

MOYCHECHAK (ROMASHKA) DORIVORLIGI, ISHLATILISHI VA QARSHI KO'RSATMALAR

Hamidova Gulnafisa

Samarqand davlat tibbiyot universiteti farmatsevtika fakulteti 5-kurs talabasi

Annotatsiya: *Xalq tabobatida inson organizmidagi kasalliklarini davolashda qo'llanilayotgan shifobaxsh dorivor o'simliklarni o'rganish. Tabiat bizga juda ko'p tabiiy boyliklar in'om etganki, biz ulardan kundalik turmushimizda samarali foydalanishimiz lozim.*

Kalit so'zlar: *Immun tizimi, vitaminlar, makro va mikro elementlar, Ibn Sino, aromaterapiya, gastrit, xoletsestit, surunkali pankreatit.*

Shifobaxsh xususiyatga ega bo'lgan moychechak (romashka) o'simligi teri va uyqu holatini me'yorlashtirish xususiyatiga egaligi hamda boshqa noyob dorivorlik xususiyatlari bilan ajralib turadi. [Tomoq yallig'lanishi](#) va [shamollash](#)da ham moychechak damlamasi yaxshi yordam berishi hech kimga sir emas. Quyida moychechakning shifobaxsh xususiyatlari haqida batafsil to'xtalib o'tamiz. Siz endi moychechakning qanday shifobaxsh xususiyatlarga egaligi va undan qanday qilib foydalanish usullarini ham bilib olishingiz mumkin.



Moychechak damlamasi [asablarni tinchlantirish](#)da koni foyda. Ishdan so'ng, albatta bir finjon ushbu damlamadan ichish, maroqli dam olishda juda samara beradi. Bu damlamani kattalar va bolalar ham iste'mol qilishlari mumkin. Uyquning me'yoriy bo'lishi uchun moychechak (romashka), [lavanda](#) (havorang yoki binafsha rangli xushbo'y yashil o'simlik), melissaning gullari foydalidir. Bu o'simliklardan 10 gr.dan olib aralashtiring va (200 ml) qaynoq suv soling hamda 15 daqiqadan so'ng iste'mol qiling. Shunda asablaringiz dam olgani va tinchlanganini his qilasiz. Bundan tashqari, bosh og'rig'ini bartaraf qilish hamda asablarni tinchlantirish maqsadida, moychechak efir moylaridan [aromaterapiya](#) uchun foydalanish mumkin. Tomoq og'rish yoki shamollashning oldini olish hamda ularni bartaraf etishda moychechak damlamasi bilan tomoqni chayish samarali hisoblanadi. Buning uchun quritilgan romashka gullaridan 4 osh qoshig'ini olib, yarim litr suvga

