

## ZAMBURUG' DORIVOR O'SIMLIGI ( *Plantago major* L)

*Berdaq nomidagi Qoraqolpog'iston davlat universiteti,  
Biologiya fakulteti Erjanova Sh. magistr 1 kurs Biologiya fan yo'nalishi  
Ilmiy rahbar , b.f.n. dotsent Baxiyeva L.*

**Annotatsiya:** ushbu maqolada zubtutum o'simligining morfologik tuzilishi, kimyoviy tarkibi, undan tayyorlanadigan dorivor vositalar, xalq tabobatida ishlatilishi haqida bayon qilingan.

**Kalit so'zlar:** zubtutum, damlama, qaynatma, ateroskleroz, bavoisir .

Zubtutum o'simligi arab va fors shifokorlari tomonidan qadrlangan, ular uni oshqozon-ichak kasalliklari uchun tavsiya qilishgan. Tibet tibbiyotida zubtutum yiringni to'xtatadi, deb ishonishgan.

Zubtutum - *Plantago major*, zubtutumdoshtlar (*Plantaginaceae* - подорожниковые) oilasiga mansub ko'p yillik, ildizpoyali o't o'simlik bo'lib, yer ustiga uzun qanotli, bandli ildiz oldi to'p barglari va gul o'qi o'sib chiqadi (1 yoki bir nechta). Guli mayda, ko'rimsiz. Gul kosachasi 4 bo'lakka qirqilgan, gultojisi och ko'ng'ir rangli 4 bo'lakli, otaligi 4 ta. Onalik tuguni ikki xonali, yuqoriga joylashgan.

Mevasi - tuxumsimon, ko'p uru g'li ko'sakcha. May - iyun oyida gullaydi. Yo'l yoqalarida, dala va ekinzorlard a, o'tloq va o'rmon chetlarida va ariq b o'ylarida o'sadi. Barglaridan foydalanish uchun o'simlik bargi yil bo'yi yig'iladi va salqin erda quritiladi. Quritilgan barglari tuxumsimon, ellipssimon, tekis qirrali, 5 - 9 g eysimon tomirlangan, uzunligi 12 sm, eni 8 sm, kalta bandli barglardan iborat, hidsiz, achchiqroq mazasi bor.

Zubtutum o'simligi 80 dan ortiq kasalliklarga shifo bo'ladi. Masalan, me'da - ichak kasalliklari (gastrit, ent erit, enterokolit) da, ko'kyo'yatlda, bavoisirda, saraton kasalligida, so'galda, ich qotishida, ko'z kasalliklarida ishlatiladi. Quyida zubtutum o'simligidan tayyorlangan dorivor vositalarning ayrim retseptlari keltirilgan.

Arteriya qon tomirlari torayishi (ateroskleroz) da zubtutum o'simligidan tayyorlanadigan damlamalarning tayyorlanishi:

1. Bargidan bir osh qoshiqg'i ustiga bir stakan qaynoq sub quyib, 30 daqiqa damlab qo'yiladi. So'ngra qultimlab bir soat davomida ichiladi.

2. Barglarini yuvib, sharbati olinadi va unga teng miqdorda asal qo'shib 20 daqiqa qaynatiladi, kuniga 2-3 osh qoshiqdan aterosklerozda iste'molqilinadi.

3. Maydalangan quruq bargidan 1 osh qoshig'i ustiga 1 stakan qaynoq suv quyib, 10 daqiqa damlab q o'yiladi. Kuniga 1 soat ichida qultimlab ichiladi.

Bavosirni davolashda ishlatiladigan damlamalar.

1. Maydalangan bargidan choynakka 4 qoshiq solib, ustiga yarim litr qaynatilgan suv quyib, 4 soat o'rab damlab qo'yiladi. Kuniga 4 mahal yari stakandan choy kabi ichiladi.

2. Ildizi va bargidan 50 -100 gr olib, bir paqir suvda qaynatiladi. Qaynatmadan 3 stakan ichilsa, bavoirdan qon oqishi to'xtaydi.

3. Bargi va ildizidan 500 gr olib, yod qo'shib, 4 l suvda 1 soat qaynatiladi, har kuni 2 mahal 3 piyoladan ichib turilsa, bavoirda shifo bo'ladi.

4. Zubtutum, gazandao't, sigirquyuqdan 100 gr dan olib yi g'ma qilinadi. 3 osh qoshiqig'ini kechqurun termosga solib, ustiga 3 stakan qaynoq suv quyiladi.

Ertalab suzib, kuniga 4 mahal ovqatdan 30 daqiqa ilgari 150 ml dan ichiladi.

Tibbiyotda zubtutum bargidan tayyorlangan damlamasi bronxit, ko'k yo'tal, astma va boshqa nafas olish kasalliklari uchun ishlatiladi. Damlamani ovqatdan 30 minut o'tgach, 2 osh qoshiqdan kuniga 2 -3 marta 7-10kun davomida ichiladi. Tibbiyotda zubtutum bilan bir qatorda o'rta zubtutum - *Plantago media* L. (bargini ikki tomoni tukli kalta bandli), lantsetsimon zubtutum - *Plantago lanceolata* L. (bargi lantsetsimon) o'simliklari ham ishlatiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. И.Р.Асқаров “Табобат қомуси”. Тошкент “Мумтоз сўз” 2019 й, 595б.
2. И.Р.Асқаров “Сирли табобат”. Тошкент “Фан ва технологиялар нашриёт-матбаа уйи” 2021. 1084 б.
3. Ноибжонова Х.М., Алимбаев С.А., Луфуллин Қ.Л. Зубтutum ўсимлигининг халқ табобатидаг ўрни. *Xalq tabobati plus*. Илмий, амалий, ижтимоий, тиббий, маърифий журнал. № 3 (4) 2020; 12-13 б.
4. Chang I.M., Yun H.S., Kim Y.S., Ahn J.W. Aucubin: potential antidote for alpha-amanitin poisoning. *Clinical Toxicology*. 1984;22:77–85
5. Ahmed Z.F., Rizk A.M., Hammouda F.M. Ph ytochemical studies of Egyptian *Plantago* species (Glucides). *Journal of Pharmaceutical Sciences*. 1965;54:1060–1062.