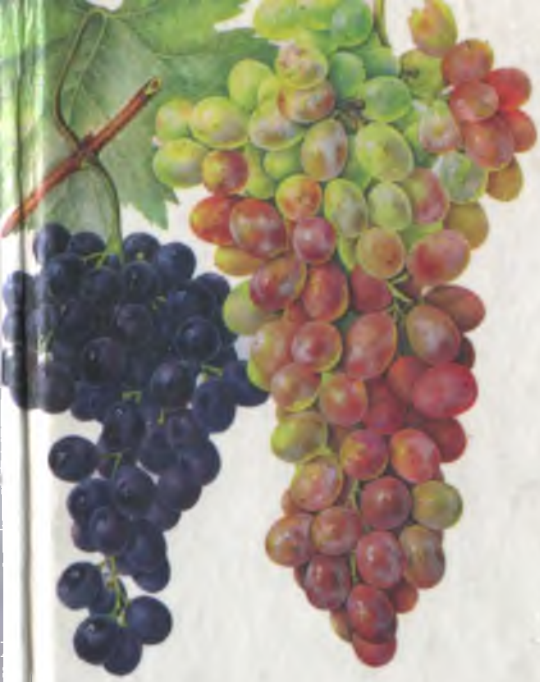




Ҷаҳони Азонзод

РУСТАНИҲҲОИ ШИФОЙ ВА ҒИЗОЙ

Асосҳои фармако-нутрисиология



ББК 84 Тоҷик 7-5
А-47

Ба истиқболи 20-солагии иди Истиқлол ва хотираи нағиби модари азизам Зика Зиёратшоева мебахшам. *Муаллиф*

Муҳаррир *Зиё Абдулло*

Тақризи Академики АИ Ҷумҳурии Тоҷикистон *Ҳайдаров К.Ҳ.*
номзади илми кимиё *Ҷӯраев Ҳ.Ш.*

Рисолаи илмӣ бо қарори шӯрои илмии Пажӯҳишгоҳи давлатии ғизои Вазорати энергетика ва саноати Ҷумҳурии Тоҷикистон ба чоп иҷозат дода шудааст.

А-47 **Ҷаҳони Азонзод.** Рустаниҳои шифоӣ ва ғизоӣ. (Асосҳои фармако-нутрисиология). – Душанбе, «Адиб», 688 саҳ.

Дар китоби монографии ходими шоистаи ҶТ доктори илми тиб, профессор, директории Пажӯҳишгоҳи давлатии ғизои Вазорати энергетика ва саноати Ҷумҳурии Тоҷикистон Ҷаҳони Азонзод, «Рустаниҳои шифоӣ ва ғизоӣ» таърихи мухтасари истифодаи рустаниҳои шифоӣ ва ғизоӣ, коркард, хусусиятҳои шифоӣ ва ғизоӣ, таркиби кимиёӣ, тарзи тайёр намудани маводи сода ва мураккаби шифоии нусхаҳои дорухои рустаний ва нақши онҳо дар беҳдошти саломатии инсон баррасӣ шудааст.

Дар китоби мазкур оид ба 170 намуди рустании шифоию ғизоӣ ва 5 моддаи фаъоли табиӣ маълумот дода шудааст. Китоб барои олимони соҳаи тибб, духтурон, донишҷӯёни донишгоҳҳои тиббӣ, факултаҳои биологии донишкадаҳо ва оммаи хонандагон тақдим мешавад.

ISBN 978-99947-64-84-6

© Ҷаҳони Азонзод, 2010.

ПЕШГУФТОР

Дар олам миқдори зиёди рустаниҳо нумӯъ меёбанд, ки онҳо ба рустаниҳои шифоию ғизой, сояафкану боровар тақсим мешаванд. Рустаниҳои шифой ва ғизой дар шакли ёбой дар талу тепаҳо, кӯҳҳо, биёбонҳо, баҳру укёнусҳо ва ботлоқҳо нумӯъ меёбанд. Ғайр аз ин, онҳоро дар шароити хона ва корхонаҳои махсуси рустанипарварӣ парвариш мекунанд.

Рустаниҳоро, ки дар асл ҳар кадоме хусусияти ба худ хоси шифой ва ғизой доранд аз замонҳои қадим дар Юнон ва Рими Қадим, Чин, Осиёи Марказӣ, Ҳиндустон, Форс, Миср Қадим васеъ истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии халқҳои гуногун то имрӯз аз рӯи нусхаҳои қадимаи аз насл ба насл расида, мардумро табобат мекунанд.

Тибби амалӣ имрӯз ҳам аз дастовардҳои тибби халқӣ баҳра бурда, дар навбати худ пас аз омӯзиш ва тадқиқотҳои илмию амалӣ онҳоро ҳамчун усули табобатӣ истифода мебарад.

Бояд тазаккур дод, ки ҳар як рустаниро фармакологҳо ба пуррагӣ аз рӯи таркиби кимиёӣ, фармакологӣ, биокимиёӣ ва таъсири маводи фаъоли таркиби онҳо ба ҳар як узв ва системаи бунёд дар ҳайвонҳо омӯхта, хусусияти асосии шифой ва токсикии онро муайян карда, ҳисоботи махсус тартиб дода ба Кумитаи фармакологии Вазорати тандурустӣ пешниҳод мекунанд ва пас аз ичозатнома гирифтан бо фармони Вазири тандурустӣ ташхиси клиникии онро ба роҳ монда, ҳангоми ба даст овардани натиҷаҳои хуби клиникӣ истифодаи онро дар клиникаҳо ичозат медиҳанд.

Қисми зиёди рустаниҳои шифоию ғизоие, ки дар ҳудуди Тоҷикистони азизи мо нумӯъ меёбанд, то ҳол ба пуррагӣ омӯхта нашудаанд. Олимони тоҷик Ю.Н. Нуралиев, К.Ҳ.Ҳайдаров, Ҷ. Азонзод ва дигарон оиди омӯзиши илмии хусусиятҳои шифоии рустаниҳои ғизой, шифой ва равғанҳои атрӣ талошҳои зиёде кардаанд.

Профессор А.Ф. Гаммерман навиштааст, ки «Ҳоло ҳам рустаниҳои шифой дар худ асрори зиёдеро маҳфуз медоранд ва умедворанд, ки барои одамон дар ҳифзи саломатияшон боз хизмат ба ҷо меоранд».

Вазифаи аввалиндараҷаи соҳаи тандурустӣ дар сафарбар намудани олимони соҳаи фармакология, дорушиносӣ ва марказҳои илмӣ оиди

ИБ № 23196

тадқиқ, омӯзиш ва пешниҳоди доруҳои сифатан баланду арзон аз рустаниҳои шифоии аз ҷиҳати экологӣ тоза мебошад

Имрӯзҳо дар садҳо марказҳои илмӣ ва корхонаҳои дорусозии хориҷӣ гурӯҳи зиёди доруҳои сунъӣ ихтироъ ва барои муолиҷа пешниҳод мешаванд, ки ҷои рустаниҳои шифоиро ишғол мекунанд. Дар баробари таъсири мусбат доштанашон ин қабил доруҳо боз дорои таъсири зиёди манфӣ буда, аксар истеъмоли онҳо боиси сар задани аллергия мегардад.

Аз ин рӯ, донистан ва истифодаи самарабахши рустаниҳои шифоӣ ва доруҳои аз онҳо тайёр шуда барои ҳифзи саломатии одамон аз фоида дур нест.

Дар баробари ин истеъмоли рустаниҳои шифоиро танҳо бо маслиҳати духтурон пас аз ташхиси клиникӣ ва амбулаторӣ ба роҳ мондан зарур аст.

Академики АИ ҶТ
К.Ҳ. ҲАЙДАРОВ

ТАЪРИХИ МУХТАСАРИ ИСТИФОДАИ РУСТАНИҲОИ ШИФОИЮ ҒИЗОЙ

Дар олами наботот рустаниҳои шифой ва ғизой барои инсон як бойгарии беҳамто буда, ҳамчун сарчашмаи маводи ғизоию шифой хизмат мекунанд. Қисми зиёди ин рустаниҳо аз имтиҳони бисёрасраи таърихӣ гузаштаанд.

Одамон аз ибтидо ҳангоми интихоби ғои зист бо набототи атроф шинос шуда, барои худ рустаниҳои фоидабахшро пайдо мекарданд.

Оид ба истифодаи рустаниҳои шифой дар қадимтарин дастхатҳо маълумотн амиқ оварда шудааст.

Дар лавҳачаҳои лойӣ, ки онҳоро бостошиносон ҳангоми кофтуковҳои археологӣ пайдо намудаанд, дар бораи рустаниҳои шифой, тарзи истифода, номгӯи беморихо ва муолиҷаи онҳо маълумот дода шудааст.

Бояд зикр кард, ки ассуриҳо тарзи истифодаи рустаниҳои шифоиро аз Шумерҳо, мардуми Бобулистон омӯхта будаанд, чунки дар лавҳачаҳо номгӯи рустаниҳо ба ин се забон оварда шудааст.

Дар Мисри Қадим низ аз рустаниҳои шифой васеъ истифода мебурданд. Тақрибан 4000 сол то солшумории мо 80 номгӯи рустаниҳои шифоиро кор мефармудаанд.

Мисоли равшани ин гуфтаҳо он аст, ки мисриён девори аҳромҳо ва кӯшкҳоро бо расми рустаниҳои шифой кандакорӣ ва ороиш медоданд. Ғайр аз ин, онҳо аз мамлакатҳои дигар рустаниҳои шифоии хушбӯйро ба Миср меоварданд.

Дар асотири Юнон низ оиди рустаниҳои шифой ривоятҳои зиёде оварда шудааст. Бояд гуфт, ки юнониҳо шиносоии худро бо рустаниҳои шифой ба Қафқоз алоқаманд меҳисобанд. Ривояте ҳаст, ки гӯё дар Кафқоз боғи мӯъчизаноке будааст, ки дар он рустаниҳои шифоию захрогин ба таври фаровон нумӯъ мекарданд ва он боғро худозан Артемида ба ихтиёр доштааст.

Юнониҳо ғайр аз тибби мардумии худ ҳамчунин аз тибби мардуми Шарқи Наздик ва Мисри Қадим бо камоли майл истифода мебурдаанд.

Падари тиб, духтури машҳури Юнон Ҳиппократ (460-377 то милод) рисолаи «Corpus Hippokraticum» тартиб дод, ки он ба забонҳои гуногуни дунё тарҷума ва нашр шудааст. Дар асари мазкур оид ба 230 рустании шифой маълумот дода шудааст.

Табиатшинос, файласуф ва набототшиноси машҳури Юнони Қадим Феофраст (372-267 то милод), муаллифи асари илмии «Тадқиқот оид ба рустаниҳо» ба рустаниҳои шифой мароқи бештаре зоҳир кардааст: Олими дигари юнонӣ Дискрудис (асри 1), муаллифи асари «Materica

Medica» (маводи шифоӣ), оиди рустаниҳои шифоӣ на танҳо маълумот додааст, балки дар китоби худ расми онҳоро овардааст.

Аз ин рӯ, ӯро падари «Фармакогнозия», меноманд.

Намояндаи бузурги тибби Руми Қадим Клавдио Гален (131-201 то милод) ба рустаниҳои шифоӣ таввачӯҳи зиёд дошт ва онҳоро барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебурд. Тарзи тайёр намудани қиём ва маводи дорӯӣ аз рустаниҳое, ки бо номи доруҳои галенӣ машҳуранд, то ҳол маълум аст.

Дар Ҷанубу Шарқи Осиё тибби хитоӣ хеле қадимӣ ба ҳисоб меравад. Аз рӯи маълумотҳо 3000 сол пеш то солшумории мо дар Хитой 230 номгӯи рустаниҳои шифоиро истифода мебурдаанд.

Оиди онҳо дар қадимтарин манбаи хитоӣ «Бен-Цао» (Китоб дар бораи рустаниҳо), маълумот ҳаст. Дар китоби Ли-Ши-Чжен (асри XVI) дар бораи 300 рустании шифоӣ маълумот дода шудааст.

Тибби қадими Ҳиндустон низ дорои хусусиятҳои ба худ хос аст, ки ба рустаниҳои таҳҷоӣ алоқаманданд. Қадимтарин ва нодиртарин асари дар Ҳиндустон оиди рустаниҳои шифоӣ навишташуда китоби «Аюверда» (Илм дар бораи ҳаёт), ба шумор меравад, ки онро борҳо такмил додаанд.

Дар таърихи инкишофи илми тиб ва омӯзиши рустаниҳои шифоӣ нақши олимони барҷастаи тоҷику форс ниҳоят бузург аст. Аз ҷумла, Абӯбакри Розӣ (865-925) муаллифи 272 рисолаи илмист.

Китоби машҳури ӯ «Китоб-ал-ҳови-фи-тибб» аз 30 боб иборат буда, олим онро дар муддати 15 сол навиштааст. Асари дигари ӯ «Китоб-ат-тиб-ал Мансурӣ» аз дах китоби алоҳида иборат аст.

Ду китоби ӯ «Оиди доруҳо», дар бораи маводи исҳоловар ва рустиниҳои шифобахш маълумот медиҳад.

Табиб ва олими бузурги тоҷику форс Абӯмансури Муваффақ (нимаи дуюми асри X), ки дар Ҳирот ба дунё омадааст, дар бораи хусусияти шифоии рустаниҳо аз худ сарвати гаронбаҳо ба ёдгор мондааст.

«Китоб-ан-анбия-ан-ҳақоик-ал-адвия» дар бораи рустаниҳои шифобахше, ки дар асрҳои IX-X дар Мовароуннаҳру Хуросон истифода мешуданд, маълумоти нодири илмӣ медиҳад.

Қариб ҳамаи рустаниҳои дар китоби мазкур оварда то имрӯз дар тибби мардумӣ истифода мешаванд.

Намояндагони дигари олимони тибби тоҷику форс Абӯбакр Робеии Бухорой (880-890), Абӯмансури Бухорӣ (вафоташ 990-991), устоди Абӯали ибни Сино – Абӯсаҳли Масеҳӣ (вафоташ 1010), низ дар омӯзиши рустаниҳо ва хусусияти шифоии онҳо нақши муҳим гузоштаанд.

Абӯрайҳони Берунӣ (937-1048), яке аз симоҳои барҷастаи илми

Шарқ, фарзанди бузурги халқи тоҷик, муаллифи рисолаҳои зиёд оиди маъданшиносӣ, кимиё, фармакология, таърих, фалсафа, табиатшиносӣ ва ғайра дар китоби машҳури «Китоб-ас Сайдана фит-тибб», дар бораи рустаниҳои шифоӣ ва тарзи истифодаи онҳо маълумот додааст. Беруниро номгӯи рустаниҳоро аз рӯи алифбо ба забони паҳлавӣ, форсӣ, арабӣ, юнонӣ, суриёнӣ ва санскритӣ тартиб додааст.

Яке аз симоҳои барҷастаи тамаддун ва тибби олам, олим, мутафаккир, файласуф, энциклопедист, фарзанди фарзонаи халқи тоҷик Абӯалӣ ибни Сино (980-1037), мебошад.

Нақши ӯ дар омӯзиши хусусиятҳои шифоии рустаниҳо, роҳҳои тайёр намудани маводи доруӣ аз онҳо, тарзи истифодабарӣ ва табобати бемориҳои гуногун ниҳоят бузург аст.

Асари машҳури ӯ «Китоб ал-қонун-фит-тибб», то имрӯз китоби рӯимизии на танҳо олимони соҳаи фармакология, балки кулли табибон аст. Аз рӯи маълумоти олими барҷастаи Эрон Саид Нафисӣ, Ибни Сино муаллифи 456 асари илмӣ мебошад, ки 23-тоаш бо забони тоҷикӣ навишта шудааст.

Дар «Ал-қонун», мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов номгӯи зиёда аз 1000 рустании шифоӣ оварда шудааст, 200-тои онро дар ҳудуди Тоҷикистони имрӯза пайдо кардан мумкин аст.

Олими машҳур дар рисолаҳои «Урҷуза-фит-тибб», ки аз 1329 дубайтӣ иборат аст ва «Адвия-ул-қалбия», ки дар он оиди 64 доруи қалб сухан меравад, дар бораи хусусияти шифоии рустаниҳо изҳори ақида кардааст. Дар «Алвоҳия» (номгӯи дастурҳо), оиди тибби назариявӣ чизе гуфта нашуда, танҳо ба таври мухтасар дар бораи маводи рустанӣ баҳри муолиҷаи бемориҳои гуногун маълумот додааст.

Дар рисолаи «Ҷавдия» бошад номгӯи 47 рустании шифоӣ зикр ёфтааст.

Мансур ибни Муҳаммад ибни Юсуф (муаллифи китоби «Кифояи Мансурӣ»), Юсуф ибни Муҳаммад ибни Юсуфӣ (муаллифи китоби «Тибби Юсуфӣ»), Сайид Субҳонқул, Муҳаммад ибни Баҳодурхон амири Бухоро (муаллифи асари «Эҳё-ут-тибб»), Муҳаммад Ҳусайн Шерозӣ (муаллифи асари дучилдаи «Қарбидини Кабир» ва «Маҳзан-ул-адвия»), ва дигарон низ дар асарҳои мазкур оиди хусусиятҳои шифоӣ ва тарзи истифодаи рустаниҳо маълумоти амиқи илмӣ додаанд.

Дар китоби мазкур дар бораи олими машҳури арман Амирдавлат Амасиатсӣ низ маълумот ҳаст.

Амирдавлат Амасиатсӣ дар асри XV зиндагӣ ва кору фаъолият кардааст. Замоне ки Амирдавлат Амасиатсӣ умр ба сар мебурд, ба замони зиндагии Ибни Сино монандӣ дошт. Баъд аз тохтутози Темури ҳунхор ва рақобати ду сулолаи туркманҳо «Қара-Қуюнлу» ва «Оқ-Қуюнлу»,

Арманистон ба харобазор табдил ёфта, ӯро маҷбур намуд, ки умри худро дар оворагардиҳо гузаронад.

Солҳои оворагардӣ, ки ба мамолики Балкан, Осиёи Хурд, Эрон ва ғайра мусофират карда буд, барои ӯ бефоида нагузаштаанд. Ӯ дониши худро бо омӯзиши рустаниҳои шифобахши ин диёрҳо бой ва мукаммал намуд.

Ба қалами ин олими машҳур рисолаҳои «Илми тиб», «Ақробидини-1» ва «Ақробидини-2» ва китоби «Барои оқилон» мансубанд.

Дар 3378 фасли китоби мазкур оиди 1000 рустанӣ, 250 маводи наботию ҳайвонӣ ва 150 минерал, хусусиятҳои шифоӣ, тиббию кимиёӣ, фармакологӣ, макони нумӯъ ва номгӯи онҳо ба 5-6 забон – арманӣ, юнонӣ, лотинӣ, арабӣ, форсӣ ва туркӣ маълумот додааст.

Таъсири шифоии рустаниҳо асосан бо маводи фаъоли таркиби онҳо: алколоидҳо, гликозидҳо, витаминҳо, маводи даббоғӣ, қатрон ва равғанҳои атрии таркибашон вобастагии зич ва амиқ дорад.

Азбаски муаллиф солҳои зиёд ба омӯзиши равғанҳои атрӣ сарукор дорад ва аз тарафи ӯ ва шогирдонаш дар таҷрибаҳои илмӣ хусусиятҳои шифоии равғанҳои анчибар (дар асоси он доруи геранол ва гераноретинол, ки хусусияти талхаронӣ, зиддиихтилочӣ, зиддиилтиҳобӣ, зиддиоксидӣ ва ҳепатопротекторӣ доранд, ихтироъ шудааст, равғани атрии даҳмаст, бодиён, қаранфул, арвона, садбарг (розанол), лухи обӣ (олимстин), лимӯ ва гашниз омӯхта ва мухтасари онҳо дар китоби мазкур оварда шудааст, оиди таърихи мухтасари истифодаи равғанҳои атрӣ низ ба шумо маълумоте пешниҳод мекунем. Дар миёни ҳазорсолаҳо одамон аз байни рустаниҳо он рустаниҳоеро бештар истифода мебурданд, ки тамъу бӯи хуш доштанд ва дар ин самт бештар бозоргонони арабӣ фаъолият мекарданд.

Аллакай дар асри IV то солшумории мо равғанҳои атриро дар тиб ва ороиши рӯй истифода мебурданд.

5000 сол пеш то солшумории мо оиди истифодаи равғанҳои атрӣ дар осори маданияти қадимаи санскритӣ, форсӣ-тоҷикӣ, аврупоӣ, чинӣ, арабӣ, юнонӣ ва лотинӣ маълумот дода шудааст.

Аксар равғанҳои атриро дар маросимҳои динӣ ва сохтумони калисоҳо истифода мебурданд. Аз ҷумла, ҳангоми сохтани калисо дар Вавилон 1800 сол то солшумории мо, ба маводи сохтмонӣ равғанҳои лиму, кедр, анис, сир, ҳамчун маводи зиддиуфунӣ ва хушбӯйкунанда истифода мешуданд.

Дар Ассурия аллакай дар асри VII-и то милод дар боғҳои подшоҳон то 60 намуди рустаниҳои атрию хушбӯй парвариш меёфт.

Дар асри IX то милод аҳолии Ҳиндустон рустаниҳои хушбӯйи, кардамон, қаранфул, мурчи сиёҳу сурх, занҷабил, ҳил ва ғайраро истифо-

да мекарданд. Ва аз ин мавзеъ ин рустаниҳо ба Мисру Юнону Рум оварда мешуданд.

Клеопатраи машҳур барои ба Юлий Сезар ва Марк Антонио маъқул шудан хонаи худро бо баргҳои гули хушбӯи садбарг оро дода буд.

Ривояте ҳаст, ки ба киштирони юнонӣ Фаон худои ишқ Афродита як шишачаи сеҳровари дорои моеи хушбӯй тӯҳфа намуд, ки он ҳаёти Фаонро ба куллӣ дигаргун сохт. Тавассути он ӯ Сафои хушликоро мафтун намуд. Бояд иқрор шуд, ки Фаон як марди бадрӯи даҳшатнок буд ва дар асл ӯ ҳаргиз бе он маҳлули хушбӯи худодод наметавонист, ки ба висоли чунин паричеҳра расад. Гарчанде гуфтаҳои боло ривоятӣ ҳам бошанд, аммо он далели хубест оиди нақши рустаниҳо ва равғанҳои атрӣ дар ҳаёти одамони қадим.

Олимони машҳури тиб аз ҷумла Ҳиппократ, Дискуридус, Гален ва Абӯалӣ ибни Сино оиди омӯзиши равғанҳои атрӣ корҳои зиёде анҷом дода буданд. Аз ҷумла, Абуалӣ ибни Сино тарзи ҷудо кардани равғанҳои атриро ихтироъ намуда гуфтааст, ки равғани садбарг «охирадро боло карда, тафаккурро меафзояд». Оби хушбӯи садбаргро низ аввалин бор Ибни Сино ихтироъ кардааст (Т.Ю. Суворова, 2005).

Дар асри XII дар бораи маводи хушбӯи шарқӣ, аз ҷумла равғанҳои атрӣ, ки ба Аврупо тавассути салибдорон аз мамолики Шарқ расида буд, огаҳӣ ёфтанд. (А. Семенова ва диг..1999; В.В. Николаевский, 2000) ва дар бисёре аз дорухонаҳои Аврупо оби гул ва равғанҳои атрӣ пайдо шуданд.

Карли Бузург (742-814) яке аз тағрибгарони машҳури парвариши рустаниҳои хушбӯй ба ҳисоб меравад. Мувофиқи фармони ӯ дар боғҳо ба парвариши 73 намуди рустаниҳои ороишӣ ва сабзавот оғоз намуданд. Бо туфайли ин фармои дар боғҳо, ҳотаву растаҳои аврупоиҳо ҷаъфарӣ, исфаноҳ, бодиён, эстрагон, шибити корам, пиёз ва кардамон пайдо шуд.

Қисми зиёди доруҳои аз равғанҳои атрӣ истеҳсол шудаи он айём аз ҷумла «Оби шоҳзани Венгрия», ки дар соли 1370 истеҳсол шуд, яке аз доруҳои қобили қабули он замон буд ва онро барои муолиҷаи бисёр бемориҳо истифода мебурданд.

Баъдан дар Париж аз тарафи роҳибҳо, (монаххо) «спирти кармелитӣ» ихтироъ карда шуд, ки онро аз дамхӯрдаи спиртии нозбӯ, лимӯ ва арвона бо роҳи ҷудо кардани спирт ба даст оварда буданд.

Ғайр аз ин, дар асри XIX парфюмерия асосан дар асоси маводи табиӣ, аз ҷумла равғанҳои атрӣ қарор дошт. Аммо дар натиҷаи ривоҷ ёфтани илми кимиё олимон тавонистанд, ки аз таркиби равғанҳои атрӣ маводи ҳамноми онҳо бо номи гераниол, цитронелол, цинеол ва ғайраро ҷудо кунанд.

Дар Австралия одамони таҳчой барои муолиҷаи захмҳо ва тоза кардани онҳо баргҳои дарахти чойро истифода мебурданд, ки он манбаи равғани атрӣ мебошад (А. Семенова ва диг, 1999; С.С. Солдатченко ва диг.,2000).

Дар солҳои 20-уми асри гузашта кимиёгари машҳури фаронсавӣ Морис Рене Гаттефос аввалин бор ба омӯзиши илмии равғанҳои атрӣ шурӯъ кард ва муайян намуд, ки қисми зиёди онҳо таъсири зиддиуфунӣ доранд.

Мувофиқи навиштаҳои Т.Ю. Суворова (2005) ҳангоми таҷрибагузаронӣ дар лабораторияи Морис таркиш ба амал меояд ва дасти ӯ сахт месӯзад ва бемаҳтиёр дасташро ба зарфе, ки дар наздаш меистод ва дар он равғани арвона буд, меандозад ва гумон мекунад, ки дар он об аст. Ин воқеа боиси тез сиҳатшавии дасти ӯ мегардад. Ва пас аз ин ӯ бо равғани арвона ҳар гуна захму ҷароҳатҳои пӯстро табобат мекард ва ин корашро то охири умр давом дод.

М.Гетфос аввалин бор маҳфуми ароматотерапияро истифода намуда, китобе ҳам нашр кард.

Давомдиҳандаи кори ӯ Жан Валнэ, ки духтури ҳарбӣ буд равғанҳои атриро барои муолиҷаи тирхӯрдагон ва сӯхтагиҳои вазнин дар ҷанги бузурги ватанӣ –истифода мебурд. Олими рус О.Н. Шишкин (1944) низ дар солҳои ҷанг равғани атрии анчибарро барои муолиҷаи захмҳои сироятгирифта васеъ истифода бурдааст.

Дар омӯзиши хусусияти кимиёӣ ва фармакологии равғанҳои атрӣ олимони зиёд, аз ҷумла (С.Р. Семёнов,1966; В.Н. Махлаюк, 1967; В.В.Тельятев,1971; Н.К. Фруентов,1974; Л.Я Сафронич ва диг,1975; А. Малеев ва диг, 1973; А.Н. Арищтейн,1984; В.Т Гогин,1984; Ф.С. Танасиенко,1985;, В.В Николаевский, 1987; Ҷ.А. Азонов,1987, Н.М. Макарчук,1990; Ҷ.А. Азонов, 1995; В.В. Николаевский, 2000; Т.Ю Суворова, 2005; Ҷ.А. Азонов ва диг., 2006) нақши бузургро иҷро намудаанд.

Дар замони мо ҳам пайравони олимони машҳури тоҷику форс оиди растаниҳои шифоӣ ва равғанҳои атрӣ рисолаву китобҳои зиёд ба табъ расондаанд. Аз ҷумла китобчаи Н. Қобилов «Растаниҳои шифобахши Тоҷикистон» (1962), О. Додобоева (Луғати имлоии номҳои таҳҷоии растаниҳои шифоии Тоҷикистони Шимолӣ) (1972), К.Х. Ҳайдаров «Растаниҳои худрӯи шифоии Тоҷикистон» ва «Растаниҳои шифобахши Тоҷикистон», Ю.Н. Нуралиев « Растаниҳои шифоӣ» дар ду ҷилд. М.

Хоҷиматов «Растаниҳои худрӯи шифоии Тоҷикистон» (1989), Ҷ. Азонзод ва диг. «Сад гиёҳи шифобахш» (1992), «Давои ҳазору як дард» (1995), Ҷ. Азонзод «Растаниҳои шифоӣ» 2003 ва Ҷ.Азонзод ва Ё. Гулов «Хусусияти шифоии шираи меваю сабзавот» 2005, Ҷ. Азонов

«Хусусиятҳои шифоии равғанҳои атрии бодиён ва арвона» 2006 ва ин чунин китобҳои «Хазинаи тибби қадим» ва «Канзи шифо»-и Ҳомидҷон Зоҳидов ба табъ расидаанд.

Китоби мазкур 176 рустании шифоию ғизой ва 5 маводи фаъоли шифоии табииро дар бар мегирад. Муаллиф дар асоси таҷрибаҳои илмие, ки дар ҳайвонҳо гузаронидааст ва бо истифода аз маълумоти чопшудаи олимони соҳаи фармакология ҳатталимкон кӯшидааст, ки аҳамияти шифоии рустаниҳоро аз нуқтаи назари истифодаи онҳо дар тибби қадим, халқӣ ва амалӣ ба хонандагони азиз пешкаш намояд.

ТАЪРИХИ МУХТАСАРИ ИСТИФОДАИ РУСТАНИҲОИ ҒИЗОЙ

Ғизо яке аз омилҳои муҳиму ҳаётии инсон ба шумор меравад. Аз ин рӯ одамон аз замонҳои қадим мекӯшиданд, ки ғизояшон хубу арзанда бошад. Пешрафт ва тараққиёти ҳамасола дар давоми ҳазорсолаҳо на танҳо тарзи истеъмоли ғизо ҳамчунин таркиби онро низ ҳамеша тағйир медиҳад.

Одамон дар давоми ҳазорсолаҳо насл ба насл асосан ғизоҳои гӯштию рустанӣ истеъмол мекарданд, ки ба он тадқиқотҳои археологӣ далолат мекунанд. Оиди истеъмоли маҳсулоти гӯштӣ аз тарафи одамони даврааи ибтидой маълумоти зиёде ҳангоми кофтуковҳои археологӣ дар иқоматгоҳҳои онҳо, аз ҷумла олотҳои шикорӣ ва устухонҳои ҳайвонҳо гирд оварда шудааст.

Дар баробари ин одамони он айём рустаниҳои ғизоиро ба миқдори зиёд истеъмол менамуданд. Ба ин далелҳои ба дастомада ҳангоми омӯзиши копролитҳо, яъне ахлоти сангбастаи одамони даврааи ибтидой ва боқимондаи ғизои мӯминёгаштаи дохили дастгоҳи ҳозимаи онҳо, ташхиси хоки назди иқоматгоҳҳо ва дар таркиби онҳо муайян намудани унсурҳои ба рустаниҳо тааллуқ дошта, аз ҷумла тухми рустаниҳое, ки таърихи 300-500 ҳазорсола доранд, далолат мекунанд (Heizer R.F. 1978).

Чи тавре ки аз сарчашмаҳо маълум аст, одамони даврааи ибтидой асосан гӯшти хом мехӯрданд ва барои болаззат шуданаш ба он мева, реша ва барги рустаниҳоро ҳамроҳ мекарданд (400-500 ҳазор сол пеш аз милод).

Олимони Амрико низ дар он ақидаанд, ки одамон 50 ҳазор сол пеш аз милод рустаниҳои хушбӯйро (даврааи мезолит) барои хушхӯр намудани ғизо истифода мекарданд. Аллакай дар даврааи неолит, истифодаи кавриё, кӯкнор, карафс муайян шудааст.

Дар бозёфтҳои таърихии Осиёи Марказӣ, ки ба осори полеолити миёна 50-40 ҳазор сол то милод тааллуқ дорад, устухонҳои сангпушти даштиву дигар ҳайвонҳо ёфт шудаанд, ки аксари онҳо сӯхта шудаанд ва ин аз он далолат мекунад, ки мардуми он замон асосан гӯшти ҳайвонҳои ваҳширо истеъмол менамудаанд. (Ғафуров Б.Ғ, 1983).

Одамони замони ибтидоӣ тарзи тайёр намудани оташ ва шикори ҳайвонҳои калонро аз худ мекарданд. Дар замони неолит менависад академик Б.Ғафуров чорводорӣ хело равнақ ёфта бошад ҳам, бо туфайли шикор хело гӯшт (дар Чайтун 25%) ба даст меоварданд.

Дар ҳазораи VI пеш аз милод қабилаҳои Осиёи Марказӣ хусусан дар воҳаи Бухоро ва канори баҳри Арал асосан ба шикору моҳидорӣ машғул буданд. Ба ақидаи А.П.Окладников аҳли маданияти водии Ҳисор дар баробари зироат ва чорводорӣ дар шикор низ шавқи хоса доштанд. Дар байни бозёфтҳои Тутқавул аслиҳаҳои шикорӣ низ буданд. Дар асри биринҷ низ дар байни ҳазораи IV-III и пеш аз милод обанбори сунъии ғунҷоишаш 3,5 ҳазор метри мукааб ва каналҳои сохта кашф гардид, ки онҳо ба ҷӯю ҷӯйчаҳо тақсим шуда, қариб 150 ҳазор заминро обёрӣ мекарданд.

Аввалин зироатҳои он замон ҷави дурага, гандуми нарми зирадона, ҷавдор, нахӯд, ангур ва дигар зироатҳо буданд, ин далели он аст, ки аҳолии Осиёи Марказӣ дар ғизо маҳсулоти гуногуни гӯштию ширӣ ва меваю зироатҳоро истифода мебурданд.

Одамони давраи ибтидоӣ боз тарзи тайёр намудани баъзе ғизоҳои омехтаро низ аз худ карда, хусусиятҳои ғизоӣ ва шифоии онҳоро дарк намуда, ҳатто қисме аз онҳоро чун ғизои муқаддас ба даргоҳи Парвардигор қурбонӣ мекарданд (Шедо А.., Крейча А.,1993).

Heizer R.F. (1978) навиштааст, ки муайян намудани миқдори зиёди нахҳои ғизоӣ ва набудани паразитҳо дар таркиби капролитҳои одамони давраи ибтидоӣ аз он далолат мекунанд, ки онҳо рустаниҳои ғизоӣ ва зиддигелминтиро дар таоми худ васеъ истифода мебурданд. Дар баробари истеъмоли васеи ғизоҳои гӯштию рустанӣ онҳо неруи (энергияи) зиёд то 5-6 ҳазор килокалория дар як рӯз сарф мекарданд.

Тартиби хӯроки одамони давраи ибтидоӣ асосан аз рустаниҳое, ки таркибашон аз сафеда, равғанҳо, карбогидридҳо ва дигар маводи барои буня зарурии бой буд, дар давоми 16 ҳазор сол як ҷузъи мукаммали ирсии одамон гардид. Одамон аз ибтидо худро як ҷузъи ҷудонашавандаи табиат ҳисобида, аз рӯи ҳиссиёташон ба ҳама қонунҳои истеъмоли оқилонаи ғизо итоат доштанд.

Аммо пас аз тараққӣ ёфтани заминдорию шаҳрдорӣ, тахминан 10 ҳазор сол пеш аз он ки одамон навъҳои навъи ғизо ва тарзи захира на-

мудани онҳоро ихтироъ ва аз худ намоянд исроф ва нобудшавии миқдори зиёди маводи фаъоли ҳаётии таркиби онҳо оғоз гашт. Ғайр аз ин, миқдори зиёди растаниҳое, ки онро одамон аз ҷангалу адирҳо ҷамъоварӣ мекарданд кам шуд, ки он ҳам боиси косташавии миқдори маводи барои буня зарурии таркиби растаниҳо гардид.

Дар Юнони Қадим дар ҷои аввал аз маҳсулоти ғизой орди гандум (акта), ҷав (алифи алифта) меистод, ки аз он нон (артос) ва (сито) мепухтанд. Аз маҳсулоти гӯштӣ бошад, гӯшти хук, гӯсфанд, гов, оҳу, буз, паранда истеъмол менамуданд.

Гомер навиштааст, ки юнониҳо моҳиро баъзан истеъмол мекарданд, лекин садафак (устрица)-ро ба миқдори зиёд мехӯрданд. Аз ғизоҳои дигар бошад панир, лӯбиё, нахӯд, аз сабзавотҳо пиёз, аз меваҳо нок, (онҳа), себ (мелан), анҷир (секан), ангур (ботрис), анор (ройа, роа)-ро истеъмол мекарданд. Барои бомаза кардани хӯрокҳо намаки баҳриро ба кор мебурданд (Гомер 1981, 1990).

Геродот (а. V. то милод) менависад, ки юнониҳо асосан меваю сабзавот истеъмол мекунанд.

Шоири ҳаҷвнигори асри IV то милод Антифан ба ҳоли юнониҳо писханд зада онҳоро «микротранкс» «дастурхонҳолиҳо» ё филлотромеск «баргхӯрҳо» номидааст (Геродат 1972.)

Лотиниҳо асосан шуллаи ғафси (Puls) аз полба, карам (Olus), пиёз, (саере) сир (fllium), лаблабу (beta) ва лӯбиёгиҳо (Legumina) тайёр кардаро истеъмол намуда, гӯштро ба миқдори кам истифода мекарданд.

Румиҳо бошанд асосан моҳӣ, молюскҳо, туқумшулукҳо, хорпушти баҳрӣ ва ғайра (Гироп 2000) аз ҳайвонҳо заргӯш, оҳу, гӯсфанд, бузҳои кӯҳӣ, гӯсоларо истеъмол мекунанд. Аз сабзавотҳо гули карам (аз панҷ навъи он), шалғам, анганор, каду, тарбуз, харбуза, бо қаланфуру сирко, бодиринг, шулха, сир, замбурӯғҳо ва аз меваҳои ҳамон давру замон нумӯъ меёфт дар ғизо истифода менамуданд..

Ҳамин тавр одамон истеъмоли маҳсулоти сифаташ баланду сергизоро, ки дар давоми ҳазорсолаҳо аз худ менамуданд, васеъ дар ғизо истифода мебурданд.

Бо пешравию тараққиёти заминдорӣ, ки боиси нобудшавии ҷангалу бешаҳо ва дар баробари он миқдори зиёди меваю растаниҳои ёбой мегардид, миқдори онҳо дар ғизои одамон кам мешуд. Ба ҷои он маводи хушгамъкунандаи ғизо аз ҷумла бодиён, зира, заъфарон, кунҷид ва ғашнич зиёд мешуд, ки оиди он маълумоти муфид аз соли 700-уми то милод дарак медиҳад. Дар Юнони Қадим аллакай миқдори зиёди онҳо маълум буд. Дар хонадоне, ки мурчи сиёҳ, дорчин ва занҷабил истеъмол мешуд, ки нишони басавлатии ин хонадонро инъикос мекард. Дар баробари ин зира, анис, бодиён, ғашнич, пудина, ҷаъфарӣ, барги

даҳмаст, сир, заъфарон ва ғайраро бо ғизо васеъ истеъмол менамуданд (Велшинский Ф. 2000).

Талаботи рӯзафзуни он замон ба маводи хуштамъу хушбӯйкунанда боиси зиёдшавии савдои баҳрӣ миёни давлатҳои гуногунро ба амал овард. Дар аввали асри 5 аввалин экспедитсияҳо аз баҳри Миёназамин ба Шарқи Дур баромад. Манак Косма Индиконлов дар китоби «Топографияи насронӣ» оиди афзудани истеъмол ва хариду фурӯши маводи хуштамъкунанда маълумоти зиёде овардааст.

Сайёҳи машҳури Венеция Марко Поло дар китобаш оиди маводи нави хушбӯй, ки то он вақт дар Аврупо маълум набуданд, аз қабили кунҷит, равғани кунҷит, имбир, корица, қаланфур, чормағзи хушбӯй ва мурчи сиёҳ маълумот додааст.

Мувофиқи маълумоти Плиний мурчи сиёҳро аз Ҳиндустон навкарони Искандари Мақдунӣ дар асри сеюми то милод оварда паҳн намуда буданд (Квинт, Курисий Руф 1993).

Мувофиқи маълумоти таърихӣ қисми зиёди маҳсулоти ғизоии рустаниро аз ҷумла наҳӯд, лӯбиё, наск, анис, хардал, арғона, зира, кӯкнор, коснич, карам, шалғам, заъфарӣ ва ғайра ба Аврупо, аз ҷумла, Испониё аз Перу интиқол додаанд. Хеле аз маҳсулоти ғизой ва ҳайвонҳоро ба Аврупо аз Чили низ овардаанд. Пайдошавии шаҳрҳо одамонро аз табиат дур сохта тартиби хӯроки онҳоро аз маводи фаъоли ҳаётӣ хароб месозад. Коркарди саноати маҳсулоти ғизой низ боиси вайроншавии таркиби кимиёии онҳо мегардад. Истифодаи маводи гуногуни кимиёвӣ, ки барои афзоиш ва серҳосил гардондани рустаниҳои ғизой ва ҳайвоноти хоҷагии қишлоқ аз ҷумла стимуляторҳо ва ҳормонҳоро ба кор мебаранд, низ боиси бад шудани ғизоҳо мегардад. Ғайр аз ин истеъмоли ками маҳсулоти рустаний низ ба буня таъсири манфӣ мерасонад.

Маълум аст, ки дар охири асри ХУ1П дар Фаронса рустанихоро бо ғизо ба миқдори зиёд истеъмол менамуданд, пас аз 100 сол миқдори онхо 2 маротиба кам шуд. Агар имрӯз дар Аврупо танҳо 2-3% рустаниҳои ғизоиро истеъмол намоянд, пас дар Шарқ 1000 намуди рустаниро бо таом истеъмол мекунанд. Аз ҷумла аҳолии Ҷопон, Ҳиндустон,Чин ба ҳар як кило гӯшт 1 килограмм рустанӣ истеъмол мекунад (Бельмон И.И. 1970; Гичев Ю.П ва диг.1998).

Дар тӯли ҳазорсолаҳо бо мурури замон ва тараққиёти соҳаҳои гуногуни хоҷагии халқ дар байни аҳолии қитъаҳои гуногуни олам анъанаҳои хоси истеъмоли ғизо ба миён омад.

Чи тавре гуфта гузаштем, дар бисёре аз мамолики Шарқ истеъмоли ғизоҳои рустаний васеъ ба роҳ монда шуда буд. Шоҳи Ассурия Мердох Баладон (721-710 то милод) оиди парвариши рустаниҳои хуш-

тамъу хушбӯй дар китобаш маслиҳатҳои муфид додааст. Сарчашмаҳои Хитои Қадим аз он далолат мекунанд, ки император Хо Ванг Ти 2700 сол то милод маводи хуштамъкунандаро бо сабзавотҳо ҳамчун маводи шифой истифода мекард. Дар китоби «Манчхиманикая» асри XII оиди ғизоҳое, ки Гаутама Будда истеъмол мекард, чунин омадааст, ки Гаутама Будда ба Сарипутта шогирди наздиктаринаш гуфтааст: – «Ғизои асосии ман рустаниҳои сабз, тухми порсои ёбой, биринҷ, ҳиссачаҳои пӯст, рустаниҳои обӣ, биринҷи майдашуда, оби биринҷ, орди тухми рустаниҳои равғандор ва ғайра мебошад». (Элиаде М., 1998).

Осиёи Марказӣ гаҳвораи заминдории Шарқ ба ҳисоб меравад. Мувофиқи маълумоти археологӣ дар поёноби Омударё, Сирдарё, Зарафшону Вахш ва заминҳои ҳосилхези атрофи Бухоро, Самарқанд, Ҳисор, Марв, Хуҷанд, Ҳулбук ва дигар шаҳру вилоятҳо аз қадим зироатҳои хоҷагии қишлоқ парвариш мекарданд. Ғайр аз ин, дар ин марказҳо боғдорӣ ва обчакорӣ васеъ ба роҳ монда шуда буд. Шароити хуби обу ҳаво барои ба даст овардани ҳосили хуби ғалладона ва алафҳои табиӣ барои равнақи чорводорӣ хуб мусоидат мекарданд.

Аз рӯи маълумоти Ал-Истахрӣ Мовароуннаҳр яке аз бойтарин мамолики ҷаҳони ислом ба шумор меравад ва дар ин ҷо одамон дар давоми сол ду ҳосил ба даст меоранд. Ва агар хушксолӣ ояд захираи онҳо ба як-ду сол кифоя аст. Дар Суғд, Истаравшан, Фарғона, Чоч ва вилоятҳои дигар он қадар мева фаровон аст, ки онро ба ҳайвонот медиҳанд. Ғайр аз ин Суғд дар байни мамолики Оллоҳ яке аз серҳосилтарин макон буда, дар ҳар хонадон боғ, обанбор ва оби равон фаровон аст. Одамони ин минтақа дасткушоду хуб, донишманд, сулҳҳоҳ ва меҳмоннавозанд.

Оиди меҳмоназозӣ ва ороиши дастурхони тоҷикон расмҳои деворҳои қадимаи Панҷакент, Шаҳристон, Афросиёб ва ғайра шаҳодат медиҳанд.

Расмҳои деворҳои Панҷакенти қадим, ки дар онҳо лаҳзаҳои пахникунии дастурхон дар болои қолинҳо, суфаҳо ва ороиши он бо нон, кулчаҳо, меваҳо чи ҷудо ва чи омехта бо себ, шафтолу, анор дар зарфҳои зебо сабт гардидааст. Дар зарфҳои зебо самбӯса, ҳалво ва қандалот кашида шудааст. Муаллифи «Бадоъ-ул-вақоеъ» навиштааст, ки ошпазҳо то 40 намуди таом тайёр мекарданд.

Дар мамолики Шарқ аз замонҳои қадим маҳсулоти гуногуни ғизоиро ҳамчун маводи шифой истифода мебурданд. То имрӯз аксари одамон маҳсулоти ғизоиро аз рӯи мизоҷ ба ғизоҳои гарму хунук тақсим мекунанд. Таърихи табобати ғизой аз замонҳои қадим маъмул аст.

ҶАМЪОВАРӢ, ХУШКОНИДАН ВА НИГОҲДОРИИ РУСТАНИҲОИ ШИФОӢ

Барои дуруст истифода намудани рустаниҳои шифоӣ, пеш аз ҳама бояд тарзи ҷамъ овардан, хушк намудан ва нигоҳ доштани онҳоро хуб донист. Дар навбати аввал зарур аст ҳар як рустаниро аз рӯи ботаникӣ хуб шинохта, онро аз рустаниҳои ҳаммонандаш фарқ кунанд.

Дар навбати дуввум, бояд донист, ки кадом ҷузъ ё қисми рустаниро кадом вақт ҷамъоварӣ ва истифода бурд. Фаромӯш кардан лозим нест: таъсири шифоии рустаниҳо вобаста ба моддаҳои гуногуни кимиёиашон, моддаҳои фаъоли ҳаётӣ ба ҷараёнҳои гуногуни буняи инсон таъсир мерасонанд.

Ин маводҳо метавонанд, ки дар ҳама узвҳои рустанӣ ё дар узвҳои алоҳида, бехреша, реша, баргҳо, гул, мева тухм ё пӯсти он ҷойгир бошанд.

Аз ин рӯ бояд он узвҳои рустанӣ ҷамъоварӣ шаванд, ки дар онҳо ҳини ҷамъоварӣ миқдори кофии маводи ҳаётӣ мавҷуд бошанд. Масол, дар рустаниҳои ландиш, зуф, халанчак, брусника, маводи фаъоли ҳаётӣ асосан дар баргҳояшон; дар сунбула, лух, шулха, тутак дар решаю бехрешаашон; дар бобуна, дарахти зерфун, ғозичой, дӯлона, зарпоша дар гулу меваашон, дар хуч, тути заминӣ, калина, ғубайро, арчаи сиёҳ, тамашк, ангур, ангат дар меваҳояшон ҷойгиранд.

Миқдори маводи шифоӣ ва сифатнокии онҳо дар тӯли солҳо тағйир меёбад. Барои ин бояд, ки ҳангоми ҷамъоварии рустаниҳои шифоӣ ба ҳама қонуну қоидаҳои он риоя намуд.

Мисол, баргҳои ландишро 2-3 ҳафта пеш аз шукуфтани гулҳояш ҷамъ овардан нисбат ба айёми гулкунӣ ҷамъ оварда ба кори дил таъсири хубтар мерасонад. Решаи кулли рустаниҳо дар тирамоҳ ва аввали баҳор аз маводи фаъоли ҳаётӣ бой буда, ҳангоми шукуфтани гули онҳо бараъкс ҳама ин мавод ба баргу гул мегузаранд ва реша хосияти шифоияшро қариб гум мекунад.

Гул, гулкоса, барг ва алафи рустаниҳои шифоиро ё дар оғози шукуфтан ё дар мавриди саросар шукуфтани гулҳо ҷамъоварӣ менамоянд. Аз баъзе рустаниҳо танҳо нӯги навда ва гули онҳоро истифода мебаранд (чойкаҳ, гармалаф, асалрипқа, марвак).

Меваю тухми рустаниҳоро дар айёми ба пуррагӣ пухта расидани онҳо ҷамъ меоранд.

Муғчаю пӯсти дарахтонро дар аввали баҳор, пеш аз бедоршавӣ, аз навдаҳои се-чорсола мегиранд.

Решаву бехрешаро бошад, тирамоҳ ё аввали баҳор ҷамъоварӣ ме-

намоянд, онҳоро бо бел канда, аз хоку лой тоза карда, бо об шуста, майда карда, пасон дар ҳавои кушод хушк мекунанд..

Барг, алаф, гул ва меваи рустаниҳоро ҳатман пагоҳӣ пеш аз тулӯи офтоб ва паридани шабнами болои онҳо ҷамъ меоранд ва аз алафҳои бегона тоза карда, дар ҷойҳои шамолрасу хушку гарм паҳн ё овехта мехушконанд.

Дуруст хушконидани рустаниҳо кори муҳим буда, роҳ додан ба хатой метавонад боиси вайроншавии хосияти шифоии онҳо гардад, яъне дар натиҷаи нодуруст хушконидани рустаниҳо миқдори маводи фаъоли ҳаётии таркибашон метавонад, ки кам гардад ва ё тамоман нобуд шавад.

Аз ин рӯ, дар офтоб танҳо реша, бехреша ва меваи рустаниҳоро хушкондан мумкин асту халос.

Лозим ба ёдоварист, ки ҳини хушкондани муғчаҳо саросема шудан мумкин нест, бояд донист, ки муғчаҳоро асосан дар муддати тӯлонӣ хушк менамоянд, чунки аз гармӣ онҳо шукуфта, хосиятҳои табобатиашонро гум мекунанд.

Мақсад аз хушкондани рустаниҳо фавран қатъ намудани ҷараёни кимиёии дохили онҳо мебошад, ки дар натиҷаи он зери таъсири ферментҳо вайроншавии маводи муҳими ҳаётии дохили рустанӣ ба амал меояд.

Бар асари хушккунӣ ин ҷараён, яъне вайроншавӣ қатъ гашта, миқдори муайяни маводи фаъоли ҳаётии дохили рустанӣ ҳифз мешавад ва рустанӣ сифат ва хосиятҳои шифоии худро гум намекунад.

Чӣ тавре гуфтем рустаниҳои шифоӣ дар ҳавои кушоду соҷо, дар зери нигасҳо, болохонаҳои васею шамолрас беҳтар хушк мешаванд ва агар болохонаҳо бо тунукаҳои оҳанӣ пӯшида шуда бошанд, боз беҳтар аст.

Барои хушконидани рустаниҳои шифоӣ гармии то 40-50 °С ва рустаниҳои шифоии равғанҳои атрогин дошта 30-35 °С кифоя аст.

Мӯҳлати хушккунӣ вобаста ба боду ҳаво аз 3 то 7 рӯз давом мекунад. Ҳангоми хушккунӣ ба беҳавсалагӣ роҳ додан лозим нест ва ҳатман дар як рӯз то 2 бор рустаниҳоро тагӯ бояд кард, зеро агар зиёда аз як рӯз тагӯ нашаванд, мумкин аст, таъи онҳо пусад.

Рустаниҳои хушсифати хушккарда дорои нишонаҳои зеринанд: реша ва бехреша қатъ нашуда мешикананд, баргу алафи онҳо ҳангоми дар кафи даст соиш хӯрдан зуд ба хока мубаддал мешаванд, гулҳо ҳангоми даст расондан хушкиашон маълум мешавад, мева ва тухми рустанӣ ҳангоми зер кардан пахш намешаванд.

Ҳангоми хушк кардан миқдори намнокӣ дар рустаниҳо аз 60-90% то 8-16% кам мешавад.

Технологический университета Таджикистана
ИНВ. № 23196

Аз қисмҳои гуногуни рустаниҳо миқдори муайяни маводи тайёр ҳосил менамоянд.

Аз 100 г. баргҳои тару тоза танҳо 20 г. рустании хушк гирифтан мумкин аст. Вазни алаф (навдаҳо, баргу гулҳо) то 70% кам мешавад, вазни реша то 55-70 %, пўст то 40% кам мешавад.

Рустаниҳои хушкшударо дар халтаҳои коғазӣ, матогин, қуттиҳои картонӣ, зарфҳои шишагини хушк пур карда, даҳонашонро баста, дар ҳар қадоми онҳо номгўи алафҳоро навишта, ширеш карда, пас онҳоро дар ҷойҳои хушк, яъне анборҳо то 1–1,5 сол нигоҳ доштан мумкин аст.

ТАРЗИ ТАҲИЯ ВА ИСТИФОДАИ РУСТАНИҲОИ ШИФОӢ

Аз рустаниҳои тар ва хушконидаи шифоӣ дар шароити хона чунин намуди доруҳоро тайёр кардан мумкин аст: обҷўш, дамхўрда, дамхўрдаи обӣ, дамхўрдаи спиртӣ, киёми обӣ, киёми спиртӣ, малҳам ва ғайра.

Обҷўш: Рустании майдакардаи хушкро дар зарфи сирдор ё шишагӣ андохта, ба болояш оби хунуки ҷўшонида рехта 1–2 соат дам медиҳанд. Пас онро ба болои оташи паст ё зарфи пуроб гузошта, 20–30 дақиқа мечўшонанд. Сонӣ онро 30–40 дақиқа хунук намуда, аз дока мегузаронанд ва истеъмол менамоянд. Бояд қайд кард, ки ҷўшобаҳо нисбат ба дамхўрдаҳо аз ҷониби узвҳои ҳозима дер ҷабида шаванд ҳам таъсири шифоии бардавом доранд.

Бояд дар хотир дошт, ки ҳангоми ҷўшондани рустаниҳо баъзе моддаҳои кимиёии нафъбахши таркиби онҳо бухор ё вайрон мешаванд. Ғайр аз ин, ҳама рустаниҳоро дар шакли обҷўш истифода бурдан мумкин нест. Зеро аксар рустаниҳо ҳангоми ҷўшондан хосияти худро гум мекунанд ва ё таъсирашон дигар мешавад, мисол, агар тахачро ҷўшонем, хосияти қайоварӣ пайдо мекунад.

Аз ин сабаб, онро фақат дар шакли дамхўрдаи обӣ ва спиртӣ истифода мебаранд.

Дамхўрда: Хушхўр аст, хуб ҷабида мешавад, таъсири хуби шифоӣ дорад.

Дар тибби мардумӣ намудҳои гарм ва хунуки онро истифода мебаранд. Шакли хунуки дамхўрдаи обиро аз рустании хушк дар зарфи сирдор тайёр мекунанд, яъне 1/10 ҳиссаи онро дар оби хунуки ҷўшонида то 10 соат дам медиҳанд, аз дока мегузаронанд.

Дамхӯрдаи гармро ин тавр тайёр менамоянд: резаи рустаниро дар зарфи сарпӯшидори сирдор андохта, ба болояш оби ҷӯш мерезанд ва 15–20 дақиқа дар болои оташи паст мегузоранд, баъс ҳанӯз он начӯшида мегиранд, хунук намуда, аз дока мегузаронанд.

Дар баъзе мавридҳо шакли гарму хунуки дамхӯрдаро дар як вақт истифода мебаранд, яъне аввал рустанӣ ё ҷамъи рустаниҳои хушккӯфтаро дар оби ҷӯшонидаи хунук 4-10 соат дам дода, пас онро дар оташи паст 15-20 дақиқа, то саршавии ҷӯшиш нигоҳ, медоранд, аз дока гузаронида истеъмол менамоянд.

Обҷӯшу дамхӯрдаи обиро ҳар рӯз ё дар 2–3 рӯз як бор тайёр намудан лозим аст.

Дар баробари тайёр намудан бояд, ки тарзи тайёр ва истеъмоли онро низ донист.

Нусха. Тарзи тайёр намудани ҷӯшоба ё дамхӯрдаи обӣ. 1 қошуқи ошхӯрӣ рустании хушки кӯфтаро гирифта дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакон (200 мл) оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва онро дар буғ ё оташи паст аз лаҳзаи саршавии ҷӯшиш 15–20 дақиқа мечӯшонанд, пас онро мӯътадил гардонда, аз дока мегузаронанд ва мувофиқи фармудаи духтур истеъмол менамоянд.

Рустаниҳои зуд ва сахттаъсирро ба меъёри як қошуқчаи чойхӯрӣ ё 1/2 ҳиссаи онро гирифта мувофиқи нухсаи боло тайёр менамоянд.

Дамхӯрдаи спиртӣ: Ин шакли доруӣ таъсири пурзӯри шифоӣ дорад ва меъёри истеъмоли он 10–20 қатрагист.

Дамхӯрдаи спиртиро асосан аз ҳисоби 1/5 ва 1/10 тайёр менамоянд, яъне 1 гр. рустанӣ+5 мл спирт ё 1 гр рустанӣ +10 мл спирт.

Нусха. Рустаниҳои хушки кӯфтаро гирифта, дар зарфи шишагин андохта, ба болояш миқдори муайяне аз спирти 70° ё 50° рехта, даҳонашро маҳкам карда, аз 7 то 14 шабонарӯз дар ҷои торик нигоҳ медоранд.

Пас онро филтр мекунанд. Меъёри истеъмоли дамхӯрдаи спиртиро аз духтур ва ё нусхаҳои дар дастур ва китобҳои алоҳида навишта муайян мекунанд.

Ғайр аз ин, дар тибби мардумӣ рустаниҳои шифоиро барои муолиҷаи бемориҳои пӯст, захмҳо, ҷароҳатҳои пӯст, бемориҳои дасту по, миён ва ғайра дар шакли облатта, ҳаммом, обшикам, ғарғараи гулӯю даҳон, малҳамҳои молиданӣ истифода мебаранд.

Аксар рустаниҳои шифоиро дар шакли тару тоза, кӯфта ва ё дар шакли хушки хока ҳамчун дардбанд, зиддиилтиҳобӣ, барои кам кардани дарду варамҳо, тоза кардани ҷароҳатҳо, думбалҳо аз чирку фасод ва ғайра истифода мебаранд.

Агар баргҳои тару тоза, гул ва алафи рустаниро истифода бурдани шавед, аввал онҳоро бо об шуста, баъд истифода кунед.

Бояд дар хотир дошт, ки рустаниҳои шифоӣ баробари хосиятҳои мусбаташон дорои хосиятҳои манфӣ низ ҳастанд.

Тарафи мусбат он аст, ки онҳо васеъ паҳн буда, дастрас намуданашон ниҳоят осон, тайёр ва истеъмол карданашон низ меҳнати зиёд ва харҷро талаб намекунад.

Бисёри онҳо дорои таъсири гуногуни шифоӣ мебошанд, яъне яку якбора ба чанд узви буня таъсири мусбат расонда метавонанд.

Мисол; анис дорои хосияти хуби балғамканӣ, бодронӣ, зиддиуфунико зиддиихтилоҷӣ буда, дар навбати худ кори талхадонро беҳ менамояд; равғани бодиён хусусияти хуби зиддиихтилобӣ, зиддимикробӣ, бодронӣ, зиддиташаннуҷӣ дошта, дар навбати худ кори талхадон, таркиби кимиёии талхаро хуб карда, ҳангоми захролудшавии ҳайвонхо бо СС14 ҳучайраҳои ҷигарро аз таъсири марговарии ин захри ҷигаркуш эмин медорад.

Дулонаи сурх кори дилро мўътадил намуда, фишори хун ва асабҳоро ба низом медарорад. Чойкаҳак, анчибар, кокутӣ, хуч, дахмаст дорои хусусиятҳои паст намудани қанд дар хун, пешобронӣ, талхаронӣ, зиддиилтиҳобӣ, зиддиихтилоҷӣ, зиддиуфунӣ ва ғайра мебошанд.

Хусусуятҳои манфии рустаниҳои шифоӣ дар он аст, ки вобаста ба муҳит, фасли сол ва риоя накардани қоидаҳои ҷамъоварию хушккунӣ, нигоҳдорӣ метавонад таркиби кимиёии онҳо тағйир ёфта дар натича боиси камшавии хусусияти шифоии онҳо гардад.

Ғайр аз ин, дар таркиби баъзеи онҳо маводи захрогин мавҷуд аст.

Аз 30 ҳазор рустаниҳое, ки бо навъҳои мураккаб ва 80 ҳазор рустаниҳо, ки ба (навъҳои содда) мансубанд ва дар набототи собиқ ҷумҳуриҳои Шўравӣ оварда шудааст, тақрибан ҳазортои он захрогин мебошад.

Барои ин пеш аз истифодаи ин ё он рустанӣ бояд онро ҳаматарафа аз назар гузаронид, боварӣ ҳосил намуд ва баъд истеъмол кард, чунки дар натиҷаи амали кўр-кўрона гирифтори нохушиҳои зиёд метавон шуд.

Аз ин рў, ҳангоми истифодаи чунин рустаниҳо, амсоли лаҳдип, панҷаналӣ, адрасмон, сунбула, аҷалгиёҳ, рахдавак, банги девона, бодоми талх ва ғайра ба ҳама қоидаҳои тайёр ва истифодаи онҳо риояи қатъй бояд кард.

Аксар таъсири захри рустаниҳо бо роҳи нафас ба амал меояд, ки он ҳангоми дар иҳотаи чунин рустаниҳо афтидани одамон сар мезанад (багулник, бутаи ҳамешасабзи ботлоқӣ мебошад, чормағзак онро шумтол ва шунг низ меноманд).

Ба замми ин захролудшавӣ дар натичаи ба пӯсту луоб-гардаҳо расидан, асосан дар вақти зич ба ҳам расидани рустанию пӯст ё пардаҳои луобӣ ба амал меояд (сӯзанак, зарбат, чормағзак, шавкарон ё мушбӯяк, синорак, газориспанд) ва ғайра.

Дар истеҳсолот низ захролудшавии одамон назаррас аст, ки он ҳангоми парвариши тамоку, шобезак, қаламфури сурх ва ғайра ба амал меояд.

Захролудшавӣ ингунин ҳангоми истеъмоли замбурӯғҳои захрнок низ ба амал меояд. Аз ин рӯ, ҳангоми захролудшавӣ пӯсту пардаҳои луобии онҳоро ба тезӣ бо об шуста тоза кардан лозим аст.

Ҳангоми захролудшавӣ аввал ба қайкунӣ ва обшикам (клизма) буғиро аз захрҳо тоза кардан даркор. Дар айни замон ба захролудшудагон доруҳои қайовар ва исҳоловар додан лозим.

Ингунин адсорбентҳо, кулчадоруи ангишти (активированный уголь), таҳдиркунандаҳои заҳр (танинҳо), чавҳари мозу, оксидкунандаҳо (перманганати калий) ва безараркунандаҳо, сода ва нӯшокиҳои турш, оҳар, сафедии тухм, шир, чакка ва ҷурғот додан лозим аст.

Ва барои ёрии ҳаматарафаи тиббӣ фавран бояд ба духтур мурочиат кард.

Дар тибби мардумӣ ва амалӣ на танҳо рустаниҳои худрӯй, балки рустаниҳои корами ғизой, меваи полизӣ, сабзавот ва ғайраро васеъ истифода мебаранд.

Рустаниҳои ин гурӯҳ, дорои миқдори зиёди қанд, витаминҳо, кислотаҳои органикӣ, намакҳо, намакҳои минералӣ, унсурҳо, фитонцидҳо, ферментҳо ва ғайра мебошад.

Қайд намудан зарур аст, ки рустаниҳои ғизой агар дар навбати аввал роли муҳими буняи инсон, таъмини он бо ғизоро бозанд, дар навбати дигар онҳо буняи инсонро нисбати таъсири бемориҳои гузаранда пуркувват намуда, онро аз бемориҳои гуногун эмин медоранд.

НАҚШИ ШИРАИ МЕВАЮ САБЗАВОТ ДАР БУНЯИ ИНСОН

Шираи меваю сабзавот дар сиҳату саломатии инсон нақши муҳим мебозад. Хусусан ҳангоми ба тозагӣ тайёр ва истеъмол намудани онҳо. Аз ин рӯ, донистани тарзи таҳияи шираи меваю сабзавот ва хусусияти шифой ва ғизоии онҳо ниҳоят муҳим аст.

Ҳангоми бо технологияи махсус тайёр кардани шираҳо тамоми маводи шифой ва ғизоии меваю сабзавот пурра нигоҳ дошта мешавад. Аз ҷумла: витаминҳо, унсурҳо, карбогидратҳо, моддаҳои даббоғӣ, равғанҳои атрӣ, фенолҳо, полифенолҳо, флаваноидҳо ва ғайра.

Маълум, ки таркиби меваю сабзавот аз витамини С (кислотаи аскарбин), витаминҳои гурӯҳи В,РР, каротин (провитамини А), унсурҳо N0, К, Са, Mg, Ре ва ғайра хеле бой аст. Аммо миқдорашон дар таркиби шира нисбати меваи тару тоза 20-35% камтар аст.

Шираи меваҳо аз шираи сабзавот ба куллӣ фарқ мекунад. Зеро шираи меваҳо болаззат буда, нӯшидани онҳо гуворост. Шираи сабзавот бошад, асосан ҳамчун ғизои парҳезӣ барои муолиҷаи бемориҳои гуногун истифода мешаванд. Таркиби кимиёвии онҳо низ гуногунанд, чунончи, шираи сабзавот нисбат ба шираи меваҳо дар таркиби худ ба миқдори зиёд намакҳои органикӣ дорад. Агар дар таркиби шираи меваҳо кислотаҳои оксиди карбонати дуасоса, ҷавҳари лимӯ, қиёми шароб зиёд бошад, дар таркиби шираи сабзавот кислотаҳои формиат, сиркои дикарбонати рабо ва кислотаи оксолат бештар ба назар мерасад. Дар таркиби шираи сабзавот нисбат ба шираи меваҳо ҷамъшавии қанд камтар аст ва мазаи туршӣ доранд ва онҳоро пеш аз қабули ғизо истеъмол мекунанд.

Дар таркиби шираи сабзавот миқдори ками кислотаҳо мавҷуд буда, онҳо метавонанд манбаи микробҳои касалиовар шаванд. Ҳангоми тайёр ва тамиз додан ба онҳо шираи меваҳое, ки таркибашон аз кислотаҳо бойанд: шираи себ, қоти сурх, қоти сиёҳ, ё ҷавҳари лимӯ бояд ҳамроҳ намуд.

Шираи сабзавотҳое, ки мӯҳлати захиракуниашон кӯтоҳ аст, хуб мешуд ба тозагӣ тайёр ва истеъмол шаванд, аз ҷумла карам ва сабзӣ.

Ҳангоми тайёр кардани шира, шарбат ва нӯшобаи меваю сабзавот бояд ба меъёрҳои санитарию гигиенӣ ва бехатарии онҳо риоя намуд. Нахуст барои гирифтани шира зарферо, ки аз ҳар ҷиҳат шуставу покиза бошад, бояд интихоб намуд; дуюм, маҳсулот бояд тару тоза ва хуб пухта бошад, чунки аз меваю сабзавоти норасида шираи кам ҷудо мешавад ва дар таркибаш маводи фаъоли ҳаётии нисбат кам боқӣ мемонад. Барои пурра нигоҳ доштани ин маводи зарурӣ меваю сабзавотеро, ки барои ҷудо кардани шира истифода мешаванд, бояд 2 соат пештар фарохам овард.

Нақши меваю сабзавот дар сохтор ва барқароркунии саломатии инсон аз таъмини он ба ҳама гуна элементҳои муҳими ҳаётӣ, аз ҷумла, витаминҳо, кислотаҳои органикӣ, унсурҳо ва ғайра ниҳоят калон аст. Истеъмоли доимии шираи меваю сабзавот (себ, қоти сиёҳ, шафтолу, сабзӣ, шираи хуч) ва ғайра кори узвҳои буняро ба танзим оварда, ҳолати рӯҳиву ҷисмонӣ, ҳазми ғизо, кори дилу рагҳои хунгардро хубтар ба роҳ монда, муковимати буняро алайҳи бемориҳои сироятӣ пурзӯр намуда, мубодилаи оксидшавиро барқароркуниро ба эътидол меорад.

Шираи меваю сабзавот ба гурӯҳи зерин ҷудо мешавад:

1. Шираи асил – шираҳое, ки аз як намуди маҳсулот (мева ё сабзавот) тайёр шуда, ба он қанд ҳамроҳ намекунанд, ин намуди шира боз ба се гурӯҳ ҷудо мешавад:

а) шираи тару тозаи нополуда (рангаш хирашакл) ва ҳанӯз аз хилт тоза нашуда;

б) шираи соф-ширае, ки ба матои махсус ё докаи чандқабата (дар шароити хона) полуда шудааст;

в) шираи асили лаҳмдори (гӯшти) мевае, ки аз он шира тайёр шуда аст;

2.Шираҳои сермаҳлут – шираҳое, ки аз як ё якчанд меваю сабзавот ва ё як навъ аз омехтаи дигари онҳо тайёр карда мешаванд.

Шираҳои ширинкарда – шираҳое, ки барои хушлаззатии онҳо шакар ё шарбати шакар ҳамроҳ мешавад. Шарбати онҳоро ба шираҳои афшураи дила доштава ё шираҳои софи шакардор ҳамроҳ мекунанд.

Шираҳои қиёмшакл – шираҳои асиле, ки аз онҳо як қисми обашонро ҷудо карда гирифтаанд

Шираҳои газнок – шираҳое, ки ба онҳо бо ёрии асбоби махсус (сатураторҳо) гази карбон воряд кардаанд.

ТЕХНОЛОГИЯИ ИСТЕҲСОЛИ ШИРАИ МЕВАЮ САБЗАВОТ

Барои истеҳсоли шираҳо дар навбати аввал бояд ба ҷамъоварӣ ва ба навъҳо ҷудо кардани маҳсулоти тару тоза диққати ҷиддӣ дод.

Хосса ба тарзи истифодаи меваю сабзавот ҳатман риоя намуд. Зеро сифати шираҳо аз сифати меваю сабзавот вобастагии зич дорад. Меваю сабзавоте, ки барои ҷудо кардани шира ҷамъоварӣ менамоянд, бояд саросар пухтаву расида бошад. Чунки дар таркиби шираи меваю сабзавоти нимпухта ва аз ҳад зиёд пухта миқдори қанд, маводи хушбӯй ва витаминҳо каманд. Дар меваҳои аз ҳад зиёд пухтаву обшуда, таносуби кислотаҳо вайрон, миқдори қанднокӣ, витаминҳо ва шира низ хеле кам мешаванд. Барои нигоҳ доштани витамину қандҳо дар меваҳо шираи онро баъди 2 соат ҷамъоварӣ ҷудо кардан лозим аст.

Агар чунин шароит фароҳам набошад, пас, меваҳоро дар таҳхонаҳои хунуку торик, болои ях, ё яхдонҳо дар ҳарорати 1 то 3°С нигоҳ доштан зарур аст. Аммо дар чунин шароит ҳам меваҳоро то 5 рӯз ва аз он зиёдтар нигоҳ доштан мумкин нест.

Ҳангоми ҷамъоварии меваҳо ва ҷудо кардани шираи онҳо ба чунин шартҳо бояд риоя намуд:

1. Меваро бояд бо эҳтиёт ҷамъоварӣ кард, то дар ҷои захмилуда миқдори зиёди микробҳо ҷамъ наояд.

2. Мева бояд ки хуб пухта расида ва сероб бошад.

Меваи осебдидаро ҶУДО карда гирифтан лозим.

Меваи пухта гузашта, пӯпанакзада ва бадбӯйшударо низ истифода бурдан лозим нест.

Фосилаи ҷамъоварӣ, кашондан ва ҷудо кардани шира набояд аз 2 соат зиёд бошад.

Агар барои ҷудо кардани шира шароити мусоид набошад, онҳоро то фароҳам омадани шароит дар таҳхонаҳои хунук ё яхдон (1-3°С) бояд нигоҳ дошт. Пеш аз гирифтани шира, меваю сабзавотро бояд аз чангу хок ва кум тоза карда, дар оби равони ошомиданӣ шуст. Пас аз шустан онҳоро бояд дар зери новадон ё бо оби равон тоза кард. Барои ин дуршлаг ва ё зарфҳои симии барқиро истифода бурдан лозим аст.

Олуча, қоти сиёҳ ва қоти сурхро дар сабадчаҳо бояд шуст. Барои ин онҳоро дар зарфи калони обдор андохта, ғӯтонидан лозим, себ, нок, олу, биҳиро дар сабадча мешӯянд.

Тоза ва реза кардани маҳсулот.

Барои тоза ва реза кардани меваю сабзавот асбобҳои махсус лозим аст. Ин асбобҳо бояд аз оҳани холис бошанд, кордҳои аз металлҳои оддӣ сохташуда ба оксидшавии витамини С, В ва маводи даббоғӣ мусоидат мекунанд. Ғайр аз ин, кордҳои махсус мавҷуданд, аз қабили кордҳои пайчашакл, аррашакл ва ғайра.

Меваю сабзавотро дар резакунакҳои барқӣ бо осонӣ майда кардан мумкин аст. Меваҳои тухм ва донакдорро пас аз ҷудо кардани тухму донашон бояд реза кард: олу, қоти сиёҳ, қоти сурх ва ғайра аз ин ҷумлаанд. Тамашк, марминҷон, шафтолуро пахш мекунанд. Барои ин зарфҳои сирдору гилин ва чӯбинро истифода мебаранд. Ҳангоми чунин коркард меваҳоро бояд майда-майда реза кард, то онҳо шакли пореро дошта бошанд. Вагарна ҷудошавии шира аз онҳо ниҳоят мушкил мегардад ва миқдори шираи ҷудо шуда нисбати шираи меваю сабзавоти майда-майдаву реза-реза карда камтар ҳосил мешавад. Ғайр аз ин, ҳангоми коркарди меваю сабзавот резакунакҳо набояд аз мис ва дигар металлҳо бошанд, чунки онҳо метавонанд таркиби маҳсулотро вайрон ё заҳрогин кунанд. Аз ин сабаб танҳо асбобҳои аз оҳани холис (нержавейка) сохташударо истифода бурдан зарур аст. Меваю сабзавотро пеш аз коркарди шира як муддати кӯтоҳ, дар оби гарм ё буғ бояд нигоҳ дошт. Дар натича ферментҳои таркиби ин маҳсулот вайрон ва ранги шираҳо хира намешаванд ва сифати шираҳо коҳиш намеёбанд.

Ҳамчунин нифозати протоплазмаи ҳуҷайраҳои маҳсулот баланд

шуда, шира меафзояд. Агар чунин зарфҳо набошанд, ширполонаки тӯрини калонро низ истифода бурдан лозим аст.

Барои кор меваю сабзавоти тахиякардаро бо зарфи тӯрин ё полонакҳои тӯрини калонҳаҷм ба даруни оби ҷӯши ҳарорааш то 85°С меандозанд. Вақти нигоҳ доштани меваю сабзавот дар оби ҷӯш ё буғ ба ҳаҷму ҳиссачаҳои мева ва дараҷаи пухта расидани онҳо вобастагии зич дорад.

Мисол: олучаҳои бутунро якчанд сония нигоҳ доштан, пас дар оби хунук тасфиякунро паст мекунанд. Себ, нок ва биҳиро дар оби ҷӯшида аз 2 то 10 дақиқа нигоҳ медоранд. Барои нигоҳ доштани маводи фаъоли ҳаётӣ меваю сабзавотро дар болои оби гарм монда хунук мекунанд, ки он ҷараёни шусташавии ишқорҳоро манъ месозад.

