

## XALQ TABOBATIDA FITOTERAPIYANING AHAMIYATI

*1-kurs talabasi Mirzaliyeva Asem*  
*Ilmiy rahbar: dotsenti Yuldasheva L.S*

**Annotasiya.** Ushbu maqolada xalq tabobati sohasida fitoterapiyaning (dorivor o'simliklarning) tutgan o'rni, ahamiyati hamda bugungi kundagi rivoji bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** o'simliklar yo'rdamida davolash, xalq tabobati ahamiyati, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, Buqrot, Galen, Covid19

**Dolzarbliqi.** Bugungi kunda dorixonalarda sotilayotgan va shifokorlar tavsiya qilayotgan dorilar organizmni faqat ma'lum organ yoki sohalariga foydasini keltirib, organizmning boshqa qismlariga ziyon yetqazib, kasalliklarni keltirib chiqarayotgani hammamizga ma'lum. Aynan shu masalalarni oldini olish uchun bugungi kunda xalq tabobati ya'ni tabii yo'llar bilan davolashga katta ahamiyat qaratilmoqda.

Xalqimizda, "Salomatlik tuman boylik" deb bejizga aytilmagan. Inson hayoti uchun eng muhim sohalaridan biri bu sog'liqni saqlash tizimidir. Bu tizimda xalq tabobati salmog'ining ortishi faqat yaxshilikka xizmat qiladi. Ilm-fan taraqqiy etgan hozirgi davrda tibbiyot sohasining rivoji ham tezlashib ketdi. Kasallangan organlarni tez va aniq o'rganish (ilmiy diagnostika), ularni sun'iy yaratilgan dori vositalari asosida davolash ishlari bunga misol bo'la oladi. Ammo kimyoviy preparatlar kasallikni davolash bilan bir qatorda kishi organizmidagi jigar, buyrak kabi organlarga salbiy ta'sir ham ko'rsatmoqda. Shu sababli ularni davolashning yagona vositasi sifatida qarash mumkin emas. Bu usulga qaraganda qadimiy xalq tabobati retseptlarida ko'rsatilgan va tayyorlangan shifobaxsh tabiiy giyoh va damlamalardan davolashning foydasi yuqori ekanligi Jahon soq'liqni saqlash tashkiloti tomonidan e'tirof qilinmoqda. Aniqrog'i, xalq tabobati xavfsizlik va samaradorlik jihatidan amalda o'zini oqlamoqda. Shu bois tabobatni o'rganishga bo'lgan qiziqish tobora ortmoqda.

Fitoterapiya-shifobaxsh o'simliklar bilan davolash. Shifobaxsh o'simliklar qadimdan tibbiy muolajalarning asosiy quroli bo'lib kelgan. Zamonaviy tibbiyotda ham dori preparatlarining 45 foizi o'simliklardan ajratib olinadi. Dastlab inson uchun o'simliklar mevasi il-dizi va hayvon maxsulotlari oziq modda xazifasini bajargan bo'lsa keyinchalik ularning shifobaxshligi aniqlanib xalq tabobatida keng qollanila boshlandi. Xalq tabobati-ajdodlar tajribasiga tayangan, xalq urf-odatlarida o'z tasdig'ini topgan an'anaviy (ma'lum bir hudud yoki millatga xos bo'lgan) profilaktika, diagnostika va davolash usullar majmuidir. Tabobat fani eng qadimiy fanlardan hisoblanadi, shuning uchun tabobat tarixi - bu insoniyat tarixi deb ham hisoblanadi. Darhaqiqat, Qadimgi Sharq, Misr, Bobil, Hindiston, Xitoy va Markaziy Osiyo mamlakatlarida yashovchi xalqlarning asrimizdan ikki ming yil avval yuzlab

kasalliklarni davolaganliklari haqida turli yozma yodgorliklar. manbalar saqlanib qolgan. Qadimgi budda tibbiyotining ajoyib rivoyatlarida "Darmon izlagan tabib nigohi bilan olamga nazar solsa, darmonlar olamida yashayotganimizni bilishi mumkin" deyiladi. Buqrot (Gipokratning ajam xalqlari orasidagi nomi) o'zi-ning "Majmuayi Buqrotiya" ("Buqrot to'plami") asarida tib ilmiga jumladan dori darmonlarga oid ko'plab ma'lumotlar qoldirib ketkan. Rimning eng mashhur tabibi va tabiiy fanlar bilimdoni Galen ajoyib falsafiy ibora aytgan "O'simliklar va hayvonot olamidan olingan xar bir moddaning foydali tarafi bor. Uni ishlatish, zararli tomonini olib tashlash lozim". Albatta tibbiyot tog'risida so'z ketganda Abu Ali ibn Sinoni tilga olib o'tmasak bo'lmaydi. Chunki uning tibbiyotga oid asarlari xali ham o'z foydasini tekkizib kelmoqda. 5 qismdan iborat tib qonunlari asarining 2-qismida aynan dorivor o'simliklarga ta'rif berib ularning foydasi haqida tushuntirib o'tgan.

