 0,11 миллиграммгача сахароза бор.

Олимларнинг текшириб, аниқлашларига қараганда ҳар тулимда 336 тагача гул бўлади. Ниҳолларим гектар бошига 50 мингтага этади. Ширамнинг миқдори 15—20 килограммга тўғри келади.

Илгариги вақтларда (сунъий елимлар йўқлигида) саррожлар, этикдўзлар томиримдан тайёрланган елим (сирач)дан фойдаланишган, рўзгорда ҳам қўллашган.

Халқ табобатида менинг баргим ел ҳайдовчи, илдизим эса ўраб олувчи дори сифатида қўлланилади.

Ўрик (абрикос)

Форс тилида ўрик бўлар зардоли.
Меъда учун нафи гўё шафтоли...



ен ўрикман. Асли Ватаним Осиё. Одамлар яхшиликимни билиб, ўз юртларига турли йўллар билан олиб кетишган. Дунёга тарқалганман. Витаминларга бойман.

Мени меъёрида истеъмол қилган, шарбатимни ичган одам узоқ умр кўради. Елимим меъдага фойда. Заҳарланишга қарши курашаман, ичак ва юрак фаолиятини яхшилаيمان. Мағзим қон босимини камайтиради.

Гулларим йирик-йирик, оқ пушти. Март-апрель ойларида барг ёзмай гуллайман. Мевам — ширин. Сершира. Данаклиман. Таркибимда фойдали моддалар жуда кўп. Ҳали одамлар билмаган хислатларим бор.

Уруғим гиёҳлар билан кўкйўтал, нафас йўлларининг яллиғланиши касалликларига даво. Турли-туман дорилар тайёрлашга қўл келади. Ўзим меъда-ичак касалликларини даф қиламан.

Жафазак, оқ ўрик, исфарак, қантак, мирсанжали, субҳоний, хурмой, арзоми, аҳрори, гулюнчи, маҳтоби, руҳи жувонон ва бошқа кўпгина кўркама навларим бор. Ер танламайман, шароитга қараб, ҳамма жойда ўса оламан.

Халқ табобатида менинг мевам юрак-қон томирлар системаси касалликларини даволашда ишлатилади.

Ялпиз (виды мяты)

Тўсиқ очар кучга эгадир ялпиз,
Ҳайз боғлаишига йўл қўймас ҳарғиз.



Мен эфир мойи, флавоноид ва бошқа моддаларга бойман. Япроқларимни бир ҳафта давомида истеъмол қилиб, сўнг сузма зардоби ичилса, вена қон томирларини кенгайтираман, қовурғалардаги оғриқни қолдираман, иштаҳани очаман.

Меъда заифлиги, хиқичоқ ва сариқ касаллигига қарши курашаман. Тутуним атрофдаги ҳашаротларга қирон келтиради. Медицина йўли билан тайёрланган сувим кўнгил айнишининг олдини олади, овқат ҳазмини яхшилайти.

Эфир мойимдан ментол моддаси олинади. Ментол бурун, нафас йўллари ва тиш оғриғини қолдиришга кўмаклашади.

Ўзим ўта беорман. Уруғимдан униб, ҳар қандай шароитда ҳавонинг ҳароратига қараб ўсавераман. Ватаним соз тупроқли, сув ва қуёш нуридан баҳраманд бўлган ўлкалардир.

Абу Али ибн Сино менинг турларимни овқат ҳазм қилишни яхшиловчи, гижжа ҳайдовчи, қон тўхтатувчи ва қусишга қарши таъсир этувчи дори сифатида ишлатган.

Халқ табобатида менинг турларимдан тайёрланган қайнатма ёки қуритилган баргимдан олинган шира истисқо, кўтир, бод, меъда, сариқ, кўкрак оғриғи, ширинча, йўтал ва бошқа касалликларни даволашда ҳамда чанқов босувчи, балғам кўчирувчи дори сифатида қўлланилади.

Ясмиқ (чечевица восточная)

Қон кўпирса уни пастга туширар.
Чечаклилар соғлиғини оширар.



Дуккакли ўсимликлар оиласиданман. Беш турим бор. Асли ватаним Осиё. Дунёга тарқалганман. Уруғимдан унаман. Гектаридан ўртача 6—6,8 центнер ҳосил оласиз.

Тез ҳазм бўлмайман. Сафро ва қонни кўлайтираман. Аъзоларда қон ҳаракатини меъёрига келтираман, қуюлтираман. Майда томирларда юришини қийинлаштирирман. Кўз нурларини камайтириб, хиралаштиришим мумкин.

Овқатга аралаштирсангиз кўкрак, ўпка оғриғидан, йўталдан халос бўласиз. Меъдангизнинг мустаҳкамланишига кўмакчиман. Мени сирка билан истеъмол қилишни эсдан чиқарманг. Акс ҳолда қорнингизда елни ошираман. Касалга

чалинганларга зарарлиман. Ширинлик билан истеъмол қилиб қўйсангиз, қуланж, сувчечак, йўғон ичак хасталикларини қўзгаб қўяман. Сийдик йўлини беркитиб қўйишим, тинни қуритишим мумкин.

Халқ табобатида баргим яраларни битиришда, суяк синганда қўлланилади. Уруғимдан тайёрланган қайнатма билан яра ювилади, томоқ оғриганда чайилади.

Қалампир (красный стручковый перец)



Хосилдорман. Гектаридан 200—300 центнер маҳсулот олишингиз мумкин. Турларим 700 дан ошади. Уруғимдан унаман. Бир йилликман.

Поям тик. Айри-айри. Гулларим оқ, хирароқ, бинафша ранг. Мевам чўзиқ, шарсимон, оч қизил. Ватаним Мексика. Шу ердан дунёга тарқалиб кетганман.

Июндан сентябрь ойигача гуллайман. Ширин, аччиқ навларим бор. Аччиғида капсицин алкалоиди кўп. Зиравор сифатида ҳамма вақт Сизга асқотаман. 10—15 фоиз мойга эгаман. Ошловчи моддаларим мавжуд. Капсорбин, капсантин, каротинга бойман. Қўзғатувчилик қобилиятим бор.

Овқатни тезроқ ҳазм қилдириш, терини қиздириш, терлатиш хусусиятига эгаман. Айниқса шолিপояда, зах ерларда ишловчиларга фойдалиман. Мендан дори-дармонлар тайёрлашади.

Медицинада мевамдан тайёрланган настойка иштаҳа очувчи ва овқат ҳазм қилишни яхшиловчи дори сифатида ишлатилади.

Халқ табобатида шамоллаш ва бод касалликларини даволашда қўлланилади.

Қашқарбеда (донник лекарственный)



Авлодимиз 60 дан ортиқ. Биргина менинг турларим 20 дан ортади. Илдизларим ғоят чуқур кетади. Совуқ-иссиқ, қурғоқчиликка чидамлиман. Баргларим учбурчак, мураккаб. Гулларим майда, сариқ. Гуллашим билан тушиб кетади. Оталигим икки гуруҳли. Кўп уруғлиман. Бўйим 40—150 сантиметр.

Шифобахшларим ёввойи ҳолда ёнбағирликларда, пастқам ерларда, йўл бўйларида, вайроналарда ўз уруғидан кўпайиб

ўсади. Маданийлашган турларим махсус майдонларга экилади. Асаларилар учун яхши озуқаман. Июндан кузгача навбат билан гуллайвераман.

Бир қатор касалликларга шифоман. Эрта баҳор сомса қилдириб еб кўринг, биласиз.

Халқ табобатида мени яраларни даволаш (яра ичидаги йирингни тортиб олиш) учун, дамламам эса сурункали бронхит, бош оғриғи, гипертония ва бошқа касалликларда ишлатилади.

Қовок (тыква)



ерҳосилман. Навларим кўп. Беорман. Ҳар қандай шароитда гуллаб, хамакчалар тугаман. Томда, дарахтда, ерда пишиб етилавераман.

Организмга ҳар томонлама фойда бериб, сариқ касаллиги, сурункали қалтироққа сезиларли таъсир кўрсатаман. Тез ҳазм бўламан. Бошқа мева-чева, зираворлар билан яна яхшироқман. Гўшт билан ейилса ҳазм тезлашади. Мош, нўхат ва мендан тайёрланган суюқ овқатни тановул қилсангиз, йўтални камайтирамиз, бош билан баданга фойда келтириб, жигарни даволаймиз. Сутда пиширилганим ични тозалайди.

Қиёмим қанд ёки асалга қўшиб ейилса меъдага фойда бериб, қонни тозалайди. Мени хомсемиз деб камсита кўрманг, минералларим ҳам кўп.

Абу Али ибн Сино менинг қайнатмамни кўкрак оғриғи ва йўталга даво қилган. Қўрга кўмиб пиширилган мевамни қанд билан аралаштириб, ични юмшатиш учун ейишни буюрган. Ширамни томоқ оғриғига ва мия касалликларига даво қилган.