Усули ҷудокунии шира. Ширароро дар шароити хона бо усули афшурдан (дастӣ), пахш намудан (пресс), ҷӯшонидан ва бо ёрии ширахосилкунаку ширалазаки механикӣ ҷудо мекунанд.

Ҳангоми кам шудани шира метавон онро ба даст афшурда, шираи дилхоҳ ҳосил кард. Барои ин матои бумазии дурушт ё докаи 4 қабатаро гирифта, дар оби хунук тоза шуста, ҷафида, дар он мевахои майдашударо (тавассути гӯштмайдакунак) печонда, дар зарфи сирдор афшурда мегиранд. Пас аз он матоъро боз мешӯянд, хушк мекунанд ва ҳангоми истифодаи навбатӣ онро аз нав бо оби хунук шуста, пас барои ҷудокунии шира ба кор мебаранд.

Ҳарчанд бо ин усул ҳам ҳамаи ширароро афшурдан имконпазир нест, лекин шираи ҳосилшуда аз ҳама ҷиҳат бебаҳо мебошад. Бояд тазаккур дод, ки аз 10 кг. маҳсулоти мевагӣ метавон миқдори муайяни шира ҳосил намуд, аз ҷумла:

Аз ҳисоби литр		
Тамашк	-6	6,5
Қулфинай	-6-	6,5
Олучабандак	-6	
Ангур	-6-	6,5
Нок	-6	
Қоти сиёҳ	-6-	6,3
Олу	-5,8	-6
Себ	-6	
Анор	-6,5	-7

Софкунии шираҳо;

Дар таркиби шираи тоза албатта ҳиссачаҳои хурд-хурди маҳсулот боқӣ мемонанд. Дар шираи баъзе меваю сабзавот (афлесун, нок, зардолу, помидор, сабзӣ, бодиринг) чунин ҳиссачаҳо маводи муҳими ҳаётӣ барои буня (аз ҷумла витаминҳо) буда, тоза кардани онҳо сифати шираро паст мекунад.

Аммо дар шираи ангур ғайр аз маводи фаъоли ҳаётӣ боз ҳиссачаҳои бисёр ҳам хурд дида мешавад. Аз ин рӯ, онҳоро ҷудо кардан лозим. Аз ҷиҳати технологӣ шираҳо соф, хира ва ҳамчунин ба лаҳми мева монанд мешаванд.

Шираи софшудаи асил

Ин навъи шираҳо аз як намуди мева бидуни омехтани қанд тайёр мешаванд. Дар ин шарбату шира ҳиссачаҳои меваю сабзавот боқӣ мемонад ва соф карда намешаванд. Аз ин рӯ, ранги онҳо хирашакл буда, аммо ба буняи инсон хеле фоидаоваранд.

Шираи софи асил

Ширае, ки бо ёрии филтратсия ва ҷудо кардани таҳшинҳои онҳо бо таъсири гармӣ тайёр мешавад ва ҳамчунин ранги тозаю дилкаш дорад, аз қабили маҳсулоти соф ва асил аст. Аммо аз нигоҳи маза ва моҳияти ғизоияш аз шираи софнашуда сусттар аст.

Шираи асили лаҳмдор

Аз нуқтаи назари ғизоӣ қиёми шираҳои лаҳмдор, ниҳоят аълоянд ва аз меваи тару тоза фарқият надоранд. Барои истеҳсоли чунин шираҳо меваҳоеро истифода мебаранд, ки таркибашон аз маводи дар об ҳалнашаванда бойанд. Ин гуна шираҳо бо шакар ва бе шакар тайёр карда мешаванд.

Шираҳоро дар зарфҳои шишагин маҳкам мекунанд ва ҳамчун нӯшоба истифода мебаранд. Ин гуна шираҳо ҳангоми нигоҳ доштанашон дар зарф ба ду қабат ҷудо мешаванд. Аз ин рӯ пеш аз истифода онҳоро таконидан лозим аст. Дар шароити хона софкунии шарбатҳо бо ду усул: бо усули суръатнок ва бо усули дурудароз нигоҳ доштан ба даст меоянд.

Софкунии сурьатнок

Шираи ба тозагӣ ҷудокардаеро, ки аз ҳиссачаҳои фаровон иборатанд, бо ёрии матои бумазӣ ё докаи 4 қабата меЛаҳистон.

Зарфи калони сирдорро дар оташ гузошта, шираро то 75-80° С гарм мекунанд ва ин ҳароратро 3-4 дақиқа нигоҳ медоранд, агар ин корро

болои оби ҷӯшидаистода анҷом диҳем боз хубтар хоҳад шуд. Баъди ин амал шираи гармшударо ба ягон зарфи калонтари оби хунукдошта ҷойгир намуда, ширароро хунук мекунанд ва 2 соат дам медиҳанд ва бозхтиёт, то таҳшинро ба ҳаракат наоранд, шираи софшударо ба зарфи тоза шуста ва хунук карда, бо ёрии шланги резинӣ кашида мегиранд ва аз нав гарм мекунанд.

Софкунии дурудароз

Ин усули софкунӣ бештар маъмул аст, чунки ҳангоми дурудароз нигоҳ доштан, ранги шираҳо хира намешаванд. Софшавӣ бо роҳи табиӣ бидуни полонидан ба амал меояд. Барои софкунӣ шираи ба тозагӣ ҷудошударо то 90° С гарм мекунанд, онро ба зарфҳои бо оби ҷӯш чайқонидаи се ва 10 литра рехта, бо сарпӯшҳои ҷӯшонда маҳкам карда, дар ҷои хунуку торик нигоҳ медоранд.

Ва онҳоро метавонанд дар ҳарорати 2° С то як моҳ ва ҳарорати то 15° С то се моҳ нигоҳ доранд.

Ин гуна ширароро бо ёрии найчаҳои шишагини тамиздода ба зарфи тозаи дигар гузаронда истеъмол мекунанд.

Купаж кардани шираҳо. Шираҳои асил аксар аз рӯи нақҳату маза нокисиҳо доранд, аз ин рӯ онҳоро купаж мекунанд, дар натиҷа шираи хушбӯю хушнақҳату хушмаза ва хушранг ҳосил мешавад.

Шираи меваҳо. Олучабандак, қоти сиёҳ, тамашк дар баробари ранги зебо доштанашон боз нақҳати хуб ҳам доранд. Ин шарбатҳоро бо шарбатҳое, ки рангу нақҳаташон суст аст, аз ҷумла себ, нок, хорангур ҳамроҳ кардан айни муддаост. Шираи қоти сафед, хорангур, олучабандак, олу миқдори зиёди туршӣ ва маводи экстрактивӣ доранд, ки ин омил сифати онҳоро ҳамчун нӯшоба пасттар мекунад.

Шарбати ноку гелос миқдори ками кислота дорад, ки барои консерва кардан матлуб нест. Чунин шираҳоро бо шираҳои меваҳои туршиашон баланд омехта мекунанд. Купажкунӣ боз ба софшавии шираи меваҳо мусоидат мекунад. Мисол: шираи себро ҳамроҳи шираи нокҳои тумч, ки миқдори зиёди моддаҳои даббоғӣ доранд, то 10-25% соф кардан мумкин аст. Ғайр аз ин, барои беҳ намудани мазаи шираҳо онҳоро ба об омехта миқдори ками шакар ҳамроҳ мекунанд, ки тамаркузи он аз 20% боло набошад. Ба як идда шираҳои туршиашон кам барои хушмаза намудани онҳо чавҳари лиму (2г. ба 1л. шарбат) ва ба шираи помидор 0,6-1% намаки ошӣ ҳамроҳ мекунанд. Омехтани шираҳои гуногунро бехтараш, ки то тамиз додан амалӣ кард. Обу шакарро бошад, пеш аз истеъмоли шираҳо истифода намуд. Ба шарбатҳои лаҳмдор, шираи қандро пеш аз консерватсия намудан мерезанд.

Ба шираи сабзавот аз қабили сабзӣ, карафс, лаблабу, ки миқдори

кислотаҳояшон кам аст шираи турши меваҳоро ҳамроҳ мекунанд, то дар онҳо бактерияҳои касалиовар афзоиш наёбанд.

Агар шираи чунин меваҳо набошанд, чавҳари лимуро аз ҳисоби 5-7 гр. дар 1 л. об истифода мебаранд. Усулҳои купажкунии шираҳо гуногунанд. Ин амал пеш аз ҳама ба муҳити зист, обу ҳавои минтақа ҳам вобастагии зич дорад. Дар минтақаҳои ҷанубии Тоҷикистон, ки анвои меваю сабзавот ниҳоят зиёданд, метавонанд омехтаҳои гуногуни меваҳоро тайёр кунанд. Аз ҷумла, шираи олучабандаку гелос, олучаю олу, тамашку марминҷон, ангуру себ, қоти сиёҳу қулфинай, себу олу, гелосу олуро метавонанд бо шираи шакар ва бе он ҳам тайёр кунанд.

Ҳангоми купаж агар меваҳои рангашон сурх: олучабандак, қоти сурх, сиёҳ, тамашк, марминҷон ва ғайраро бо ҳам омехта шираю шарбат тайёр кунад, на танҳо шарбати рангаш зебо, балки бонакҳату хушмаза мешавад. Барои баланд бардоштани хосияти шифоии шарбатҳо ба онҳо 1-2 дона кулчаи аскорбинро дар 1 литр шарбат ҳамроҳ мекунанд.

Тайёр намудани шарбатҳои омехта ва меъёри онҳо

Номгӯи шираҳо	*Меъёри шарбат (бе қанд)*	*Бо қанд*
Себу ангур	4:1	
Ангуру себ	3:1	
Ноку себ	4:1	
Олучабандаку гелос	5:3	
Қоти сиёҳу себ		16:3:7
Олучаю себ		4:2:1
Себу ангур		8:8:1
Себу ангат		8:1:1
Себу олучабандак		5:1:2
Себу олучаю шафтолу		0,5:1,5:2
Себу ноку зардолу		2:1:2
Себу ноку ангат		2:2:2
Себу ангуру қоти сиёҳ		8:2:1

Купажкунии шираҳо моҳияти ғизоии онҳоро боз баландтар мекунад. Ҳангоми таҳияи шира ва шарбатҳои лаҳмдори себ, нок, олу метавон шираи асосии шарбати зардолу, биҳӣ, шафтолу, қоти сиёҳ ва ғайраро ҳамроҳ намуд. Ҳангоми купажи шираҳои лаҳмдор ба онҳо албатта шакар ҳамроҳ мекунанд. Дар нусхаи зер меъёри тайёр кардани шираҳо ва шакар нишон дода шудааст.

Нусхаи шираи омехтаи лаҳмдор

Номи шарбатҳо	Меъёри омехтаи шира
Себу қоти сурх	2,5:1,5:1
Себу қулфинай	1:1:1
Себу қоти сиёҳ	6:2:4,5
Себу олуча	3:1:2,5
Себу зардолу	2,5:1,5:4
Себу нок	2:1:2
Себу олу	2:1,5:1,5
Себу олучабандак	3:2:2

Ғайр аз ин, бо омехтаи шираи лаҳмдори як мева ва шираи софи меваи дигар аз шираи шакар шарбатҳо тайёр мекунанд.

Мисол: шарбати софи ангуру полудаи олу 1,5:2:1,5, олучабандаку қоти сиёҳ 1:2:1, олучабандаку қулфинай 1:1:1.

Шарбатҳои омехтаро инчунин аз якчанд шираи лаҳмдор тайёр намудан мумкин аст. Аз ҷумла: себ, қоти сиёҳ, зардолу (аз ҳар сеяшон пюре ва ба он қиём ҳамроҳ мекунанд). 2:1:2:2, себ, олуча, шафтолу (пюре+қиёми қанд) 0,5:1,5:2,0 себ, нок, зардолу (пюре+қиёми қанд) 2:1:1:4 ва ғайра.

Купажи шираҳои меваю сабзавот, тайёр ва истеъмоли чунин шарбатҳо барои буняи инсон фоидаи басо калон дорад. Аз ин рӯ, ҳангоми тайёр намудани шираҳои омехтаи меваю сабзавот, меваю сабзавоти сифаташ аълои таркибашон аз кислотаҳо бой истифода бурда мешаванд. Чунки дар таркиби шираи сабзавот миқдори кислотаҳо ниҳоят кам аст.

Аз меваю сабзавот чунин шарбатҳои омехтаро тайёр намудан мумкин аст

Нусхаи шираи омехтаи меваю сабзавот

Номгӯи меваю сабзавот	Меъёри шарбатҳои омехта
Себу сабзӣ	2,5:1:0,3
Биҳиву сабзӣ	1 1:1:1
Биҳиву каду	1:1:2
Себу лаблабу	2,5:1,5
Себу биҳию каду	2:2:1:1
Биҳию себу ноку каду	2,5:1:0,560,4:0,5:0,1:5
Сабзию ангур	

Харбузаю олуча	10:1:0,7
Тарбузу себ	10:3:1
Сабзиву себ	5:3:2
Кадую зардолу	2,5:1:2,5
Кадую себ	2:1:0,2

Ҳар як шахс метавонад ин нусхаро дигар намояд, ё нусхаи нав сохта, шарбати дилхоҳ тайёр кунанд. Ғайр аз ин, нусхаҳои дар боло додашударо барои тайёр намудани шарбатҳои асил истифода барад.

Коркарди термикии шира

Бояд гуфт, ки ҳангоми тайёр намудани шираю шарбатҳо коргарон дар истеҳсолот ё кадбонуҳо дар хона бояд ба ҳама шарту нормаҳои санитарию гигиенӣ риоя намоянд.

Агар ин гуна шартҳо риоя карда нашавад, шираҳо метавонанд манбаи асосии микробҳои касалиовар гарданд. Аз ин рӯ, коркарди термикӣ бо роҳи гармидиҳӣ барои нобуд сохтани микробҳо ва замбурӯғҳои касалиовар ниҳоят зарур аст.

Муайян шудааст, ки аксари меваҳо дар таркибашон туршӣ (кислотаҳо) доранд ва микробҳои онҳо бо андакс гарм намудани шира тез нобуд мешаванд. Аммо хамиртуршҳо ва замбурӯғҳои зараровар дар муҳити туршӣ ҳам дар пайвастагӣ бо оксиген зуд афзоиш меёбанд. Онҳо на танҳо дар рӯи шираҳо, ки pH ва миқдори оксиген зиёд аст, балки дар дохили он ҳам хуб афзоиш мекунанд. Як қисми зиёди онҳо дар ҳарорати 65-70°С ва спораҳои онҳо дар ҳарорати 70-75°С нобуд мешаванд. Замбурӯғҳои мағорӣ бошанд, танҳо бо иштироки оксиген афзоиш меёбанд. Аз ин рӯ, барои онҳо танҳо қабати болоии шираҳо муфид аст. Замбурӯғҳои мағорӣ нисбати хамирмояҳо ба баландшавии ҳарорат тобовар мешаванд. Дар шароити истеҳсолот, ки қоидаҳои технологӣ риоя мешавад, шираю шарбатҳо аз рӯи сифат қобили қабуланд.

Дар шароити хона бошад, шираҳоро танҳо бо роҳи гармидиҳӣ аз вайроншавӣ эмин доштан мумкин аст, вале ҳангоми гармидиҳӣ гармиро набояд аз ҳад зиёд истифода бурд, чунки pH ба сифати шираю шарбатҳо таъсири манфӣ мерасонад. Азбаски дар таркиби шираи сабзавот миқдори кислотаҳои органикӣ, 0,2 – 0,3% мавҷуданд ва дар шираи меваҳо, аз ҷумла гелос, нок, зардолу, шафтолу ва тут низ каманд, метавонанд бактерияи (ангал) ниҳоят хавфноки ботулин афзоиш ёбад, ки танҳо дар ҳарорати 100°С зиёд нобуд мешавад. Чунин ҳароратро дар шароити хона таъмин намудан мушкил аст. Аз ин рӯ ба чунин

шираҳо пеш таф додан кислотаҳо (чавҳари лиму) ҳамроҳ кардан лозим аст.

Ҳангоми таҳияи шираҳо тарзи тайёр кардани онҳо нақши муҳимро мебозад. Аз ҷумла, шираҳоро бояд бе кашолкорӣ дар оби ҷӯшон нағзакак стерилизатсия карда, ба зарфҳои шишагин рехта, бо сарпӯши тунукагини тамиздода маҳкам кардан лозим аст.

Дуру дароз нигоҳ доштани шарбатҳо миқдори витаминҳояшонро кам ва рангашонро хира мегардонад.

ПАСТЕРИЗАТСИЯКУНӢ (*покизакунӣ бо усули буғ*)

Пастеризатсия аз нуқтаи назари бехавфӣ ва сифати ғизо ҳангоми консервакунӣ ниҳоят қулай аст, чунки ҳангоми истифодаи ин усул миқдори витаминҳо камтар нобуд шуда, мазаю ранги шираҳо коста намегардад.

Барои пастеризатсия дар шароити хона зарфҳои сирдорро истифода мебаранд. Пеш аз пастеризатсия ба даруни зарф вобаста ба ҳаҷми он, хоҳ аз чӯб, хоҳ аз фулуз, бояд як чизе сохта гузошт, ки ба андозаи 3 см. баландӣ дошта бошад. Сипас, онро аз ҳар ҷояш сӯрох карда, зарфҳои шишагинро мегузоранд, то ҳадде, ки гарданаки шишаҳои шарбатдор бар он фурӯ раванд.

Агар зарфҳои шираю шарбатдор бо сарпӯшҳои тунукагин маҳкам шуда бошанд, зери об мондан зарар надорад. Ҳангоми ҷӯшонидан зарфҳо набояд бо ҳамдигар ва танаи зарфи обдор сояш хӯранд. Зарфҳо бояд пеш аз ба онҳо рехтани шира хуб тамиз дода шаванд. Миқдори шира аз даҳони зарф бояд 1,5 см. поин бошад. Дар шишаҳо бошад, 2 см. ҳангоми гузоштани зарфҳо ва шишаҳо ба зарфи металлии обдор ҳарорати оби он бояд 50° С-ро ташкил кунад. Оби зарфро то ҳарорати 85°С расондан лозим аст. Мӯҳлати пастеризатсия барои зарфҳои нимлитра 15 дақиқа, 1 литра 20 дақиқа, 3 литра 30 дақиқаро ташкил медиҳад. Ҳарорати об дар ин муддат набояд аз 85-90° С кам бошад, ҳароратро вақт-вақт бо термометр санҷидан лозим аст.

Пас аз хотима ёфтани пастеризатсия зарфҳои маҳкамро чаппа карда мемонанд. Шишаҳоро бошад, мехобснанд ва то хунук шуданашон нигоҳ медоранд.

Тамиздиҳӣ (стерелизатсия) усули маълумест, ки ба воситаи гармидиҳӣ шираҳорс аз микробҳои касалиовар бехавф мегардонанд. Муддати тамиздиҳӣ асосан аз таркиби кимиёии шарбатҳо вобастагӣ дорад. Чи қадаре ки дар онҳо миқдори кислотаҳо камтар бошад, ҳамон қадар онҳоро зиёдтар тамиз медиҳанд, чунки микробҳо асосан дар таркиби шираҳои кислотаашон нисбатан кам хуб ва зуд афзоиш меёбанд.

Аз ин рӯ, ба қоидаҳои тамиздиҳӣ хуб риоя намудан зарур аст, чунки

аз меъёр зиёд, ё кам тамиз додани ширахо боиси вайроншавии сифати онхо мегардад. Барои тамиз додани ширахо зарфхои махсус ё дастгоххои махсуси тамиздихй мавчуд аст.

Агар чунин дастгоххо дар шароити хона мухайё набошад, пас барои ин зарфхои алюминй ё сирдори калонхачмро истифода мебаранд. Пеш аз тамиз додан ба дохили кастрюл ягон такягохи чубинро ё матои гафсеро мепартоянд, то зарфи шишагин ба болои охани урён ханчоми чушидани об нарасад. Ханчоми гузоштани зарфхои шишагин харорати об бояд 20°С аз харорати шираю шарбати дохили зарфи шишагин баланд бошад. Масофати байни девор ва зарфхо бояд 5-10 см-ро ташкил кунад.

Ханчоми тамиздихй оби дохили зарфи тамиздихй бояд тез чушад, то фосилаи вакти тамиздихй кутох гардад ва харорати об 100° С-ро ташкил дихад. Зарфхои ширагини нимлитраро 15 дакика, 1 литраро 20 дакика тамиз медиханд.

Гайр аз ин ширахоро гармогарм ба зарфхо рехта махкам мекунанд. Бо ин усул шира ва шарбати ангур, олучабандак, себ, помидор, гелос ва гайраро тайёр мекунанд. Харорати ширахо пеш аз ба зарфхо рехта махкам кардан бояд аз 96°С кам набошад.

Зарфхои аз ширахо пур ва махкамро дар чое, ки харорати он на камтар аз 0°С ва на баландтар аз 12°С ва ханчунин намнокиаш на баландтар аз 75% нигох медоранд

Шираи меваю сабзавот барои саломатии инсон накши басе мухим мебозад. Бояд тазаккур дод, ки яке аз омилхои сар задани бемориxои дилу рагхои хунгард ва саратон аз нарасидани маводи зидди оксидй аз кабили каротоидхо, витамини С ва Е мебошад. Ханчоми вайроншавии мубодилаи моддахо, аз чумла микдори холестерин ва линопротеинхои зичиашон паст афзуда вайроншавии хусусияти эластикии дохили рагхои хунгард ба назар мерасад. Дар натича липопротоинхои зичиашон паст метавонад ба деворхои он часпида, ба пайдошавии бемории атеросклероз мусоидат кунанд. Бемории дигаре, ки кисми зиёди занхо ва кудаконро мубтало месозад бемории камхунй аз норасоии охан мебошад. Барои рафъ ва пешгирии чунин бемориxо истеъмоли меваю сабзавот, ки манбаи бебахои аксари витамин ва унсурхои барои буня заруранд, аз фоида холй нест.

Чи тавре, ки маълум аст, таркиби аксари меваю сабзавот аз витамини С бой аст. Истеъмоли ин гуна витаминхо якчоя бо дигар гизоxои аз охан бой, аз чумла лубиё, наск ба чабидашавии охан дар буня мусоидат мекунад ва дар кам шудани омили сар задани камхунй аз нарасидани охан мусоидат менамояд. Охан инчунин дар таркиби карам, турб ва исфаноx зиёд аст. Гайр аз ин, меваю сабзавот дар таркиби худ

миқдори зарурии унсурҳои калий, магний калсий ва ғайраро доранд.

Меваю сабзавот боз манбаи витаминҳои гурӯҳи В, аз ҷумла, кислотаҳои фолат ва витамини B_6 мебошанд. Нақши кислотаи фолат дар пешгирии камхунӣ ва осебҳои найчаи асаб ниҳоят калон аст. Аз ин рӯ ба духтарҳои болиғ ва хусусан занҳои ҳомила ва то ҳомила шудан дар баъзе мамлакатҳо истеъмоли кислотаи фолатро тавсия мекунанд. Манбаи хуби ин кислота лӯбиёи сурх, наск, чормағз, нахӯд, арахис, нон, меваҳои ситрусӣ, исфаноҳ, карам ва ғайра мебошанд.

Дар таркиби меваю сабзавот стеринҳо, флавонаидҳо, равғанҳои атрӣ, кумаринҳо ва ғайра мавҷуданд. Онҳо ба кам шудани холестерини таркиби хун, флавонидҳо бошанд, ба кам шудани лахтбандии хун ҳангоми агрегатсияи тромбатситҳо ва кам кардани шиддати илтиҳоб ва ғайра мусоидат мекунанд. Равғанҳои атрӣ ба кам шудани миқдори холестерини таркиби хун, баланд шудани миқдори липопротеинҳои зичиашон баланд, зиёдшавии кислотаҳои дохили талха, беҳтар гардидани мубодилаи моддаҳои дохили буня оварда мерасонанд. Аз ин рӯ, одамони калонсол бояд дар як шабонарӯз то 400-600 гр меваю сабзавот истеъмол намоянд. Меъёри зарури истеъмоли меваю сабзавот барои кӯдакон 200 гр-ро ташкил медиҳад.

Маълум аст, ки дар бисёре аз ноҳияҳои ҷумҳурӣ меваю сабзавот аз рӯи ин меъёрҳо намерасад. Барои қисман қонеъ гардонидани он истеъмоли афшура ва шираю шарбатҳои мевагии корхонаҳои назди КВД «Хӯрокворӣ»-и Вазорати энергетика ва саноати ҷумҳурӣ ва маҳсулоти дар шароити хона аз рӯи нормаҳои санитарию гигиенӣ тайёршударо истифода бурдан зарур аст.

Нақҳати меваю сабзавот

Маводи атрию спиртии таркиби меваҳо мачмӯйи хушбӯихоро низ ташкил медиҳанд, ки дар таркиби шираю лаҳм ва пӯсти онҳо ҷойгир шудаанд ва бе худ як нақҳати фораму дилкашеро доранд.

Аз ин рӯ, ҳангоми тайёр намудани шарбати ангур баъди майда ё фишурдани донаҳои он пӯсташро якчанд соат дар ширан ҳосилшуда нигоҳ медоранд то нақҳати дар ӯ буда ба шира гузарад, пас онро афшурда шира мегиранд. Барои хубтар ва гезтар хушбӯ шудани ширае, ки дар он пӯсташ нигоҳ дошта мешавад, онро 10-20 дақиқа дар ҳарорати 60°С гарм мекунанд.

Нақҳати меваҳоро омезиши таркиби маводи гуногун ба вуҷуд меоранд. Аз ҷумла, нақҳати себ аз 70 намуд маводи хушбӯй ҳосил мешавад. Мисол: дар таркиби себ тақрибан 92% алкоголҳо, 2% эфирҳо мавҷуданд.

ТАРКИБИ КИМИЁИИ РУСТАНИҲОИ ШИФОЙ ВА ҒИЗОЙ

Сафеда

Сафеда аз муҳимтарин маводи буняи инсон ва мавҷудоти зинда аст. Ҳуҷайра, бофтаҳои узвҳои буня, ферментҳо, қисми зиёди ҳормонҳо, гемоглабин ва дигар пайвастагиҳои муҳими буняи инсон аз сафедаҳо таркиб ёфтааст.

Сафедаҳо дар буня асосан нақши сохторӣ (пластикӣ) –ро ба ӯҳда дошта маводи асосии сохтмонии ҳуҷайраю бофтаҳо ба ҳисоб мераванд. Онҳо дар фаъолият ва синтези ферментҳо ва ҳормонҳо иштирок намуда кори онҳоро ба танзим меоранд. Онҳо дар кашондани гемоглабин ва миоглабин иштирок карда нақши ҳимоятгариро ба ҷо меоранд, яъне дар синтези иммуноглобулинҳо ва интерферон иштирок мекунанд. Онҳо асоси ҳаётӣ мембранаи ҳуҷайраҳоро ташкил мекунанд. Сафедаҳо таносуби об ва муҳити pH-и онро нигоҳ медоранд.

Сафедаҳо мисли карбогидриду чарбуҳо дар буня захира намешаванд. Танҳо як миқдор сафедаҳои таркиби хуноба дар ҷигар ҳамчун маводи эҳтиётӣ захира мешаванд, ки ҳангоми хунравиҳои гуногун истифода мешаванд.

Ивазшавии доимии бофтаҳо, ҳуҷайраҳо, ҳосилшавии ферментҳо, ҳормонҳо бе иштироки сафедаҳо номумкин аст. Агар сафедаҳо бо ғизо ба буня ворид нашаванд пас буня маҷбур аст, ки сафедаи узвҳо ва бофтаҳои дигари буняро истифода кунад. Аз ин рӯ, воридшавии доимии сафеда бо ғизо барои инсон ниҳоят зарур аст.

Суръати ивазшавии сафедаҳо дар буняи одам 80 рӯз, сафедаи таркиби хуноба ва ҷигар 10 ва сафедаи мушакҳо 180 рӯзро ташкил мекунад.

Миқдори умумии сафеда дар буняи одами солим 14 кг-ро дар бар мегирад.

Аз ин рӯ, истеъмоли миқдори барои буня зарур ва сифатан баланди сафеда барон кору фаъолияти фикрию ҷисмонии инсон нақши басо муҳимро ба ҷо меоранд. Миқдори сафедаҳо дар буня нисбат ба карбогидридҳову чарбуҳо ба куллӣ фарқ мекунанд, яъне агар дар буня миқдори муайяни чарбую карбогидридҳо ҳамчун манбаи эҳтиётӣ нигоҳ дошта шаванд ва онҳо ҷои холишудаи якдигарро пур карда тавонанд, пас инсон сафедаро танҳо тавассути ғизо мегирад.

Истеъмоли аз меъёр ками сафедаҳо боиси сарф шудани сафедаҳои узвҳои дохила, аз ҷумла ҷигар, хуноба, бофтаҳо ва ғайра мегардад ва аминокислотаҳои бо ин роҳ ҳосил шуда барои синтези ферментҳо, ҳормонҳо ва дигар маводи хеле муҳим сарф мешаванд, ки он ба саломатии инсон зарари ҷиддӣ мерасонад.

Сафедаҳо дар буняи инсон нақши ниҳоят муҳимро иҷро мекунанд.

Аз ҷумла:

1.Онҳоро маводи сохтмонӣ меноманд (пластикӣ). Сафедаҳо тахминан 15-20% вазни хоми бофтаҳои гуногунро (1-5%-и липидҳо ва карбогидридҳо) ташкил мекунанд. Онҳо масолеҳи асосии сохтмонии ҳуҷайраҳо ва органоидҳо ва модаҳои байни ҳуҷайравӣ ба ҳисоб мераванд. Дар баробари фосфолипидҳо онҳо асоси пойдевори мембранаҳои биологиро ташкил менамоянд.

2. Сафедаҳо модаҳои асосии таркиби ферментҳои буня буда, онҳо таркиби ферментҳои содаро ба куллӣ ташкил менамоянд. Дар сохтори сафедаҳои мураккаб бошад, пайвастагиҳои молекулаҳояш нисбатан ками бо номи кофермеитҳо машҳур иштирок мекунанд.

3. Онҳо дар ҳосилшавии қисми зиёди ҳормонҳо, ки дар танзими муболила дохили ҳуҷайраҳои буняи инсон иштирок мекунанд, дар фаъолияти узвҳои дохилию берунии он низ нақши муҳимро ба ҷо меоранд.

4. Сафедаҳо дар ҷараёни хунофаринш ва дар хун ба капонидани оксиген, чарбуҳо (липопротеидҳо), карбогидридҳо (гликопротеинҳо), баъзе витаминҳо, ҳормонҳо, микроунсурҳо ва маводи доруй иштироки бевоситаро ба дӯш доранд.

Норасоии сафедаҳо ба фаъолияти ҳамаи воҳидҳои буня таъсири манфии худро мерасонад аз ҷумла;

1. Муболилаи ферментҳо вайрон мешавад.
2. Синтези ҳормонҳо коста мегардад.
3. Муқовимати буня суст мешавад.
4. Ҷараёни хунофариш вайрон мешавад.
5. Фаъолияти чигару гурдаҳо суст шуда онҳоро чарбу зер мекунад.
6. Фаъолияти рефлексҳои шартӣ суст мешавад
7. Ба муболила ва синтези унсурҳою, витаминҳо таъсири манфӣ мерасонад (хусусан ба витамини РР).

Миқдори сафеда дар буня нисбат ба карбогидридҳову чарбу ба куллӣ фарқ доранд, яъне агар дар буня миқдори муайяни чарбу ва карбогидридҳо чун манбаи эҳтиётӣ нигоҳ дошта шаванд ва онҳо аз дигар маводи ғизой синтез гарданд, пас инсон сафедаро танҳо бо ғизо мегирад.

Барои талаботи буняи инсонро бо сафедаҳо таъмин намудан бояд дар як шабонарӯз одам 60–90 грамм сафеда ва 30 грамм аминокислотаи зарурӣ истеъмол намояд.

Қиммати сафедаҳоро асосан бо миқдори аминокислотаҳои таркиби он муайян мекунанд.

Тавре ки пайдост, сафедаҳое ки бо ғизо меоянд, таҳти таъсири ферментҳои меъда ва рӯдаҳо ба аминокислотаҳо ҳисса гардида, пас ба

хун ҷабида мешаванд ва онро буня барои сохтани ҳучайра, узвҳо ва ғайра истифода мебарад.

Аз аминокислотаҳо ҳаштояш: триптофан, лейцин, изолейсин, валнин, треонин, лизин, метионин, фенилаланин маълуманд, ки буняи инсон онҳоро синтез карда наметавонад ва онҳо танҳо дар шакли ғизои тайёр вориди буня мешаванд.

Ҳар як аминокислота дар буня мавқеи муайян доштa вазифаи муайяни худро ба ҷо меорад. Аминокислотаҳои нонбурдаро буня аз ғизоҳои рустанигӣ, гӯштию ширӣ, тухми мурғ, мохӣ ва гайра мегирад. Дар таркиби нахӯд, лубиё тухмдонаҳои марҷумак ва меваҳо лизин 120–150%, метионин 160– 260 мг% триптофан 120–250 мг% ва дигар аминокислотаҳо мавҷуданд. Барои буняро бо аминокислотаҳо таъмин намудан, бояд ғизоҳои рустанӣ ва гӯшту ширро ба қадри кофӣ истеъмол намуд.

Миқдори зиёди сафедаҳо дар таркиби гӯшти гов, мурғ, тухми мурғ ва рустаниҳо мавҷуд аст. Аз ҷумла, дар таркиби лубиё 32%, соя 38%, чормағз 15–18%, ҷуворӣ 12–15 %, нахӯд 25–35%, чормағзи заминӣ 33% ва ғайра муайян шудааст.

Бинобар ахбори Муассисаи байналмилалии кишоварзӣ ва таъминоти озуқаи ТДМ барои таъмини талаботи буняи инсон, ҳар кас дар як рӯз 90–100 г сафеда, ки 12% миқдори умумии каллорияро ташкил медиҳад, бояд бо ғизо истеъмол намояд.

Барои ин 40–45% ғизо бояд бо рустанихои ғизой ва 60–55% онро ғизоҳои гӯштию ширӣ ташкил диҳанд.

Чарбу

Аз ҷиҳати кимиёӣ чарбу пайвастагии глицерин (спирти се атома) бо кислотаҳои калонмолекулаи органикӣ буда, яке аз манбаъҳои муҳимтарини энергияи буняи инсон ва мавҷудоти зинда ба ҳисоб меравад.

Энергияе ки дар натиҷаи истифодаи 1 грамм чарбу дар буняи инсон ҳосил мешавад, ба 39 кҷ. (ё 9,3 килокаллория) баробар аст. Он аз энергияе, ки дар натиҷаи истифодаи 1 грамм карбогидрид ҳосил мешавад, ду баробар зиёд аст.

Аз истифодаи 100 грамм чарбу дар буняи инсон 107,1 грамм об ҳосил мешавад. Аммо аз истифодаи 100 грамм карбогидрид 55,5 грамм 100 грамм сафеда 41,31 г. об ҳосил мегардад, ин барои буняи баъзе ҳайвонҳо нақши муҳим мебозад.

Дар буняи инсон ва ҳайвонҳо чарбу асосан дар таркиби ғизоҳои зери пӯст, чарбпардаи шикам, дар атрофи баъзе узвҳои дарунӣ, дар таркиби шири ҳайвонҳо, дар барг, мева, реша ва мағзи рустаниҳо ҷойгир мешавад.

Мисол, миқдори он дар таркиби ҷуворӣ 3,5–4,5%, себарға 10%, соя 22%, бодом 45–60%, зардолу то 60%, офтобпараст то 55%, чормағз то 60–70% ва ғайра муайян шудааст.

Чарбу ё липидҳо пайвастагиҳои органикиеанд, ки дар як зумра халкунандаҳои органикӣ ҳал шуда дар об ҳал намешаванд. Моҳияти ҳаётии онҳо асосан бо миқдори зиёди энергияе, ки ҳангоми тақсимшавиашон ба амал меояд, алоқаи зич дорад. Қисми таркибии чарбуҳоро триасилглисеринҳо, фосфолипидҳо, холестерин, фосфатидҳо,фосфатилхолин (лейцитин) кислотаҳои чарбуӣ ва ғайра ташкил мекунанд. Чарбуҳо дар шакли пайвастагӣ бо сафедаҳо қисми таркибии пардаи ҳуҷайра ва ядрои онро ташкил намуда, дар воридшавии об, намакҳо, аминокислотаҳо, карбогидридҳо ва хориҷшавии пасмондаҳои онҳо аз дохили ҳуҷайра иштирок мекунанд.

Чарбуҳо қисми таркибии протоплазмаи ҳуҷайра ба ҳисоб мераванд ва онҳоро аз ин рӯ чарбуҳои протоплазмӣ ё структурӣ меноманд. Миқдори ин чарбуҳо дар буня доимӣ буда, ҳатто ҳангоми гурусна мондани дуру дароз кам намешаванд. Ғайр аз чарбуҳои структурӣ буня боз дорои миқдори муайяни бофтаҳои чарбуӣ мебошанд, ки дар шакли чарбуи зерпӯст ва пардаи чарбуии болои рӯдаҳо маълуманд. Чи тавре ки дар боло гуфта гузаштем, таркиби чарбуҳоро фосфатидҳо, триаглисеридҳо, фосфатилхолин, холестерин ва кислотаҳои чарбу ташкил медиҳанд.

Фосфатидҳо – барои кори мунтазами майнаи сар, ҷигар ва дил, ки дар онҳо процессҳои мубодилавӣ бошиддат чараён мегиранд зарур аст.

Фосфатихолин – пайвастагиест, ки хусусияти эмулсиякунонии чарбуҳоро дошта, чарбуро холестеринро дар хун ҳал месозад. Чарбуҳо ғизоро дар пардаи луобии рӯда ҳазм намуда, ҷабидашавии онҳоро осон намуда, яклухтии сохти мембранаҳои ҳуҷайраро эмин медорад. Лейсетин инчунин манбаи холин ва витамини В мебошад.

Холин – ин маводро ҳуҷайраҳо барои синтези фосфатидҳои гуногун, протеинҳо, асетилхолин истифода мебаранд.

Муайян шудааст, ки истеъмоли холин ва лейситин миқдори холин ва асетилхолини буняро зиёд мекунанд. Лейситин боз манбаи ионизит, фосфатидилэтаноламин ва кислотаҳои чарбуии ивазнашаванда, аз ҷумла линоленовӣ мебошад.

Триасилглисеридҳо –эфирҳои мураккаби глисерин ва кислотаҳои чарбуи дараҷаи баланд мебошанд. Онҳо асосан нақши энергетикиро иҷро месозанд. Дар натиҷаи оксидшавии онҳо 40 % талаботи шабонарӯзии буняро бо энергия таъмин месозанд. Дар баробари ин боз онҳо манбаи оби дохили буня мебошанд. Ҳангоми оксидшавии 100 гр. чарбу 107 гр. об ҳосил мешавад.

Онҳо 90%-и липидҳои умумиро дар бар мегиранд. Триглисеринҳои таркиби рустаниҳо дорои миқдори зиёди маҷмӯи кислотаҳои носери чарбуи (МКЧН), (полиненасыщеные жирные кислоты, ПНЖК) мебошанд. Ғизоҳои ҳайвонотӣ бошанд дорои миқдори зиёди кислотаҳои чарбуи сер буда, танҳо чарбуи моҳӣ дорои кислотаҳои чарбуии носер мебошад. Маҷмӯи кислотаҳои чарбуии носер асосан дар шакли равғанҳои моеъшакл буда, кислотаҳои сер дар шакли ғализ ё сахт мебошанд. Дар таркиби равғанҳои рустанӣ аз ҷумла равғани офтобпараст, зайтун, лӯбиёи чинӣ, пахта ва ғайра асосан кислотаҳои чарбуии носер ва МКЧН мавҷуданд. Ҳангоми истеъмоли оқилонаи ғизо бояд кӯшиш намуд, ки дар таркиби ғизоҳо миқдори муайяни маҷмӯи кислотаҳои чарбуии носер мавҷуд бошад. Ин кислотаҳоро боз кислотаҳои ҳаётан муҳиму ивазнашаванда низ меноманд. Чунки онҳоро буня ҳосил карда наметавонад ва танҳо тавассути истеъмоли ғизо ба буня ворид мешаванд.

Нақшаи 1

Миқдори чарбуҳои ивазнашаванда дар таркиби маҳсулоти ғизой

Равғанҳо	Миқдори чарбуҳои ивазнашаванда г/100г.	
	Линолевӣ	Линоленовӣ
Офтобпараст	52 – 73	0,3
Соявӣ	47-54	5,0 – 9,5
Ҷуворимакка	32-59	2,0
Пахта	31-57	0,1 – 2,0
Кунҷит	33-47	1,0
Зағир	8-30	28 – 65
Маҳсар; Маҳсари камэрук	10-22	5-12
Маҳсари эрукаш зиёд	17-26	5-13
Хардал	9-23	5-16
Зайтун	3-20	1,5
Нахл	6 – 12	0,5
Норчил	1,5-2,5	0,5

Тавзеҳот: Равғани маҳсар дар таркибаш то 50 г/100 г. кислотаи эруковӣ дорад, ки ниҳоят мушкилҳазм аст.Аз ин рӯ селексионерҳо навъҳоии нави онро ихтироъ намудаанд, ки дар таркибаш миқдори кислотаи эруковӣ то 5 г/100 г. мерасад.

Ин кислотаҳо дар буня нақшҳои зеринро иҷро мекунанд:

1. Ба ҳайати мембранаҳои ҳуҷайра дохил мешаванд.
2. Ба мубодилаи холестерин таъсир расонда, ҳалшавии онро зиёд намуда захирашавии онро дар деворҳои рагҳои хунгард пешгирӣ ва хориҷшавии онро аз буня осон намуда садди роҳи бемории атеросклероз мегарданд. Лахтабандии бошиддати хунро суст намуда ба ҳосилшавии тромбҳо мамониат мешаванд.
3. Дар пешгирӣ аз бемориҳои пӯст мусоидат мерасонад.

Фосфолипидҳо – аз ин ки дар таркиби онҳо боқимондаҳои кислотаҳои фосфорӣ мавҷуд аст онҳоро фосфолипидҳо меноманд. Фосфолипидҳо ду навъ мешаванд: 1) Фосфатидилглисерин ё фосфатидҳо

Сфинголипидҳо – онҳоро танҳо бо спиртҳои дар таркибашон, яъне дар таркиби фосфатидҳо-глисерин ва сфинголипидҳо сфингозин аз якдигар фарк намудан мумкин аст. Фосфолипидҳо дар таркиби ҳуҷайраҳо ва мембранаҳои ҳуҷайраҳои хурд (субклеточных) болопӯши чарбуии биомолекулярӣ ҳосил мекунанд. Онҳо дар кашондани кислотаҳои чарбуии ҳалнашаванда иштирок намуда, эмулгаторҳои хуб ба ҳисоб мераванд. Ғайр аз ин, онҳо дар лахтабандии хун, эмин доштани ҷигар аз чарбубанд шудан нақши басо муҳимро мебозад. Яке аз маводи фаъоли таркиби фосфолипидҳо лейцитин ном дорад, ки номи кимиёии он фосфатодихолин мебошад. Миқдори фосфолипидҳо – лецитин дар таркиби маҳсулоти ғизоӣ аз

ҳисоби дар 100 г. маҳсулот аз ҷумла дар таркиби донагиҳо 0,3-0,8 г. нон 0,2-0,7 г. равғани маска 0,3-0,4г. равғанҳои рустании ширинкарда 0,5-1,2 г. гӯшт 1,5-2,5 г. тухми мурғ-3,4, зардии тухм 6,5 г., моҳӣ 0,8-1,7 г. тухми моҳӣ 6-7 г. – ро ташкил мекунад.

Дар таркиби лейцитин ду кислотаи чарбуи глицерин ва холин дохил мешаванд. Молекулаи лейцитин дорои ду қутб буда, дар яктояш кислотаи чарбуӣ дорад, ки он обро нигоҳ намедорад ва дар дигараш, ки холин мавҷуд аст бо об пайвастагӣ ҳосил мекунад. Аз ин рӯ фосфолипидҳоро бо ин хусусияташон ҷонварҳои обӣ дар фаъолияти биомембранаҳояшон истифода мебаранд. Ин хусусияти фосфолипидҳо дар кашондани липидҳо тавассути роҳҳои хунгард нақши муҳимро ба ҷо меоранд. Онҳо дар таркиби хуноба якҷоя бо сафедаҳо шаклҳои транспортии липидҳо, липопротеидҳоро ҳосил мекунанд. Ғайр аз ин, фосфолипидҳо аз муҳити обӣ равғанҳоро ба худ пайваст намуда, эмулсия ҳосил мекунанд, ки ҷабидашавии онҳо аз рӯда ба хун осон мегардад.

Синтези лейцитин ҳангоми бо ғизо кам ворид шудани кислотаҳои ивазнашаванда, аз ҷумла маҷмӯи кислотаҳои носери чарбуӣ (МКНЧ), аминокислотаи ивазнашавандаи метионин (барои синтези холин) ва ғайра метавонад коста шавад. Холинро ҳар як ҳуҷайраи буняи инсон барои фаъолияти босамараш истифода мебарад. Аз ҷумла, барои синтези фосфолипидҳои гуногун, протеинҳо, ацетилхоллин ва ғайра.

Холестерин – тақрибан 30% липидҳои мембранаҳо аз холестерин иборат аст. Тақрибан 80%-и холестеринро худи буня дар ҷигар ҳосил намуда 20 %-и он тавассути ғизо дохил мешавад. Ҷигар на танҳо холестеринро синтез мекунад ҳамчунин дар хориҷшавии он аз буня низ нақши муҳимро ба ҷо меорад. Як миқдори холестерин (700 мг/ дар 24 соат) бо талха хориҷ шуда миқдори зиёди он ба кислотаҳои талхагӣ мубаддал мешавад. 60-80% миқдори умумии холестерин аз буняи одаму ҳайвонот дар шакли маводи оксидшуда ва то 40% бе тағйир ё дар шакли капростанол ва капростанон хориҷ мешавад. Роҳи дигари оксидшавии холестерин дар буня биосинтези ҳормонҳои стероидӣ мебошад, то 3 % холестерин барои он сарфа мегардад. Холестерин дар таркиби мембранаҳои биологӣ нақши амортизаторро иҷро мекунад. Мебранаҳоро ҳангоми суст буданашон мустаҳкам ва ҳангоми сахт шуданашон мулоим мекунад. Миқдори зиёди холестерин дар бофтаҳои мағзи сар ва пардаҳои миелиновии риштаҳои асаб мавҷуд аст, ки барои ҷараёни мубодилавӣ ниҳоят заруранд. Холестерин инчунин нақши пластикиро дар буня иҷро мекунад. Ғайр аз ин, холестерин манбаи ҳосилшавии моддаҳои саратоновар буда, вайроншавии мубодилаи он боиси сар задани бемории санги талхадон ва атеросклероз мегардад.

Барои саломатии инсон нақши маҷмӯи кислотаҳои чарбуии носер (МКЧН) нақши муҳимро иҷро мекунанд. Кислотаҳои чарбуӣ дар ҳосилшавии простогландинҳо, лейкотриенҳо ва тромбоксанҳо, ки фаъолиятҳои муҳими буня аз қабили фишори хун, кашишхӯрии мушакҳои ҷудогона, ҳарорати бадан, агрегатсияи тромбоситҳо ва ғайраро идора мекунанд нақши басо муҳим ба ӯҳда доранд.

Барои ин буня маводи дар боло гуфтаро аз кислотаҳои чарбуие, ки аз равғанҳои ғизоии рустанӣ тавассути истеъмоли ғизо ба дастгоҳи ҳозима ворид мешаванд, синтез мекунад.

Моҳияти асосии кислотаҳои чарбуӣ (МКЧН) дар буня чунин аст;

- структураи пӯст ва мӯйҳоро хуб намуда, фишори хунро паст месозанд, дар пешгирии бемории артрит саҳмгузор аст.

- миқдори холестерин ва триглицеридҳои таркиби хунобаро кам мекунад, ба амал омадани тромбхоро дар рагҳои хун пешгирӣ менамоянд.
- дар пешгирии бемориҳои қалб, қандидоз, зардзахм, псориаз нақши муҳимро иҷро мекунанд. Барои кору фаъолияти мағзи сар ғизои беҳамтоянд.

КАРБОГИДРИДҲО

Карбогидридҳо моддаҳои мураккаби органикӣ буда, аз карбон, оксиген ва гидроген иборатанд. Онҳо дар буняи инсон нақшҳои гуногун доштa, реаксияҳои кимиёии энергия ва таъсири байниҳамдигарии маводи дохили ҳуҷайраро таъмин месозанд.

Аз ин рӯ, карбогидридҳо як қисми чудонашавандаи ғизои инсон ба шумор мераванд.Аз рӯи ҳисобҳои амиқ миқдори карбогидридҳои ба буня воридшаванда нисбати чарбуҳо ду маротиба зиёд аст. Ва аз ҳисоби онҳо тақрибан нисфи энергияи шабонарӯзии тартиби хӯроки (ратсиони) одам таъмин мегардад. Миқдори барои буня зарури карбогидридҳо дар як шабонарӯз мувофиқи формулаи академик А.А. Покровский 400 – 500 грамм мебошад (нақшаи 3).

Мувофиқи нақшаи нави Пажӯҳишгоҳи ғизои академияи илмҳои тиббии Руссия меъёри карбогидридҳо дар як шабонарӯз барои занҳо 289 г. ва мардҳо 358 граммро ташкил медиҳад (нақшаи 2).Манбаи асосии карбонгидридҳо маҳсулоти ғизоии рустанӣ мебошад. Аз миқдори умумии карбогидридҳо 75% оҳар, 20 % қанд, 3% маводи пектинӣ, 2 % – ро ғозаи ғизоӣ ташкил мекунанд.

Буняи инсон ва ҳайвонот кудрати аз маводи ғайриорганикӣ чудо кардани карбогидридҳоро надорад. Манбаи асосии қонеъ намудани буня аз карбогидридҳо, мева, рустаниҳои ғизоие мебошанд, ки инсон ҳамарӯза онҳоро истеъмол менамояд.

Карбогидридҳо тақрибан 70 фоизи калорияи ғизои истеъмолии инсонро ташкил медиҳанд. Қисми зиёди карбогидридҳо дар таркиби ғизои ҳамирӣ, аз ҷумла макарон 75%; нон 50%. картошка 25%, зағора 67%, ҷав 76% ангур 30%, ва ғайра муайян шудааст. Дар таркиби ғизоҳои гӯштию ширӣ 0,5–2% аст.

Карбогидридҳо аз рӯдаҳо ба хун ҷабида шуда, аввал ба ҷигар ворид мешаванд. Дар ҷигар яке аз моносахаридҳои муҳими он глюкоза ба гликоген мубаддал мешавад, ҷигарро анбори гликоген низ мегӯянд, як қисми онро худи ҷигар барои таъмини нерӯ истифода мебарад, қисми

дигарашро ба чарбу мубаддал месозад. 70% карбогидридҳо ба CO_2 ва H_2O оксид мешаванд.

Истеъмоли зиёди маводи қанднок (шакар, конфетҳо, маводи қаннодӣ ва ғайра) барои буняи инсон хатар низ доранд. Чунки аз онҳо дар узвҳои ҳозима глюкоза ва фруктоза ҳосил мешавад ва глюкоза ба осонӣ ба хун ҷабида шуда, тарашшӯҳи инсулинро аз ғадуди зермеъда ба хун зиёд мекунад.

Ҳангоми дар таркиби хун афзуда глюкоза миқдори инсулин низ зиёд мешавад, ки он аз як тараф ба мубодилаи липиду карбогидридҳо дар буня таъсири мусбат расонад аз тарафи дигар мувозинати хормонҳоро дар буня вайрон мекунад. Аз ин рӯ миқдори моно ва дисахаридҳо дар як шабонарӯз барои буняи инсон бояд аз 50-100 грамм (50-грамм барои одамоне, ки дар кори сабук ва 100 грамм барои одамони машғули кори вазнини ҷисмонӣ кифоя аст).

Оҳар аз 96, 1–97,6% полисахаридҳо ва 0,2–0,7% дигар унсурҳо иборат аст. Дар таркиби оҳар кислотаҳои чарбу, палмитин, олеин, стеарин ва ғайра муайян шудааст, ки миқдори умумиашон 0,6% ташкил медиҳад.

Дар таркиби рустаниҳо оҳар вазифаи ғизои эҳтиётиро ба ҷо меорад. Оҳар дар тиб, саноати хӯрокворӣ, коғаз, коркарди пӯсту матоъ ва дорусозӣ васеъ истифода мешавад. Миқдори зиёди оҳар дар таркиби рустаниҳои ғизой, амсоли картошка, соя, нон, ҷуворӣ, нахӯд ва ғайра муайян шудааст.

Инулин дар таркиби бисёр рустаниҳо (лола, коснӣ, сулӣ, лӯбиё, себарга, анҷибар, шутурхор ва ғайра) чун ғизои эҳтиётӣ маҳфуз аст. Инулин асосан хусусияти оҳарро дошта, барои беморони гирифтори диабети қанд фоидаовар мебошад. Ҳамаи рустаниҳое, ки дар боло зикр гардиданд дар таркиби худ ин моддаро доранд ва тадқиқотҳои илмӣ собит сохтаанд, ки ин рустаниҳо хосияти паст кардани қанди таркиби хунро доранд. Аз ин рӯ, мумкин аст ки бо ин хусусият бо инулин робитаи зич дошта бошанд.

Карбогидридҳо ба гурӯҳҳои зерин тақсим мешаванд;

Моносахаридҳо – қандҳои соддае, ки тавассути гидролиз ба ҳиссачаҳои хурдтари малекулаҳо тақсим намешаванд (глюкоза, галактоза, фруктоза, арбиноза, ксилоза, Д-рибоза, манноза ва ғайра).

Глюкоза – (қанди ангур) дар шакли озод дар таркиби меваю буттамеваҳо маҳфуз аст. Аз ҷумла, дар таркиби ангур то 8%, олую гелос 5-6%, асал 36% – ро ташкил медиҳад. Бояд тазаккур диҳем, ки аз

молекулаҳои глюкоза оҳар, гликоген, малтоза ҳосил шуда глюкоза қисми таркиби сахарозаю лактоза мебошад.

Фруктоза – (қанди мева) дар шакли тоза дар асали занбӯр то 37%, ангур 7,7%, себ 5,5%-ро ташкил дода қисми таркиби сахароза ба ҳисоб меравад.

Галактоза – Қисмати асосии қанди таркиби шир лактозаро ташкил медиҳад.

Арбиноза –дар таркиби рустаниҳои сӯзанбарг, тулфи лаблабу, маводи пектини луоб, шираш ва гемицеллюлоза маҳфуз аст.

Дисахаридҳо-карбогидридҳое, ки тавассути гидролизшавӣ думоносахариди нав ҳосил мекунанд. Мисол лактоза (галактоза + глюкоза) мальтоза (голюкоза + глюкоза) ва сахароза (фруктоза+ глюкоза). Ба дисахаридҳо қанди лаблабу, ширинбия низ дохил мешаванд.

Олигосахаридҳо -- пайвастагиҳои полимерие, ки аз 2 – 10 моносахаридҳо ташкил ёфтаанд. Аз сабаби он ки ба ин гурӯҳи карбогидридҳо ферментҳои ғизой таъсири камтар мерасонанд, миқдори зиёди онҳо ба рӯдаи ғафс бетағйир ворид шуда, ҳамчун манбаи ғизои микрофлораи рӯда, хусусан бифидумбактерияҳо хизмат мекунанд.

Полисахаридҳо – полимерҳое мебошанд, ки аз моносахаридҳои зиёд иборатанд. Ба полисахаридҳо оҳар, гликоген, ғозу наҳҳои ғизой ва ғайра мансубанд.

Карбогидридҳо асосан дар таркиби маҳсулотҳои рустанӣ маҳфуз буда, қисмҳои зинда онро тавассути истеъмоли ғизоҳои рустанӣ, аз ҷумла, маҳсулотҳои ғалладонагӣ, маҳсулоти ордӣ, зироатҳо, меваю сабзавот ва ғайра қабул мекунанд.

Таносуби сафедаҳо, чарбу ва карбогидридҳо барои буня 1:1:4 ташкил мекунад. Дар як шабонарӯз ба буня аз 400 то 500 гр-и он ворид мешавад, ки тақрибан 80% онро оҳар ташкил мекунад.

Ҳангоми оксидшавии 1гр. карбогидрид 4,1 ккал. энергия ҳосил мешавад.

Барои пурра оксидшавии карбогидридҳо миқдори ками оксиген зарур аст, чунки дар таркиби молекулаҳои карбогидридҳо миқдори оксиген нисбати гидрогену карбон зиёд аст. Ғайр аз ин, талаботи буняи одам ба карбогидридҳо, аз характери меҳнату кори мушакҳои ӯ вобастагии зич доранд.

Нақшаи 2.

Формулаи ғизои ба таносуб даровардаи (сбалансированный) Пажӯҳишгоҳи ғизои Академия илмҳои тибби Руссия

Маводи ғизой	Талаботи миёна барои	
	Занҳо – 2000 ккал	Марддо – 2500
Сафедаҳо, г,	61,0	72,0
Аз чумла ҳайвонотй	34,0	40,0
Карбогидридҳо, г	289,0	358,0
Чарбуҳо, г.	67,0	81,0
Усурҳо		
Калсий	800,0	800,0
Фосфор	1200,0	1200,0
Магний	400,0	400,0
Оҳан	18,0	10,0
Рух	15,0	15,0
Витаминҳо, мг.		
Витамини С	70,0	70,0
Витамини В1	1,1	1,2
Витамини В2	1,3	1,5
Витамини РР	14,0	16,0
Витамини В6	1,8	2,0
Витамини В12, мкг	3,0	3,0
Кислотаи фолат, мкг	200,0	200,0
Витамини Д, мкг	2,5	2,5
Витамини А, мкг	2,5	2,5
Витамини А мкг, эквивалентй ретинол	800,0	800,0
Ниатсин,мг, эквивалентй ниатсин	14,0	14,0

Эзоҳ: нақша аз китоби Пилат Т.Л, Шарманов Т.Ш, Абдулобекова Р.М., Костенко В.В «Биологические активные добавки к пище», 2001.с. 312. оварда шудааст.

Нақшаи 3.

Формулаи ғизои ба таносуб даровардаи (сбалансированный) академик А.А. Покровский.

Маводи ғизой	Талабот
Об, г,	1750-2200
Аз ҷумла;	
Оби ошомиданӣ, чой, қахва	800-1000
Бо таомҳои тунук	250-500
Бо маҳсулоти ғизой	700
Сафедаҳо, г,	80-100
Аз ҷумла аминокислотаҳои ивазнашаванда, г	
Триптофан	1
Лейтсин	4-6
Изолейтсин	3-4
Валин	3-4
Треонин	2-3
Лизин	3-5
Метионин	2-4
Фенилаланин	2-4
Аминокислотаҳои ивазшаванда	
Гистидин	1,5-2
Аргинин	5-6
Систеин	2-3
Тирозин	3-4
Аланин	3
Серин	3
Кислотаи глютамин	16
Кислотаи аспаргин	6
Пролин	5
Гликокол	3
Кабогидридҳо, г	300-500
Аз ҷумла;	
Охар	350-450
Қанд	50-10
Ғозҳо ва Пектин	25
Кислотаҳои органикӣ	2
Чарбуҳо, г.	60-100
аз ҷумла, равғани рустанӣ	20-30

Кислотаҳои иваэнашавандаи чарбу	6-8
Холестерин	0,3-0,8
Лейситин	5
Унсурҳо, мг	
Калсий	800-1000
Фосфор	1 200-1500
Натрий	4000-5000
Калий	2500-5000
Хлоридҳо	5000-7000
Магний	400-450
Оҳан	10-18
Рух	10-15
Манган	5-10
Хром	0,2-0,25
Мис	2
Кобальт	0,1-).2
Селен	0,5
Фторидҳо	0,5-1,0
Иодидҳо	0,1-0,2
Витаминҳо, мг.	
Витамини С	70-80
Витамини В1	1,1-1.2
Витамини В2	1,3-2,4
Витамини РР	1 5-25
Витамини В6	1,8-2,0
Кислотаи пантотен	5-10
Кислотаи фолат	0,2
Витамини В12, мкг	0,03
Биотин	0,15-0,3
Холин	500-1000
Рутин	25
Витамини Д, (МЕ)	100 МЕ
Витамини А	0,8-1
Витамини Е	8-10
Витамини К	0,2-0,3
Инозит	0,5-1,0
Кислотаи липоевй	0,5
Моҳияти ғизой	2850 ккал.

Муайян шудааст, ки талаботи буняи одамоне, ки ба кори вазнини ҷисмонӣ машғул нестанд, то 450гр – карбогидридро ташкил дода, барои одамоне, ки ба кори вазнини ҷисмонӣ машғуланд, 600-630 граммро дар бар мегирад.

Карбогидридҳо ба хун дар шакли глюкоза ворид мешавад. Таносуби глюкозӣ дар хун доимӣ буда 01-01граммро ташкил мекунад. Агар миқдори глюкоза дар хун то 0,16% афзояд, пас хориҷшавии он бо пешоб дида мешавад.

Глюкоза асосан дар дасттоҳои ҳозима ниҳоят бо суръат ҷабида ва ба ҳуҷайраҳо исрол шуда, дар ҷараёни оксидшавии ҳаётӣ истифода мегардад. Фруктоза низ бо ин роҳ то оксидшавӣ омада мерасад. Ҳангоми ҳалшавии карбогидридҳои мураккаб глюкоза дар шакли гликоген дар ҷигар захира мешавад. Як нуқтаро хотиррасон бояд кард, ки карбогидридҳо асосан дар таркиби рустаниҳо мавҷуд буда, ду карбогидрид, гликоген ва лактозаро аз ғизоҳои гӯштию ширӣ гирифтан мумкин аст.

Ҳангоми зиёд шудани захираи гликоген глюкоза ба чарбу мубаддал ва дар бофтаҳо захира мешавад. Ҳангоми кам шудани миқдори глюкоза дар таркиби хун фаъолияти ҷисмонии одам, хусусан фаъолияти системаи марказии асаб суст мешавад. Карбогидридҳо манбаи асосии бо нерӯ таъминкунандаи асабҳо мебошад. Аз ин рӯ, сустшавии қобилияти корӣ, ҳангоми иҷрои корҳои вазнини ҷисмонӣ аз кам шудани миқдори глюкоза дар хун ва захираи гликоген дар мушакҳо дарак медиҳад. Ин ҳолатро истеъмоли қандҳои мевагӣ (шарбатҳои мева) ё қандчой метавонад бартараф намояд.

Дисахаридҳо, аз ҷумла сахароза низ барои баланд бардоштани нерӯи ҷисмонӣ мусоидат менамояд. Лактоза барои буняи кӯдакон ниҳоят зарур мебошад.

Аз ин рӯ агар буня ҳангоми истеъмоли ғизо бо карбогидридҳои дар боло гуфта таъмин нагардад пас буня маҷбур мешавад, ки онро аз ҳисоби сафедаю чарбу таъмин созад. Чи тавре ки дар боло гуфта гузаштем, карбогидридҳо асосан дар таркиби маҳсулотҳои рустанӣ ва танҳо ду карбогидрид – лактоза ва гликоген дар маҳсулотҳои ғизоии гӯштию ширӣ мавҷуданд.

Лактоза – қанди таркиби ширу маҳсулоти ширӣ буда, дар шир 4-6%-ро ташкил мекунад. Бо иштироки ин мавод бактерияҳое (молочнолкислые) дар рӯда афзоиш меёбанд, ки онҳо афзоиши дигар бактерияҳоро дар рӯда суст мекунад. Лактоза инчунин барои кӯдакони синамак ниҳоят зарур аст, чунки тавассути он оҳани дар таркиби шири модар буда ба осонӣ дар рӯдаи кӯдак ҷабида мешавад

ва тифлонро аз гирифторӣ ба бемории камхунӣ, аз норасоии оҳан, эмин медорад. Аз ин рӯ, чӣ қадаре ки модар тифлро аз сина дер чудо кунад он қадар ба фоиди кӯдак аст.

Гликоген – як шакли захиракунии глюкоза дар буняи инсон ба шумор меравад. Ҷигар ва мушакҳо манбаи асосии захирашавии гликоген мебошад. Ҷигар агар гликогенро барои таъмини буня бо глюкоза ҳангоми кам шудани он дар хун истифода барад, пас мушакҳо онро танҳо барои фаъолияти худ истифода мебаранд. Танҳо тавассути мавҷуд будани захираи гликоген дар буня инсон метавонад, ки фосилаи истеъмоли ғизоро 5-6 соатӣ ниғоҳ дорад. Захираи гликогени ҷигар барои бо глюкоза таъмин намудани буняи инсон то 12 соат басанда аст.Оиди ғозҳо ва наҳҳои ғизой ва пектин, ки ба гурӯҳи карбогидридҳои ҳалнашаванда дохил мешаванд, дар алоҳидагӣ гуфта мегузарем.

ҒОЗҲО ВА НАҲҲОИ ҒИЗОЙ

Карбогидридҳои ҳалнашаванда ва ё ғозҳо ва наҳҳои ғизой як ҷузъи асосии зироатҳо, донагиҳо ва меваю сабзавотро ташкил медиҳанд. Ба ғозҳо ва наҳҳо (клетчатка), целлюлоза, гемицеллюлоза, лигин ва пектин дохил мешаванд. Ҳама намуди карбогидридҳои ҳалнашаванда обро ба худ ҷабида, васеъ мешаванд, ки дар натиҷа хосияти ҷабидан ва хориҷ кардани холестерину аммиак ва дигар пасмондаҳои ғизоии захрнокро доранд.

Таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронида нишон дод, ки ғозҳо ва наҳҳои ғизой миқдори холестерин, триглисеридҳо ва липопротеинҳои атерроген иро дар таркиби хун аз 45 то 48% кам мекунанд ва спектри липортеинҳои зичиашон баландро ба ҳадди эътидол оварда мерасонанд.

Муайян шудааст, ки дар таркиби лубиёгиҳо то 5,7%, сулӣ (овёс) то 2,8%, гандум 2,3%, каду, сабзӣ, карам, помидор, картошка, боимчон аз 0,9 то 1,3%, афлесун 1,4% марҷумак 1,1%, нони гандумӣ аз орди дурушти пухта 2%, нони зағора 1,1%, нони орди навъи 2-ум 0,4%, кулчақандҳои аз орди навъи якуми гандум 0,2%, макаронҳои орди навъи аъло 0,1%-ро ташкил медиҳанд.

1. Хусусияти фаъолу ҳаётии ғозҳо ва наҳҳои ғизой дар он аст, ки онҳо обро дар рӯда ба худ ҷабида, васеъ шуда, моторика ва ҳаракати рӯдаҳоро ба танзим дароварда, хориҷшавии ахлотро аз рӯда метезонанд.

2. Холестерин ва кислотаҳои талхаро ба худ пайваста аз буня хориҷ месозанд.

3. Ба барқароршавии микрофлораи рӯдаҳо мусоидат мекунанд.

4. Ҷабидашавии қандҳои осонҳазмро дар рӯда суст мекунанд, ки он барои беморони диабети қанд фоидаи басо калон дорад.

5. Кори талхадон ва хориҷшавии талхаро барои он бехтар месозанд, ки ҳангоми сустшавии фаъолияти кории талхадон ва ҳазми чарбу нақши басо калон дорад.

6. Намакҳои металҳои вазнин, ҳар гуна заҳрҳо ва радионуклетидҳоро ба худ пайваста аз буня хориҷ месозанд.

7. Истеъмоли онҳо ба одам ҳисси сериро меорад.

Мувофиқи тадқиқотҳои эпидемологии пажӯҳишгоҳи саратони Амрико дар натиҷаи истеъмоли ками ғизоҳои таркибашон аз ғозҳо ва нахҳои ғизой бой ва истеъмоли зиёди ғизоҳои рафинадкарда дар бисёр мамлакатҳои пешрафта миқдори бемории саратони рӯдаи ғафс зиёд шуда истодааст.

Бар замми ин муайян шудааст, ки теъдоди одамони гирифтори қабзияти музмин низ афзуда, аз 10 то 20 фоиз зиёдтар шудааст. Маълум аст, ки дар натиҷаи қабзият ахлот муддати тӯлонии дар рӯдаи ғафс банд шуда, сабаби ҷамъшавии аминҳои саратоновар мегардад, ки дар натиҷа онҳо муддати дуру дароз бо қисмҳои ниҳоят нозуки пардаи луобии рӯда таъсир расонад боиси сар задани бемории саратони рӯдаи ғафс мегарданд. Ҳанӯз Гиппократ аз хусусиятҳои зиддимикробии ғозҳои ғизой хабардор буд ва барои рафъи қабзият ба беморон сабӯси гандумиро тавсия медод.

Ғайр аз ин, норасоии ин маводҳо боиси бемориҳои бавосир, полипҳо, васеъшавии баъзе қисмҳои рӯда (дивертикул), омоч, чурра ва дигар бемориҳо мегардад. Аз ин рӯ ғозҳо ва нахҳои ғизоиро ҳангоми муолиҷаи тангшавии роҳҳои талхагузар, бавосир, диабети қанд, зиёдшавии тамаркузи холестерини таркиби хун (гиперлипидемия), қабзияти музмин, фарбеҳӣ, пас аз гирифта партофтани талхадон бо роҳи ҷарроҳӣ ва ғайра фармудан аз фоида холӣ нест.

Яке аз хосиятҳои асосии ғозҳо ва нахҳои ғизой дар он аст, ки агар онҳо ба одам ҳини истеъмоли ғизо ҳисси серӣ бахшанд ҳам, лекин дорои калорияи ночизанд. Аз ин рӯ, истеъмоли меваю сабзиҷот ва зироатҳову ғизоҳои нонӣ, аз ҷумла нони навъҳои 1 ва 2-ми гандум ба одам фоидаи калон дорад. Маводи дигаре, ки ба ин гурӯҳ дохил мешавад, пектинҳо мебошанд.

Нақшаи 4.

Тамаркузи ғизҳо ва наҳҳои ғизой дар 100 г. маҳсулоти ғизой (Беюл Е.А., Голунова Н.Н. 1987)

Маҳсулот	Миқдори умумии ғизҳои ғизои	полисахаридҳо	целлюлоза	лигнин
Лаҳми себ	1,42	0,94	0,48	0,01
Пӯсти себ	3,71	1,12	1,01	0,49
Банан	1,75	1,12	0,37	0,25
Олучабандак (лаҳму пӯст)	1,24	0,92	0,25	0,07
Шафтолу (лаҳму пӯст)	1,28	1,45	0,20	0,62
Нок (лаҳму пӯсташ)	2,24	1,32	0,67	0,45
Олу (лаҳму пӯст)	8,59	3,73	2,58	2,67
Чукрӣ	1,52	0,99	0,23	0,30
Қулфинай	1,78	0,93	0,70	0,15
Карами пухташуда	2,12	0,98	0,33	0,18
Карами сафед	2,86	1,99	0,80	0,70
Карами ранга	2,83	1,76	0,69	0,38
Салати хом	1,80	0,67	1,3	нишона
Пиёз	1,53	0,47	1,06	н
Сабзии пухташуда	2,10	1,55	0,55	н
Ҷаъфарии хом	3,70	2,22	1,48	н
Шалғами хом	4,90	3,77	1,13	н
Картошкаи хом	2,20	1,50	0,70	н
Картошкаи пухташуда	3,51	2,49	1,02	н
Қаламфури пухташуда	11,90	10,50	1,07	0,32
Помидор	0,93	0,59	0,24	н
Макка	1,40	0,65	0,45	н
Чормағзи замини	4,74	4,31	0,31	0,30
Лубиёи пухта	9,30	6,40	1,69	0,12
Нахӯди консервагӣ	3,35	1,85	1,29	1,21
Орди сафед	6,28	3,30	2,47	0,21
Нобехта	3,15	2,52	0,60	0,01
Сабӯси гандумӣ	9,51	6,25	2,46	0,03
Нони сафед	44,0	32,70	8,05	0,80
Нони сиёҳ	2,72	2,01	0,71	3,23
Нон аз орди нобехта	5,11	3,63	1,33	0,15
	8,50	5,95	1,31	1,24

ПЕКТИНҲО – маводҳоеанд, ки дар буня ҳал намешаванд, вале барои буня бо хусусиятҳои фаъоли ҳаётиашон ниҳоят заруранд. Аз ҷумла, ҳангоми захролудшавии буня бо захрҳои металҳои вазнин барои аз буня хориҷ намудани онҳо ҳиссаи сазовор мегузоранд. Пектин миқдори холестерини таркиби хунро кам намуда, миқдори липопротеинҳои атерогениро ба танзим медарораанд, ки он дар пешгирии бемориҳои стеатози ҷигар ва атеросклероз нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Миқдори зиёди пектинҳо дар сабзавотҳо то 0,6%, меваҷот 0,4%, аз ҷумла то 1% дар таркиби себ, дар пӯсти себ то 1,5%. Дар таркиби ситрусиҳо афлесун, пуртақол (мандарин) то 30%, ангур 0,6% ва қоти сиёҳ то 1,1% маҳфуз аст.

Миқдори барои буня зарури ғизоҳо ва пектин барои одам дар як шабонарӯз 10-15 гр. – ро ташкил медиҳад.

ВИТАМИНҲО

Витаминҳо: Калимаи витамин аз калимаи қадимаи лотинӣ вита, яъне ҳаёт гирифта шудааст, ки ҷавобгӯи номи худ мебошад, зеро ки бе витаминҳо афзоиш, мубодила ва фаъолияти буняи инсонро тасаввур кардан номумкин аст. Агар аз ҳар самте ба витаминҳо назар афканем, пас мебинем, ки онҳо ҳақиқатан маводи муҳими ҳаётианд ва норасоии онро одамон ба зудӣ дарк мекунанд. Ҳар инсон дар фасли баҳор ноҳинҷорӣ, хоболудӣ ва сустии буняашро дарк мекунад, ки онро сабаб норасоии витаминҳост.

Витаминҳо барои саломатии инсон ниҳоят зарур буда, дар ҳазми моддаҳои муҳими ғизоӣ сафеда, равған ва карбогидридҳо мустақим иштирок мекунанд. Истеъмоли меъёри зарурии витаминҳо буняи инсонро пурқувват карда, қудрати ҷисмониашро афзун месозад ва баръакс агар миқдори зарурии витаминҳо бо ғизо ба буня ворид нашавад, муқовимати он суст, қудрати ҷисмониаш паст шуда, одам ба бемориҳои гуногун мубтало мешавад. Ба миқдори кам воридшавии онҳо одамро ба бемории гиповитаминоз ва агар буня аз қабули витаминҳо дуру дароз маҳрум бошад ба авитаминоз гирифтор мешавад.

Витаминҳо ба ду гурӯҳ тақсим мешаванд:

1. Витаминҳои таркиби ғизоҳои гӯштию ширӣ, равғани моҳӣ, маска ва равғани рустанӣ.
2. Витаминҳои таркиби рустаниҳои ғизоию шифоӣ.

Онҳо боз ба ду гурӯҳ:

1. Витаминҳои дар об ҳалшаванда.

2. Витаминҳои дар равған ҳалшаванда тақсим мешаванд:

Талаботи буняи ҳар инсон оиди витаминҳо аз синну сол, ҷинс, муҳити кор, муҳити зиндагию меҳнат ва дигар омилҳои муҳим вобастагӣ дорад:

Бояд ҳар шахс талаботи буняро бо витаминҳо аз ҳисоби истеъмоли маводи гуногуни рустанӣ ва ғуштию ширӣ қонеъ намояд.

Витамини С: Бори аввал ин витаминро соли 1927-1928 тадқиқотчии венгерӣ Альберт Сент Дьёрди аз шираи афлесун, карам ва қаланфури сурх ҷудо карда буд. Витамини С яке аз витаминҳои барои буня зарур буда асосан дар таркиби меваю сабзавот рустаниҳои шифоӣ ва ғизоӣ маҳфуз аст. Витамини С дар табиат дар се шакл вуҷуд дорад.