**Metodlar.** Keyingi yillarda kimyo fanining rivojlanishi, sintez yo'li bilan yangi kimyoviy birikmalar hamda hamda o'ta kuchli kimyoterapevtik moddalar olinishi tufayli o'simliklarni qo'llash ikkinchi darajali bo'lib qoldi. Tabobatda o'ta faol kimyoviy moddalar ko'plab qo'llanishi oqibatida dori kasalligi paydo bo'ldi. Bunday bemorlar soni kundan kunga ortib bormoqda. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti keltirgan raqamlarga ko'ra, kasalxonadagi bemorlarning 2,5-9% ini dori moddalarning nojo'ya ta'siridan azob chekkanlar tashkil etadi. Shuning uchun hozirgi kunda shifobaxsh o'simliklar bilan davolashga katta ehtiyoj tug'ilgan, bu borada izlanishlar olib borish shu kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qoldi. Shuningdek ko'pchilik bemorlar, ayniqsa qariyalar bir nechta kasallik bilan og'rishlari mumkin. O'simliklar esa ko'p tomonlama ta'sir xususiyatlariga ega bo'lganligi sababli o'simliklar ana shunday bemorlarni davolashda juda qo'l keladi. Asosan kasallikning oldini olishda ham samarali vositadir. So'ngi kunlarda bo'lib o'tgan Covid 19 pandemiyasi davrida dorivor giyohlarga talab kuchaydi. Imunitetni tabii ravishda ko'tarish, kasallikni oldini olishda samarali vosita hisoblandi.

Nima sababtan sintetik moddalar organizmga nojuy ta'sir ko'rsatadi? tabiatdagi uzluksiz shakllanish tufayli o'simliklar va odam organizmi hujayralarining tuzilishi birbiriga juda yaqin. Sintez yo'li bilan olingan kimyoviy moddalar esa odam organizmi uchun yot hisoblanadi, ular o'ta faol bo'lib, organizmning murakkab molekullari tuzilishini buzishi, ba'zan hujayralar uchun zaharli yangi birikmalar hosil qilishi mumkin.

Bugungi kunda xalq tabobatini rivojlantirish uchun qanday ishlar olib borilmiqda? O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyev tashabbuslari bilan 2018-yil 12-oktyabrda PQ-3968-sonli qarori bilan "O'zbekiston Respublikasida xalq tabobati sohasini tartibga solish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori bilan xalq tabobatini o'rganish va sohani rivojlantirishni yo'lga qo'yish, ikki yildan so'ng 2020-yil 10-aprelda "O'zbekiston Respublikasida xalq tabobatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-

tadbirlar to'g'risidagi" PQ- 4686-sonli qarorlarining qabul qilinishi xalq tabobati bo'yicha to'plangan boy tajriba va salohiyatdan samarali foydalanishda muhim qadam bo'ldi. Aytish kerakki, ushbu qaror fuqarolar salomatligini saqlash, aholining turmush darajasini oshirish, sog'liqni saqlash tizimida xalq tabobatini rivojlantirishning istiqbolli rejalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Xulosa.** Yuqoridagi fikrlarda shuni aytish mumkinki, xalq tabobati yonalishi necha asrlar o'tishiga qaramay o'z dolzarbligini saqlab qolgan. Xalq tabobati tufayli insonlarning tabiatga bolgan qarashlari o'zgardi, kasalliklarini davosi birgina tabiatda ekanligini anglab yetildi. Xalq tabobati qulay va samarali bolishi bilan birgalikda moliyaviy jihatdan o'ta qulay, samarali va zararli jihatlari ham kamdir. Tepada aytib o'tganimdek kimyoviy va sintetik moddalar organizmga yot modda bo'lganligi sababli ulardan foydalanish xavflidir. O'simliklar, turli xil tabii vositalar esa organizm bilan uyg'unlashgan hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. M. Xamrayev Xalq tabobati nazariyasi asoslari. T.: -Sharq . 2012
2. Sh. Irgashev Tabiatning o'zi tabib T.: Ibn Sino -2013
3. Yuldasheva L.S. Xalq tabobati falsafasi. T.: Invest book -2023
4. Yuldasheva, L.S. (2023). THE SPIRITUAL WORLD OF EVERY INDIVIDUAL IS HIS SPIRITUAL POWER. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3 (2),
5. Sagdullaevna, Y. L. (2022). The Principle of Emanation in IBN Sino's Ontology. *Central Asian Journal of Social Sciences and History*, 3(12), 90-92. Retrieved from <https://cajssh.centralasianstudies.org/index.php/CAJSSH/article/view/5396-6>
6. Yuldasheva, L.S.. "LIFE GIVEN TO PEOPLE" *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, vol. 4, no. 2, 2024, pp. 678-682.70.