Халқ табобатида уруғим гижжаларни тушириш учун ишлатилади. Мени сувда пишириб, жигар касалликларига қарши қўллашади. Мен сийдик ҳайдовчи сифатида ва тери касалликларида ишлатиламан.

Ковул (каперцы колючие)



ўп йилликман. Гулдошлар оиласига мансубман. Чўл, саҳро, адирларда ўсаман. Ватаним — Осиё. Майнинг охири, июннинг бошида 20 кун давомида гуллайман. Шуниси қизиқки, кечқурун соат 5—6 ларда очила бошлайман. Эртасига соат 11—12 гача чамандек тураман. Сўнг бирдан сўлиб қоламан.

Ҳар бир гулим ўртача 66 миллиграмм ёки гектарига 990 килограмм гулшира беради. Ҳосилдор ўсимликман. Чидамли-

ман. Илдизим 15 метргача ер қатламига кетади. Ер ости сувларидан яхши фойдаланаман. Сизга янги ерларни ўзлаштиришда ёрдам бераман.

Илгарилари уруғимдан яхши сифатли ёғ олишган. Одамларнинг истеъмоли учун ҳозир у нозир бўлганман.

Абу Али ибн Сино мени оғриқ қолдириш, яраларни даволаш, гижжани ҳайдаш учун, шунингдек, астма касаллигида ва меъда-ичак касалликларида ишлатган.

Халқ табобатида илдизим сариқ касаллигида ва яраларни даволашда ишлатилади. Мевамдан тайёрланган қайнатма бавосил касаллигида ва тиш оғригида қўлланилади.

Момақаймоқ (одуванчик обыкновенный)



Срта баҳордан бошлаб гуллайман. Кеч кузда яна гулларимни кўрасиз. Тўқ, сариқ, йирик. Диаметри 3—4 сантиметр, саватчаси йўғон, гулбандимнинг учида жойлашган. Баргларим ерга ёпишиб ўсади, яшил. Аҳоли яшайдиган жойларда, боғларда, сой, анҳор ёқаларида кўп йиллик ўт сифатида ўсаман. Гулимда, илдизимда, баргларимда тараксацин, фитострол, тараксастерол, гомотараксастерол, инулин каби хилма-хил турли органик моддалар бор. Баргим, илдизим сутли. Витамин С га бойман.

Шифобахшлигимни айтмайсизми. Қон кетишини тўхтатаман. Сийдик ҳайдайман. Жигар, буйрак ва бошқа ички аъзоларга, сариқ ва диабетга давоман. Халқимиз мени «Момақаймоқ — обиҳаёт» деб таърифлайди. Фойдамни билишади-да.

Абу Али ибн Сино қуририлмаган ўсимлигим ширасини истисқо ва жигар касалликларини даволашда қўллаган. Чаён чаққан жойга қуририлмаган ер устки қисмимни эзиб боғлашни буюрган, сут ширам билан кўзга тушган оқни даволаган.

Халқ табобатида илдизим ва баргимдан тайёрланган дамлама буйрак касаллигини даволашда ҳамда сийдик ва ўт ҳайдовчи, қонни тозаловчи, иштаҳа очувчи, шунингдек, сурги дори сифатида ишлатилади. Булардан ташқари, қуририлмаган баргим ширасини камқонликда, қувватсизликда, кўкрак оғригида ҳамда сурги дори сифатида истеъмоқ қилиш буюрилади. Илдизимнинг сут шираси сўғални кетказади.

Қора зирк (барбарис продолговатый)

Зиркдан тана иўстин олиб ҳар киши,
Оғиз ичра солиб юрса дамодам.
Ундан еб юрилса жигарга кучдир,
Яна совуқлиқни айлагай барҳам.



ен қораман, қоп-қораман. Таъмим нордонроқ.
Тоғу-тошларда ғуж-ғуж бўлиб ўсаман.
Сафрони йўқотаман. Ташналикка барҳам бераман.
Юрак, жигарни мустаҳкамлайман. Меъдага кони
фойдаман. Юрак хаприқишини камайтираман.
Бадандаги ҳамма аъзоларга нафим тегади.
Тутқаноқ билан сувчечакка шифоман. Ич кетишни
тўхтатишга қодирман.

Заҳарланган аъзоларга нафим тегади. Одамни кўпгина
ташвишлардан халос қиламан.

Халқ табобатида мевам иситма кўтарилганда ҳароратни
пасайтирувчи, ташналикни қолдирувчи дори сифатида ҳамда
неврастения ва ич кетар касалликларини даволашда
қўлланилади. Мевамни овқатга ҳам ишлатишади.

Айиқкулоқ (толокнянка)



амиша баҳор — доим яшил, кўп йиллик бутаман.
Баргим оддий, қалин, бандим билан кетма-кет
жойлашган. Гулларим тўп. Мевам қизил. Истеъ-
молга ярамайман. Шағалли жойларда, тоғларда,
дарахтзорларда ўсавераман.
Табобатда баргим иш беради. Таркибида гликозид-
лар, арбутин, метиларбутин, гилерозонд, ошловчи
моддалар, витамин С, гидрохинон, урсол кислоталар, кварце-
тин ва бошқа бирикмалар бор. Шулар туфайли хасталикларга
малҳамман.

Пешоб йўлларига шифоман. Пешоб ҳайдаш хусусиятим
бор. Совет олимлари саффо ҳайдаш қобилятимни аниқлаш-
ди. Ўт хасталигига давоман.

Мендан эҳтиётлик билан фойдаланинг. Шифокор назора-
тида қўлланг. Акс ҳолда зарар қиламан.

Марварид (жемчуг)



иёздошлар оиласига мансубман. Кавказ ва Куриль оролларидаги ўрмонларда кўпроқ учрайман. Ўта беор кўп йиллик ўтман. Шаҳар хиёбонларида, боғ-роғларда, мевазорларда ўсаман, қолаверса, хонангизда тувакда сақлаб, чиройимдан баҳраманд бўлинг. Бўйим 20—30 сантиметрга боради. Намликни яхши кўраман.

Апрель ойининг ўрталарида гуллайман. Оқ марвариддек бир текис терилган гулларимдан қизил рангли мевалар этилиб пишади.

Юрак мушаклари фаолиятини яхшилаيمان. Мендан гликозидлар олинади. Юрак неврози бор кишига фойдам тегаети.

Коргликон, Конваллотоксин каби кўпгина шифобахш дори-дармонларимни дорихонадан топасиз. Улар мендан тайёрланган.

Халқ табобатида машҳурман. Эҳтиёт бўлинг, заҳарлиман.

Тухумак (софора Грайффита)



анзарали дарахтман. Бўйим йигирма метргача боради. Шаҳар ва қишлоқ кўчалари, боғлар, канал, ариқ бўйлари маконим.

Баргим тоқ патли. Мураккаб. Кетма-кет жойлашган. Учли. Чўзиқ. Эллипссимон ёки тухумсимон. Гулларим тўпламли, сариқ. Мевам этли, қисқа бандли, дуқкак.

Июнь — июль ойларида гуллайман. Августда мевам этилиб пишади.

Асосий маҳсулотим — рутин. У гулгунча ва мевамдан олинади. Қон томирларининг ўтқазувчанлиги бузилиши, мўрт бўлиб қолиши оқибатида келиб чиқадиган касалликнинг олдини оламан ва даволайман. Мевамдан тайёрланган дамламанни жароҳатларга қўясиз. Даво.

Ўзим шифобахш ноз-нъматлар сафидаман.

Чучмўма (иксиолирион)



ўп йиллик ўтман. Туганак пиёзчам бор. Бўйим 20 сантиметр атрофида. Баргларим ингичка, тарновчали, шингилсимон, тўпгул. Гулқўрғонимда олти-та тожбарг бўлади. Мевам кўсакча. Апрельда гуллайман. Уруғим тез пишади.

Хонадонда, далада — ҳар қандай шароитда ўсавераман. Беорлигимга қарамай манзаралиман. Иссиқ

ойларда суғормасангиз ҳам бемалол ўсавераман. Беш-олти йил яшайман.

Чиройим баҳри-дилингизни очади. Сомса қилдириб, тановул қилсангиз — фойдалиман.

Ўрнашиб олган жойимда ҳашаротларни қираман, шиллиқ қуртга қирон келтираман.

Халқ табобатида эъзоздаман.

Мажнунтол (плакучая ива)



ени сув бўйидаги «сулув» дейдилар. Вовилон толи деб ҳам аташади. Кўпроқ анҳор, қўл, сой, ариқ бўйларида ўсаман. Намлик кўпайиб кетса «йиғлайман». Маржон-маржон «тер» тўкаман. Бўйим 15 метргача боради.

Дориворлик хусусиятим ҳам бор. Қобиғим қайнатмаси безгакка шифо. Гулларим, новдаларим фойдали. Мендан салицин деган органик модда олинади. Ундан кислота тайёрланади. Медицинада мени юқори ҳароратни пасайтириш, оғриқни сусайтириш, шамоллашга қарши ишлатишади.