1. Кислотаи аскарбин, кислотаи дегидроаскарбин ва аскарбиноген.

То 70%-и онро шакли аскарбиноген ташкил медиҳад, ки шакли пайвасти кислотаи аскорбинро доро буда кам оксид мешавад.

Муайян шудааст, ки кислотаи аскарбин асосан дар буня тавассути рӯдаи борик ҷабида ва миқдори максималии он дар хун пас аз 4 соат муайян мегардад. Миқдори зиёди витамини С дар гипофиз, ғадудҳои болои гурда, мардумаки чашм, ғадудҳои ҷинсӣ, ғадуди сипаршакл, ҳуҷайраҳои хун, лейкоситҳо, эритроситҳо, ҷигар, майнаи сар, испурч ва ғайра муайян шудааст.

Дар буняи инсони солим миқдори умумии ин кислота аз 3 то 6 грамро ташкил медиҳад. Бисёре аз рустаниҳо ва ҳайвонҳо ғайр аз одам, маймун ва хукчаҳои обӣ ин витаминро дар буняашон синтез мекунанд.

Витамини С дар сохтори структураҳои дохили ҳуҷайра ва ферментҳо, ки барои ташаккулёбии тағоякҳо, устухонҳо, дандонҳо ва сиҳатшавии захмҳо саҳмгузоранд, иштирок мекунад.

Витамини С витамини ноустувор буда, вайроншавии он дар зери таъсири гармӣ ва нигоҳ доштани меваю сабзавот дар муддати тӯлонӣ ба амал меояд. Дар бисёре аз сабзавоту меваҳо миқдори он баъди 2–3 моҳ то 50% кам мешавад.

Ҳангоми пухтану бирён кардан аз 30 то 90% он нобуд мешавад. Мисол ҳангоми пухтани карам то 40%-о витамини С нобуд мешавад, ҳангоми дар буғ пухтани он то 68% витамини С аз байн меравад.

Кислотаи аскорбин оҳани севалентаро ба оҳани дувалентаи осонҳазм, ки дар рӯда низ ба осонӣ ҷабида мешавад, мубаддал месозад, ки он дар пешгирии бемории камхунӣ аз норасоии оҳан нақши муҳимро иҷро мекунад ва донистани ин барои модарону

кӯдакон, ки аз ҳама бештар мубталои ин беморӣ мегарданд, ниҳоят зарур аст.

Дар баробари ин кислотаи аскарбин на танҳо яке аз маводи фаъоли зиддиоксидӣ ба шумор меравад, ҳамчунин маводи дигари зиддиоксидӣ аз ҷумла витамини Е ва β-каротинро аз таъсири харобиовари радикалҳои озод ҳимоя мекунад. Витамини С мембранаҳои ҳучайраҳо, аз ҷумла лимфоситҳоро аз таъсири радикалҳои озод эмин дошта, дар синтези ҳормонҳои муҳими ҳаётан зарури буняи инсон ҳормонҳои кортикостероидӣ ва ҳормонҳои ғадуди сипаршакл нақши муҳимро иҷро мекунад.

Кислотаи аскарбин мубодилаи липидҳоро ба танзим дароварда ба бехтар шудани мубодилаи холестерин ва липопротеидҳо мусоидат мекунад. Муайян шудааст, ки ҳангоми вайроншавии мубодилаи липидҳо ва липопротеидҳо, аз ҷумла липопротеидҳои зичияшон баланд, дар натиҷаи таъсири харобиовари радикалҳои озод бемориҳои атеросклероз, чарбугирии ҷигар *(стеатоз печени), санги талхадон ва ғайра рух медиҳад

Мубодилаи витамини С дар буняи тамокукашҳо низ вайрон мешавад аз ин сабаб норасоии ин витамин дар таркиби хуни онҳо дида мешавад. Тамокукашӣ боиси суст шудани системаи зиддиоксиди буня гардида, дар натиҷа муқовимати онро нисбати сарзадани бемориҳои гуногуни сироятӣ, дилу рагҳои хунгард ва саратон суст мекунад.

Барои ин тамокукашҳо бояд, ки витамини С –ро нисбати онҳое, ки тамоку намекашанд 2 баробар аз меъёр зиёд истеъмол намоянд.

Одамон аз норасоии витамини С ба бемориҳои хунравиҳои пилкҳои дандон (Синга) мубтало мешаванд.

Витамини С деворҳои рагҳои хунро мустаҳкам намуда, миқдори холестерини таркиби хунобаро кам месозад. Муайян шудааст, ки ҳангоми норасоии ин витамин захмҳои пӯст ва устухонҳои шикаста дер табобат меёбанд.

Манбаҳои асосии ин витамин дар нақшаи 1 нишон дода шудаанд. Витамини С асосан дар таркиби маҳсулоти рустаний маҳфуз аст.

Миқдори зарурии витамини С барои кӯдакони то як сола дар як шабонарӯз 30 мг. аз 1 то 6 сола 40 мг, аз 6 то 12 сола 50 мг, аз 12 то 17 сола –70 мг ва барои одамони калон то 100 мг. ва барои одамони шароити муҳиташон вазнину хатарнок то 150 мг. дар як шабонарӯз аст.

Дар тиб витамини С-ро барои муолиҷаи атеросклероз, бемориҳои дилу узвҳои нафас ва гайра истифода мебаранд.

Нақшаи 5.

Миқдори витамини С дар таркиби меваю сабзавот (мг/100 г.)

Номгӯи маҳсулот	Витамини С	Витамини Р
Настаран (хуч)	1200	680
Ғубайрои сияҳмева	15	4000
Қоти сиёҳ	200	1000-1500
Афлесун	60	500
Лиму	40	500
Тути заминӣ	60	180-210
Олучабандак	15	1300-2500
Олу	10	110-300
Ангури сиёҳ	6	290-430
Себ	13	10-70
Картошка	20	15-35
Карам	50	10-69
Лаблабу	10	37-75
Сабзӣ	5	50-100
Нок	5	100-250
Себи биҳӣ	23	200-825
Шафтолу	10	80-350
Зардолу	10	65-440
Анор	4	200-700
Гелоси сиёҳ	15	225-900
Тамашк	65-75	150
Хорангур	30	225-350
Шулха	43	500
Исфаноқ	55	63
Шибит	100	170
Ҷаъфарӣ	150	157
Исфаноҳ	38	139
Занҷабили сурхи ширин	250	
Занҷабили сабзи ширин	150	
Қоти сафед	40	
Қоти сурх	25	
Ғубайрои боғӣ	70	

Миқдори витамини С дар таркиби маҳсулот ҳангоми пухту паз ва нигоҳдории дуру дарози онҳо кам мегардад. Аз ин хотир, бояд як чизро дар хотир дошт, ки дар фасли зимистону баҳор барои таъмини кӯдакону калонсолон бо ин витамин тайёр намудани карами шӯр айни муддаост. Чунки миқдори витамини С дар таркиби карами намакин кам гардад ҳам, лекин то 30-34% – он боқӣ мемонад, ки он барои буняи кӯдакон басанда аст.

Дар таркиби карам, хусусан карами шӯр аскорбиноген мавҷуд аст, ки он нисбати дигар намудҳои кислотаи аскорбин устувор буда камтар нобуд мешавад.

Витамини С дар меъёри муайян ба буняи инсон фоидаи калон дорад. Аммо ҳангоми онро аз меъёр зиёд, муддати тӯлонӣ истеъмол намудан боиси сар задани глюкозурия, яъне пайдошавии қанд дар пешоб мегардад, ки он дар натиҷаи баландшавии нифозати гурдаҳо ба амал меояд, ин ҳолат дар одами солим дида намешавад. Ҳангоми истеъмоли он аз меъёр 20 карат зиёд боиси сар задани исҳол ва ҳосилшавии сангҳои оксалатӣ ва вайроншавии фаъолияти ғадуди зермеъда ва синтези инсулин мегардад.

Аз ин рӯ, витамини С дар меъёри то 1 г. дар як шабонарӯз истеъмол намудан кофист.

Дорухои витамини С

Дар корхонаҳои фармасевтӣ, яъне дорусозӣ витамини С дар шакли кулчадору истеҳсол мекунанд. Аз ҷумла;

Витамини С (Vitaminum C). Дар шакли хока, дона, гулӯлаи 25 – 50 мг ва ампулаҳо дар шакли маҳлулӣ 1 ва 2 мл-и 10% истеҳсол мешавад.

Барои пешгирии норасоии витамини С (гиповитаминоз) хусусан дар фасли зимистону баҳор тавсия мешавад.

Онро пас аз истеъмоли ғизо ҳамчун маводи профилактикӣ дар меъёри 50 мг 1-3 бор дар як рӯз ба калонсолон ва 25 мг дар як шабонарӯз ба кӯдакон, то 300 мг. дар як шабонарӯз дар муддати то 15-30 рӯз ба занҳои ҳомила ва ширмакон мефармоянд.

Ҳангоми табобати беморон дар меъёри 50-100 мг. 2-4 бор фармуда мешавад.

Аддитива витамин С. Aditiva vitamin С-кулчадоруи ҳалшаванда, ки тамъи лимуро дорост ва дар корхонаи Фирмаи – Лаҳистон истеҳсол мешавад.

Онро дар шакли кулчаи ҳалшаванда, ки дорои 1 г. кислотаи аскарбин мебошад, барои пешгирии норасоии витамини С мефармоянд.

Тарзи истеъмолаш чунин аст: 1 кулчаи ҳалшавандаи онро дар 1 стакан об ҳал намуда 1 бор дар як рӯз масраф менамоянд.

Асвитол (Asvitolum) – онро дар фирмаи фармасевтии Pharmaceutical (Амрико) ва Марбиофарми (Руссия) дар шакли кулчадору, ки ҳар кулчааш 25 мг. кислотаи аскорбин дорад, истеҳсол мекунанд.

Он барои пешгирии норасоии витамини С, ҳангоми ба миқдори пурра бо ғизо ба буня ворид нашуданаш ва кори вазнини ҷисмонию фикрӣ, ки талаботи буняро ба ин витамин зиёд мекунанд, фармуда мешавад.

Асвитол – чараёни реаксияҳои оксидшавию барқароршавӣ, мубодилаи карбогидридҳо, лахтбандии хун, барқароршавии бофтаҳо, ҳосилшавии ҳормонҳои стероидиро ба танзим оварда, дар синтези каллоген ва прокаллоген иштирок намуда, нифозати капиллярҳоро ба танзим меорад.

Асвитолро пас аз хӯрок ҳамчун маводи пешгирикунанда, ба калонсолон дар меъёри 2-4 кулча ва барои муолиҷа дар меъёри 2-4 кулчай 3-5 бор дар як рӯз ва ба кӯдакон 2 кулча 2-3 бор дар як рӯз мефармоянд.

Аз витамини С доруҳои галаскарбин, упсавит, кислотаи аскарбин, ва ғайра истеҳсол мекунанд, ки барои пешгирии норасоии витамини С нақши муҳимро ба ҷо меоваранд.

Витамини В1 – тиамин, аневрин.

Талаботи шабонарӯзии ин витамин барои инсон1,5 – 2,5 гр. – ро вобаста бо сарфи энергия ташкил медиҳад. Витамини В1 асосан дар ҳосилшавии ҳормонҳои ғадуди сипаршакл – тирсоидин иштирок намуда, фаъолияти дилу рагҳои хунгардро таъмин месозад.

Витамини В1 дар организм дар шакли тиамини озод ва эфирҳои фосфории он: тиаминмонофосфат (ТМФ), тиаминдифосфат (ТДФ) ва ё кокарбоксилаза ва тиаминтрифосфат (ТТФ) мавҷуд аст.

Ҷабидашавии он асосан дар рӯдаи дувоздаҳангушта чараён мегирад ва пас аз 15 дақиқа онро дар зардоби хун ва 30 дақиқа дар бофтаҳо муайян намудан мумкин аст.

Витамини В1-ро инчунин витамини рӯҳафзо, қувватбахши тану асабҳо низ мегӯянд, чунки он асабҳоро аз хастагию харобшавӣ ҳимоя мекунад.

Норасоии витамини В1 ба байроншавии мубодилаи карбогидридхо ва мувозинати обу намаки буня оварда мерасонад, ки он дар навбати худ ба пастшавии қобилияти фикрию ҷисмонӣ мусоидат намуда, сабабгори сар задани бемории бери-бери мегардад.

Ғизоҳои аз карбогидридҳо бой ва нӯшокиҳои спиртӣ талаботи бунҳро ба витамини В1 зиёд карда, баръакс истеъмоли ғизоҳои серравған талаботро ба витамини В1 кам мекунанд.

Норасоии витамини В1 –ро бо пешрафту бехтаршавии зиндагии мардум асосан дар давлатҳои тараққикарда, истеъмоли нонҳои навъи аъло ва 1-ум, истеъмоли зиёди қанду ширинихо, ки дар таркибашон тиамин ниҳоят кам аст, алоқаманд мешуморанд.

Манбаи асосии витамини В1 (мкг/100 г). маҳсулоти зироатӣ, нони гандумӣ (навъи 2) 0,1-0,2 буда; аз чумла дар таркиби марчумак, сулӣ 0,5; нахӯд 0,8; лубиё 0,5; ҷигар-0,25-0,3 ва хамиртурши пиво 5 мкг/100 г. мебошанд.

Витамини В1-ро инчунин барои ғанӣ гардондани таркиби маҳсулоти биринчӣ, ғизои кӯдакон, шир ва маҳсулоти ширӣ истифода мебаранд.

Дорухои витамини В1

Аз витамини В1 – кулчадору (таблетка) ва маҳлули витамини В1 дар ампулаҳо истеҳсол мешавад.

Тиамин хлорид. Thiaminum chloridum. Дар шакли кулчадору (таблетка) 0,002, 0,005, 0,01 г. ва дар ампула дар шакли маҳлули 1 мл-2,5-5% дар дорухонаҳо ба фурӯш бароварда мешавад.

Онро барои бартараф намудани норасоии витамини В1 ва ҳамчун маводи танзимгари мубодилаи дохили буня, имунностимулятор, зиддиоксидӣ ва ганглиоблокаторӣ тавсия медиҳанд.

Тиамин хлоридро пас аз хӯрок барои калонсолон дар меъёри 10 мг 1-3 бор дар як рӯз, барои кӯдакони то 3 сола 5 мг як рӯз пас, 3-8 сола 5 мг 3 бор пас аз як шабонарӯз, кӯдакони аз 8 сола боло 10 мг 1 бор дар як рӯз мефармоянд

Тиамин бромид (Thiaminum Bromidum). Дар шакли кулчадору дар меъёри 0,00285, 0,00645 ва 0,0129 г. ва дар шакли ампула 1 мл3% ва 6% истеҳсол мешавад.

Тиамин бромидро 1 кулчай 3 бор дар як рӯз пас аз хӯрок ё 1 мл. ба раги варид қатрай дар 200-250 мл. маҳлули изотонии хлориди натрӣ мефармоянд.

Кокарбоксилаза (Cocarboxylasum). Дар шакли ампула бо меъёри 0,05 мг истеҳсол мешавад. Кокарбаксилазаро ҳангоми таъмини мушакҳои дил бо хун, норасоӣ дар кори ҷигар, дистрофияи мушакҳои дил, атсидози диабетӣ ва ғайра мефармоянд.

Кокарбоксилазаро дар меъёри 0,05 г. бо сӯзандору ба зермушак, мушак ё қатрагин (капельно) дар раги варид 1 бор дар як рӯз ё рӯз дар

миён мегузаронанд. Ҳангоми ба раги варид гузаронидан онро дар 200 мл маҳлули хлориди натрий омехта, пас бо усули қатрагин ба раги варид бо сӯзан мегузаронанд.

Боз доруҳои фосфатиамин ва бенфотиамин истеҳсол мешавад, ки онҳоро низ барои пешгирӣ ва табобати норасоии витамини В1 (гипо ва авитаминозҳо) тавсия мекунанд.

Витамини В2 – рибофлавин

Он дар соли 1933 аз тарафи олими олмонӣ Кунн дар шакли тоза ихтироъ шудааст. Меъёри шабонарӯзии он – 2,5-3 мг-ро ташкил медиҳад. Витамини В2 дар мубодилаи сафедаҳо, азхудкунии чарбуҳо фаъолона иштирок намуда, фаъолияти системаи асаб, дастгоҳи ҳозима, дилу рагҳои хунгард, ҷигарро ба танзим оварда, дар чараёни хунофарӣ фаъолона иштирок мекунад. Биниши чашм ва фарқкунии рангҳоро таъмин месозад.

Витамини В2-ро асосан бисёре аз растаниҳои ғизоию шифоӣ, хамиртурш, замбурӯғҳо ва бактерияҳо синтез мекунанд.

Ба буняи инсон рибофлавин тавассути ғизоҳои гӯштию ширӣ ва истеъмоли ғизоҳои зироатӣ ворид мешавад.

Норасоии ин витамин ба кори системаи асаб, рагчаҳои хурди хунгард, таъсири манфӣ расонда, боиси сарзадани бемории камхунӣ, суст шавии афзоиши кӯдакон ва вайроншавии ҳазми сафеда дар буня, кафидани бурчҳои лаб, илтиҳоби дохили даҳон, пардаи луобии пилкҳои чашм ва ғайра мегардад. Ҳангоми норасоии ин витамин дар одамон камшиддӣ, дарди сар, пайдошавии чароҳатҳо дар дохили лабҳо ва бурчҳои лаб, конюктивит, блефарит муайян шудааст.

Миқдори рибофлавин дар таркиби ҷигар – 2,2 мг%, шир-0,15 мг%, творог – 0,3 мг%, ҷурғот-0,14 мг%, тухм-0,4 –0,8мг%, панир-0,4 мг%, нон-0,1 мг%, гӯшт-0,1-0,2 мг%, лӯбиёгиҳо-0,15 мг%, марчумак-0,2мг%, нахӯди сабз-0,19 мг%, сабзавоту меваҳо-0,01-0,06 мг%, чормағз –0,13-ро ташкил медиҳад.

Таъмини талаботи физиологии буня бо витамини В2 аз миқдори истеъмол намудаи сафеда вобастагии зич дорад. Мисол, ҳангоми истеъмоли 70 г. сафеда бо ғизо меъёри витамини В2 барои одами калонсол 55 мг дар ҳар 1000 каллория ташкил медиҳад ва ҳангоми истеъмоли 100 г сафеда бошад 0,8 мг.

Ҳангоми истеъмоли дурусту самарабахши ғизо норасоии витамини В2 дар одамон дида намешавад.

Мувофиқи маълумоти (J.Schoenen et.al. (1998) истифодаи меъёрии баланди рибофлавин, шиддати бемории дарди нимсараро (мигрен) –

кам мекунад. Ҳангоми ташхисҳое, ки дар муддати то 8 моҳ бо беморони ин витаминро дар меъёри то 400 мн дар як шабонарӯз истеъмол намуда гузашт шиддатириҳои беморӣ нисбати бемороне, ки витамини мазкурро истифода набурда буданд, нисбатан кам ва давомнокии дардҳо, низ камтар шуд.

Рибофлавин нисбати дигар витаминҳои ин гурӯҳ бехавфтар аст.

Дорухои витамини В2

Рибофлавик (Riboflavin) дар шакли суда ё хока, кулчадору, дар меъёри 0,002, 0,005, 0,01г. ва ампулаҳо ба миқдори 1 мл. маҳлули 1 % истеҳсол мешавад.

Рибофлавин барои таъмини норасоии витамини В2 ва танзими чараёни оксидшавию барқароршавӣ дар буня тавсия мешавад.

Рибофлавинро барои муолиҷаи гемералопия, илтиҳоби мултаҳимаи чашм (**конюктивит**), илтиҳоби инабияи чашм (воспаления радужной оболочка, **ирит**), илтиҳоби қарнияи чашм (воспаления роговой оболочки глаза, **кератит**), хирашавии қарния, захмҳои музмин, чароҳатҳо, зардзахм, нейродермитҳо, варами забон, қандидоз, илтиҳоби вируси А – и ҷигар, зотулкебид, сиррози ҷигар, камхунӣ, лейкозҳо ва ғайра фармуда мешавад.

Рибофлавинро барои норасоии витамини В2, вайроншавии функсияи ҷабиш дар узвҳои ҳозима, заъфи дилу узвҳои нафас, сӯхтагӣ, сармохӯрӣ, норасоии сафедаю аз меъёр зиёд истифодаи карбогидридҳо мефармоянд.

Рибофлавинро дар меъёри 5-10 мг. 1-3 бор дар як рӯз дар шакли кулчадору, ва судаи он (порошок) тавсия дода, тавассути сӯзандору маҳлули 1% онро дар меъёри 1 мл. ба мушак ё зерпӯст 1 бор дар як рӯз давоми 10-15 рӯз мефармоянд. Ҳангоми бемориҳои чашм маҳлули 1% онро дар меъёри 0,2-0,5 мл. давоми 10-15 рӯз тавассути сӯзандору ба беморон мегузаронанд.

Ҳангоми қабули рибофлавин ранги пешоб пасти зардчатоб мешавад.

Флавинат (Flavinatum) – Р-(Рибофлавин-5) – Р – (аденозин-5)-дифосфат намаки динатриёвӣ. Синонимҳояш; Фламинденуклеотид, Adeflavin, Bisflavin, Flavinin, Flavitan. Дар шакли ампулаи дорои 3 мл. маҳлул, ки дорои 0,002 г. флавинат мебошад, истеҳсол мешавад. Флавинатро низ чун рибофлавин барои муолиҷаи бемориҳои дар боло гуфта тавсия медиҳанд.

Онро барои одамони калонсол бо усули сӯзандору ба мушакҳо дар меъёри 0,002 г. ва ба кӯдакон 0,001-0,002 г. 1-3 бор дар як рӯз вобаста

ба шиддати беморӣ мефармоянд. Муддати табобат аз 5-10 то 40 рӯз муайян шудааст.

Бензафлавин-(Benzaflavin) – маҳсули рибофлавин буда, дар буня бо кислотаи аденозинтрифосфорӣ ба 2 кофермент; флавинмононуклеотид ва флавин-адениндинуклеотид, ки дар нафаскашии бофтаҳо тавассути гузаронидани атомҳои гидроген ва тавассути занҷираи нафасгирии бофтаҳо, ки ҷараёни оксидшавию баркароршавиро ба танзим мерасонанд, мубаддал мешавад.

Бензофлавинро низ мисли рибофлавин истифода мебаранд. Онро дар шакли кулчадору дар меъёри 40-60 мг 1-2 бор дар як рӯз мефармоянд.

Витамини В6 – пиридоксин.

Ин витаминро бори аввал соли 1934 дар хамиртурш муайян намуда, дар соли 1939 сохт ва структураи онро кашф карда ба он номи пиридоксинро ниҳода, дар зери ин ном ҳама гурӯҳи витаминҳои В6, пиридоксин, пиридоксал ва пиридоксаминро муттаҳид сохтанд.

Ҳар се намуди ин витаминҳо дар узвҳои ҳозима ба осонӣ ҷабида шуда, дар ҷигар ба пиридоксалфосфат – шакли фаъоли витамин табдил меёбанд.

Пиридоксалфосфат ҳамчун фермент барои декарбоксилаз ва трансаминази аминокислотаҳо хизмат намуда, мубодилаи сафедаҳоро ба танзим медарорад. Дар ҷараёни синтез ва вайроншавии катахоламинҳо, гистамин, допамин, (ГАМК), табдилёбии триптофан ба кислотаи никотин ва серотонин иштирок мекунад.

Пиридоксин бевосита дар мубодилаи сафедаҳо, синтез ва кашондани аминокислотаҳо, мубодилаи триптофан, метионин, кислотаи глутамин, мубодилаи чарбуҳо, ҳосилшавии энергия дар буня ва синтези гемоглабин дар эритроситҳо иштирок мекунад.

Меъёри шабонарӯзии ин витамин 2–3 мг-ро ташкил медиҳад. Витамини В6 дар мубодилаи сафедаҳо, аз ҷумла, аминокислотаҳо ва кислотаҳои чарбу (жирные кислоты) иштирок намуда, кори узвҳои ҳунофарро ривоҷ дода, муқовимати буня ва кори талхаҳосилкунии ҷигар, туршиҳосилкунии меъдаро меафзояд.

Норасоии ин витамин ба бемории камхунӣ ва рагкашии мушакҳои кӯдакон оварда мерасонад. Кори системаи асаб вайрон шуда, одам гирифтори дерматити хушкии рӯй, сар, гардан, варами лабҳо, забон, пилкҳои чашм мешавад. Дар тиб витамини мазкурро барои муолиҷаи атеросклероз, бемориҳои ҷигар, гурда, меъда, сил, камхунӣ ва ғайра истифода мебаранд.

Нақшаи 6.

Миқдори витаминҳои В6 дар маҳсулоти ғизой мкг. хлоргидрати В6/ дар 1г. ё 1 мл. маҳсулот.

Маҳсулот	Пиридоксаль	Пиридоксамин	Пиридоксин
Тухми мурғ – зардӣ	11	4	0
Тухми мурғ – сафедӣ	0,19	0,14	0,39
Ҷигари гов	7	31	–
Шири гов	0,32	0,09	–
Қаланфури сабз	3,2	53	20
Сабзӣ	2,1	0,3	7
Гандум	1,9	3,7	9
Хамиртурши хушк	10	22	–

Миқдори ин витамин дар таркиби нони гандуми навъи 1-1,54 мг%, навъи дуюм-1,92 мг%, марҷумак-4,19 мг%, биринҷ-1,6 мг%, наҳӯди сабз-1,45 мг%, лӯбиё-2,10 мг%, сабзавотҳо-0,32 мг%, картошка-0,9 мг%, ангур-0,3 мг%, гӯшти гов –3 мг%, гӯсфанд-2,8 мг% ва ғайра муайян шудааст.

Доруҳои витамини В6

Пиридоксин (Piridoxine.) Дар шакли суда ва кулчадору дар меъёри 0,002,0,005 ва 0,01 г. ва ампулаи 1% ва 5% дар меъёри 1 мл. истеҳсол мешавад.

Онро барои рафъи норасоии витамини В6, токсикози ҳомиладорон, камшавии миқдори лейкоситҳо (лейкопения), бемориҳои маркази системаи асаб (бемории паркинсон, бемории Литлла, илтиҳоби асабҳо, бемории Меньор), судадбандии рагҳои хун (атеросклероз), диабети қанд, шукуфа, себорея (як навъи касалии пӯст), нейродерматит, кубо (псориаз) ва ғайра мефармоянд.

Барои пешгирӣ ва норасоии пиридоксин онро барои калонсолон дар меъёри 0,002-0,005 г. ва барои кӯдакон дар меъёри 0,001-0,002 г. дар як рӯз тавсия мекунанд.

Барои муолича доруи пиридоксин ба калонсолон дар меъёри 0,002-0,01 г. 2-4 бор дар як рӯз тавассути сӯзандору барои кӯдакон дар меъёри 0,05-0,1 г. 1-2 бор ҳар рӯз ё як рӯз пас фармуда мешавад.

Придоксальфосфат (Piridoxalphosphatum). Синонимҳояш – Aderomine, Aderoxsal, Codecarboxilase, Piridoxsal ва диг. Дар шакли кулчадору дар меъёри 0,001-0,002 г. ва ампулаи дорои 0,005-0,01 г.

маводи пиридоксальфосфат истеҳсол мешавад. Пиридоксальфосфатро низ чун пиридоксин истифода мебаранд.

Онро дар шакли кулчадору дар меъёри 0,01-0,02-0,04 г. 1-4 бор дар як рӯз, пас аз хӯрок истеъмол менамоянд. Меъёри шабонарӯзии он аз 0,04 то 0,16 г. –ро ташкил медиҳад. Ба кӯдакон онро дар меъёри 0,01-0,02 г. 1 бор дар як рӯз тавсия мекунанд.

Витамини В9 – Фолатсин, кислотаи фолат.

Номи ин витамин аз калимаи лотинии folium – барг гирифта шудааст. Фоласин дар ҷараёни хунофарӣ, синтези аминокислотаҳо, кислотаҳои нуклеин, холин ва ғайра иштирок ва барои тақсимшавии ҳуҷайраҳо, афзоиши буня, аз ҷумла афзоишёбии тифл дар батни модар, фаъолияти системаи асаб нақши муҳимро иҷро мекунад.

Муайян шудааст, ки кислотаи фолат дар шакли гидролизатҳои сода ҷабида мешавад. Миқдори ками ферментҳое, ки гидролизро ба амал меоранд дар рӯдаи 12-ангушта ва рӯдаи борик ҷойгир шудаанд. Аз ин рӯ, кислотаи фолат дар рӯдаи 12-ангушта ва қисми болоии рӯдаи борик ҷабида мешавад. Миқдори умумии фолатҳо дар буняи инсон аз 5 то 10 мг-ро ташкил медиҳанд, ки аз онҳо 1/3 қиссаашон дар ҷигар дар шакли метилфолат маҳфузанд.

Яке аз сабабҳои норасоии кислотаи фолат ин бо ғизо кам ба буня воридшавии он, дар ратсиони ғизо кам истеъмол намудани сабзаҷот, карам, пиёзи сабз, шибит, ҷаъфарӣ ва ғайра мебошад. Сабаби дигари норасоии ин витамин бемориҳои узвҳои ҳозима мебошанд, ки дар натиҷаи онҳо ҷабидашавии он суст мегардад.

Бояд дар хотир дошт, ки нӯшокиҳои алкоголӣ низ муболиғаи миёнаи кислотаи фолатро вайрон намуда ба ҷабидашавии он халал мерасонад.

Аз ҷумла, онҳое ки ғизои хушк, нону ҳасиб, нону панир, бе сабзиҷот (сухой поек) истеъмол мекунанд, майзадаҳои музмин, мубталоёни бемориҳои ҷигар аз норасоии кислотаи фолат метавонад, ки гирифтори бемории камхунии микроситари (микроцитарная анемия) гарданд.

Витамини В9 – буняи инсонро аз сар задани бемориҳои саратонӣ, ки аз ҷумла пардаи луобии меъдаю рӯдаҳоро низ мубтало месозанд, метавонад эмин дорад. Ғайр аз ин, витамин дар пешгирии дефектҳои (камбуди) модарзодӣ нақши муҳимро иҷро мекунад. Муайян шудааст, ки зани ҳомила кислотаи фолатро аз меъёр кам истеъмол намояд тифлони заргӯшлаб (заяъчей губ), даҳони гург (иллати модарзодӣ, ки даҳон то таги бинӣ кушода мемонад, волчей паст) мезоянд ва бо илла-

ти найчаи системаи асаб, ки дар афзоиши интеллекти тифлон нақши муҳимро мебозад.

Талаботи шабонарӯзии ин витамин 0,2 мг-ро ташкил медиҳад. Ҳангоми ҳомила будан ва мақондани шир талаботи буняи занҳо ба ин витамин дучанд зиёд мешавад ва он 0,4 мг-ро дар як шабонарӯз ташкил медиҳад.

Барои солим тавлид шудани тифл ба модарон тавсия мешавад, ки кислотаи фолатро ба таври иловагӣ ду моҳ пеш аз ҳомилашавӣ ва думоҳ то тавлиди тифл истифода баранд.

Нақшаи 7.

Миқдори кислотаи фолат дар таркиби маҳсулоти рустанӣ ва ҳайвонотӣ.

Маҳсулот	Миқдори витамин мкг/ маҳсулоти хом	Маҳсулот	Миқдори витамин мкг/ маҳсулоти хом
Ҷаъфарӣ	1,17	Каду	0,2
Барги пиёзи сабз	0,11	Лиму	0,03
Бехпиёз	0,05	Ангур	0,04
Лаблабу	0,13	Себ	0,011
Карам	0,15	Қоти сиёҳ	
Карами ранга	0,25	Хамиртурши	
Сабзӣ	0,09	оби ҷав	0,16
Бодиринг	0,06	Хамиртурш	14,7
Картошка	0,11	Гӯшти	10,8
Коҳу	0,4	гӯсола	0,27
Ҷуворимакка	0,24	Ҷигари гов	1,6
Гандум	0,37	Тухм	0,13
Лубиёгиҳо	1,6	Шир	0,004

Доруҳои кислотаи фолат

Кислотаи фолат (Folic acid) Дар шакли суда ва кулчадору, дар меъёри 0,001 –0,0008 –0,1 г. истеҳсол мешавад.

Кислотаи фолатро барои пешгирии норасоии он дар буня мефармоянд. Кислотаи фолат дар буня ба кислотаи тетрагидрофолеви мубаддал шуда барои афзоиш ва ташакулёбии мегобластҳо ва трансформатсияи онҳо ба нормобластҳо нақши муҳимро ичро мекунанд.

Доруҳои кислотаи фолат дар меъда пас аз пайвастшавӣ бо омили Касля (гликопротеиди махсус) дар қисмати болоии рӯдаи дувоздаҳангушта ҷабида ва бо сафедаҳои хуноба ба тамом пайваст мешавад. Аз он ҷо ба ҷигар ворид шуда, дар зери таъсири ферменти дегидрофолатредуктаза ба кислотаи тетрагидрофолеви мубаддал мегардад. Миқдори максималии он дар хун пас аз 1 соати истеъмол дида мешавад.

Кислотаи фолатро барои баланд бардоштани қобилияти ҳучайраҳои сурхи хун (эритроситҳо) афзун намудани ҷараёни баркароршавӣ, камхунии микроситарӣ ва мегобластӣ дар занҳои ҳомила ва бемории чилашир ё сапедисҳол (спру) мефармоянд.

Онро барои калонсолон дар меъёри 0,1-1-1,5 мг. барои кӯдакон дар меъёри 0,05-0,1 мг. дар як рӯз давоми 20-30 рӯз тавсия медиҳанд.

Кислотаи фолатро бо доруҳои аналгетикӣ, зиддиташаннучӣ, антосидҳо, холистеринамин, сульфалинамидҳо, антибиотикҳо фармудан мумкин нест, чунки ин доруҳо таъсири мусбати онро кам мекунанд.

Фолинати калсий (Callcii folinas). Намаки калсигии кислотаи фолат – синонимҳояш; Лейковорин,Ситроворум-фактор, Cemifolin, Leberfoline, Rescufolin ва дигарҳо.

Дар шакли ампулаҳои дорои 3 мл. маҳлул, ки дорои 0,00324 г. ё 0,0324 г. фолати калсий ва ампулаи 2 мл. маҳлули изотонӣ дошта, истеҳсол мешавад. Аз рӯи сохти кимиёӣ ва таъсири физиологӣ ба кислотаи фолат шабоҳат дорад.

Онро барои рафъи норасоии кислотаи фолат, ҳангоми пайдо шудани нишонаҳои таъсири манфии доруи зиддисаратонии метотрекса – антогонисти кислотаи фолат истифода мебаранд.

Фолинати калсийро аксар бо сӯзандору ба раги варид дар меъёри 5 мг. 10 рӯз мегузаронанд.

Кальциумфолинат-Эбеве (Calciumfolinate-Ebeve). Онро фирмаи Ебевеи Австрия истеҳсол мекунанд.

Фолинати калсий дар капсулаҳо дорои 0,015 г. ампулаҳои 1 мл, ки дорои 0,03 г. ва ампулаҳои 10 мл. ки 0,1 г. маводи дорурро дар бар мегиранд, ба фурӯш бароварда мешавад.

Барои рафъи норасоии кислотаи фолат ва ҳамчун подзаҳр ҳангоми табобати беморон бо доруи метотрексат ҳангоми пайдошавии нишонаҳои захролудшавӣ (дилбеҳузурӣ, қайкунӣ) тавсия мекунанд.

Фолинати калсийро дар шакли капсула пас аз хӯрок истеъмол мекунанд, маҳлули онро бошад тавассути сӯзандору ба мушак ё раги варид якбора ё бо усули қатрагин мегузаронанд.

Витамини В 12 – цианокобаламин.

(Cyanocobalamin) – ягона витаминест, ки дар таркиби молекулаи он атоми кобальт ҷойгир ва он 4,5% вазни онро ташкил дода ба витамин ранги сурх медиҳад.

Дар асл витамини В12 аз якчанд моддаи ба ҳам наздик, ки кобаламинҳо номида мешаванд, ташкил ёфтааст ва он барои синтези кислотаҳои нуклеинӣ зарур мебошад. Витамини В12 дар 2 шакли нофаъоли сиокаболамин, ки миқдори он дар буня ниҳоят кам аст ва гидроксикабаламин вуҷуд дорад ва ҳардуи он дар буня ба пайвастагиҳои фаъол метилкоболамин ва аденозидкобаламин мубаддал мегарданд.

Таъсири витамини В12 дар буня аз кислотаи фолат вобастагии зич дорад. Метилкоболамин дар навбати худ барои гомосистеинро ба метионин баргардонидан, ки он барои кислотаи фолатро ба кислотаи фолиновӣ мубаддал намудан лозим аст, ниҳоят зарур мебошад.

Витамини В12 дар синтези сафедаҳо, нуклео-протеидҳо ва гомопоэз фаъолона иштирок мекунад.

Цианокоболамин дар синтези гемоглабини дохили эритоцитҳо бевосита иштирок намуда, якҷоя бо кислотаи фолат синтези гурӯҳҳои метилӣ, холин, креатининро таъмин намуда, кори системаи асаб, ҷигар ва фаъолияти функционалии системаи лахтбандии хунро беҳтар месозад.

Меъёри шабонарӯзии он 2-3 мкг-ро ташкил мекунад. Барои занҳои ҳомила бошад 3 – мкг. Агар одам 100 сол умр бинад барои ӯ ҳамагӣ 1 гр. витамини В12 кофист.

Витамини В12 асосан ҷараёни хунофарро таъмин намуда, дар мубодилаи аминокислотаҳо иштирок ва тамаркузи холестеринро дар таркиби хуноба ва рагҳои хунгард кам мекунад. Мубодилаи карбогидридҳоро ба танзим дароварда, чарбугирии ҷигарро рафъ месозад.

Норасоии ин витамин ба бемории камхунӣ, осеби системаи асаб, асабҳои атрофи чашм, тангнафасӣ оварда мерасонад.

Норасоии витамини В12 яке аз сабабҳои асосии сустшавии кори мағзи сари пиронсолон аст. Тақрибан 20% шахсони аз 60 ва 40% аз 80 сола боло метавонанд, ки гирифтори заъфи пирии ботил (псевдомаразм) гарданд.

Ин ҳолат аксар дар натиҷаи мубталошавӣ ба бемориҳои илтиҳоби пардаи луобии меъда, ки дар натиҷаи он пардаи луобӣ нобуд мегардад, (атрофический гастрит) ва дар натиҷаи он ҳосилшавии шираи меъда мекоҳад, ки он боиси кам ҷудошавии витамини мазкур аз ғизои истеъмолӣ буда, сабаби кам ҷабидашавии он ба буня мегардад. Нора-

соии витамини B12 бошад дар навбати худ ба нобудшавии қабати болоии мўяқҳои асаб оварда мерасонад, ки он сабабгори аномалияҳои гуногуни асаб шуда метавонад. Атрофи пардаи луобии меъда ва вайроншавии ҷабиши витамини B12 дар узвҳои ҳозима боиси камхунӣ (анемия), безурётӣ ва бачапартоии занҳо мегардад.

Манбаи асосии захиракунии ин витамин дар буня ҷигар буда, миқдори он барои 1-2 сол барои эмин доштани буня аз бемории авитаминоз кофист. Инсон ин витаминро асосан бо ғизоҳои гўштӣ, ҷигар, шир, тухм, гўшти паранда, гўшти хук мегирад. Миқдори муайяни витамини B12-ро худи буня дар рўдаи ғафс тавассути микроорганизмҳои дохили он низ ҳосил мекунад, аммо он барои таъмини буняи инсон кофӣ нест.

Нақшаи 8.

Миқдори цианокобаламин дар баъзе маҳсулоти ғизой, мкг/г.

Маҳсулот	Миқдори витамин	Маҳсулот	Миқдори витамин
Ҷигари гов	0,50-1,30	Гўшти гов	0,02-0,08
Гурдаи гов	0,20-0,50	Мағзи сар	0,027
Дили гов	0,25	Панир	0,014-0,036

Дорухои витамини B12

Цианокобаламин (Cuanocobalamin) – Витамини B12 – дар ампулаҳои 1 мл – 0,03%, 0,01%,0,02% ва 0,05%-и дорои 50, 100, 200, 500 мкг маводи сианокабаламин истеҳсол карда мешавад.

Цианокобаламин дорои табиати мусбати хунофарӣ, эротроцитофарӣ, зиддикамхунӣ дошта, мубодилаи моддаҳоро ба танзим медарорад.

Вобаста ба фаъолияти баланди ҳаётиаш дар мубодилаи сафедаҳо, чарбуҳо, карбогидридҳо иштирок намуда, афзоиши бофтаҳоро тезонда, кори узвҳои хунофарӣ, системаи асаб, ҷигар ва лахтбандии хунро фаъол намуда, миқдори холестерини таркиби хунро кам мекунад. Дар ҷигар ба кофактори кобамид, ки дар таркиби аксари ферментҳо, аз ҷумла, редуктаза дида мешавад, мубаддал шуда дар барқарор намудани кислотаи фолат ба кислотаи тетрагидрофолат саҳми беандоза дорад.

Ҷабидашавии цианокобаламин дар рўдаи борик ва қисман дар рўдаи ғафс ҷараён мегирад.

Цианокобаламин барои муолиҷаи камхунии музмин, ки бо нерасоии витамини B12 – ҷараён мегирад ва онро бемории Аддисон-Бирмер

низ мегӯянд, барои бемории камхунӣ аз норасоии оҳан, камхунии, ки тавассути таъсири манфии маводи захрогин ва дорухо ба амал меояд, ҷарохатҳо, илтиҳоби асабҳо, дарди асабҳо (нералгия), каузалгия (дарди сӯзони пӯст), энсефаломиелит ва ғайра истифода бурда мешавад.

Цианокобаламинро барои муолиҷаи бемории Аддисон-Бирмер-бо усули сӯзанзанӣ ба мушак дар меъёри 1000 мкг. 2-4 бор дар як ҳафта ё 500 мкг ҳар рӯз то ба танзим омадани хун фармуда, пас дар ҳар 2 ҳафта як бор 500 мкг ё дар 1 моҳ 1 бор 1000 мкг мегузаронанд.

Ҳангоми муолиҷаи бемории камхунӣ аз норасоии оҳан бошад сиакобаламинро дар меъёри 30-100 мкг. ҳар рӯз ё рӯз дар миён мегузаронанд.

Ба беморони мубталои ҷигар ва вайроншавии мубодилаи чарбуҳо 30-50 мкг. ҳар рӯз ё 100-200 мкг. пас аз 1 --2 рӯз дар муддати 1-2 моҳ тавсия мешавад.

Витамини В12 ба таркиби як идда дорухои омехтаи витаминӣ аз ҷумла; Аэровит, Гендевит, Декамевит, Квадевит, Комплевит ва ғайра дохил шудааст.

Оксикобаламин (Oxicobalaminum). Яке аз метаболитҳои фаъоли Сианокобаламин ба ҳисоб рафта, аз рӯи сохти кимиёияш бо он фарқ мекунад, ки атоми кобалът дар молекулаи он на бо гурӯҳи циано, балки бо гурӯҳи окси (аз рӯи номаш) пайваст шудааст. Оксикобаламин бо сафедаҳои хуноба пайвастагии мустаҳкам пайдо намуда, муддати тӯлонӣ дар хун монда, бо пешоб кам хориҷ мешавад.

Оксикобаламин дар шакли маҳлул дар ампулаҳои 1 мл-и 0,01%, 0,05% ва 0,1 %, ки дорои 0,1,0,5 ва 1 мг. модда мебошанд, истеҳсол мешавад.

Онро низ барои муолиҷаи бемориҳое, ки циакобаламинро истифода мебаранд мефармоянд.

Кобамамид. (Cobamamidum, синонимҳояш Аденозилкобаламин, Cobamamidum, Coenzim B12).

Онро дар шакли кулчадору дар меъёри 0,0001,0,0005 ва 0,001 г. ва ампула дар шакли хокаи лиофиллизатсия шуда ва ампулаи дорои маҳлули халкунандаи 2 миллилитра истеҳсол мекунанд. Дорухои ампулавинашро бо усули сӯзанзании зерпӯст ва ба мушак истифода мебарачд.

Онро низ чун сианокобаламин истифода мебаранд.

Барои муолиҷаи мушакҳои дил, ҷигар, ғадуди зермеъда, камхунӣ ва ғайра ба одамони калонсол дар меъёри 250-500 мкг 1 бор дар як рӯз бо фосилаи 1-2 рӯз дар муддати 10-20 рӯз мефармоянд. Пас аз табобати асосӣ онро дар меъёри 100-500 мкг 1-3 бор пас аз хӯрок дар шакли кулчадору то 2 моҳ истеъмол кардан мумкин аст.

Витогепат (Vitohepatum). Дар 1 мл. он10 мкг. цианокобаламин, кислотаи фолат ва дигар маводи фаъоли ҳаётӣ маҳфузанд.

Таъсири фармакологиаш ба сианокобаламин шабоҳат дорад.

Онро тариқи сӯзандору ба мушак дар меъёри 1-2 мл. 1 бор дар як рӯз дар муддати 15-30 рӯз мефармоянд.

Витамини B5

Кислотаи пантотенӣ. Талаботи миёнаи шабонарӯзии ин витамин 5-7 мг-ро ташкил медиҳад. Витамини мазкур дар муболидаи сафедаҳо, чарбуҳо, карбогидридҳо, баъзе ҳормонҳо, холестерин ва ғайра иштирок намуда, дар ҷабидашавии маводи муҳими таркиби сафедаю карбогидридҳо дар рӯдаи борик нақши басо муҳимро иҷро мекунад. Ин витамин ба ҳайси кофермент А (коэнзим А, КоА) дар биосинтез ва оксидшавии кислотаҳои чарбуӣ, липидҳо, ҳосилшавии холестерин, ҳормонҳои стероидӣ нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Кислотаи пантотенӣ барои фаъолияти ғадуди болои гурдаҳо ниҳоят зарур аст. Норасоии ин витамин ба вайроншавии муболидаи сафеда, чарбу ва карбогидриҳо оварда мерасонад, ки дар натиҷа муқовимати буня суст шуда, одам гирифтори бемориҳои гуногун, аз ҷумла бемориҳои узвҳои болоии нафас мегардад.

Дар баробари ин, ҳангоми норасоии ин кислота сӯзиши кафи по, гумшавии ҳиссиёт, халадарди пойҳо, камқуввати, тез мондашавӣ, бемориҳои илтиҳобӣ рӯдаи ғафс, ҷароҳати рӯда, исҳол, кам шудани вазни бадан, сардард, бехобӣ, сустшавии муқовимати буня ба бемориҳои сироятӣ ва рехтани мӯйҳо дида мешавад.

Миқдори кислотаи пантотенӣ дар таркиби 100 г. ҷигару гурда 7,70 мг; сабӯси гандумӣ 2,85 мг; гулмохӣ – 1,82; донаҳои офтобпараст – 1,40; чормағз – 0,90; шир –0,31; марҷумак-2,6 мг; биринҷ то 2,1 мг; сулӣ-2,5; тухм 1,4-2,7 мг-ро ташкил медиҳад.

Дорухои кислотаи пантотенӣ

Витамини B15 – кислотаи пангам. Ин кислотаро соли 1915 аз ҷигар ҷудо намуда ба он витамини B15 ном монданд. Меъёри шабонарӯзии ин витамин то 2 мкг-ро ташкил медиҳад. Витамини B15-ро аввалин бор аз мағзи донаи зардолу, бодом ва баъдан сабӯси биринҷ, ҷигар ва хун ҷудо кардаанд.

Ин витамин муболидаи оксигенро дар ҳуҷайраҳо ва бофтаҳои буня ба танзим сварда, муболидаи чарбуҳоро ба танзим дароварда, миқдори креатининфосфатро дар мушакҳо ва гликогенро дар ҷигар зиёд намуда

да, кори ғадудҳои болои гурдаро муназзам месозад. Дар баркароршавии бофтаҳои ҷигар низ мусоидат мекунад.

Онро чихати муолиҷаи бемориҳои қалб, атеросклероз, тарбод, бемориҳои ҷигар, ки дар асари майзадагӣ ба амал меояд, истифода мебаранд.

Кислотаи пантотенӣ (Acidum pantotenicum). Дар шакли кулчадоруи 0,1 г. ва дар маҳлули ампулагини 2-5 мл. 10% ва ампулаи 2 мл 20% истеҳсол мешавад.

Кислотаи пантотениро (намаки калсийи онро), ки ба тариқи синтетикӣ ҳосил мешавад, барои муолиҷаи бемориҳои гуногун, аз ҷумла вайроншавии мубодилаи моддаҳои буня, дарди асабҳо (невралгия), илтиҳоби асабҳо (неврит), зардзахм, дерматит, ҷароҳатҳои музмин, сӯхтагӣ, токсикозӣ ҳомилагӣ, бемориҳои музмини ҷигар, илтиҳоби музмини ғадуди зермеъда ва ғайра истифода мебаранд.

Ба калонсолон кислотаи пантотен дар меъёри 0,1-0,2 г. 2-4 бор дар як рӯз ва ба кӯдакони аз 3 то 14 сола 0,1-0,2 г. 2 бор дар як рӯз тавсия дода мешавад.

Кислотаи пантотениро ба беморони сил тариқи сӯзандору ба мушак ё раги варид ба калонсолон 0,1-0,2 г. (2-4 мл. маҳлули 10% ё 1-2 мл. маҳлули 20%) 1-2 бор дар як рӯз ва ба кӯдакони аз 3 то 14 сола 0,1-0,2 г (1-2 мл. маҳлули 10%) 1-2 бор дар як рӯз мефармоянд.

Ҳангоми муолиҷаи сӯхтагиҳо ва ҷароҳатҳои музмин кислотаи пантотенро дар шакли облатта ба сӯхтагӣ ва ҷарохати музмин мегузоранд ва онро дар як рӯз 2-3 бор иваз мекунанд.

Кислотаи пантотен инчунин дар таркиби доруҳои витаминии Гендевит, Глутамевит, Квадевит, Комплевит ва Ундевит ҳамроҳ карда мешавад.

Пантогам (Pantogamum). Намаки калсигии кислотаи гомопантетонӣ. Дар шакли кулчадоруи 0,25-0,5 г. истеҳсол мешавад.

Хусусиятҳои фармакологияш ба хусусиятҳои муолиҷавии кислотаи пантотен шабоҳат дорад.

Он барои муолиҷаи бемории сараъ (эпилепсия), осебҳурии майна ва устухони сар, дар кӯдакон ҳангоми лакнати забон, камақлӣ, ноқисуақлӣ (олигофрения) ва ғайра фармуда мешавад.

Ба кӯдакони қобилияти фикрию ақлониашон паст онро дар меъёри 0,5 г. 4-6 бор дар як рӯз дар муддати 3 моҳ мефармоянд. Барои муолиҷаи бемории сараъ дар якҷоягӣ бо доруҳои зидди ин беморӣ ба калонсолон 0,5-1 г. 3-4 бор дар як рӯз ва ба кӯдакон 0,25-0,5 г. тавсия дода мешавад.

Пантенол (Pantenol) – дар шакли кулчадоруи дорои 10 мг ва аэрозол дар зарфҳои 140 мл. истеҳсол мешавад.

Пантенолро низ барои бемориҳое, ки кислотаи пантетон истифода бурда мешавад, мефармоянд.

Онро 10 мг. 1-3 бор дар як рӯз ва дар шакли аэрозол барои тезондани давои чароҳатҳо, кафидагиҳои пӯст, чароҳатҳои вазнини музмин, сӯхтагиҳо ва ғайра мефармоянд.

Витамини Р – рутин, биофлаваноидҳо

Меъёри шабонарӯзии он то 30-50 мг-ро ташкил медиҳад. Мебинем, ки витамини Р аз рутин ва биофлаваноидҳо иборат аст, ки онҳо цитрин, гесперидин, кверсетин, катехин ва ғайраро дар бар мегиранд. Витамини Р асосан сохти эластикии дохили рагҳо, нифозати онҳо ва суддадбандии онҳоро аз холестерин пешгирӣ намуда, хусусияти зиддиилтиҳобӣ, талхаронӣ, зиддиихтилочӣ дошта, варамҳоро рафъ месозад. Витамини Р дар чараёни оксидшавию-баркароршавӣ иштирок намуда, нафаскашии бофтаҳоро таъмин месозад. Витамини Р таъсири биологии витамини С-ро зиёд намуда, якчоя бо витамини С чараёни нафасгирии бофтаҳоро беҳтар мекунад. Ғайр аз ин, витамини С-ро аз вайроншавӣ эмин дошта, кислотаи дегидроаскорбиниро ба кислотаи аскорбин мубаддал месозад.

Ҳангоми норасоии ин витамин бо ғизо нифозати рагчаҳои хун паст шуда, хунравиҳои зерпӯст, пардаҳои луобӣ, чарбуҳои зерпӯст дида мешавад.

Дорухои витамини Р

Рутин (Rutinum). Синонимҳояш – Birutan, eldrin, Farutine, Idorutin, Melin, Mylticolorin,Neorutin, Oxyrutin, Phytomelin, Rucetin, Rutabion, Rutisan ва диг.

Рутин дар шакли кулчадоруи 0,02-0,05 г. ва бо номи Аскорутин, ки дар таркибаш 0,02 г. рутин ва 0,05 г. кислотаи аскорбин дорад, истеҳсол мешавад.

Онро барои муолича ва пешгирии норасоии рутин гипо-витаминозӣ ва авитаминози витамини Р ва бемориҳое, ки тавассути онҳо нифозати рагчаҳои хурди хунгард коста мегардад, аз чумла диатези хунин (геморогический диатез), хунрезии пардаи чашм, сурхча, махмалак (скарлатина), бемориҳои нури, тарбод, гломерулонефрит (илтиҳоби найчаҳои дохили гурда), домана ва ғайра мефармоянд.

Рутин 0,02-0,05 г. 2-3 бор дар як шабонарӯз пас аз қабули хӯрок фармуда мешавад.

Кверсетин (Quercetinum) – Синонимҳояш; Flavin, Meletin, Quercetol, Qertine, Sophoretin.

Кверсетин дар шакли суда ва кулчадоруи 0,02 г. истеҳсол мешавад ва хусусиятҳои шифоияш ба рутин шабоҳати наздик дорад.

Кверсетин дар меъёри 0,02-0,05 г. 2-3 бор дар як рӯз, пас аз ғизо фармуда мешавад.

Витамини РР – кислотаи никотин.

Ин кислота на танҳо аз рӯи сохт ба никотиномид ниҳоят наздик аст, балки дар ҳосилшавии он нақши аввалиндараҷаро иҷро мекунад. Ҳам кислотаи никотин ва ҳам никотиномиди бо ғизо ворид шударо узвҳои ҳозима ба осони ҷабида мегиранд. Ин витаминҳо дар дохили буня дар ҳама узвҳову бофтаҳо баробар тақсим мешаванд.

Соли 1915 олими амрикои Гольдбергер муайян намуд, ки норасоии ин витамин боиси сар задани бемории пеллагра мегардад.

Пас аз муайян шудани таъсири баръалои витамини РР ҳангоми дуру дароз истеъмол намудани он кам шудани миқдори холестерин (гипохолестеринемическое действие) дар таркиби хуноба шавқу рағбати олимон ба ин витамин афзуд.

Муайян шуд, ки ҳангоми истифодаи зиёди он синтези липопротеинҳои атерогении зичиашон пасту ниҳоят пастро кам ва ҷараёни фибринолизро (ҳалшавии фибринҳоро) зиёд мекунад.

Талаботи шабонарӯзии ин витамин барои одами калонсол то 25 – 30 мг-ро ташкил мекунад. Ҳангоми ҳомила будан ва макондани сина талаботи ин витамин то 2-5 мг. меафзояд, барои кӯдакон миқдори шабонарӯзии он 5-20 мг-ро ташкил медиҳад. Кислотаи никотин дар мубодилаи моддаҳои дохили буня иштирок намуда, ба буня барои азхуд намудани сафедаи таркиби ғизоҳои рустанӣ мадад мерасонад, ки ин ба одамоне, ки гӯшт ва моҳӣ истеъмол намекунанд, ниҳоят зарур аст. Ғайр аз ин, дар мубодилаи карбогидридҳо иштирок намуда, тараққиёҳи ширааи меъдаро ба танзим оварда, ҳаракати престалтикии меъдаро афзуда ва ба ҳозимашавии ғизоҳои он ёрӣ мерасонад. Тараққиёҳи ширааи ғадуди зермеъдаро низ афзун мекунад. Витамини РР дар синтези ҳормонҳои ҷинсӣ (Прогестерон, Тестестерон, Эстрогенҳо) ва кортизон, тироксин ва инсулин иштирок мекунад.

Истеъмоли витамини РР ҳангоми бемориҳои атеросклероз, диабети қанд, бемориҳои ҷигар, бемориҳои музмини узвҳои ҳозима, ки бо камшираии меъда ҷараён мегиранд ва ғайра ниҳоят зарур аст.

Норасоии ин витамин боиси сар задани бемориҳои дерматит, бемориҳои узвҳои ҳозима, дилбеҳузурӣ, пастшавии қобилияти фикрӣ мерасонад.

Нақшаи 9.

Миқдори витамини РР дар таркиби маҳсулоти ғизой, мкг/ г.

Маҳсулот	Миқдори витамин	Маҳсулот	Миқдори витамин
Ҷигар	2500	Нон	29
Хамиртурши хушк	600	Картошка	14
Сабуси гандумӣ	300	Биринҷ	6
Гӯшт	45	Сабзӣ	3
Моҳӣ	30	Шир	1

Доруҳои витамини РР

Кислотаи никотин (Nicjtinic acid). Дар шакли суда ва кулчадору 0,05 г. ва дар ампула дар шакли маҳлули 1 мл – 1,7% истеҳсол мешавад.

Витамини РР – ро барои муолиҷаи пеллагра, ихтилоҷи рагҳои хунгарди пойҳо, мағзи сар, захмҳои музмин, ҷароҳатҳо, илтиҳоби асаби рӯй, бемориҳои сироятӣ, илтиҳоби камшираии меъда, зиёдшавии холестерини таркиби хуноба (гиперхолестеринемия) мефармоянд.

Кислотаи никотинро ба беморони мубталои ҷароҳати шадиди рӯдаи дувоздаҳангушта, зотулкебиди шадид, никрис, вайроншавии фаъолияти ҷигар фармудан мумкин нест.

Барои пешгирии норасоии витамини РР (гиповитаминоз) онро ба калонсолон 0,015-0,025 г. ва ба кӯдакон 0,003-0,02 г. 1-3 бор дар як рӯз пас аз хӯрок мефармоянд. Ба беморони мубталои атеросклероз ва хунрезии майна (инсулт) баъзан кислотаи никотинро тариқи сӯзандору 1 мл. маҳлули

1% – онро дар 200 мл. маҳлули изотонии хлориди натрий бо усули қатрагӣ ба раги варид мегузаронанд.

Барои рафъи холестерини зиёдатӣ ҳангоми зиёдшавии он дар таркиби хуноба (гиперхолестеринемия) кислотаи никотинро 3-5 г. дар як шабонарӯз тавсия медиҳанд.

Кислотаи никотин дар таркиби доруҳои Никоверин, Никошпан, Ксантинол, никотинат ва ғайра дида мешавад.

Никотинамид (Nicotinamid) Синонимҳояш, Aminicotin, Benicot, Bepela, Endobion,Niacevit, Niacimamid, Nicamid ва ғайра.

Никотинамид дар шакли суда, кулчадоруи 0,005,0,015 ва 0,025 г. ва дар ампулаҳо 1мл. маҳлули 1%, 2,5%,ва 5% ва 2 мл. 2,5% истеҳсол мешавад.

Никотинамидро барои муолиҷаи пеллагра, диабети қанд, бемориҳои ҷигар, дил, ҷароҳати рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби рӯдаи борик, захму ҷароҳатҳои музмин ва ғайра истифода мебаранд.

Онро ҳангоми бемории вазнини фишори баланди хун истифода бурдан мумкин нест.

Никотиномидро барои пешгирии витамини РР ба калонсолон дар меъёри 0,015-0,025, ба кӯдакон 0,005-0,01 г. 1-2 бор дар як рӯз пас аз хӯрок ва барои муолиҷа дар шакли суда ва кулчадору 0,05-0,1 3-4 бор дар як рӯз ё дар шакли сӯзандору (зерпӯст, ба мушак ва раги варид) 1-2 мл 1%. 2,5% ё 5% 1 бор дар як рӯз давоми 2-4 ҳафта тавсия шудааст.

Ғайр аз ин, дорухои дигари витамини РР бо номи Эндурасин, Аципимокс истеҳсол мешаванд, ки онҳо низ бо хусусияти шифоияшон ба кислотаи никотин шабоҳат доранд.

Витамини N – кислотаи липоевӣ

Витамини мазкур дар мубодилаи сафедаҳо, чарбу, карбогидридҳо, ҷудошавии энергия ва ҷараёни биосинтетикии ферментҳо иштирок намуда, мубодилаи холестерин ва фаъолияти ҷигарро ба танзим меорад. Ҳангоми захролудшавии буғӣ бо намакҳои металҳои вазнин хусусияти подзаҳрӣ дорад.

Миқдори он дар таркиби хунобаи одамони калонсол 16-24 мкг/л-ро ташкил медиҳад.

Ҳангоми бемориҳои диабети қанд, сирроза ҷигар, бемориҳои дилу рагҳои хунгард, тамаркузи ин кислота аз меъёр кам мешавад.

Дар тиб онро барои муолиҷаи мубталоёни атеросклероз, бемориҳои ҷигар, захролудшавиҳои гуногун истифода мебаранд.

Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон додаанд, ки ҳангоми ба ҳайвонҳои гирифтори бемории диабети аллоксан гузаронидани кислотаи липолевӣ, агарчи миқдори қанди таркиби хунашон ба миқдори кам паст мефурояд, вале таъсири доруи зиддидиабетии сульфанилмочевинаро зиёд намуда, азхудкунии глюкоза ва пируватро аз тарафи бофтаҳо афзуда, миқдори гликогенро дар ҷигар зиёд мекунад.

Дар баробари ин ҳангоми табобати бемориҳои ҷигар, аз ҷумла илтиҳоби музмини ҷигар (хр.гепатит) ва сирроза ҷигар истеъмоли кислотаи липолевӣ дар муддати 15-30 рӯз ҳолати онҳоро беҳтар ҳисси дардро дар паҳлӯи росташон кам ва ҳаҷми калоншудаи ҷигарро низ дар баъзе беморон хурд намуд. Таъсири мусбати ин витамин ҳангоми онро бо аминокислотаҳо якҷоя истифода намудан меафзояд. (Яковлев Т.Н.,1981. Maclin L.I.1984; Тутельян и соавт., 2002).

Дорухои кислотаи липоевй

Берлитион 300 – (Berlition-300 oral). Дар шишаи (флаконак) 12 мл. ки дар таркибаш 300 мг кислотаи липоевй дорад ва кулчадору, ки дар таркиби яктояш 300 мг кислотаи мазкур махфуз аст, аз тарафи фирмахои фармасевтии Berlin-Chemie ва Menarini Group-и Германия ва Итолиё истехсол мешавад.

Берлитион-300 дорои хусусиятхои хепатопротекторй, гиполипидемй (кам кардани микдори чарбухо), гипохолестеринемй (кам кардани микдори холестерин) ва подзахрй мебошад.

Онро барои муоличаи зотулкебидй –алкоголй (алкогольный гепатит), полиневритхо ва полинейропатияи диабетй истифода мебаранд.

Берлинтон-300-ро ҳангоми ҳомилагй, макондани шир истеъмол намудан мумкин нест.

Тариқи сӯзандору ба мушак ё бо усули қатрагин ба раги варид 1-2 мл онро дар 250 мл. маҳлули 0,9%-и хлориди натрий омехта, дар муддати 30 дақиқа мечаконанд.

Берлинтон-300 дорои чунин хусусиятхои манфй мебошад; ҳангоми бо усули қатрагин тавассути сӯзандору ба раги варид бо суръати тез чакондани он ҳолати бемор вазнин шуда, ӯро ба беҳолй, тангнафасй, ихтилочи рагхо, хуншории пӯст ва пардахои луобй, вайроншавии функсияи тромбоситхо, аллергия, зардзахм, садамаи анафилактикй ва ғайра гирифтор мекунад.

Аз ин рӯ, барои пешгирии ҳолатҳои дар боло оварда ҳангоми чакондани маҳлули он тавассути сӯзандору ба раги варид онро бо суръати миёна, яъне доруи дар 250 мл. маҳлули хлориди натрий омехта шударо дар муддати 30 дақиқа гузаронидан лозим меояд.

Кислотаи липоевй (Acidum lipoicum) – Синонимҳояш кислотаи липоновй, кислотаи тиоктовй, Acidum tiocticum, Biletan,Heparlipon, Protogen,Thioctacid, Thioctan,Tioctacid ва ғайра

Онро барои истифода дар тибби амалй ба таври синтетикй дар шакли суда, кулчадоруи 0,012 – 0,025 г. ва дар ампулаи 2 мл. маҳлули 0,5% истеҳсол мекунанд.

Онро инчунин барои бемориҳои дар боло оварда мефармоянд.

Кислотаи липоевиро барои калонсолон 0,025-0,05 г. 2-3 бор дар як рӯз пас аз хӯрок ё бо сӯзандору 2-4 мл. маҳлули 0,5% – ро ба мушак пас аз хӯрок мегузаронанд. Давомнокии табобат аз 20 то 30 рӯз аст.

Липамид (Lipamidum) Дар шакли кулчадору истеҳсол мешавад. Онро низ барои табобати бемороне, ки бо кислотаи липоевй сурат мегирад, истифода мебаранд.

Липамид ба калонсолон 0,025 г. 3 бор дар як рӯз пас аз хӯрок давоми 2-4 ҳафта фармуда мешавад.

Тиогамма (Thiogamma) Синонимҳояш; Берлинтон-300, Берлинтон-300 орал, Кислотаи липоевӣ, Тиогамма, Тиотоксид 600 ва ғайра.

Дар шакли капсулаҳо ва ампулаҳои дорои 10-20 мл. маҳлули 3% аз тарафи фирмаи фармасевтии Worwag Pharma-и Германия истеҳсол мешавад.

Аз рӯи хусусиятҳои табобатияш ба кислотаи липоевӣ шабоҳат дорад.

Онро дар 50-250 мл. маҳлули хлориди натрий омехта, тавассути сӯзандору ба раги варид бо сурати суст дар муддати то 30 дақиқа мечакононд. Капсулаҳои онро бошад бо об дар 300-600 мг. дар як рӯз истеъмол мекунанд. Мӯҳлати табобаташ 2-4 ҳафта.

Дорухои дигари кислотаи липоевӣ; Тиотаксид 600, Кислотаи тиктовӣ, ва Эспа-липон низ дорои хусусиятҳои шифоии кислотаи липоевиро дошта, онҳоро барои табобати бемориҳои дар боло гуфта истифода мебаранд.

Витамини B13 –кислотаи оротовӣ

Соли 1905 аз шири гов маводеро ҷудо карда ба он кислотаи оротовӣ ном гузоштанд.

Нақши ҳаётии ин мавод дар он аст, ки аз он дар буня асосҳои пиримидини, урацил, цитозин ва тимин, ки барои ҳосил намудани нуклеотидҳо ва кислотаи нуклеин зарур аст, истифода мешавад. Витамини B13 ягона пайвастагиест дорои шакли муайяни сикли пирамилиниро дошта, ки барои синтези нуклеотидҳои пиримидини ҳангоми истеъмоли онҳо бо ғизо истифода мешавад.

Кислотаи оротовӣ дар биосинтези карбогидридҳо ва фосфоллипидҳо низ нақши муҳимро ба ӯҳда дорад.

Муайян шудааст, ки таъсири витамини B13 дар мубодилаи галактоза ҳангоми ҳосилшавии шир аз мубодилаи чарбуҳо вобаста буда, ба хосилшавии чарбу аз глюкоза мусоидат мекунад.

Дар тадқиқотҳои илмии дар ҳайвонҳо гузаронда муайян шудааст, ки ин кислота дар меъёри кам ба зиёд шудани вазни бадани ҳайвонҳо мусоидат мекунад. Ғайр аз ин, кислотаи оротовӣ ба ҷараёни хунҳосилкунӣ, аз ҷумла ҳосилшавии лейкоситҳо ва эритроситҳо на танҳо иштирок мекунад, балки қобилияти фагоситарии лейкоситҳоро зиёд месозад, ки он ба хусусиятҳои зиддиилтиҳобии он далолат мекунад.

Дар мубодилаи сафедаҳо дар буняи ҳайвонҳо ҷигар нақши муҳимро иҷро мекунад. Аз ин рӯ, барои муайян намудани таъсири кислотаи оротовӣ ба ҷигар дар ҳайвонҳое, ки ба онҳо заҳри ҷигаркуши чорхло-

риди карбон гузаронида шуда буданд, тадқиқотҳо гузошт (В.А.Тутельян ва диг. 2002) ва нишон дод, ки дар ҳайвонҳо чорхлориди нисбат ба ҳайвонҳои муқоисавй, яъне ҳайвонҳое, ки ба онҳо танҳо заҳри чигаркуш гузаронида буданд, фаъолнокии ферментҳои трансаминазаашон суст шуд ва фаъолияти ихрочии чигарашон беҳтар гардид. Ғайр аз ин, ҳангоми дар зери микроскоп омўхтани ҳиссачаҳои чигар муайян шудааст, ки дар ҳиссачаҳои чигари ҳайвонҳои бо ин кислотаи табобат ёфта, миқдори манбаҳои илтиҳобй камтар шуда, нуқтаҳои вайроншудаи бофтаҳои чигар камтар ба чашм мерасанд. Дар таркиби хуни ҳайвонҳои табобатёфта беҳтаршавии миқдори холестерин ва баркароршавии миқдори фосфолипидҳо ва 2 маротиба костани миқдори липиддҳои умумй муайян шуд, ки он аз хусусиятҳои репаторотектории ин маводи муҳим далолат мекунад.

Таъсири токсикии витамини В13 ниҳоят кам аст, аммо истеъмоли аз меъёр зиёди он ба мубодилаи чарбуҳо таъсири худро мерасонад. Аз чумла, ҳангоми ба ратсиони (вояи хўрок) ҳайвонҳо ҳамроҳ намудани кислотаи оротовии 1% дар муддати тўлонй боиси чарбугирии ҳучайраҳои чигар мешавад.

Истеъмоли аз меъёр зиёди ин кислота боиси сар задани бемориҳои чигар, қалб ва атеросклероз мегардад.

Ҳосилшавии дохилии витамини В13 дар буняи инсон барои фаъолияти ҳамаи узвҳои он басанда аст. Вале ҳангоми таъмини талаботи буня барои синтези кислотаҳои нуклеинй ва нуклеотидҳо ҳангоми афзоишёбии бадан, пас аз чарроҳй шудан, хунравиҳо, барои эмин доштани буня аз сарфи зиёди нерў, барои синтези нуклетидҳои ритимидини ба чунин беморон ин кислотаро ба таври илова мегузаронанд.

Меъёри шабонарўзии он муайян нашудааст.

Витамини В13 дар мубодилаи сафедаҳо, ҳосилшавии метионин, мубодилаи кислотаи фолат ва тағйирёбии кислотаи пантотен иштирок мекунад.

Доруҳои кислотаи оротовй

Кислотаи оротовй – дар намаки калийгй бо номи Оротати калий дар шакли кулчадоруи 0,5 г. барои калонсолон ва 0,1 г. барои кўдакон истеҳсол мешавад.

Он ба беморони мубталои дистрофияи мушакҳои дил, илтиҳоби мушакҳои дил (миокардит), сактаи дил (Инфарк-миокард) ва осеби дигар узвҳо тавсия шудааст.

Ба калонсолон дар меъёри 0,5-1 кулчадору 2-3 бор дар як рўз муддати 3-4 ҳафта фармуда мешавад.

Витамини B11 – карнитин

Меъёри шабонарӯзии он муайян нашудааст. Карнитин ба мубодилаи кислотаи глутамин иштирок мекунад. Карнитин дар ҷигар ва гурдаҳо аз аминокислотаҳои лизин ва метионин ҳосил мешавад, ки дар ин кор оҳан ва витамини С бевосита иштирок мекунанд.

Аз ин ки метионин ва лизин сафедаҳои ҳайвонотӣ ба ҳисоб рафта карнитин дар ғизоҳои рустанӣ тамоман дида намешавад, вояи хӯроке, ки миқдори сафеда дар он кам аст, боиси камҳосилшавии карнитин дар буня мегардад, ки он ба вайроншавии мубодилаи чарбуҳо ва ба фарбеҳӣ мебарад.

Мубодилаи карнитин бо кислотаи аскорбин зич алоқаманд аст, чунки ҳосилшавии он аз аминокислотаи лизин бе витамини С амри маҳол аст. Ғайр аз ин, норасоии витаминҳои гурӯҳи В низ ба дефисити он оварда мерасонад.

Карнитин барои таъмини митохондриҳо ва миокардиоситҳои дил бо кислотаҳои чарбуӣ, ки манбаи асосии таъмини онҳо бо неру (энергия) мебошад, ниҳоят заруранд.

Ҳангоми норасоии карнитин ҳазмшавии кислотаҳои чарбуӣ вайрон шуда, боиси баамал омадани процессҳои дистрофӣ дар мушакҳои дил мегардад.

Талаботи одамоне, ки дар корҳои вазнини ҷисмонӣ ва спорт банданд ба карнитин зиёд аст. Муайян шудааст, ки карнитин барои хориҷ намудани маводи заҳрогин аз ҳуҷайраҳо мусоидат мекунад. Карнитин дар шифо ёфтани бемориҳои ҷигар, аз ҷумла дистрофияи чарбуӣ ва токсикӣ ва пешгирии бемории атеросклероз таъсири мусбат мерасонад.

Манбаи асосии ин мавод маҳсулоти ғизоӣ аз ҷумла, шир, панир, меваҳо, сабзавотҳо, зироатҳо, гӯшти гов, паранда ва моҳӣ мебошад. Барои таъмини буня бо ин мавод ҳатто ҳангоми парҳез будан бояд, ки 2 бор дар як ҳафта гӯшт ва моҳӣ истеъмол намуд.

Дорухои карнитин

Каринат (Karinat) – аз тарафи ИНАТ-ФИРМАИ Руссия дар шакли кулчадорук дорои 150 мг. хокаи сир, 2,5 мг. β – каротин, 5мг. витамини Е, 30 мг витамини С истеҳсол мешавад.

Каринат барои муолиҷаи атеросклероз ва заъфи дил тавсия шудааст. Онро ҳангоми истеъмоли ғизо 1 кулчадорӣ 2 бор дар як рӯз бо ним стакан об истеъмол мекунанд.

Карнитин-(Carnitene) – аз тарафи фирмаи Pharma Riace (Англия) ва Sigma-Tau Industre Farmaceutiche Riunite (Италия) дар шакли

Тарзи истифодааш чунин аст: дар шакли маҳлули 20% 1 қошуқчаи чойхӯрӣ 3-5 бор пас аз ғизо масраф мекунанд. Дар давоми як табобат то 400 мл маҳлули холин хлорид истифода мешавад.

Ҳангоми бо сӯзандору ба раги варид гузарондан дар 200 мл. хлориди натрий маҳлули 1% тайёр намуда, дар навбати аввал 15-20 қатраги дар 1 дақиқа ва пас аз санҷидани фишори хун ва ҳолати бемор, агар ягон таъсири манфӣ муайян нашавад, миқдори онро то 30 қатра дар 1 дақиқа мечаконанд.

Каротиноидҳо – асосан ба гурӯҳи витамини А дохил буда, онҳоро провитамини А низ мегӯянд. Онҳо асосан дар қисмҳои сабзи рустаниҳо, сабзавот ва меваҳои ранги сурху гулобӣ дошта маҳфузанд. Миқдори зиёди онҳо дар таркиби сабзии сурху зард, помидор, қаланфури сурх, ангат, зардолу ва ғайра муайян шудааст. Рӯшан шудааст, ки β-каротин ва криптоксантин дорои хусусиятҳои хуби амалиянд. Аммо хусусиятҳои амсоли витамини А доштани β-каротин нисбати дигар каротиноидҳо 2 маротиба зиёд аст.

