



IMMUNITETNI KO'TARISHGA YORDAM BERUVCHI 10 TA O'SIMLIK

Hamidova Gulnafisa

Samarqand davlat tibbiyot universiteti farmatsevtika fakulteti 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, Hippokrat, Xitoy tibbiyoti, mushuk panjasi, astrogal, egzema, psariaz.*



1. Aloe o'simligi eng qadimiy dorivor giyohlardan biri hisoblanadi.

Uni uy sharoitida saqlash yoki uni maxsus do'kondan xarid qilish mumkin. Aloe verani malham sifatida surish bilan birga uni iste'mol qilish ham mumkin. Agar avval aloe iste'mol qilmagan bo'lsangiz, sekin-asta uni taomnomangizga qo'shish tavsiya etiladi. Aloe o'simligi Xalqaro ilmiy kengashning sertifikatiga ega. U haqida hatto Ibn Sino va Hippokrat ham yozgan. Aloe sharbati 200dan ortiq faol komponentni o'zida jamlaydi. Ularning orasida mikro va makroelementlar, vitaminlar, fermentlar va aminokislotalar bor. Har biri inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Astragal immun tizimini mustahkamlaydi.

Xitoy tibbiyoti juda ko'p noyob mayda o'simliklarga boy. Ulardan biri mamlakatda ko'p asrlardan buyon qo'llanib kelinayotgan astragal o'simligidir. Bu



o'simlikni asosan ildizi uchun yig'ib olishadi, chunki u ko'plab davolovchi xususiyatlarga ega.

Siz astragalni choy yoki sho'rvaga qo'shib iste'mol qilishingiz mumkin. Bundan tashqari, bu giyohni kapsula, ekstrakt va kukun ko'rinishida ham xarid qilsa bo'ladi. Astragal immun tizimini mustahkamlaydi va hattoki tumovni yengishga yordam beradi.

3. "Mushuk panjasi" viruslar bilan kurashishga yordam berib, immun tizimini rag'batlantiruvchi kimyoviy moddalarni o'zida mujassam qiladi.

Ushbu dorivor o'simlik qon bosimini pasaytiradi, siydik haydovchi sifatida ta'sir qiladi hamda organizmga ortiqcha suyuqlikdan xalos bo'lish imkonini yaratadi. Tadqiqotlarga ko'ra, bu o'simlik hattoki saraton hujayralarini o'ldirishga qodir. "Mushuk panjasi" og'riqlarni (ayniqsa artritda) bartaraf etishga yaxshi yordam beradi. Bu dorivor giyoh osteoartrit va revmatoid artritdan xalos qilishi mumkin.

4. Exinatseyadan shamollash, tumov va boshqa infeksiyali kasalliklarni davolashda foydalaning.

Ushbu o'simlik uzoq vaqtlardan beri uy sharoitida shamollashni davolashda qo'llaniladi. Anginada u bilan tomoq chayilsa, samarali natijaga erishiladi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, exinatseya yuqori nafas yo'llarini davolashda ham qo'l keladi. Shuningdek yaralar, quyish, ekzema, psoriasis, UF-nurlanish, oddiy herpes virusi, ari chaqishi kabi teri kasalliklarini davolashda ushbu giyohdan foydalanilgan.

5. Buzina plyus. Bu o'simlik immun tizimini juda yaxshi mustahkamlaydi, shuningdek shamollashni kamaytiradi, nafas yo'llarini tinchlantiradi, antioksidant kuchga ega. Ushbu giyoh tumov og'ir kechishining oldini oladi. Ba'zi dorivor o'simliklardan farqli o'laroq uning siropi shirin ta'mga ega.

6. Jyenshen holsizlik bilan kurashadi va organizmni qo'shimcha quvvat bilan ta'minlaydi.

Bu o'simlik asosan insonga quvvat berishi bilan mashhur bo'lsa-da, u bir qator boshqa xususiyatlarga ega. U past qon bosimi, muntazam charchoqlik, ishtaha yo'qligi, ishchanlik faoliyatining kamayishi, bepushtlik, asab tizimi kasalliklarida ham tavsiya qilinadi.

7. Nay o'tining moyi balg'am ko'chishiga rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

U astma, artrit va jarohatlarning bitishida yaqindan yordam beradi. Nay o'tini tabletka, kapsula, choy, quritilgan o't va damlama shaklida iste'mol qilish mumkin.

8. Qizilmiya

Olimlar bu giyohda ko'plab foydali moddalar topishdi. Qizilmiya oshqozon-ichak yazvasining oldini olishi va uni bartaraf etishi mumkin. Shuningdek u yo'g'on ichakni tozalaydi, jig'ildon qaynashida yordam beradi, immunitetni ko'taradi.

9. Qichitqi o'ti tabiiy antigistamin preparat hisoblanadi



Ushbu giyoh turli allergiyalarni davolashda, organizmni mustahkamlashda hamda yallig'lanishda samarali natija ko'rsatadi. Shuningdek u jigar, buyrak va o'pka kasalliklarini davolashda yaqindan yordam beradi.

10. Zveroboy o'simligi antidepressiant sifatida xizmat qiladi

Bu o't ba'zi mamlakatlarda bolalar va o'smirlardagi ruhiy tushkunlik holatlarida buyuriladi. Shuningdek, bu giyoh asab zo'riqishi natijasida yuzaga keladigan og'riqlarni bartaraf qiladi.

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. <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
8. Shifobaxsh giyohlar 1967-yil Nabiyev M