Ёғочимдан ҳар хил уй жиҳозлари тайёрласангиз бўлади. Ўзим қаламчадан бехато кўкараман. Манзаралиман. Соясалқинни севганлар менга маҳлиё.

Табобатда қадимдан маълумман.

Қирқбўғим (хвоц)



ўп йилликман. Споралар ёрдамида кўпаювчиман. Илдизпоям узун. Қора, қўнғир. Тугунакларим сийрак. Бўйим 25 сантиметр атрофида. Насли, наслсиз пояларим кўп. Сербўғимман. Шу хислатимни тадқиқ қилганлар мени «қирқбўғим» деб атаган бўлсалар керак. Жой танламайман.

Ўсавераман.

Халқ табобатида шифолигим қадимдан маълум. Пешоб ҳайдайман. Оғир яраларга давоман. Қон кетишини тўхтатаман. Буйрак тошини майдалайман. Қон босимини тушираман. Дамламам даво. Шишга шифоман. Бавосил касаллигининг дорисиман.

Қидирсангиз мени зах жойлар, ариқ бўйлари, тоғ ёнбағирларидан топасиз.

Солаб (салаб)



олаблешларга мансуб, илдизим туганакли, кўп йиллик ўтман. Бўйим 30—40 см. Поям говак, наштарсимон. Гулларим йирик, пихли, поя ичида узун цилиндрсимон, тўпгул. Булоқ бўйлари, ирмоқлар атрофи, дарё лаблари, ботқоқ, тўқай, бутазорлар маконим. Май — июль ойларида гуллайман. Таркибимда арабан, декстирин шилимшиқ моддалари, крахмал, оқсил, қанд бор. Ошқозон касалликлари, болалар ичбуругининг давосиман.

Заҳарланиш ҳодисаларини бартараф этаман. Меъда яллиғланиши, томир спазми ва буйракдаги тошларни эритаман, тушираман.

Зайтун (олива)



Урбоқий ўсимликман. Меваларим шифобахш. Кўпгина хасталиклар давосиман. Яшил дарахтман. Бўйим 3—7 метр. Баргларим майда, учли. Текис қиррали. Тўқ яшил. Баргимнинг таги кулранг. Гулларим нуқрананг. Рўваксимон. Тўпгул. Мевам данакли. Усти юмшоқ. Мойим қуймиш асабларининг яллиғланишига, истисқо касаллигига даво. Ичакнинг бураб оғришини тўхтатаман. Гижжаларни тушираман. Гликозидлар, оқсил, витаминлар ва бошқа фойдали моддаларга бойман. Таркибимда олеин, пальмитин, стеарин, минол, арахин каби кислоталар мавжуд.

Жойини топсам ўсавераман.

Саримсоқ (чеснок)



Мўжизакорман. Ўзим афсоналарга сабабчиман. Қадим-қадимдан кўпгина касалликларга давоман. Ҳозир ҳам хасталикларни даволашда бозоргирман. Урнимни босадиган ўсимлик ҳали табиатда топилганича йўқ.

Ҳар қандай шароитда — мўътадил ҳавоси, намроқ ери, суви сероб бўлган жойда ўсавераман. Сизга ортиқча хархашам йўқ. Мени ўстириш усулини билсангиз бас.

Шифобахшлигим халқ табобатида тасдиқланган. Оз миқдорим қон таркибини яхшилади. Одамни ёшартираман. Хавфли шишларнинг олдини оламан. Дориликда аспирин билан беллашаман. Юқумли касалликларнинг томирини тугаман. Бош оғриқни қолдираман.

Антибиотикман.

Қўйпечак (вьюнок полевой)



Ўп йиллик ўсимликман, бўйим 40—100 см га етади, судралиб ва чирмашиб ўсаман.

Май-август ойларида гуллаيمان, мевам июнь-сентябрда пишади.

Таркибимда флавоноидлар, кофе кислота, каротин, витамин С, смолалар ва алкалоидлар бор.

Абу Али ибн Сино мени астма, ўпка, жигар, талоқ, кўкрак оғриғи касалликларини даволашда ишлатган.

Баргим шираси мол ёғига қўшилганда ўпка ва қулоқ касалликларига даво бўлади. Қайнатмам теридаги яралар, темиратки ва қўтирни кетказади. Баргим кукуни яра ва жароҳатга сепилади.

Ўзбекистоннинг барча ноҳияларида ўсаман.

Ламинария (ламинария)



Ўнғирман. Сув ўтима. «Карамман». Катта денгизлар, абадий сув ҳавзалари маконим. Японлар, хитойлар, филиппинликлар, индонезлар, ирландияликлар азалдан хуш кўрадилар. Довруғим етмаган мамлакат йўқ дунёда.

Буқоқ, сариқ касалликларига давоман. Йод элементларига бойман. Ҳар килограммидан 250 грамм йод оладилар.

Таркибимда фосфор, калий, магний, темир, натрий каби эликдан ортиқ кимёвий элементлар, витаминлар А, В, С, D, Е мавжуд. Склероз, меъда-ичак, юрак-томир хасталикларини даволайман. Қон ивишини сусайтираман. Яллиғланган аъзоларнинг соғайишини тезлаштираман. Томир тиқинлари олдини оламан.

Овқатга ишлатсангиз дармон дориман. Қон босимини маромига келтираман. Синган суяклар тузалишини тезлаштираман. Кўзга фойдаман. Эл аро қадрлиман.

Чирқанок (облепиха крушиновидная)



С ерхосиятман. Тўқайзорларда, ариқ, жилға, сой бўйларида ўсавераман. Меваларим тилларанг, марвариддек товланади. Номим турлича: баъзан чаканда дейишади. Тожикча — чинхўр, қозоқча тикенжиде, русча — облепихаман. Бўйим 5—6 метр. Поям тиканли, шоҳдор, қўнғир тусли. Баргим наштарсимон, қисқа бандли. Апрель-май ойларида гуллайман. Гулим бир жинсли, майда. Мевам сентябрда пишади. Ғуж-ғуж.

Сургиман. Бодга давоман. Мойим эт унишини тезлаштиради. Меъда, ўн икки бармоқ ичак яраларини тузатаман.

Ноёбман. Медицина саноатида 100 граммли қилиб қадоқланаман. Маҳсулотимни дорихоналардан топасиз. Осидегагина эмас, бутун дунёда машҳурман. Шифолигимни билиб, одамлар қадим-қадимдан эъзозлашган.

Халқ табобатида юқорида айтилган касалликларга даво сифатида ишлатишган. Мен ҳақимда турли-туман афсоналар тўқишган.

Канакунжут (клещевина)



Е р танламайдиган, ҳамма жойда ўса оладиган манзарали ва маҳсулдор ўсимликман. Бўйим икки метрдан зиёд. Поям тик. Сершоҳ. Туксиз. Чўзиқ. Баргларим бармоқсимон, кетма-кет жойлашган. Гулим кўп. Мевам тиконли. Уч чаноқли. Уч уруғ. Кўсагим пишганда очилади. Бсорман. Ҳамма ерда ўсавераман.

Мевам июлда гуллаб, сентябрда пишади. Йиғиб оласиз. Тозалайсиз. Уруғимдан ёғ олинади.

Уруғимда мой, оқсил моддалар, рицинин алкалоиди, заҳарли рицин бор.

Халқ табобатида машҳур гиёҳлардан бириман. Шишларни даволайман. Яхши сургиман. Кўз касалликлари, яра, куйган, лейшманиоз ва бошқа тери дардларига шифоман. Мойим ўта фойдали.

Учма (рогоглавник пряморогий)

Иккинчи номим — қўйтиқан. Деярли ҳамма ердан топасиз мени. Дала, йўл, чўл, адир, тоғ-тош, ботқоқ, ёнбағирликлар маконим менинг. Одамлар гавжум жойларда ҳам гоҳ-гоҳ учраб қоламан. Ўзим бир йилликман. Бўйим етти сантиметрдан ошмайди. Баргим узун. Уч бўлак. Қирқилган. Гулларим майда. Сарик. Алоҳида-алоҳида. Пояларим учида. Мевам уруғли, ёнғоқ шаклида. Мартда гуллайман. Мевам майда пишиб етилади.

Гулларимни йиғиб оласиз. Сояда қуритасиз.

Таркибимда қанд, смола, урон кислотаси, каротин, анемонин ва кимёвий бирикмалар бор.

Тиканли бўлишимга қарамай эл назаридаман.

Бозулбанг (заячья губа)

Адирларда, тоғ бағирларида, шағалли, ташландиқ жойларда ўсавераман. Ўз-ўзимдан униб чиқавераман. Кўп йиллик ўт ўсимликман. Бўйим 30—40 сантиметр. Поям тик. Тўрт қирра. Тукларим узунқисқа. Баргим бўлак-бўлак. Гулим ярим ҳалқа шаклида. Мевам ёнғоқча. Сентябрда пишади.