Солҳои зиёд каротиноидҳоро маводи рустании барои синтези витамини А лозим меҳисобиданду халос. Имрӯз муайян шудааст, ки беттакаротин яке аз маводи муҳими зиддиоксидӣ, зиддисаратонӣ, зидди суддадбандии рагҳои хунгард, зиддиилтиҳобӣ ва ғайра мебошад. Беттакаротин ба гурӯҳи маводи зиддиоксидие дохил мешавад, ки шиддати радикалҳои озод, аз ҷумла шаклҳои реактивии оксигенро фурӯ мешинонад. Оксидшавии кислотаҳои чарбуиро низ пахш месозад. Сафедаҳо ва сахаридҳоро аз оксидшавӣ эмин медорад. Аз ин рӯ, онро дар пайвастагӣ бо дигар маводи фаъоли ҳаётӣ барои муолиҷа ва пешгирии бемориҳои саратон, атеросклероз, стеатози ҷигар ва ғайра истифода мебаранд.

Аз мушоҳидаҳои клиникӣ бармеояд, ки В – каротин дар пешгирии бемориҳои саратон нақши басо муҳимро иҷро мекунад, ки он бо хусусиятҳои зиддиоксидии ин мавод вобастагии зич дорад. Каротиноидҳо хусусан В – каротиноидҳо, дар пешгирии бемориҳои сироятӣ низ нақши муҳимро ба ҷо меоранд, ки ин хусусияти онҳо бо баланд бардоштани иммунитет дар буня вобастагии зич дорад.

Бояд дар хотир дошт, ки норасоии В-каротиноидҳо бештар дар шахсони тамокукаш дида мешавад. Аз ин рӯ, бояд онҳо барои таъмини буняшон бо ин маводи ниҳоят зарур бештар меваю сабзавотҳое, ки таркибашон аз каротиноидҳо бой аст истеъмол намоянд.



1. Сабзӣ. 2. Пиёз. 3. Турб.
4. Қаламфури сурх. 5. Сир.
6. Сирпиёз. 7. Ҷаъфарӣ.
8. Қаламфури булғорӣ.
9. Бодиринг. 10. Шалғам.
11. Боимҷон.



1. Ғозичой. 2.Буймодарон. 3. Момирон. 4. Решаи сумбулаи тиб. 5. Одамгиёҳ. 6. Газнаи сагак. 7. Шалфей. 8. Ҷағ-ҷағ. 9. Нозбӯ. 10. Лимбутти хитой. 11. Озариюн. 12. Горец перечный.



1. Яфшон. 2. Бобуна. 3. Қаҳзак.
4. Қоқу. 5. Гули гург. 6. Малисо.
7. Гашниз. 8. Хори коррок.
9. Пилтагул. 10. Хуч.
11. Исфаноҳ. 12. Сиёҳдона.
13. Шибит.



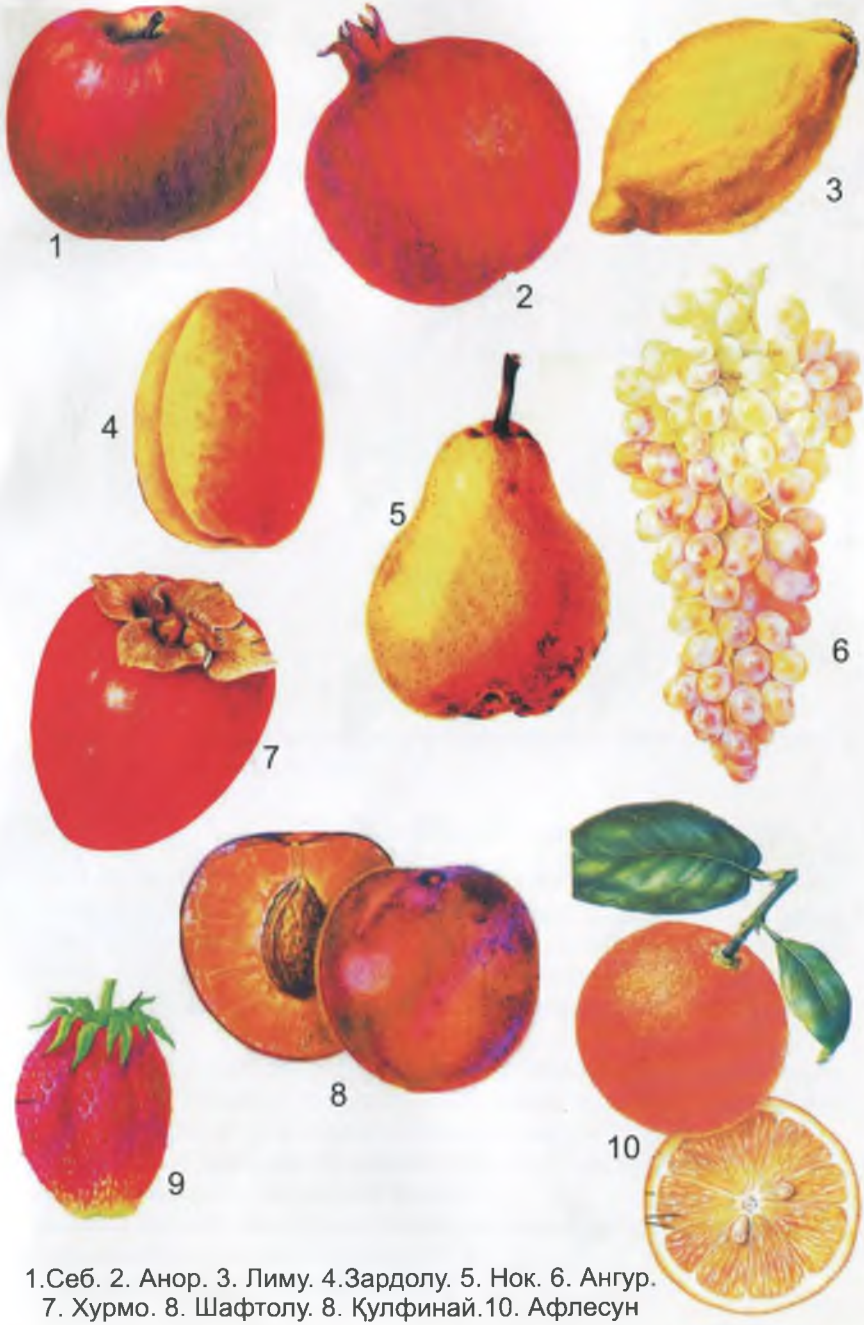
1. Помидор. 2. Ангат. 3. Анҷир. 4. Гелос. 5. Олу.
6. Олучабандак. 7. Зирк. 8. Крижовник. 9. Писта.



1. Руян. 2. Коснич. 3. Чойкаҳак. 4. Сапали шутур.
5. Чормағзак. 6. Шоҳтара. 7. Латтахор.
8. Банги девона. 9. Себарга. 10. Гули хайрӣ.
11. Сабр. 12. Сарахс. 13. Зуф. 14-15. Малиссо.



1. Лаблабу. 2. Нахуд. 3. Карам.
4. Ревоч. 5. Каду. 6. Селдерей.
7. Харбуза. 8. Чукури. 9. Тарбуз



1.Себ. 2. Анор. 3. Лиму. 4.Зардолу. 5. Нок. 6. Ангур.
7. Хурмо. 8. Шафтолу. 8. Қулфинай.10. Афлесун















1. Наъно. 2. Зағирак. 3. Собунак.
4. Кокути. 5. Гули моҳур.
6. Чилбанд. 7. Парпигул. 8. Авранҷ.
9. Бодиён. 10. Зағир. 11. Гулпечак.
12. Даббагиёҳ. 13. Адрасмон.

Нақшаи 10.

Миқдори каротиноидҳо дар таркиби растаниҳои ғизой (мг. дар 100 г.)

Номгӯи маҳсулот	Бета-каротин	Лютеин
Сабзӣ	7600	300
Карами сафед	430	920
Исфаноҳ	3300	4400
Сабзиҷоти карафс	2900	7200
Пиёзи сабз	1000	1900
Шибити боғӣ	4500	6700
Ҷаъфарӣ	5600	10200
Бодиринг	130	470
Помидор	660	100
Қаланфури сурх	2900	
Қаланфури зард	150	770
Қаланфури сабз	240	700
Тарбуз	230	14
Олу	430	240
Қоти сиёҳ	99	440
Хорангур	110	170

Меъёри миёнаи шабонарӯзии β-каротиноидҳо барои одами калонсол 15-50 мг-ро ташкил медиҳад.

Дорухои β-каротиноид

β-каротин (β-Carotene) – дар шакли кулчадору, ки дар таркибаш 5 мг. β-каротини ғизой дорад, истеҳсол мешавад.

Онро барои муолиҷаи шабкӯрӣ, захмҳои музмин, қубо (псориаз), пастшавии масунияти буня (иммунитет), ҳомиладорӣ, макондани шир ва ғайра истифода мебаранд. Он 1-2 кулчай, пас аз хӯрок истеъмол бояд шавад.

Фармудани β-каротин ба одамоне, ки буняашон онро қабул надоранд, яъне майзадаҳо ва мубталоёни сиррози ҷигар, зӯгукебиди вирусӣ, ва вайронии фаъолияти гурдаҳо тавсия намешавад.

Каротин – (Carotin) – дар шакли кулчадору, ки дар таркибаш 5 мг β-каротин маҳфуз аст, истеҳсол мешавад.

Аз рӯи хусусиятҳои шифой, меъёр ва тарзи қабулаш ба доруи β-каротин шабоҳати наздик дорад.

Каротинил – (Carotinil).Маҳлули равғании β-каротин, дар флаконҳои то 100 мл. истеҳсол мешавад.

Каротинил барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳобии пӯст, сӯхтагӣ, захм, ҷароҳатҳои нурӣ истифода мешавад.

Каротолин – (Carotolin) – қиёми равғании меваҳои настаран, ки дар таркибаш ғайр аз каротинҳо боз витамини Е ва кислотаҳои чарбуии носер дорад. Онро дар флаконҳои 100 мл. истеҳсол мекунанд.

Каротолинро барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳобии пӯст, сӯхтагӣ, бемориҳои нурӣ, ҷароҳатҳои трофикии музмин ва ғайра истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш чунин аст: онро ба болои захму ҷароҳатҳо мегузоранд ё ба докачаҳои тамиздода молида ба болои захмҳо дар як рӯз 1-2 бор мегузоранд.

ВИТАМИНҲОИ ДАР РАВҒАН ҲАЛШАВАНДА

Витамини А – ретинол. Меъёри шабонарӯзии он барои одами калонсол 1-1,5 мг. ё 3-4,5 мг-каротинҳо ё 1000 эквиваленти ретинид барои мардҳо ва 800 барои занҳост. Ҳама намудҳои витамини А – ретинал, ретинид, кислотаи ретин ва эфирҳои он хусусияти фаъоли биологиро доранд.

Витамини А асосан дар таркиби маҳсулоти ширӣ, тухм, чарбуи моҳӣ, ҷигару гурда маҳфуз аст. Дар таркиби рустаниҳо бошад шакли нимтайёрӣ он-каротиноидҳо мавҷуданд. Онҳоро дар қисми сабзи рустаниҳо ва сабзавоту меваҳои рангашон сурху гулобӣ ба қадри кифоя меёбед.

Муайян шудааст, ки витамини А ҷараёни шугабандии пӯст (кератинизация)-ро идора мекунад. Дар ҷараёни оксидшавӣ барои барқароршавии дохили буня иштирок мекунад, афзоиши дурусти ҳуҷайраҳои буняро таъмин месозад.

Аз ҳама нақши муҳими витамин барои буня он аст, ки дар ҷараёни биниши чашмҳо нақши хоса дорад. Аз ҷумла, ҳангоми норасоии ин витамин биниши чашмон коста одам ба бемории шабкӯрӣ мубтало мешавад. Одамон хусусан кӯдак ба бемории ксерофталмия гирифтор мегарданд. Бояд тазаккур диҳем, ки хар сол тахминан 500 ҳазор кӯдак дар натиҷаи бо ғизо кам истеъмол намудани витамини А қисман ё тамоман нобино мешаванд.

Аз ин рӯ, ҳангоми сустшавии бинои чашми кӯдакон дар навбати аввал онҳоро бо ғизоҳое, ки таркибашон бо витамини А бой аст, таъмин сохтан лозим аст.

Витамини А-ро дар таркиби ғизоҳои зерин пайдо кардан мумкин

аст, маҳсулоти ҳайвонотӣ: равғани моҳӣ то 19 мг %, ҷигари гов то 8 мг%, ҷигари моҳӣ 4 мг%, равғани маска 0,4-0,5 мг%, тухм о,4 мг% ва шир 0,025 мг% ва маҳсулоти рустанӣ аз ҷумла; сабзии сурх 9мг% пиёзи сабзу қаланфури сурх 2 мг%, зардолу 1,6 мг%, каду 1,5 мг%, помидор 1 мг% маҳфуз аст. Ҳангоми пухту паз то 40 %-и витамини А нобуд мешавад. Дар таркиби маҳсулоти рустанӣ, витамини А нею шакли нимтайёри он каротиноидҳо маҳфузанд, ки пас аз истеъмоли онҳо дар ҷигар аз онҳо витамини А синтез мешавад.

Дорухои витамини А

Ретинол ацетат (Retinol acetas) 1 мг. он ба 2907 МЕ витамини А баробар аст. Гулӯлаҳои (драже) витамини А 3300 МЕ (0,00114 г.) витамини А-ро дар бар мегиранд. Қулчадоруи ретинол асетат 33000 МЕ (0,0135 г.) витамини А-ро дар бар мегиранд.

Маҳлули ретинол асетат дар равған (Solutioretinoliacetatis oleosa). Дар шакли маҳлули равғании 3,44% ва 8,6%, ки дар 1 мл 100 000 – 125 000 МЕ витамини А дорад ва дар шакли капсулаҳои 0,2 мл-и 0,586%,0,86% ва 5,68%, ва инчунин дар шакли ампулаҳои дар 1 мл. 25 000, 50 000 ва 100 000 МЕ витамини А дошта истеҳсол мешавад. Ин маҳлулҳо дар як қатраашон то 5000 ва 12500 МЕ витамини А дошта, онҳоро 5 қатрагӣ дар як рӯз 2 бор тавсия медиҳанд.

Қулчадоруҳои онро 1-2 таблетка дар як шабонарӯз, капсулаҳои онро бошад дар 1 рӯз 1-2 капсулагӣ 2 бор пас аз хӯрок мефармоянд. Ғайр аз ин, ретинол асетатро бо усули сӯзандору ба мушак 1 мл. дар як рӯз мефармоянд.

Ретинол пальмитат (Retinoli palmitas). Дар 1 мг. 1817 МЕ витамини А дорад. Дар шакли гулӯладору ва ҳабдору истеҳсол мешавад, онро низ чун ретинол асетат барои пешгирии норасоии витамини А 1-2 гулӯлай ё 1-2 қулчадору дар як рӯз мефармоянд.

Ретинол пальмитат дар равған (Solutio Retinoli palmitatis) 100 000 МЕ/мл. Дар шакли маҳлули равғанӣ дар шиша (флакон), ки дар як мл. 100 000 МЕ ретинол палмитат мавҷуд аст, истеҳсол мешавад.

Онро барои норасоии витамини А, муолиҷаи бемориҳои чашм; илтиҳоби шабакияи чашм (ретинит), хушкшавии қарнияи чашм (ксерофталмия), малосати қарнияи чашм (Кретамалация), бемориҳои пӯст; шакли пӯсти моҳиро гирифтани пӯст (ихтиоз), кубо (псориаз), шохпӯст (Кератодермия), шукуфаи сурхи пӯсти сар, рихинак, рехтани мӯйи сар, сили пӯст, бемориҳои музмини роҳи нафас, шуш, меъдаю рӯдаҳо ва ғайра истифода мебаранд.

Ретинол пальмитатро ҳамчун маводи профилактикӣ 3000-10000 МЕ 1-3 қатрагӣ ҳар рӯз пас аз хӯрок истеъмол мекунанд. Ҳангоми А-

витаминоз онро 100 000 МЕ 1 бор дар як рӯз, пас аз хӯрок истеъмол кардан зарур аст.

Барои муолиҷа Ретинол пальмитат 100 000-300 000 МЕ дар як шабонарӯз барои калонсолон ва 5000 МЕ\кг. вазн дар як шабонарӯз ба кӯдакон тавсия шудааст.

Этретинат (Etretinate). Мансуб ба эфири этилии 9-(4-метоксм-2,3,6-триметилфенил)-3,7-диметил-2,4,6,8 – кислотаи нонатетраеновӣ мебошад.

Онро дар капсулаҳои дорои 0,01 ва 0,025 г. истеҳсол мекунанд.

Этретинатро барои муолиҷаи бемориҳои пӯст аз ҷумла псориаз, шахшӯлшавии пӯст ва дигар бемориҳои пӯст мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: 10 мг. 1-3 бор дар як рӯз, ҳангоми истеъмоли ғизо истифода мекунанд. Барои муолиҷаи псориаз этретинатро дар меъёри 30 мг дар як рӯз ва агар ягон реаксия надиҳад пас аз 2-3 ҳафта онро то 75 мг. яъне 25 мг 3 бор дар як рӯз мефармоянд. Мӯҳлати табобат 6-8 ҳафтаро дар бар мегирад.

Витамини А инчунин дар таркиби Аевит, Аскол, Аэровит, Декамевит, Комплевит, Ревит, Ундевит ва ғайра дохил аст.

Витамини Е – Токоферол ацетат. Дар асл ин гурӯҳи витаминҳои Е мебошад, ки ба он а-, β-, γ-ва δ – токоферолҳо дохил мешаванд ва дар миёни онҳо а-токоферол ниҳоят фаъол аст. Ин пайвастагӣ дар буня ҳамчун маводи таъсирбахшу табиии зиддиоксидӣ амал мекунад. Ҳамчун маводи зиддиоксидӣ дар ҳуҷайраҳо ҷараёни бaланди оксидшавии перекиси маҷмӯи кислотаҳои чарбуии носерро (МКЧН) (Полиненасыщенные жирные кислоты ПНЖК) рафъ месозад ва бо ин амал онҳоро аз таъсири харобиовари радикалҳои озод эмин медорад.

Витамини Е дар баробари дигар витаминҳои дар об ҳалшаванда дар қисми болоии узвҳои ҳозима ба осонӣ ҷабида шуда, тавассути системаи сафро (лимфа) ба рагҳои хунгард ворид ва ба β-липопротеидҳо пайваст мешавад.

А-токоферол тавассути дар равғанҳо ҳалшавияш дар қабати липидҳои мембранаҳо ҷойгир шуда, ба онҳо таъсири мембранапротектори (ҳифз намудани мембранаҳо аз таъсири харобовари радикалҳои озоди оксигенӣ)) мерасонад ғайр аз ин а-токоферол мембранаҳои лизосомҳоро устувор намуда, нафаскашии бофтаҳоро дар мембранаҳои митохондриҳо ба танзим оварда фаъолнокии фотолипазмҳои мембраниро паст карда, оксидшавии перекисии чарбуҳоро маҳдуд месозад.

Муайян шудааст, ки истеъмоли витамини Е якҷоя бо кислотаи аскарбин, витамини А, флаваноидҳо ва селен дар пешгирии бемориҳои дилу рагҳои хунгард нақши муҳимро иҷро мекунад. Аз ҷумла E.Rimm.,

M.Stampfer 1993 дар тадқиқотҳои худ нишон додаанд, ки истеъмоли витамини Е 100 МЕ ва аз он зиёд дар як шабонарӯз (дар 40000 корманди соҳаи тандурустии ИМА) дар муддати 2 сол боиси дар 37%-и онҳо кам шудани бемориҳои дил гардид.

Ғайр аз ин, витамини Е ба фаъолияти ғадудҳои ҷинсӣ таъсири мусбат мерасонад. Норасоии ин витамин боиси вайроншавии ҷараёни сперматогенез мегардад ва дар натиҷа безурёт шуда метавонад.

Витамини Е дар буняи инсон ниҳоят нақши муҳимро иҷро мекунад, аз ҷумла;

-- Ҳуҷайраҳоро аз таъсири харобиовари радикалҳои озод эмин медорад.

– Оксидшавии холестеринро, ки боиси сар задани бемориҳои дил ва судадбандии рагҳои хунгард (атеросклероз) мегардад, пешгирӣ мекунад.

– Таъсири зиддисаратониро доро буда, ДНК ва дигар структураҳои ҳуҷайраро аз таъсири харобиовари радикалҳои озод пуштибонӣ мекунад.

– Системаи сироятнопазирии (иммуный системы) буняро фаъол, дар нобуд намудани радикалҳои озод ба ҳуҷайраҳои системаи сироятнопазирӣ мусоидат ва муқовимати буняро ба бемориҳои сироятӣ баланд менамояд.

– Таъсири бади таомро ба буня кам ва радикалҳои озодро дар шушҳо, ки дар зери таъсири дуди тамоку ба миқдори зиёд ҳосил мешаванд вайрон мекунад.

– Дар ҳосилшавии сафедаҳо иштирок намуда, нафаскашии дохили ҳуҷайраҳо ва мубодилаи дохили онҳоро ба танзим меорад.

– Фаъолияти ҳуҷайраҳои ҷинсии чи мардон ва чи занҳоро хуб месозад.

– Фаъолияти нейронҳои майнаи сарро беҳтар намуда. Фаъолияти фикрии одамони солхӯрдаро беҳтар мекунад.

– Фаъолияти мушакҳо ва ҳолати коршоямии онҳоро таъмин месозад.

Меъёри шабонарӯзии он 10-20 мг-ро ташкил мекунад. Ин витамин ба гурӯҳи витаминиҳои зиддиоксидантӣ тааллуқ дорад.

Онҳо мембранаи асабҳо ва рагҳои хунгардро мустаҳкам намуда, кори ғадудҳои сипаршакл ва ҷинсиро ба танзим меоранд. Норасоии ин витамин кори ғадудҳои ҷинсиро суст намуда, шаҳвати ҷинсиро паст мекунад.

Манбаи асосии витамини Е равғанҳои рустанӣ мебошад, аз ҷумла дар таркиби равғани лубиёи чинӣ (соя) 114 мг%, пахта 99 мг %, офтобпараст 67 мг%, зағир – 118 мг%, гандум –25 мг%, ҷуворимакка –15-

25 мг%, сулӣ –18-20 мг.%, лӯбиёгиҳо –5 мг% ва ғайра мавҷуд аст. Дар меваю сабзавот аз 0,1 то 0,6 мг%, гӯшт 0,7 мг% ва шири гов то 0,1 мг%.

Доруҳои витамини Е

Токоферол асетат дар равған (Solutio tocoferoli acetatis oleosa) дар шакли маҳлули равғании 5%,10% ва 30% истеҳсол мешавад. Дар 1 мл. маҳлули равғании он 50,100 ва 300 мг. маводи синтетикии а-токоферол асетат ва дар 1 қатраи он 1,2 ё 6,5 мг. мавод маҳфуз аст.

Токоферол ацетат боз дар капсулаҳои дорои 0,1-0,2 мл. маҳлули равғании 50%-а, ки дар таркибашон 50-100 мг. маводи а-токоферол маҳфуз аст, истеҳсол мешавад.

Токоферолҳо дорои хусусиятҳои барҳалои зиддиоксидӣ буда дар мубодилаи дохили бофтаҳо иштирок намуда, эритроситҳоро аз вайроншавӣ (гемолиз) эмин дошта, мубодилаи моддаҳои мушакҳои қалбро ба танзим дароварда, кори капишхӯрии мушакҳои қалбро беҳ намуда, радикалҳои озодро, ки боиси ҳосилшавии пероксидҳои захрогин мебошанду ба ҳучайраҳо ва мембранаи онҳо осеби бебозгашт мерасонанд, безарар мегардонанд. Онҳо фаъолияти хунро беҳ намуда, ҳосилшавии гемоглабин, миоглабин ситохромҳо ва пероксидазаро тоннок мекунанд.

Оксидшавии кислотаҳои сершударо боздошта синтези холестеринро суст мекунанд.

Кори ғадудҳои спермаҳосилкунӣ ва қобилияти онҳоро афзун менамоянд.

Токоферол ацетатро барои муолиҷаи бемориҳои дил, рагҳои хунгард, атеросклероз, заъфи дил, сактаи дил, бемориҳои ҷигар, захму ҷароҳатҳои музмин, қубо тавсия дода шудааст.

Онролро ба беморони дилу рагҳои хунгард 50-100 мг. 1-2 борӣ дар як рӯз дар муддати 1-4 ҳафта мефармоянд. Ҳангоми осеб дидани фаъолияти системаи эндокринии занҳо 100-150 мг. дар як шабонарӯз, сустшавии шаҳват ва спермогенези мардон 100-300 мг. 1-2 бор дар як шабонарӯз дар муддати 4 ҳафта тавсия мешавад.

А-токоферол ацетат дар капсулаҳо, дар 1 капсулааш 0,2 г. витамини Е-и 50% дорад онро дар меъёри 1 капсулагӣ-1-2 бор дар як рӯз мефармоянд.

Токоферол дар таркиби Эвитол, Аевит, Аекол, Гендевит, Глутамевит, Декамевит ва ғайра дохил мешавад.

Витамини Е – Истеҳсолкунандаи ин витамин ширкати «ADH Health Products Inc.» ИМА мебошад. Онро дар шакли гулӯладоруи желатинии дорои 190 мг. истеҳсол мекунанд.

Дар таркибаш витамини Е (асетат)-100 МЕ мавҷуд аст.
Онро 1 донагӣ дар вақти истеъмоли ғизо мефармоянд.
Мӯҳлати истифодабарияш то 36 моҳро дар бар мегирад.

Витамини К – филлохинон. Кормандиҷ пажӯҳишгоҳи биокимиёии донишгоҳи Копенгаген Генрих Дам соли 1929 муайян намуд, ки ҳангоми дар рациони (тартиби хӯрок) чӯчаҳои зери ташхис қарор дошта набудани равғанҳо (чарбуҳо) кабудшавии пӯст, дар пардаи луобии дастгоҳи ҳозимаашон хунрезиҳо дида мешавад. Танҳо баъди шаш сол Дам ва кормандонаш сабаби ин воқеаро муайян намуданд. ки он бо нарасидани маводи махсуси ғизой, ки асосан дар таркиби растаниҳо ва баргҳои сабз маҳфуз аст, алоқаманд мебошад ва ин маводро аз рӯи хусусияти хунбандияш (каогуляционий), ки он дар забони русӣ бо ҳарфи К сар мешавад, витамини К номиданд. Меъёри шабонарӯзии он 0,2-0,5 мг-ро ташкил мекунад. Ин витаминро ба миқдори кам микрофлораи рӯдаҳо ҳосил мекунанд. Дар ҷараёни лахтбандии хун иштирок мекунад. Аз норасоии ин витамин дар зерпӯст, мушакҳо силсиланукҳои хунин пайдо мешаванд Дар вақти зарбхӯриҳо низ ба хунравиҳои узвҳои дарунӣ мусоидат мекунад, ки он барои инсон хавфи ниҳоят калон дорад. Ғайр аз ин, норасоии он ба хунравиҳои пилкҳои дандон, хунравиҳо аз бинӣ ва дастгоҳи ҳозима оварда мерасонад.

Миқдори муайяни он дар маҳсулоти гӯштию ширӣ ва растаниҳои ғизой маҳфуз аст. Аз ҷумла, дар таркиби гӯшти мурғ-0,01 мг%, тухми мурғ-0,01 мг%, гӯшти гӯсола ва гӯсфанд-0,15 мг%, гӯшти гов-0,1 мг%, нахӯди сабз-0,1 –0,3 %, исфаноҳ-4,5 мг%, помидор-0,4 мг%, тути заминӣ-0,12 мг%, картошка-0,08 мг% ва шир 0,002 мг%-ро ташкил медиҳад.

Доруҳои витамини К

Фитоменадон (Phytomenadionum). Маводи синтетикӣ буда, аз рӯи хусусиятҳои шифоияш ба витамини К1 куллан наздикӣ дорад. Синонимҳояш; Филлохинон, Менадион, Mephiton, Monodion, Konacion ва ғайра.

Фитоменадон дар шакли маҳлули равғании10% ва капсулаи дорои 0,1 мл. маводи доруй дошта истеҳсол мешавад.

Фитоменадон барои пешгирӣ ва муолиҷаи бемориҳое, ки дар натиҷаи норасоии витамини К ба амал меоянд, тавсия шудааст. Аз ҷумла: ҳангоми хунпориҳо ва хунравиҳо, ки ба камшавии миқдори тромбоситҳо алоқаманд аст.

Ба шахсоне, ки мубталои ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби рӯдаи борик (этерит), рӯдаи ғафс (колит) ва ғайра.

Он ба бемороне, ки лахтбандии хунашон баланд аст, тавсия намешавад. Фитоменадонро дар меъёри 0,01-0,02 г. 3-4 бор пас аз хӯрок мефармоянд.

Викасол (Vicasol). Маводи синтетикии дар об халшаванда буда, дар шакли кулчадоруи дорои 0,015 г. ва дар ампулахои 1мл. 1% истехсол мешавад.

Викасол низ барои муоличаи бемориҳое, ки фитоменадонро истифода мебаранд тавсия шудааст.

Дар кулчадору онро 0,015-0,03 г. ва сӯзандору 0,01-0,015 г. дар як шабонарӯз мефармоянд. Меъёри баланди шабонарӯзии он 0,03 г. ташкил медиҳад.

Витамини Д – эргокалсиферол. Меъёри шабонарӯзии он 2,5 мкг-ро ташкил мекунад. Ин витамин қобилияти ба танзим овардани мубодилаи фосфору калсийро ба ӯхда дорад.

Аҳамияти ин витамин барои буня дар он аст, ки ҷараёни ҷабиши намакҳои калсий ва фосфорро аз рӯдаҳо ба хун беҳ намуда, дар мустаҳкамшавии устухонҳо нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Норасоии витамини Д ба вайроншавии мубодилаи моддаҳои дар боло гуфта мерасонад, ки боиси сар задани бемории рахит дар кӯдакон мегардад (аз 2 моҳа то 2 сола).

Витамини Д асосан дар худи буня, дар зери таъсири шуои офтоб ҳосил мешавад. Нурҳои ултрабунафш ҳангоми ба пӯст таъсир намудан ба провитамини Д – 7 дегидрохолестерин таъсир мерасонанд, ки дар натиҷа витамини фаъол Д, дар ҷигар ба 25-оксикалсидирол ва дар гурдаҳо ба пайвастагии фаъолтари 1-25 диоксикалсиферол мубаддал мегардад.

Барои он, ки кӯдакон гирифтори норасоии витамин Д нагарданд, бояд онҳоро вақт ба вақт ба ҳавои кушод бароранд, то ки пӯсти онҳо ақаллан дасту рӯяшон аз нури офтоб баҳраманд гардад. Хусусан фасли зимистон.

Витамини Д асосан дар таркиби моҳӣ, равғани моҳӣ, ҷигари моҳӣ, тухм, ҷигари гов, равғани маска маҳфуз аст.

Истеъмоли аз меъёр зиёди он барои буняи инсон зараровар аст, ки он ба зиёдшавии миқдори калсий дар хун, калсинози гурдаю дил оварда мерасонад.

Дорухои витамини Д

Эргокалсиферол (Ergocalciferolum) Витамин Д2, Калсиферол, Aldevit, Decristol, Deltalin, Detamin, Drisdiol, Fordetol, Infadin, Ostelin, Ultranol, Vigantol, Viostenol, Vitadol, Vitaplex ва ғайра.

Эргокалсиферолро дар шакли гулӯладоруи (драже) 500 МЕ ва маҳлули равғании 500 ва 1000 МЕ барои пешгирии норасоии витамини Е истеҳсол мекунанд. Ғайр аз ин, дар шакли маҳлули 0,5% спиртӣ, ки дар 1 мл. 200 000 ва дар 1 қатраш 4000 МЕ витамини Е маҳфуз аст истеҳсол мекунанд.

Эргокалсиферол барои муолиҷаи бемориҳои малосати устухон (рахит), корношоямии ғадуди назди сипаршакл, кубо (псориаз), бодхӯрда (волчанка), саръ (эпилепсия)-и кӯдакон тавсия шудааст.

Эргокалсиферол ба бемороне, ки мубодилаи калсий дар буняшон баланд аст, атеросклероз, шаклҳои шадиди бемории сил, бемориҳои узвҳои ҳозима, ҷигар, гурдаҳо, бемориҳои вазнини қалб ва ҳомиладорони синну солашон аз 35 сола боло тавсия намешавад.

Онро барои пешгирии рахити кӯдакон ба занҳои ҳомила дар мӯҳлатҳои 30-32 ми ҳафтаи ҳомилагӣ дар меъёри 40 000-60 000 МЕ дар як рӯз давоми 10 рӯз мефармоянд.

Барои табобати рахит бошад вобаста ба шиддати беморӣ онро дар меъёри 10 000-15 000 МЕ дар як курси муолиҷа 500 000-600 000 МЕ ва барои бемороне вазнин 800 000-1000 000 МЕ дар як курси табобатӣ мефармоянд.

Видехал (Videchlum) пайвастагии холекалсиферол бо холестерин барои муолиҷаи рахит омода шудааст.

Дар шакли маҳлули равғании 0,125% ва 0,25% истеҳсол шуда барои пешгирии норасоии витамини Д ба кӯдакони норасид 6250-10 00 Ме ва дар меъёри 30 000-40 000 МЕ ба кӯдакони солим таваллуд шуда дар як шабонарӯз мефармоянд.

Дар сурати фармудани ин витамин бояд, ки ғизои тифлон пурра ва аз витаминҳои С,А ва гурӯҳи В бой бошад.

а-Калсидол (а-Calcidol), маводи фаъоли таркиби онро а-калсидол ташкил медиҳад, а – калсидол –шакли фаъоли витамини Д3 –буда, мубодилаи калсий ва фосфору калсийро дар буня ба танзим дароварда, ба ҳосилшавии бофтаҳои устухон мадад намуда, миқдори ҳормонҳои ғадуди назди сипаршаклро кам мекунад. Ва осебу шикастани устухонҳоро дар натиҷаи беҳтар намудани мувозинати мусбати калсий рафъ месозад.

Онро дар шакли капсулаҳои дорои 0,25, 0,5 ва 1 мкг. маводи а-калсидол дохита истеҳсол мекунанд.

Он барои муолиҷаи мағок шудани устухон (остеопороз) ва тез-тез шикастани устухонҳо, ки бо мубодилаи калсий вобастагии зич дорад, фармуда мешавад.

Истифодаи он ҳангоми зиёд будани калсий дар буня (гиперкальцемия), зиёд будани фосфор (гиперфосфатемия), захролудшавӣ бо вита-

мини Е, бемории шадиди сил, чароҳати шадиди рӯдаи дувоздаҳангушта, беморихои шадиди ҷигар, гурда ва дил, атеросклероз ва ғайра қатъиян манъ аст.

а-Калсидол ба тифлони вазнашон аз 20 кг. кам 0,01-0,05 мкг/кг. дар як шабонарӯз ва аз 20 кг. зиёд зиёда аз 1 мкг. дар як шабонарӯз фармуда мешавад.

Ҳангоми муолиҷа бояд, ки миқдори калсийро дар хуноба зери назорат гирифта 1 бор дар як ҳафта ташхиси хун гузаронида шавад.

Вигантол (Vigantol) –Синонимаш; Колекалсиферол. Дорои маводи фаъоли холекалсиферол буда, дар 1 мл. маҳлули равғанияш 0,5 мг маводи фаъол дорад, ки он ба 20 000 МЕ витамини Д3 баробар аст. Онро дар флаконҳои шишагини 10 мл. истеҳсол мекунанд.

Вигнатолро низ барои муолиҷаи беморихои дар боло гуфта истифода мебаранд.

Онро ҳамчун маводи пешгирӣ 1000-2000 МЕ барои рафъи рахиги кӯдакон фармуда барои муолиҷаи бемории малосати устухон, куззоти тифлон (спазмофилия) ва норасоии калсий (гипокалсемя) дар меъёри 200 000 МЕ дар як ё 2 ҳафта ва мағоки устухон (остеопороз), нармустухонии кӯдакон (остеомаллация) 200 000 МЕ дар ҳар 15 рӯз 3 моҳ мефармоянд.

Оксидевит (Oxidevitum). Оксивитамини Д3, Оксиходекалсиферол, Calcidiol. Дар капсулаҳои дорои 0,001,0,00005 ва 0,00025 мг. истеҳсол мешавад.

Оксидевит мисли дигар витаминҳои гурӯҳи Д мубодилаи калсий ва фосфорро ба танзим дароварда, ҷабидашавии онҳоро дар рӯда беҳтар намуда ва азхудкунии онҳоро дар ҳуҷайраҳои ҷигар беҳтар менамояд.

Хусусиятҳои шифоии он бо эргакалсиферол шабоҳати наздик дошта, аз ин рӯ, онро низ барои беморихое, ки дар табобати онҳо эргокалсиферол истифода мешавад, мефармоянд.

Меъёри шабонарӯзии оксидевит 0,00025-0,001 мг-ро ташкил медиҳад.

Витамини F – меъёри шабонарӯзии он барои буня 1-2 г гр. –ро ташкил медиҳад. Кислотаи чарбуии эссенсиалии таркиби чарбуҳо буда, дар буня ҳосил намешавад. Дар беҳтар азхудкунии чарбухои сершуда дар буня мусоидат намуда, дар афзоиши бофтаҳои ҷавон, ҳосилшавии шири модарон мусоидат мекунад. Аз рӯи хусусиятҳои фаъоли ҳаётиаш ба витаминҳо шабоҳат дорад. Ба ин гурӯҳ кислотаи линолевӣ, ленолен ва арахидон мансубанд.

Манбаи асосии ин витамин равғани рустаниҳо; пахта, зайтун, чуворимакка, офтобпараст, зағир, кунҷит, маҳсар ва ғайра мебошад. Ба

миқдори кам дар таркиби зардии тухм ва равғани маска низ мавҷуд аст.

Доруҳои витамини F

Биен – маҷмӯи эфирҳои этилии кислотаҳои носери чарбуие мебошанд, ки чарбуҳои замбурӯғи Entomophthora virulentia-ро дар бар мегирад. Аз ҷумла, дар ҳайати он кислотаи арахидон, олеинӣ, линолевӣ, линоленновӣ дохил мешаванд.

Биен ба гурӯҳи маводи дорои хусусияти кам намудани миқдори холестерин, баркароркунандаи ҳуҷайраҳо (репаративный) дохил шуда, дар шифоёбии босуръати захмҳо, ҷароҳатҳо, сӯхтагиҳои пӯст ва пардаҳои луобӣ мусоидат мекунад.

Барои кам намудани миқдори холестерини таркиби хуноба ба мубталоёни гиперхолестеринемия, онро дар шакли капсулаҳои дорои 0,2-0,4 г. 3 бор дар як рӯз пас аз хӯрок мефармоянд.

Барои беморони ҷароҳати рӯдаи дувоздаҳангушта ва пардаи луобии дастгоҳи ҳозима 0,8-1,2 г. 3 бор дар як рӯз 20-30 дақиқа пеш аз қабули таом тавсия мешавад.

Онро дар шакли облатта барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳои пӯст тавсия медиҳанд.

УНСУРҲОИ МАЪДАНҲО

Унсурҳо – гурӯҳи элементҳои кимиёиеанд, ки дар буняи мавҷудоти зинда, аз ҷумла, одамон ба миқдори ниҳоят кам, андозаи 10^{-3} – 10^{-12} %-ро ташкил мекунанд. Онҳо асосан дар таркиби бофтаҳо, ферментҳо ва ҳармонҳои буняи одам ҷойгир шудаанд. Дар буняи инсон тақрибан аз нисф зиёди элементҳои системаи даврии Менделеевро ёфтан мумкин аст. Мувофиқи маълумоти Воробьев Р.И (1990) адади онҳо 90 ва Романовский В.Е ва дигарон (2000) зиёда аз 70-торо ташкил медиҳанд.

Аз 92 элементе, ки дар табиат мавҷуданд, 81-тои онро дар буняи инсон муайян кардан мумкин аст. Дар баробари ин 15-тои он аз ҷумла: оҳан, руҳ, мис, йод, кобальт, хром, молибден, никел, ванадий, селен, манган, мышяк, фтор, кремний, литий маводи ниҳоят муҳими ҳаётӣ ба ҳисоб мераванд.

Моддаҳои минералӣ ба буняи инсон асосан тавассути истеъмоли маҳсулоти ғизой ва об ворид мешаванд. Моддаҳои маъданӣ дар ҷараёни мубодилаҳои гуногуни дохили буня иштироки бевосита дошта, функцияи пластикӣ, сохтори бофтаҳои устухон иштирок намуда, мувозинати обу намак ва туршию ишқории буняро нигоҳ медоранд.

Унсурҳо дар дохили мӯеи байни ҳучайраҳо ҷой дошта, дар ҳосилшавии ҳучайраҳои хун, устухон, фаъолияти системаи асаб, тонуси мушакҳо, аз ҷумла тонуси мушакҳои дил иштироки фаъолона мекунанд. Ғайр аз ин онҳо амсоли коэнзимҳо дар ҳосилшавии энергия, афзоиши бадан ва ҳосилшавии ферментҳо иштироки бевосита мекунанд. (Тутелян В.А.. ва диг.,1999, Рисман, М1998, Романовский В.Е ва диг.,2000).

Меъёри унсурҳо дар буняи инсон якхела набуда миқдори баъзеи онҳо агар граммро ташкил намояд баъзеи онҳо дар бофтаҳо 1:100 000 ва аз он ҳам камтарро ташкил медиҳад. Аз ин рӯ, унсурҳое, ки тамаркузашон дар буня граммро ташкил медиҳад макроунсурҳо ва унсурҳое, ки микдорашон ниҳоят кам аст микроунсурҳо ном гирифтаанд. (Ноздрюхина ва диг., 1980).

Мувофиқи маълумоти Kalani D.K.(1980) микроэлементҳо дар буняи инсон нобаробар тақсим шудаанд.

Agget P.Y. (1985) микроунсурҳоро вобаста аз рӯи моҳияташон ба се гурӯҳ тақсим намуда буд. Ӯ ба гурӯҳи якум микроунсурҳои эсенсиали (оҳан, кобальт, мис, манган, хром, селен, молибден, йод ва рухро дохил намуд).

Нақшаи 11.

Миқдори микроусурҳои буняи одами калонсоли вазнаш 70 кг. (нақшаи мазкур ба Ноздрюхина Л.Р., ва Гринкевич Н.И. 1980 тааллуқ дорад).

Унсурҳо	*г.*	*%*	*Унсурҳо*	*г.*	*%*
Калсий	1510	2,2	Натрий	105	0,15
Фосфор	840	1,2	Магний	70	0,1
Калий	245	0,35	Оҳан	3,5	0,005
Сера	105	0,15	Руҳ	1,75	0,0025
Хлор	105	0,15	Мис	0,07	0,00011
Манган	нишона		Хром	нишона	
Кобальт	нишона		Молибден	нишона	

Ба гурӯҳи дувум микроунсурҳои эсенсиалии шартӣ (мишяк, бор, бром, фтор, литий, никель, кремний ва ванадийро ва ба гурӯҳи сеюм микроэлементҳои заҳрогин ва заҳрогини шартӣ (арзиз, кадмий, сурма, симоб ва берилиро) дохил намуданд.

Дар адабиётҳои мавҷуда унсурҳоро ба гурӯҳҳои зерин тақсим намудаанд:

Макроунсурҳо – Сульфур, магний, хлор, кадмий, калсий, калий, натрий, ва фосфор, ки миқдорашон дар буня ва таркиби маҳсулоти ғизой нисбатан зиёданд. Микроунсурҳо: оҳан, йод, фтор, манган, арзиз, хром, бром, никел, рух, никел, мис, кобальт, молибденг, кремний, селен, ки миқдорашон камгаранд. Ултрамикроунсурҳо; тило, сурб, симоб, нукра, радий, рубидий ва ғайра, ки миқдорашон дар буня ва маводи ғизой нисбатан хело каманд.

Нақшаи 12.

Миқдори унсурҳои барои буня бехавф (дар як шабонарӯз) (ин нақша аз Тутельян В.А гирифта шудааст.)

Гурӯҳҳои аҳолӣ	Синну сол	Микроунсурҳо				Мг.
		Мис	Марганетс	Фтор	Хром	Молибден
	0,5 моҳа	0,4-0,6	0,3-0,6	0,1-0,5	14-40	15-30
	6 м. – 1 сола	0,6-0,7	0,6-1,0	0,2-1,0	20-80	20-40
Кӯдакон	1-3 сола	0,7-1,0	1,0-1,5	0,5-1,5	20-80	25-50
	4-6 с.	1,0-1,5	1,5-2,0	1,0-2,5	30-120	30-75
	7-10 с.	1,0-2,0	2,0-3,0	1,5-2,5	50-200	50-150
	11 ва аз он боло	1,5-2,5	2,5-5,0	1,5-2,5	50-200	75-250
Калон-солон		1,5-3,0	2,0-5,0	1,5-4,0	50-200	75-250

Дар рациони ғизои одам ҷой доштани миқдори муайяни микро ва макроунсурҳо шарт ва ҳатмист. Бинобар ин, бояд дар буняи ҳар шахси алоҳида таносуби баробари туршию ишқорӣ муҳайё карда шавад. Аз ҷумла тамаркузи унсурҳои ишқорӣ (калий, натрий, калсий ва ғ.) нисбати унсурҳои турши мизоҷӣ (фосфор, сера, хлор, фтор ва ғ.) бояд зиёдтар бошанд.

Аз ҷумла, дар таркиби маҳсулоти ғизоии гӯшт, моҳӣ, тухм, нон, макаронҳо, панир, зироатҳо маводи туршӣ зиёд буда, истеъмоли яктарафа ва зиёди онҳо ба вайроншавии таносуби ишқорию туршии буня оварда мерасонад. Таркиби ғизоҳои рустанӣ, аз ҷумла карам, лаблабу, помидор, боимҷон, каду, мавизи сиёҳ ва ғайра, ки таркибашон аз калий бой аст ба бехтар намудани кашишхӯрии мушакҳои дил мусоидат намуда миқдори мосъҳои зиёдатӣ ва хлориди натриро ба танзим меоранд.

Чӣ тавре ки маълум аст, таносуби ишқорию туршӣ ба солимии буняи инсон мусоидат мекунад, чи бояд кард, ки ин таносуб дар буня нигоҳ дошта шавад. Ба фикри мо, барои ба ин ноил шудан бояд, ки ҳар

шахс оиди хусусиятҳои гуногуншаҳлу ва таъсири унсурҳо ба буня дониши кофӣ дошта бошад. Аз ин рӯ мегузарем ба омӯзиши унсурҳои ҷудогона.

Калсий – Дар инкишофи устухонҳо, дандонҳо, дар ҷараёни қобилияти ангезиши асабҳо, инкибоси мушакҳо, хунбаст ва рафти фаъолкунии ферментҳову ҳормонҳо иштирок мекунад. Калсий инчунин дар хориҷ намудани намакҳои металҳои вазнин, радионуклидҳо мусоидат намуда хосияти зиддиоксиддиро дорост. Миқдори холестерини таркиби хунро паст ва ба пастшавии фишори баланди хун мусоидат мекунад. Муайян шудааст, ки калсий шиддати аллергияро суст мекунад.

Миқдори умумии калсий дар буняи инсон 25000 ммоль (1000 г.) – ро ташкил медиҳад, ки аз он 99% дар дохили устухонҳои одам ҷойгир шудаанд.

Калсий бо сафедаҳо, фосфолипидҳо, кислотаҳои органикӣ пайвастагиҳо ҳосил намуда, ба танзим овардани нифозати (проницаемост) иеибранаҳои ҳуҷайраҳо, гузарондани импулсҳои асабҳо, кашишхӯрии мушакҳо иштироки бевосита дошта, фаъолияти баъзе ферментҳоро назорат мекунад.

Калсий асосан маводи мушкилҳазм буда, калсийе, ки бо ғизо ба буняи одам ворид мешавад дар об тамоман ҳал намешаванд. Муҳити ишқории рӯдаи борик бошад ба ҳосилшавии пайвастагиҳои мушкилҳазми калсий мусоидат мекунад ва танҳо тавассути таъсири бевосита ашон кислотаҳои талха ҷабидашавии онро таъмин месозанд.

Ассимилясияи калсий аз тарафи бофтаҳо на танҳо аз миқдори он дар таркиби маҳсулоти ғизой боз аз таносуби он бо дигар компонентҳои таркиби ғизо, аз ҷумла, бо чарбуҳо, магний, фосфор ва сафедаҳо вобастагии зич дорад. Ҳангоми зиёд будани чарбуҳо дар миёни калсий ва онҳо рақобат пайдо мешавад, чунки барои ҷабидашавии ҳам калсий ва ҳам чарбуҳо кислотаҳои чарбуй нақши аввалиндарачаро ичро мекунад ва аз ин рӯ, ҳангоми зиёд истеъмол намудани чарбуҳо миқдори зиёди калсий тавассути рӯдаи ғафс аз буня хориҷ мегардад. Зиёд будани магний дар рационн ғизо низ боиси хориҷшавии миқдори зиёди калсий мегардад.

Агар миқдори фосфор дар ғизо аз миқдори калсий 2 баробар зиёд бошад,боиси ҳосил шудани намакҳои ҳалшаванда гардида тавассути хун калсийро аз мағзи устухон берун месозад. Ва ин ҳолат боиси воридшавии калсий ба деворҳои рагҳои хунгард мегадад, ки он ба косташавии онҳо далолат мекунад. Ғайр аз ин, калсий ба бофтаҳои гурдаҳо метавонад ворид шавад ва боиси сар задани бемории санги гурда гардад.

Талаботи шабонарӯзии калсийро барои одами калонсол дар нақшаи зер пешкаш мекунем.

Нақшаи 13.

Меъёри барои буня зарури калсий мг/ дар як шабонарӯз

Гурӯҳи одамон	СССР	ИМА	ТУТ
Мардҳо	800	800	400-500
Занҳо	800	800	400-500
Занҳои ҳомила	1000	+400	+600-700
Занҳои тифли ширмак дошта	1000	+400	+600-700
Писарбачаҳои 14-17 сола	1200	1200	500-700
Духтарҳои 14-17	1100	1200	600-700

Оиди меъёри калсий барои буняи инсон эталони ягона вуҷуд надорад, чунки институтҳои миллию ташкилотҳои байналмилалӣ ҳар кадоме ба таври худ меъёри шабонарӯзии калсийро барои одам муайян мекунанд, ин меъёр аксар 550-1300 мг. дар як шабонарӯзро ташкил карда аз он 800-1100 барои наврасон, барои мардони то 50 ва аз он боло 700-800 мг –ро дар бар мегирад. Меъёри барои занҳо муайян шуда бошад аз 400 то 1050 мг-ро дар як шабонарӯз ташкил медиҳад. Барои занҳои аз 35 сола боло бошад 500-600 мг. занҳои ҳомила ва кӯдаки ширмак дошта 1200 мг. калсийро ташкил медиҳад.

Муайян шудааст, ки дар пиронсолӣ як миқдори калсий дохили устухонҳои ҳам мардон ва ҳам занон кам мешавад, ки он боиси сар задани бемориҳои гуногун, аз ҷумла остеопароз ва шикастани устухонҳо мегардад.

Асосан калсий дар хунобаи одам дар се шакл мавҷуд аст;

- дар пайвастагӣ бо сафедаҳо
- дар комплекс бо фосфатҳо ва цитратҳо
- дар шакли ионҳои озод.

Аз ин се пайвастагӣ аз нуқтаи назари физиологӣ ионҳои калсий бештар фаъол буда, дар таъмини буня бо калсий онҳо нақши аввалиндарачаро иҷро мекунанд.

Ҳангоми бемории аллергия меъёри он то 1,2-2,0 г. зиёд мешавад. Аз ҳама манбаи бойи калсий творог, шир, ҷурғот, лубиё, панир, ҷаъфарӣ, пиёзи сабз мебошад, ки дар 100 граммашон зиёда аз 100 мг. калсий мавҷуд аст. Дарачаи дуюм, ғизоҳое ки дар 100 граммашон 50-100 мг. калсий мавҷуд аст: ба ин гурӯҳ, қаймоқ, тухм, марҷумак, нахӯд, сабзӣ, моҳӣ ва тухми моҳӣ дохил мешавад. Миқдори ками онро дар гӯшт, макаронҳо, ғизоҳои нонӣ, картошка, бодиринг, себу нок муайян шудааст.

Ғайр аз ин, барои баҳо додани ғизоҳое, ки манбаи калсий ҳисоб мешаванд бояд танюсуби калсию фосфорро ба инобат гирем.Чунки ҳангоми зиёд будани фосфор он боиси зиёд хоричшавии калсий аз буня мегардад. Аз ин рӯ меъёри оптималии калсию фосфор бояд 1:1 ё 1:1,5-ро ташкил дихад. Норасоии калсий ба хунрезии майна, токсикозҳои занҳои ҳомила, афзудани миқдори холестерини таркиби хун, остеопороз, рехтани мӯйҳо ва шиддатгирии ангезиши системаи асаб оварда мерасонад. Ба чабидашавии калсий дар буня фитинҳо халал мерасонанд.

Дорухои калсий

Калсий глюконат (Calcium gluconate) Намаки калсийноки кислотаи глюкон, дар таркибаш 9% калсий дорад.

Дорои хусусиятҳои зиддиаллергӣ, зиддиилтиҳобӣ ва подзаҳрӣ мебошад. Норасоии калсийро дар буня таъмин намуда, дар гузарондани импулси асабҳо, кашишхӯрии мушакҳо, фаъолияти дил, афзоиши бофтаҳои устухон ва лахтбандии хун нақши муҳимро ичро мекунад. Калсий дар паст намудани нифозати рагчаҳои хурди хунгард капиллярҳо, мембранаи ҳучайраҳо иштирок намуда илтиҳобро рафъ месозад. Ғайр аз ин, муқовимати буняро нисбати бемориҳои гуногун баланд мекунад.

Калсий глюконатро дар шакли кулчадору ва хока 0,5 г. ва дар ампулаҳои дорои 10 мл. маҳлули 10%, барои кӯдакон кулчадоруи 0,25 г. истеҳсол мекунанд.

Калсийро тавассути сӯзандору ба раги варид, ба мушак ва дар шакли кулчадору тавассути даҳон қабул мекунанд.

Кулчадоруи онро пас аз истеъмоли ғизо ба калонсолон дар меъёри 1 – 3 г. (2-6 дона) 2-3 бор дар як рӯз, ба кӯдакони то 1 сола 0,5 г. аз 2 то 4 сола 1г. 5-6 сола –1-1,5 г. 7-9 сола 1,5-2 г. 10-14 сола 2-3 г. 2-3 бор дар як рӯз мефармоянд.

Ба мушак ва раги варид 5-10 мл маҳлули 10% онро ҳар рӯз, як рӯз пас, ё пас аз ҳар ду рӯз тавассути сӯзандору (шприц) мегузаронанд. Шприц бояд хушк бошад ва дар он боқимондаҳои маҳлули спиртӣ набошад, чунки калсий бо иштироки спирт вайрон шуда такшон мегардад. Ҳангоми ба раги варид гузарондани маҳлули калсий бояд ба саросемагӣ роҳ надод маҳлулро оҳиста – оҳиста ба он ворид намуд.

Хлориди калсий (Calcii chloridum), синонимаш; Хлористий калсий, дар таркибаш 27% калсий дорад.

Хлориди калсийро дар шакли хока ва дар ампулаҳои дорои 10 мл маҳлули 5% – 10% ва 5 мл-2,5% истеҳсол мекунанд.

Аз рӯи хусусиятҳои шифоияш ба глуконати калсий шабоҳат дорад.

Онро ба раги варид бо сӯзандору, бе саросемагӣ, бисёр оҳиста мегузаронанд. Ғайр аз ин, 5-10 мл. маҳлули онро дар 100-200 мл. маҳлули изотонии хлориди натрий маҳлули 5% глюкоза бо сӯзандору аз рӯи суръати 6 қатра дар як дақиқа ба раги варид мечаконанд.

Маҳлули 5-10% он дар меъёри 1 қошуқи ошхӯрӣ ва ба кӯдакон дар меъёри 1 қошуқи чойхӯрӣ 2-3 бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли ғизо тавсия шудааст.

Глицерофосфати калсий: (Calcii glycerophosphas) аз омехтаи намакҳои калсий ва кислотаи глиссеринмонофосфор ихтироъ шудааст.

Онро ҳамчун доруи қувватбахш, рӯҳафзо ҳангоми харобшавии мушакҳо, камқувватӣ, мондашавӣ, мондашавии асабҳо, рахит ва ҳамчун баркароркунандаи калсий мефармоянд.

Истифодаи он ҳангоми зиёд шудани калсий дар хун (гиперкальцемия) қобили қабул нест.

Глисерофосфати калсий дар шакли кулчадоруи 0,2 ва 0,5 г. истеҳсол мешавад.

Тарзи истифодабарияш: ба калонсолон дар меъёри 0,2-0,5 ва кӯдакон 0,05-0,2 г. 2-3 бор дар як рӯз фармуда мешавад.

Калсий форте: Таркибаш аз маводи фаъоли калсий лактат (глюконат ва карбонати калсий) иборат буда, дар як кулчадоруяш 2,94 г. калсий лактат ва 0,3 г. карбонати калсий маҳфуз аст.

Онро барои муолиҷаи остеопороз, рахит ва ҳангоми афзудани талаботи буняи занҳо ба калсий ҳангоми ҳомила будан, кӯдаки ширмак доштан ва ба кӯдакон ҳангоми афзоишёбиашон мефармоянд.

Истифодаи калсий форте ҳангоми гиперкалсемия, аз меъёр зиёд истеъмол намудани витамини Д, корношоямии гурдаҳо, санги гурдаҳо қатъиян маън аст.

Онро дар меъёри 1-2 кулчай (таблетка) дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо мефармоянд.

Ғайр аз ин, доруҳои дигари калсий бо номҳои калсий аддитива, карбонати калсий, калсий упсавит истеҳсол мешаванд.

Фосфор – дар тамоми фаъолияти буняи инсон иштирок мекунад. Яке аз қисмҳои асосии бофтаҳои устухон ба ҳисоб меравад. Он дар инкишофи устухонҳо, дандонҳо, мубодилаи моддаҳо, кори дастгоҳи асаб, мушак, ҷигар, гурда ва ғайра аҳамияти калон дорад. Фосфор дар мубодилаи энергия, афзоиш ва тақсимшавии ҳуҷайраҳо, нигоҳ доштан ва истифодаи маълумоти ирсӣ иштирок мекунад.

Фосфор дар фаъолияти системаи марказӣ ва ниҳоии (периферические) асаб нақши муҳимро ба ҷо меорад. Ҳамчун як ҷузъи нуклетидҳо ва кислотаҳои нуклеинӣ (ДНК,РНК) фосфат дар ҷараёни кодкунӣ,

нигоҳ доштан ва истифодаи маълумоти ирсӣ (генетические), биосинтезӣ кислотаҳои нуклеинӣ, сафедаҳо ва афзоишу тақсимшавии ҳуҷайраҳо иштирок мекунад.

Пайвастагиҳои фосфорӣ, аз ҷумла кислотаҳои он, дар сохтори молекулаҳои ферментҳое, ки нақши катализаториро дар ҷараёни мубодилаи моддаҳои органикие мебозанд, ки барои истифодаи энергияи потенциалӣ ба кор бурда мешаванд. Аз ҷумла, бокимондаҳои кислотаи фосфорӣ ба таркиби бисёре аз кофермеҳтҳо дохил мешавад, ки тавассути он витаминҳоро фаъол мегардонад. Фосфори ғайриорганикӣ бошад яке аз компонентҳои системаи буфери хун ба ҳисоб рафта, дар таъмини баланси туршию ишқорӣ ва нигоҳ доштани он дар ҳадди 7,33 –7,51 дар буня нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Дар буняи инсон ҳамагӣ 600-900 г. фосфор мавҷуд аст. Ин миқдор асосан дар устухонҳо мавҷуд аст.

Миқдори барои буня зарури фосфори таркиби хунобаи одами калонсол 1-1,5 ммоль/л ё 3,4,5 мг%-ро ташкил медиҳад. Барои кӯдакон 6 мг%. мебошад.

Ниёзи шабонарӯзии фосфор барои одами калонсол 1,2 гр. –ро ташкил мекунад. Фосфор дар таркиби чунин пайвастагиҳои муҳими ҳаётӣ – кислотаҳои нукленовӣ, ки барандагони насланд, инчунин дар таркиби кислотаи аденозинтрифосфорӣ, ки манбаи энергияи буняанд дохил мешавад. Буняи инсон фосфорро асосан бо ғизоҳо қабул менамояд.

Нақшаи 14.

Меъёри шабонарӯзии фосфор (мг як шабонарӯз)

Гурӯҳи аҳолӣ	СССР	ИМА
Мардҳо	1200	800
Занҳо	1200	800
Занҳои ҳомила	1500	1200
Занҳои кӯдаки ширмакдошта	1500	1200

Бояд одам аз воридшавии миқдори зиёди фосфор бо ғизо эҳтиёт намояд ва таносуби фосфору калсийро (1:1,5) дар буня нигоҳ дорад. Чунки ҳангоми аз меъёр зиёд воридшавии фосфор ба хоричшавии миқдори зиёди калсий аз устухонҳо мусоидат мекунад ва аз меъёр зиёд ба буня воридшавии калсий бошад сабабгори санги гурда мешавад. Миқдори зиёди фосфор асосан ба кӯдакони навзод, ки онҳоро бо шири гов парвариш мекунанд ва миқдори калсий дар он 5-7 маротиба нисбати шири модар зиёд аст, хавфи калон дорад. Аз ин рӯ, ба онҳо танҳо шири модар макондан лозим асту халос.

Кислотаи аденозинтрофосфор – АТФ – (Acidum adenosinriphosphoricum) Синонимҳояш; Атрифос, Миотрифос, Фосфобион, Abephos, Atriphos, Cortiphos, Fosfobion, Myotiphos Triphosfodin ва ғайра.

Кислотаи аденозинтрофосфорро дар ампулаҳо 1 мл 1% истеҳсол мекунанд.

Онро барои муолиҷаи харобшавии мушакҳо (дистрофия) ва сустшавии мушакҳо (атрофия), ихтилоҷи рагҳои хунгард, дарду лангидани пойҳо дар натиҷаи ихтилоҷи рагҳои хунгарди мушакҳои соқи пой мефармоянд.

АТФ-ро тавассути сӯзандору дар рӯзҳои 1-3 маҳлули 1%-ашро дар меъёри 1 мл. ва 2 рӯз пас дар як рӯз 2 мл. маҳлули 1% 1 бор дар як рӯз мегузаронанд.

Фосфокреатин (Fosfocreatinne) Креатинфосфат, креатинолфосфат, Неотон, Creatininfosfat,Creatinolfosfate, Neotion.

Дар шакли хокаи лиофилшуда дар зарфҳои шишагини (флаконҳо) дорои 0,5 ва 1 г. мавод ва ампула бо маҳлули ҳалкунанда истеҳсол мешавад.

Фосфокреатин яке аз чузъҳои муҳиме ба ҳисоб меравад, ки ҷараёни бо нерӯ (энергия) таъмин намудани ҳуҷайраҳои мушаки дил ва дигар мушакҳои буняро ҳиссагузор аст.

Бо иштироки худ мубодила ва метаболизми мушакҳои дил, кашондани энергияи дохилиҳуҷайравӣ ва вайроншавии сарколеммаҳои бегизомондаи кардиомиҷетҳоро (ҳуҷайраҳои дил) бозмедорад. Гардиши хунро дар капиллярҳо беҳтар сохта, ҷараёни нобудшавии бофтаҳои дилро рафъ месозад.

Фосфокреатинро низ барои бемориҳои дилу рагҳои хунгард, вайроншавии мубодилаи моддаҳои дохили мушакҳои дил ва дар ҷарроҳии дил (кардиохирургия), барои бемориҳои шадиду музминини костагии кори дил (сердечная недостаточност) ва косташавии таъмини майнаи сар бо хун истифода мебаранд.

Фосфокреатинро тавассути сӯзандору ба мушак дар меъёри 0,5-1 г. дар як шабонарӯз ва 1-2 г. ба раги варид мегузаронанд.

Ба беморони заъфи шадид дар шабонрӯзи аввал 2 г. ба раги варид ва 4 г. бо усули қатрагӣ ба раги варид мечаконанд.

Фосфати алюминий (Aluminium phosphate), Синонимҳояш; Фосфалюжель, Каллоидный гел, ки дар таркибаш тақрибан 23% фосфати алюминий ва гели пектину агар-агар маҳфуз аст.

Дар лифофаҳое, ки дорои 16 г. гел ва 10,4 г. фосфати арзизи коллоиди мебошанд, истеҳсол мешавад.

Таъсири зиддичарохатй, адсорбсякунй, фарогирандагй (обвалакивающий), кам кардани кислотаҳои меъдаро дорад.

Фосфати алюминийро барои муолиҷаи ҷарохатҳои меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит), исҳол, бемориҳои рӯдаи ғафс, илтиҳоби рӯдаи борику ғафс (энтероколит), илтиҳоби пардаи луобии рӯдаи ғафс (колит), илтиҳоби рӯдаи сигмашакл (сигмоидит), илтиҳоби рӯдаи рост (проктит) захролудшавиҳои токсикй ва дорӯй истифода мебаранд.

Онро ҳангоми бемориҳои вазнини ҷигар, гурдаҳо ва ба занҳои ҳомила фармудан мумкин нест.

Истифодаи фосфати алюминийро ба калонсолон 1-2 халтачай 2-3 бор дар як рӯз дар ним стакан об тавсия медиҳанд.

Дорухои дигари фосфор бо номи Фосфаден, Этаден, Фитин, Церебролецитин, Липоцеребрин, Алендронат натрия, Фосфэстерол, Фосфат Полиэстрадиол, Эстрацид истеҳсол ва барои муолиҷаи бемориҳои қалбу узвҳои ҳозима истифода мешаванд.

МАГНИЙ – Яке аз маводи ниҳоят муҳими буняи инсон ба ҳисоб меравад. Миқдори умумии ин унсур дар буняи одами калонсол 21-24 г. –ро ташкил медиҳад, ки аз ин миқдор 50-70% он дар дохили устухонҳо ҷойгир аст, 35-40 % дар дохили ҳуҷайраҳо ва танҳо 15-30 ммоль дар моеи беруни ҳуҷайраҳо маҳфуз аст.

Миқдори магний дар таркиби хун 0,65-0,8 то 1,1-1,2 ммоль/л мебошад. Моҳияти магний барои буня ин аст, ки он дар мубодилаи ферментҳо, карбогидридҳо ва биосинтези сафедаҳо иштирок мекунад. Аз ҷумла, дар мубодилаи фосфор, кашишхӯрии рӯдаҳо, хориҷкунии талха аз талхадон, фаъолияти мушакҳои дил хулоса дар зиёда аз 300 реаксияҳои биокимиёй иштирок мекунад..

Норасоии магний ба вайроншавии фаъолияти мембранаи ҳуҷайраҳо мерасонад. Магний яке аз антагонистҳои физиологии калсий мебошад, ки дар меъёрҳои муайян метавонад, ки шиддати ихтиёрии мушакҳои маҳинро рафъ кунад ва ё пешгирй намояд.

Магний барои фаъолияти ҳуҷайраҳои дил, кашишхӯрии мушакҳои дил, фаъолияти дилу бофтаҳои асаб накши муҳимро ичро мекунад.

Меъёри миёнаи шабонарӯзии магний дар собиқ СССР ва ИМА (мг. як шабонарӯз (нусха аз И.Я. Конь, 1990).

Гурӯҳи аҳолӣ	СССР	ИМА
Мардҳо	400	350
Занҳо	400	300
Ҳомилаҳо	450	+150
Кӯдаки ширмакдошта	450	+150

Тақрибан дар таркиби хуни 90% – и бемороне, ки сактаи дилро аз сар гузаронидаанд, норасоии магний муайян шудааст. Таъмини пурраи буня бо манган дар бехавфу осон гузаронидани садамаҳои (стресы) гуногун дар буня мусоидат мекунад. Ба норасоии магний дар буня истеъмоли зиёди нӯшокиҳои спиртӣ, таъсири баланди гармӣ ва доруҳои пешоброн мусоидат мекунанд. Аз ин рӯ, ҳангоми таъсири ҳарорати баланди гармӣ ба буня, истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ ва қабули доруҳои пешоброн (диуретикҳо),

истеъмоли маводи магнийдор зарур аст.

Ниёзи як шабонарӯзии он барои марду зан 400 мг-ро ташкил дода, ҳангоми ҳомиладорӣ ва ширмаконӣ 2-3 маротиба зиёд карда мешавад. Дар ИМА барои мардҳо 350, занҳо 300 мг. барои занҳои ҳомила ва кӯдаки синамакдошта 450 мг-дар як шабонарӯз муайян шудааст. Дар Ингилистон бошад 300 мг. ва барои занҳои тифли ширмакдошта 320 мг. дар як шабонарӯз муайян шудааст. Ин унсур дар таркиби бисёр растаниҳои ғизой, аз ҷумла, гандум, нон хусусан дар нони гандумии навъи дуюм, нони зағора, соя, бодоми ширин, чормағз, нахӯд, биринҷ, зардолу, карам, банан, олу, хурмо, моҳӣ, тарбуз, себ, чукрӣ, лимон, грейфрут, ҷаъфарӣ, шибит, ҳалвои офтобпараст, гӯшт, тухм ва ғайра мавҷуд аст. Муайян шудааст, ки намаки магний хосияти оромибахшӣ, пешобронӣ, зиддиихтилоҷӣ, зиддиташаннуҷӣ ва ғайраро дорад. Магнийро ҳангоми бемориҳои атеросклероз, сактаи дил, фишори баланди хун, санги талхадон ва истифодаи дурӯдарози доруҳои пешоброн истифода мебаранд. Магний бояд, ки ба буня бо калсий дар таносуби 1:0,7 ворид шавад.

Ҳангоми норасоии ин унсур дар буня кори асабҳо вайрон шуда боиси безобитагӣ ва тундмизозии одамон мегардад. Ғайр аз ин, норасоии магний ба вайроншавии хоб ва зиёдшавии тапиши дилу хурӯҷи бемории сарҳ оварда мерасонад.

Доруҳои магний

Сулфати магний (Magnesium sulfate) дар шакли маҳлул дар ампулаҳои дорои 5,10 ва 20 мл. 20% ва 25% истеҳсол мешавад.

Дорои хусусиятҳои оромибахш, хобовар, беҳушкунанда, зиддиихтилоҷӣ, зиддиаритмий, зиддиташаннуҷӣ буда, фишори хунро низ паст мекунад.

Хусусияти талхаронӣ дорад, ки он бо таъсири ангезандагияш, ки ба нӯгҳои торҳои асаби пардаи луобии рӯдаи дувоздаҳангушта таъсир расонда, тавасути рефлексҳо талхаро аз талхадон берун месозад, вобастагии амиқ дорад.

Мушакҳои маҳинро суст намуда, фишори хунро паст мефурорад.

Онро бо усули сӯзанзанӣ барои пешгирии бӯҳрони фишори баланди хун, ки бо варамкунии майнаи сар ҳамроҳ мегирад, сактаи дил, эклямсия истифода мебаранд. Онро ҳангоми норасоии магний, ки дар натиҷаи норасоии ғизо, истифодаи контрасептивҳо, ҳомиладорӣ, доруҳои пешоброн, миорелаксантҳо ва майзадагии музмин ба амал меояд, тавсия медиҳанд.

Сулфати магнийро инчунин ба ҳомиладорон ҳангоми афзоиши босуръати тифл, ҳангоми садамаҳои рӯҳӣ, аз меъёр зиёд арақ намудани бадан, ба амал омадани ташаннуҷ, илтиҳоби шадиди гурдаҳои тифлон, диққи нафас, диққи дил, аритмияи дил, захролудшавӣ бо намакҳои металҳои вазнин мефармоянд.

Онро дар вақтҳои охир бо номи кормагнези дар ампулаҳои 10 мл-и 10%, ки дорои 1000 мг. сулфати магний ва 20%, ки дорои 2000 мг. сулфати магний мебошад, истеҳсол мекунад.

Сулфати магнийро ҳамчун исҳоловар шабона, дар шиками наҳор 30 дақиқа пеш аз хӯрок ба калонсолон дар меъёри 10-30 г. дар ним стакан об ва ба кӯдакон аз хисоби 1г. ба ҳар соли умраш (яъне агар 4 сола бошад 4 г.) мефармоянд.

Барои муолиҷаи бӯҳрони фишори баланди хун (артериальный гипертензия) онро тавассути сӯзандору ба раги варид 10-20 мл. маҳлули 20-25% мегузаронанд.

Ҳамчун талхарон онро 1 қошуқи ошхӯрӣ маҳлули 20-25%-ашро 3 бор дар як рӯз истифода мекунанд. Бо зонд маҳлули гарми онро дар меъёри 50 мл. маҳлули 25% ва ё 100 мл. 20 % барои гирифтани талха аз талхадон ба рӯдаи 1дувоздаҳангушта ворид мекунанд.

Ҳангоми ташаннуҷҳо бо сӯзандору ба мушак 5-10 мл. маҳлули 25% мегузаронанд. Онро ҳангоми зоиши кӯдакон барои кам намудани дарди зоянда бо сӯзандору 5-20 мл. ба мушак мегузаронанд.

Сулфати магнийро инчунин ҳамчун маводи подзаҳрӣ ҳангоми захролудшавиҳо бо намакҳои ҳалшавандаи барий истифода мебаранд.

Меъдаи захролудшударо бо маҳлули 1%-и сулфати магний мешӯянд ё ба ӯ то 25 г. сулфати магнийро дар як стакан об менӯшонанд. Ҳангоми захролудшавиҳо бо симоб ва марги муш ба раги вариди захролудшуда 5-10 мл. маҳлули 5-10% – и онро мегузаронанд.

Барои он ки сульфати магний ба буня таъсири манфӣ нарасонад онро ба раги варид ё мушак бояд саросема нашуда оҳиста – оҳиста ворид намуд.

Дар ҳолати сар задани нишонаҳои хатарноки захролудшави бо магний, хусусан таъсири манфии он ба системаи марказии асаб ва қалб, дар навбати аввал тавассути сӯзандору ба раги вариди бемор маҳлули доруҳои калсийро 100-200 мг. дар 5-10 дақиқа ворид намудан лозим аст.

Магнерот (Magnerot) (Worwag Pharma Германия). Оратати магний.

Аз омехтаи магний ва кислотаи оротовӣ дар шакли кулчадоруи 0,5 г. ки дар як донаи он 500 мг. оратати магний ва лактоза маҳфуз аст, истеҳсол мешавад.

Онро барои норасоии магний ва кислотаи оротовӣ ва ҳамчун маводи зиддиихтилоҷ мефармоянд. Барои муолиҷаи бемориҳои гуногуни дил аз ҷумла диққи дил ва сактаи дил, атерсклероз, аритмияе, ки аз норасоии магний ба амал меояд ихтилоҷи рагҳои хунгард истифода мебаранд.

Дар ҳафтаи аввали табобат 2 донай 3 бор дар як рӯз, пасон 1 донай 2-3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд. Муҳлати табобат 4-6 ҳафтаро дар бар мегирад.

Карбонати магний (Magnesium Carbonate) дорои таъсири кам намудани туршии меъда, зиддиҷароҳатӣ буда, кашишхӯрии рӯдаҳоро хуб месозад.

Дар шакли кулчадору ва хока истеҳсол мешавад.

Ионҳои магний фишори осмосиро дар рӯдаҳо афзун карда, сатҳи онҳоро васеъ намуда, хориҷшавии ахлотро метезонад. Карбонати магний барои муолиҷаи илтиҳоби серширии пардаи луобии меъда, илтиҳоби мушаки ҳалқашакли сурхрӯда (эзофагит), илтиҳоби пардаи луобии меъда, илтиҳоби рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби ғадуди зермеъда, ҷароҳатҳои қисми болоии меъда тавсия шудааст.