solib, 45 daqiqa davomida dam beriladi. Va suzib olinadi-da, og'iz sohasi shu damlama bilan kuniga 4-5 mahal g'ar-g'ara qilinadi. Romashka — me'da uchun quvvat! Moychechak me'daga kuch beradi, uning og'rig'ini qoldiradi. Moychechakdan yana [surunkali gastrit](#)larda, [xoletsistit](#)da, o't yo'llari diskineziyasida, [surunkali gepatit](#)larda foydalaniladi. Gulida yiringlashning oldini oluvchi quvvat bor. Masalan, [oshqozon yarasida](#), shivit (ukrop) urug'i, bo'yimodaron ([tisyachelistnik](#)), dalachoy ([zveroboy](#)) o'tlari, moychechak (romashka) gullaridan teng miqdorda olinadi. Yig'ma aralashtirilib, 1 oshqoshig'i 200 ml qaynoq suvga solinib, 20 daqiqa damlanadi. Suziladi va 2 oshqoshiqdan kuniga 3 mahal taomdan oldin ichilsa, yallig'lanish jarayonining bartaraf bo'lishida yaxshi samara beradi. Hamda qorin dam bo'lishini yengillatishda ham moychechak, limon o'ti, o'lmas o'ti kabi nodir tabobat namunalaridan tayyorlangan choy juda yaxshi samara beradi. Buning uchun dorivor limon o'ti 100 gr. o'lmas o't 100 gr., moychechak o'ti yoki yalpiz 100 gr. olinib, hammasi yaxshilab aralashtiriladi. 2 osh qoshiq yig'ma choyni 300 gr. qaynoq suvda 4 soat damlab qo'yiladi. Dokadan suzilib, ovqatgacha 100 gr. dan 3 mahal ichiladi. Moychechak damlamasi bilan tetiklikni his qiling! E'tibor qilgan bo'lsangiz [kofe](#) ichganda tish sarg'ayib qoladi, ba'zilarda esa yuz terisi yoqimsiz rangga o'zgaradi. Lekin uyquni tarqatish uchun kofe ichishga majbur bo'lasiz. Buning o'rniga moychechak damlab, unga asal qo'shib ichish sizni bir muncha tetiklashtiradi. Buyraklar moychechakka muhtojmi?! Moychechak [buyraklar salomatligini](#) ta'minlashda, uni turli zaharli moddalardan tozalashda ham foydalaniladi. Buning uchun oshqovoq va zig'ir urug'lari, dalachoy o'ti, moychechak gullaridan 1 osh qoshiqdan olib aralashtiring va 0,5 l. qaynoq suvda 30-40 daqiqa davomida damlang. So'ng tindiring va tayyor damlamani 4 qismga bo'ling. 5 kun davomida ovqatlanishdan oldin 1 soat oldin iching. Tovon yorilishi endi muammo emas! Tovondagi yoriqlarni ketkazishda ham moychechak foydasi juda katta. Ko'pchilik ayollarning tovoni quruq bo'lib, muntazam yoriqlar hosil qiladi. Moychechak eritmasi va [dengiz tuzi](#)dan solib vanna qilinsa, tovoningiz ancha yumshoq hamda nafis bo'ladi. Buning uchun moychechakli suvga 15-20 daqiqa atrofida vanna qiling, (tovoningiz shunda ham juda quruq bo'lsa) oyoq kafti va tovonlariga yumshatuvchi yog'li krem surting. Moychechak va momoqaymoq bilan organizmni tozalang! Buning uchun 5 oshqoshiq momoqaymoq (oduvanchik) gullari olinadi. Unga 1 oshqoshiq tirnoqgul ([kalendula](#)), 1 oshqoshiq moychechak (romashka), 1 oshqoshiq qoncho'p (chistotel), 1 oshqoshiq yalpiz (myata) gullaridan qo'shiladi. Hammasi aralashtiriladi va sirli idishga solinadi. Ustidan bir barmoq ustunligida shakar solinadi (eng ma'quli, gullar va shakar galma-galdan solishdir). Aralashtiriladi va og'zi yopiladi. Bir hafta tindiriladi. Keyin aralashma ustiga 1 litr suv solinadi va qiyom holiga kelgunga qadar qaynatiladi. Sovigach, gullar suzib olinadi. Gullardan tayyorlangan asal shisha idishga solinadi. Iste'mol qilish tartibi: xar kuni 3 mahal ovqatlanishdan 30 daqiqa oldin 1