Қийғос гуллаганимда ўриб оласиз. Салқинда қуритасиз. Гул ва баргларимни йиғасиз. Таркибимда лагохилин, страхидрин бирикмалари, эфир мойи, флавон гликозидлари, каротин, витамин С, органик кислоталар, қандлар ва бошқа моддалар мавжуд.

Халқ табobatiда ардоқлашади. Қонни тозалайман. Босимни маромига келтираман. Ўпкадаги ярага малҳамман. Қон оқишини тўхтатаман. Бавосилга давоман.

Бозулбангман-да.

Бинафша

Беш юз турим бор. Бир йиллик ва кўп йиллик ўт ўсимликман. Боғ, хонадон ва гулзорларнинг кўркиман. Уч рангдаман. Маданийлашганимдан ташқари ёввойиларим бор. Илдизларимда қайт қилдирувчи гликозидлар мавжуд.

Манзаралиман. Гулларим танам билан баргим орасидан ўсиб чиқади. Ҳиди йўқ. Кўринишим чирой-

ли. Эрта баҳрдан кеч кузгача ярқираб очилиб тураман. Баргларимнинг сони гулларимга тенг. Уруғим — қутичасимон қобиг ичида.

Виолин, гликозид, виолакверцитрин, сапонин ва табиий моддаларим ҳар доим хизматингизда. Мени эъзозланг. Сизга фойдам тегаети.

Сувурўт (адонис)



Бўйим 20 сантиметр. Кўп йиллик ўт ўсимликман. Томирдан кўпаяман. 15—30 та гулим очилиб, уруғим стилади.

Кам шохман. Жой танламайман. Тик ўсаман. Косача баргим ва тож баргим бештадан. Рангим сариқ. Ота ва оналигим кўп. Мевам майда

ёнғоқчалардан иборат. Тўпмеваман.

Мени айни гуллаган вақтимда эҳтиётлик билан йиғиштирасиз. Салқинда қуритасиз. Яхшилаб қурита олсангиз шифобахшлигим ортади.

Глюкоза, адонитоксин, цимарин ва бошқа моддаларга бойман.

Баланд тоғлар, адирлар менинг маконим. Ер юзида йигирмадан ортиқ турим бор.

Қадимдан инсонлар саломатлигини сақлаш учун хизматдаман.

Бих (милньанка)



Кўп йиллик ўтчил ўсимликман. Бўйим бир метргача ўсади. Баргларим чиройли бўлиб, ости қисмида уруғим жойлашади. Мевам ғуж-ғуж уруғдан иборат.

Манзарали ўсимликман. Аксарият сой ёқаларида, ариқ бўйларида, намли майдонларда ўсаман. Маданийлашган турим боғ, дам олиш зоналари ва хонадонлар кўрки. Одатда ёз ойларида гуллайман.

Томирларимни кузда йиғиштириб оласиз. Бу вақтда турли моддаларга бой бўламан. Шифокорлар учун қўл келаман.

Бир даврлар одамлар мендан чой ўрнида фойдаланганлар. Ўзим тозаловчиман. Нишолдачи менсиз нишолда қилолмайди.

Халқ табобатининг энг қадимий дори-дармонларидан бириман. Хизматингизга ҳозир нозирман.

Татар гречихаси (гречиха татарская)



Быйим пак-пакана, танам кўм-кўк. Сербарг ўт ўсимликман. Гулларим майда-майда, беш қиррали. Ватаним Осиё. Турларим анчагина.

Шифобахшман. Мендан эфир моддалари олинади. Бунинг учун мени гулламасимдан олдин ўрасиз. Тезгина қуритасиз. Сўнгра мендан халқ хўжалигида ва медицинада фойдаланса бўлади.

Ҳайвонлар учун яхши озуқаман. Лекин эҳтиёт бўлинг, мени кўп истеъмол қилган қўй-моллар шабкўр бўлиб қолиши мумкин. Озуқасини дарҳол алмаштирсангиз улар бу касалдан холи бўладилар.

Беорроқман. Ҳамма ерда ўсавераман.

Тангачўп (манжетка обыкновенная)



Авлодимиз кўп йиллик. 7—9 та узун бандли, думалоқ баргларимнинг ёнлари қирқилгансимон бўлади. Гулларим майда, қалқонсимон. Тўпгул. Оналим баъзан 4 та, баъзан битта бўлади. Тожбаргим йўқ. Пойчам тугунча, думалоқ тумшуқли. Мевам данакли. Гулимнинг бўғзида бўлади у.

Жуда мураккаб ўтчил ўсимликман. Май-август ойларида гуллайман. Тоғу-тошларда ва пастқам жойларда парваришсиз ўса оламан.

Одамлар ердан чиққан қисмимни териб оладилар. Қуритадилар. Дори-дармон тайёрлаш учун топширадилар. Таркибимда гликозидлар бор.

Халқ табобатида кенг қўлланаман. Қонни тўхтатаман. Йирингли яраларни тузатаман. Ич кетишга давоман. Умуман кўп дардга шифоман.

Қизилмия (солодка голая)



Илдизларим ширин. Кўп йиллик ўт ўсимликман. Уруғдан унишим қийин. Томирим ерга тегдими, тамом, дарров кўкараман. Ўз-ўзимдан кўпаяман. Бутун-бутун майдонларни эгаллаб оламан. Баргларим патсимон. Ер юзида 15 турим бор. Гулларим оқимтир-бинафша, зич. Тўпгулли. Дуккагим тўғри, поям тик, илдизим кучли. Бўйим 1,5 метр. Ён шохларим бир метрдан ошади. Томиримнинг ички қисми олтинсимон.

Минералларга бойман. 6—14 фоиз ширин гликозид, глицирризин, ликвиритин, аспарагин, крахмал, олма кислоталарим бор. Озуқабопман.

Халқ табобатида ўрним алоҳида.

Бўригул (барвинок малый)



Бутун йил давомида кўм-кўкман. Баргларимнинг банди йўқ. Қарама-қарши ўсади. Қалин. Иссиқ-совуққа чидамлиман. Манзаралиман. Гулларим йирик-йирик. Ҳар бири ўз бандининг охирида жойлашади. Ранги ҳаворанг, кўкимтир. Беш қиррали. Оналим ҳам бешта. Маҳсулотим — варақасимон.

Беорман. Ер танламай, тўғри келган жойда — экинзору ҳайдалмаган ерларда, боғ-роғларда ўсавераман. Апрель-май ойида гуллайман.

Доривор ўсимлик ҳисобланаман. Танамда ошловчи моддалар кўп. Таркибимда винин, винкамин, изовинкамин, первизин алкалоидлари бор. Буриштирувчиман.

Халқ табобатида алоҳида ҳисобдаман. Қон, ич кетишига давоман. Сийдик ҳайдайман.

Оқшоқўт (воробейник)



Кўп йиллик, сершоҳ ўт ўсимликман. Бўйим 60 сантиметрга боради. Шапалоқбаргман. Гулларим юқори баргларим биқинидан униб чиқади. Оқ, сарғишроқ, ёнғоқчасимон, силлиқ, ялтироқ. Гул косачам беш қиррали, воронкасимон. Июндан августгача гуллайман. Оналим бешта.

Ариқ, канал, сой ёқаларида, уватларда, адир ва тоғ ёнбағирликларида ўсаман. Маҳсулотим тўртта ёнғоқча. Вақтида

териb олмасангиз тўкилиб кетаман. Ерга тушган уруғимни топа олмайсиз. Овора бўлиб қидирманг. Она ер бағрига сингиб кетаман.

Буюк алломалар назарига тушганман. Чунки халқ табобатида ўз ўрним бор. Ҳайдовчиман. Сийдик йўлларидаги тошларни майдалайман. Уларни чиқариб юборишга кўмаклашаман.

Тизмагул (вербена)

Иссиқсеварман. 77 авлод, 800 турга эгаман. Баргларим оддий, тўрт бўлакчали, тукли, доира шаклида. Гулларим икки жинсли. Гултожим беш баргли, тўрт бўлакчали, найсимон, икки оғизли. Оталигим тўртта, оналигим иккита, мевам 4—5 дона. Поям тўғри, шоҳли. Бегона ўт сифатида ҳамма ерда ўсавераман. Ёз бўйи чамандек гуллайман. Доривор ўсимликман. Буни қадимги мисрликлар ҳам билишган.

Моддаларим кўп. Вербеналин гликозидига бойман. Иштаҳани очаман, меъда-ичакларни меъёрига келтираман.

Маржондарахт (бузина черная)

Кўп йиллик бутасимон дарахтман. Турларим 40 дан ортиқ. Соь, булоқ ёқалари ва дарахтзорлар четидан, ҳатто тошли баланд-пастликлардан топасиз мени.

Поя ва шохчаларимнинг ўзаги юмшоқ, ғовакли. Баргларим алоҳида-алоҳида, патсимон, мураккаб. Гулларим тўғри, оқ рангли, шохчаларимнинг учи қалқонсимон. Мевам 3—5 данакча.