Тарзи истеъмолаш чунин аст: калонсолон 1-3 г. 2-3 бор дар як рӯз, кӯдакони то 2 сола 0,5 г. то 5 сола 1-1,5 г. ва 6-12 сола 1-2 г.

Оксиди магний (Magnesi oxydum). Магнезия жжоная, Magnium oxide, Magnesia usta, Magnesia oxdatum,Magnium oxudatum.

Дар шаки хока ва кулчадоруи 0,5 г. истеҳсол мешавад.

Хусусиятҳои шифоияш ба карбонати магний шабоҳат доранд ва онро низ барои муолиҷаи бемориҳои узвҳои ҳозима истифода мебаранд.

Оксиди магнийро ҳангоми баланд будани туршии меъда дар меъёри 0,25-0,5-1 г. мефармоянд. Кулчадоруи онро пешакӣ бояд майда хоида пас фурӯ бурд.

Ғайр аз доруҳои дар боло гуфта боз доруҳои зерини магний: Анацид, Калмагин, Пероксиди магний, Аспаргинати магний, мавҷуданд, ки барои муолиҷаи бемории дилу рагҳои хунгард, дастгоҳи ҳозима истифода мешаванд.

Калмагин (Granulae «Calmaginum») Гулӯлаҳо (гранулы) барои кӯдакон. Дар як бастабанд 75 грамм. Дар таркибаш магнийи карбонатӣ 4,5 г. карбонати калсийи тақпоншуда ва гидрокарбонати натрий, ки ҳар кадом 3 граммӣ кабоксиметилселлюлозаи натрий 0,3 г. шакар 63,45 г дорад;.

Дар меъёри 75 г. дар зарфҳои ҳаҷмашон 150 мл. истеҳсол мешавад.

Онро ба кӯдакон ҳангоми бемориҳои узвҳои ҳозима, ки бо зиёдшавии тарашшӯҳи шираи меъда ва кислотаҳон он ҷараён мегиранд, мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: дар шакли суспензия, то гарданакҷ зарфи калмагиндошта рехтани оби гарми ҳарораташ 35-36°С, ки баъди 30 дақиқа ҷумбонда омехтан ҳосил мешавад, истеъмол мекунанд.

Ба кӯдакони то синни 3-6 сола 5 мл суспензия,7-12 сола-7,5 мл, 13 сола ва аз он боло 15 мл. суспезия муайян шудааст. Онро дар як рӯз 4-6 бор 30 дақиқа пеш аз қабули ғизо мефармоянд.

Мӯҳлати табобаташ 3-4 ҳафтаро дар бар мегирад.

НАТРИЙ – Дар мубодилаи дохили ҳуҷайра ва байни бофтаҳо, дар мувозинати туршию ишқорӣ, фишори осмос иштирок мекунад. Ин унсур ба буня асосан дар шакли намаки ош (натрий хлорид) ворид мешавад ва обро дар бадан нигоҳ медорад. Буняи инсони калонсол дар як шабонарӯз ба 6-15 грамм намаки ошӣ эҳтиёҷ дорад. Дар Ингилистон меъёри натрий дар як шабонарӯз 16 г-ро ташкил медиҳад.

Миқдори натрий дар таркиби хуни одами калонсол аз 135 то 145 ммоль/ л.-ро дар бар мегирад. Миқдори зиёди натрий асосан дар таркиби намаки ошӣ мавҷуд аст.

Ниёзи инсон нисбати натрий ҳангоми камнерӯии ғадуди рӯи гурда, қай, исҳоли шадид, сӯхта, арақпории зиёд меафзояд.

Натрий барои фаъолияти миокардиоситҳо, аз ҷумла ҳангоми тағйирёбии фаъоли электрикии онҳо ва ба ҷо овардани фаъолияти кашишхӯрии мушакҳои дил ниҳоят зарур аст. Дар ин раванд натрий бо дигар электролитҳо, аз ҷумла калий, манган ва калсий ҳамкорӣ зич дорад.

Муайян шудааст, ки мембранаи миокардиоситҳо ду маҳлулро аз

ҳам ҷудо нигоҳ медоранд, ки дар ҳуд ионҳои таркибашон аз нигоҳи кимиёӣ гуногун доранд ва дар ҳолати ором будани ҳуҷайраҳо зиёда аз 90% ионҳои дар беруни мембрана ҷойгиршуда ионҳои зарядашон мусбати натрий ва ионҳои зарядашон манфии хлорро дар бар мегиранд. Дар дохили ҳуҷайра бошад ионҳои зарядашон мусбати калий ва манган ҷойгиранд.

Миқдори ионҳои натрий тақрибан 10 карат зиёд дар беруни ҳуҷайра ва калий 30 карат зиёд дар дохили ҳуҷайра ҷойгир шудаанд ва ин мувозинат танҳо он вақт ба даст меояд, ки дар оромии ҳуҷайра деворҳои мембрана барои гузаштани натрий ба дохили он имконнопазир мегардад.

Ҳангоми вайроншавии ин раванд дар мубталоёни бемориҳои дилу гурда норасоии калию магний ва зиёд воридшавии ионҳои натрий ва калсий ба дохили ҳуҷайра рух дода, ба вайроншавии кори дил мерасонад, ки баъзан оқибатҳои нохуш дорад.

Истеъмоли ками намакро дар мавқеи варамҳое, ки аз сустии қалб ва ё гурда ва ҷигар ба амал омадаанд, ҳангоми бемории нефрис, фишори баланди хун, тарбод ва ғайра тавсия менамоянд.

Норасоии натрий кам дида мешавад, вале ҳангоми норасоии он одам ба ташаннуҷи шикам, сарчархак, сустии бадан, депрессия, галлюцинация, дарди сар, вайроншавии ҳисси мазаи даҳон, пастшавии фишори хун, фаромӯшхотирӣ, дилбеҳузурӣ, қайкунӣ ва камшавии вазни бадан гирифтор мешавад.

Доруҳои натрий

Маҳлули хлориди натрий (Solutio Natrii chloridi isotonica pro injectionibus). Дар тибби муосир маҳлулҳои изотонӣ ва гипертонии хлориди натрийро васеъ истифода мебаранд.

Маҳлули хлориди натрий дар шакли ампулаҳои 09% – и дорои 5,10,20 мл ва шишаҳои 200 ва 400 мл. 10% барои сӯзанзанӣ (инъексия) истеҳсол мешавад.

Муайян шудааст, хлориди натрий дар таркиби хун 0,5% ташкил дода, дар бофтаҳои буня маҳфуз аст ва консентратсияи он тавассути фишори доимии осмоси хун нигоҳ дошта мешавад. Норасоии натрий асосан дар ҳолатҳое сар мезанад, ки миқдори зиёди хлориди натрий аз буня хориҷ шуда, ба ҷои он аз берун миқдори муайяни ин модда бо ғизо ва дар шакли дору ворид нашавад. Аз ҷумла, дар ҳолати мубталой ба исҳоли шадид, қайкунии шадид, сӯхтагиҳои масоҳати калони бадан ва сустшавии фаъолияти ғадуди рӯи гурда ба амал меояд.

Норасоии хлориди натрий боиси ғафсшавии хун ва гузаштани об аз рагҳо ба бофтаҳо мегардад, ки нишонаи он дар пайдошавии омосҳои

зери пўст дида мешавад. Ба миқдори зиёд хориҷшавии хлориди натрий аз буня боиси ихтилоҷи мушакҳои маҳин, кашишхўрии ихтилоҷии мушакҳои бадан, вайроншавии системаи асаб ва гардиши хун мешавад.

Хлориди натрийро бо усули сўзандору ба раги варид, мушак ва зерпўст мегузаронанд. Аксар онро тавассути сўзан ба раги варид бо усули қатрагин ба бемороне, ки миқдори зиёди обро гум кардаанд (сўхтагиҳои вазнин, вабо, пас аз ҷарроҳӣ, захролудшавиҳо) то 3 литр дар як шабонарўз мечаконанд.

Ҳангоми чакондани миқдори зиёди хлориди натрий ба бемороне, ки кашишхўрии мушакҳои қалбашон ва ихроҷи пешобашон коста шудааст, боэҳтиёт будан зарур аст.

Маҳлули 3-5-10% гипертонии хлориди натрийро дар шакли облатта ва компрессҳо барои шустану тоза кардани чирку фасодҳои чароҳатҳо истифода мебаранд.

Барои беҳтар намудани моторикаи рўдаҳо ва хориҷшавии ахлот ҳангоми қабзият маҳлули 5% хлориди натрийро дар меъёри 75-100 мл. обшикам мекунанд. Ҳангоми аз нитрати нуқра захролудшавӣ бо маҳлули 2-5% он меъдаи осебдидаро мешўянд, ки дар натиҷаи пайвастшавӣ бо нитрати нуқра онро ба маводи безарари хлориди нуқра мубаддал месозад.

Маҳлули Рингер-Локк (Solutio Natri chloridi cjmposita; Solutio Ringer-Locke). Таркибаш аз 0,6 г. хлориди натрий, 0,2 – хлориди калсий, 0,2 г. хлориди калий, 0,2 – гидрокорбанати натрий, 1 г. глюкоза ва 1 л. об иборат аст.

Онро низ мисли хлориди натрий истифода мебаранд.

Кулчадоруи Рингер-Локк – (Tabulettae Ringer-Locke). Таркибаш аз 0,6 г. хлориди натрий, 0,02 – хлориди калсий, 0,02 грамм – хлориди калий, 0,01 – гидрокорбанати натрий, 1 г. глюкоза иборат аст.

Дар истеҳсолоти фармасевтӣ маҳлулҳои зерин; Дисоль, Трисоль, Хлосоль, Квартасоль истеҳсол мешаванд, ки дар таркибашон намакҳои хлориди натрий ва дигар намакҳоро доранд. Онҳоро дар зарфҳои шишагини 100,200 ва 400 мл. истеҳсол мекунанд.

Дар 1л. «Дисоль» 6 г. хлориди натрий ва 2 г. асетати натрий дохил мешавад.

1 л. «Трисоль» – дорои 5 г. хлориди натрий, 1 г. хлориди калий ва 1 г. гидрокарбнати натрий мебошад.

Дар 1 л. «Асесоль» 5 г. хлориди натрий ва 2 г. асетати натрий маҳфуз аст.

1 л. «Хлосоль» – ро 4,75 г. хлориди натрий, 1,5 г. хлориди калий ва 3,6 г. асетати натрий ташкил медиҳад ва дар 1 л «Квартасол» 4,75 г.

хлориди натрий, 1,5 г. хлориди калий, 1 г. гидрокарбонати натрий, 2,6 г. асетати натрий дохил мешавад.

Маҳлулҳои дар боло оварда гардиши хун ва динамикаи онро беҳтар, лахтшавии хунро рафъ сохта, гардиши хуни калиллярҳоро беҳтар намуда, пешобро зиёд карда, хусусияти позаҳрӣ доранд.

Онҳоро ҳангоми беобшавии буня аз сабаби бемориҳои вабо, исҳоли хунин, захролудшавии ғизой ва ғайра тавассути сӯзандору ба раги варид то ба танзим овардани таносуби оби бадан бо усули қатраги мечаконанд.

Сулфати натрий (Natrii sulfas). Ба гурӯҳи намакҳои исҳоловар шомил аст. Хусусияти исҳоловарии сулфати натрий дар он аст, ки дар рӯда бо суръати ниҳоят суст ҷабида шуда, фишори омосиро дар рӯдаҳо зиёд мекунад, ки дар натиҷаи он дар рӯдаҳо миқдори зиёди об ҷамъ шуда боиси тунукии ахлот ва афзудани кашишхӯрии рӯда мегардад, ки ба зуд хориҷшавии он аз рӯдаҳо мусоидат мекунад.

Сулфати натрийро дар шиками наҳор дар меъёри 15-30 г. ва ба кӯдакон аз ҳисоби 1 г. ба 1 соли умрашон мефармоянд. Онро дар 1/4-1/2 стакан об омехта бо 1-2 стакан об истифода мекунанд.

Цитроглюкосолан (Citroglucosolanum) Омехтаи глкозоэлоектролитӣ буда, онро дар халтачаҳои коғазини дорои 2,39,11,95 ва 23,9 г. ки дар онҳо 0,35, 1,75, 3,5 г. хлориди натрий, 0,25,1,25,2,5 г. хлориди калий, 0,29,1,45,,2,9 г. цитрати натрий ва 1,5, 7,5, 15 г. глюкоза ҳаст, истеҳсол мекунанд.

Он барои муолиҷаи бемориҳои сироятӣ ва вайроншавии таносуби обу намак дар буня ва гум кардани миқдори зиёди моеи буня тавсия дода шудааст.

Пеш аз истеъмол хокаи онро дар оби гарми ҳарорааташ 35-40° С аз рӯи меъёрҳои 2,39 г. то дар 100 мл. 11,95 г. дар 500 мл ва 23,9 г. дар 1000 мл. об ҳал ва новобаста аз истеъмоли ғизо сарф мекунанд.

Ҳангоми косташавии мубодилаи намаку оби буня, ки таъсири гармии баланд (офтобзада) ба беобшавии буня мебарад, онро бо ҳиссаҳои 100 мл. 150 ва 900 мл. ҷудо карда, давоми 30 дақиқа ба навбат менӯшанд ва пас аз каме таваққуф ҳиссаҳои дар боло овардаро аз нав, пас аз ҳар 40 дақиқа масраф мекунанд.

КАЛИЙ – Миқдори зарурии калий дар таркиби хун 3,4-5,3 ммоль/л ташкил медиҳад, ки он ба (3,5-5 мэкв/л) баробар аст. Агар миқдори калий дар хуноба то 1мэкв/л. кам шавад, пас норасоии он дар буня ба 100-200 мэкв/л. баробар мешавад.

Ионҳои калий дар буняи инсон нақши басо муҳимро иҷро мекунанд.

Онҳо асосан дар дохили ҳуҷайраҳо ҷойгир шуда, дар мубодилаи дохили онҳо иштироки бевосита доранд. Дар мубодилаи ферментҳо иштирок намуда дар тағйир додани кислотаи фосфопировиноград ба пировиноград иштирок мекунанд.

Калий дар гузаронидани импулсҳои асаб ба узвҳои лозима зарур буда, фаъолияти кории майнаи сарро беҳтар намуда, дар таъмини он бо оксиген нақши намоёнро иҷро мекунад. Фишори хунро паст, кашишхӯрии мушакҳои баданро беҳтар месозад. Бояд дар хотир дошт, ки зиёдшавии миқдори калий дар буня ба мушакҳо ва кори дил таъсири манфӣ мерасонад, аз ҷумла ангезиши ҳуҷайраҳо, фаъолияти мушакҳо гузаронидани (пороводимость) импулсҳоро суст мекунад, меъёри ниҳоят зиёдаш автоматизм ва қобилияти кашишхӯрии миокардро суст мекунад. Агар миқдори калий дар хун аз меъёр 4 маротиба зиёд шавад пас боиси аз кор мондани дил мегардад. Ионҳои калий асосан дар дохили ҳуҷайра маҳфузанд ва танҳо 2% – и онҳо дар беруни ҳуҷайра ҷойгир шудаанд. Қисми зиёди калийи дохили ҳуҷайраҳоро асосан ҳуҷайраҳои мушакҳо фаро гирифтаанд.

Оиди қабули шабонарӯзии он барои одам меъёри муайяне вуҷуд надорад. Мувофиқи тавсияи Покровский он 2500 – 5000 мг – ро ташкил медиҳад. Горбачев В.В. ва диг. 900 мг-ро, ТУТ то 3500 мг-ро дар як шабонарӯз тавсия додааст.

Дар танзими мубодилаи обу намак, фишори осмос, мувозинати махсусан туршию ишқорӣ иштирок мекунад ва барои фаъолияти мушакҳо, хусусан мушакҳои қалб заруранд.

Калий обу намакҳоро бо роҳи гурда хориҷ намуда, варамҳоро мегардонад ва дар кашишхӯрии мушакҳои дил ва танзими фишори хун иштирок мекунад.

Манбаи асосии калий барои одам маҳсулоти ғизоӣ мебошанд. Ин унсур дар таркиби ғизоҳои рустаний, аз ҷумла дар таркиби мавизи сиёҳ, нахӯд, зардолу, лӯбиё, обсабз, картошка, помидор, шалғамча, шиёзи сабз, гелос, лаблабу, қот, шафтолу, шираи афлесун, лиму, себ, помидор, банан ва ғизоҳои гӯштӣ бисёр аст. Мисол барои дастрас намудани 1,95 г калий 1 литр шираи афлесун ё 1,6 литр шираи себ ва ё 600 мл. шираи помидорро истеъмол намудан лозим аст.

Аз ин рӯ, ҳангоми варамҳо ба беморон барои кам намудани миқдори оби баданашон ба ратсиони онҳо ғизоҳои рустаний, мавизи сиёҳ, шираи меваҳо ва ҷигар мефармоянд.

Нишонаҳои норасоии калий хушкшавии пӯст, табларза, исҳоли варамҳо безобиташавӣ, камхобӣ, сустшавии неруи мушакҳо ва ғайра мебошанд.

Доруҳои калий

Хлориди калий (Rilii chloridum) Синонимҳояш, Хлористий калий, Kalium chloratum, Potasium chloride.

Дар шакли хока ва кулчадоруи 0,5 –1 г. ва маҳлули 10% барои истеъмол, 4% барои сӯзанзанӣ (инъексия) истеҳсол мешавад.

Хлориди калий, норасоии калийро дар буня рафъ ва ферментҳои ситоплазмаро фаъол сохта, фишори омосии дохили ҳучайраҳоро ба танзим дароварда, ҳосилшавии сафедаҳо ва транспорти аминокислотаҳо ва кашишхӯрии мушакҳоро беҳтар месозад.

Ионҳои калий миқдори тапишҳои аз меъёр зиёди қалб, кашишхӯрӣ, автоматизм ва ангезиши мушакҳои дилро кам мекунанд. Калий ба зиёдшавии миқдори асетилхолин мусоидат намуда, ангезиши қисми парасимпатикии маркази системаи асабро баланд менамояд.

Онро барои норасоии калий дар буня, ки ҳангоми қабули гипотиазид ва дигар доруҳои амсоли он ва захролудшавиҳо тавассути истеъмоли доруҳои аз панчали (напрестянка) истеҳсол шуда истифода мебаранд.

Хлориди калий ҳангоми бемориҳои корношоямиҳои шадид ва музмини гурдаҳо, муосираи антривентрикулярии дил, дар хун аз меъёр зиёд будани калий, бемориҳои шадиди рӯдаю меъда, ҳомиладорӣ ва макондани шир манъ аст.

Хлориди калийро пас аз хӯрок 1 г. 4-7 дар як рӯз рафта –рафта меъёраашро кам намуда истеъмол мекунанд. Ҳангоми захролудшавӣ бо доруҳои панчали (напрестянка) онро дар меъёри 5-6 г. дар шакли маҳлули 10% дар 40-50 г. об ҳал ва бо ним стакан об ё шираи мева пас аз хӯрок истеъмол мекунанд.

Ҳангоми захролудшавии шадид ва қайкунии шадид маҳлули 4% хлориди калийро дар маҳлули 5% – и изотонии хлориди натрий ба раги варид бо суръати 20-30 қатра дар як дақиқа мегузаронанд.

Истеъмоли он дар шиками наҳор боиси ҷароҳат, бодхӯраи пардаи луобии меъда (эрозия), хунравиҳо мегардад. Баъзан боиси қабзият, корношоямии рӯдаҳо, пастшавии фишори хун мегардад.

Ҳангоми фармудани меъёрҳои зиёди калий, хусусан ба раги варид интиқол додан, миқдори онро дар хун бояд зери назорати қатъӣ қарор дод.

Панангин (Panangin). Дар таркибаш калий ва аспаргинати магний дорад. Дар шакли гулӯладору (драже) ва ампулаҳо истеҳсол мешавад. Як гулӯладоруяш 0,158 г. аспаргинати калий (ки ба 36,2 мг иони калий) ва 0,14 г. аспаргинати магний (ба 11,8 иони магний) баробар аст ва ампулаҳои 10 мл. дорои 0,452 г. аспаргинати калий ва 0,4 г. аспаргинати магний истеҳсол мешавад.

Муайян шудааст, ки аспаргинат ба интиқоли ионҳои калий ва магний тавассути мембранаҳои ҳуҷайраҳо ва воридшавии онҳо ба дохили ҳуҷайраҳо мусоидат мекунад. Баробари ба ҳуҷайраҳо ворид шудан аспаргинат ба ҷараёни мубодилаи онҳо дахолат мекунад. Ионҳои магний хусусияти шифоии калийро беҳтар мекунанд.

Панангинро ҳангоми бемориҳои дил, камхунии мушакҳои дил (ишемия) вайроншавии ритми дил, ки тавассути истеъмоли доруҳои панчали ба амал меояд, ҳангоми эҳтизози (мерцания) даҳлези дил ва экстросистолияи меъдачаҳои дил бо эҳтиёт истифода бурдан зарур аст.

Фармудани он ба беморони мубталои корношоямии шадид ва музмини гурдаҳо, зиёд будани меъёри калий дар хун (гиперкалемия) ва муосираи (блокада) гирехи антровентрикулярӣ қатъиян манъ аст.

Панангинро дар меъёри 1-2 донагӣ 3 бор пас аз ғизо ва дар ҳолатҳои вазнини беморӣ то 3 дона 3 бор дар як рӯз мефармоянд. Пас аз 1-2 ҳафта меъёри онро то 1 донагӣ 2-3 бор дар як рӯз кам мекунанд. Барои рафъ сохтани шиддатҳои аритмия (маҳлули ампулаи 10 мл-и онро) дар 20-30 мл. маҳлули изотонии хлориди натрий ё маҳлули 5% глюкоза омехта босаброна ба раги варид бо сӯзан мечаконанд.

Калий оротат (Kalii orotas) Синонимҳояш, Dioron, Kalium oroticum, Orocid, Oropur Potassium Orotate.

Дар шакли кулчадоруи 0,5 г. барои калонсолон ва 0,1 г. барои кӯдакон истеҳсол мешавад.

Онро барои лоғаршавии (дистрофияи) мушаки дил, лоғаршавӣ аз норасоии ғизо ва бемориҳои сироятӣ дар кӯдакон, баъзан барои табобати аритмияҳо, аритмияи эҳтизозӣ (мерцательная) истифода мебаранд.

Онро то 1 соат пеш аз ғизо ё 4 соат пас аз истеъмоли ғизо мефармоянд. Барои калонсолон дар меъёри 0,5-1,5 г. дар як рӯз 20 аз то 40 рӯз вобаста аз шиддати беморӣ мефармоянд.

Ба тифлон бошад 10-20 мг. ба як кг. вазнашон 2-3 бор дар як рӯз, барои 3-5 ҳафта мефармоянд

Аспаркам (Asparcamum). Дар шакли ҳабдоруи доруи 0,175 г. аспаргинати калий ва магний (ки дорои 36,2 г. иони калий ва 11,8 г. иони магний мебошад) ва дар шакли ампулаҳои 5-10 мл-ра, ки дар 1 мл. 45 мг. аспаргинати калий ва 40 мг. аспаргинати магний дорад, истеҳсол мешавад.

Онро чун панангин истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш чунин аст; барои калонсолон 1-2 кулчадору 3 бор дар як рӯз пас аз ғизо 3-4 ҳафта. Тавассути сӯзандору онро дар меъёри 10-20 мл. дар 100-200 мл маҳлули 5% глюкоза ё оби тамизшуда омехта 1 бор ба раги варид мечаконанд.

Боз доруҳои Kalium normin, Kalium, Kalipoz prolongatium, Sanasolum ва перманганати калий истеҳсол карда мешаванд, ки барои норасоии калий муолиҷаи бемории гуногун ва преманганати калий ҳамчун маводи антисептики (безараркунанда) истифода мешаванд.

ХЛОР – Ин унсур дар ҳосилшавии шираи меъда, ҳосилшавии хунноба ва фаъолияти ферментҳо иштирок мекунад. Ниёзи шабонарӯзии он 2 гр. – ро ташкил мекунад. Талаботи буняро бо низои таркибаш 7-10 грамм хлор дошта бемайлон таъмин месозад. То 90%-он бо намаки ошӣ ворид мешавад. Хлор асосан якҷоя бо натрий дар ҳама просесҳои буня иштирок менамояд.

ОҲАН – Яке аз унсурҳои васеъ паҳншудаи табиат буда, тамаркузи он дар буня 4,2 гр-ро ташкил медиҳад. Аз ин рӯ онро аввал ба гурӯҳи макроунсурҳо ворид сохта буданд. 70-80% – и оҳани буняро оҳани таркиби гемоглабин ташкил мекунад. Муайян шудааст, ки 20-25% оҳан дар буня дар шакли захира, 5-10% дар дохили миоглобин ва 1% дар таркиби ферментҳои нафас, ки ҷараёни мубодилаи нафаскаширо дар дохили ҳуҷайраву бофтаҳо таъмин месозад, маҳфуз аст. Муайян шудааст, ки оҳан дар таркиби 70 ферментҳои гуногуни буня дохил шуда дар мубодилаи онҳо иштирок мекунад (Mertz W., 1987).

Бимолекулаҳои оҳандор чор функсияи асосиро ичро мекунанд.

1. Кашондани электронҳо.

2. Кашондан ва захиракунии оксиген.

3.Иштирок дар сохтори марказҳои фаъоли оксидкунию баркароршавии ферментҳо.

4. Кашондан ва захира намудани оҳан.

Дар кашондан ва захира намудани оҳан гурӯҳи сафедаҳо бо номи «Сидерофиллинҳо» нақши муҳимро ичро мекунанд. Ин гликопротсидҳои ғайригемианд, ки вазни молекулавияшон тахминан 77000 ва миқдори карбогидридҳояшон **6%**-ро ташкил медиҳад. Ба онҳо трансферини таркиби хунобаи мӯҳрадорон, лактоферини таркиби шир, коналбумини хун ва тухми парандаҳо дохил мешаванд. Яке аз намояндаҳои ин гурӯҳ, ки ҳаматарафа омӯхта шудааст, трансферин мебошад. Дар одам 15 варианти ирсии ин мавод муайян шудааст, ки аз онҳо се намуди он А В ва С бисёртар ҳангоми тадқиқот омӯхта мешаванд.

Функсияи асосии трансферин кашондани оҳани ҷабидашуда ва захира намудани он дар ҷигар ва испурч, ретикуласитҳо ва мағзи устухон мебошад.(Петров В.Н.., 1982).

Нақши муҳими сидерофилинҳо барои буня дар он аст, ки онҳо

оҳанро аз бактерияҳо ва ҳуҷайраҳои саратонӣ эмин медоранд аз ин рӯ онҳоро системаи иммунитетии табиатан мустақил меноманд.

Лактоферрин асосан дар таркиби шири модар мавҷуд аст ва он қодир аст, ки оҳани зиёдатиро аз дастгоҳи ҳозима ба худ пайваст намояд. Аз ин рӯ, макондани шири модар барои кӯдакони навзод фоида дорад.

Танҳо шири модар қодир аст, ки муқовимати буняи тифлонро ба мукобили бемориҳои гуногуни сироятӣ баланд бардорад. Миқдори лактоферин дар таркиби шири модар нисбати шири ҳайвонҳо 20 маротиба зиёд аст. (Weinberg E., 1984).

Маводи дигару муҳими буняи ширхӯрҳо сафедаи ферретин буда он дар захира намудани оҳан нақши беҳамто дорад.

Якҷоя бо гемосидерин 25%-и оҳани дар буня бударо дар бар мегирад.

Ферретин асосан дар ҳуҷайраҳои ҷигар, испурч, магзи устухон ва ретикулоситҳо ҷойгир аст. Сафедаи дигар бо номи гемосидерин 26-37%-и оҳанро дар бар мегирад. Дар таркиби шираи меъда сафедаи оҳанро ба худ пайвасткунандаи «гастроферрин» мавҷуд аст, ки ҳангоми камшавии миқдори оҳан тамаркузи он кам шуда ҳангоми бо ғизо ба миқдори зиёд воридшавии маводи оҳан меафзояд. Мувофиқи маълумоти «Ундервуд Е.. 1971» ин сафеда дар ҷабидашавии оҳан дар дастгоҳи ҳозима иштирок мекунад.

Манбаи асосии оҳан дар табиат маводи ғизоии рустанӣ ва ҳайвонотӣ, аз ҷумла; ҷигар, гурда, гӯшт, тухми мурғ, замбурӯғи сафед, шафтолу, себ, зардолу, ҷавдор, ҷаъфарӣ, картошка, каду, лаблабу, биҳӣ, нахӯд, наск, лӯбиё, исфаноҳ ва ғайра буда, ниёзи шабонарӯзии он барои мардҳо 10 мг, занҳо 15 мг, занҳои ҳомила 18 мг, кӯдаки ширмакдошта то 22 мг-ро ташкил медиҳад.

Норасоии оҳан одамро ба бемории камхунии норасоии оҳан дучор месозад. Ҳадафи ин беморӣ асосан занҳо ва кӯдакон мегарданд.

Доруҳои оҳан

Сульфати оҳан (Ferrosi sulfas). Сулфати оҳан, купароси оҳан дар шакли ғилофакдору (капсулла)-н 0,5 г. истеҳсол мешавад.

Барои табобати камхунӣ аз норасоии оҳан ва камхунии музмини посгеммарогӣ (пас аз хунрезиҳо) фармуда мешавад.

Онро ба одамони калонсол 0,3-0,5 г. 3-4 бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли ғизо мефармоянд. Меъёри шабонарӯзии он 100-150 мг-ро ташкил мекунад.

Лактати оҳан (Ferri Lactas). Дар дастгоҳи ҳозима нисбати пайвастагиҳои оксидии он ба осонӣ ҷабида мешавад ва ангезиши пардаи луобиро ба амал намеоранд.

Онро барои муолиҷаи камхунӣ аз норасоии оҳан ба калонсолон дар меъёри 1 г. ва ба кӯдакон 0,1-1 г. 3-5 бор дар як рӯз мефармоянд. Дар баробари он фармудани кислотаи аскарбин аз фоида дур нест.

Гемостимулин (Hemostimulinum) дар шакли кулчадоруи дорои 0,246 г. лактати оҳан, 0,005 г. сульфати мисва 0,123 г. хуни хушки ғизой истеҳсол мешавад. Онро ҳамчун маводи фаъолкунандаи хунзой ба бемороне камхунии норасоии оҳан дар меъёри 1 кулчадору 3 бор дар як рӯз дар вақти истеъмол ва пас аз истеъмоли ғизо мефармоянд.

Гемостимулинро ба бемороне, ки фаъолияти дастгоҳи ҳозимаашон коста шудааст ва мубталои исҳол ва қайкуниянд, намефармоянд.

Феррокаль – (Ferocalum obductae) дар шакли кулчадору, ки таркибаш аз 0,2 г. сульфати оҳан, 0,1 г. фруктоздифосфати калсий ва 0,02 г. церебролейцитин иборат аст, истеҳсол шуда, барои муолиҷаи камхунии гипохромӣ ва баркарор намудани қувваи ҷисмонӣ пас аз ҷарроҳӣ ва беморияҳои сироятӣ тавсия мекунанд

Онро дар меъёри 2-6 кулчадору, 3 бор дар як рӯз, нахоида, пас аз ғизо истеъмол мекунанд.

Ферроплекс (Ferroplekx). Онро дар шакли гулӯладору (драже)-и дорои 0,05 г. сулфати оҳан (50 мг.) ва 0,03 г. кислотаи аскорбин (30 мг.) истеҳсол мекунанд. Барои муолиҷаи бемории камхунии норасоии оҳан истифода бурда мешавад.

Ферроплекс дар меъёри 1-2 гулӯла 3 бор пас аз ғизо барои калонсолон ва дар меъёри 1 гулӯла 3 бор барои кӯдакони 4-12 сола тавсия шудааст.

Конферон (Cjnferon). Дар капсулаҳои дорои 0.25 г. (250 мг.) сульфати оҳан, 0,035 г. (35 мг.) диоктилсульфосуксинати натрий истеҳсол мешавад.

Барои муолиҷаи бемории камхунии норасоии оҳан тавсия шудааст.

Тарзи истеъмолаш; барои наврасон ва калонсолон 1-2 капсулаги 3 бор дар як рӯз, барои 3-6 сола 1 капсулӣ 2 бор дар як рӯз, 7-12 сола 1 капсулӣ 3 бор дар як рӯз фармуда мешавад.

Ферро-Градумент (Ferro-Gradument). Дар шакли кулчадоруи дорои 525 мг. сульфати оҳан, ки он ба 0,105 г. оҳани элементарӣ баробар аст, истеҳсол мешавад.

Маводи сульфати оҳани ин кулчадоруҳо дар хамираи полимерии исфанҷӣ (губкаобразной) ҷойгир шудааст, ки он тақсимшавии баробар ва фосилаи ҷудошавӣ ва чабидашави оҳанро дар муддати як чанд соати пас аз истеъмол таъмин месозад.

Дар меъда як ҷузъи оҳан ҳал шуда, боқимонда, миқдори асосияш дар дохили рӯда ҷудо мешавад ва аз ин рӯ ба пардаи луоби меъда таъсири манфӣ намерасонад.

Ферро-градументро дар меъёри 1-2 кулчадору барои калонсолон ва наврасони аз 12 сола боло дар як рӯз 1-2 бор, 6-12 сола 1 донаӣ 1 бор дар як рӯз ё рӯз дар миён тавсия медиҳанд.

Сиропи сабру оҳан (Sirupus Aloes cum ferro). Дар шакли сироп, ки таркибаш аз маҳлули хлориди оҳани дорои 135 г. оҳани 20%, 15 г. кислотаи хлориди гидрогени ҳал шуда, 4 г. кислотаи лиму ва сиропи шираи сабр (алоэ), ки то 1000 мл. расонда шудааст, истеҳсол мешавад.

Онро ҳам мисли дигар дорухои охандор барои бемориҳои камхунӣ истифода мебаранд.

Тарзи истифодааш; 0,5-1 қошуқчаи чойхӯрӣ дар ¼ стакан об, 3 бор дар як рӯз. Муддати табобаташ 15-30 рӯзро дар бар мегирад.

Феррум Лек (Ferum Lek). Дар шакли маҳлул дар ампулаҳои 2 мл-аи дорои 0,1оҳани сеасоса, дар омехтаӣ бо малтоза барои сӯзанзанӣ ба мушак ва дар ампулаҳои 5 мл-аи дорои 0,1 г. сахаратаи оҳан барои сӯзан задан ба раги варид истеҳсол мешавад.

Ферум Лек низ барои бемориҳои камхунӣ тавсия шудааст.

Тарзи истифодааш; тавассути сӯзандору ба мушак меъёри максималияш 4 мл. (2 ампула) ва барои кӯдакони вазнашон то 5 кг. 0,5 мл, 5-10 кг. 1 мл муайян шудааст.

Пеш аз гузаронидани дору ба раги варид маҳлули дохили ампуларо дар 10 мл. маҳлули хлориди натрий омехта ба калонсолон аз рӯи нақшаи зерин амалӣ месозанд, рӯзи 1-ум 2,5 мл, 2-ум 5 мл, 3-ум-10 мл. Пасон дар як ҳафта 10 мл. 2 бор. Маҳлулро бо суръати 1 мл. дар 1 дақиқа гузарондан лозим аст. Маҳлул набояд ҳарорати ба раги варид гузаронидан ба зеристӯст ё бофтаҳо аз сӯзан чакад.

Аз оҳан боз дорухои Ферамид, Ферросерон, Фербитал, Феракрыл, Гемофер, гемостимулин, Фитоферолактал Аддутива бо оҳан ва ғайра истеҳсол мешаванд, ки барои муолиҷаи камхуниҳои гуногун равона шудаанд.

МАНГАН – Онро 70 сол пеш аз ин (Bertrand G., et.al.,1913) дар бофтаҳои ҳайвонҳо муайян намуда буданд. Ин унсур дар кулли мубодилаи маводи буня иштирок намуда фаъолияти бисёр ферментҳоро қавӣ мегардонад. Нақши он дар фаъолияти ғадудҳои ҷинсӣ, дасттоҳои ҳаракат, системаи асаб ниҳоят бузург буда, дар сохтори устухону бофтаҳо иштирок намуда, ба биосинтези холестерин ва метоболизми инсулин мусоидат менамояд. Муайян шудааст, ки дар буняи одами солими вазнаш 70 кг. миқдори умумии манган 10-20 мг (0,18 –0,36 ммоль/л)-ро ташкил медиҳад.

Ин унсур дар фаъолияти мэйнаи сар нақши басо муҳимро ичро мекунад, чунки тамаркузи зиёди он дар эпифиз, гипоталамус, пиёзаккои шомма ва ганглияҳои баззалӣ муайян шудаанд.

Вобаста ба синну сол рафта-рафта ҷабидашавии он дар дастгоҳи ҳозима суст мегардад ва ин боиси норасоии ин мавод мегардад.

Аз меъёр зиёд ба буня воридшавии он тағйиротҳои ба бемории рахитмонанд дар устухонҳоро ба амал меорад.

Миқдори аз меъёр зиёди онро дар хуноба ҳангоми бемории қалб, полиартрит ва камхунии оҳанӣ муайян намудаанд.

Норасоии ин унсур ба вайроншавии ҷараёни мубодилаи глюкоза дар буняи одам мерасонад, ки онро бори аввал Rubcnstein A.H. et.al., 1962 ҳангоми омӯзиши диабети аз инсулин вобаста набуда муайян намуда буд.

Норасоии манган боиси сар задани бемории атеросклероз, рагкашӣ, пастшавии шунавой, пастшавии қобилияти фикрӣ, бемории ғадуди зермеъда, афзудани набз ва ғайра мегардад.

Мувофиқи тадқиқотҳои В.И. Смоляр (1991) афзоиши кӯдакон аз истеъмоли манган вобастагии зич доранд, кӯдакони қадпаст нисбати кӯдакони баландқад ҳамагӣ 54-60% манган бо ғизо истеъмол менамоянд. Муайян шудааст, ки дар таркиби хун ва бофтаҳои беморони мубталои диабети қанд миқдори манган ниҳоят кам аст. Ҳангоми ба чунин беморон додани ин унсур миқдори қанди таркиби хунашон кам мешавад, ки ба гуфтаҳои боло далолат мекунад. Тахмин меравад, ки манган дар ҷараёни ҳосилшавӣ ё мубодилаи инсулин иштирок мекунад.

Манбаи асосии манган зироатҳо, лӯбиёгиҳо, чормағз, чой ва қаҳва мебошанд.

Дар як пиёла чой 1,3 мг. манган мавҷуд аст. Аммо ҳангоми истеъмоли ғизо дар баробари он чой нӯшанд фитатҳои таркиби чой ба ҷабидашавии мангани таркиби онҳо халал мерасонад, аз ин рӯ чойро бояд дар алоҳидагӣ истеъмол намуд.

Мсъёри шабонарӯзии манган барои одами калонсол 2-3 мг-ро ташкил медиҳад.

Мувофиқи тавсияҳои академияи гизои ИМА*(1989) миқдораш барои кӯдакони ширмаки то 6 моҳа дар як шабонарӯз 0,3-0,8 мг; 6-12 моҳа 0,6-1 мг; 1-3 сола 1-1,5 мг; 4-6 сола 1,5-2 мг; 7-10 сола 2-3 мг; 11 сола ва аз он боло 2-5 мг. ва одамони калонсол 2-5 мг. (R/Berkow et.al.,1997) аст.

Доруҳои манган

Перманганати калий (Kalii Permanganas). Аз кристалҳои ранги сурхи бунафш дошгаи сиёҳранг ё хокаи ялақосии металлӣ дошта иборат буда, дар оби хунук дар таносуби 1:18 ва дар оби гарм дар таносуби 1:3,5 ҳал мешавад.

Маводи пурқуввати оксидкунанда буда ҳангоми омезиш бо маводи

органикии ба осонӣ оксидшаванда (антиштсанг,қанд ва танин) метавонад, ки таркиш ба амал орад.

Онро ҳамчун маводи антисептикӣ дар маҳлулҳои 0,1-0,5% барои шустани захмҳо, 0,01-0,1% барои ғарғараи даҳону ҳалқ, барои чароҳатҳо ва сӯхтагиҳо маҳлули 2-5% ва барои шустан дар бемориҳои уролоғӣ ва занона – гинекологӣ, маҳлули 0,02-0,1%-ашро истифода мебаранд.

Ҳангоми захролудшавиҳо низ барои шустани дастгоҳи ҳозима маҳлули 0,02-0,1% онро истифода мекунанд.

СЕЛЕН – ин унсур аз тарафи олими швед Берцеллиус Йонсон Якоб соли 1817 кушода шуд. Хосияти ҳаётан муҳими он барои буня соли 1957 аз тарафи Schwarz K. Foltz C.M. ҳангоми тадқиқотҳои илмӣ дар калламушҳои сафед муайян шуд. Муайян намуданд, ки селен ҳосилшавии никрозҳои ҷигарро пешгирӣ менамоянд. Нақши селен дар пешгирӣ ва муолиҷаи бемориҳои одам пас аз ба табъ расидани маълумотҳо оиди бемории аз норасоии селен хурӯҷгирандаи кардиомиопатия ё бемории Кешан муайян шуд.

Дар солҳои охир селен ҳамчун маводи ивазнашавандаю муҳими буняи одам эътироф шудааст.

Ҷабидашавии 90 % ва аз он зиёдтари ин мавод асосан дар узвҳои ҳозима ҷараён гирифта, камтари он тавассути пӯсту нафаскашӣ ба буня ворид мешавад. Миқдори зиёди селен дар рӯдаи дувоздаҳангушта ва камтараш дар ҳиссаҳои дигари рӯдаҳо ҷабида мешавад. Пайвастагиҳои органикии селен нисбати пайвастагиҳои ғайриорганикияш бештару хубтар ҷабида мешаванд. Дар кашондан ва захира намудани селен дар буня нақши сафедаҳои махсус, ки дар таркибашон селеносистеин доранд ва ба онҳо селенопротеин ном ниҳодаанд ниҳоят бузург аст.

Яке аз ферментҳои аввале, ки дар таркибаш селен дорад ва онро дар буняи ширмакҳо муайян намудаанд, глютатионпероксидаза мебошад. Ин фермент ҳуҷайраҳоро аз таъсири харобиовари радикалҳои озод эмин медорад ва ин хусусияти глютатионпероксидаза ба он вобаста аст, ки он структураи перекисҳои гидроген ва перекисҳои чарбуро вайрон мекунад ва бо ин роҳ ҳуҷайраҳоро аз таъсири радикалҳои озод ҳифз менамояд.

Селен тақрибан дар дохили зиёда аз 200 ферментҳои буняи инсон, аз ҷумла глютатионпероксидаза, ки яке аз ферментҳои фаъоли системаи зиддиоксидшавии буня ба ҳисоб меравад, дохил шуда, ядро ва узвҳои ҳуҷайраро аз таъсири радикалҳои озод эмин медорад. Ба ҳосилшавии антителаҳо ва эритроситҳо мусоидат мекунад,

муқовимати буняро баланд месозад. Бо металҳои вазнин пайвастагй хосил намуда онҳоро аз буня хорич месозад. Ба ҳучайраҳои майнаи сар ба осонй ворид шуда онҳоро аз таъсири осебрасон эмин медорад. Муайян шудааст, ки миқдори зиёди селен дар буняи мардҳо маҳфуз аст ва миқдори зиёди он дар каналчаҳои тухмҳосилкунанда ҷойгир шудаанд ва ҳангоми алоқаи ҷинсй кам мешаванд.

Дар тадқиқотҳои дар ҳайвонҳо гузаронда муайян шудааст, ки норасоии селен боиси безурётии онҳо мегардад. Рафъ намудани норасоии селен ин ҳолатҳоро бартараф месозад.

Аз ин рӯ, Селен яке аз микроунсурҳои муҳимест, ки фаъолияти ферментҳои системаи зиддиоксидантии буняро фаъол месозад. Дар баъзе мавридҳо ҳатто нақши витамини Е-ро ва дар ҳосилкунии зиддиоксидантҳои дохилаи (эндогенные) нақши муҳимро ичро мекунад.

Селен барои таъмини фаъолияти кори ғадуди зермеъда ва барқарор намудани структураи бофтаҳо ниҳоят зарур аст.

Норасоии селен ба пастшавии иммунитет, бемории илтиҳобй, бемории дилу рагҳои хунгард, вайроншавии кори ҷигар, косташавии кори ғадуди сипаршакл, бемории пуст, зардзахм, дерматит, тарбод, артрит ва безурётй мерасонад.

Истеъмоли аз меъёр зиёди он ба беморихои артрит, рехтани нохун, мӯй, бемории ҷигару гурда, пайдошавии бӯйи металл дар дахон,рангпаридагй, дамидани бӯйи сир аз димоғ ва ғайра мерасонад.

Ҳангоми норасоии ин мавод дар буняи занҳои ҳомила миқдори тавлидҳои тифлони фавтида ва маъюби модарзод меафзояд.

Норасоии селен дар бисёре аз давлатҳо дида мешавад. Сабабҳои асосии норасоии ин мавод ба сабаби бо гизо кам воридшавии он мебошад. Аз ҷумла, бо нон ва маҳсулоти аз орд тайёр шуда меъёри шабонарӯзии он барои одами калонсол –50-200 мкг-ро ташкил мекунад.

Неоселен, Биоселен – Маҳлули селинати натрии, дар шакли маҳлули 0,05%, селинати натрий дар шишадоруҳои (флакон) 10 мл. (дар ҳар флакон 2,3 мг. селен маҳфуз аст) истеҳсол мешавад.

Неоселен барои муолиҷаи бемории дил, сактаи дил, диққи дил, вайроншавии ритми дил, фишори баланди хун, камхунй, лейкозҳо, лоғаршавии устухонҳо, намакбандии тағояҳо, диққи нафас, ҷоғар, вайроншавии фаъолияти ғадуди сипаршакл, диабети қанд, зотулкебид, циррози ҷигар, санги гурда, омосҳо, миомаи бачадон ва ҳомиладорй тавсия шудааст.

Тарзи истифодаи он: маҳлули дохили флаконро дар 0,5 л. оби ҷӯшидаи хунук шуда омехта, онро аз рӯи нақшаи зерин истеъмол мекунанд:

ба кӯдакони то 1 сола 20 мл. дар 1/10 стакан об (5 мкг. селен), то 2 сола –ним қошуқчаи чойхӯрӣ дар 1/6 стакани об, то 5 сола –1 қошуқча дар ¼ стакани об, то 12 сола 1 қошуқи ошхӯрӣ дар ½ стакани об, полуда (кисел) ё шираи мева омехта масраф мекунанд.

Ба шахсоне, ки дар зери таъсири нурҳои гуногун кору фаъолият мекунанд, операторҳои ЭВМ, коргарони соҳаи электрикӣ истеъмоли дорои новоселен 2 бор дар як рӯз дар муддати 16-18 моҳ ва 1 бор ҳар рӯз тавсия мешавад.

Комплекси зиддиоксидантӣ (АОК) –дар таркибаш 25 мг. селен, 200мг. витаминиС, 50 мг. витамини Е, 5 мг. β-каротин дорад.

Онро низ барои бемории дар боло оварда 1 кулчадору дар ½ стакан об ё шираи мева ҳалкарда мефармоянд.

Селекартен – (Комплекси селен-кротин ва протеин). Дар шакли маҳлули сабзи сиёҳранг дар шишадоруҳое (флаконҳои 14 мл.), ки дар таркибаш селекаротин, протеин дорад аз тарафи маркази биотехнологии ш. Рязани Руссия истеҳсол мешавад.

Мувофиқи тадқиқотҳои Пажӯҳишгоҳи давлатии ғизои Вазорати энерге – тика ва саноати ҶТ. селекартен дорои хусусиятҳои талхаронӣ, зиддиилтиҳоб, хепатопротекторӣ, зиддиоксид буда мубодилаи моддаҳоро дар дохили буня ва аз ҷумла дар дохили ҳуҷайраҳо ба танзим меорад. Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи бемории зотулкебид, сирози ҷигар, вайроншавии мубодилаи моддаҳо, илтиҳоби талхадон ва бемории илтиҳобии гуногун истифода бурдан мумкин аст.

Тарзи истифодаи он чунин аст: 1 мл. онро дар 30 мл маҳлули мӯътадили хлориди натрий омехта дар як рӯз 1 бор масраф месозанд.

РУҲ – Нақши фаъоли ҳаётии ин унсурро J. Raulin зиёда аз 140 сол пеш аз ин – соли 1869 муайян намуд. Соли 1940 Д.Келин муайян намуд, ки руҳ қисми таркибии карбонатдегидрогеназа мебошад, ки он аз муҳимтарин руҳ барои буняи инсон далолат мекунад.

Захираи руҳ дар буняи одам он қадар зиёд нест. Аз ҷумла дар буняи одами калонсол то 30,6 ммоль/л-ро ташкил менамояд.

Мувофиқи маълумоти мавҷуда ба буняи инсон бо ғизо 13 мг. бо нафас 0,1 мг. ворид шуда бо ахлот 11 мг. пешоб 0,5 мг. ва арақ 0,78 мг. дар як шабонарӯз ворид ва хориҷ мешавад. Миқдори умумии он дар буня 2300 мг-ро ташкил дода аз он 1800 мг. дар бофтаҳои маҳин ҷойгир аст. Аз соли 1972 руҳро ба рӯйхати маводи ҳаётан муҳими одам дохил намуданд.

Руҳ асосан дар қисмати болоии рӯдаҳо бо иштироки сафедаи транспортӣ, ки ба ҳайати шираи ғадуди зермеъда дохил аст, ҷабида мешавад. Ҷабидашавии он аз маҳсулоти ҳайвонотӣ (гӯштию ширӣ) нисбати маҳсулоти рустаний беҳтар аст. Чунки дар таркиби маҳсулоти рустанӣ миқдори зиёди маводи фитин муайян шудааст, онҳо бо иштироки калсий бо руҳ пайвастагиҳои ҳалнашаванда ҳосил мекунанд. Ба ҷабидашавии руҳ инчунин гемиселуллоза, мис ва фосфат халал мерасонанд.

Нақши ҳаётии руҳ барои буня дар он аст, ки он барои инкишофу нумӯъёбии буня ба балоғат расидани буняи ҷавон, инкишофёбии узвҳои ҷинсӣ, тавлиди насл, фаъолияти узвҳои хунҳосилкунанда ва шифоёбии захмҳоро таъмин месозад.

Муайян шудааст, ки руҳ дар ҳосилшавии иммунитет ва фаъолияти кории ғадудҳои ҷинсии мардон ниҳоят зарур аст. Дар ҳосилшавии тестестерон – ҳормони ғадуди ҷинсии мардон иштирок мекунад. Руҳ ба ҳайъати зиёда аз 200 ферментҳои буня аз ҷумла алкоголдегидрогеназа, ки алкоголро безарар мегардонад ва супероксдисмутаза, ки ферменти асосии системаи зидди токсидантӣ мебошад, дохил буда, дар мубодилаи онҳо иштирок мекунад. Руҳ кори ресепторҳои маза, ҳиссиёт ва бӯйҳоро низ идора мекунад.

Дар синтези сафеда иштирок ва ҷигарро аз таъсири маводи кимиёвӣ ҳимоя намуда, ҳосилшавии радикалҳои озодро монеъ мешавад. Руҳ инчунин фаъолияти фосфатазаи рӯдаю устухонҳоро меафзояд. Дар барқароркунии эритроситҳо ва гемоглабин нақши муҳимро иҷро мекунад.

Норасоии руҳ ба пастшавии қобилияти ресепторҳои мазаи даҳон, ҳиссиёти, пастшавии қобилияти ҷинсӣ, безуриётӣ, бемории ғадуди ҷинсӣ (простатит), аденома, бемории пӯст, сустшавии афзоиши кӯдакон, косташавии иммунитет, камшавии инсулин, зиёдшавии холестерини таркиби хун, шабкӯрӣ, тез – тез мубталои бемории сироятӣ шудан ва ғайра мегарданд.

Меъёри шабонарӯзии руҳ барои одамони калонсол 15 мг.

Доруҳои руҳ

Оксрич (Oxrich). Дар шакли кулчадоруи дар таркибаш 50 мг. DL – аспартати руҳ, ки ба 9,8 мг руҳи дувалента баробар аст, истеҳсол мешавад. Барои пура намудани буня бо маводи руҳ омода шудааст.

Онро барои табобати бемории узви нафас, бронхит, эмфизема, дикки нафас, бемории шуш, пастшавии масунияти бадан, захмҳои музмин, циррози ҷигар, зотулкебиди музмин тавсия шудааст.

Ҳангоми бемории музмини гурда, корношоямии шадиди гурда, ба

тифлони то 6 сола ва занҳои ҳомила ва ширмакон тавсия намешавад. Ҳангоми фиброзҳои шуш ва ҷигар нақшаи мазкур амалӣ мешавад: дар 6 моҳаи аввал 1 кулчадоруӣ 3 бор дар як рӯз дар муддати 1-3 то 5 моҳ.

Дар нимаи соли дуюм 1 кулчадоруӣ 3 бор, 10 рӯзӣ дар ҳар 2 моҳ (10 рӯз табобат, 50 рӯз танаффус).

Ҳангоми корношоямии музмини шушҳо дар аввал 1 кулчадоруӣ 3 бор дар як шабонарӯз дар муддати 10 рӯз. 20 рӯз танаффус ва аз нав 1 кулчадоруӣ 3 бор, дар муддати 10 рӯз фармуда мешавад.

Сульфати руҳ (Zinci sulfas). Дар шакли хока, маҳлули 0,25% бо номи (глазные капли) – ё маҳлули 0,5% сулфати руҳ ва 2% кислотаи бор истеҳсол мешавад.

Онро ҳамчун маводи зиддиуфунӣ (антисептический), даббоғӣ, барои муолиҷаи бемории чашм конюктивит ва илтиҳоби садопарда (паренгит) истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш; бо роҳи молидан, пошидан ба воситаи пулверизатор маҳлули 0,25-0,5% ва барои шустан ҳангоми илтиҳоби роҳи пешоби олоти таносули мардон (уретрит) ва вагинит дар занҳо маҳлули 0,1-0,5% – ро истифода мебаранд.

Оксиди руҳ (Zinci oxydum) дар шакли хока барои истифодаи берунӣ истеҳсол мешавад.

Онро дар шакли малҳам, пастаҳо ва барои болои захмҳо пошидан ҳамчун маводи даббоғӣ, зиддиуфунӣ барои муолиҷаи бемории пӯст истифода мебаранд.

Малҳами руҳ (Цинковая мазь) (Ungentum Zinci) аз як ҳисса оксиди руҳ ва 9 ҳиссаи вазелин сохта шудааст.

Онро барои бемории пӯст истифода мебаранд.

Синкаскол (Zincascolum) кулчадоруи дорои оксиди синк-0,5 г, хокаи бентонид-0,49 г. стеарати калсий – 0,01г.

Тарзи истифодабарияш: 1 донагӣ дар 4 мл. об ҳал намуда маҳлули ҳосилшударо ба болои нуктаҳои бемори пӯст дар як рӯз 1-2 маротиба мемоланд.

Шамъдонаҳои «Нео-Анузол» (Suppositoria «Neo-Anusolum» таркиби онҳоро оксиди руҳ-0,2 г, нитрати висмут – 0,075 г. танин-0,05 г. йод ва резорсин – 0,005 грамми метилени сини – 0,003 г. чарбу то 2 г.

Онро барои муолиҷаи бавосир ва илтиҳоби рӯдаи рост истифода мебаранд.

Аз руҳ инчунин (Ungentium Zinci-T, Ungentium Zinci-nophthalamin cun Anastesthesino, Pasta Zinci, Pasta Zinci salicylata, Linimentum Zinci oxidi Zincascolum, шамдонаҳои Нео-Анузол истеҳсол мешаванд.

МИС – яке аз унсурҳои муҳими ивазнашаванда буда, барои фаъолияти буняи одам, ҳайвонот ва растаниҳо ниҳоят зарур мебошад. Дар буняи одами калонсол 1,57-3,14 ммоль/л (150 мг.) мис мавҷуд аст, ки аз нисф зиёди он ба мушаку устухонҳо рост меояду 10%-аш ба бофтаҳои ҷигар. Аз ҷумла, ба ҷигар 0,230, мағзи сар 0,088, дил 0,052 ва гурда 0,33 ммоль/л маводи тозаи мис рост меояд. Дар хун 100 мкг. ва эритроситҳо 60 мкг. мис мавҷуд аст. (Шапошников А.М ва диг., 1980). Барои таъмини буня бо ин унсур бояд ки бо ғизо на камтар аз 2то 5 мг. он ворид шавад. Аз ин миқдор 30% он ҷабида шуда, боқимондааш дар дастгоҳи ҳозима ба пайвастагии ҳалнашаванда мубаддал ва бо ахлот хориҷ мешавад. Аз миқдори умумии миси воридшуда 80% бо талха, 16 бо деворҳои дастгоҳи ҳозима ва 4% бо пешоб хориҷ мешавад. (А.М. Шапошников. Ва диг., 1980).

Мис асосан дар қисмати болоии рӯда ва меъда ҷабида мешавад. Абсорбсияи мис дар рӯда тавассути ҳосилшавии пайвастагии он бо аминокислотаҳо ва иштироки сафедаҳои махсуси транспортӣ ҷараён мегирад. Пас аз ҷабидашавӣ ва пайвастшавии он бо албумини хуноба мис ба ҷигар ворид ва ба ҳайати сафсдаи серулоплазмин дохил мешавад. Дар молекулаи серулоплазмин 8 атоми мис ва сафеда шакли транспортии онро ташкил намуда ба узвҳои гуногун расонда мешаванд.

Мис дар хунофарӣ, мубодилаи моддаҳои дохили буня, ҳосилшавии эластин, ҳосилшавии ҳормонҳои ҷинсии занон, синтези тироксин, ҳосилшавии эритроситҳо, ҳосилшавии фермента супероксидисмутаза яке аз ферментҳои ниҳоят муҳими системаи зиддиоксидантӣ, ҳосилшавии коллаген иштирок намуда, сарзании артрозҳоро пешгирӣ менамояд.

Ҳангоми бемории шизофрения, майзадагӣ, тарбод, диққи нафас, бемории гурда, ҷигар, инфаркти мушаки дил, лимфагрануломатоз, лейкоз, бемории саратонӣ, бемории музмини сироятӣ тамаркузи мис дар таркиби хун зиёд мешавад.

Норасоии мис одамро гирифтори бемории остеопароз, камхунӣ, исҳол, рехтани мӯйҳо, бемории пӯст, беҳолӣ, вайроншавии кори узвҳои нафас, вайроншавии циклҳои ҳайзи занҳо ва ғайра мегардонад.

Ҳангоми захролудшавӣ бо мис нишонаҳои зерин дида мешаванд: бадкаҳрӣ, дилбеҳузурӣ, қайкунӣ, асабоният, дарди мушакҳо ва буғумҳо.

Мис ба миқдори муайян дар ҳама маҳсулоти ғизоӣ мавҷуд аст.

Доруҳои мис

Сульфати мис (Cupri Sulfas). Дар шакли маҳлули 0,25% ҳамчун маводи зиддиуфунӣ ва даббоғӣ барои муолиҷаи конюктивитҳо ва

шустани роҳи пешобгузари мардон ва вагинити занҳо истифода мешавад.

Ҳангоми сӯхтагиҳои фосфорӣ онро бо маҳлули 5% сулфати мис мешӯянд ва облатта мекунанд, ки дар натичаи бо ҳам пайвастшавии фосфор бо сулфати мис маводи миси фосфории ҳалнашаванда ва қисман баркароршавии сулфати мис ба миси металлӣ рух медиҳад, ки дар натича ба ҳосилшавии рӯпӯш (плёнка) дар болои ҳиссачаҳои фосфорӣ сафед мерасонад. Ҳангомн захролудшавиҳо бо фосфори сафед сулфати мисро дар меъёри 0,3-0,5 г. дар 1/2 стакан оби гарм барои масраф мефармоянд. Барои шустанн меъда маҳлули 0,1% сулфати мисро истифода мебаранд.

Меъёри баланди сульфати мис барои одами миёна ва калонсол дар як шабонарӯз 0,5 г-ро дар як истеъмол ташкил медиҳад.

КОБАЛЬТ – Хусусиятҳои муҳиму ҳаётии ин унсурро олимон ҳангоми омӯзиши бемории гӯсфандон ва ҳайвонҳои калони шохдор дар яке аз айлоқҳои Зеландияи Нав ва Австралия, ки бо номи «бемории буттагӣ», «бемории Мортон Майис» ва «бемории соҳилӣ» ё «бемории беҳолкунанда», «марази энзоотикӣ» паҳн шуда буд, муайян намудаанд. Дар аввал гумон мерафт, ки ин беморӣ аз нарасидани маводи оҳан ба амал меояд, чунки онро бо маводи тозанакардаи конҳо (лимонитҳо) ба осонӣ муолича менамуданд. Баъдтар маълум гашт, ки таъсири шифоӣ на аз оҳан балки аз кобалъти дар таркиби он буда ба амал меояд (Underfwood E,Filmer J.,1935). Кобалът ба ҳайати молекулаҳои витамини В12 дохил мешавад, ки он аз тарафи Smith E.L.1948 ҳангоми ҷудо кардани витамини В12 аз ҷигар, ки дар таркибаш 4% кобалът дошт, муайян шудааст. Фаъолнокии витамини В12 аслан аз ин унсур вобастагии ниҳоят калон дошта, дар баробари ин фаъолнокии худи кобалът бошад тавассути витамини В12 тақрибан 50 карат зиёд мешавад. Хусусиятҳои асосии ҳаётии он дар ҳосил намудани гемоглабин ва мусоидати он барои аз тарафи буня аз худ намудани маводи оҳан аст, ки он дар пешгирии бемории камхунии аз норасоии оҳан нақши муҳимро иҷро мекунад. Кобалът дар ҳосилшавии сафедаҳо ва дар пайвастагӣ бо маводи йод ҳосилшавии ҳормонҳои ғадуди сипаршаклро метезонад. Ин унсур қодир аст, ки фишори баланди хунро паст карда миқдори холестерини таркиби хунро кам созад. Кобалът нисбати дигар унсурҳо дар буня беҳтар ҷабида мешавад. Мувофиқи маълумоти мавҷуда дар буняи инсон аз 20 то 95% кобалъти таркиби рацсиони ғизо ҷабида мешавад.

Мувофиқи маълумоти G.K. Murthy ва дигарон (1971) дар минтақаҳои гуногуни ИМА тамаркузи кобалът дар ғизо гуногун ме-

бошад ва таносуби он аз 0,25 то 0,69 мг/кг - ро ташкил мекунад. Ба буняи одам бошад бо ғизо аз 0,30 то 1,77 мг. кобальт дар як рӯз ворид мешавад. Аз ин миқдор бо об то 10 мкг ва боқимонда 90 фоизи он бо ғизоҳои рустанӣ меваю сабзавот ворид мешавад. Миқдори кобальт дар таркиби шир 0,4-1,1 мкг/л, ҷигару гурдаи ҳайвонот 0,15-0,25 мкг/г. маводи хушкро ташкил мекунад.

Дар табиат минтақаҳои аз кобальт хароб вучуд доранд, ки он ҷо бемориҳои акобальтоз дар байни ҳайвонҳо васеъ паҳн шудааст.

Нокифоягии кобальт ба вайроншавии сиклҳои ҳайз, камхунӣ ва асабонияг мерасонанд.

Кобальт инчунин захри саноатӣ ба шумор рафта, ба буняи инсон тавассути роҳҳои нафас, дастгоҳи ҳозима, пӯст ворид мешавад. Ҳангоми баланд гардидани ҳарорати ҳаво таъсири захрогини он дучанд меафзояд. Нишонаҳои захролудшавии он чунинанд; сурфа, исҳол, вайроншавии ҳисси бӯй, илтиҳоби садопарда, илтиҳоби пардаи луобии гулӯ ва ғайра

Ҳангоми дуру дароз дар корхонахои саноатии бо кобальт сару кор дошта кор кардан одам метавонад, ки гирифтори бемории бронхити музмин, илтиҳоби шуш, пневмосклероз, миокардиопатия ва ғайра гардад. Меъёри шабонрӯзии он то 8 мкг-ро дар бар мегирад.

Дорухои кобальт

Коамид (Cjamidum). Дар шакли хока ва дар ампулаҳо 1 мл-и 1% истеҳсол мешавад.

Коамид ангезанда ва фаъолкунандаи узвҳои хунофар буда ба буня барои аз худ намудани маводи оҳан мусоидат мекунад.

Онро барои муолиҷаи камхуниҳои гуногун истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш; дар меъёри 0,1г. 3 бор дар як рӯз пас аз ғизо масраф мекунад. Маҳлули 1% онро дар меъёри 1 мл. бо сӯзандору ба зерпӯст интиқол медиҳанд. Муҳлати табобат бо коамид 25-30 рӯзро ташкил медиҳад.

ЙОД – Нахустин маълумот оиди нақши муҳиму ҳаётӣ доштани маводи ёд барои ғадуди сипаршакл соли 1896 аз тарафи E.Bauman дода шуд. Дар аввали асри XX A. Osvald муайян намуд, ки сафедаи асосии йоддори ғадуди сипаршакл триолглобулин мебошад. Соли 1918 бошад E.C.Кепда тироксинрову соли 1926 C.R.Haringion сохти онро муайян намуд.

Соли 1952 бошад J. Gross ва R. Pitt-Rivers тиройодотирозинро кашф намуд, ки яке аз ҳормонҳои фаъоли ғадуди сипаршакл ба ҳисоб меравад.

Манбаи асосии йод дар дунё укёнусҳо ба ҳисоб мераванд, ки онҳо аз атмосфера, дарёҳо ва яхҳо ба он ҷо ворид мешаванд.

Ҳар сол аз укёнусҳо тақрибан 400 000 ҳазор тонна маводи йод бухор шуда ба замин бо боронҳо мерезад ва аз он ҷо тавассути борону барфҳои обшуда ба баҳру укёнусҳо ворид мешавад.

Хусусияти ҳастан муҳими йод дар он аст, ки қисми таркибии ҳормонҳои тиреоидиро ташкил менамояд.

Йод биомикроунсури фаъол буда, дар буняи одами калонсол тамаркузи он 20-30 мг ва аз он ҷумла дар ғадуди сипаршакл 10 мг. (Староселсевой Л.К. 1978), 20-50 мг-ро (Тутельян ва диг., 2002) ташкил мекунад.

Тамаркузи йоди таркиби хуни одами солим 0,67±0,28 мкмол/л ташкил дода аз он 325% дар таркиби хуноба дар шакли пайвастагии органикии йод маҳфуз аст. Ҳангоми гипертиреоз тамаркузи он дар хун то 7,88 мкмоль/л меафзояд. Йод дар ҷараёни таҷзияи чарбуҳои зиёдатии буня иштирок намуда барои нигоҳ доштан ва баланд бардоштани қобилияти фикрию ҷисмонӣ нақши муҳимро иҷро месозад.

Муайян шудааст, ки имрӯз дар дунё тақрибан ғадуди сипаршакли 700 млн. одамон калон шудааст, ба 1 миллиард одам хавфи бемории камйодӣ таҳдид мекунад, найчаи асаби зиёда аз 200 ҳазор одамон осеб дидааст, 218 млн одам гирифтори бемории ҷоғар буда, 40 млн ба бемории рӯҳӣ гирифтор ва 11 млн. мубталои ноқисулақлӣ (критинизм) гаштаанд.

Норасоии йод боиси камқувватӣ, зиёдшавии вазни бадан, вайроншавии қобилияти фикрӣ, безурётӣ, бемории ҷоғар ва ғайра мегардад. Кӯдаконро то ноқисулақлӣ (критинизм) мерасонад.

Ҳангоми ба буня аз меъёр зиёд воридшавии йод дар дахон мазаи метал пайдо шуда, пардаи луобии дахон захмин гардида ғадудҳои оби дахон ҳосилкунанда варам мекунанд. Исҳолу қайкунӣ дида мешавад.

Йод (Iodum) Аз кристалчаҳои хурди ранги хокистарии сиеҳранги ҷилои металлӣ дошта иборат буда дорои бӯи ба худ хос мебошад. Дар ҳарорати муқаррарӣ бухор мешавад ва агар тасфад буғи чирнилӣ ҳосил мекунад. Дар об суст ҳал мешавад (1:5000), дар 10 ҳиссаи спиртӣ 95% ба зудӣ ҳал мешавад, дар маҳлули обии йодидҳо (калий ва натрий) низ ҳал мешавад.

Ҳангоми пайвастшавӣ ё омехташавӣ бо равғанҳои эфирӣ, маҳлули аммиак ва симоби тағшони сафед маводи тарканда ҳосил мекунад.

Йодро аз хокистари обсабзҳои обӣ (ламинария) ва обҳои чоҳҳои кони нафт истеҳсол мекунанд.

Тамаркузи баъзе микроунсурҳо дар маводи ғизой, мкг/ 100 г.

Номгӯй	Cu	Mn	Zn	Co	Mb	Ni	F	Y	Fe	Cr
Нони зағора	346	1460	580	2	19	10	72	14	280	
Нони гандумӣ	293	1165	526	2	27		48	10	240	
Орди гандумӣ	447	2730	610		17	27	95		230	
Марҷумак	889	1460	1260	3	14	56	28		800	
Ярмаи ҷав	840	750			23	21	16		330	
Ҷави русӣ		298			44	109				
Сук	790	1150		3	27	88	28		700	
Биринҷ	224	820	250	2		8	23		180	
Макаронҳо	188	406	410	2		10	26	24		
Лӯбиё	400	1390	1800	8	80	70	24	10	1000	
Нахӯд	760	1270	2500	8	20	31	30	32	940	
Картошка	208	243	373	1	18	36	17	35	900	
Сабзӣ	81	269	370	2	18	13	27	37	1000	3
Карам	104	240	241	2	15	13	36		1000	
Лаблабу	120	638	966	4	116		17	44	1400	
Пиёз	116	271	1273	2	12	10	14		1000	
Сир	61	370	1240	8		23			1500	
Помидор	79	137	340		6	13	27	14	1400	
Бодимҷон	135	181	180		10	11	14	11	400	290
Бодиринг	53	115	198	1	8	14	24		1400	6
Шибит	244	810	557	2	37	50			1600	
Каду	170	114	204	1	1		18		800	
Шалғам	48	166	360	3	10	16	11	39	1200	
Ҷаъфарӣ	61	980	150	3	19	62	13		2000	
Себ	177	627	490	4	23	51	22		1900	
Нок	135	354	240	1	4	8			2200	
Ангур	76	261	160	1	41	78			2300	
Олучабандак	135	280	160	1		8	26	2	4700	
Тамашк	160	80	210	2	11	60	13		1400	7
Қоти сиёҳ	396	930	420	4	69				3600	
Қоти сурх	167	617	230	4	30	24		8	1300	
Шулха	61	150	150	2		54				
Шир	20	3	285	1	4	5	22	45		

Маҳлули 5% спиртии йод (Solutio Iodi spirituosa 5%), таркибашро 5 г. йод, 2 г. калий йодид ва 100 обу спирти 95% ташкил медиҳад.

Ҳамчун маводи зиддиуфунӣ барои муолиҷаи захмҳо, илтиҳоби пӯст ва пардаҳои луобӣ истифода мебаранд. Ҳамчунин барои илтиҳоби асабҳо ва мушакҳо истифода мебаранд.

Микройод (Tabuletae «Microiodum» obductae) Дар шакли кулчадоруи дар таркибаш 0,0005 г. йод, 0,0005 г. йодиди калий ва 0,05 г. решаи сунбулаи тибб (валериана) истеҳсол мешавад.

Ҳосилшавии ҳормони тиреотропии ҳиссаи пеши гипофизро боз медорад, аз ин рӯ онро ҳангоми табобати беморони мубталои гилерфунксияи (фаъолияти ғадуди сипаршакл авҷи баланд мегирад) ғадуди сипаршакл истифода мебаранд.

Онро ҳангоми васеъ шудани ғадуди сипаршакл ва кам намудани таъсири чоғарофаринии доруҳои тиреостатикӣ мефармоянд.

Микройодро як донадоруӣ 2-3 бор пас аз хӯрок, 20 рӯз, бо танаффуси 10-20 рӯза тавсия медиҳанд.

Ҳангоми пайдошавии нишонаҳои йодизм истеъмоли онро бозмедоранд.

Йодиди калий. Синонимҳояш: йодид-100, йодид-200, калий йодид-200, аз тарафи фирмаҳои Берлин Хеми Олмон ва Итолиё истеҳсол мешавад. Дар мамолики хориҷӣ барои пешгирии норасоии йод асосан йодиди калийро, ки маводи ғайриорганикии йод ба шумор меравад, истифода мебаранд.

Онро дар шакли кулчадоруи йодид-100, дар як донааш 130,8 мкг. йодид, ки ба 100 мкг. йод баробар аст ва йодид-200, ки дар як донааш 261,6 мкг. йодид, ки ба 200 мкг. йод баробар аст, дар саноати дорусоз истеҳсол мекунанд.

Йодиди калий дар дастгоҳи ҳозима ба осонӣ ҷабида шуда ба тезӣ ба хун ворид шуда, дар ғадуди сипаршакл то йод оксид мешавад, ки он барои йоднок намудани тирозин ва тирозинро ба моно ва дийодтирозин (ки моқабли ҳормонҳои тиреоидӣ мебошанд) мубаддал месозад.

Йодиди калий дорои хусусияти хуби огаҳкунӣ аз захирашавии йоди радиоактивӣ дар ғадуди сипаршакл буда дар навбати аввал онро аз таъсири радиатсия эмин медорад.

Йодиди калийро барои муолиҷаи чоғар ва дигар бемориҳое, ки аз норасоии йод сар мезананд истифода мебаранд.

Ҳангоми ҳомиладорӣ ба занҳо ҳамчун омили пешгирандаи бемории камии йоди ҳар рӯз 200 мкг. 1 бор фармуда мешавад.

Барои калонсолон ва наврасон пас аз ҷарроҳии ғадуди сипаршакл дар меъёри 100-200 мкг, ҳомиладорӣ ва маконидани шир 150-200 мкг. дар як шабонарӯз, наврасони то 12 сола 50-10 мкг. тавсия шудааст.

Барои муолиҷаи ҷоғар ба калонсолон ва наврасон 300-500 мкг. дар як шабонарӯз, ба кӯдакони то 12 сола 100-200 мкг. дар як шабонарӯз медиҳанд, мӯҳлати табобати калонсолон ва наврасони аз 12 сола боло 6-12 моҳ аст.

Ҳамчун маводи балғамкан маҳлули 1-3% 3-бор 2 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз мефармоянд.

Дар тибби чашм бо номи «чакаки чашм» маҳлули 3% йодиди калийро 2 қатрагӣ, 3 бор дар як рӯз, дар муддати 10-15 рӯз истифода мебаранд.

Антиструмин (Tabulettae «Antistruminum». Дар шакли кулчадоруи дорои 0,001 г. йодиди калий барои пешгирии ҷоғари эндемӣ истеҳсол мешавад.

Дар меъёри 1 дона 1 бор барои пешгирии ҷоғар ва ҷоғари паҳншуда (диффузныу зоб) 1-2 донагӣ 2-3 бор дар як рӯз тавсия шудааст.

Йодиди натрий (Natrium iodidum). Онро чун йодиди калий истифода мебаранд.

Йодиди натрийро дар меъёри 0,3-1 г. 3-4 бор дар як рӯз истифода мебаранд. Онро бо усули сӯзандору, маҳлули 10% йодиди натрийро дар меъёри 5-10 мл. дар як сӯзанзанӣ 1 бор дар як рӯз (инъексия) истифода мебаранд.

Йод-актив. Пайвастагии органикии йод буда дар молекулаи сафедаи шир ҷой дода шудааст. Он аналоги пайвастагии табиии йод буда аз ҷиҳати таъсири шифоияш ниҳоят фаъол аст. Онро дар Руссия ихтироъ кардаанд ва ҳамчун маводи фаъоли биологӣ барои пешгирӣ ва табобати бемории камйодӣ равона шудааст.