oshqoshiq qiyom 2 oshqoshiq issiq suvga solib ichiladi. Bu eliksir jigarni, taloqni, qonni, qon tomirlarni, me'dani, limfa bezlarini tozalab, immunitetni ko'taradi. Bundan tashqari tibetliklar ham uzoq davrlardan beri foydalanib kelinayotgan maxsus eliksir ham bor. Tibetcha eliksirni tayyorlash uchun bo'znoch ([bessmertnik](#)), qizilpoycha (zveroboy), moychechak (romashka) va qayin kurtigidan har biridan 100 gr. olinadi (quritilgani) va maydalanadi. Keyin hammasi aralashtiriladi. Ichimlik tayyorlashda termosdagi yig'maning bir oshqoshig'i solinib, 0,5 litr qaynoq suvda damlanadi. 40 daqiqa turgach dokadan o'tkaziladi va iliqdan issiqroq holda ichiladi. Bu yoshlik eliksiri ertalab ovqatlanishdan 30 daqiqa oldin va kechqurun taomlanishdan 1,5-2 soat keyin ta'bga ko'ra asal qo'shib ichiladi. Moychechak gullaridan tayyorlangan qaynatmaga tuz qo'shib revmatizm, podagra kabi kasalliklarida ham ishlatiladi. Shuningdek, hayotimizda ko'p uchraydigan holatlar — yengil lat yeyishlarda ham romashkaning dorivorlik xususiyati juda foydalidir. Masalan, paylar cho'zilganda moychechak (romashka)ning barglaridan ham shifo sifatida foydalanishimiz mumkin. Buning uchun 100 gr. moychechak barglarini 2 litr qaynoq suvga solib, 1 soat davomida damlanadi. Keyin ushbu damlamadan vanna qilinadi. [Tungi uyqu yaxshi emasligi](#) dan ba'zi kishilar nolib qolishadi. Bunda uyqu kelmayotgan bo'lsa, dori-darmonlar bilan birga xalq tabobati usuli ijobiy samara beradi. Buning uchun 1 choy qoshiq qoraqiz (chereda) o'ti, 0,5 choy qoshiq moychechak (romashka) gullari, 1 osh qoshiq suli poyasi olinib, obdan qorishtiriladi. Va ustiga 200 ml. qaynoq suv qo'shiladi, yarim soat dam beriladi. Suzilgach, taomdan so'ng 100 ml.dan 2 mahal – ertalab va kechqurun qabul qilinadi. Uxlashdan oldin dengiz tuzi va moychechak aralashmasi (tayyor holda dorixonada mavjud) qo'shilgan vanna qabul qilinsa, uyqu osuda kechadi. Bunday dorivor o'simliklarni qog'oz yoki mustahkam quruq qutida saqlagan yaxshiroq. Damlama tayyorlash jarayonida esa uning to'pgullaridan foydalangan ma'qul. Moychechak (romashka) shuningdek, xalq tabobatimizda bavirus ([gemorroy](#)), o't pufagida tosh paydo bo'lishi, ayollar jinsiy a'zolari kasalliklari, homiladorlikdagi toksikoz, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak yarasi, yarali kolit va boshqa dardlarni davolashda ham qo'llaniladi. Moychechak uchun ham qarshi ko'rsatmalar mavjud! Tibbiy preparatlarda bo'lgani kabi dorivor o'simliklarda ham iste'mol qilish mumkin bo'lmagan holatlar borligini ham unutmaslik lozim. Har qanday dorivor o'simlikda bo'lgani kabi moychechak (romashka) ham ba'zi insonlarda allergiya chaqirish xususiyatiga ega. Agar oshqozon buzilishi, yuz va tanaga toshma toshishi kabi holatlar kuzatilayotgan bo'lsa, demak, moychechak damlamasini ichishni to'xtatish hamda shifokor bilan maslahatlashish lozim. Bundan tashqari, moychechakli choyni tinchlantiruvchi va siydik haydovchi preparatlar bilan birga qabul qilish tavsiya etilmaydi. Sababi moychechak damlamasi ham xuddi shu dori vositalari singari tinchlantiruvchi hamda buyrak ishini faollashtiruvchi xususiyatlarga ega. Agar siz antidepressantlar qabul qilayotgan bo'lsangiz, moychechakdan

tayyorlangan choy ichishingiz mumkin emas. Sababi moychechakli choy uning miqdorini (dozasi) oshirib yuborishi mumkin. Moychechakli choyni uzoq vaqt ichish ham bosh og'rig'i va holsizlikni paydo qilishi mumkin. Shuning uchun ham o'z taningizga quloq soling va tanaffuslarga amal qiling. Kimning qon bosimi past bo'lsa, moychechakli choy ichishi mumkin, ammo ko'p miqdorda emas. Chunki u qon bosimini tushirish xususiyatiga ham ega.

Shunday ekan, har qanday tibbiy muolaja oldidan, albatta, shifokor ko'rigidan o'tish hamda maslahatlashish lozim

Xulosa: Bizning yurtimizda dorivor o'simliklar juda ko'p bo'lib, ulardan oqilona foydalangan holda bir qator kasalliklarning oldini olish mumkin. Immun tizimi mustahkam bo'lgan inson har qanday kasallik bilan kurasha oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekistonning shifobaxsh o'simliklari va ularni muhofaza qilish, Toshkent-1998 Xoliqov K, Nabiyev M.
2. Hojimatov Q.M Olloyorov, M Yuldashev H.M, Shogulomov U.Sh,Shifobaxsh giyohlar dardlarga malham (Fitoterapiya) Toshkent-1995
3. Abu ali Ibn Sino Tib qonunlari kitobi
4. [hppts//zira.uz](https://zira.uz)~2018.05.10
5. Salomatlik sari gazetasi Toshkent 2019.25.05
6. Dorivor o'simliklar atlası Jo'rayeva M.A Toshkent-2012
7. Birinchi jild Toshkent 2000-yil Toshkent Xolmatov H.X, Habibov Z.H Farmakagnoziya (Darslik) 1980