Май ва июнда гуллайман. Гулларимни сидириб оласиз. Қуритасиз.

Менда самбунигрин, рутин ва бошқа гликозидлар, ошловчи моддалар, кислоталар бор.

Табиат мени инсон учун, унинг ҳузур-ҳаловати учун яратган. Халқ табобатида қўл келаман. Шарбатим шамоллаганга дори.

Тахаж (чернобыльник)



Илдизпояли, кўп йиллик, ўт ўсимликман. Бир-бир ярим метргача ўса оламан. Поям тўғри, қиррали, қизил, учи шохланган, тукли. Баргларим бандсиз, юқорига қараб кичраяди. Усти тўқ яшил, туксиз, ости оқ тукли. Саватчаларим қалқонсимон. Гулларим қизғиш, кўп, қалин, филофли. Четлари текис. Ҳосилим — уруғ. Бошқа ўт ўсимликларга қараганда уруғим кўпроқ. Мен кечроқ — август, сентябрь ойларида гуллайман.

Ҳали қотиб улгурмаган юқори қисмимни йиғиштириб оласиз. Бойлам-бойлам қилиб, сояда қуритасиз. Сўнг эфир ёғи оласиз. Ҳазмни яхшиламан. Шу боисдан халқ табобатида фойдаланишади. Меъёрни билинг. Бўлмаса алданасиз.

Мингбарг (тысячелистник)



Мураккаб гулли, кўп йиллик бегона ўтман. Турларим юздан ортиқ. Ер танламай, йўл, сой ёқаларида, харобаларда, пастқам жойларда, дашт-биебонларда, тоғ-тошларда ўсаман. Патсимон баргларим бор. Илдизпоялиман. Гулларим саватча четида оқ, пушти, қизил, бинафша рангли, ўртадагиси сариқ.

Маҳсулим — уруғ. Ёз ойларида гуллайман. Гоҳо гулимни териб оласиз. Гулда эфир мойим кўп. Тахирроқ. Борнеол, цинеол, пинен, туйон, ахилеин ва ошловчи моддалар, кислоталарим бор. Қўзғовчиман. Меъда-ичак фаолиятини яхшиламан. Яраларни тузатаман.

Қариқиз (лопух волосистый)



Турларим 10 та. Икки йиллик ўт ўсимликман. Бўйим иккинчи йили бир метрга боради. Беорман. Хоҳлаган жойимда ўса оламан. Менга ташландиқ майдонлар бўлса бўлди. Кишиларнинг кийимларига, ҳайвонларнинг жунларига ёпишиб олиб, тарқалавераман. Саватчаларим думалоқ, учли. Гулларим икки жинсли, найчасимон. Урама баргларимнинг учи қармоқсимон.

Уруғим — кичкина данакли, учувчан. Ёз ойларида гуллаймаман.

Мени иккинчи йили томиримни йиғиштириб оласиз. Айни ўсган вақтимда ковламасангиз бўлмайди. Қотиб қоламан. Дори-дармонга ярайман. Томиримда инулин, эфир мойи ва кўпгина бошқа моддалар бор. Озуқабопман.

Гулсапсар (касатник германский)



Илдизпояли, қиличсимон баргли, ҳашаротлар билан урчувчи ўт ўсимликман. 200 га яқин турим бор. Гулқўргоним йирик, тўғри. Баргим билан қўшилиб ўсиб, найча ҳосил қиламан. Баргларим ички тузилиши билан бир-биридан фарқ қилади. Оталигим учта. Гулқўргон сиртига жойлашган. Тугунчаларим уч уяли. Поям узун этли, учта тож-баргсимон оғизчага ажралган.

Май-июнда гуллаймаман. Томиримда эфир мойи, иридин гликозиди ва бошқа дори-дармонбоп, халқ хўжалиги учун яроқли органик моддаларим мавжуд. Атир-упа саноати учун энг яхши, зарур хом ашёман.

Одамлар яхшилигимни билиб, ҳовли, боғларда ўстирадилар. Эҳтиётлаб парваришлайдилар. Хизматлариغا ҳозирман-да.

Сунбул (аир тростниковый)



Игирлар авлодига мансуб илдизпояли, узун қиличсимон баргли, хушбўй, ўрмалаб ўсувчи ўт ўсимликман. Бўйим ярим метрга боради.

Гулим икки жинсли. Баргим олтита бўлиб, икки доирада жойлашган. Оталигим 6 та. Тугунчам уч уяли, кўп уруғ — куртакли бўлади. Йирик гулсапсарга ўхшайман. Танамнинг ҳамма қисми, айниқса, илдизпоям ўткир ҳидли.

Июнь-июлда гуллаймаман. Маконим — кўл, ҳар хил ҳовузчалар, ботқоқликлар, сой ёқалари, кўлмак сув, нам ерлар.

Шифобахшлигим бор. Медицина, ветеринария, озиқ-овқат саноатининг хомашёсиман.

Овқат ҳазмини меъёрига келтираман. Парвариш қилсангиз, сизга кўп жиҳатдан кўмакчи бўламан. Саломатлигингизни сақлайман. Халқ табобатида яроқлиман.

Қорақат (смородина)



Бутадошлар оиласиданман. Ватаним — Осиё. Одамлар меванинг ширинлиги, сервитаминлигини билишиб, ўз юртларига олиб кетганлар. Воғларида ўстира бошлаганлар. Маданий турларим бор. Ёввойиларим кўп. Бўйим бир-бир ярим метр бўлиб, сой бўйларида, зах жойларда, адирларда, ёнбағирликларда ўсавераман.

Апрелнинг охири, май ойининг бошларида гуллайман. Ҳосилдорлигим яхши, гул шираларим сероб. Гулларим бирикки сантиметр узунликда, найчасимон. Ширам гулимнинг остки қисмида.

Шифобахшлигимдан ташқари озуқабопман.

Табобат оламида ўз ўрним бор.

Мармарак (шалфей)



Кўп йиллик ширали ўт ўсимликман. Тоғда, боғда, ўрмон ва бутазорларда ўсавераман. Беорман. Июннинг биринчи ўн кунлигидан августнинг ўрталаригача гуллайман. Уруғим сентябрь-октябрь ойларида пишади. Гулширам ўртача 0,87 миллиграммни ташкил қилади. Таркибимда 4—5 фоиз шакар моддаси бор. Ҳар гектардаги ширам миқдори 187 килограммга боради.

Ҳам манзарали, ҳам ҳар жиҳатдан фойдали ўсимликман. Озуқага ярайман.

Қисроқ (петровская)



Абуллилар оиласиданман. Ўзим кўп йиллик ўт ўсимликман. Ташландиқ ерларда, сой ёқаларида, дарё воҳаларида, қуруқ ёнбағирликларда бемалол ўсавераман. Бир турим Ғарбий Тянь-Шань, иккинчиси Помир-Олой тоғ системаларида мавжуд. Қалин майдонларни ташкил қиламан.

Гуллаш даврим июннинг иккинчи ярми ва июлнинг ўрталарига тўғри келади. Ҳар бир ниҳолим икки кун давомида гулини тутиб туради.

Мендаги гулшира миқдори 0,21 миллиграмм, шакар миқдори 27 фоиз. Ҳар гектар майдонидан 232 килограмм шира бера оламан. Яхши озуқаман.

Табобатта яроқлиман.

Тошкакра

Кўп йиллик ўт ўсимликман. Мураккаб гулдошлар оиласидан бўламан. Тошлоқ, қумлоқ ерларда, адир ёнбағирларида ўса оламан. Дунёда энг кўп тарқалганман. Одамлар мени бегона ўт деб билдилар.

Тошкент, Самарқанд, Фарғона, Андижон, Бухоро, Сурхондарё ва Қорақалпоғистоннинг пастқам жойларидан топа оласиз мени. Бсорман. Сувсизликка чидамлиман.

Июнь, август ойларида қийғос гуллайман. Икки кун ичида шира ажратаман. Мен ўсган майдонлардан асаларилар 18 килограммгача шакар моддасини йиғиб кетадилар.

Мен ҳали муаммоман, очилмаган сирларим кўп.

Эспарцет (эспарцет)

Бир йиллик ва кўп йиллик турларим бор. Ўт ўсимликлар оиласига кираман. Чорва молларининг асосий озуқасиман. Маданийлашган турларим мавжуд.

Хилларим ўндан ортиқ. Учтаси бир йиллик. Бўйи бир неча сантиметрдан тортиб бир ярим метргача боради. 7 таси ёввойи ҳолда, бепарвариш ўсади.

Зарафшон турим, шунингдек, оддий турларим жаҳоннинг ҳамма ерида учрайди. Шугнон ва Фарғона турларим Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикасида кенг тарқалган.

Ҳамма ерда кўплаб экадилар мени. Маданий озуқабоп экинлардан ҳам мўлроқ ҳосил бераман-да.

Келажагим порлоқ. Халқ хўжалигида, табобатда яроқлиман.