Йод-активро 1 донагӣ 1 бор дар 1 рӯз дар муддати 2 моҳ мефармоянд ва пас аз танаффуси 7 рӯза боз дар муддати 20-30 рӯз такроран истеъмол мешавад.

Повидон йод – маҳлули зиддиуфунӣ ва безараркунанда буда бактерияҳо, вирусҳо, замбурӯғҳо ва соддатаринҳоро нобуд месозад.

Дар шаклҳои гуногун; маҳлул, хаф, малҳам ва шамъдонаҳои (свечи) шифой истеҳсол мешавад.

Маҳлулаш дар флаконҳои 100,500 ва зарфҳои 5000 мл, хафдоруяш дар флаконҳои 500 ва канистрҳои 5000 мл. ва малҳамаш дар зарфҳои (тюбикҳо) 40 г. мебароранд.

Дорухои дар боло оварда барои тайёр намудани пӯсти бадани беморон пеш аз сӯзанзанӣ (пунксия), хунгирӣ аз раги варид ва пеш аз ҷарроҳӣ ва муолиҷаи бемории дандонпизишкӣ ва гинекологӣ истифода мешавад.

Маҳлулҳои повидон йод барои безараркунии дастҳо, захмҳо ва сӯхтагиҳо, табобати трохаманоз, кандидоз, повидон йоди хафшакл ба-

рои безараркунии дастҳо пеш аз ҷарроҳӣ, барои ғарғараи даҳон, малҳами повидон йод барои муолиҷаи бемории илтиҳобии сироятноки пӯст, сӯхтагиҳо, шикастани дасту по, захмҳои кушода ва шамъдонаҳои повидон йод барои табобати бемории гинекологӣ истеҳсол мешаванд.

Манбаи асосии ин маводи муҳими ҳаётӣ асосан маҳсулоти баҳру уқёнусҳо мебошанд. Аз ҷумла, дар таркиби обсабзҳои баҳрӣ (ламинария) миқдори он 160-800 мг/100 г. моҳӣ ва маҳсулоти баҳрӣ 300-3000 мкг/100 г. муайян шудааст.

Дар ҷумҳурии мо, ки ба минтақаҳои камйод дохил мешавад миқдори он дар таркиби ҳама маҳсулоти ғизоӣ ночиз аст аз ин рӯ, барои пешгирии бемории камйодӣ бояд ки саросар дар ҳама ҷо истифодаи намаки йоднок ба роҳ монем. Танҳо тавассути истеъмоли намаки йоднок худро аз бемории ҷогар ва дигар бемории камйодӣ эмин дошта метавонем.

Тамаркузи шабонарӯзии йод барои кӯдакон 50 мкг. ва одамони калонсол 100 – 200 мкг-ро ташкил медиҳад.

БОР – Хусусиятҳои ҳаётан муҳими бор барои мавҷудоти зинда танҳо дар солҳои ҳаштодум аз тарафи (C.D. Hunt ва диг., 1981) муайян шуд. Муайян шудааст, ки дар буняи одам тақрибан 20 мг. бор мавҷуд аст. Бор асосан барои солим нигоҳ доштани устухонҳо, муболилаи калсий, фосфор, магний лозим буда, фаъолияти майнаро хуб мекунад.

Бемориҳое, ки тавассути бор ба амал меоянд бороз номида мешаванд, ки онҳо ҳангоми бо ғизо истеъмол намудани миқдори зиёди ин унсур ба амал меоянд. Бемории музмини бороз бо бемории қисми болои роҳи нафас, шуш аз ҷумла пневмокониоз, ки ҳангоми бо нафас зиёд воридшавӣ амалӣ мешаванд, ҷараён мегиранд. Илтиҳоби рӯдаи борик ё энтеритӣ бори, дар минтақаҳое,ки миқдори бор аз меъёр зиёд аст, ҷараён мегирад.

Меъёри шабонарӯзии ин унсур аз 2,1 то 3 мг-ро ташкил месозад.

Дорухои бор

Кислотаи бор (Acidum boricum). Дорои хусусияти зиддиуфунӣ буда барои муолиҷаи бемории пӯст дар шакли малҳам истифода мешавад.

Дар шакли хока дар конвазпечҳои (пакетчаҳо) 10-25 г. ва маҳлули спиртии 0,5%, 1%,2% ва 3% зарфҳои шишагӣ (флакон) 10 мл. ва 25 мл. 10% дар глисерин истеҳсол мешавад.

Онро ҳамчун маводи зиддиуфунӣ барои муолиҷаи калонсолони мубталои бемории илтиҳоби мултаҳимаи (конюктивит) чашм дар шакли маҳлули 2% ва барои шустани зардзахми фасоднок маҳлули спир-

тии 3% онро истифода мебаранд. Маҳлули спиртии 0,5%,1%,2% ва 3% онро барои илтиҳоби шадид ва музмини гӯшҳо, тоза намудани пӯсти бадани мубталои пиодермия, зардзахми фасоднок истифода мешавад.

Муддатҳои дароз, дар меъёрҳои баланд истифода бурдани кислотаи бор, боиси сар задани реаксияҳои захролудшавиҳои шадид ва музмин мегардад. Дар чунин одамон нишонаҳои дилбеҳузурӣ, қайкунӣ, исҳол, сардард, ихтилоҷ, дар пӯст пайдошавии найчаҳои сурх дида мешавад.

Кислотаи бор аз пӯсти бадан ба осонӣ ҷабида, дар ҷигар, майна, бофтаҳои чарбуӣ захира мешавад ва ба миқдори зиёд захира шуданаш боиси захролудшавии буня мегардад.

Аз ин рӯ кислотаи борро дар шакли маҳлул нашояд як чанд бор дар масоҳати калони пӯсти бадан истифода бурд.

Линименти бору руҳ (Linimentum Boro-zincatum). Таркибашро 1 г. кислотаи бор, 10 г. оксиди руҳ ва 40 г. равғани офтобпараст ташкил медиҳад.

Дар зарфҳои шишагӣ 25-50 г. истеҳсол мешавад.

Ҳамчун маводи зиддиуфунӣ ва барои хушк намудани захмҳои фасоднок истифода мебаранд.

Пастаи бор – руҳ – нафталинӣ (Pasta Boro-zinci-naphthalini). Таркибашро 5 г-кислотаи бор, 25 г. оксиди руҳ ва оҳар ва 45 г. малҳами нафталин ташкил додааст.

Дар зарфҳои шишаӣ 25-50 г. истеҳсол мешавад.

Барои муолиҷаи бемории пӯст ҳамчун маводи зиддиуфунӣ истифода мешавад.

Маҳлули фукорсин (Solutio Fucorcinum). Таркиби онро 0,8 ҳиссаи кислотаи бор, 3,9 ҳиссаи фенол, 7,8 ҳиссаи резорцин, 4,9 ҳиссаи ацетон, 0,4 ҳиссаи фуксин, 9,6 ҳиссаи спиртӣ 95% ва 100 мл. об ташкил додааст.

Онро ҳамчун маводи зиддиуфунӣ ва зиддизамбурӯғӣ (противогрибковое) истифода мебаранд.

Пастаи Теймуровӣ (Pasta Teimurovi). Таркибашро 7 граммӣ кислотаи бор ва тетраборат,1,4 г. кислотаи салисил, 25 г. – оксиди руҳ, 3,5 г. гексаметилентет рамин ва маҳлули формалдегид, 0,3 грамм асетаи кӯргошим, 25 г. талк, 12 г. глисерин, 0,3 г. пудина, 12 г. оби дисстиля ва 3 г. эмулгатор ташкил медиҳад.

Дар зарфҳои шишагин ва тубҳои алюминии 50 г. истеҳсол мешавад.

Онро барои рафъи аракшорӣ, бемории замбурӯғӣ, шалхидагии пӯст ва ҳамчун маводи безараркунанда истифода мебаранд.

Аз бор инчунин малҳами бори 5% ва тетраборати натрий истеҳсол мекунанд.

ГЕРМАНИ – унсури фаъоли ҳаётӣ буда дар баланд бардоштани иммунитет, муқовимати буня, кам намудани ҳисси дард, ба меъёр даровардани тамаркузи холестерин, хориҷ намудани захрҳо аз буня, тезондани шифоёбии бемории тарбод, аллергияҳои ғизой, бемории музмини сироятӣ, бемории саратонӣ, спид ва ғайра нақши муҳимро иҷро мекунад.

Меъёри шабонарӯзии он барои одами калонсол 100-300 мг-ро ташкил медиҳад.

ХРОМ – ин унсур ба гурӯҳи унсурҳои классикӣ дохил шуда таъсири захрогинии онро 160 сол қабл аз ин муайян намудаанд (Gmlin C.G.,1826).

Хусусиятҳои мусбати онро бошад танҳо солҳои 1957-1959 (K. Schwarz ва W. Mertz., 1959) муайян карданд. Мувофиқи маълумоти солҳои охир миқдори хром дар таркиби хуни одам ба 1,44-3,08 нмоль/л баробар аст.

Хром дар танзими тамаркузи қанди таркиби хун, пешгирии бемории атеросклероз ва қалб, паст намудани миқдори холестерин нақши шоён дорад. Муайян шудааст, ки ин унсур ба ғадуди сипаршакл таъсири мусбат мерасонад, аз ҷумла ӯ метавонад, дар ҳормонҳои тироидӣ йодро иваз намояд. Мувофиқи маълумоти Гончаров А.Т.(1968) гузарондани миқдори физиологии хром ба ҳайвонҳое, ки аз норасоии йод танқисӣ мекашанд, ҳангоми тадқиқотҳои гистологӣ дида мешавад, ки хром фаъолияти ғадуди сипаршаклро баланд месозад ва баръакс ҳангоми гузарондани миқдори зиёди ин унсур кори ғадуд суст мешавад.

Норасоии хром ба вайроншавии танзими қанд, зиёдшавии миқдори инсулини таркиби хун, глюкозурия, пастшавии афзоиши буня, кӯтоҳумрӣ, афзудани миқдори триглисеридҳо ва холестерини таркиби хун, атеросклероз, вайроншавии мубодилаи аминокислотаҳо ва ғайра мерасонад. Шакли ҳазмшавандаи хром дар комплекс бо лигандҳои органикӣ «Омили тобоварӣ нисбати глюкоза» ҳосил мекунад. Буня қодир нест, ки ин омилро худаш ҳосил намояд. Бинобар ин одам мӯҳтоҷи воридшавии он бо ғизо мебошад. Аз ин рӯ, тахмин меравад, ки ОТГ (Омили тобоварӣ нисбати глюкоза) дар буня пайвастагии комплексие бо инсулин ҳосил менамояд, ки он дорои хусусияти фаъоли физиологӣ буда таносуби мунтазами глюкозаро дар буня нигоҳ медорад. Хром ба мубодилаи липидҳо таъсири мусбат расонда дорои хусусияти кам намудани липидҳоро (гиполипидемический эффек) доро аст. Чӣ тавре ки дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ҳамроҳ намудани хром ба ғизои ҳайвонҳо, ки асосан ғизои карбогидриднок ис-

теъмол менамоянд, вазни бадани онҳоро кам мекунад ва ин шаҳодати он аст, ки моҳияти ғизоии глюкозаро кам мекунад. (Ю.Л. Гичева ва диг.1999, Воск В.С. и др.,1995).

Истеъмоли аз меъёр зиёди он ба буня таъсири захрогин расонда боиси бемории дерматит, чароҳати меъдаю рӯда, вайроншавии кори гурдаю ҷигар мегардад.

Оиди меъёри физиологии он барои буня дар як шабонарӯз маводи зарурӣ мавҷуд набуда дар адабиётҳои мавҷудаи илмӣ меъёри шабонарӯзии онро аз 25 то 100-200 мкг. мефармоянд (А.П. Авцын ва диг.,1991; В.В. Горбачев ва дигг. 2002., В.А. Тутельян ва диг., 2002).

НАХҲОИ ҒИЗОЙ

Карбогидридҳои ҳалнашаванда ва ё нахи ғизой як ҷузъи асосии меваю сабзавотҳоро ташкил медиҳад. Ба нахи ғоз (клечатка) целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин ва пектин дохил мешавад. Ҳамаи намуди карбогидридҳои ҳалнашаванда обро ба худ ҷабида, васеъ мешаванд, ки дар натиҷа хосияти ҷабидан ва хориҷ кардани холестерину аммизк ва дигар бокимондаҳои ғизоии захрнокро доранд.

Таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронда нишон додааст, ки нахи ғизой миқдори холестеринҳову триглицеридҳоро аз 45 то 48% кам мекунад ва спектори липопртеидҳоро ба ҳадди эътидол мерасонад.

Аз ин моддаҳо ҷаъфарӣ, лаблабу, сабзӣ, лӯбиё, нахӯд, ғандум, каҳзак, карам, помидор, бодиринг, боимчон, сабӯси ғандум, ҷав, шалғамча, себ, шафтолу, олу, зардолу, нок, каду ва ғайра хеле бой мебошанд.

Норасоии ин ғизоҳо, ки дар таркибашон нахи ғизой доранд сабаби ба вуқӯъ омадани қабз, бавосир, полип, васеъшавии баъзе қисмҳои рӯдаҳо (дивертикул), омоч, ғурра ва дигар касалиҳо мегардад.

Дар натиҷаи кам шудани ин маводҳо дар ғизо фаъолияти узвҳои гуворишӣ, махсусан ҷалҳадону рӯдаҳо вайрон мешавад ва дар натиҷа шахс метавонад гирифтори атеросклероз ва ё диабети қанд шавад.

Яке аз хосиятҳои асосии нахҳои ғизой дар он аст, ки истеъмоли онҳо ба инсон ҳисси серӣ меорад ва моторика ва кашишхӯриҳои рӯдаҳоро хуб ва ба зуд хориҷшавии аҳлот мадад мекунанд, дар баробари ин килокалорияи хеле кам доранд. Аз ин рӯ масрафи меваҷоту сабзавот ҳангоми фарбеҳӣ хеле хуб аст.

Дар тиб нахҳои ғизоиро ҳамчун маводи парҳезӣ, подзаҳр, барои муолиҷаи саратони рӯдаи ғафс, илтиҳоби ғадуди зермеъда, перитонит, дикки нафас, сили шуш, илтиҳоби шадиди шуш, атеросклероз, санги

талхадон, зарпарвин, захролудшавии буня, кӯрӣ ва ғайра истифода мебаранд.

Меъёри шабонарӯзии онҳо барои инсон 25-35 г. аст.

АЛКАЛОИДҲО

Алкалоидҳо пайвастагиҳои мураккаби органикии дорои атоми нитроген буда, хосияти ишқорӣ доранд. Онҳо асосан дар таркиби растаниҳо чун асос ё намак мавҷуданд. Алкалоиди аввалин дар таркиби кӯкнор муайян ва ҷудо карда шудааст ва ба шарафи худои юнониён Морфей морфин ном дорад.

Дертар аз дигар растаниҳо алкалоидҳои стрихнин, бурцин, кофеин, никотин, хинин, атропин ва ғайра ҷудо карда шудааст, ки ҳоло ҳам дар тибби муосир яке аз доруҳои асосӣ ба ҳисоб мераванд. Таъсири дармонии алкалоидҳо хеле гуногун буда қариб ба фаъолияти тамоми узвҳои буня таъсир мерасонад.

Алкалоидҳо дар асл маводи фаъоли ҳаётӣ буда дорои хусусиятҳои фаъоли биологӣ мебошанд. Аксар меъёрҳои табобатии онҳо ба меъёрҳои захрогинии онҳо дар таносубанд. Аз ин рӯ, дар тибби муосир як иддаи ками омӯхташудаи онҳо истифода мешаваду халос. Онҳо дорои таъсири ангезишовар, танозуловарӣ (депрессия), дардбандӣ, гипнотикӣ, мухадиррӣ дошта ба кори мушакҳои маҳини буня, ҳарорати бадан, маркази нафас ва фаъолияти мушакҳо таъсири худро мерасонанд.

Мисол; доруи коденин-маркази сулфаро маҳв месозад ва сурфаро рафъ мекунад. Чунин хосиятҳоро мо дар алкалоиди глаусин, ки аз кӯкнори гулаш зард ҷудо шудааст ва аз он доруи глаусин ва глаувент истеҳсол мешавад, пайдо мекунем. Атропин – аз растании захрноки шобезак ҷудо шудааст ва дар шакли сульфати атропин ҳамчун маводи мавҳкунандаи системаи М-холинорективӣ барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима истифода бурда мешавад. Алкалоиди хининро, ки аз дарахти хинин ҷудо карда шудааст барои муолиҷаи бемории варача ва ғайра истифода мебаранд. Меъёри ками ин мавод дорои хусусияти табобат ҳам бошад аз меъёр зиёд истеъмоли он боиси сар задани ташаннуҷ ва марг шуда метавонад.

Алкалоидҳои капсасин ва пиперин бошад дар таркиби қаланфури тез махфузанд ва онҳоро мо бо ғизо ҳангоми истеъмоли қаланфур истеъмол мекунем.

Дар тиб алкалоидҳои галантамин, резерпин, винкамин ва ғайра ҳамчун маводи табобат истифода мешаванд.

ГЛИКОЗИДҲО

Гликозидҳо моддаҳоеанд, ки молекулаашон аз бахши қанди (гликон), ва ғайриқандӣ (агликон) иборат аст. Дар тиб якчанд намуди гликозидҳои қалбӣ, антрагликозидҳо, сапонинҳо, гликозидҳо, талхгликозидҳои флаваноидӣ ва ғайра мавриди истифода қарор гирифтаанд.

Қисми асосии давоҳое (аз он ҷумла гликозидҳои қалбӣ), ки ҳангоми касалиҳои қалбӣ ҷарёнӣ истифода мешаванд, аз растаниҳои гуногун гирифта шуданд.

Истифодаи гликозидҳои қалбӣ таърихи кӯҳна дорад. Дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи обхӯра панчаналлӣ (напсресянкаро)-ки аз он гликозиди қалбӣ ҷудо мекунанд, истифода мебурданд. Тақрибан 300 сол аз ин пеш растаниро дар Фармакопеяи Англия ва Фаронса дохил намуда буданд.

Антрогликозидҳо, ки дар таркиби чукрӣ, сабр ва ғайра мавҷуданд, хосияти исҳоловарӣ доранд ва онҳоро дар мавқеи қабзи рӯдаҳо ба кор мебаранд. Гликозидҳои талх иштиҳоро меангезанд ва растаниҳои дорои чунин маводро (чун афсантин, қоқу ба ашхоси камиштиҳову камнирӯ ва беморони гирифтори газаки камшири меъда тавсия менамоянд.

Дар тибби амалӣ як идда доруҳоро, ки дорои гликозидҳои қалбианд, аз он ҷумла дар таркиби панчаналлӣ, адрасмон, гули барфак ва ғайра истифода мебаранд.

Сапонинҳо маводи растанигианд, ки маҳлули обиашон барои ҳайвонҳои сардхун таъсири фаъоли гемолитикӣ ва захрогин доранд ва ҳангоми ликондани маҳлули он хафи дуру дароз гумнашаванда пайдо мекунад.

Яке аз сапогенинҳои стероиди диосгенин, ки аз бехрешаи навъҳои гуногуни Dios-cored ҷудо мешавад, барои истеҳсоли доруҳои стероидии хормояи дар тибби амалӣ ниҳоят муҳим аст. Талабот ва диосегенин дар дунё ниҳоят калон буда садҳо тонаро ташкил медиҳад.

Дар растаниҳо сапонинҳо дар шираи ҳуҷайраашон мавҷуданд.

Сапониҳо дорои хусусиятҳои гуногуни фармакологиянд, мисол: сапонинҳои гули озариюн ва анзарут хусусияти зидди аритмикӣ ва оромибахшӣ дошта қаранфул дардшиканӣ ва зиддилтиҳобӣ буда, кори дилро ба низом оварда, нифозати капиляриҳоро ба эътидол меорад. Сапониҳои стероидӣ инчунин дорои хусусияти зиддисаратонӣ, зиддиоксидшавӣ, бактериякуш ва ғайра аст.

ПАЙВАСТАГИҲОИ ФЕНОЛӢ

Пайвастагиҳои фенолӣ яке аз синфҳои зиёду паҳншудаи пайвастагиҳои табиӣ буда, дорои хусусиятҳои гуногуни ҳаётӣ мебошанд ва аз ҷиҳати таркиби кимиёвӣшон низ гуногунанд.

Пайвастагиҳои фенолӣ дар растаниҳо дар шакли гликозидҳо ё ҳолати озод мавҷуданд. Пайвастагиҳои фенолӣ дорои таъсири гуногуни формакологианд, аз ҷумла: зидди микроб, гидроҳинон, арбутин, ки ҳангоми бемории гурда ва роҳҳои пешобрав ҳамчун пешобронӣ зиддиуфунӣ истифода мешаванд.

Маводи адаптогенӣ ва ангезандаи дастгоҳи асабсалидоризид (зарреша фотосенсибилизаторҳо-фурокумаринҳо) нонхоҳ, нихниё, мушкбӯя (барои муолиҷаи песӣ ва рехтани мӯйҳо истифода мешавад, зиддиихтилочӣ-фурокумаринҳо, хромонҳс) пастернаки хӯрданӣ, нонҳоҳ, ҳангоми норасоии хун дар рагҳои дил ва ҷунунӣ истифода мешаванд.

Пайвастагиҳои фенолӣ ҳамчун пешоброн, оромибахш, талхарон, хунбанд, зиддисаратонӣ, даббоғӣ ва ғайра истифода мешаванд.

МОДДАҲОИ ДАББОҒӢ

Моддаҳои даббоғ (таниноҳо) пайвастагиҳои фенолии бисёратома буда тамъи тумч доранд ва пӯстро даббоғӣ мекунанд. Таниноҳо хосияти муҳофизат, микробкуш, подзахрӣ, хунбанд ва зиддиилтиҳоб дошта, растаниҳои дорои моддаҳои даббоғиро ҳангоми захролудшавии буғии инсон газаки сершира ва захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби даҳону гулӯ ва хунпориҳои хориҷиву дохилӣ тавсия менамоянд. Ин моддаҳо қариб дар тамоми намуди гиёҳҳо асосан дар пӯстлоҳ, тана ва решаи онҳо мавҷуд ҳаст.

РАВҒАНИ ЭФИР

Дар саросари олам зиёда аз се ҳазор растаниҳое нумӯъ меёбанд, ки дар таркибашон равғани эфир (равғанҳои атрӣ) доранд. Дар Давлатҳои Ҳамсуд беш аз 1000 намуди онҳо мавҷуд аст. Бархе аз онҳо анчибар, гашниз, анис, даҳмаст, лиму, афлесун, пудина, бодиён, қаранфул ва соири он барои истеҳсоли равғани хушбӯву қимматбаҳояшон кишт карда мешаванд.

Равғанҳои эфирӣ маводи моеи равғани зудбухоршавандаи омехтаи маводи органикӣ буда дар растаниҳо ҳосил мешаванд.

Таркиби равғанҳои эфир аз спиртҳо, фенолҳо, лактонҳо ва ғайра

бой аст. Спиртҳои терпения таркиби онро гераниол, цитронеллол, линаллол ва ғайра ташкил медиҳад.

Тадқиқотҳои илмӣ аз он башорат медиҳанд, ки равғани эфири пудина, садбарг, бодиён, анчибар, дахмаст, қаранфул ва ғайра хусусияти хуби талхаронӣ, зиддиихтилочӣ, зиддимикробӣ, зиддиуфунӣ, подзахрӣ дошта, таркиби кимиёии талхаро хуб мекунад ва ҳадди холестерини таркиби онро паст менамояд.

Ғайр аз ин миқдори кислотаҳои таркиби талхаро афзуда ба вучуд омадани санги талхаро пешгирӣ мекунанд.

Равғани эфири бодиён, инчунин хосияти хуби бодфонӣ ва зиддиихтилочӣ дорад.

Дар саноати дорусозӣ аз он бо номи «оби шибит» (укропная вода) маҳлуле тайёр мекунанд, ки онро ба кӯдакони гирифтори қабзияти рӯдаҳо мефармоянд.

Равғани эфири садбарг низ хусусияти паст кардани туршии меъда, талхаронӣ, зиддиихтилоч, зиддиилтиҳобро доро аст.

Дар Булғористон аз он доруе бо номи «Розанол» тайёр мекунанд, ки барои муолиҷаи бемории талхаву роҳҳои талхагузар фармуда мешавад. Муаллифи ин сатрҳо низ хусусиятҳои гуногуни равғани садбарг ва доруи розанолро дар тадқиқотҳои илмӣ санҷидаанд.

Дар шуъбаи патофизиология ва фармакотерапияи Институти гастроэнтерологияи АИ Тоҷикистон ва Пажӯҳишгоҳи давлатии ғизои Вазорати энергетика ва саноати ҶТ, муаллифи ин сатрҳо хосиятҳои шифоии равғанҳои анчибар, дахмаст, бодиён, қаланфур, арғона, гашниз ва лимуро дар тадқиқотҳои илмӣ омӯхтааст ва дар асоси равғани анчибар доруи «Геранол», ки дорои хусусиятҳои талхаронӣ, хепатопротекторӣ, зиддиоксидӣ, зиддиилтиҳобӣ ва зиддиташаннучиро дорост ва равғани анчибар ва витамини А доруи «Гераноретинол», ки дар баробари хусусиятҳои дар боло оварда боз хусусиятҳои зиддихолестеринӣ ва чарбуҳалкуниро дорад, ихтироъ намуда дар асоси тадқиқотҳояш рисолаҳои номзадӣ ва доктории илми тиббро дар ш. Санкт-Петербурги Руссия дифоъ кардааст. Оиди хусусиятҳои шифоии онҳо дар китоб маълумот дода мешавад.

ФИТОНСИДҲО

Фитонсидҳо ба гурӯҳи маводи зудбухоршаванда мансуб буда дар баргу мева, пӯсту шираи афлесун, лиму, наринҷ ва дигар рустаниҳо, ба хусус дар рустаниҳои равғани эфир дошта, муайян шудаанд.

Тадқиқ шудааст, ки фитонсидҳо хусусияти зиддимикробӣ, бактериякуш, зиддиуфунӣ дошта, аз таъсир ба антибиотикҳо наздиканд.

Фитонсидҳоро барои муолиҷаи захмҳои чирку фасоддор, ки аз таъсири микробу бактерияҳо ба вуҷуд меоянд, истифода мебаранд.

Фитонсидҳоро, инчунин дар шакли аэрозол ҷиҳати муолиҷаи узвҳои нафас чун оромибахш, рӯҳафзо ва барои пешгирии бемории сироятӣ истифода мебаранд.

КИСЛОТАҲОИ ОРГАНИКӢ

Кислотаҳои органикӣ, чун ҷавҳари лиму, кислотаи оксипропионат кислотаи оксалат, кислотаи оксикарбонати дуасоса, кислотаи салисилат ва ғайра на танҳо ба ғизо тамъи хуши туршӣ медиҳанд, балки хосияти табобатӣ низ доранд.

Истеъмоли маводи ғизоии дорои кислотаҳои органикӣ ба микробҳои зарури рӯда таъсири мусбат расонда, ҷараёни ҷӯшишу пӯсиширо дар рӯдаҳо паст менамояд.

Бисёр касалиҳо ба вайроншавии мувозинати туршиву ишқорӣ мерасонанд, ки дар натиҷа метавонад алкалоз ба вуҷуд ояд ва чунин барҳам хӯрдани тавозун метавонад ба бадшавии аҳволи бемор расонад.

Кислотаҳои органикӣ дар таркиби лиму, себ, пуртақол, норанг, қоти сиёҳ, тамашк, бушол, карам, помидор, сабзӣ, картошка ва ғайра ба миқдори 0,3–3,0 фоиз мавҷуд мебошад.

Ҳар як намуди кислотаҳои органикӣ таъсири ба худ хосеро доранд. Кислотаи бензойи таркиби брусник хосияти микробкушӣ дорад, кислотаи салисили таркиби тамашк хосияти арақронӣ дошта, таби баландро паст мекунад.

Кислотаи тартрон, ки дар таркиби себ, биҳӣ, карам, сабзӣ, помидор ва бодиринг мавҷуд аст, табдилшавии қандро ба чарбу бозмонда, инсонро аз фарбеҳшавӣ эмин медорад.

Миқдори зиёди кислотаи оксалат метавонад сабаби пайдоиши сангҳои гурда гардад. Аз ин рӯ, ҳангоми истеъмоли растаниҳои чунин кислота дошта бояд ғизоҳои ширӣ истеъмол намуд, зеро калсийи таркиби шир дар рӯдаҳо бо оксалат пайвастагиҳои ҳалнашаванда ба вуҷуд оварда онро хориҷ мекунад.

АВРАНҶ – паслён черный. Solanum nigrum L.

Онро ангури сагак, сагангур, сиёҳавранҷ, рӯбоҳангур, рӯбоҳтурбак низ мегӯянд. Растании худрӯи яксола буда, ба оилаи авранҷиҳо дохил мешавад. Пояш рости сершох буда, баландиаш ба як метр мерасад. Баргаш элипсшакли нӯгтезу гулаш сафеди панҷгӯша, хӯшамеваш аз 4-5 мевадонаҳои хурди олучашакли сиёҳи сероб иборат аст.

Авранч дар моҳҳои июн-сентябр гул карда, аз нимаи дуюми моҳи июн мева мебандад.

Авранч: дар шимоли Амрико, Аврупо, Осиё, Давлатҳои Ҳамсуд, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла дар водии Зарафшон, Ҳисор, Бадахшон, Кӯлобу Вахш дар боғҳои, заминҳои партов ва назди иқоматгоҳҳо меруяд.

Барои муолиҷа меваи пухта расида ва баргу пояи тару тозаи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби реша ва навдаҳояш стероидҳои: утронин, утронин А, утрозид А, утрозид В, тигогенин 0,05%, дар қисми рӯизаминияш, карбогидридҳо 2,2%, кислотаҳои органикӣ 3,13%, равғани эфирӣ, алкалоидҳо 0,52%, соласонин 0,2%, соламаргин 0,25%, β-соламаргин. Маводи азотдор; сахаропин, кислотаи 2-аминоадипиновӣ мавҷуд аст. Дар таркиби меваи авранҷ карбогидридҳои рамноза, глюкоза, галактоза, стероидҳои тигогенин 0,08%, диосгенин, алкалоидҳои соласонин, соламаргин, антосианҳо, равғанҳои рустанӣ, фосфолипидҳо то 503 мг. витамини С, 0,3-0,56% алкалоидҳо, то 0,5% каротин, 10-18% қанд, 5% оҳар ва ғайра дар баргаш гликоалкалоидҳои солассин, каротин, витамини С, сапонинҳои стероиди чавҳари лиму ва моддаҳои даббоғӣ муайян шудааст.

Авранчро аз замонҳои қадим ҳамчун тиёҳи шифобахш истифода мебаранд. Дискорид онро барои табобати захмҳои сурхрӯда ва меъда мефармуд. Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки рӯбохразак андар дараҷаи якум сард ва андар дараҷаи дуввум хушк аст.

Кӯфтаи шохчаю барги сабзи он барои муолиҷаи дарди сар, омоси гӯш, косахона ва омоси мағзи сар тавсия додааст. Шираи он биноии чашмро қавӣ гардонад, дамхӯрдаи пӯсти беҳи он дар шароб дарди дандонро нофеъ аст. Тухми ангури сагак пешоброн буда гурдаю обрахро пок кунад, хуни ҳайзро бибандад.

Мувофиқи маълумоти Абӯмансури Муваффақ агар обчӯши реша ва шираи авранчро ба обилаҳои нав сарзадаи пӯст молед, нафъовар аст. Ва агар авранчро бо бодиён дар даҳон гирифта хоед, дарди дандонро шифо мебахшад. Обчӯшаш барои муолиҷаи ширинчаи сару рӯи кӯдакон фоидабахш аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки агар бо шираи он даҳонро гаргара намоянд омосҳои забонро шифо мебахшад.

Меваш хобовар буда дарди сарро рафъ мекунад. Агар шираи онро ба чашм чаконанд, биниши чашмонро қувват мекунад. Обчӯшаш аз омосҳои гарми ҷигар нафъ мерасонад.

Агар онро истеъмол намоянд, зарпарвин ва омоси меъдаро шифо мебахшад. Хунравиро манъ намуда шаҳватро суст мекунад.

Дар Ҳиндустон меваи авранҷро ҳангоми табларза (варача), бемории меъдаю рӯда, чашм, ширааширо бошад, барои муолиҷаи бемории ҷигар, сил, исҳоли хунин, бавосир ва баргу пояашро дар шакли обчӯш ҳамчун пешоброн ва исҳоловар истифода мебаранд.

Дар тибби Куриё онро ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ ва зиддиаллергӣ, зиддиуфунӣ, пешоброн, барои муолиҷаи илтиҳоби мачрои пешоб, захмҳо, латхӯрдагиҳо, бавосир, саромос истифода мебаранд (Чхве Тхэсоп, 1987).

Дар тибби мардумии рус обчӯш, дамхӯрди барг, решааширо барои рафъи омос, пухта расондани думбал ва ҳамчун зиддиилтиҳобӣ, дардбанд истифода мебаранд, меваашро барои қавй гардонидани биной, гиҷарон ва маводи зиддиуфунӣ, гулашро ҳамчун пешоброн, балғамкан, оромибахш, ихтилоҷи хичак, зарбхӯрӣ, ихтилоҷи меъда, халадарди меъда, ташаннуҷҳо, бавосир, ба кор мебаранд. (Ц.К. Горецский, 1893; И.А.Дамиров ва диг.,1983; Г.В. Крылов, 1972: В.И. Чспик ва диг., 1983; F.Bassler, 1955).

Дар Ҷумҳурии Худмухтори Коми обчӯшашро барои муолиҷаи бемории меъдаю рӯдаҳо ва ҳамчун пешоброн истифода мебаранд (И.И. Гром,1965).

Дамхӯрдаи баргу пояашро ҳамчун исҳоловар ҳангоми бавосир, дардбанд ҳангоми дарди сар, тарбод, ихтилоҷи хичак, халадард, дарди меъда, сулфаи ихтилоҷӣ ва дар шакли истифодаи хориҷӣ дар шакли ғарғара барои муолиҷаи илтиҳоби бодомакҳо, илтиҳоби садопарда, илтиҳоби пилкҳои дандон, қуллоъ, истифода мебаранд. (М.М. Абрамов ва диг.,1950; К.С. Гарницкий, 1887, Д.Йорданов ва диг.,1985; С. Саҳобиддинов,1948).

Ширааширо бо равғани рустанӣ барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳои фасоднок ва латхӯрӣ, дамхӯрдаи гулашро бошад ҳангоми тарбод ва ҳамчун пешоброну балғамрон истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Обчӯш ва дамхӯрдаи меваҳояшро ҳамчун табшикан, пешоброн, исҳоловар, обхӯра, табларза, хурӯсак, ангина, зуком, сили шушҳо, тарбод, никрис, бавосир қуллоъ, илтиҳоби пилкҳои дандон ва ҳамчун гиҷарон мефармоянд

Дар тибби мардуми Олмон дамхӯрдаи обӣ ва спиртии алафу меваи онро ҳамчун маводи оромибахш, зиддиташаннуҷӣ, зиддиихтилоҷӣ ҳангоми бемории меъда, саръ (эпилепсия), обгаҳ, бемории бо хориши пӯст пайваст буда, барои дарди сар истифода мебаранд. Алафи тару тозаи онро ба болои захмҳои фасоддор ва бавосир мегузоранд.

Шираи меваҳои онро дар шакли ғарғара ҳангоми ангина ба кор мебаранд.

Дар тибби халқии Булғор авранҷро барои табобати кабудсурфа, сурфаи истилоҷӣ ва диққи нафас мефармоянд.

Омехтаи тозаи он ва меваашро бо равғани рустанӣ барои тезтар пухта расидан ва тоза намудани думбал истифода мебаранд (В. Петкова).

Дар тибби мардумии тоҷик мувофиқи маълумоти М. Ҳоҷиматов дамхӯрдаи меваҳои тару тоза ва баргҳои хушки ангури сағакро (5г. мева ва 3–4 г. барг дар 2 пиёла оби ҷӯшидаистода) тайёр намуда ҳамчун пешоброн, исҳоловар истифода мебаранд.

Рустании ба тару тозагӣ кӯфташударо бо равғани ширинкарда барои рафъи омос истифода мебаранд.

Авранҷ дар фармакопеяи Британиёи Кабир, Фаронса, Туркиё, Португалия ва Венесуела дохил шудааст.

Авранҷ рустании заҳрнок аст, барои ҳамин онро ба кӯдакон намефармоянд. Меваи онро ҳини пухта расиданаш истеъмол менамоянд, аммо истеъмоли меваҳои норасидааш одамро заҳролуд мекунад. Аз ин рӯ, онро ҳини пухта расиданаш дар меъёри муайян бояд истеъмол кард.

Дорухои авранҷ

Обҷӯши баргҳои авранҷ: 1 қошуқи ошхӯрӣ барг ё алафи рустаниро дар ягон зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакон оби ҷӯш мерезанд ва онро дар оташи паст 10–15 дақиқа мечӯшонанд.

Пас обҷӯшро аз дока гузаронда, хунук карда 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз пеш аз ғизо истеъмол мекунанд.

Шираи меваи авранҷ: 3 қошуқи ошхӯрӣ шираи меваи онро дар 1/2 стакан оби ҷӯшидаи хунукшуда омехта гулӯро ҳангоми ангина ғарғара мекунанд.

Дамхӯрдаи баргҳои авранҷ: 8 қошуқ баргҳои тару тозаи майдашуда ё хушки онро дар 10–11 стакан оби ҷӯшидаистода 3–4 соат дам дода, дар тағора андохта ба он бемории бавосир мешинад.

АДРАСМОН – горицвет весенний. Adonis vernalis L.

Ин гиёҳро гули зардак ҳам ном мебаранд. Мансуби рустаниҳои як ва бисёрсола аст. Адрасмон пояҳои рост, баргҳои панҷашакл, паршакл, гулҳои рангашон зард, сурхи бисёрбарга, меваи сердона дорад.

Дар Тоҷикистон дар кӯҳсори Зарафшон, Қаротегин, Ҳисору Дарвоз ва ноҳияҳои ҷанубӣ ду намуди ин рустанӣ – зардиспанд ва сурхиспанд меруяд.

Зардиспанд (A Turkestanicus (Korch) Adoef) рустании бисёрсола буда дарозиаш то 80 см. мерасад. Пояи рости камшохаш дар қисми поёнӣ

пулакчаҳои бур ва дар қисми болой баргҳои пармонанди калон дорад. Поя бо гулҳои зарди 15-20 барга, ки меваҳои мудаввар дорад, тамом мешавад.

Моҳҳои июн-июл гул карда, июл-август мева мебандад. Зардиспанд дар алафзор, дар дашҳо, марғзор (дар баландии 2000–3200 м) меруяд.

Сурхиспанд (A. aestivalis) растании яксола буда, дарозиаш то 60 см. мерасад ва баргҳояш паршакли гулаш сурх мешавад. Моҳҳои апрел-май гул карда, май-июн мева мебандад, одатан дар алафзор (дар баландии 600–3500 м) меруяд.

Дар тиб баргу пояи ин растанй истифода мешавад. Онро ҳангоми гулкунй ҷамъ намуда, дар ҷои гарму шамолрас, соя хушк мекунанд.

Дар таркиби меваҳои тару тоза ва баргҳои адрасмон 0,13 –0,83% гликозидҳои қалб, 2,6-димстаксихинон, 0,59-1,2% гликозиди флавонови адониверит, 6,8-9,4% сапонинҳои стероидй, 0,6-1,2% кислотаҳои органикй, 33,4-49,27мг% каротин, 4% спиртоадонит, холин ва кумаринҳо муайян шудааст.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов, дар таркиби қисми рӯизаминии (A. Turkestanikus (Korch Adott) он 0.2–0,3% кардеполидҳои (цимарин, строфантидин, конвалятоксин, К-строфантин–в), кумаринҳои (скополетин, умбеллиферон), 0,4–0,67% флованоидҳои (адониверит, витексин, ориентин 0,001–0,04% лактонҳо, 7-11% сапонинон стреоидй, 0,21–0,43% равганиатрй, 5–9% моддаи даббоғй, 1–3 мг% каротин, 27–47% витамини С, кислотаҳои органикй ва ғайра мавҷуд аст.

Дар қисми рӯизаминии адрасмон макроунсурҳои К–40, 0–90. Са-8, 40, Mg-2,90, Fe–029 мг/г. ва микроунсурҳои Мп–24,50. Cu–22,40, zr–65,40, Mo–0,48, Сч–0,72, А1–98, 72, Ва–41,76, Se–0.17,Ni – 9,68, Cd–3,52, Рь–2,00, В–49,8,J–043 Мгк) г маҳфуз аст.

Номи лотинии адрасмон Адонис мебошад. Дар ривоятҳои Юнони қадим гуфта шудааст, ки Адониси ҷавон писари подшоҳи Кипр дар вақти шикор кушта мешавад. Маъшуқаи ӯ Афродита аз марги дӯстдораш ғамгин гашта гиря мекунад ва ҳукм мебарорад, ки аз хунаш гули сеҳрангез нумӯъ ёбад.

Зевс ба Афродита раҳм карда фармон медиҳад, ки ҳар баҳор Адонисро зинда кунанд. Ана аз ҳамон вақт ҳар баҳор шодии Афродита канор надорад ва ба хотири Адонис ба адрасмон, ки аз хуни Афродита рӯидааст, Адонис ном ниҳодаанд.

Адрасмон аз кадим дар тибби мардумй истифода мешавад. Дар асрҳои XVII–XVIII реша ва қисмҳои рӯизаминии онро барои муолиҷаи касалиҳои дил ва гурда, барои рафъи ихтилоҷу ҳамлаҳои хистерй истифода мекарданд.

Дар асри XIX мардумӣ ноҳияи Воронеж ин растаниро барои муолиҷаи касалиҳои дил, ки сабабгори иллиҳобу ҷамъшавии об дар бофтаҳо мешавад, ба кор мебурданд.

Омӯзиши таркиби кимиёии адрасмон ба охири асри XIX рост меояд. Вале танҳо дар солҳои 1940-1947 ба кимиёшиноси машҳури шветсарӣ Рейхштейн муяссар шуд, ки кристалҳои ҷудогонаи гликозидҳои адонитоксин ва симаринҳо аз он ҷудо кунад.

Бо истифода аз усулҳои ҳозиразамон олимон Д. Г. Колесникова ва Н. А. Бугрим соли 1960 аз адрасмон гликозиди машҳури строфантинро ҷудо карданд.

Дар иллиҳои асри XIX аввалин бор адрасмонро дар илми тиб олимони машҳури рус профессор С. Н. Боткин ва шогирди ӯ духтур Н. А. Бубнов ба роҳ монданд.

Дар тибби мардумӣ адрасмонро ҳангоми шамолхӯрӣ, варами шуш, обхӯра истифода мебаранд. Онро дар шакли обҷӯш, ҳангоми рагкашӣ, ихтилоҷ, сурфа, халадард, сардард, дарди устухон ва сили шуш истифода мебаранд. (А. П. Полов, 1994).

Дар тибби халқии Олмон дамхӯрдаи растаниро барои муолиҷаи бемории гуногуни дил, обхӯра, тарбод, дарди бандҳои устухон ва ҳамчун маводи зиддиихтилоҷӣ ва дардбанд ба кор мебаранд.

В. П. Мазлаюк (1993) навиштааст, ки дамхӯрдаи растанӣ кори дил ва рагҳои хунгарди дилу гурдаро ба танзим меорад ва кашишхӯрии мушакҳои дилро пурқувват мекунад.

Дамхӯрдааш инчунин хосияти пешоброн, зиддиихтилоҷ, дардбанд ва оромибахшро доро аст.

Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки адрасмон қобилияти шахшавии хунро баланд мекунад ва ритми қалбро суст намуда систоларо пурзӯр менамояд ва диастоларо дароз мекунад, ки он ба беҳшавии зарбаҳои дил мерасонад.

Гликозидҳои адрасмон фаъолияти биоэлектрикии қалбро тағйир медиҳанд, ки онро дар ЭКГ дар шакли дарозшавии интервали P–Q, паҳншавии дандони T ва пастшавии сегмента ST дидан мумкин аст.

Дорухои адрасмон нисбати дигар дорухои қалб хусусияти баланди пешобронӣ доранд, ки он бо симарини таркиби он вобаста аст.

Мувофиқи маълумоти А. Д. Турова ва диг. (1987) симарин пешоброварро зиёд мекунад, ки баъзан он то 400% мерасад.

Истифодаи адрасмонро дар тиб олими машҳури рус С.П. Боткин ва шогирдаш Н.А. Бубнов ба роҳ монда буд. Дар тибби амалӣ адрасмонро дар шакли обҷӯш барои ба танзим даровардани кору фаъолияти дил истифода мебаранд. Дамхӯрдаашро барои муолиҷаи бемории гуногуни дилу рагҳои хунгард мефармоянд (В.П. Махлаюк, 1993).

Ҳангоми миокардити тачрибавӣ симарин боиси рафъи норасоии шадиди дил гардида илтиҳоб ва баъдан тағйиротҳои сулабшудаи (склеротические) дилро кам мекунад.

Ба таври мунтазам гузарондани симарин дар меъёри 0,1–0,5 КЕД гипотонияро (пастшавии фишори хунро), ки тавассути миокардит ба амал меояд рафъ намуда, набзро ба танзим оварда суръати ҳаракати хунро дар рагчаҳои дил мсафзояд.

Саноати дорусозии Руссия доруи «Адонизид» тайёр мекунад, ки асоси онро гликозидҳои адрасмон ташкил медиҳанд. Аз қиёми хушкшудаи он кулчадоруи «Адонис–бром» истеҳсол мешавад. Гликозидҳои адрасмон чузъи таркибии маҳлули Бехтеревро низ ташкил медиҳанд.

Давоҳои аз адрасмон тайёршуда дар тибби муосир асосан барои табобати касалиҳои дил истифода мешаванд. Инчунин онҳоро барои муолиҷаи дикқи нафас, асаб, неврози қалб тавсия додан мумкин аст.

Адрасмон доруи захрогин аст. Дар вақти захролудшавӣ аз ин гиёҳ кори дил номураттаб ва суст шуда, мумкин аст, ки он ба норасоии кори дил расонад.

Дастур: барг, поя ва гули ин рустаниро нағз майда намуда, 10 г онро бо 200 мл. об дар болои оташи паст то чӯшидан нигоҳ медоранд ва баъд дар ҷои торик хунук мекунанд. Аз он ба андозаи 1 қошуқи ошхӯрӣ рӯзе 4–5 бор пеш аз қабули ғизо менӯшанд.

Доруҳои адрасмон

Адонис –Бром (Adonis –Brom). Кулчадоруҳои рӯпӯшдор, ки дар 1 кулчадоруш 72,5% бромиди калий, 36,5 ЛЕД қисми хушки адрасмон дар 1 г. 0,345 г. маводи ёрирасон дорад, истеҳсол мешавад.

Онро барои муолиҷаи бемории қалб, гардиши хун ва хамчун оромибахш 1 кулчадоругин 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Мӯҳлати нигоҳдориш аз рӯзи истеҳсолаш 2 сол.

Адонизид (Adonizidum). Дар шакли маҳлули шаффофи дорои мазаи талх, ки дар 1 мл. 23-27 ЛЕД ё 2,7-3,5 КЕД маводи адрасион мавҷуд аст, дар шишаҳои 15 мл-и чакакдор истеҳсол мешавад.

Онро барои бемории дилу рагҳои хунгард, ихтилоли системаи асаби марказӣ (невроз), дистонияи вегетативии рагҳои хунгард мефармоянд.

Адонизидро дар меъёри 20-40 қатра 2-3 бор дар як рӯз ва ба кӯдакон миқдори қатраҳо аз рӯи як қатра ба 1 соли умрашон, яъне агар 4 сола бошад 4 қатра ва ғайра фармуда мешавад.

Онро дар ҷои торик ва салқин нигоҳ медоранд.

Адонизиди хушк (Adonisidum siceum) маҷмӯи маводи адрасмон, ки дар таркибаш ҳама гликозидҳои рустаниро аз ҷумла симарин, адони-

токсин, строванти К – ро дар таносубе, ки маводи махлулии адонизид дар бар дошт, низ дорад. Маводи адонизид дар шакли хокаи аморфии рангаш зард ва дар об хуб халшаванда истехсол мешавад.

Адонизиди хушк дорои хусусияти кардиотонй, яъне кудрати муккавй намудани мушаки калбро дошта холати беморонро хуб намуда, миқдори набз ва нафасгирии беморони мубталои нуқсони вегетадистонияи дил доштаро бехтар намуда ба танзим медарорад. Ҳангоми онро бо доруи резерпин истеъмол намудан бемороп хиссиёти номатлубу вазнини аз тарафи дил ҳангоми баланд шудани фишори хун ҳис мекардаашонро рафъ месозанд ва хоби онҳо бехтар мешавад.

Онро ҳангоми норасоии гардиши хуни дараҷаи 1 ва 2-ум, осеби органикии дил ва бо резерпин барои беморони фишори баланди хун тавсия медиҳанд.

Адонизидро ба беморони мубталои осеби вазнини органикии дил ва рагҳои хунгард ҳангоми шадид будани илтиҳоби пардаи луобии меъдаю рӯда намефармоянд.

Адонизиди хушкро чун кулчадоруҳои дорои 0,00075 г. мавод дар зарфҳои шишагини сарпӯшдор истеҳсол карда, дар ҷойҳои хушку салқин нигоҳ медоранд. Муҳлати истифодааш то 2 сол.

Дамхӯрдани адрасмон. 6 грам рустании адрасмонро дар 1 стакан оби ҷӯшидаистода дам дода, онро аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 2-3 бор дар як шабонарӯз истеъмол мекунанд.

АНИС – anisum vulgare Gaerth

Онро анисиюн ва тухми розиёнаи румӣ низ меноманд. Ватани анис Осиёи хурд мебошад. Ҳамчун маводи шифоӣ онро дар Мисри қадим, Эллада, Рум аз замонҳои қадим истифода мебурданд. Анис рустании яксола буда, ба оилаи чатргулҳо мансуб аст. Пояш росту сершох буда, баландиаш то 50 см. мерасад. Тирреши дарозаш то 90 см. ба замин даромада меравад.

Баргаш гурдашакл буда, дар гарданаки пояш ҷойгир аст. Хӯшагули чатршакли сафедаш дар нӯги пояш ҷой гирифтааст. Меваш байзашакли мурудмонанд мешавад.

Анисро дар Кафқоз, Осиёи Марказӣ, Фарокса, Испания, Итолиё, Ҳиндустон, Чин, Ҷопон, Африкои Шимолӣ, Мексика ва Руссия мекоранд.

Дар тиб мева, дон ва равғани анисро ба кор мебаранд.

Дар таркиби меваҳои анис аз 2,2 то 6% равғани атрогин, ки қисми асосии онро анетол (80-90%) ташкил медиҳад, мавҷуд аст

Дар таркиби анис 10% метилхавикол, 0,56-2,0% алдегиди анис ацетилалдегид, анискетон, 0,3%–а–терпенол, 0,26–линалоол, 0,02%– изохавибетол, 8–30% равғани чарбу мавҷуд аст.

Дар таркиби меваҳои анис инчунин макроунсурҳои K–21–50, Ca–11,61, Mg–2,90, Fe–0,1 мг/г; микроунсурҳои Mn–39–70, Cu–43,30, Zn–40, Mo–1,20, Cr–2,00, Al–73–12, V–0,32, Se–0,15, Ni–1,46, Sr–2,90, Pb–3,60, B–0,80, J–0,24 мавҷуд аст.

Хусусияти шифоии анис аз замонҳои қадим маълум буд ва онро барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебурданд.

Абӯалии Сино дар рисолаи «Алвохия» анисро барои муолиҷаи дикки нафас, сурфа, барои рафъи сахтии сипурз ва хамчун дорои бодрону пешоброн тавсия намудааст.

Ӯ анисро барои модарони камшир фармудааст, чунки анис ба ғадудҳои ширҳосилкунанда таъсир расонда, кори онҳоро хуб мекунад.

Дар «Алқонун» фармудааст, ки Ҷолинус онро дар дараҷаи дуввум гарм ва дараҷаи севвум хушк гуфтааст. Ҳаким инчунин навиштааст, ки анис фурӯнипонандаи дардҳо буда араковар аст, омосҳои дасту пойро суд бахшад, агар ҳавр ва ё буғи онро нафас кашанд, сардардро рафъ созад, дарди гӯшро шифо ва суддадҳои ҷигару испурчро бикушояд.

Анис зиёни захрҳоро бигардонад.

Амирдавлат Амасиатӣ фармудааст, ки табиати анис гарм ва хушк дар дараҷаи дувум аст. Анис хусусияти балғамканӣ ва балғамронӣ дорад. Агар онро дуд кунанд аз ҳар гуна шамолхӯрӣ нофеъ аст.

Буғи алафи дар об ҷӯшидаистодаи он дарди сарро рафъ ва омосҳоро шифо мебахшад.

Кафаси синаро мекушояд, сурфаро нест мекунад, обаш ба дарди чашм фоида дорад. Анис инчунин талхаро тунук карда бандҳои ҷигар ва испурчрову гурдаро мекушояд. Анис подзахр аст.

Муҳаммад Ҳусайн анисро ҳамчун гиёҳи балғамкан, дардбанд, пешоброн, подзахр, араковар муаррифӣ кардааст. Ӯ менависад, ки анис барои муолиҷаи илтиҳоби магзи сар нафъовар аст. Агар бо он дандонҳоро тоза кунанд онҳо тозаву хушбӯй мешаванд. Хоидани анис дарди сарро рафъ карда роҳҳои нафасро поку дарди кафаси синаро барҳам мезанад. Ҷӯшобаи анису ширинбия барои муолиҷаи бемории кафаси сина, тангии нафас, касалиҳои ҷигар, сипурз, шошадон, раҳм ва зиёд кардани шири модарон хеле муфид аст.

Дар тибби мардумӣ анисро барои муолиҷаи беморони гирифтори фишори баланди хун, барои рафъи дарди меъдаю рӯда, ихтилоҷ ва халадарди рӯда истифода мебаранд.

Анис шираи меъдаю рӯдаро афзуда, кори узвҳои ҳозимаро хуб мекунад, иштиҳоовар аст.

Меваи анисро бошад, бароҷ модарони камшир ва мубталоёни илтиҳоби узвҳои ҳозима мефармоянд. Анисро барои табобати бемории гурдаву шошадон, барои рафъи исҳол, хунравии рӯда ва чун табшикан, балғамрон истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти В.П.Махлаюк (1993) дамхӯрдаи обии тухмдонаҳои анис иштиҳоовар буда кори ғадудҳои ғизоҳалкунандаро метезонанд ва ҳазми ғизоро хуб мекунанд.

Доруҳои гули хайрӣ миқдори сурфаро кам ва миқдори хориҷшавии луобро зиёд намуда, истиғрочи балғамро метезонанд. Гулҳояшро барои муолиҷаи бемории ғурда ва пешобдон истифода мебаранд. (А.Д.Турова ва диг.,1984).

Дамхӯрдаи тухмдонаҳои анисро ҳамчун балғамрон, бодрон ва барои муолиҷаи сурфа истифода мебаранд.

Дар тибби муосир низ анисро ҳамчун доруи балғамрон, рафъкунандаи дардҳо, ихтилоҷ ва муолиҷаи диққи нафас, сурфа истифода мебаранд.

Анисро ба беморони ғирифтори илтиҳоби узвҳои ҳозима, талхадон, ғадуди зермеъда тавсия медиҳанд. Хусусиятҳои шифоии анис бо анетоли дар таркиби он буда, зич алоқаманд аст, чунки равғани атрогини рецепторҳои пардаи луобии чи найчаҳои шуш ва меъдаю рӯдаҳоро ба ангезиш оварда, тарашшӯҳи луобу шираи онҳоро зиёд мекунад, ки дар натиҷа ба хориҷшавии балғам хубшавии ҳазми ғизо мерасонад (А. Синяков,2000).

Хусусияти зиддиташаннуҷии меваи анис низ бо равғани атрогини таркиби он сахт алоқаманд аст.

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский (2000) равғани атрии анис дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳобӣ, зиддиихтилоҷӣ, оромибахш, зиддисаратонӣ, бактериякуш, зиддиоксидӣ буда, фаъолияти масунияти буняро зиёд карда, кори ғадудҳои дастгоҳи ҳозимаро беҳ сохта, таровиши шираи меъдаро зиёд ва ихтилоҷи мушакҳои маҳини онро барҳам мезанад. Аз ин рӯ, равғани анисро барои муолиҷаи бронхити музмин, сили шуш, диққи нафас, санги ғурда ва ғайра истифода мебаранд.

Равғани атрии анисро инчунин барои муолиҷаи дамиши шикам, ихтилоҷи ташаннуҷии рӯдаҳо, исҳоли асабснияти (диспепсия нервная), қайкунии асабониятӣ, дарди нимсара, халадарди рӯдаҳо, диққи нафас, камшавии модарон, сӯхтагиҳо, илтиҳоби рӯдаи ғафс, ҳайзи дарднок ва ғайра истифода мебаранд (Т.Ю. Суворова, 2005).

Дар тиб аз меваи анис дар шакли навшодири анисӣ (настойка анисовые капли) доруе тайёр менамоянд, ки онро барои рафъи сурфа ва ҳамчун балғамрон истифода мебаранд.

Истифодаи анис дар ғизо

Кулчақанд бо анис (печенье) 4 дона тухм, 300 г. шакар, 240 г. орд, 50 г. оҳар. Тухмҳоро хуб омехта ба он орд, тухми анис, оҳар ҳамроҳ намуда, аз нав хуб омехта дар тунукаи нонпазӣ, ки болояш равған мо-

лида шудааст, бо қошуқ чудо-чудо рехта як шаб нигоҳ медоранд ва рӯзи дигар дар тафдон дар ҳарорати начандон баланд то рангашон сурхчатоб шудан мепазанд.

Дорухои анис

Дамхӯрдаи анис. 1. қошуқи ошхӯрӣ аниси хушкро дар термос андохта ба болояш 0,5 л оби чӯш мерезанд ва то саҳар нигоҳ медоранд. Онро ҳар рӯз ним стаконӣ, 30 дақиқа пеш аз таом (ҳамчун иштиҳоовар ва балғамрон) гармакак менӯшанд.

Равғани анис. Онро ҳамчун балғамрон то 5 қатра, дар як рӯз 2–3 бор, 30 дақиқа пеш аз таом истифода мекунанд.

Қатраҳои навшодиру анис (нашатырно-анисовые капли – Liguor ammoni anisatus) Таркибаш аз 2,81 г. равғани атрии анис, 15 мл. маҳлули аммоний ва 100 мл. маҳлули 90% спирти этилӣ ташкил ёфтааст.

Онро ҳамчун балғамкану балғамрон ба беморони мубталои илтиҳоби найчаҳои шуш (бронхит) 10-15 қатрагӣ ва ба кӯдакон аз рӯи синну солашон чандсолас, ки бошанд ҳамон қадар қатра дар як рӯз 3-4 бор тавсия медиҳанд.

Онро дар шишаҳои 25 –100 мл. истеҳсол мекунанд.

Малҳами анису-сера (барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас). 1г – сера, 4 г. равғани сабзи атрии анис, 40 г – меваҳои хушку майдакардаи анис, 1 г. дорчин, 500 г. қанд, 1 литр арақ. Дар муддати 6 ҳафта дам дода, полонида 1 қошуқӣ 2 бор пас аз ғизо масраф месозанд.

Обҷӯши меваҳои анис (барои рафъи сурфа). Ба 2 қошуқи ошхӯрӣ меваҳои анис 1 қошуқчаи ошхӯрӣ асал ҳамроҳ намуда ба он 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст то ҷӯшидан расонда пас хунук намуда, полонида 2 қошуқи ошхӯрӣ пас аз ҳар ду соат масраф намудан зарур аст.

Сиропи анис Дар таркибаш 2 г. қиёми хушки решаи анис ва 98 г. сиропи қанд маҳфуз аст. Онро барои рафъи сурфа ва балғам 1 қошуқчаи чойхӯрӣ 3 бор дар як рӯз пеш аз истеъмоли ғизо истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи меваҳои анис. Дар маҷмӯъ бо растаниҳои дигар ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ ва балғамрон меваҳои анис-20 г. муғчаҳои санавбар-20 г. мармарак баргҳояш-20г. гули хайрӣ решаҳояш-20 ва решаи ширинбия-20 г.

1 қошуқи ошхӯрӣ омехтаи растаниҳои дар боло овардаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта 30 дақиқа болояшро пӯшида дам медиҳанд ва полонида ¼ стаканӣ пас аз ҳар 3 соат масраф мекунанд.

АНГАТ–облепиха крушиновидная. Hippophae rhamnoides L.

Онро ангад, ангед, ангакхор, гулкитак, налоч, сангор, чунг, сарканак, хингбед, хори чангак, чинхор низ меғӯянд. Ангат бутта ё дарахти хордори худрӯест, ки то 15 метр кад мекашад.

Баргҳояш пайи ҳам, кӯтоҳ, думчааш нештаршакл буда, дарозиашон 2,5–3,5 ва паҳниашон 0,3–0,8 см. – ро ташкил медиҳанд, гулаш ранги зард дорад, меваи сершираи дар аввал зардранг ва вақти пухта расидаи сурхи гулӯлашакл дорад. Дар моҳҳои апрел–май гул карда, мевааш дар моҳҳои сентябр–октябр пухта мерасад.

Дар Осиёи Марказӣ, Қазоқистон, Сибири шарқиву Ғарбӣ, Кафқоз, Украина, Молдова ва ғайра вомехӯрад. Онро дар Олтой ва Бурятистон парвариш мекунанд.

Дар Тоҷикистон ангатзорҳои худрӯй дар соҳили дарёи Зарафшон, Вахш, Панҷ, Гунд, Шоҳдара ва Сир вомехӯрад.

Чун дору мева ва равғани ангатро истифода мебаранд. Ангатро пас аз сармо задан дар тамоми фасли зимистон ҷамъоварӣ менамоянд. Зеро меваи он ба сармо тобовар буда, думчаҳояшро сармо мезанад ва ҷамъоварии он осон мегардад.

Дар таркиби меваи ангат то 9% равған, ки дар таркибаш кислотаҳои олеин, стеарин, линолевӣ падмитинӣ, 6% қанд, 3% кислотаҳои органикӣ, то 60% каротин, то 500 мг% витамини С, 8-14 мг% витамини Е, 0,8 мг% кислотаи фолиевӣ, то 0,035 мг% витамини В1 то 0,066% витамини В2, то 0,80% витамини В6, 0,12–0,6 моддаҳои даббоғӣ мавҷуд аст. Дар тухмдонаҳояш то 13% равған маҳфуз аст.

Дар таркиби меваи ангат инчунин макроунсурҳои К-20,20 Са-0,90, Mg-0,40, Fe-0,04, мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,05, Cu-0,26, Zr-1,67, С-09, А1-0,01, Se-0,50, Ni-0,25, Рь-0,01, Т-0,06, В-2,00 мкг/г. муайян шудааст. Моҳияти ғизоии меваҳои ангат: дар 100 г. 30 ккал. маҳфуз аст.

Ангат чун маводи дармонии бисёр бемориҳо аз қадимулайём маълум буд. Дар тибби қадимаи Юнону Миср ва Чин меваи ангатро ҳангоми касалиҳои шуш, ҷигар, меъда ва бӯғумҳо ба кор мебурданд.

Дар асарҳои тиббии Тибет оварда шудааст, ки ангат хосияти балғамронӣ дошта, истеъмоли он ҳангоми касалиҳои шуш хело фоиданок аст.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов (1989) дар тибби мардумии тоҷик меваҳои тару тозаи онро ҳангоми дарди меъда ва барои беҳ намудани кори узвҳои ҳозима мефармоянд.

Обӯшии меваҳои ангатро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда истеъмол намуда, қудаконӣ гирифтори бемории пӯстро дар он оббозӣ медоранд.

Дар тибби мардумии рус ҷӯшида ва равғани ангатро ҳангоми

касалиҳои меъдаву рӯда, монанди илтиҳоб ва захми меъда, касалиҳои пӯст, ҷигар ва хун истифода мебаранд.

Олимон хосиятҳои табобатии равғани ангатро ҳаматарафа омӯхтаанд. Маълум шудааст, ки равғани ангат туршии меъдаро паст карда сиҳатшавии захмҳоро метезонад.

Аз ҳамин сабаб истеъмоли он ба шахсони гирифтори илтиҳоби сершира ва захми меъдаву рӯдаҳо нофеъ аст.

Равғани ангат фаъолияти ҷигарро бех карда, таъсири манфии заҳрҳои гуногунро (монанди СС14, шароб ва ғ.) ба ҷигар ва дигар узвҳо кам менамояд.

Аз ҷумла, Молчагина Р. П.. (1978) дар таҷрибаҳои илмӣ нишон додааст, ки ҳангоми ба калламушҳои сафед хӯрондани этанол (спирт) тамаркузи сафедаҳои таркиби бофтаҳои ҷигар кам мешаванд ва ҳангоми дар як вақт ба калламушҳо хӯрондани этанол ва равғани ангат нишондиҳандаи сафедаи таркиби ҷигар ба ҳолати эътидолӣ бармегардад.

А. А. Акулина (1971) таъсири барҳалои равғани ангатро ҳангоми сӯхтани пӯст дар хайвонҳо мушоҳида намуд.

А, А. Линчевская (1976) ҳангоми заҳролуд намудани калламушҳо бо заҳри ҷигаркуши чорхлориди карбон, камшавии кислотаҳои сиаловиро дар бофтаҳои ҷигар мушоҳида намуд, ки тамаркузи он ҳангоми муолича бо равғани ангат зиёд шуд, ки он аз таъсири мусбати ин мавод дарак медиҳад.

Н. А. Мугам (1969) низ дар таҷрибаҳо нишон дод, ки ҳангоми заҳролудкунии хайвонҳо бо СС14 миқдори чарбуи бофтаҳои ҷигар бениҳоят зиёд мешаванд ва он ба осеби ҳуҷайраҳои он оварда мерасонад.

Баъд аз муолича бо равғани ангат миқдори чарбу дар таркиби бофтаҳои ҷигар коста ҷараёни барқароршавии ҳуҷайраҳои ҷигар дида мешавад.

Муайян шудааст, ки равғани ангат миқдори холестерин, миқдори фосфолипидҳо, липидҳо, атерогени, ферментҳои Аст, АлТ ва ЦФ-ро ки аз таъсири заҳри ҷигаркуш аз меъёр баланд шуда бошанд кам мекунад, ки он нишонаи хосияти подзаҳрӣ доштани равғани ангатро нишон медиҳад (Л. И. Борщева (1978).

Равғани ангат ба захму ҷароҳат, сӯхта, сармозада ва саратони пӯст шифо мебахшад. Онро барои муолиҷаи касалиҳои занона, хусусан бодхӯра ва захми гарданаки раҳм хело васеъ ба кор бурда мешавад.

Шамъчаҳои (свечи) бо равғани ангат тайёр кардаро барои муолиҷаи илтиҳоби мақъад, шарҷи (дарз) мақъад ва захму ҷароҳати халқамушаки дохили мақъад ва бавосир истифода мебаранд.

Шарбат ва қиёми ангат низ хосияти табобатӣ дошта, онҳоро барои муолиҷаи илтиҳоби камшираи меъда, илтиҳоби музмини рӯдаҳо, касалии ҷигару талхадон, камхунӣ ва ҳамчун меваи витаминок ба ашхоси заифу лоғар ва дурудароз бистарӣ шуда медиҳанд.

Равғани ангат маводи хубест барои муолиҷаи бемории пӯст, ҷароҳатҳои дасттоҳи ҳозима, чашм, сӯхтагиҳо ва бемории дигар (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Меваҳои ангатро ҳамчун маводи витаминнок дар фаслҳои зимистону баҳор барои таъмини норасоии витаминҳо, ки аксар дар ин фаслҳо дида мешавад, истеъмол намудан аз фоида дур нест (А.Синяков,2000).

Дар тибби муосир равғаки ангатро барои муолиҷаи захмҳои беруна, сӯхтагӣ, бемории гинекологӣ, бодхӯраи гарданаки бачадон ва дигар бемории илтиҳобӣ истифода мебаранд. Ғайр аз ин, онро барои бехтар намудани мубодилаи чарбуҳо ҳангоми бемории мубодилавии ҷигар ва ҷароҳатҳои меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, дар шакли клизма ҳангоми ҷароҳату илтиҳоби рӯдаи ғафс мефармоянд (Н. Куренов, 2007).

Усулҳои чудо кардани равғани ангат; 1 кг. меваи ангатро майда кӯфта, бо ҳаҷми баробараш равғани офтобпараст ё зағир ҳамроҳ менамоянд ва муддати 15-20 рӯз дар ҷои торику гарм нигоҳ медоранд ва сипас онро аз дока полонида истеъмол менамоянд.

Меваи тару тозаи ангатро фишурда ширааширо мегиранд ва бо он ҳамон қадар об, 36-50 грамм шакар ва хамиртурш ҳамроҳ карда, муддати 7 шабонарӯз нигоҳ медоранд. Баъд равғани ангатро, ки дар рӯи об ҷамъ мешавад, бо қошуқ эҳтиёткорона ҷамъ мекунанд.

Мураббои хоми ангат: 1 кг. меваи тару тозаи ангатро бо 2кг. шакар омехта аз гӯштмайдакунак мегузаронанд.

Баъд аз дока полонида ширааширо ба зарфҳои сирдор ё шишагин андохта ба ҷои торику салқин мегузоранд. Ҳангоми дуру дароз нигоҳ доштан он ба ду қисм тақсим мешавад: қисми болои он шакли қаймоқро гирифта рангаш сурхи зардчатоб аст ва миқдори зиёд равған дорад. Қисми поёнии он шарбати ангат буда, рангаш тилоӣ ва бӯи хуш дорад. Лаззати он турш аст ва шахсоне, ки туршии меъдаашон баланд аст, ба он сода ё оксиди магний ҳамроҳ карда мехӯранд.

Истифодаи он дар ғизо

Меваҳои онро дар шакли тару тоза истеъмол намуда, аз онҳо шира, мураббо, ҷем, полудамай, мармелад, нӯшоба ва ғайра истеҳсол мекунанд. Дар баъзе мамолик аз баргаш чой тайёр намуда, баргҳояшро инчунин дар ғизоҳои моеъгӣ барои хуштамъ намудани он истифода мебаранд.

Мураббои ангат. Меваҳои ангатро аз ғиллуғаш тоза ва думчаҳояшро ҷудо карда мегиранд ва дар оби хунук тоза шуста то хушкшавӣ ва таровидани об нигоҳ медоранд. Ба 1 кг. меваи ангат 1,5 кг. шакар истифода мебаранд. Аз шакар сиропи 65% тайёр намуда гармогарм онро ба болои меваҳои ангат мерезанд ва 4 соат нигоҳ дошта пас онҳоро аз сироп ҷудо карда гирифта, сиропро то ҳарорати 165 С гарм намуда аз нав хунук карда, ба он меваҳои ҷудо шударо аз нав андохта дар оташи паст то тайёр шуданаш мепӯшонанд.

Доруҳои ангат

Равғани ангат (Oleum Hippopheae). Онро аз меваи ангат ҳосил мекунанд, ки таркибашро миқдори каротин ва каротиноидҳо 180 мг%, токоферолҳо 110 мг% ва кислотаҳои чарбуӣ ташкил медиҳанд.

Онро барои муолиҷаи сӯхтагиҳо, захмҳои нурии пӯст, илтиҳоби маҳбал, илтиҳоби мухотаи гардани бачадон (эндоцервицитах), бодхӯраи гардани бачадон (мӯҳлати табобат 10-15 рӯз) ва тавассути истеъмоли даҳонӣ (перос) барои ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд.

Равғани ангатро дар зарфҳои шишагини дорои 100 мл. истеҳсол намуда, дар торикӣ ва шароити салқин нигоҳ медоранд.

Барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта 1 қошуқчаи чойхӯрӣ 3 бор дар як рӯз 1 соат пеш аз истеъмоли ғизо.

Барои муолиҷаи бодхӯраи гарданаки бачадон ва илтиҳоби роҳҳои узви таносули занҳо (колпит) ба маҳбал докачаҳои (тампонҳо) тамиздодашудаи дар равғани ангат таршударо ба муддати 12 –15 соат мегузоранд. Муддати табобаташ 10-15 борро ташкил медиҳад.

Мӯҳлати истифодааш аз рӯзи истеҳсол 1-1,5 сол..

Дамкӯрдаи меваҳои ангат – барои муолиҷаи бемории пӯст: ба 20 г. меваҳои ангат 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар муддати 4 соат дам дода, аз дока полонида, докаро бо пасмондаҳои он афшурда, маводи ҳосил шударо ба пӯсти иллатнок мемоланд.

Обҷӯши ангат. – барои рафъи исҳол. 10 г. барги хушки ангатро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, хунук намуда, аз дока полонида 1-2 қошуқӣ 4 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

Ғайр аз ин, шамъдонаҳои Олазоль ва Гипозоль истеҳсол мешаванд, ки барои муолиҷаи бемории гуногуни проктологӣ ва гинекологӣ истифода бурда мешаванд.

АНГУР – виноград. Vitis vlnifera

Ангур меваи хуштамъу сершахди ғизой буда, таърихи пайдоишаш бо таърихи одам баробар аст. Ангурпарварӣ дар Миср 6000 сол то солшумории мо ривоҷ ёфта буд. А.Декандол дар тадқиқотҳояш оиди рустаниҳои боғӣ ва кофтуковҳои палеотологии дар Спарта ва Марион тахмин кардааст, ки ватани ангур давлатҳои Закавказе ва давлатҳои наздибаҳрии шарқи баҳри Миёназамин буда, аз он ҷо ангур ба Юнон, Итолиё, чануби Фаронса, Африқои Шимолӣ ва Испания паҳн шудааст. Дар Месопатами ва Бобулистон 3500 сол пеш аз солшумории мо ангур маълум буд.

Дар Арманистон зиёда аз 2000 сол пеш ангур парвариш меёфт. Соҳаи ангурдорӣ дар Миср у Рими Қадим низ хеле хуб инкишоф дошт. Дар собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ қадимтарин ноҳияҳои ангурпарварӣ Осиёи Марказӣ, Арманистон, Гурҷистон ба шумор меравад. Аз ҷумла, Тоҷикистон низ аз қадимтарин манбаҳои ангурпарварӣ буда яке аз нишонаҳои он шаклҳои худрӯии ангур мебошад.

Имрӯз навъҳои гуногуни ангурро дар Осиёи Марказӣ, Кафқоз, Қрим, Украина, Молдова, Гурҷистон, Арманистон, Озарбойҷон, Фаронса, Итолиё, Англистон, Амрико ва ғайра парвариш менамоянд.

Мувофиқи маълумоти З.М. Эвенштейн (1990) то имрӯз 70 намуд ва 3000 навъи ангур маълум аст. Бояд иқрор шуд, ки бехтарин, хушлаззаттарин ва ширинтарин ангур дар Тоҷикистони офтобрӯяи мо нумӯъ ва парвариш меёбад.

Дар тиб мева, барг ва мавизи ангурро васеъ истифода мебаранд. Дар таркиби меваи ангур миқдори зиёди қанд (18–20 фоиз) аз ҷумла дар 100г. ангур 7,8г. глюкоза, 7,7г. фруктоза, 0,5 сахароза, флабофен, флаваноидҳо (кверцетин, эпин) гликозидҳо (монодельфинидин, фелфинидин) ва ғайра, 57 фоиз катехин, икатехин, кислотаҳо; (оксикарбонати дуасоса, чавҳари лиму, фосфорӣ, салицилӣ), пектинҳо, моддаҳои даббоғӣ макроунсурҳои-калий, калсий, оҳан, манган, кобалът ва витаминҳои B1 B_2 B_6 A, C, PP, кислотаи фолисвӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Тухмдонаҳои ангур дар таркиби худ моддаҳои даббогӣ, аминокислотаҳои флабофлебин, лейцитин, ванилин ва равғани чарбу доранд.

Дар таркиби барги ангур қанд, моддаҳои даббоғӣ, флаваноидҳои инзит, кверцетин, каротин, холин, бетаин ва намакҳои калий, натрий оҳан ва кремний мавҷуд аст. 100 г. ангур дорои 69 ккалл. неру мебошад.

Хусусиятҳои шифоии ангур аз замонҳои қадим маълум буд ва онро барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебурданд. Аз ҷумла Абу-

мансури Муваффақ мефармояд, ки ширааш гарму нарм буда, шикамро фаро гирад ва танро фарбеҳ гардонад. Ангуре, ки пӯсттунук аст, боди шикамро кам кунад, ангури турш бошад шикамбанд аст.

Ғураи ангур ҳам хусусияти шикамбандӣ дошта, хунро маҳъ мекунад. Ангури сершаҳду ширин ба ҷисми инсон муфид буда бештар ғизо мебахшад ва ба сина ва шуш бештар нафъ мерасонад.

Ин навъи ангур ҳамвора табъи одамро баланд мекунад. Абӯмансур боз овардааст, ки; «пешбудагон мегуфтанд агар касе ҳар моҳе ҳафт рӯз ба ҳар бомдод ҳафт миқол мавиз бихӯрад вай аз ҳар иллат раҳо ва эмин мемонад» ва инчунин афзудааст, ки майи ангури расида ба дарди гулӯ ва масона нафъ дорад.

Абӯалии Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки навдаҳои токи ангур дар муолиҷаи дарди сар, ки аз таъсири гармӣ ба вуҷуд омадааст, нафъбахш аст. Навдаҳои нозуки ангур бошад ба дарди сар давоянд.

Олими намоёни арман Амирдавлат Амасиатсӣ менависад, ки навъҳои зиёди ангур мавҷуд аст. Беҳтарини онҳо ангури сафеди пӯсттунук ва ширин мебошад, ки инсонро фарбеҳ мекунад.

Ангури ширин инчунин ба бемориҳои қафаси сина ва шуш шифо мебахшад. Барги он низ ба бемориҳои қафаси сина фоидабахш аст.

Истеъмоли ангури ширин шаҳвати мардро меафзояд. Ширааи расидаи он ба захми меъда нафъбахш буда, барои гурдаҳо ва пешобдон фоида дорад.

Норасоиҳои ангур дар он аст, ки боди шикамро афзун мекунад, аммо ин хусусияти манфии онро мураббои аз садбарг тайёркарда бартараф менамояд.

Муаллифи китоби «Маҳзан-ул-адвия» Муҳаммад Ҳусайн дар бораи ангур чунин овардааст: «Беҳтарини ангур ангури сафеду калони сершаҳду ширин аст, ки пӯсти тунук ва донаҳои хурдакак дорад ва дар хӯшаҳояш донаҳои ҳаҷман якхела ва ҷудо дошта, дарозии хӯшаи ангур кӯтоҳ аст.

Хубтарини ангурҳо ин «Соҳибӣ», «Аскарӣ», «Ришн бобо» ва «Кишмиш» мебошанд. Муҳаммад Ҳусейн, ангурро барои муолиҷаи омосҳои сахт, беморони камхун, пештирии вайроншавии мубодилаи моддаҳои буняи инсон ва ҳамчун подзаҳр истифода бурдани онро пешниҳод намудааст.

Ӯ ёдовар шудааст, ки ангур роҳҳои нафасро беҳтар намуда, одамро фарбеҳ мекунад ва дар пайдоиши бофтаҳои чарбуи атрофи гурда мадад мерасонад. Агар ба ин мисол аз рӯи тибби муосир назар афканем, пас дарк мекунем, ки муаллифи «Маҳзан-ул-адвия» яке аз бемориҳои имрӯзаро дар назар доштааст, ки он бечошавии гурдаҳо (нефроптоз)мебошад.

Пайдост, ки дар тибби имрӯза низ ба чунин беморон фарбеҳшавиро тавсия медиҳанд.

Дар натичаи фарбеҳшавӣ дар атрофи гурда бофтаҳои чарбу пайдо шуда гурдаро мустаҳкам менамоянд. Дар «Маҳзан-ул-адвия» омадааст, ки ангур ба беморони меъдаашон рутубатнок зараровар аст, чунки он боиси пайдошавии боди шикам мегардад ва давои он зира ва бодиён аст.

Аз болои ангур хӯрдани оби хунук низ зиён дорад. Ангури нав аз ток кандаро зиёд хӯрдан мумкин нест, чунки он боиси пайдо шудани боди шикам мешавад. Хуб мебуд агар ангурро баъди кандан 2 рӯз нигоҳ дошта, баъд истеъмол намоянд.

Ин иқдом ба гирифторони бемориҳои рӯда, меъда, гурдаҳо ва роҳҳои пешоб судбахш аст ва аҳамияти басо муҳим дорад. Ангури пӯсташ пажмурда ва каме хушк хусусиятҳои бениҳоят муҳими гизой дорад ва агар онро бемороне, ки дуру дароз дар азият қарор доштанд, истеъмол менамоянд, саломатиашон хуб мешавад.

Дар тибби мардумӣ ангурро барои муолиҷаи бемориҳое, ки дар натиҷаи он мубодилаи моддаҳо дар буня вайрон мешавад, истифода мебурданд. Онро асосан ба беморони гирифтори маризи ҷигар, гурда, шуш, дилу рагҳои хунгард, камхунӣ, сил, илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас, санги гурда тавсия медоданд. (А. Д. Турова ва дигарон, 1982, Т. А. Асеева, 1991; В.П. Махлаюк, 1993).

Меваи ангур мубодилаи моддаҳоро дар буня тезонида, таъсири пешобронӣ, аракроннӣ ва балғамроннӣ дорад. Мушоҳидаҳои клиникӣ нишон доданд, ки истеъмоли шираи тамиздодаи ангур ба буня таъсири мусбат расонида, гардиши хунро беҳ ва фишори хунро паст мекунад.

Ҳангоми паст будани фишори хун (гипотония) онро ба эътидол мерасонад (Н. З. Ушаков, 1947).

Ангур ба буняи одам таъсири гуногунҷабҳа мерасонад, аз ҷумла; таъсири пешобронӣ, талхароннӣ, исҳоли сабуковарӣ дошта, ҳангоми илтиҳоби сершири меъда онро кам мекунад, миқдори эритроситҳоро зиёд намуда истеъмоли он ба беморони бронхити музмин, сили шуш, нофеъ аст. (Тишкевич, 1990).

Равғани аз донаҳои ангур ҷудокарда, тамаркузи холестеринро таркиби хунобаро коста, ба беморони мубталои атеросклероз муфид аст.

Дамхӯрдаи барги онро барои муолиҷаи дарди гулӯ (дар шакли ғарғара) ва шустушӯи бадан, дар ҳолати гирифторӣ ба бемориҳои пӯст ва дамхӯрдаи баргашро барои муолиҷаи фишори баланди хун, хокаи барги онро 2–4 грамм ҳамчун хунбанд пешниҳод мекунанд.

Дар тибби муосир ангурро барои муолиҷаи бемориҳои дил, найчаҳои шушу роҳи нафас, гурда, ҷигар, никрис, мондашавии систе-

маи асаб, фишори баланди хун ва барои барқарорсозии қувваи ҷисмонии бемороне, ки дурудароз бистарӣ буданд, мефармоянд.

Хусусиятҳои шифоии ангур хеле зиёд аст. Дар таркиби он қандҳои меваги, намаки калий, оҳан, фосфор, кремний ва ғайра, ки моддаҳои муфид доранд, фаровон аст.

Ангур амсоли як идда обҳои ишкорӣ, ки таркибашон аз ионҳои натрий ва хлор бой аст, таъсир мекунанд. Онро барои муолиҷаи (мочекислый диатез) истифода мебаранд.

Таҳти таъсири он кислотаи аз организм хориҷ шуда хавфи ба вуҷуд омадани санги гурдаро бартараф менамояд, истеъмоли дуру дарози шираи ангур фишори хунро мўътадил мегардонад. (Н. З. Умишков 1947, С. Я. Соколов 1985.).

Беморон вақти истеъмоли шира ва меваи ангур бояд аз қабули дигар меваҳо ва нўшокиҳо (шира, квас, обҳои минералӣ ва нўшокиҳои спиртӣ) низ парҳез намоянд. Чаро?

Пас аз таъсири байниҳамдигарии моддаҳои таркиби ангур ва нўшокиҳои дар боло зикр шуда мумкин аст функцияи рўдаҳо, яъне ҷабидашавии ғизоҳои муҳим аз рўда ба хун, дар натиҷаи ҳосилшавии бод дар онҳо вайрон шавад.

Барои бо ангур муолиҷа намудани беморони нефроптоз аз кусхаи зайл чунин дастур медиҳанд. Дар қадами аввал ангурро аз 200–300г. оғоз намуда, зина ба зина миқдорашро зиёд мекунанд, то он ба 2–3 кг. расад. Беморон истеъмоли онро дар шиками наҳор 1,5–2 соат пеш аз қабули ғизо бояд оғоз намоянд.

Вақти муайяни муолиҷа аз 1 то 1,5 моҳ давом мекунад. Барои муолиҷаи никрис мавизи онро истифода бурдан мумкин аст.

Барги ангурро дар шакли дамхўрда барои муолиҷаи вайроншавии мубодилаи шавелевй дар буняи инсон ва барги тару тозаи онро ба беморони гирифтори шабкўрӣ тавсия медиҳанд.

Аз ангур доруи «натуроза» тайёр мекунанд, ки онро ба раги варид барои пешгирии хунравиҳои зиёд, беҳушшавй бо сўзан мегузаронанд.

Истеъмоли ангур ба одамони фарбеҳ, гирифтори захми меъда, касалии қанд, илтиҳоби пардаи луобии рўдаи ғафс қатъиян манъ аст.

Барои беҳтар намудани кори дилу гурдаҳо ба беморон рўзҳои махсуси шираи ангур ҷудо мекунанд, ки танҳо шира менўшанд, ки он ба камшавии варамҳо мусоидат мекунад, фаъолияти дилу гурдаҳо беҳтар мешаванд. Шарбат ва шираи ангур ба таъсири оби ишкордормонанд бошад ҳам, лек аз онҳо як бартарии калон дорад; он бо миқдори зиёди намакҳои калий, оҳан, фосфор ва силитсии таркиби он алоқаманд аст. Оби шарбати ангур бошад, дорои миқдори зиёди Na ва Ca мебошад. Аз ин рў шарбати ангур ба беморони мубталои диатези пешоб фонда до-

рад, чунки аз буня миқдори зиёди мочевинаро хорич мекунад, аз ин рӯ шарбати ангур барои беморони никрис ҳам аз фоида дур нест. Бояд як чизро хотиррасон созем, ки ҳангоми кашидани шарбати ангур (ҳамчун маводи шифой) бояд истеъмоли дигар меваҳо, шир, квас, обҳои минералӣ ва шаробро кам кард, чунки дар якҷояй онҳо ба туршшавӣ дар меъдаю рӯдаҳо оварда мерасонад. Аз ин рӯ, ҳангоми табобат бо шираю шарбати ангур ва меваи ангур бояд чизҳои сабук аз ҷумла, нони сафед, равған, панир, гӯшти обҷӯши (гов, мурғ, моҳӣ) истеъмол кард. Мӯҳлати табобат бо ангур ё шираю шарбати он то 2 моҳ давом мекунанд. Ангур ё шарбати онро дар меъёри муайян ва баробар дар як рӯз 3 бор истеъмол мекунад. Барои муолиҷа шарбати ангури саноатиро низ истифода мебаранд. Табобатро аз ним стаканӣ сар карда онро то 2 стаканӣ 3 бор дар як рӯз расондан лозим аст (фуромадани гурда). Шарбати ангур инчунин хусусияти хуби рӯҳафзой дорад. Барои баланд намудани ин хусусияташ дар 1 стакан шарбат 10 дона мағзи чормағзро 5 дақиқа ҷӯшонида хунук карда, 0,5 стаканӣ 3 бор дар 1 рӯз пас аз истеъмоли ғизо масраф намудан лозим аст.

Ба беморони фарбеҳ, ҷароҳатҳои узвҳои ҳозима дошта, диабети қанд, илтиҳоби рӯдаҳо, ки бо исҳол ҷараён мегирад, нӯшидани шарбати ангур манъ аст.

Шира ё оби ангури норасидаро ҳамчун табшикан ва барои муолиҷаи дарди гулӯ, обила ва захмҳои даҳон истифода мебурданд. Мавизи онро барои муолиҷаи бемории дил, шошадон, сулфа ва ҳамчун пешоброн, исҳоловари сабук ба беморони гирифтори бавосир мефармоянд.

Истифодаи он бо ғизо

Онро дар шакли тару тоза, мавиз истеъмол намуда, дар саноати хӯрокворӣ аз ангур шира, шароб, нӯшоба, мураббо, нӯшокиҳои алкоголӣ: май, шароб, шарбат ва коняк тайёр менамоянд.

Доруҳои ангур

Шираи ангур 100 г. шираи ангурро дар як рӯз 2-3 бор барои ба танзим овардани кори дилу рагҳои хунгард, асабҳо ва камқувватӣ масраф намоед. Мӯҳлати табобат 2-3 ҳафта.

Обҷӯши мавизи ангур. Ба 100 грам мавизи сиёҳи ангур 2 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 5-10 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонда, 1/2 стаканӣ 3 бор дар як рӯз ҳамчун балғамрон истифода баред.

Дамхӯрдан баргҳои ангур. 1 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои тару тозаи ангурро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 1 соат дам дода, полонида онро дар давоми рӯз барои паст намудани фишори баланди хун масраф намоед.

А Н О Р – гранат. Punica granatum L.

Анор дарахт ё буттаест, ки то 5 метр қад мекашад. Анори худрӯй, дар ноҳияҳои кӯҳии Осиёи Миёна, Кафқоз, Эрон, Афғонистон ва Покистон меруяд. Ӯро дар бисёр мамолики дунё, аз он ҷумла дар Тоҷикистон, парвариш мекунанд.

Дар тиб мева ва пӯсти шохаҳои дарахт истифода мешавад. Меваи анор дорои 8-19% қанд, чавҳари лиму, намакҳои маъданӣ, витаминҳои С, В, B_2 Ве В15 Р, А, Е, буда, аз катехинҳо, сафедаҳо ва ғайра бой аст.

Дар таркиби пӯсти анор моддаҳои даббоғӣ, полифенолҳо, пектин, оҳан мавҷуданд.

Анор яке аз бехтарин меваҳои шифобахш ба ҳисоб меравад. Беҳуда нест, ки дар муддати зиёда аз панҷ ҳазор сол дар бораи пуртақолу себу анор якҷоя бештар ҳикояту афсона гуфтаанд.

Чунончи дар ривояти қадимии юнонӣ оварда шудааст: вақте ки Плутон, худои олами зеризаминӣ, Прозерпинаро дуздид, ба ӯ донаҳои анор хӯронд, то ки Прозерпина дигар аз ӯ ҷудо нашавад. Фурӯ бурдани донаҳои анор нишонаи ногусастании аҳди никоҳ ҳисоб меёфт.

Дар Кафқоз имрӯз ҳам меваи анорро ҳангоми ба меҳмонӣ рафтан чун нишони меҳру мудоната бо худ мебаранд.

Дар тибби қадимаи ниёгонамон анор ҳамчун даво мақоми хосеро доро буд. Абӯмансури Муваффақ анори ширинро бехтар аз анори турш донистааст. Анори ширин ба дардҳои гулӯ ва сина даво буда, сурфаро муолиҷа мекунад. Донааш аз ширааш, гуфтааст ӯ ва пӯсташ аз ин ҳар ду қабзовартар аст.

Моҳияти шифоии анор аллакай ба Гиппократ маълум буд ва ӯ шираи онро барои муолиҷаи дарди меъда ва пӯсташро барои муолиҷаи исҳоли хунин ва захмҳо тавсия медод. Арабҳо анорро ҳангоми ноҳинҷории дастгоҳи хозима истифода мебурданд (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Мувофиқи гуфтаҳои Абӯалии Сино ҳама гуна навъи анор хосияти давогӣ дошта, анори ширин дар илоҷи сурфа ва хафақон нофеъ аст ва анори турш ба шаҳвати ҷинсӣ зараровар буда, ширааш тухмаш ба чашм ҷамъшавии моддаҳоро манъ мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст: анори ширин меъдаро пурқувват кунад, гулӯро нарм созад ва ҳангоми дилзанию зарпарвин фоиданок аст.

Шарбати анори турш қай ва дилбеҳузурию саксакзоро бартараф созад. Агар ӯро бо равғани ҳамроҳ карда ба гӯш чаконанд, ҷароҳати онро табобат мекунад. Обҷӯши баргҳои анор мӯйро мустаҳкам карда, пӯсти решааш бошад хосияти гиҷаронӣ дорад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ анорро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар, сипурз, тапиши зиёди дил, дарди сина, сурфа, инчунин ҷиҳати соф кардани овоз ва фарбеҳ кардани бадан фармудааст.

Дар тибби мардумӣ асосан мева ва шираи анорро ба кор мебаранд. Табибони мардумӣ анори ширинро ҳангоми касалиҳои узвҳои нафас, таби баланд, камхунӣ, сили шуш, исҳол, анори туршро бошад, барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар ва диабети қанд тавсия намудаанд.

Дар тибби мардумӣ обҷӯши пӯсти анорро барои муолиҷаи гелминтозҳо, кирмҳои шикам ва алкалоиди пельтеринро низ чун ҷичарон, барои муолиҷаи кирмҳои ленташакл мефармоянд (А.Д. Турова ва диг, 1984).

Дар тибби мардумии араб донаҳои бирён кардаи анорро бо тухмдонаҳои кӯкнор барои муолиҷаи исҳол, исҳоли хунин (Дизентерия), сурфа ва обҷӯши пӯсташро барои рафъи исҳол мефармоянд.

Обҷӯши пӯсти решаашро чи дар тибби мардумӣ ва чи амалӣ барои муолиҷаи кирмҳои паҳншакли шикам тавсия медиҳанд. (В.П. Махлаюк, 1993).

Анор ба рушду камоли тифлон кӯмак мерасонад, асабро тақвият медиҳад ва ҳазми ғизоро беҳтару пешобро зиёд мекунад. Ғарғара ва нигоҳ доштани оби анори турш дар даҳон онро пок ва лисаҳоро мустаҳкам менамояд.

Пӯсти мева ва шохаҳои дарахти анор, инчунин решааш хосияти зиддиилтиҳобӣ, даббоғӣ ва қабзӣ дошта, онҳо барои муолиҷаи илтиҳоби меъдаву рӯда, исҳол, исҳоли хунин ва рафъи кардани кирми рӯда истифода мешаванд. Ҷӯшобаи ин қисматҳои анор оромибахш буда, ғаму ғуссаро таскин медиҳад ва хумори майро аз байн мебарад.

Дар тибби муосир шарбат ва шираи анорро ҳамчун маводи парҳезӣ барои афзудани иштиҳо ва ҳазми ғизо вассъ истифода мебаранд. Ба беморони мубталои иллати дилу рагҳои хунгард, камхунӣ, баландшавии ҳарорати бадан, норасоии витаминҳо, барои беҳтар намудани саломатӣ то истеъмоли ғизои наҳор ним стакан шарбат ё шираи анор то 3 моҳ мефармоянд. Шарбати анор хусусияти рушди биогенӣ дошта, барои муолиҷаи бемории ғадуди зермеъда нафъовар аст. Шираашро барои муолиҷаи сӯхтагӣ ва илтиҳоби пӯст истифода мебаранд. (Н. Куренов, 2006). Дар Ҳиндустон шираи анорро ҳамчун маводи қувватафзо истифода мебаранд (З.М. Эвенштейн, 1989). Ҳангоми камхунӣ онро ба меъёри 0,5 – 1 стакан 3 бор дар 1 рӯз 30-40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо, муддати 4 моҳ фармуда 1 моҳ танаффус эълон карда, аз нав табобатро давом медиҳанд. Шарбат ва шираи онро боз барои муолиҷаи дигар узвҳои ҳозима, аз ҷумла ҷигар, рагҳои талхагузар, гурда, шуш, атеросклероз, диққи нафас ва ҳамчун маводи зиддинурӣ истифода мекунанд.

Истеъмоли ҳамарӯзаи шираи анор дар меъёри як стакан дар пешгирии паҳншавии саратон аз як узв ба узви дигар нақши муҳимро мебозад.

Шарбату шираи анорро ба бемороне, ки аз сар касалиҳои сироятӣро гузаронидаанд, мефармоянд. Истеъмоли шарбати анори турш ба беморони диабети қанд, илтиҳоби камшираи меъда, дилу рагҳои хунгард (0,5 – 1 стакан бо 1 қошуқ асал 3 бор дар як рӯз) нафъовар аст (В.Д. Рыбак, 1998).

Бояд гуфт, ки ҳангоми истеъмоли донаҳои тару тозаи анор бехтараш, ки онро бо тухмдонаҳояш истеъмол намуд. Агар истеъмоли онҳо ба шумо маъқул набошад пас онҳоро хоида ақаллан як чанд доначашро фурӯ баред. Табибони Хитой дар ин ақидаанд, ки донаҳои анори бо қанд кӯфташуда барои саломатии мардҳо ва афзудани шаҳвати онҳо ниҳоят муфид аст.

Дар солҳои охир дар тухмдонаҳои анор равғани ниҳоят болаззати таркибаш аз кислотаи ниҳоят дар табиат камёфт вале фоидабахши бетагенови ва витамини Е муайян шудааст, ки дорои хусусиятҳои хуби зиддиоксидӣ мебошад (Г.Л. Тышкевич,1990).

Истифодаи он бо ғизо

Донаҳои анорро дар шакли тару тоза истеъмол намуда, дар шароити хона ва саноати хӯрокворӣ аз он шираи анор, нӯшоба, май истеҳсол мекунанд.

Аз донаҳои анор нугулҳо аз ҷумла бо турб тайёр мекунанд. Истеъмоли он бо сметана, творог, нугули сабзӣ низ муфид аст.

Дорухои анор

Шарбати анор. Анорро ҷабида ширааашро ҷудо кунед ва ним литри онро дар ним литр об ҳамроҳ карда бо 600г шакар муддати 15--20 дақиқа ҷӯшонед. Барои боз ҳам хушмаза шудани метавонед ба ӯ чавҳари лиму ва ё пӯсти лимуро ҳамроҳ кунед. Шарбатро ба зарфҳои шишагин рехта дар оби ҷӯш муддати 25–30 дақиқа тамиз мекунанд.

Обҷӯши пӯсти анор. 1 қошуқи ошхӯрӣ пӯсти хушку майдакардаи анорро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 200 мл. оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10-12 дақиқа ҷӯшонда, 30 дақиқа дам дода аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор ҳамчун исҳолбанд истеъмол намоед.

АНҶИБАР – герань розовая. Pellargonium Roseum Wilid

Рустании бутташакли ҳамешасабзи мансуб ба оилаи анҷибарҳост. Пояш рости сершох, баргаш байзашакли думчадор буда, гулаш гуло-

бии 5 барга аст, гултӯдааш то 12 гул дорад. Оилаи анҷибарҳо дар худ 8 навъу 800 намудро дар бар мегирад. Яке аз навъҳои маълуму машҳури оилаи анҷирбарҳо навъи Pellargonium аст, ки аз 160 то 300 намудро дар бар мегирад.

Дар ҳама Давлатҳои Ҳамсуд 4 навъу 50 намуд, дар Осиёи Марказӣ 3 навъу 30 намуд, дар Тоҷикистон 3 навъу 20 намуди худрӯй як намуди корами анҷибар, яъне анҷибари атрӣ мавҷуд аст.

Дар Тоҷикистон ва баъзе дигар Давлатҳои Ҳамсуд барои истеҳсоли равғани хушбӯи атрӣ (эфирӣ) яке аз намудҳои корамӣ он, яъне анҷибари атрӣ ё гулобиро парвариш мекунанд.

Ватани анҷибар Африкои Ҷанубӣ (замини Кап) мебошад. Дар он ҷо анҷибар худрӯй аст. Дар асри VII анҷибарро ҳамчун рустании атрогину зебо ба Фаронса оварданд. Дар нимаи асри XIX бошад, парвариши он дар Итолиё, Алҷазоир, ҷазираи Реюнон ва Мадагаскар ба роҳ монда шуд.

Имрӯз, анҷибарро дар Булғория, Ҳиндустон, Марокаш, Япония, Хитой, Португалия, Югославия, Миср ва дигар мамолики тропикиву суптропикӣ барои равғани қиматбаҳояш парвариш менамоянд.

Дар таркиби қисми рӯизаминии анҷибар 14,92% қанд, 1,06% крахмал 7,05% гемисклюза, 21,65% равған, 11,87% сафеда ва 18 намуди аминокислотаҳо, 6,7% моддаҳои даббоғӣ ва ҳамчунин катехинҳо, эпигалокатехин, галокатехин, эттикатехин ва эпикатехингаллат, флавонодҳо, кверцетин, гиперин, рутин муайян шудааст.

Яке аз маводи муҳими анҷибар равғани таркиби он мебошад, ки дар он 54–60 % ципронеллол, 2,02% гераниол, 5,48% линалоол, 3,9% ментол, 12% кислотаи тиглин, монотерпенҳо, сесквитерпенҳо, спиртҳои изоамилӣ, диаметил, Н-гексанол, а-пинен, Ь–р–феландрен, спирти фенилэтиловӣ, эфгенол, цитраль, изоментол, ментон ва дигар маводҳо мавҷуд аст.

Дар тибби мардумӣ асосан намудҳои худрӯйи анҷибарро истифода мебаранд. Дар баъзе мамолики хориҷӣ, Давлатҳои Ҳамсуд, аз ҷумла Тоҷикистон, анҷибари даштӣ, ҷангалӣ, пуштагӣ, марғзорӣ, сурхреша, ботлоқи Сибирӣ, Власовӣ, Дурский васеъ истифода бурда мешавад.

Мувофиқи маълумоти Е. Н. Зеленцова 1898, Карль Кант, 1913, С, Р. Семенов ва диг, 1966, А. А. Алексева ва диг. 1974, Н. К. Фруентова, 1974, Г. А. Ассеева ва диг. 1985 дар тибби мардумӣ навъҳои худрӯи анҷибари марғзорӣ, ҷангалӣ, ботлоқӣ, сурхреша, Власовӣ, пуштагӣ, Дурский васеъ истифода мешаванд.

Шираи аз қисмҳои гуногуни ин растанӣҳо чудокардаро барои муолиҷаи хунравиҳои гуногуни буня, захмҳои пӯст, хоришаки пӯст, зардзахм, никрис, илтиҳоби ниёми пай: (тендовагинит), тарбод, исҳоли

хунин, исҳоли беҳолкунандаи кӯдакон истифода мебаранд. Онҳоро ҳамчун дорои хобовар, зиддипихтилоҷ, зиддиташаннуҷӣ, оромибахш, подзахр ва маводи зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи бемориҳои гинекологӣ – занона илтиҳоби шуш, меъда ва рӯдаҳо мефармоянд.

Мувофиқи маълумоти Ц. Хайдава дар тибби халқии мутул обчӯши баргу гули анҷибарро барои муолиҷаи касалиҳои чашм истифода мебаранд.

Дар рисолаи Дзейҳор Мигчиган гуфта шудааст, ки дар тибби Тибет қисмҳои гуногуни анҷибар барои муолиҷаи бемориҳои чашм ва ҳамчун дору, ки гули чашмро нест мекунад, истифода мешавад.

Дар марказҳои гуногуни илмию тадқиқотӣ низ навъҳои гуногуни анҷибар мавриди омӯзиш қарор доранд, аз ҷумла Чумбалов ва дигарон (1974) кислотаи элаговӣ ва калининро, ки аз баргҳои герани пуштагӣ ҷудо шудааст, дар таҷрибаҳо дар калламушҳои сафед гузаронда, хосияти зиддисаратонии онҳоро муайян намуданд.

Аз ҷумла, ҳангоми бо сӯзан ба дохили пардаи шиками калламушҳо гузарондани калинин дар меъёри 80 мг/кг. дар муддати 10 рӯз катъшавии афзоиши омоси саратонии Эрлих то 72,2%, лимфосаркомаи Плисс-то 67,7% муайян шуд.

Кислотаи эгаловӣ бошад дар меъёри 80%г/кг афзоиши штамҳои дар боло гуфтаро ба ҳисоби миёна то 56,3--77,6% қатъ намуд.

М. Н. Амирова ва диг. (1974, дар таҷрибаҳои дар 360 мушии сафед ва 246 калламушҳои сафед гузаронидаашон нишон доданд, ки кислотаҳои галлӣ ва элаготаниниӣ, ки аз баргҳои анҷибари пуштагӣ ҳосил шуда буд, афзоиши омоси саратонии Эрлих, саркома ва лимфосаркомаи --180, лимфосаркомаи Плисс ва карсиномаи Геринро то 20% қатъ мегардонад. Калинин бошад, дар меъёри 80 мг/кг. афзоиши омоси саратонии Эрлихро то 71,2 ва Лимфосаркомаи Плиссро то 67,7% боз медорад.

С. М. Драбкина ва диг. (1960, 1964) хусусияти зиддимихробии анҷибари хонагиро (Pellargonium zonale) омӯхта муайян намуданд, ки фитонсидҳои он бактерияҳои касалиовар, стафилакоки тилоранг ва микробҳои қаламчашакли дизентерияро нобуд мекунанд.

В. Г. Лужинский (1965, 1968) дар таҷрибаҳо нишон дод, ки қиёми моеъгии анҷибари марғзорӣ мушҳоро аз таъсири захри мори (щитомордник) ва ҳамаи мушҳои таҷрибавиро, ки бо захри мори афъи захролуд шуда буданд аз марг эмин дошт.

А. Ф. Белова (1975) дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дод, ки дамкӯрдаи 40% спирти анҷибари калонреша (1:10) ҳангоми ба раги варид гузарондани он фишори хуни гурбаҳоро паст мекунад. Таъсири он пас аз 90 дақиқа сар шуда 3 соат давом мекунад.

Муаллифи ин китоб дар институти гастроэнтерологияи АФ Тоҷикистон хусусиятҳои фармакологии равғани хушбӯи анҷибари атриро каматарафа омӯхта, дар асоси он рисолаи номзади дифо намудааст.

Дар асоси тадқиқотҳои муаллиф аз равғани анҷибар доруи наве ягона бо корхонаи дорусозии «Октябри» Санкт-Петербург бо номи «Геранол» ихтироъ шудааст, ки хосияти талхаронӣ, зиддиташаннуҷӣ, подзахрӣ, зиддиилтиҳобӣ ва ғайраро дорад.

Муаллиф дар таҷрибаҳои калламушҳои сафед, мушҳои сафед, хукчаҳои обӣ ва харгӯшҳо нишон додааст, ки равғани атрогини анҷибар чӣ дар калламушҳои солим ва чӣ дар калламушҳои бо захри чорхлориди карбон захролудшуда тарашшӯҳи талхаро зиёд карда, миқдори холестерин ва билирубини таркиби онро кам мекунад.

Ғайр аз ин, равғани анҷибар миқдори умумии кислотаҳои талхаро, фосфолипидҳо ва коэффисенти ҳолату холестеринро зиёд мекунад.

Мисол; ҳангоми ба калламушҳо тавассути маводи ҷигаркушии чорхлориди карбон дар муддати як моҳ захролудшуда ва бо ёрии зонди махсус хӯрондани доруи геранол дар меъёри 10 мг/ кг. дар муддати як моҳ таровиши талха дар муддати се соат 88 % зиёд мешавад. Таровиши талха дар зери таъсири розанол бошад 62% зиёд мешавад ва ин аз он далолат медиҳад, ки геранол нисбати доруи розанол, ки аз равғани садбарги Казонлики Булғорӣ истеҳсол мешавад бартарӣ дорад. Дар баробари ин, чӣ тавре ки гуфта гузаштем, геранол миқдори кислотаҳои таркиби талхаро низ ба танзим медарорад. Миқдори маҷмӯи кислотаҳои талха (Суммарные желчные кислоты) 2 баробар афзуда, коэффитсиенти талхаю-холестерин ба ҳисоби миёна то 7,35 ± 0,03 мг% зиёд мешавад. Ин нишондиҳанда дар ҳайвонҳои табобат нагирифта ба 5,1 ± 0,07 мг% баробар аст.

Ҳангоми захролудшавии хайвонҳо бо захри чорхлориди карбон мубодилаи фосфолипидҳо, билирубин ва чарбуҳои умумӣ низ коҳиш меёбанд. Дар таркиби хунобаи ҳайвонҳои табобат нагирифта миқдори холестерин 21,5%, билирубин 58% ва чарбуҳои умумӣ 51,8% зиёд мешаванд, ки ин аз таъсири манфии захри ҷигаркушии СС14 дарак медиҳад. Дар калламушҳои табобатёфта бошад миқдори холестерин 23,1%, билирубин 54% ва чарбуҳои умумӣ 26% кам мегарданд.

Дар баробари ин муаллиф муайян намуд, ки геранол биоэнергетикаи ҳосилшавӣ ва ихроҷи талхаро бехтар менамояд. Ҳангоми захролудкунии калламушҳои сафед муайян шуд, ки захри чорхлориди карбон фаъолнокии Mg-АТФ-азаро паст намуда, фаъолнокии Na,K-АТФ-азаро гомогенати ҷигар андаке зиёд мекунад.

Ҳангоми омӯзиши ин таъсир дар фраксияҳои митохондрӣ,

микросомӣ ва ситоплазма муайян шуд, ки СС14 фаъолнокии ферментҳои дар боло гуфтаро суст менамояд. Ин нишондиҳандаҳо дар ҳайвонҳои табобатёфта бо дорои геранол дар меъёри 10 мг/кг. дар муддати 1 моҳ аз он далолат мекунанд, ки геранол фаъолнокии Na, K-АТФ-аза ва Mg – АТФ-азаро баркарор намуда, биоэнергетикаи ҳосилшавии таровиши талха ва таркиби кимиёии онро бехтар мекунад.

Бар замми ин равғани анчибар варами панчаҳои қафои калламушҳоро, ки тавассути бо сӯзан ба зерпӯсти он гузаронидани медиаторҳои илтиҳобовари гистамин, серотонин ва маводи формалин ба амал меояд, кам мекунад, ки аз хусусияти зиддиилтиҳобии равғани атрогини анчибар дарак медиҳад.

Муаллиф боз хусусиятҳои фармакологии дорои дигарро, ки дар асоси равғани анчибар ва витамини А бо номи «Геранорстинол» ихтироъ кард ҳаматарафа омӯхт.

Таҷрибаҳои дар калламушҳои сафед, мушҳои сафед ва харгӯшҳо гузаронда аз он далолат мекунанд, ки геранорстинол дар меъёри 0,02г/кг. таъсири заҳри чигаркуши СС14, ки дар муддати 1 ва се моҳ бо сӯзандору ба зерпӯсти пои кафои онҳо гузаронида шуда буд, рафъ сохта тарошшӯҳи талхаро дар таносуб бо калламушҳои заҳролудшуда ва табобат ногирифта 90% зиёд мекунад. Геранорстинол дар баробари ин ба таркиби кимиёии талха низ таъсири мусбат мерасонад. Агар дар зери таъсири 1 моҳаи заҳри чигаркуши СС14 миқдори холестерин бетағйир монад, пас ҳангоми гузарондани он дар муддати се моҳ миқдори холестерини таркиби талха 25% кам мегардад. Ҳангоми омӯзиши хусусияти подзаҳрӣ ва истихрочии геранорстинол муайян шуд, ки геранорстинол давомнокии хоби калламушҳои бо сӯзандору маводи барбамил гузарондаро 1,5 бор кам мекунад ва миқдори истихрочи бромсулфалеинро низ кам менамояд. Маълумоти ба даст омада аз хусусиятҳои хуби подзаҳрӣ, гепатопротекторӣ ва истихрочии геранорстинол далолат мекунанд.

Муаллиф дар таҷрибаҳо хусусиятҳои гепатопротектории зиддиоксидии геранол ва геранорстинолро муайян намуд. Таҷрибаҳои бо заҳри чигаркуши СС14 дар муддати 1 ва 3 моҳ ба калламушҳои сафед гузаронда нишон дод, ки тавассути таъсири заҳри чигаркуш миқдори ферментҳои АсАТ, АлАТ, ЦФ ва ГГТ дар таркиби хуноба таносубан 95%,108%, 203% ва 141 % меафзоянд. Ин нишондиҳандаҳо дар таркиби хунобаи ҳайвонҳои дар баробари заҳри чигаркуш дорухои геранол ва геранорстинол қабул карда 1,6-1,8 баробар кам дида мешаванд. Ғайр аз ин, Геранорстинол тамаркузи липидҳои гидроперекисшуда ва диалдегиди малоновиро, ки дар натиҷаи таъсири заҳри чигаркуш баланд шуда буданд, дар хуноба ва бофтаҳои чигар кам мекунад, ки ин аз

хусусияти хуби гепатопротекторӣ ва зиддиоксидии маводи омӯхташудаистода дарак медиҳад.

Равғани анҷибар инчунин миқдори липидҳои таркиби хуни ҳайвонҳоро, ки тавассути гузаронидани маҳлули равғании холестерин зиёд мешаванд, ба эътидол меорад.

Таҷрибаҳо инчунин аз хусусияти зиддиихтилоҷӣ ва зиддиташаннуҷии равғани анҷибар далолат мекунанд.

Муаллиф, бори аввал хусусияти зиддидиабетии қиёми обию спиртии решаи анҷибар, равғани атриётии онро дар калламушҳои сафед, тавассути бо сӯзан гузаронидани маводи аллоксан ба зерпӯсти пойи чапи онҳо, ки мубталои касалии қанд шуда буданд, санҷида, ба хулосае омад: яъне, қиёми обию спиртии решаи анҷибар ва равғани атриётии он дорои хусусияти хуби зиддидиабетӣ будааст.

Равғани анҷибарро дар саноати атторӣ, собунпазӣ ва барои хушбӯй намудани хӯрданиҳо ва нӯшокиҳои гуногун истифода мебаранд.

Доруҳои анҷибар

Геранол. Дар шакли гулӯладоруҳои дорои 0,4 г равғани атрии анҷибар ва 0,2 г. равғани офтобпараст истеҳсол мешавад.

Хусусиятҳои фармакологияш: ҳамчун талхарон ва барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳоби талхадон, ихтилоҷи роҳҳои талхагузар, рӯдаҳо, меъда, илтиҳоби ғадуди зермеъда, ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта ва чун доруи подзаҳрӣ ҳангоми ҳепатити токсикӣ фармуда мешавад.

Тарзи истифодабарияш; геранолро дар меъёри 0,4 г. дар як рӯз 3 бор 30-40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо тавсия мекунанд.

Геранолро дар ҷойҳои хушки мӯътадил нигоҳ медоранд. Мӯҳлати истифодабарияш то 2 сол.

Гераноретинол. Таркибашро асосан маводи равғани атрии анҷибар ва витамини А ташкил медиҳад. Гераноретинол дар капсулаҳои мулоими желатинӣ дар меъёри 40 мг истеҳсол мешавад.

Хусусиятҳои фармакологияш: талхарон, зиддиилтиҳоб, ҳепатопротектор, зиддиоксид, зиддимикроб, зиддиуфун, гиполипидемӣ буда, барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон, бемориҳои токсикии ҷигар, илтиҳоби роҳҳои талхагузар, чарбугирии ҷигар (стеатоз печени) тавсия шудааст.

Гераноретинолро 1 капсулӣ 2-3 бор дар як рӯз 30-40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо меҳӯранд. Мӯҳлати табобаташ 3 ҳафта.

Обҷӯши решаи анҷибар: 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушку майдакардаи анҷибарро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, полонида,

миқдори маҳлулро то як стакан расонда 3/1 стакани дар як рӯз се бор пас аз қабули ғизо барои муолиҷаи бемории диабети қанд истеъмол мекунанд.

Обҷӯши баргу навдаҳои анҷибар: 1 қошуқи ошхӯрӣ баргу навдаҳои майда кардаю хушки анҷибарро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 12 дақиқа ҷӯшонда, 30 дақиқа дам дода, аз дока полонида, 2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз ҳамчун талхарон, зиддиихтилоҷ ва подзаҳр истифода мебаранд.

Дамхурдаи спиртии решаи анҷибар. Решаҳои хушку майдакардаи анҷибарро дар меъёри 1г. реша ва 10 мл. спирти 65% (1:10) омехта, муддати 7-10 рӯз дар ҷои гарму торик нигоҳ дошта, онро дар меъёри 1 қошуқчай 3 –4 бор пас аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи бемории диабети қанд то 1 моҳ истеъмол мекунанд.

АНҶИР – инжир. Fucus Carica L.

Дарахт ё буттаест, ки 15 метр қад мекашад ва дар як сол вобаста аз иқлим 2–3 бор мева медиҳад. Ватани анҷир ноҳияҳои соҳили баҳри Миёназамин, Ироқ, Афғонистон, Ҳиндустон ва Осиёи Миёна мебошад. Дар айни замон анҷирро асосан дар Португалия, Италия, Юнон, Туркия, ИМА ва Шарқи Наздик парвариш мекунанд. Дар Тоҷикистон анҷири ёбоӣ ва боғӣ меруяд. Анҷири ёбоӣ дар соҳилҳои дарёи Панҷ ва нишебиҳои санглохи қаторкӯҳҳои Дарвозу Ҳисору Қаротегин вомехӯранд. Чун дору мева ва баргҳои анҷир истифода мешаванд.

Баргҳояшро моҳҳои август ва сентябр ҷамъоварӣ карда дар соя шамолрас мехушконанд.

Дар таркиби меваи анҷир 83 фоиз об, 0,7 фоиз сафеда, 13,9 фоиз қанд, 2,5 фоиз нахи ғизой, 0,5 фоиз кислотаҳои органикӣ, 18 мг% калий, 190мг% натрий, 3,2мг% оҳан, 0,05мг% каротин, 0,06мг% витамини B1; 0,05мг% витамини B_2, 0,5мг% витамини PP, 2мг% витамини С мавҷуданд. 100 г. меваи тару тозаи он 56 ккал. энергия дорад. Қудрати ғизоии анҷири хушк хеле зиёд буда, 100 грамми он 340 ккал. энергия дорад, зеро дар таркиби анҷири хушк 6 фоиз сафеда, 1,5 фоиз равған ва 70 фоиз қанд мавҷуд аст.

Барги анҷир аз кислотаҳои органикӣ, равғани эфир, стероидҳо, моддаҳои даббоғӣ, кумаринҳо ва флавонидҳо хеле бой аст. Ин моддаҳо дар шираи анҷир низ мавҷуданд.

Анҷир меваи хушбӯй ва лазиз буда, ғизои хуб аст ва онро ҳамчун даво аз даврахои қадим истеъмол менамуданд. Букрот, анҷирро барои бемороне, ки аз ташнагӣ ва таби баланд азият мекашанд, тавсия намудааст.

Мисриҳои кадим онро барои табобати омосҳо думбал ва обилаи дандон истифода менамуданд.

Мувофиқи гуфтаҳои Абӯмансури Муваффақ, табиати анҷири тоза гарму нарм аст ва он шушу сина ва гурдаву масонаро пок мекунад. Анҷир табиати буғиро нисбат ба нарм гардонида, роҳҳои ҷигар, сипурз ва масонаро мекушояд, пешобро зиёд мекунад, лек бодовар аст. Абӯмансур шираи дарахт ва барги анҷирро барои табобати озах фармудааст.

Абӯалии Сино анҷирро барои муолиҷаи касалии саръ ва сурфа муфид шуморидааст. Ба гуфти ӯ анҷир ҷигар, сипурз, гурда ва масонаро пок мекунад, ҳалқро тоза менамояд, гули чашмро рафъ мекунад.

Сино шарбати анҷирро барои табобати сурфа, дарди сина ва дигар касалиҳои роҳи нафас ва молидани шираи онро ҳангоми неши ақраб ва ғунда фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ оварда, ки анҷири сафеди пӯсташ ба осонӣ ҷудо шаванда, беҳтар аз анҷири сурх ва сиёҳ. Ин мева дар меъда тез ҳал шавад, баданро фарбеҳ созад, ташнагиро шиканад, касалиҳои гулӯву синаро манфиатнок аст.

Истеъмоли анҷир ба шахсони гирифтори захми гурдаву масона ва инчунин ҳангоми захролудшавӣ аз захрҳои қотил фоиданок аст. Шираи сафеди анҷир, навиштааст ӯ, хуншориро нигоҳ дорад ва озаҳу несиро табобат кунад.

Муаллифи «Маҳзан-ул-адвия» Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ анҷирро серғизо, зудҳазм, таскиндиҳандаи ҳарорат ва ташнагӣ ҳисобида, онро чиҳати табобати хафақон (тапиши зиёди дил), тангнафасӣ, сурфа ва дарди сина фармудааст.

Хӯрдани он пеш аз таом ошкамро мулоим намояд ва чун ношто хӯранд, роҳи ғизоро кушода, баданро фарбеҳ созад.

Меваи анҷирро дар тибби мардумӣ ҳангоми касалиҳои гулӯ ва шуш, ҷигару сипурз, меъдаву рӯда, санги гурдаву масона васеъ истифода намоянд. Истифодаи ҷӯшондаи он бо шир нармкунандаи сина ва меъда буда, ғарғара бо ин шарбат лисаҳоро маҳкам ва ҳалқро нарм мекунад, ба дарди кӯҳнаи онҳо шифо мебахшад (Н.Куренов, 2007)

Меваи тару тозаи он ҳарорат ва ташнагиро таскин медиҳад, ҷигарро қувват мебахшад, арақ ва пешобро меафзояд, варамҳои гуногунсабабро нест мекунад, муқовимати баданро нисбати захрҳои гуногун зиёд менамояд.

Агар шахсони лоғар ношто 3-4 донаи анҷирро тановул кунанд, рӯй ба фарбеҳӣ мениҳанд. Мураббо ва нӯшобаи он низ беҳтарин ғизо ва даво барои шахсони камҳаракат ва лоғар аст.

Хӯрдани анҷир бо писта ву бодом қувваи ҳофизаро афзуда ба та-

факкур фоида мерасонад. Агар онро бо чормағз истеъмол намоянд, шаҳват баланд мегардад.

Меваи анҷир дар буня ба хубӣ ҳазм шуда, дорои моҳияти баланди ғизоӣ мебошад. Анҷир хусусиятҳои пешобронӣ, балғамканӣ, мулоимкунанда ва фарогирандагиро доро аст (В.П. Махлаюк, 1993)

Истеъмоли меваи анҷир, аз сабаби дар таркибаш мавҷуд будани миқдори зиёди қанд ба беморони гирифтори касалии диабети қанд тавсия намеполанд.

Табибони мардуми ғайр аз мева, барг, шира ва пӯст, шохаҳои анҷирро васеъ истифода менамоянд. Дамкардаи барги онро ҳангоми касалиҳои узвҳои ҳозима, шараёни қалбӣ ва роҳи нафас, латтаоби онро барои муолиҷаи захмҳои гуногун ва думбал тавсия менамоянд. Ҷӯшондан пӯсти шохаҳои он ба исҳол фоиданок аст.

Шираи сафеде, ки ҳангоми кандани баргҳои анҷир берун меояд, асосан истеъмоли хориҷӣ дорад. Ин ширароб дар тибби мардумӣ бисёр ҳалқҳои дунё барои муолиҷаи озах, холи ҷуфтӣ ва саратони пӯст истифода менамоянд.Молидани рӯи пӯсти осебида муддати дуру дароз дар ин ҳолатҳо фоиданок аст. Агар каме ин ширароб ба пунба зада дар сӯрохии дандони кирмхӯрда гузаронед, дарди он соқит мешавад.

Дар асоси таҷриба маълум гардидааст, ки моддаҳои таркиби пӯстлох ва барги анҷир хосияти паст кардани фишори баланди хунро доранд. Дар барги он ферменти фитсин мавҷуд аст, ки бастаҳои хунро ҳал мекунад ва онро ҳангоми тромбоэмболия (пайдошавии гулӯлаҳои лахти хун дар рагҳои хунгард) истифода мекунанд.

Истифодаи он дар ғизо

Онро дар шакли тару тоза ва анҷири хушк истеъмол ва дар шароити хона аз он мураббо низ тайёр мекунанд.

Доруҳои анҷир

Псоберан (Psoberanum). Омехтаи фотокумаринҳои псорален ва бергаптен мебошад, ки онро аз баргҳои анҷири дар Осиёи Марказӣ нумӯъёбанда ҷудо мекунанд.

Дорои хусусияти фотосенсибилизатсионӣ дошта ҳосилшавии пигментҳои пӯстро метезонад. Псоберан дар шакли кулчадоруи дорои 0,01 г. ва маҳлули спиртии 0,1 % истеҳсол мешавад.

Он барои муолиҷаи кубо, шукуфаҳо истифода мешавад.

Тарзи истифодабарияш; 1 кулчадоруӣ 2-3 бор дар як рӯз 20-30 дақиқа пеш аз истеъмоли хӯрок масраф намуда дар баробари ин ба қисматҳои мубталои кубо ва шукуфаи пӯст маҳлули 0,1 %-и 2-3 соат пеш аз зери нурҳои ултрабунафш нигоҳ доштан мемоланд. Мӯҳлати

табобат 3-3,5 моҳҳо ташкил медиҳад. Муолиҷаи навбатиро пас аз 1 моҳ такрор мекунанд. Мӯҳлати табобати умумӣ 1 солро дар бар мегирад.

Аз анҷир инчунин доруи Фураден барои муолиҷаи касалиҳои пӯст, хусусан песӣ, васеъ ба кор бурда мешавад.

Дамхӯрдани меваҳои анҷир, 100 г. меваҳои хушки анҷирро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 1 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, 20-40 дақиқа

дам дода полонида дар давоми рӯз онро барои муолиҷаи бемориҳои узвҳои нафаскашӣ истеъмол мекунанд.

Ҷӯшоби меваи анҷир; 20 меваҳои хушки анҷирро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 300 мл. шири гармро рехта, 10 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонда, ҳарораташро мӯътадил карда, барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои нафас (бронхит) истифода мебаранд.

Аз анҷир боз мураббо ва нӯшоба тайёр мекунанд.

Мурраббои анҷир; 1 кг. анҷир, 1 кг. қанд ва 500 мл. об. Шакарро дар об ҷӯшонда ба он меваи анҷирро меандозанд ва дар оташи паст муддати 2-3 соат мепазанд. Мураббои тайёрро ба зарфҳои шишагини тоза ва тамиз дода андохта бо сарпӯш маҳкам нигоҳ медоранд.

Нӯшобаи анҷир; 0,5 кг. анҷир, 0,3 кг. шакар в 2 литр об. О,5 кг. шакарро дар 1,5 л. об дар оташи паст муддати ним соат ҷӯшонда, сипас ба он обу шакар ҳамроҳ намуда аз сари нав 10-15 дақиқа мечӯшонанд. Барои хушбӯй ва хуштамъ гардидани он метавонед ба он ванилин ва ҷавҳари лиму ҳамроҳ намоед.

АРВОНА – лаванда. Levandulae Spical. (L. Yera DC).

Рустании бутташакли бисёрсолаи ҳамешасабз буда ба оилаи лабгулҳо мансуб аст. Бутта арвона шакли пуфаки дамкардаро мемонад, ки он аз 400-500 навдачаҳо иборат аст ва баландиашон 60 то 80см. ташкил медиҳад. Баргҳои рахраҳи сабзи дарозиашон аз 2 то 6см. дорост. Дар моҳҳои июн-июл гул карда 25-30 рӯз давом мекунад. Арвона аз 20 то 30 сол умр мебинад.

Ватани арвона соҳили баҳри Миёназамин буда худрӯй асту дар Ҷанубӣ Фаронса, Ҳиндустон, Ҷ. Канар ва Арабистон нумӯъ меёбад. Онро дар Руссия, Фаронса, Инглистон, Амрико, Африқои Шимолӣ, Маҷористон, Булғористон, Югославия ва ғайра парваришу менамоянд.

Соли 1710 Карл Линей арвонаи Latifolia-ро аз гурӯҳи арвонаи паҳнбарг L. Spicial. донист. Соли 1786 онро Chaix бо номи L. officinalis маънидод кард. Б. Н. Шишкин бошад бартарии Линейро барқарор намуда арвонаро бо номи мондаи ӯ L. Sica L маънидод на-

муд. Дар соли 1815 Декандел L. Fficinalis Chaix – ро ҳамчун намуди алоҳида бо номи L. Yere номнавис намуд, ки онро дар адабиёт L. Yere D. S. мегӯянд.

Жардон соли 1855 аз арвона боз 2 намуди навро ҷудо кард, ки яке L.fragrans ва дигаре L. Delpinensis ном дорад. Чӣ тавре ки маълум аст, арвонаи L.officinaslis chaix ва арвонаи паҳнбарг L. Latifoela худрӯй дар ноҳияҳои кӯҳии Португалия, Испания, Франсия, Алҷазоир, Туркия ва ғайра васеъ паҳн шудааст.

Истифодаи анбӯҳи ёбоиву худрӯи арвонаро аз асри XIV сар карда будаанд. Дар адабиётҳо овардаанд, ки дар Провансси Фаронса арвонаро ҳанӯз аз асри XII истифода мебаранд.

Дар асри XVIII истифода ва коркарди арвона дар Провансси боло он қадар авҷ гирифт, ки дар соли 1787 ҷамъоварии гулҳои он аз сабаби ба соҳаи замбурӯғпарварӣ зиён оварданаш, қатъиян манъ карда шуд. (Li Fondar, 1923).

Мувофиқи маълумоти адабиётҳо ҳар сол дар дунё равғани атрогини арвонаи L. latiffotla 380-400т. арвонаи паҳнбарг 300-380 т. ва лавандин зиёда аз 900 тонна истеҳсол менамоянд.

Дар Руссия арвонаро аз аввали асри VIII парвариш менамоянд. Дар аввал онро ҳамчун рустании дорувор дар ҷазираи «Аптекарский»-и Санк-Петербург парвариш менамуданд. Дар боғи ботаникии ба номи Никитин онро аз соли 1812 парвариш менамоянд.

Плантатсияҳои аввалини арвона дар соли 1930-1932 дар совхози эфироноси Алушта кишт шуд, ки он масоҳати 40г. ташкил медод. Дар соли 1970 бошад дар Украина 2300г. Молдова 1490г. Руссия 720г. масоҳатро ишғол намуд. Дар тиб гул, барг навдаҳои ҷавону пургули онро бурида, майда карда, хушк намуда истифода мебаранд. Бояд зикр кард, ки гул, барг ва навдаҳои тару тозаи арвонаро алоҳида хушк мекунанд.

Таркиби кимиёӣ: дар таркиби баргу гули арвона равғани атрогин, кислотаҳои органикӣ, молдаҳои даббоғӣ, қатрон, сафеда, салонинҳо ва ғ. ёфт шудааст.

Дар таркиби равғани атрогини арвона эфирҳои мураккаби 1-линалоол, ҷавҳари сирко, капрон, гераниол, нерол, лавандулол, борнеол, ситрал d-терпинеол, d-борнеол, гексан-3-ро-1, цинеол, 6-цитронелаль, спирти кумарин, тимол, лавандулилацетат, –1 лино лилацетат ва ғайра мавҷуд аст.

Арвонаро аз замонҳои қадим ҳамчун дорувор васеъ истифода мебурданд, аз ҷумла онро олимони тоҷику форс ва дигар халқҳо тадқиқ намуда ба беморон ҳамчун шифодору мефармуданд.

Аз ҷумла, дар Рими қадим ҳини паҳншавии (эпидсмияи) бемории

сироятӣ дар назди хонаҳои истиқоматӣ гулхан афрӯхта ва ба он навдаҳои тару тозаи пургул ё хушккардаи онро мепартофтанд. Патрисияиҳо бошанд баданашонро бо равғани арвона мемолиданд, то ки аз хатари эпидемия эмин монанд.

Абӯалӣ ибни Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки ин гиёҳ ҳалкунанда буда, шаробаш судаҳоро мекушояд. Ҷӯшидаи он дарди асабу паҳлӯро рафъ месозад, аз ин рӯ бояд, ки одамони асабашон нотавон (хаста шуда) аз он биёшоманд, аз молихӯлиё ва саръ (эпилепсия) нофеъ аст.

Устоди бузург дар «Алвоҳия» овардааст, ки арвона қувваи хотираро зиёд мекунад. Дар илоҷи касалии саръ, суд мебахшад, парешонҳолиро рафъ ва бандҳои ҷигарро мекушояд.

Дар Алвоҳия инчунин гуфта шудааст, ки мизоҷаш дар аввал гарм ва баъд хушк буда барои сару дил нофеъ аст. Инчунин ба дил осудагӣ ва қувват мебахшад, зеро ки ҷавҳари рӯҳро дар дилу димоғ аз савдо тоза мекунад. Аз ин рӯ, манфияти вай дар тақвияти дил ва ҷигар хеле зиёд аст.

Олими машҳури арман Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки арвона майнаро гарм карда барои бемории ҷигар ва испурч нафъовар аст. Агар онро кӯфта, бо орд хамир карда ба болои захм гузоранд, захм шифо меёбад.

Дар тибби мардумии рус арвонаро ҳамчун пешоброн ва ҳамчун дорои зидди рагкашӣ, табшикан, оромибахши шиддати асабҳо истифода мебаранд.

Онро инчунин барои муолиҷаи саръ (эпилепсия), дарди нимсара ва ҳамчун дардбанд, зиддиихтилочӣ ба беморони мубталои узвҳои ҳозима тавсия медиҳанд.

3 қошуқча гули хушкшуро дар ду стакан оби ҷӯшида дам дода ҳамчун зиддиихтилочӣ ва бодрон мефармоянд. Обҷӯши гулашро бошад дар ҳаммом ҳамчун маводи оромибахш истифода мекунанд.

Равғани атрогинашро бошад бо спирт омехта барои муолиҷаи тарбод, никрис ва шамолхӯрии асабҳо ва мушакҳо истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми Булғористон гули арвонаро барои муолиҷаи беморони узвҳои ҳозима, ҳамчун дардшикан, мубталоёни дарди нимсара, невростения, задани дил, дардбанд, оромибахш мефармоянд.

Равғани гули арвонаро, ки дар спирт дам дода шудааст, ҳангоми тарбод, никрис ва дарди буғумҳо истифода мебаранд. (Д. Йорданов ва дигарон, 1968).

Дар Ҷаҳистон обҷӯши гулҳои онро барои муолиҷаи илтиҳоби гӯш ва омехта бо бобуна барои муолиҷаи найчаҳои роҳи нафас истифода мебаранд.

Дар Австрия бошад онро барои муолиҷаи бемории асаб ҳамчун дармонбахшу оромибахш ва маводи зиддиилтиҳоб истифода мебаранд. (Н. Г. Кодааленко, 1971).

Дар Гурҷистон арвонаро ҳамчун равғани хушбӯйкунанда барои ҳаммом ва тайёр кардани малҳамҳои зиддиилтиҳобӣ истифода мебаранд.

Дар солҳои ҷанги якуми ҷаҳон духтурони Фаронса равғани арвонаро барои муолиҷаи захмҳои вазнину дерсиҳатшавандаи теғу тир ба кор мебурданд, ки шоистаи таваҷҷӯҳ аст.

Дар тибби муосир доруҳои алоҳидаи арвонаро барои муолиҷаи ҷароҳатҳои фасоднок мефармоянд. Ба ин мақсад сараввал равғани арвонаро дар шакли маҳлули спиртӣ ва малҳам истифода мебаранд.

Духтурони Фаронса инчунин истифодаи онро барои муолиҷаи сӯхтагиҳои кимиёӣ ва ҷарсҳатҳо тавсия медиҳанд. Мувофиқи маълумоти онҳо истифодаи равғани арвона ба барқароршавии ҳуҷайрахои эпидермис мусоидат мекунад.

Истеъмоли дарунии (равғани арвона фишори хуни дохили майнаро паст намуда, ихтилоҷи найчаҳои роҳи нафас (бронхаҳо)-ро рафъ, тонуси рӯдаҳоро баланд намуда, иштиҳоро меафзояд. Арвона ва равғани он дорои хусусиятҳои оромибахш, зиддиихтилоҷ, талхаронӣ, дардбандӣ, ва зиддиуфунию ҳазмоварӣ низ мебошад (Н.Куриенов, 2007).

Равғани атрии арвона барои муолиҷаи сӯхтагиҳо ниҳоят муфид аст, кори ҷигар, талхадонро ба танзим дароварда, таъмини мушакҳои дилро бо хун беҳтар месозад. Равғани арвона дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, зиддиихтилоҷ, оромибахш ва дардбанд аст. (В.В. Николаевский, 2000; Суворова Т.Ю. 2006)

Хусусиятҳои шифоии арвона инчунин дар тадқиқотҳои илмӣ васеъ нишон дода шудаанд. Аз ҷумла В. В. Николаевский ва диг. 1987;. Ҷ. А.Азонов,1995 дар таҷрибаҳои калламушҳои сафед нишон доданд, ки равғани атри арвона хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, зиддимикроб, зиддибактерияро дорост. Ҷ. Азонов (1995, 2006) нишон дод, ки равғани атрогини арвона хусусияти ниҳоят хуби талхаҳосилкунӣ ва талхаронӣ дошта, миқдори холестерини таркиби онро кам ва миқдори туршиҳои (кислотаҳои) талхагиро зиёд мекунад.

Ҳангоми ба зерпӯсти калламушҳои сафед дар муддати 1 ва 3 моҳ гузарондани заҳри ҷигаркуши СС14 таровиши талха нисбати ҳайвонҳои солим 2 маротиба коҳиш меёбад. Миқдори талхаи калламушҳои бо заҳри ҷигаркуши чорхлориди карбон заҳролудшуда ва бо равғани атрии арвона дар меъёри 0,02-0,04 г/кг. муддати 1-3 моҳ табобат ёфта нисбати калламушҳои контролӣ 81% зиёд аст, ки

ин аз хусусиятҳои хуби талхарониии равғани арвона далолат мекунад.

Бояд қайд кард, ки равғани арвона инчунин тамаркузи туршиҳои таркиби талха, фосфолипидҳо ва коэффисенти ҳолату холестеринии талхаро меафзояд. Муаллифи ин сатрҳо инчунин хосияти подзаҳрии равғани арвонаро дар калламушҳои сафед, ки бо заҳри ҷигаркуши CCl_4 заҳролуд шуда буданд, омӯхта, нишон дод, ки 0,02 ва 0,04 г/кг равғани арвона мӯҳлати хоби калламушҳои таъсири барбамилро 1,2-1,4 маротиба кӯтоҳ намуд. Ғайр аз ин, тамаркузи бромсулфалеинро низ дар хун кам кард, ки ин бори дигар аз хусусиятҳои хуби подзаҳрӣ ва истихрочии равғани арвона дарак медиҳад.

Дар тадқиқотҳои илмӣ муаллиф инчунин хусусияти зиддиилтиҳоб, зиддиихтилоҷ, зиддиоксидант ва безарар будани равғани арвонаро муайян намудааст.

Ҳангоми 40 дақиқа пеш аз ба зерпӯсти пои қафои калламушҳои сафед бо сӯзандору гузарондани маводи гистамин ва серотонин, хӯрондани равғани арвона, тавассути зонди махсус, нишон дод, ки ҳаҷми варами пои қафои калламушҳои контролӣ (яъне калламушҳое, ки аз истъмоли равғани арвона бенасиб буданд) нисбати калламушҳои табобат намуда 40-50% зиёдтар буд ин ҳолат ҳангоми истифодаи маводи формалин, ки бо усули дар боло гуфта амалӣ шуда буд, нишон дод, ки арвона дорои хусусияти хуби зиддиилтиҳобӣ буда варами пойҳои қафои калламушҳоро ба зудӣ рафъ менамояд.

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский 400 мвг/мл. равғани атрогини арвона стафилококи тилоранги 209 ва стрептококи 406-ро маҳв месозад.

Таъсири фитонсидҳои равғани арвона ба буняи беморони касалиҳои касбӣ (211–нафар), ки аз онҳо 40 нафарашон гурӯҳи контролӣ, 107-нафарашон мубталои силикоз, 44-антрикосиликоз, 20 нафарашон мубталои вневмокониоз васлгарон – сваршикҳо, ва 50 нафарашон мубталои илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас (бронхит) аз таъсири гарду чангҳои конҳо ва муассисаҳои саноатӣ буданд, санҷида шуд. Мӯҳлати қабули аэрофитотерапия 13–15 карат буда 45 дақиқа давом меёфт. Пас аз қабули фитонсидҳо бо роҳи нафас дар 30,3% мубталоёни пневмокониоз нишонаи дамкӯтаҳӣ нест шуд, дар 69,7%. нисбатан кам шуд. Сурфаи хушк дар 81,5% барҳам хӯрд ва дар 18,5% кам шуд. Рафъшавии сурфаи балғамнок дар 32,7% ва камшавии он дар 67,3% беморон дида мешавад.

Макарчук ва диг. (1990) дар тадқиқотҳои дар одамон гузаронида нишон доданд, ки равғани арвона фишори хунро паст ва кори дилу рагҳои хунгардро ба танзим меорад.

0,58–0,72 мг/кг. равғани арвона, ки бо ёрии асбоби «фитон» дар

майдони масоҳаташ 34 $м^3$ пошида шуда буд, ба пастшавии фишори баланди хун, рафъшавии дарди сар, вазнинии қафаси сина ва дили 100 бемор мусоидат кард.

Арвонаро инчунин дар саноати парфимерию ороишӣ – барои тайёр намудани атрҳо, собун, шампун, кремҳо, малҳамҳо дар саноати дорусозӣ аэрозоли зидди сӯхтагӣ бо номи «Лавиан» ва барои хушбӯи доруҳо, тайёр намудани ликёру аракҳо, нӯшокиҳои дар таркибашон спирт надошта, ҳангоми хушконидани моҳиҳо ва ғайра истифода мебаранд. Онро инчунин барои хушбӯй кардани хонаҳо, сару либос, рондани хомӯшакҳо ва москитҳо кор мефармоянд.

Арвонаро дар Итолиё, Фаронса ва Испониё барои тайёр намудани нугулҳо, соусҳо, шӯрбои хоч, сабзавот ва мош хӯрокиҳои бирён, танурӣ, вассь истифода мебаранд.

Доруҳои арвона

Чой аз арвона. Як қошуқча гули хушкондаи арвонаро дар чойник андохта ба болояш оби ҷӯшидаро рехта дам медиҳанд ва ним стаконӣ ду бор дар як рӯз, ҳамчун доруи оромибахш ҳангоми дарди нимсара (невростения), камхобӣ ва дами шикам истифода мебаранд.

Ҳаммом бо оби арвона. Баргу гулу пояи майда ва хушкондаи онро ба 100 г/1 литр об ҷӯшонида, дам дода, (ба тағораи калон ё ванна) 1 литр дамхӯрдаро ба 10 литр об омехта ҳаммом қабул менамоянд, ки дарди нимсара даво, асабҳо ором ва пӯст тозаю озода мешавад.

Ливиан (Aerosolum Livianum). Таркибаш аз 69,45 г. линетол, 20,2 г. равғани моҳӣ, 0,01 г токоферол атсетат, 2 г. анестезин, 0,05 сининал, 2,992 г. равғани офтобпараст, 0,5 г. равғани арвона ва 5 мл спирти 95% иборат аст.

Маҳлули рангаш зарди равшан буда, дар зарфҳои аэрозолӣ истеҳсол мешавад.

Ливианро барои муолиҷаи сӯхтагиҳо истифода мебаранд

Дар зарфҳои 30-70 мл. истеҳсол мешавад.

Дамхӯрдаи гулҳои арвона – ҳамчун оромибахш 5 г. гули хушки арвонаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, аз дока полонида, 1 стаканӣ 2-3 бор дар як рӯз байни истеъмоли ғизоҳо масраф кунед.

Дамхӯрдаи гулҳои хушки арвона – барои рафъи ихтилоҷи рӯдаҳо. 1-қошуқи чойхӯрӣ гулҳои хушки арвонаро дар зарфи сирдор андохта, ба он 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 10 дақиқа дам дода, аз дока полонида, афшурда онро дар муддати як рӯз масраф намудан зарур аст.

Асал якс аз ширинии ниҳоят қадимаю хуби ғизоию шифоӣ ба ҳисоб меравад ва онро беҳуда мусулмонон «тӯҳфаи Худо» барои шифои ҳама дардҳо наномидаанд (А. Синяков, 2000). Тахмин меравад, ки занбӯрҳои асал 50 млн. сол то пайдоиши одам ба истеҳсоли асал шурӯъ намуда буданд.

Папирусҳои қадимаи Мисрии 3000 сола аз он далолат мекунанд, ки асалро дар он замон барои муолиҷаи беморӣ гуногун истифода мебурданд. Дар манускриптҳои ҳиндию хитоӣ низ оиди хусусиятҳои хуби шифоии асал маълумот оварда шудааст. Ҳатто Худои ҳиндӣ Вишну дар шакли занбӯри асал аз гулҳои нилуфар парида сабт шудааст.

Ҳиндувони қадим мегуфтанд, ки асал рӯҳро болида сохта ба инсон саломатӣ бахшида, ҷавониятро нигоҳ медорад.

Дар Юнони қадим асалро «нӯшобаи ҷавонӣ» меномиданд. Ва дар назди худоён меваҳои асал молидаро қурбонӣ мекарданд.

Дар Юнони Қадим асалро боз барои муолиҷаи захмҳои чирку фасоднок ҳамчун маводи зиддибактерия истифода мебурданд.

Муайян шудааст, ки агар дар атрофи хонаҳои занбӯри асал растаниҳои дар таркибашон маводи энгезишовару хобовар дошта шукуфта нумӯъ ёбанд пас занбӯри асал гулҳои онҳоро ҳатман барои истеҳсоли асал истифода мебаранд ва хангоми истеъмоли он таъсири он ба одам албатта мерасад.

Олим, таърихчӣ ва ходими намоёни сиёсии Юнони Қадим Ксенофонти Афинӣ, ки дар сафари ҷангии Куруши хурдӣ ба муқобили Ардашери II иштирок дошт, менависад, ки ҷанговарони ба миқдори зиёд чунин асалро истеъмол карда дар пастҳамиҳои Колхида дар рӯзи равшан, хангоми сафар баногоҳ ба мисли мурдаҳо афтида хоб рафтанд.

Ба чунин ҳолат боз дар асри I то солшумории мо легионерҳои лашкаркаши римӣ Гнея Помпей гирифтор шуда буданд.

Олимон ҳангоми ковтукови археологӣ дар якс аз пирамидаҳои Мисри Қадим аз хуми асалдор мурдаи тифлеро пайдо кардаанд, ки то замони мо вайрон нашудааст.

Олими машҳури Юнони Қадим Пифагор, ки 90 сол умр дидааст, гуфтааст, ки дарозумрии ман ба гиёҳхорагӣ ва асал алоқаманд аст. Демокрит, ки 100 сол умр дидааст, дарозумрии худашро ба истеъмоли асал, ки ба инсон саломатӣ ва дарозумрӣ мебахшад, алоқаманд мешуморад.

Падари тибб Гипократ, ки 107 сол умр дида буд, асалро истеъмол мекард ва дар табобатҳояш истифода мебурд.

Абӯалӣ ибни Сино овардааст, ки бехтарин анғубин (асал) онест, ки

ширин ва хушбӯй бошад ва беҳтарин ангубин онест, ки дар баҳору тобистон ҷамъоварӣ мешавад.

Ангубини занбӯр андар дараҷаи дувум гарми хушк буда, дорои хусусиятҳои зиддиихтилоҷист, рутубатҳои баданро хушк намуда, ғӯштро вайрон шудан наметонад. Ва ин гуфтаҳои Шайхулраисро илми диселогияи имрӯза сад дар сад тасдиқ мекунад (ба поён нигаред).

Асали тоза ва ҷӯшондаро барои муолиҷаи доғи кунҷитак, латхӯрӣ, захмҳои тоза ва захмҳои чирку фасоднок алоҳида ва омехта бо шибит тавсия додааст. Ғайр аз ин барои муолиҷаи бемории гӯш, чашм, дар шакли ғарғара барои муолиҷаи илтиҳоби бодомакҳо (ангина), бемории дастгоҳи ҳозима ва асали дар об ҷӯшондаро ҳамчун пешоброн истифода бурдааст.

Дар «Маҳзан ул адвия» гуфта шудааст, ки таъсири шифоии асали тару тоза нисбати асали кӯҳна бартарӣ дорад. Асали ҷӯшонда ва муми тозашуда бештар хусусияти ғизой дошта таъсири шифоияш камтар аст. Асал бандҳоро кушода, шилм ва луоби ғализро аз деворҳои меъда тоза карда, балғамро аз роҳи нафас меронад ва майнаро аз маводи захрогин тоза мекунад. Бо асал обхӯра, фалаҷ ва зарпарвинро табобат мекунанд. Барои солиму бардам будан бояд ҳар саҳар дар шиками наҳор як миқдор асалро бо об омехта масраф намуд. Асал меъдаро пурқувват намуда, иштиҳоро мекушояд ва бодҳоро аз шикам хориҷ месозад.

Бо асал ғарғара намудан барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон, бодомакҳо, ҷароҳат, гулӯ ва захми забон, ком, милкҳои дандон, ҳалқ ва ғайра нафъовар аст.

Дар тибби Юсуфӣ оварда шудааст,ки « Гар мизочи хунук касеро фаро гирад, ва гармшавии ӯ мушкил гардад, бигузор асал масраф намояд».

Амирдавлат Амасиатсӣ менависад, ки асал шунавоии гӯшҳоро беҳтар намуда, ба одамони мизоҷашон хунук нафъовар аст.

Асал бемории чашм, гулӯ, гӯш ва ҷароҳатҳоро шифо мебахшад.

Асал шаҳватро бедор намуда, ҷароҳатҳои саратониро тоза карда, саломатии одамро ҳифз менамояд. Асали ҷӯшонда ҷароҳатҳоро шифо бахшида барои захролудшудагон аз афюн подзаҳр аст.

Асали беҳтарин ширину хушбӯй ва баҳориву тобистонист.

Дар таркиби асал маводи фаъоли ҳаётӣ, ки ба саломатии инсон таъсири ҳаматарафаи мусбат мерасонанд аз қабили қандҳо: фруктоза 39%, глюкоза-31%, декстрин-5%, сахароза-1,5-3%, протеин –0,1-2,3%, моддаҳои минералӣ –0,03-0,2%, кислотаҳои органикии оксикарбонати дуасоса, оксипропинат, чавҳари лиму, оксалат ва унсурҳои оҳан, фосфор, манган, калсий, мис, калий, сера, кобальт, германий, тило, ва

ферментҳои инвертаза, диастаза, амилаза, гликогеназа, фосфатаза ва миқдори на он қадар зиёди витаминҳои B1,B2, B3, B5, B6, H.K.C.E.PP, ва провитамини А муайян шудааст. Моҳияти ғизоии 100 г. асал 315-355 ккал-ро дар бар мегирад.

Асали аз рустаниҳои гуногун ҷамъоварда бо маза, накҳат ва намуду таркиби кимиёиашон аз якдигар фарқ мекунанд. Ин ҷо ба шумо маълумоти А.Ф.Губинро оиди ин масъала пешкаш мекунем.

Компонентҳои асосии асал

Рустаниҳо	Миқдори маводи таркиби асал, %				
	Об	Қанди найшакар	Фруктоза	Глюкоза	Маводи азотдор
Марҷумак	22,12	0	43,94	31,10	1,26
Зерфун	16,69	1,13	38,03	35,61	0,33
Қашқабед	20,06	0	40,49	33,38	0,38
Гашниз	18,41	0	42,22	34,67	0,56
Шакарак	17,02	3,95	33,18	33,2	0,72

Асалро аз рӯи нишонаҳои ботаникӣ, маҳали пайдоиш ва коркарди технологӣ ба навъҳо ҷудо мекунанд. Аз рӯи нишонаҳои ботаникияш бошад ба асали гул, ширешӣ ва омехта тақсим мешавад. Асали аз гул ҳосилшударо монофлерӣ, яъне асал аз як намуди гул (марҷумак, зефрун, офтобпараст, акасияи сафед ҷамъоварӣ шудааст ва онро аз рӯи ранг, тамъ, шакл, бӯй, таркиб, ғоз, миқдори гарди гул баҳо медиҳанд). Ва асали аз алафҳои гуногун ҷамъоварда полифлерӣ номида мешаванд.