Ҳали барча имкониятларим — ички сирларим тўла кашф этилмаган.

Меҳригиё (аносма щетинистая)



А влодим кўп йиллик тиканли ўсимликлардан иборат. Гулларим узун, найчасимон. Тўқималари мураккаб. Ширам етарли. Ажраладиган ширам найчамнинг остига тўпланади. Ҳашарот ололмайди. Эҳтиётлик билан йиғиштирасиз. Якка-якка, гуж-гуж бўлиб, намли ерда ўсаман. Апрель ойининг охиридан то июнь ойининг бошларигача гуллайман. Ҳар гулим уч кук туради. 10—15 миллиграмм шира беради. Шакар моддам 25 фоиздан ортиқроқ.

Кенг ва катта-катта майдонларни ёқтирмайман. Уруғимни бир текис сепасиз, тез униб ўсаман. Одамларга, ҳайвонот оламига фойдалиман. Ҳар соҳада ўз ўрним бор.

Табобатда яроқлилар сафидаман.

Астрагал



Б ой авлодман. Турларим жуда ҳам кўп. Улар бир йиллик ўт ўсимликлардир. Бўйимиз 10—15 сантиметрдан 1,5—2 метргача борадиган буталармиз. Биз чўл зоналардан тортиб, тоғ яйловлари-ю, чўққиларда ўсамиз.

Дуккакдилар оиласининг барча турлари каби биз ҳам шира ажратувчилик билан фахрланамиз. Ҳали текширилмаган, тўла аниқланмаган турларимиз бор.

Баъзиларимиз эрта баҳорда, кўпчилигимиз май-июнь ойларида гуллаймиз. Гул ширамиз миқдори 0,10—0,15 миллиграмм, шакар моддамиз 25—30, бўлиқ ерларда 55—60 фоизга боради.

Асалариларнинг жони-дилигимиз. Биз эгаллаган майдонларнинг ҳар гектаридан 20—25 килограмм асал олинади.

Оксеп (клен)



К амфирчопонлар оиласиданман. Оила аъзоларимиз ҳаддан зиёд. Гулим найча шаклида. Ширам кўп. Турларимиз диққатга сазовор. Маконимиз дунёнинг тоғли районлари.

Бўйим бир-бир ярим метр. Кўп йилликман. Салқин, зах, нам жойларда, дарахтларнинг тагида бўламан. Қалин ўрмон ва арчазорларда яйраб ўсаман.

Апрелда чамандек гуллайман. Гулларим икки кун давомида чирой очиб туради. Сўнг сўлийман. Майда-майда гулларимда ширам сақланиб қолади. Менда 0,07 миллиграмм шира, 4,4 фоизгача шакар бор.

Халқ табобатидаги ўт ўсимликлар билан беллаша оламан.

Сарикгул (желтый цветок)



ураккабуллилар оиласига мансубман. Асосан уч турим бор. Катта ва кичик барглигим тоғ зонасида, зах жойларда, ўрмонларда ўсади. Бир турим яйловда кўпроқ учрайди. Ҳар уч турим ҳам беор. Ўз уруғимдан униб ўсади.

Йундан август ойигача навбатма-навбат гуллайман. Гулларим ўта нозик. Бир кунда шира ажратаман. 0,7—0,12 миллиграмм шира бераман. Озуқалигим ҳаммага маълум.

Авлодларимизнинг хусусиятлари ҳали тўла ўрганилганича йўқ. Биз ҳам табиатнинг мўъжизасимиз.

Одамлар эъзозлашади. Экишади. Парвариш қилишади. Бизни кўриб роҳатланишади.

Ғайрикаштан (лжекаштан)



анзаралиман. Кўнглингизни хушнуд этаман. Даста-даста тўп гулларимни кўриб баҳри-дилингиз очилади. От каштан ёки сохтакаштан ҳам дейишадимени. 25 хилим бор.

Чинор гулидан нафас олиш қийинлашади. Менинг гулимдан кишилар завқланади. Ҳаммага манзур бўлишим билан бирга шифобахш ҳамман. Таркибимда 3 фоиз турли моддалар, уруғимда 40—60 фоиз крахмал, 8—10 фоиз сапонин, 9 фоиз қанд, оқсил моддалар, 2—7 фоиз ёғ, 2 фоиз катехинли танин, флавин, фитостерин, витаминлардан С, В, К бор.

Халқ табобатида ичак шамоллаши, бавосил, бачадондан қон кетиш, ўт пуфаги касалликларига нафим тегади. Экстрактим қон томирлари, секреция безлари, бурун шиллиқ пардаси касалликлари юз берганда, яриларни даволашда асқотади.

Бодринг (огурец)



ув маҳсулиман. Ўзим жуда хушхўрман. Навларим анчагина. Парваришга қараб ҳосилдорлигим ошаверади. Уруғдан чиқаман. Парниқларда ўсаман. Йил давомида тановулга тайёрман. Халқ табобатида қадимдан ишлатишади. Одам баданини ҳар хил иллатлардан тозаловчиман. Чанқоқни босаман. Танангизни меъёрида тутаман. Сафрони камайтираман. Қонни яхшилаيمان. Танадан сув ҳайдайман. Буйрак, сийдик йўлларидаги тош, қумларни майдалаб, ҳайдаб чиқараман. Дориликда аччиқ навларим наф беради.

Минерал моддаларга эгаман. Уруғим қорин дамлигига даво. Шифолигим туз, узум, бодиён билан яна ошади. Асал кўшиб истеъмол қилсангиз, яна яхшиман.

Қизилча (свёкла)



рдан униб чиққанимизда барглримиз аввал оддий, кейинроқ уч қиррали бўлади. Ҳарорат 12—15 даража бўлса 7—10 кунда ердан кўтариламиз. Гулимиз 2—8 та. Ҳосилимиз гектарига 10—12 центнер. Ватанимиз — Украина. Ҳозир ер юзининг ҳамма жойида ўсамиз.

Икки турман: қизил, оқ ёки сарғиш. Таркибим минерал моддалардан иборат. Сувхўрман. Ош қизилча майдароқ, озуқабопи катта-катта бўлади. Ҳар донаси 7—8 килограмга етади.

Баданни турли иллатлардан тозалайман, ич сурувчи ҳисобланаман. Беркилиб қолган ичак йўллари очаман, ични юргизаман. Тўйимли бўлмасам-да, қоринда газ пайдо қиламан, организмни юшатаман.

Баргли новдам халқ табобатида, айниқса, кенг фойдаланилади: қайнатиб пиширилсам қалтироқни йўқотаман. Буйрак, бавосил ва бошқа касалликларга шифоман.

Пишганим турли сабзавотлар билан организм учун кони фойда.

Жамбил (чабрец)



ир йилликман. Ёзнинг ўрталаридан то кеч кузга қадар гуллаб, уруғлайман.

Қайнатмам меъда фаолиятини яхшилайти. Кўкрак огриги, йўтал ва уйқусизликни йўқотаман. Кишини тийраклаштираман. Милк яллиғланишини даволайман.

Дамламам халқ табобатида зотилжам, ичбуруғ, ўн икки бармоқ ичак касалликларига ишлатилади. Юрак ҳаприқишида, пешоб ҳайдашда ва гижжаларни туширишда нафим бор.

Мендан турли озиқ-овқат тайёрлашда фойдаланса бўлади. Хушхўрман.

Ўзим зиравор, ошкўк, манзаралиман.

Зира (тмин)



авларим кўп. Ҳар қаерда ўсавераман. Баланд тоғлар, адирлар, боғ-роғлар, томорқа, сув бўйлари менинг маконим.

Хушхўрман. Танадаги иллатларни ҳайдайман. Меъда-ичаклардаги ортиқча намликни қуритаман. Қовурилганим ички аъзоларни мустаҳкамлайди, ортиқча сувларни одам баданидан чиқариб ташлайди. Ёғ билан аралашсам турли-туман шишларнинг додини бераман. Ярага қўйилсам уни тузатаман.

Одамни оздираман. Ҳаммага, айниқса, кексаларга фойдалиман. Халқ табобатида ўрним алоҳида. Одамлар фойдали эканимни билиб, эҳтиётлаб йиғиштиришади, ойлаб-йиллаб сақлашади, истеъмол қилишади.

Шолғом (репа)

Шолғом есанг сийнанг мулойим бўлур,
Ҳамда белда куч-қувват қилади пайдо.
Киши ичи яна юмшайди ундан,
Сийдик равон бўлар, келар иштаҳо.



К арамдошлар оиласиданман. Икки йиллик ўсимликман. Ватаним — Осиё. Турли мамлакат одамлари фойдали эканимни билиб, ўз юртларига олиб кетганлар. Навим кўп. Ер танламайман. Уруғимдан униб, ўсаман. Озуқа ва истеъмолборман.

Қайнатилганимни есангиз тўқ тутади. Ҳар қандай ғам-ғуссалардан фориғ бўласиз. Халқ табобатчилигида мен «Шодигам» деб таърифланаман. Бу, ғамларни тугатиб, шодликка йўл очади, дегани. Ўзим сурункали йўтални тўхтатаман. Кўкракдан балғамни ҳайдаб, юмшатаман. Кўз нуруни кўпайтираман. Иштаҳани очаман. Ичак касалликларига шифоман.

Мойчечак (ромашка)

Мияга ажойиб қувват бахш этар,
Ундан асаб учун яхши наф этар.



М ураккаб гуллилар оиласиданман. Ватаним Осиё, Африка. 50 дан ортиқ турим мавжуд. Табиат ўзи мени дунёга тарқатиб юборган. Одамлар яхши кўриб, эъозлашади. Гулим дори-дармонга зарур бўлади.

Асабни мустаҳкамлайман. Миянинг қувватини ошираман. Жинсий органларга қувват бағишлайман. Ҳайз, сийдик келишини тезлатаман. Эмизикли оналарда сутни кўпайтираман. Томоқ ва миядаги губорларни кеткизаман. Қулоқдаги иллатларни йўқотаман. Астма, сариқ касалликларига нафим бор. Шунинг учун халқ табобатида мени ардоқлашади.

Кўкрак ва жигардаги хасталикларни қолдираман. Шишларни қайтараман. Сийдик йўлидаги тошларни майдалайман. Аъзоларни зарарли нарсалардан халос этаман.

Чайнасангиз оғиздаги ярачаларнинг думини тугаган. Кўзингиз оғриси сувим билан ювинг. Шифо топасиз.

Ҳар соҳада сизга кўмакдошман.

Заъфарон (шафран)

Юз рангин мисоли гул каби очар,
Шароб ичра агар ҳар кимса сочар.
Унинг сийдик ҳайдаш хосияти бор,
Чоракка куч-қувват қилади нисор.



Кўп йилликлар оиласиданман. Асли Ватаним — Боку шаҳри. Кейинчалик бутун дунёга тарқалиб кетганман. Гулим қизғиш-сариқ. Ҳидим ёқимли. Халқ табобатида ўз ўрним бор: ўткир таъсир қилувчиман. Сизги аъзоларингизни мустаҳкамлайман. Бадандаги иллатларнинг зўрайишига йўл қўймайман. Сийдик ҳайдайман. Жинсий органларнинг ҳаракатини яхшилаётман. Жигар, ички аъзолар, кўкрак, нафас йўлларига нафим тегади. Хурсандчилик сабабчисман. Юзнинг чиройини очаман. Мияга фойдам тегади.

Ҳомиладор аёллар ичса аҳволини яхшилаётман. Туғишни енгиллаштираман. Ҳидласангиз — уйқунгиз меъърига тушади. Ўпкадаги янги пайдо бўлган ярачаларни тузатаман. Бош оғриққа шифоман. Қулоқ шишларини қайтараман.

Буйракка зарарман. Иштаҳани бўғаман. Кўп истеъмол қила кўрманг. Асабингизни бузаман, ҳушёрликни сусайтираман. Кўз нурини камайтираман. Бу камчиликларимни асал билан тузатиб олсангиз бўлади.

Келин тили (водяной перец)



жабланманг, мени шундай деб атайдилар. Бир йиллик ўсимликман. Бўйим 30—90 сантиметр. Поям тик. Бўғим-бўғимли. Сершоҳ. Баргларим бандсиз. Кетма-кет. Қўнғир. Доғли. Гулларим шох учида. Омонат. Мевам қора. Тухумсимон.

Таркибимда эфир мойи, органик кислоталар, қанд, ошловчи моддалар, рутин, кварцитин, гиперзоид ҳамда турли витаминлар бор. Кўпгина касалликларга давоман.

Халқ табобатида қайнатмам бавосилга шифо. Пешоб ҳайдайман. Темиратки, тошма ва яраларни ювишда қўл келаман.

Тут (шелковица)



алх, марвартак, ҳасак, қайчибарг, шотут навларимни биласиз. Қаторимга «Бжола пурцели», «Джир тут», «Вейри тут», «Зариф тут», «Украина-107», «Грузия», япон тутлари қўшилди. Апрельда гуллаб, май-июнда ғарқ пишаман. Парвариш талаблардан эмасман. Ерда томир отдимми, ўса оламан.

Мевам, айниқса, ширам оғиз, томоқ иллатларини, шишларни даволайди. Чиллаширни тузатади. Пешоб ҳайдайди. Ангинани йўқотаман. Тиш оғриқни тузатаман. Иситмани қайтараман. Қонни кўпайтираман. Танангизга дармон бағишлайман. Қайнатмам яра-чақаларни тузатади. Ўпкани юмшатиб, балғам кўчиради. Чанқовни босаман. Буйрак фаолиятини яхшилаيمان.

Ўзим витаминларга бойман. Мени мсьєрида истеъмол қилсангиз кони фойдаман. Қуритсангиз, тутмайиз бўламан. Узоқ тураман. Ҳамма вақт Сизга нафим тегади.

Дасторгул (маргаритка)



ўпчиликка маълум, кўп йиллик бегона ўт ўсимликман. Ўз томиримдан кўпая оламан. Асосан уруғдан чиқаман. Бўйим 8—10 сантиметр. Баргларим танамнинг пастида, шапалоқсимон.

Гулларим шохчаларимнинг учида. Ўртаси сариқ, атрофи тарам-тарам оқ.

Маҳсулотим — туксиз данакли уруғ. Баҳордан кузгача, ҳатто қор ёққанда ҳам гуллайвераман.

Гулларимни ёгин-сочин бўлмаган вақтда терасиз. Ачимаслигим учун юпқа ёйиб, салқинда қуритасиз.

Озуқа, эфир ёғларим бор. Сапонин, антоксантин, ошловчи, органик моддалар ва кислотага бойман.

Халқ табобатининг гул тожиман.

Оқ омела



унёда 70 дан ортиқ турим бор. Баргларим яшил, этли. Томирим билинар-билимас. Гулларим сарғиш-кўкимтир. Мевам шарсимон. Оппоқ бўлганим учун мени оқ омела дейишади. Қизиғи шундаки, йил-ўн икки ой кўм-кўк тура оламан.

Қадимдан шифобахшман. Буни одамлар билишади. Менда холин, ацетилхолин жуда кўп. Бошқа минсралларим ҳам мавжудлигини олимларимиз аллақачон аниқлашган.

Ўзим қишин-ёзин одамларга, паррандаю даррандаларгаям озуқаман.

Қизғалдоқ (ремерия отогнутая)



збекистоннинг кўпгина вилоятларидаги боғларда, далаларда бегона ўт сифатида боғларда ўсаман. Бир йиллик ўсимликман, гулларим йирик, якка-якка, қип-қизил. Гулбаргим асосида қора доғларим бор. Далаларга чирой бериб тураман.

Мевам кўп уруғли, дуккак шакли кўсакча. Апрель-июнь ойларида гуллайман ва мевам пишади. Таркибимда алкалоидлар, органик кислоталар, витамин С, қандлар бор. Ошловчи, бўёқ ва бошқа моддалар ҳам мавжуд.

Офтоб урганда гулбаргим сувини ичсангиз ёки кўзингиз оғриганда у билан чайсангиз, шифо топасиз.

Бодиён



омирим, шох-шаббаларим, баргим, уруғим тандаги оғриқни тўхтатади, шифо бўлади. Кўзнинг қувватини кучайтираман, қаттиқ моддаларни юмшатаман. Меъдани мустаҳкамлайман. Юрак ўйноғини тўхтатаман. Тандаги оғриқларни қуваман.

Қайнатмам тананинг ҳамма бурчакларига етиб боради. Мени асалга қўшиб ейилса, сурункали тутқаноқ дардини даф қиламан. Узум суви билан шифолигим яна ортади. Жигар ичидаги тўсиқларни очаман.

Ёввойиларим яраларга даво.

Оқшувок (полынь ферганская)



анзаралиман. Саҳроларда, чўлларда ўз-ўзимдан кўпаяман. Кўп йиллик, ёввойи ўт ўсимликман. Бўйим бир метр атрофида. Тўпгулман. Саватчалари майда. Ҳамма гулларим найчасимон. Сарғиш. Ҳосилим — уруғ. Ёз ойларида қийғос гуллайман. Шамол ёрдамида чангланаман. Пистачаларимнинг кокиллари бўлмайди. Туримиз 500 дан ортиқ. Дашт ва чўлларда кўчма қумларга тўсиқман. Шамол ва бўронларга чидамлиман.

Ошловчи ва органик моддаларим бор. 3—10 фоиз эфир мойига эгаман. Мендан туйол, феландрен, кадинен, пинсен, хамазулен оладилар. Эҳтиёт бўлинг, мойим заҳарли.

Қорасоч



айда, кўп йиллик ўт ўсимликман. Кўкатдошлар оиласига мансубман. Томирим гуж жойлашган. Бўйим 10—20 сантиметр. Узун-узун, шапалоқсимон баргларим танамнинг икки томонида бир қатор. Гулларим тепада, шарсимон. Икки барг оралиғидан кўтарилади. Рангли, бир-бирига яқин.

Тўрт дона уруғим бўлади.

Ўзим пастқам жойларда, жарликларда, дарахтзорларда парваришсиз ўса оламан. Ёз ойларида гуллайман.

Одамлар гуллаган пайтимни пойлаб териб оладилар. Таъмин аччиқроқ. Ошловчи моддаларим кўп. Эфир мойим бор. Мустаҳкамловчиман. Ич кетишини тўхтатаман, Томоқ огриғига давоман.

Тошўт



утадош ўсимликлар оиласиданман. Дунёда 400 дан ортиқ турим бор. Ҳар қандай шароитда ҳам уруғимдан униб, парваришсиз ўсиб, кўпаявераман.

Руҳни кўтараман. Ички аъзоларда тўсилиб қолган жойларни очаман. Мия, юрак ва бошқа асосий аъзоларга қувват бағишлайман. Йирингли яраларни тuzатаман, Қоринда тўпланиб қолган ел ва сийдикни

ҳайдайман. Ташналикни босаман. Кўнгил айнишни
тўхтатаман. Бошдаги оғриқни қолдираман. Турли-туман хас-
таликларни бартараф этиш учун қўллашади мени. Фойдали-
ман.

Ўзим кўзгатувчиман.

Тоғ сунбули (гиацинт)

Ошқозонга фойда тоғнинг сунбули,
Фойдалидир талоқ, жигар учун ҳам.
Асаб билан юрак қувват олади,
Оширади кўзнинг нурини ҳар дам.



адандаги тўсилиб қолган йўллари очаман. Исит-
мани кескин камайтираман.

Қуритилганим, қайнатмам, сувим билан кўкрак
шамоллашини, қорин, биқиндаги оғриқларни тез-
роқ тузатаман. Танадаги бошқа сурункали иллат-
ларга шифоман.

Буйракка зарарлиман. Буни асал билан ўнглаб
олишингиз мумкин. Ҳамма нарсанинг кўпи зарар бўлганидек,
мени ҳам меъёрида истеъмол қилишни унутманг.

МУНДАРИЖА

Муаллифдан	3
Олма (яблоко)	6
Нок (груша)	7
Гилос (черешня)	7
Олхўри (слива)	8
Қулунай (клубника)	8
Бақлажон (баклажан)	9
Мош (маш)	9
Нўхат (горох)	10
Ловия (фасоль)	10
Қовун (дыня)	10
Тарвуз (арбуз)	11
Хурмо (хурма восточная)	11
Чой (чай)	12
Мурч (черный перец)	12
Арпабодиён (анис)	13
Марваридгул (ландыш)	13
Қалампирмунчоқ (гвоздика)	13
Банан (банан)	14
Андиз (виды девясила)	14
Анжир (инжир)	15
Анор (гранат)	16
Арслонқуйруқ (пустырник туркестанский)	17
Бангидевона (дурман обыкновенный)	17
Беҳи (айва продолговатая)	18
Бўймодарон (тысячелистник)	18
Бодом (миндаль)	19
Бўтакўз (василёк)	20
Гулхайри (алтея)	20

Далачой (зверобой)	21
Дўлана (бойрышник)	21
Етмак (колочелистник качимовидный)	22
Ёнгоқ (орех)	22
Ерёлгоқ (земляной орех)	23
Жийда (слух)	24
Занжовул (горлец бухарский)	24
Зубтурум (подорожник большой)	25
Зигир (лен кудряш)	25
Итузуум (наслен черный)	26
Кашнич (корнаандр посеvной)	27
Кўкўт (черноголовник многобрачный)	27
Лимон (лимон)	28
Лимонўт (мелисса лекарственная)	28
Маймулжон (ежевика сизая)	29
Наъматак (шиповник)	29
Олабута (марь)	30
Олча (вишня)	30
Жаг-жаг (пастушья сумка)	31
Отқулоқ (щавель конский)	31
Оққурай (псоралея костянковая)	32
Пиёз (лук репчатый)	32
Ровоч (реветь)	33
Сабзи (морковь посеvная)	33
Сачратқи (цикорий обыкновенный)	34
Себарга (клевер луговой)	35
Седана (чернушка посеvная)	35
Семизўт (портулак огородный)	36
Сигирқуйруқ (коровяк джунгарский)	36
Совунўт (очный цвет напешный)	37
Тирноқгул (ноготки лекарственные)	37
Тограйҳон (душица мелкоцветная)	38
Узум (виноград)	38
Тугмачаул (мальва дикая)	39
Тури (редька)	40
Қичитқи ўт (крапива двудомная)	40
Чилонжийда (унаби обыкновенный)	41
Чучукмия (солодка гладкая)	42
Шафтоли (персик)	42
Укроп (укроп пахучий)	43
Ширач (ширяш Регеля)	44
Ўрик (абрикос)	44
Ялғиз (виды мяты)	45
Ясмиқ (чечевичка восточная)	45

Қалампир (красный стручковый перец)	46
Қашқарбеда (донник лекарственный)	46
Қовоқ (тыква)	47
Ковул (каперцы колючие)	47
Момақаймоқ (одуванчик обыкновенный)	48
Қора зирк (барбарис продолговатый)	49
Айиққулоқ (толокнянка)	49
Марварид (жемчуг)	50
Тухумак (софора Грайффита)	50
Чучмұма (иксиолирион)	50
Мажнунтол (плакучая ива)	51
Қирқбүгим (хвош)	51
Солаб (салаб)	52
Зайтун (Олива)	52
Саримсоқ (чеснок)	52
Қўйпечак (Вьюнок полевой)	53
Ламинария (ламинария)	53
Чирқаноқ (облепиха крушиновидная)	54
Канақунжут (клещевина)	54
Учма	55
Бозулбанг	55
Бинафша	55
Суворўт (адонис)	56
Бих (мильнянка)	56
Татар гречихаси (гречиха татарская)	57
Тангачўп (манжетка обыкновенная)	57
Қизилмия (солодка голая)	58
Бўригул (барвинок малый)	58
Оқшоқўт (воробейник)	58
Тизмагул (вербена)	59
Маржон дарахт (бузина черная)	59
Тахаж (чернобыльник)	60
Мингбарг (тысячелистник)	60
Қариқиз (лопух волосистый)	60
Гулсапсар (касатник германский)	61
Сунбул (аир тростниковый)	61
Қорақат (смородина)	62
Мармарак (шалфей)	62
Қисроқ (петровская)	62
Тошқакра	63
Эспарцет (эспарцет)	63
Мехригиё (аносма щетинистая)	64
Астарагал	64
Оксеп (клен)	64

Сариқгул (желтый цветок)	65
Гайриқаштан (джеккаштан)	65
Бодринг (огурец)	66
Қизилча (свекла)	66
Жамбил (чабрец)	67
Зира (тмин)	67
Шолгом (репа)	68
Мойчечак (ромашка)	68
Заъфарон (шафран)	69
Келин тили (водяной перец)	69
Тут (шелковица)	70
Дасторгул (маргаритка)	70
Оқ омела	70
Қизгалдоқ (ремерия отогнутая)	71
Бодиён	71
Оқшувоқ (полынь ферганская)	72
Қорасоч	72
Тошўт	72
Тог сунбули (гиацинт)	73

Научно-популярное издание

ИСМАИЛ ТУХТАСИНОВ
ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Ташкент, 700129, издательство имени Ибн Сина, Навои, 30.

На узбекском языке

Илмий-оммабор нашр

ИСМОИЛ ТУХТАСИНОВ
ШИФОМАН, ШИФО

Муҳарририят мудир *М. Орифжонова*

Муҳаррир *А. Шомирзаев*

Рассом *М. Эргашева*

Расмлар муҳаррири *О. Аҳмаджонов*

Техник муҳаррир *Л. Жижарская*

Мусахҳиҳ *М. Раҳимова*

ИБ № 1803

Босмахонага 10.12.90 да берилди. Босишга 09.10.91 да рухсат этилди. Бичими 84×108¹/32. Газета қоғози. Гарнитура «Таймс». Нашр босма табоқ 3,86. Шартли босма табоқ 4,2. Шартли бўёқ оттиски 4,64. Жами 20000 нусха. 6800 рақамли букюртма. Баҳоси 2 с. 50 т. 133—89 рақамли шартнома. Т-4.3-263.

Xerox Ventura Publisher (OC MSDOS) нашриёт системасида тайёрланган оригинал-макетдан Ўзбекистон Республикаси Давлат матбуот қўмитаси Тошкент матбаа комбинати ижара корхонасида чоп этилди.

Ибн Сино номидаги нашриёт, 700129, Тошкент, Навоий кўчаси, 30.

Ўзбекистон Республикаси Давлат матбуот қўмитаси Тошкент Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмасининг босмахонаси, Тошкент, 700200, Радиал тор кўчаси, 10.