Нишонаҳои регионалӣ аз рӯи ҷумҳурӣ, кишвар ва вилояте, ки дар он ҷо рустаниҳои асаловар парвариш меёбанд, ном бурда мешаванд.

Аз рӯи нишонаҳои технологӣ бошад асали бо кадом усули технологӣ гирифтаро номбар мекунанд.

Бояд ҳар харидори асал ҳангоми харидани ин ғизо ва доруи бебаҳо эҳтиёт намояд, ки ба ӯ асали сунъӣ ё бесифатро пешкаш накунанд. Барои ин бояд усулҳоеро донист, ки фиреб нахӯрд. Агар асали асилро дар об дар таносуби 1:2 ҳал намоем маҳлул хирашакл ё ранги ҳафтрангро ҳангоми расидани нур нишон медиҳад. Агар дар таркибаш маводи зиёдатӣ ҳамроҳ шуда бошад, пас дар таги зарфи шишагин (стеклянная пробирка) тагшон пайдо мешавад ва агар ба он як чанд қатра маводи сиркоро (уксусная эссенсия) чаконед, каф мекунад, пас дар таркиби асал бӯр омехта шудааст. Агар ҳангоми ба он чакондани

якчанд қатра маҳлули йод раги кабуд гирад пас дар асал миқдори зиёди оҳар ҳамроҳ шудааст.

Агар ба маҳлули асали 5-10% якчанд катра ляпис хамроҳ кунеду дар маҳлул такшон пайдо шавад, пас дар таркиби асал сахароза зиёд аст.

Барои пурра муайян намудани сифати асал бояд, ки ферменти диастазаро дар таркиби асал муайян кард. Ва онро аз рӯи рақами диастази якиҳои (единисаҳои) Готе муайян мекунанд.

Фаъолнокии диастазй дар асали офтобпараст, акасияи сафед, себарга ва зефрун ниҳоят паст мебошад. Диастаза ҳангоми ҷӯшондани асал то 50°С тез вайрон мешавад.

Барои муайян намудани диастаза ба пробиркаи шишагин 10 мл. маҳлули обии асалро рехта ба болояш каме маҳлули 1% оҳарро ҳамроҳ мекунед ва онро дар ҳаммоми барқии ҳарораташ ба 45°С 1 соат гузошта пас оҳиста – оҳиста хунук намуда ба болояш 1-2 қатра маҳлули йодро мечаконед. Агар маҳлул ранги кабуд гирад, аз он шаҳодат медиҳад, ки он ҷо диастаза мавҷуд нест. Ва чунин асал асил нест.

Дар ҳар асал миқдори муайяни гарди гул маҳфуз аст. Дар 1 г. асал қариби 3000 донаҳои гарди гул муайян шудааст. Баъзан занбӯрбонон асали норасидаро ҷамъоварда, дар зарфи паҳн рехта, хаёл мекунанд, ки дар он ҷо мерасад, вале ин хато аст. Танҳо ғафс шуда миқдори зиёди обро аз худ бухор сохта, ҷараёни ферментасияи он нотамом мемонад ва ин асал аз асали асил бо ҳама нишондодҳояш фарқ мекунанд.

Ғози асал – (ёзандагияш) – (вязкость) нишонаи муҳими асали расида ё норасида мебошад ва он аз миқдори оби дар таркиби асал ҷойдошта вобастагӣ дорад. Агар миқдори об 25% ташкил диҳад пас ёзандагии асал 6 бор кам мешавад. Ҳатто агар дар таркибаш 21% об бошад асал норасида ҳисоб мешавад. Ёзандагии асалро бо қошуқ низ муайян кардан мумкин аст. Асали расида ҳангоми тарошидан аз қошуқ оҳиста бо қатраҳои калон ва баъзан дар қошуқ мемонад ва агар асал тунук бошад ва чун об шорад пас норасида аст.

Мувофиқи талаботи мавҷуда ГОСТ миқдори об дар таркиби асал аз 21%, сахароза 7%, қандҳои барқароркунанда ка зиёда аз 79%, вазни қиёсӣ – на камтар аз 1,409 г/см ^{3}-(дар 15°С он ба ҳисоби миёна ба 1,416 г/°см^3 баробар мешавад) набояд боло бошад.

Асал новобаста ба ҳама хусусиятҳои шифой яке аз маводи ниҳоят пурқиммати ғизой ба ҳисоб меравад. Дар натиҷаи тадқиқотҳои зиёд муайян шудааст, ки асал ғизои бехтарин ва манбаи беҳамтои нирӯ (энергия) барои инсон буда ба буняи инсон ғайр аз фоида дигар чизе намедиҳад.

Асали занбӯр на танҳо қобилияти ҷисмониро ҳангоми кори вазнин

меафзояд, балки қувваи сарфшударо низ тез барқарор мекунад. Истеъмоли асал дар меъёри 10-12 қошуқчаи чойхӯрӣ дар як шабонарӯз дар барқарор намудани қобилияти ҷисмонию фикрӣ басо қобили қабул аст (Н. Лукянов, 2006).

Дар асл асал маводи тамиздодаи табиат буда, хусусияти зиддибактериявӣ дорад. Муайян шудааст, ки хусусияти зиддибактериявии асал ба қандҳо ва ферментҳои таркибаш нею бо маводи махсуси таъсири антибиотикиаш «Ингибин» вобастагии зич дорад (З.М. Эвенштейн, 1990).

Дар баробари ин муайян шудааст, ки таъсири зиддибактериявии асал на танҳо бо ингибин ҳамчунин дар ин ҷараён нақли фитонсидҳо ва равғанҳои атрӣ, ки дар нақҳат ва гарди гул маҳфузанд, низ зиёд аст. (А. Синяков,2000).

Асал таъсири подзаҳрӣ низ дорад ва онро барои нигоҳ доштани шираҳои мева, рустаниҳо, реша ва гулҳо ва ҳатто гӯшт истифода мебурданд. Мувофиқи маълумоти С. Младенова (1971) маҳсулоти ғизоии гӯштӣ, ки ба болои онҳо асал рехта шудааст, то 4 сол вайрон намешаванд, аммо маҳсулоте, ки бо асали сунъӣ омехта мешаванд ҳамагӣ 5-8 рӯз пас вайрон мешаванд.

Асал барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима ниҳоят муфид ва фоидабахш аст. Дар шароити бемористонҳо бо асал бемории илтиҳоби камшири меъда, илтиҳоби сершири меъда, ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангуштаро табобат мекунанд. Таъсири шифоии асал дар чунин беморон аз таъсири он ба пардаи луобӣ ва бехтар намудани мубодилаи ҳучайраҳои пардаи луобӣ ва сиҳатшавии захм вобаста мебошад. Ҳангоми ҷароҳату илтиҳоби сершири меъда 35 г. асалро дар оби гарм омехта 1,5-2 соат пеш ва 3 соат пас аз ғизо истеъмол мекунанд. Дар ин маврид луоб тунук шуда асал ба зудӣ ҷабида шуда, рӯдаро ангезиш надода, туршии меъдаро кам месозад. Асалро бо оби хунук ҳангоми илтиҳоби камшири меъда барои зиёд намудани таровиши шира ва кислотаҳои меъда истеъмол мекунанд. Муддати табобати илтиҳобу ҷароҳати меъда бо асал то 2 моҳро дар бар мегирад ва меъёри шабонарӯзии асал 70-100 грамро ташкил медиҳад.

Асал барои муолиҷаи бемории ҷигар, талхадон, маҷрои талха низ васеъ истифода бурда мешавад. Ва бояд иқрор шуд, ки асал муқовимати буняро баланд бардошта, ҳучайраҳои ҷигарро аз таъсири заҳроварӣ маводи заҳрогин, эмин медоранд.(А.Синяков,2000)

Ҳамчун маводи пешгирикунанда (профилактический) маҳлули асалро 2 қошуқчай дар 1 стакани оби ҷӯшида омехта, 2-3 бор менӯшанд. 1 қошуқча асал дар ним стакан шарбати себ 2-3 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

Аз рӯи маълумоти олимони Руссия ва хориҷӣ асал якчоя бо шири занбӯр, гарди гул ва перга барои муолиҷаи бемории ҷигар ниҳоят фоидабахш буда, миқдори гликогенро зиёд карда, ҷараёни нафаскашии бофтаҳо ва хусусияти подзаҳрии ҷигарро афзуда буняро аз садамаҳои асабию ҷисмонӣ нигоҳ медорад. Барои ин 30 г. асал, 0,8 г. гарди гул ва 0,05 г. шири занбӯр 2 бор дар як рӯз бояд истеъмол кард.

Дил, ки ҳамеша банди кор аст, барояш миқдори муайяни глюкоза, фруктоза, сафедаҳо, унсурҳо, витаминҳо барои таъмини мушакҳояш бо энергия заруранд. Аз ин рӯ, асал, ки таркибаш аз маводи оварда бой аст, ғизои хубест барои мушакҳои дил, рагҳои хунгард, рагҳои асаб.

Касоне ки мубталои бемории заъфи дил, дикки дил, илтиҳоби мушакҳои дил, вайроншавии ритми дил, фишори баланди хунанд, бояд ки асали ҷангалӣ ва даштиро, ки аз дӯлона, пудина, арвона ҷамъоварӣ шудааст, дар меъёри 50-90 г. вобаста ба вазни бадан дар муддати 1-2 моҳ (ширинихои дигарро аз ғизои чунин бемор рафъ намудан зарур аст) истифода баранд. Ин табобат ҳолати беморро хуб намуда, кори дилу рагҳои хунгардро ба танзим медарорад.

Асал барои беморони дилу рагҳои хунгард ва гурда доруи беҳамто ба ҳисоб меравад. Онро агар бо дигар рустаниҳои шифоӣ истеъмол намоед боз бехтар таъсири худро мерасонад. Ҳангоми сустшавии фаъолияти мушакҳои дил обчӯши настаранро бо асалу чойкаҳ истеъмол кунед аз фоида дур нест.

Асал барои муолиҷаи беморони камхун, хусусан камхунӣ аз норасоии оҳан ниҳоят маводи зарур аст. Аз ҷумла, асали марҷумак, ки таркибаш аз маводи фаъоли ҳаётӣ бой аст ва истеъмоли он 2 қошуқчагӣ дар ним стакан об 2-3 бор дар як рӯз муддати 1-1,5 моҳ ба зиёд шудани миқдори гемоглабин ва эритроситҳои таркиби хун мебарад.

Истеъмоли асал ба беморони мубталои сили шуш ҳамчун баландкунандаи муқовимати буня аз фоида дур нест.

Асалро боз барои муолиҷаи гурдаю мачрои пешоб, илтиҳоби ғадуди ҷинсӣ (простатит) ва ғайра васеъ истифода мебаранд. Аз ҷумла истифодаи обшикам бо маҳлули асал ва чойкахаки 30% тампонадаи мачрои уретра бо асали тару тоза муддати 4-5 соат ва шустани уретра бо маҳлули 30% асали тару тоза шифои хубест ба илтиҳоби простата.

Барои муолиҷаи простатит 70-100 г. асал ва 2 қошуқча гарди гулро 3 таксим намуда дар як рӯз масраф намудан дар муддати 1,5 моҳ ниҳоят муфиду хоса аст. Асал на танҳо барои мардон хубу муфид аст, барои занҳо низ шифодоруи беҳамтост. Асалро чун ғизо, облатта, тампон, шустушӯ барои муолиҷаи бодхӯраи гарданаки бачадон, илтиҳоби бачадон, илтиҳоби наҳҳои чарбуии бачадон, илтиҳоби трихомонадии маҳбал, илтиҳоби қисмати берунии узвҳои таносули занҳо ва ғайра истифода мебаранд.

Асалро барои муолиҷаи кӯдакҳои мезакин истифода мебаранд. Он инчунин барои муолиҷаи бемории чашм, конюктивит, кератит ва ғайра истифода мешавад. Асал захмҳо, ҷароҳатҳои тоза ва чирку фасоднокро шифо мебахшад. Онро дар шакли облатта, оббозӣ, шустушӯ, истифода мебаранд. Асал захмҳои сироятӣ, сӯхтагӣ, сармозада, дунбал, абсесссҳоро дар шакли малҳам фоида мебахшад. Таъсираш дучанд дар омехтагӣ бо равғани моҳӣ мешавад. Асалро бо равғани гов, гӯсфанд омехта малҳам барои муолиҷаи захмҳои мушкилшифобанда, сироятшуда ё фасоднок истифода бурдан аз фоида холӣ нест. (В.И. Воробьев).

Асал барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас, бронхит, илтиҳоби шушҳо, зуком, шамолхӯрӣ, варами пардаи луобии ҷафъи пешона (фронтит), ғайморит ва ғайра васеъ истифода бурда мешавад, онро дар шакли ғарғара, ингалясия истифода мебаранд.

Асалро дар ороиши рӯй аз қадимулайём истифода мебаранд. Онро дар шакли ниқоби рӯй (маска) аз асали тоза, зардии тухм, қаймоқ (сметана), орд, об ва спирт аз ҳисоби дар 100 г. асал 25 г. спирт, 25 г. об ва маводи дигари дар боло оварда то малҳам шудан омехта мекунанд ва истифода мебаранд.

Асал барои кӯдакон, ҷавонон, пирон, марду зан фоидаи беҳамто дорад. Ҳар касе ки хоҳад саломат бошад, бояд ҳар саҳар 1 қошуқча асал масраф кунад.

Дар баробари хусусиятҳои хуби асал бояд дар хотир дошт, ки истеъмоли асал ва маводи он барои баъзе одамон қобили қабул нест. Асал метавонад, ки дар онҳо аллергияи ниҳоят вазнинро ба миён орад ва муайян шудааст, ки асали асил набояд аллергия биёрад, балки аллергияро даво кунад асале, ки таркибаш аз қанди найшакар бой аст ва занбӯрпарварон барои ҳосили зиёд ба даст овардан онро ба миқдори зиёд ба занбӯрҳо мехӯронанд ва маводи кимиёие, ки занбӯрпарварон барои рафъи бемории занбӯрҳо истифода мебаранд, сабаби аллергия шуда метавонанд.

Асалро ба бемороне диабети қанд низ дар меъёри муайян фармудан лозим аст ва он меъёрро духтури табобатгир бемор бояд бароят муайян намояд. Бемороне мубталои диққи нафас, сили шуш ва дил барои муолиҷа ингалясияй бо асалро набояд истифода баранд.

Истифодаи он дар ғизо

Онро дар шакли тару тоза истеъмол мекунанд ва дар саноати хӯрокворӣ асалро барои истеҳсоли торт, конфет, нӯшоба, нӯшокиҳои спиртӣ ва ғайра истифода мебаранд.

2 қошуқча асалро дар 1 стакан оби хунук омехта 0,5 стакани 2 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда истеъмол мекунанд.

Шираи барги зуфу асал шираи барги зуфро дар таносуби 1:1 бо асал омехта, дар оташи паст 20 дақиқа ҷӯшонда, хунук карда, дар ҷои торик нигоҳ дошта, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз пеш аз ғизо барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима истифода мебаранд.

Шир бо асал. Дар 1 стакан шири гарм 15 г. асалро омехта, ҳал намуда 1/3 стакани шабона барои рафъи қабзият масраф мекунанд.

Асал бо шираи каҳзак, сабзӣ, лаблабу ва лиму. 1стакан асал, 1стаканӣ шираи каҳзак, сабзӣ, лаблабу, лимон. Онҳоро бо ҳам омехта, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, 1 соат пеш аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи фишори баланди хун истифода мебаранд.

Обҷӯши настаран бо асал. Барои 1 л. нӯшоба 50 г. настарани хушк, 90 г. асал ва 1,1 л. об. Меваҳои настаранро шуста, бо ӯтурак кӯфта, майда карда, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 3-4 соат дам дода, полонида, афшурда, ба он асалро ҳамроҳ карда, то ҳалшуданаш омехта ним стаканӣ 3-4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Асал бо турб. 1 турби тару тозаи осебнадидаро гирифта дар он бо нӯки корди тез сӯрохӣ канда ба он 1 қошуқча асалро рехта дар ҷои аз рӯшноӣ пинҳон нигоҳ медоранд. Ва шираи бо асал ҳосилшудаи онро 1 қошуқӣ ба одами калон ва 1 қошуқчагӣ 3 бор дар як рӯз ба кӯдакон барои рафъи сурфа, бронхит ва балғам тавсия мекунанд.

Ниқоби сафедаю асал. 90 г. орди навъи аълои ғандумӣ, 35 г. асал ва сафедии 1 тухмро бо ҳам хуб омехта, дар шакли ниқоб онро ба рӯй молида 15-20 дақиқа нигоҳ медоранд (барои пӯсти тоза ва хушк).

Ниқоби зардии тухм, асал, глисерин. 1 қошуқчаи чойхӯрӣ асал, глисерин ва 1 зардии тухм. Онҳоро бо ҳам то малҳам шудан омехта ба рӯй молида 15-18 дақиқа нигоҳ медоранд.

Нӯшобаи асал бо лимую сабзӣ. Дар 300 мл. оби ҷӯшидаистода 2 қошуқ асалро ҳал намуда, шираи аз 1 кг. сабзӣ ва 1 дона лиму ҳосилшударо ба он рехта, хуб омехта дар давоми як рӯз ҳамчун нӯшокии рӯҳафзову фараҳбахш масраф кунед.

Нӯшобаи асал. Барои тайёр намудани 1 литр нӯшоба 80 г. асал ва 1 г. ҷавҳари лимуро дар 850 мл. оби тозаю гарм (40° С) омехта масраф мекунанд.

АФЛЕСУН – апелсин сладкий. Citrus sinensis risso

Мувофиқи дастхатҳои қадимаи чини (хитой) афлесун 2200 сол то солшумории мо маълум будааст. Ватани афлесун Хитойи ҷанубист ва аз он ҷо онро ба Ҳиндустон ва арабҳо аз Ҳиндустон ба Сурия ва Африко бурда паҳн кардаанд. Дар Аврупо парвариши афлесун ба асри XV рост меояд. Дар Эрон, Булғористон, Ироқ ва Руминия бошад, онро «Портокал» меномзанд. Аз ин мебарояд, ки ба ин ҷойҳо афлесун аз Португалия оварда шудааст.

Дар қитъаи Амрико онро соли 1518, Амрикои ҷанубӣ 1549 ва штати Флорида 1565 муҳоҷирони испанӣ паҳн намудаанд. Соли 1946 Ферарӣ дар бораи афлесун бо номи «Гесперидҳо китоб чоп намуд.

Дар асри XIX аввалин бор дар Оҷорияи Гурҷистон парвариши афлесун ба роҳ монда шуд, аммо он дер давом накард. Зимистони қаҳратуни ҳамон сола ҳамаи дарахтонро хушк намуд. Дар натиҷаи меҳнати зиёди олимон, тайи солҳои тӯлонӣ навъҳои ба иқлими Гурҷистон тобовари афлесун ихтироъ шуд. Феълан 200 навъи афлесун дар субтропикаҳои Гурҷистон, Арманистон ва Озарбойҷон парвариш меёбанд.

Барои муолиҷаи пӯст аз меваи афлесун истифода мебаранд.

Дар таркиби меваи афлесун 8-12 фоиз қанд, 20 фоиз ҷавҳари лимӯ, 0,7 фоиз моддаи пектинӣ, 0,5 намакҳои минералӣ, ки 197 мг% онро намаки калий ташкил медиҳад, 66% витамини С, 0,08 мг% B_1, 0,008 мг,% B_4, 0,16–0,25 мг% каротин, 0,04–0,05 мг% кислотаи фолиевӣ, моддаҳои ранговар, фитонисидҳо, 0,7–1,5 моддаҳои сафедадор, 14–18 намуди аминокислотаҳо: (аргинин, гистидин, метионин, триптофан, серин, пролин, лейцин, лизин, тирозин, глютамин) ва ғайра мавҷуданд.

Равғани антогини пӯсти меваи афлесун низ аз моддаҳои гуногун бой аст, ки қариб 90% онро лимонен, спиртҳои десилӣ, линалоолӣ, каприлӣ, алдегидҳои ситрал ва ситранелалӣ ташкил медиҳад.

Мувофиқи маълумоти Муҳаммад Ҳусайн табиати пӯсти мева ва гули афлесун гарму хушк андар дараҷаи дувум аст; ширааш дар дараҷаи дувум сард ва якум хушк аст.

Шираи афлесун балғамкан буда сурфаро шифо мебахшад. Хунро тоза карда ноҳинҷорин баъди мастиро (пахмел) рафъ месозад.

Пӯсти меваи афлесун хусусияти ангезандагӣ дорад, табъи касро хуш мекунад, дилбеҳузурию қайро рафъ месозад.

Агар пӯсти меваи афлесунро баъди пӯст кардан, ё барги гулашро бӯй кашед табъи касро хуш намуда, ҳавои атрофро покиза мекунад.

Дар тибби мардумӣ афлесунро аз қадим васеъ истифода мебурданд.

Аввалин маълумотҳо аз хусусиятҳои шифоии афлесун дар дастхатҳои қадимаи хитой зикр гардидааст.

Дар Аврупои асри миёна табибон шираи онро барои муолиҷаи бемории гурда ва санги масона, пӯсти меваашро барои муолиҷаи табларза истифода мебурданд. Ба беморон тавсия медоданд, ки ҳар рӯз 2–3 бор судаи пӯсти афлесуни хушкро тайёр карда онро истеъмол намоянд. Ғайр аз ин онро ҳамчун хунбанд истифода мебурданд. Дар Итолиё бошад аз гулҳои афлесун гулоб месозанд, ки онро чун аракрон ва хунбанд мехӯранд.

Дар тибби муосир афлесунро ба бемороне, ки аз витаминҳо камбуд дорад ё гирифтори камшавии витаминҳои буяанд тавсия медиҳанд. Чӣ тавре ки дар боло зикр намудем дар таркиби меваи афлесун витаминҳои муҳими барои буняи ҳар инсон зарур: витаминҳои B1, B_2, B6, каротин ва ғайра мавҷуд аст, ки онҳо дар мубодилаи моддаҳои буняи инсон нақши бениҳоят муҳимро иҷро менамоянд.

Шираи афлесунро ба беморони гирифтори никрис, фишори баланди хун, атеросклероз ва бемории ҷигар мефармоянд. (В. П. Махлаюк, 1993). Шираи афлесун иштиҳоро хуб карда ҳазми ғизоро метезонад ва ташнашикан аст. Онро барои табларза тавсия мекунанд (Г.В. Лавренова, 2000).

Равғани атрӣ ва маводи талхи барги меваи афлесун таъсири ангезанда дошта, ба пардаи луобии меъда таъсир расонда, тарашшӯҳи шираи онро зиёд мекунад ва иштиҳоро бармеангезад ва ҳазми ғизоро хуб мекунад. Ғайр аз ин хусусияти зидди ихтилоҷию талхаронӣ низ дорад (В. Петков 1982, С. Л. Соколов ва диг. 1985).

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский (2000) равғани афлесуни хитой дорои хусусиятҳои талхаронӣ, зиддиихтилоҷӣ, зиддиилтиҳобӣ, регенератсионӣ, табшиканӣ, оромибахш ва рӯҳафзо мебошад.

Дар баробари ин муайян шудааст, ки равғани афлесун хусусияти зиддиуфунӣ, психотропӣ, зиддиаритмӣ, иштиҳоовар буда ташаррӯҳ ва моторикаи дастгоҳи ҳозимаро ба танзим оварда, кори талхадонро беҳтар намуда мубодилаи равғану карбогидридҳоро ба низом медарорад (Г.Ю. Суворова, 2006).

Меваи афлесун иштиҳоовар буда, ҳазми ғизоро дар меъда меафзояд ва қабзиятро рафъ намуда, асабҳоро ором мекунад.

Вақти ҷудо кардани пӯсти меваи афлесун аз он бӯйи хуши муаттарӣ газшакле бухор мешавад, ки онро фитонисидҳои бухоршаванда меноманд. Агар одам онро бӯй кашад, орому осуда мешавад. Инчунин агар одам дар фасли зимистон ҳар рӯз 1 ё 2 дона афлесун истеъмол намояд, аз бемории зуком ва думбал эмин мемонад. Агар

якчанд қатра кислотаи афлесуниро ба як литр шир чаконед, шир якчанд ҳафта турш нахоҳад шуд.

Равғани афлесунро барои ингалятсия, хушбӯй намудани ҳавои хона, хушбӯй намудани матоҳои ҷойи хоб ва муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон қулоъ бо усули апликатсияи ком, аз ҳисоби 1:10, яъне 1 г. равғани афлесун ва 10 г. равғани офтобпараст. Барои ғарғара намудани даҳон 1 қатраашро дар 1 стакан об омехта истифода мебаранд.

Шарбат ва шираи он ба беморони гирифтори никрис, фишори баланди хун, атеросклероз ва бемории ҷигар фармуда мешавад. Шарбати афлесун, ки дар таркибаш қанд, кислотаҳо, маводи пектинӣ, нахи ғизоӣ, намакҳои минералӣ, фитонсидҳо дорад, барои буня низ фоиданок аст. Онро инчунин барои табобати захмҳои сироятнок истифода мебаранд. Шарбати афлесун ишгиҳоовар аст, ба одамоне, ки қабзияти музмин доранд, истеъмоли 2 дона афлесун ё шираи асили он дар шиками наҳор, ё неш аз хоб айни муддаост.

Шираи афлесунро метавон дар танҳоӣ ё омехта бо қаймоқ, ҷурғот, шир ва шираи сабзавотҳо истеъмол намуд.

Шираю шарбати афлесун ба беморони гирифтори фишори баланди хун низ фоидабахш аст, чунки дар таркиби он намаки калий ба қадри кофӣ ҷой дорад. Ҳангоми бемории ҷароҳати меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби сершираги меъда истеъмоли афлесун қобили қабул нест.

Дар рӯзгор ва саноати хӯрокворӣ аз афлесун шира, нӯшобаҳо, қанд, тайёр мекунанд. Равғани антрои онро, ки дар саноати равған ҷудо мекунанд, барои хушбӯй намудани нӯшоба, ликёрҳо, дамхӯрдаҳои шифоӣ, бальзам ва ғайраро истифода мебаранд.

Дардмандоне гирифтори бемории илтиҳоби пардаи луобии меъда захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, ки туршиашон баланд аст, бояд афлесунро камтар истеъмол намоянд.

Истифодаи он дар ғизо

Онро дар шакли тару тоза истеъмол намуда, дар саноати хӯрокворӣ ва рӯзгор аз он шира, май, истеҳсол ва дар тайёр намудани нӯшоба, ликёрҳо, дамхӯрдаҳои шифоӣ, бальзам ва ғайраро истифода мебаранд.

Дорухои афлесун

Шираи омехтаи афлесун барои муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда ва зуком.

1. Шираи афлесун –100 г.
2. Шираи лимӯ 100 г.

Ним стакан 2 бор дар як рӯз 20-30 дақиқа то истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Шираи афлесун барои муолиҷаи стенокардия ва фишори баланди хун.

1. Шираи афлесун-150 г.
2. Шираи шафтолу 50 г.

1 стакани 1 бор дар ниммаи аввали рӯз.

Шираи афлесун ҳамчун қувватафзо ҳангоми кори вазнини фикрию ҷисмонӣ.

1. Шираи афлесун – 200
2. Шир – 200
3. Асал – 25

1 стакани 1 бор дар як рӯз.

Шираи афлесун ҳангоми фарбеҳӣ, қабзият ва бавосир:

1. Шираи афлесун – 150 г.
2. Шираи грейфрут-50 г.
3. Шири камравған-200 г.

0,5 стакани 2-3 бор дар як рӯз пеш аз қабули ғизо.

Шираи афлесун барои муолиҷаи бронхит ва сили шуш.

1.Шираи афлесун-50 г.

2.Шираи лаблабуи сурх-100 г.

3. Шираи сабзӣ – 50 г.

1 стакани 1-2 бор дар як рӯз дар муддати 2-3 ҳафта.

АҶАЛГИЁҲ – аконист. Aconitum leucostimum worosch

Аҷалгиёҳ растании бисёрсола аст. Решаи бандмонанди пур, баъзан тӯрмонанди ба ҳам часпида дорад. Баргҳояш калони панҷа-панҷа, дарозиаш 10–20 см. ва бараш 20–40см. буда, пояш қирноки мӯякдор ва пурқувват, гулҷӯчаш сергул, гулаш зард, кабуд, бунафш ва ҳалқаи даруниаш сафед (дарозиаш аз 1,6 то 2,4см. бараш 0,4–0,6см) аст.

Дар нишеманҳои санглох ва ҷангалзорҳо мерӯяд. Дар ҷумҳурии Тоҷикистон се намуди ин растани (A. rottundifofolium, Afalafssicum, A.zeravch-nicum.) во мехӯрад. Ботаникҳо 300 навъи онро муайян намудаанд.

Дар тибб ҳамаи қисмҳои растаниро истифода мебаранд, лекин бисёртар решааш истифода бурда мешавад. Решаашро тирамоҳ, ҷамъоварӣ ва аз хоку лой тоза намуда дар ҷои сояи гарми шамолрас хушк мекунанд.

Ҳамаи қисмҳои растанӣ алкалоидҳои бо кислотаи аконит пайвандшуда доранд. Дар решааш алкалоидҳо 0,8–4,9%-ро ташкил медиҳанд. Дар он кумаринҳо, флаваноидҳо, моддаҳои даббоғӣ мавҷуданд. Пиёз-

бехаки аҷалгиёҳ то 3% алкалоид, аконитин, мезоаконитин, гетаконитин, бензоилаконин ва ғайра дорад.

Чи тавре ки маълум аст дар мифологияи Юнон пуштибонии захрҳоро Худои Гекта ба ӯҳда дошт. Дар аввал Гекта Худои раҳмдилу бошафқат, ҳимоятгари шикорчиён ва моҳигирону бахрнавардон буд. Аммо бо гузашти солҳо (аз асри V то милод) рафтору кирдори ӯ дигар шуда, ӯ ба Худои сеҳру ҷоду, шабаҳҳои шабҳои пурдаҳшат ва захролудкунандагон табдил ёфт. Дар номгӯи захрҳои Гекта номи рустание пайдо шуд, ки онро аконит (аҷалгиёҳ) меномиданд.

Дар ривояти дигаре гуфта шудааст, ки гӯё Темури ланғро бо захри аҷалгиёҳ захролуд карда куштаанд, гӯё шираи аҷалгиёҳро ба тоҷи ӯ молида бошанд. Вақте ки Темур онро ба сар мондааст захролуд шуда мурдааст.

Дар Чину Юнони Қадим нӯги пайконҳоро ба захри аҷалгиёҳ тар карда барои шикор ва дар вақти муҳорибаҳо истифода мебурданд. Дар Непал барои муҳофизати шаҳрҳо аз ҳуҷуми душман обҳои нӯшиданиро бо захри он захролуд мекарданд.

Хусусияти захрогинии аҷалгиёҳ ба Абӯалӣ Сино низ маълум буд. Аз ҷумла ӯ навиштааст, ки ин дорует, ки гург, хук ва сагонро хафа карда бикушад.

Барги ин рустаниро агар бо нон пухта ба гург, саг, рӯбоҳ ва палангон бидиҳанд, кувваи ин ҷонваронро баробари хӯрдан заиф гардонад ва онҳоро ба ҳалокат бирасонад. Захри қотил аст ва агар онро ба каждум наздик оранд ҷо ба ҷо бикушад.

Амирдавлат Амасиатсӣ низ оиди захрогинии аҷалгиёҳ овардааст, ки агар барги онро кӯфта бо думба ба саг, гург, рӯбоҳ ва хук диҳанд онҳоро ҷо ба ҷо бикушад. Ва агар баргҳои онро дар буг нигоҳ дошта ба болои омоссҳо банданд, нафъ мебахшад.

Хусусияти захрогинии аҷалгиёҳ ба сабаби дар таркиби он мавҷуд будани як гурӯҳ моддаҳои фаъоли ҳаётӣ, алкалоидҳо аст, ки асосан ба системаи марказии асаб таъсир мерасонанд.

Алкалоидҳои таркиби аҷалгиёҳро бори аввал дар соли 1820 кимиёшиноси фаронсавӣ Пешье муайян намуд. Аммо омӯзишу ҷудокунии алкалоидҳои аҷалгиёҳ фақат дар солҳои 30–50-уми асри мо рост омад. Бояд қайд кард, ки танҳо ба тадқиқотчиён А.Д. Кузнецов ва М.С. Юнусов дар охири солҳои 1960 ва аввали соли 1979-ум муяссар шуд, ки сохти кимиёӣ ва миқдори алкалоидҳои таркиби аҷалгиёҳро муайян кунанд.

Дар тибби Тибет онро шоҳи рустаниҳо меҳисобиданд ва барои муолиҷаи бемории сӯхтанӣ ё сиёҳзахм (сибирская язва), илтиҳоби шадиди шуш, сили ғадудҳои дарунӣ истифода мебурданд. Мувофиқи

навиштаҷоти китобҳои қадимаи халқҳои Тибет «Дзейсхар Мигчжан» барои тоза кардани аҷалгиёҳ аз моддаҳои заҳрнок аввал рустаниро дар шир мечӯшонданд.

Ин рустаниро ҳамчун рустании заҳрнок мардуми Чин барвақт медонистанд. Дар Чин давоми якчанд аср доруи бехушкунии «мацао»-ро истифода мекарданд, ки дар таркиби он ба ғайр аз дигар гиёҳҳо, аҷалгиёҳ ҳам дохил мешуд.

Аҷалгиёҳ ҳамчун доруи таскинбахш, барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи шуш ва илтиҳоби тори асабҳо, тарбод, саратон ва дигар касалиҳо истифода мешуд. Ин гиёҳро барои муолиҷаи касалиҳои пуст нафъовар ҳисоб мекарданд.

Дар Чин пиёзакбехи аҷалгиёҳро пеш аз ба бемор додан 7 рӯз дар оби тоза нигоҳ доштаанд (оби онро иваз намекарданд) баъд 40 дақиқа мечӯшонданд. Сипас обро ду маротиба зиёдтар аз вазни пиёзакбех гирифта, ба он 6 фоиз аз оби кӯҳна (7 рӯза) илова мекарданд.

Дафъаи сеюм пиёзакбехро 24 соат дар об нигоҳ доштаанд, пас онро гирифта, аз ғилофакаш чудо ва майда реза мекарданд ва боз 5 рӯз дар об нигоҳ медоштанд. Дар рӯзи 4-ум обро иваз мекарданд. Баъди панҷ рӯз онро дар болои бӯр (калсий)24 соат доштаанд, сонӣ хушк менамуданд

Пеш аз истифода бурдан вайро боз ду соат мечӯшонданд. Баъд маводи хомро хушконида барои тайёр кардани доруҳои гуногун истифода мебурданд. Ин халқ аҷалгиёҳро барои табобати касалиҳои гуногун: гулӯ, бемории сироятӣ, дил ва рагҳои лимфангузар истифода мекарданд.

Дар тибби муосир алкалоидҳои аз аҷалгиёҳ чудошударо барои табобати касалиҳои дил (ихтилоҷи заробони қалб), асаб ва рафъи зуком ба кор мебаранд.

Аз решаи аҷалгиёҳ маводе бо номи «Аллапинин» ҳосил кардаанд, ки барои табобати касалиҳои дил истифода бурда мешавад.

Рустании аҷалгиёҳ заҳрнок аст. Онро бе коркарди махсус истифода бурдан хафнок аст.

Доруҳои аҷалгиёҳ

Аллапинин (Alapininum) намаки бромугидрогении алкалоиди липаконитин буда онро аз аҷалгиёҳ ҳосил мекунанд.

Дорои таъсири зиддиаритмӣ буда ҳангоми вайроншавии ритми меъдачаҳои дил истифода бурда мешавад.

Онро барои табобати экстросистолияҳо, зиёдшавии тапиши дил (тахикардия), эътизози меъдачаҳои дил, синдроми Волф Паркинсон Уайт, хафақони меъдачаҳои дил истифода мебаранд.

Ҳангоми истеъмоли он метавонад боиси сарчархак, ҳисси вазнини

сар ба амал биёяд ва дар ин ҳолатҳо меъёри қабули аллапиниро бояд кам намуд. Дуру дароз истеъмол намудани он метавонад, ки боиси сар задани хафақони синусоидӣ гардад, дар ин мавриД ба беморон фармудани меъёри ками β – блокаторҳо айни мудлаост.

Аллапининро дар аввал 0,025 г. дар ҳар 8 соат ва дар сурати кам будани таъсираш дар он меъёр пас аз ҳар 6 соат, 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо тавсия медиҳанд.

Меъёри баланди якқаратааш 0,15 ва шабонарӯзияш 0,3 г. ташкил мекунад.

БАНГИ ДЕВОНА – дурман обыкновенный. Datura stramonium L.

Онро аҷинахорак, алафи қурбоққа, тотула, шотура, ҷавзи мисрӣ низ мегӯянд.

Рустании яксолаи бадбӯи баландиаш 60-120см. буда, ба оилаи авранҷҳо мансуб аст. Пояи рости сершох, барғи дарозшакли пардадори нӯгтез, гули кафмонанди сиёҳ дорад. Моҳҳои май – сентябр гул карда, дар июл-октябр тухм мебандад.

Ватани асосии банги девона ноҳияҳои ҷанубии соҳилҳои баҳрӣ Каспий ва Сиёҳ буда, аз он ҷо ба Аврупо, қисми тропикии Африқо, Сибири Ғарбӣ, Осиёи Миёна ва Шарқи Дур паҳн шудааст.

Қариб дар тамоми ноҳияҳои Тоҷикистон, асосан дар канори ҷӯйҳо ва роҳҳо, соҳили дарёву кӯҳҳо ва боғу киштзорҳо чун алафи бегона меруяд.

Чун дору барғҳои банги девона истифода мешаванд, ки онҳоро вақти гул кардани рустанӣ ҳангоми ҳавои софу офтобии баъди нисфирӯзӣ (барғҳои тари он тез сиёҳ мешаванд) ҷамъ меоваранд. Барғҳоро дар ҷои сояи барҳавою шамолрас хушк менамоянд.

Дар таркиби барғҳои банги девона 0,252-0,526% алкалоидҳои скополамин, гиосциамин, гиосцин, атропин, апоатропин, поратропин, норгиосциамин, тиглоидин, 0,04% равғани эфирӣ, 0,1% каротин, 1,71% моддаҳои даббоғӣ мавҷуд аст.

Дар барғҳои он макроунсурҳои K-37,60, Ca-31, 10, Mg-7,00, Fe-0,35 мг/г ва микроунсурҳои Mr-0,26, Cu-0,56, Zn-0,93, Co-0,11, Mo-72,00, Cч-0,10, A1-0,15, Ba-15,23, Se-4,10, Ni-0,10, Sr-2,18, P-0,09, J-0,45; B-131, 60 мкг/г. мавҷуд аст.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳоҷиматов миқдори алкалоидҳои узвҳои гуногуни банги девона, ки дар атрофи Душанбе ҷамъоварӣ шуда буданд, ҳангоми шукуфоӣ ва аввали мевабандиашон, гуногунанд, аз ҷумла дар реша 0,11% навдаҳо 0,08%, барг 0,44%, бутонҳо 0,22%, гул 0, 28,% мева 0,32% ва тухмаш 0,98%-ро ташкил медиҳанд.

Банги девона гиёҳи заҳрнок буда, аз қадим бо ин ном машҳур аст. Дар китобҳои гуногуни тиббӣ ва адабӣ бисёр мисолҳои заҳролудшавӣ аз истифодаи ин гиёҳ, маълум аст.

Аз он ҷумла сайёҳи машҳури инглис Ҷон Смитт ҳангоми истеъмоли хӯриш заҳролуд шудааст. Маълум шуд, ки ба он хӯриш баргҳои банги девона афтода будааст.

Ин гиёҳро бобулиён, форсҳо арабҳову юнониҳо ва мисриёни қадим чун дору барои муолиҷаи бемории гуногун истифода мебурданд.

Абӯалии Сино банги девонаро барои мағзи сар ва қалб зарарнок гуфта, онро барои бартараф кардани дардҳои сахт тавсия кардааст. Дар «Ал-воҳия» овардааст, ки банги девона барои илоҷи дарди дандон даво хуб мебошад.

Табибони мардумӣ банги девонаро чун доруи таскинбахши дард ва хобовар ҳангоми дарди сахти дил, меъда, дандон ва сар, барои муолиҷаи тангнафасӣ, диққи нафас, кабудсурфа, бемории рӯҳӣ ва асаб, тарбод ва никрис истифода менамоянд (Н.Куренов, 2006).

Банги девона дорои таъсири зиддиихтилоҷӣ буда, барои муолиҷаи диққи нафас, дар шакли хока ва сигаретҳо истифода мешавад (В.Петков,1988;

Дар ташхисҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки доруҳои банги девона таъсири зидди вирусӣ доштта, сурфаи шадид ва дарди нимсараро шифо мебахшад (Bezanger-Btauguesne et al., 1979; Д.Йорданов и соавт,1973).

Таъсири фармакологии банги девона асосан бо алкалоидҳои атропин, скаполамин ва гиостсиамини таркибаш вобаста аст. Атропин рӯҳияи найчаҳои шуш, меъдаву рӯда, роҳи талхаву пешоб, варамро паст карда, ихтилоҷи онҳоро аз байн мебарад ва ҷудошавии арақи бадан, оби даҳон, шираи меъда ва ғадудҳои зермеъдаро кам мекунад. Аз ҳамин сабаб дар тибби муосир баргҳои банги девонаро барои муолиҷаи диққи нафас, бронхит, сурфа, захми меъдаву рӯда, санги талха ва гурдаву масона истифода менамояд. (А.Д. Турова ва диг. 1985).

Равғани банги девонаро бо молиш додан барои табобати иллатҳои асабҳо ва тарбод истифода мебаранд.

Ҳангоми диққи нафас, тангнафасӣ, кабудсурфа бо роҳи нафаскашӣ, дамхӯрда истифода мекунанд ва дар шакли папирос дуди баргҳои онро мекашанд.(В.П. Махлаюк,1993).

Қисми баргҳои банги девона дар таркиби доруҳои «Скополамин гидрохлорид», ки барои муолиҷаи камшавии ташвиши дил, блокади дил, ихтилоҷи узвҳои дастгоҳи ҳозима ва диққи нафас, «Аэрон»-ро барои муолиҷаи бемории бахрӣ ва ҳавоӣ «Асматин» ва «Астмапол»-ро барои муолиҷаи диққи нафас истифода мебаранд, мавҷуд аст.

Миқдори истифодаи банги девона вобаста ба ҳолати бемор фармуда мешавад. Истеъмоли зиёди он буняи инсонро заҳролуд мекунад ва дар баъзе мавридҳо сабаби марг мегардад. Аз ҳамин ҷиҳат мо дар китоб нусхаи истифодаи ин гиёҳро намеорем ва аз ҳамаро хоҳиш дорем, ки бе дастури духтур аз он истифода накунад.

Доруҳои банги девона

Асматин (Asthmatinum). Таркибашро 8 қисм баргҳои банги девона, 2 қисм баргҳои шоҳдона ва 1 қисм нитрати натрий ташкил мекунад.

Хусусиятҳои фармакологияш. Маводи зиддиихтилочӣ.

Барои муолиҷаи диққи нафас дар шакли сигор истифода мешавад.

Дар шакли сигор дар ҳар қуттияш 20 дона истеҳсол мешавад.

Ба рӯйхати Б дохил шуда дар ҷойҳои хушк, салқин ва торик нигоҳ дошта мешавад.

Мӯҳлати истифодааш 2 сол.

Аэрон (Aeronum). Таркибашро 0,0001 скополамин камфорнокислил ва 0,0004 гиосамин камфорнокислой ташкил медиҳад.

Дорои таъсири М-холинолитикӣ мебошад.

Онро барои муолиҷаи бемории бахрӣ ва ҳавоӣ ва кам намудани ҷудошавии оби даҳон ҳангоми корҳои дандонпизишкӣ истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш. 1 кулчадору дар як истеъмол.

Онро ба беморони мубталои глаукома фармудан мумкин нест.

Дар шакли кулчадору истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодабарияш 4 сол.

Скополамин Гидробромид (таъсири фаъоли ғайримарказии мехолинолитикдошта дар баробари ин таъсири марказии холинолитикӣ ва оромибахшро дорост.

Онро дар тибби рӯҳӣ ҳамчун оромибахш, барои муолиҷаи бемории Паркинсон, пеш аз додани наркоз, бемории бахрӣ, дар тибби чашм барои муолиҷаи илтиҳоби инабияи чашм истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш дар шакли кулчадору онро дар меъёри 0,00025-0,0005 г. 2-3 бор дар як рӯз то истеъмоли ғизо, дар офталмология 1-2 қатрагӣ маҳлули 0,25% 1-2 бор мечаконанд.

Обҷӯши гулҳои банги девона – барои муолиҷаи диққи нафас 10 г. гулҳои банги девонаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояшон 0,5 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонед ва аз дока гузаронда 10 қатрай 3 бор дар як рӯз масраф кунед.

Дамхӯрдаи тухмдонаҳои банги девона – барои сулфаи ихтилочӣ. 5 г. тухмҳои банги девонаро гирифта дар 100 г. спирти 70% 1 ҳафта дар ҷои торик дам дода, 1 қатрай дар 1 қошуқ об 3 бор дар як рӯз масраф кунед.

БАРГЧОЙ (МУҒУЛЧОЙ) – кипрей узколистный.
Epilium angustifolium L.

Рустании бисёрсола буда ба оилаи баргчойҳо мансуб аст. Пояш рости камшохи силиндршакл, баргҳояш бонавбат, нештаршакл, нӯгтез, сабзи сиёҳранг буда қисми поёнаш сабзранг мебошад. Гулҳояш дар ғунчаи дарози чорӯбшакл ҷамъ омадаанд. Меваи чорқираи сиёҳтоб дорад, ки онҳо дар ғилофакҳо ҷойгир шудаанд. Дар моҳҳои июн-июл гул мекунад.

Баргчой қариб дар ҳама мавзеъҳои Давлатҳои Ҳамсуд ғайр аз биёбонҳо, нумӯъ меёбад.

Барои муолича алаф, поя, барг ва гули онро истифода мебаранд.

Дар таркиби баргчой миқдори зиёди луоб 15%, моддаҳои даббоғӣ 20%, витамини С 189–300 МГ%, маводи флавановӣ, кумаринҳо ва то 0,1% алкалоиди омӯхта нашуда мавҷуд аст.

Баргчойро аз замонҳои қадим барои муолича истифода мебурданд ва аз ҷумла Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки агар аз баргчой, ки онро форсҳо анавсар ё апузан меғӯянд, дору тайёр намоед ва онро ба ҷароҳатҳои бад молед, захмҳо сиҳат мешаванд.

Дар тибби Тибет обчӯши онро барои муолиҷаи ширинча, дарди сар ва ҳамчун табшикан истифода мекунанд.

Дар тибби мардумии рус бошад онро ҳамчун хунбанд, исҳоловари мӯътадил ва барои муолиҷаи захмҳо ва доруи хобовар истифода мебаранд.

Дамкӯрдаи обии онро барои дарди сар, камхобӣ, истеъмол менамоянд. Решаву баргҳои ҷавонаашро дар ғизо истеъмол мекунанд, баргҳои хушккардаашро бошад ба ҷои чой истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Мувофиқи маълумоти А. Д. Турова ва дигг. (1974; 1985) доруҳои баргчой, хусусиятҳои зиддиилтиҳобӣ ва фарогиранда доранд, ки он аз мавҷуд будани маводи даббоғии гурӯҳи пирогаловӣ дар таркиби рустанӣ вобастагии зич дорад.

Ғайр аз ин, дар таркиби он миқдори зиёди луоб мавҷуд аст, ки он ҳам хосияти зиддиилтиҳобӣ дорад аз ин рӯ баргчойро ҳамчун доруи зиддиилтиҳобӣ барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит), ҷароҳати меъда ва рӯдаи нафс (колит) мефармоянд.

Дорухои муғулчой

Дамкӯрдаи муғулчой. 3 қошуқи ошхӯрӣ баргчойи хушки майдакардаро, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро мерезанд ва онро дар оташи паст 15 дақиқа меҷӯшонанд ва дар

ҳарорати хона хунук намуда, аз дока полонида, 2 қошуқӣ, 3 бор дар як рӯз, дар вақти истеъмоли ғизо қабул менамоянд.

Обҷӯши баргҳои мурғулчой; 1 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои хушку майдашудаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст 12 дақиқа ҷӯшонда 30 дақиқа дам дода, аз дока полонида, афшурда, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз ҳамчун хунбанд ва исҳоловари сабук истифода мебаранд.

БИРИНҶ – рис. Oruza sativa L.

Шолӣ рустании яксолаи хӯшадор буда, гармидӯст ва обталаб аст. Ватани асосиаш Ҳиндустон ва ба Осиёи Миёна аз Панҷоб оварда шудааст. Барои нисфи аҳолии замин махсусан Чин, Ҷопон, Ҳиндустон, Индонезия, Ветнам ва Осиёи Миёна биринҷ яке аз хӯрокҳои асосист.

Дар таркиби донаи биринҷ 77,3 фоиз карбогидратҳо, 7,0 фоиз сафеда, 0,6 фоиз равған, 2,2 фоиз ғоз ва 14 фоиз об мавҷуд аст. Қудрати ғизоғии биринҷ хеле баланд буда, 100г. он 323 ккал. энергия дорад.

Биринҷ аз ҳар гуна маъданҳо ва витаминҳо хеле бой аст ва 100г. он 26мг. натрий, 54мг. калий, 24мг. калий, 21мг. магний, 97мг. фосфор, 1,8мг. оҳан 1,2мг. мангал 0,25мг. мис, 1,4мг. цинк, 0,02мг. хром, 0,05мг. фтор 0.01мг. йод, 1,60мг. витамини РР, 1мг. витамини Е, 0,08мг. витамини В1 0,04мг. витамини B_2, ва 0,6мг. витамини В15 дорад.

Қисми асосии витаминҳо махсусан витаминҳои В1, B_2 ва B_6, дар пӯстлохи биринҷ ҷойгир буда, ҳангоми суфтакунӣ бо сабӯс ҷудо мешавад. Аз ин рӯ шахсоне, ки хӯрокашон асосан биринҷи суфташуда аст, ба касалии бери-бери (норасоии витамини В1) дучор меоянд.

Бояд гуфт, ки сабӯси биринҷ аз маводи фаъоли ҳаётӣ хело боянд. Аз ҷумла дар таркиби сабӯси биринҷ 19 мг% витамини В1, 3,60 мг% витамини В2, 160 мг% витамини РР, аз 192 то 224 мг% липидҳои умумӣ, ки қисми зиёди онҳоро фосфолипидҳо ташкил медиҳанд, мавҷуд аст (З.М. Эвенштейн, 1989).

Аҳамияти ғизой ва давоии биринҷ хеле калон аст ва аз он орд, оҳор, спирт ва пиво истеҳсол мекунанд. Аз нутфаи он фитин, витаминҳои гурӯҳи В ва дигар дорухо месозанд.

Сафедаи биринҷ аз рӯи аминокислотаҳои таркибаш ба сафедаи ҳайвонотӣ наздик аст ва аз рӯи моҳият барои буняи инсон аз сафедаи гандум ва дигар зироатҳо болотар меистад (Г.Л Тышков,1990).

Инчунин аз нутфаи биринҷ равған (1,2-1,5 фоиз) гирифта мешавад,

ки дар саноати собунпазӣ ва шамъсозӣ ба кор меравад. Аз хаси биринҷ коғази папирос мегиранд, кулоҳ ва сабад мебофанд.

Дар тибби қадим омада, ки ниёгонамон биринҷро хеле васеъ истифода мебурданд. Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки табиати биринҷ гарму хушк буда, меъдаро қувват медиҳад ва қабзият меоварад.

Агар онро бо шир пазанд, ғизои хеле некӯ шавад, зеро тарии шир бо хушкии биринҷ биомезад ва ин ғизо мӯътадил гардад. Биринҷи бо шир пухта варам ва реши рӯдаҳоро суд дорад ва бӯи даҳонро бибарад.

Абӯмансур навиштааст, ки агар биринҷро кӯфта бо оби харбуза пазанд ва ба рӯй моланд доғи кунҷитакро нест кунад. Ин гуфтаҳоро Абӯалии Сино низ тасдиқ карда, дар «Алвоҳия» навиштааст, ки биринҷ барои муолиҷаи доғи кунҷитак, чипор ва чӯтурӣ нофеъ буда, пӯсти баданро ҷилодор мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки шахсе агар доимо биринҷ истеъмол намояд, умри дароз мебинад ва агар онро бо шир масраф кунад, хоби хуш мебинад. Хокаи онро агар ба пӯсти рӯй моланд, онро зебову ҷилодор карда, ҳар гуна доғҳоро аз байн барад.

Мувофиқи гуфтаҳои Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ биринҷ дар бадан хилти солеҳ ба вуҷуд орад, ташнагӣ ва исҳолро рафъ кунад ва касалиҳои гурдаву масонаро нафъ бахшад. Агар онро дар об бихесонанд (тар кунанд) ва оби онро нӯшанд, ҷиҳати исҳол ва ҳайз муфид мебошад.

Дар Чин низ биринҷ шӯҳрати калон дошта, онро барои муолиҷаи исҳол ва сабӯсашро барои табобати касалии бери-бери (норасоии витамини В) васеъ истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии халқҳои гуногун биринҷро чун маводи қабзиятовар ҳангоми исҳол, махсусан исҳоли хунин васеъ ба кор мебаранд. Оби бо дигар гиёҳҳои дорӯгӣ омехтаи он ба касалиҳои узвҳои ҳозима, бронхит, зуком шифо мебахшад.

Аз сабаби дар таркиби биринҷ мавҷуд будани миқдори зиёди оҳор ва луоб, масрафи оби он ба беморони гирифтори илтиҳоби сершираи меъда хеле фоиданок аст. Шахсоне, ки мубтало ба бемории диабети қанд мебошанд, бояд аз истеъмоли ғизоҳои биринҷӣ парҳез кунанд, зеро биринҷ карбогидратҳои бисёр дошта, миқдори қанди хуни беморонро зиёд мекунад.

Истифодаи он дар ғизо

Биринҷро халқи тоҷик аз замонҳои қадим ҳамчун маводи сергизо дар таомҳои гуногун, аз ҷумла оши палав (дар қисмати Ҷанубии Тоҷикистон онро палов ном мебаранд), ширбиринҷ, шавла ва ғайра истифода мебаранд.

БИҲӢ –айва. Cydoiza oblonga mill L.

Биҳӣ дарахти бисёрсолаи боровар аст.

Он аз меваҳои қадимтарин ба шумор рафта, таърихи беш аз 4000 сола дорад. Яке аз қадимтарин кишварҳое, ки онро парвариш менамуданд Осиёи Миёна ва Кафқоз аст. Дар ин ду кишвар феълан ҳам биҳӣ фаровон аст. Аз ин манотиқ биҳиро ба Юнон ва Рими Қадим, Осиёи Хурд, Руссия, Қрим, Украина ва ғайра бурда, паҳн намудаанд. Барои муолиҷа тухмдона ва луоби онро истифода мебаранд. Дар таркиби биҳӣ 8,75–12,6 фоиз қанд мавҷуд аст, ки он аз 6,27 фоиз фруктоза, 3,3 фоиз глюкоза, 2,58 фоиз сахароза иборат мебошад.

Биҳӣ дорои кислотаҳои органикӣ (чавҳари лимуи оксикарбонати дуасоса) аст.

Дар таркиби мағзи меваш 3,2-25,9 мг% витамине С, 0,074 мг% витамини В, 0,036% B_2, катехинҳо, эпикатехинҳо, флавонол, кверсетин антоцианҳо, манган 0,21-0,32% каротин, аминокислотаҳои лизин, гистидин, аспарагин, аргинин, серин, глицин, кислотаҳои глютаминӣ ва аспарагин, намакҳои калий (0,17-0,20%) ва 17 намуди микроунсурҳо 1,12-1,19мг% оҳан, 12,9*мг%* кобалът, бор, 120-130мг% мис, 0,12-0,7мг/кг манган, 0,12-0,70мг% арзиз, 0,33% моддаҳои пектинӣ, 0,42-0,66% даббоғиро доро аст. Пӯсти биҳӣ равғани эфир дорад, ки ба он бӯи махсуси форам медиҳад.

Тухмдонаҳои он аз 22,8 фоиз луоб, 0,55 фоиз гликозиди амигдалин, 2,37–2,68 фоиз қанд, 1,01 фоиз қандҳои алдегидӣ, 8,66 фоиз моддаҳои пектинӣ 96,2 мг% витамини С; 16,92 фоиз равған ва 1,06 фоиз моддаи ғализ иборат аст.

Баргҳои биҳӣ бошанд дар таркибашон 0,0345 фоиз алколоидҳо, гликозидҳо, 5,18-5,56 фоиз моддаҳои даббоғӣ, 7,72 фоиз луоб ва 118,2 мг% витамини С доранд.

Биҳӣ аз қадимулайём барои муолиҷа истифода мегардад.

Абӯмансури Муваффақ биҳиро барои рафъи сурфа ва чун доруи табшикан фармудааст. Бино ба ақидаи ӯ оби биҳӣ меъдаро пурқувват мекунад ва агар онро бо равғани бодом омехта истеъмол намоянд сурфаро таскин мебахшад.

Абӯалии Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки биҳӣ махмурӣ ва мастиро рафъ намуда, захми сари сина ва шушро шифо мебахшад, рӯҳи одамро болида месозад ва нерӯбахши дил аст. Биҳӣ меъдаро пурқувват карда, иштиҳоро баланд ва сайлони хунро қатъ мегардонад.

Тухмдонаш гулӯ ва сари синаро нарм карда, сурфаро рафъ мекунад ва барои сӯзок давои хуб аст. Луоби тухмаш барои гулмижаи чашм фоида дорад.

Амирдавлат Амасиатсй менависад, ки беҳгарин навъи он биҳии ширин ва тоза аст. Бӯи хушн он асабҳоро мустаҳкам мекунад ва ба саромос фоида дорад. Оби гулҳояш чашмро пурқувват менамояд. Биҳй ба сардард нафъбахш аст. Ба зардзахм ва хорипи чашм агар тухмдонаҳои онро дар об тар карда, луоби ҳосилшудаашро истифода баранд, фоида мебахшад.

Тухмдонаҳои биҳй синаро ҳам мулоим карда, сурфаро рафъ мекунад ва меъдаю ҷигарро пурқувват месозад. Равғани биҳй араққунии баданро бозлошта кафидагиҳои пӯстро, ки дар натиҷаи сармо пайдо шудааст, сиҳат мекунад.

Муҳаммад Ҳусайн дар «Маҳзан-ул-адвия» овардааст, ки биҳй фараҳбахш, қувватдиҳандаи дилу меъда ва рӯҳафзо аст. Луоби он барои рафъи сӯзиши забон ва даҳон нафъовар аст. Мағзи тухмдонааш ба беморнии роҳи нафас ва ҷароҳати рӯдаҳо шифо мебахшад.

Дар тибби Тибет биҳии туршро чун доруи зидди ихтилоҷ, барои муолиҷаи илтиҳоби ихтилоҷноки рӯдаи ғафс (дамиши рӯдаҳо) ва ҳамчун балғамрон барои шифой беморони гирифтори илтиҳоби узвҳои роҳи нафас истифода мебаранд.

Дар тибби мардумй ҷӯшоби тухмдонаҳои онро барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, хунпартой ва хунравии бачадон истифода мебаранд. Дар Тоҷикистон ва Озарбойҷон беморнии узвҳои роҳи нафас ва сурфаро бо биҳй муолиҷа мекунанд. Биҳиро боз чун пешоброн ба беморони гирифтори касалиҳои дилу гурда, ки дар натиҷаи он дасту по ва чашму рӯ варам мекунад, тавсия медиҳанд. Баргу решааш давои беморнии қанду фишори баланди хун аст. (В. П. Махлаюк, 1992, Г. Л. Тышкевич, 1990).

Меваҳои биҳиро ҳамчун маводи даббоғй, пешоброн ва хунбанд аз замонҳои пеш барои муолиҷаи илтиҳоби меъдаю рӯдаҳо, ки бо исҳоли хунин ҷараён мегиранд ва беморнии дилу рагҳои хунгард истифода мебаранд. Аз тухмдонаҳои биҳй дамхӯрда, обҷӯши луобй барои муолиҷаи илтиҳоби меъдаю рӯдаи борик, илтиҳоби ихтилоҷии рӯдаи ғафс, дами шикам, сурфа, бронхити музмин тайёр мекунанд (А.Синяков,2000).

Ширан биҳиро бошад ҳамчун пешоброн, қувватбахш ва манбаи унсурҳо барои муолиҷаи камхунй, беморнии дил, роҳи нафас, дастгоҳи ҳозима, сил ва диққи нафас истифода мебаранд (В.Д. Рыбак,1998)

Луоби аз тухмдонаҳои биҳй сохта маза ва бӯйи доруҳоро бсҳ мегардонад. Луоби онро инчунин барои муолиҷаи беморнии илтиҳобй истифода мебаранд.

Барои ба даст овардани луоби тухмдонаҳо аз ҳисоби 5/100, яъне 5г. тухмдонаро дар 100г. об тар мекунанд.

Луоби тайёршударо барои муолиҷаи илтиҳоби харной, найчаҳои роҳи нафас ва шуш, илтиҳоби рӯдаю меъда ва дами шикам истифода мебаранд. Ҷӯшоби тухмдонҳои биҳиро дар шакли облатта барои муолиҷаи бемории чашм ва дар шакли ғарғара барои муолиҷаи гулӯдард (ангина) мефармоянд.

Биҳии пухташуда давои бемории ҷигар ва қайкунист (С. Я. Соколов ва дигарон, 1985).

Шираи биҳиро ҳамчун маводи витаминнок, пешоброн, зиддиуфунӣ, ва дорои миқдори зиёди унсурҳо, хусусан оҳан барои муолиҷаи камхунӣ, бемории дил, роҳи нафас, бемории дастгоҳи ҳозима, сил ва дикқи нафас фармудаанд. Вобаста бо миқдори зиёди маводи пектинии таркибаш истеъмоли онро ба одамоне, ки дар шароити муҳиташ аз маводи зарароварн кимиёӣ ва радионуклтедӣ бой аст, тавсия додаанд.

Биҳиро дар шакли тару тоза истеъмол намуда, дар саноати ғизой ва кондитерӣ барои хуштамъ намудани ғизоҳои гуногун, конфетҳо, нӯшобаҳо, шираҳо истифода мебаранд. Аз биҳӣ мураббо, чем, нӯшоба, шира тайёр мекунанд.

Истифодаи он дар ғизо

Онро дар шакли тару тоза истеъмол намуда, дар рӯзгор ва саноати хӯрокворӣ аз он мураббо, шира, полуда истеҳсол мекунанд

Мураббои биҳӣ. 1 кг меваи биҳиро тоза шуста бо корд бурида қисми сахту донаҳояшро бурида партофта онҳоро ба зарфи сирдор андохта, ба болояшон 0,5 литр об рехта 30 дақиқа мечӯшонанд ва хунук карда меполоянд. Пас оби полонидаро ба болои биҳиҳои майда резашуда рехта, онро дар оташ 10 дақиқа чӯшонда, ба болояш 1 кг шакар рехта дар оташи паст то ранги тираи сурхранг гирифтанаш мечӯшонанд ва маҳсулоти тайёрро дар зарфҳои тамиздодаи шишагин рехта даҳонашонро маҳкам мекунанд. Онро барои шамолхӯрӣ, сурфа, илтиҳоби пардаи болоии гулӯ (фарингит) мефармоянд. Ғайр аз ин, мураббои биҳӣ барои аз буня хориҷ намудани намакҳои металҳои вазнин мусоидат мекунанд. Аз ин рӯ онро ба одамони корхонаҳои истеҳсоли металҳои рангаи, симоб, сурб, арзиз ва ғайра мефармоянд.

Доруҳои биҳӣ

Луоби тухмдонаҳои биҳӣ; 5 г. тухми биҳиро дар 100 г. оби гарм андохта то тайёр шудани луоб нигоҳ медоранд ва пас онро як қошуқи ошхӯрӣ 2-3 бор ба бемори илтиҳоби меъда, шуш ва ҳамчун балғамрон медиҳанд. Онро дар шакли облатта барои муолиҷаи сӯхтагиҳо ва ним стаканӣ 2-3 бор барои бехтар намудани кори рӯдаҳо низ истифода мебаранд.

Шираи биҳӣ; шираи онро аз меваҳои тару тоза ба пахшкунӣ, тариқи ғуштмайдакунак ва ё бо ёрии шираҳосилкунаки барқӣ чудо карда 0,5 стаканӣ дар як рӯз 2-3 бор ҳамчун қувватбахш, витаминдор, унсурнок ба мубталоёни бемории дил, роҳи нафас мефармоянд.

Обчӯшии меваҳои биҳӣ. 1-2 дона биҳиро гирифта, ба болояшон ним литр оби гармро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа мечӯшонанд ва пас ним соат хунук мекунанд. Обчӯшро 1 стаканӣ 4-5 бор дар як рӯз барои рафъи исҳол ва 1 стаканӣ 2 бор барои варамҳои бо сабаби бемории дилу рагҳои хунгард сарзада, истеъмол мекунанд.

БОБУН А – ромашка пахучая. Matrica nasuaveolens buch.

Онро бобунач, бобунаи буё ва гули бобуна низ меғӯянд. Рустании яксола буда, ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Пояш росту сершохча буда, баландиаш ба 30см. мерасад. Баргаш паршакл, гули хурди забоншаклу сафеду зард дорад. Гулӯдаи сафедаш меваи сертухм мебандад.

Бобуна дар Давлатҳои Ҳамсуд, ноҳияҳои ҷанубии Сибир, Кафқоз, ва Осиёи Марказӣ меруяд. Бобуна дар ҷануби Тоҷикистон, вилояти Хатлон водиҳои Зарафшон, Қаротегин, Дарвоз, Ҳисор ва ғайра, асосан дар алафзори паст, девлоххо, кад-кади роххо, кӯҳҳои сералафу дарахтзор ва назди иқоматгоҳҳо нашъунамо меёбад. Аз охири моҳи март то моҳи июн гул мекунад.

Дар тиб сабадгули онро истифода мебаранд ва онро дар аввали шукуфтан ҷамъоварӣ намуда дар соҷойҳои шамолраси гарм мехушконанд.

Бобунаи нағз хушккарда бӯи хуш дорад. Ғайр аз бобунаи буё дар тиб бобунаи доруиро низ истифода мебаранд.

Дар таркиби сабадгули бобуна то 0,85% равғани атрофин, ки 40 компонент аз ҷумла ҳамазулен, бисаболол ва ғайра мавҷуд аст. Дар таркиби бобуна флавоноидҳои апигенин, лютеолин, кверсетин, изорамнентин, кумаринҳои умбелиферон, герниарин, спирти тритерпенӣ, траксастерол, лактонҳои сесквитерпенӣ, матрисин, мартикарин, фитостеринҳо, холин, кислотаҳои органикӣ, витамини С, каротин ва ғайра ҷой доранд.

Дар таркиби бобуна инчунин макроунсурҳои К-41,80, Са-8,30, Mg-3,10, Fe-0,30, мг/г ва микроунсурҳои Мп-0,29, Cu-0,78, – 0,80, Со-0,16, Сч-0,09, А1-0,27, ва-0.20, V-0,08, Fe-7,20, N1–0,24, Sr-0,12, Р6-0,07, У-0,07 В-38,80 МКГ/г. мавҷуд аст. (М. Я. Ловкова ва диг. 1989).

Бобунаро аз замонҳои қадим чун дору васеъ истифода мебурданд.

Абӯалӣ Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки ин гиёҳест ранго-

ранг, барҳеро гулҳои зард, барҳеро гулҳои сафед ва барҳи дигареро гулҳои арғувоний.Андар дарачаи якум гарму хушк аст. Бобуна хосияти зиддиташаннучӣ (рагкашӣ) ва ҳалкунандагиро дорост.

Омосҳои гармро бигардонад, рагкаширо суст кунад ва асабҳоро қавӣ гардонад. Сардардро рафъ созад. Тиратии чашм, хориш ва дардро шифо бахшад.

Онро ҳамчун балғамкан, пешоброн истифода мебаранд, ба беморони қамқувват низ тавсия медиҳанд.

Абӯмансури Муваффақ бобунаро ба гирифторони дарди сар, дарди раҳм, санги гурдаву масона, дардҳои қафаси сина, зарпарвин ва чун пешоброну талхарон истифода мекард.

Амирдавлат Амасиатсӣ оиди ду намуди бобуна (M.Chamomilea-L.) (M.Parthemum. L.) маълумот дадааст. Аз чумла, менависад: бобунач (M. Chamomilea-L.) гули сафед ва зард дорад. Бехтаринаш онест, ки миёнчояш зарду гулҳояш сафеданд, табиаташ гарму хушк дар дарачаи якум аст. Аз ҳама гуна сардарди табиаташ сард шифо мебахшад. Агар онро кӯфта ба сар банданд майнаро пуркувват карда обравии чашмҳоро манъ мекунад.

Бобуна барои рафъи халадард, омоси рӯдаю ҷигар нофеъ буда хосияти дардбандӣ дорад. Дамхӯрдааш шукуфаю пардаҳои луобии гирифтори илтиҳобшударо шифо мебахшад. Равғанаш низ нафъовар аст. Он барои муолиҷаи дарди гӯш айни муддаост.

Оиди намуди (M: parthemum L.) чунин менависад; табиаташ гарм ва хушк дар дарачаи дуввум буда хосияти чабандагиро дорост. Агар бо ширааш шустушӯ кунед, доғҳоро пок мекунад, равғанаш дарди гӯшро нофеъ аст, асабҳоро гарм мекунад, аз фалаҷу илтиҳоби асаби рӯй нофеъ аст.

Решааш шири бастаро мекушояду пешоброн аст, равғанаш инчунин дарди устухон ва чароҳаҳои рӯдаро шифо мебахшад.

Дар тибби Хитой обчӯш ва дамхӯрдаи бобунаро барои муолиҷаи ихтилоҷ ва дами рӯдаҳо ва чун рафъкунандаи исҳол ба кор мебаранд. Дар Хитой аз омехтаи бобуна бо шираи сабур доруи «Алорам» ва аз омехтаи он бо нохунак доруи «Азокан» истеҳсол мекунанд.

Дар тибби мардумӣ чойи бобунаро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, халадарди меъдаву рӯда, бемории ҷигар, талха, касалиҳои занона, дарди нимсара (адигрен), рагкашӣ ва ҳамчун доруи хобовар истифода мебаранд.(В.П. Махлаюк,1993).

Обчӯш ва дамхӯрдаи бобунаро барои муолиҷаи исҳол бо халадарду дами шиками кӯдакон мефармоянд. Дар гинекология онро барои табо-

бати ҳайзи дарднок, вайроншавии сиклҳои ҳайз ва илтиҳоби узвҳои таносули занҳо истифода мебаранд (И. Куренов, 2007).

Обҷуши онро барои ғарғара кардани даҳону гулӯ, шустани захмҳои фасоддор, бемории чашм, облатташро барои муолиҷаи омосҳо ва ҷушобаашро барои табобати зардзахму илтиҳоби бандҳо (артрит) мефармоянд.

Дар тибби муосир низ бобуна барои муолиҷаи бисёр бемориҳо истифода мешавад. Чойи бобунаро ҳамчун доруи зиддиилтиҳобӣ, хунбанд, зиддиуфунӣ ва даббоғикунанда истифода мебаранд. Обҷушаш барои муолиҷаи газаки меъда, захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, реши рӯда, бемории ҷигар ва роҳҳои талха, дами рӯда тавсия мешавад.

Хусусиятҳои шифоии бобуна дар омехтагӣ бо дигар рустаниҳои шифоӣ мсафзояд. Масалан, агар бобунаро бо нохунаку, бӯймодарон якҷоя истеъмол намоянд, оруғ ва дами рӯда тез барҳам хӯрда, ҳолати бемор беҳ мешавад.

Омехтаи бобуна бо бӯймодарон бенизомии ҳайзи занонро шифо бахшида, хунравии раҳмро манъ мекунад.

Дар таҷрибаҳои ба ҳайвонҳо гузаронида муайян шудааст, ки равғани атрогини бобуна фаъолияти рефлекториро зиёд карда, нафас ва ритми (назми) мушакҳои дилро тезонида, рагҳои хунгарди майнаро васеъ мекунад.

Меъёри зиёди он боиад, системаи марказии асабро ором намуда, тонуси баланди мушакҳоро суст мекунад.

Муайян шудааст, ки равғани атрии бобуна хусусиятҳои зиддиуфунӣ, безараркунӣ, зиддиилтиҳобӣ, талхаронӣ, дорад, ки он бо таъсири ҳамозулени таркиби он вобастагии зич дорад. (А.Д. Турова, 1987; Т.Л.Пиллат и соавт.,2001).

Дар таҷрибаи ба рӯдаи харгӯшҳо гузарондани қиёми моеъӣ ва равғани атри он муайян шудааст, ки маводи мазкур тонус ва ихтилоҷи рӯдаҳоро, ки аз таъсири маводи асетилхолин ва ВаС12 мсафзоянд, кам мекунад, ки он аз хусусияти зиддиихтилоҷии қиём ва равғани атрии бобуна шаҳодат медиҳад (А.Д.Турова, 1987).

Ҳангоми ба ҳайвонҳо тавассути зонд гузарондани равғани атрогини бобуна дар меъёри 0,05–1 мл/кг. муайян шуд, ки ба буняи инсон ягон таъсири токсикӣ намерасонад. Баракс фаъолияти рефлекториро афзуда, майнаи дарозрӯяро (продолговатый мозг) фаъол сохта, нафаскаширо тезу пурзӯр ва кори дилро тезонда, рагҳои хунгарди майнаро васеъ месозад (А.Д Турова ва диг. 1984.).

Дар Ҷумҳурии Руминия аз бобуна доруи «Ромазулон» истеҳсол мешавад, ки он 96мл. қиёми бобуна ва 0,3мл. равғани атрогини онро дар бар мегирад.

Ромазулонро ҳамчун доруи зиддиилтиҳобӣ ва тамиздиҳанда барои ғарғара намудани даҳону гулӯ ҳангоми ангина, илтиҳоби бодомакҳои ҳалқ, (танзилит), қулоҳ (стоматит), илтиҳоби милкҳои дандон, кор мефармоянд.

Барои ин 1-2 қошуқчаи чойхӯрӣ ромазулонро дар 1 стакон оби ҷӯшидаи мӯътадил омехта истифода мебаранд (А, Д. Турова ва диг, 1987). Онро инчунин барои муолиҷаи илтиҳоби масона, маҷрои пешоб, касалиҳои пӯст, зардзахм ва захмҳои трофикӣ истифода мебаранд.

Хусусиятҳои шифоии доруҳои бобуна бо маводи фаъоли таркиби он равғани атрогин, азулен, флаваноидҳо, полусахаридҳо, витаминҳо ва ғайра вобаста мебошад.

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский (2000) равғани бобуна дорои хусусиятҳои бактериякуш, оромибахш, талхарон, зиддиилтиҳобӣ, рӯҳафзо, балғамкан, зиддиихтилоҷӣ, дардбанд, зиддиоксидӣ, ғиҷарон ва бодрон буда, онро барои муолиҷаи садамаҳои асаб, бехобӣ, невроз, илтиҳоби музмини найчаи нафас (бронхит), ҷароҳатҳои трофикӣ, захмҳои чирку фасоднок, бемории узвҳои таносул ва пешобгузар, зотулкебид, санги дандонҳо истифода мебаранд.

Доруҳои бобуна

Ромазулан (Romozulan). Таркибашро 96 мл. қиёми бобуна, равғани эфирии бобуна 0,3 мл. ва 4 г. твин 80 ташкил медиҳад. Хусусияти зиддиуфунӣ ва безараркунӣ дорад.

Онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта, дами шикам, бемории илтиҳобии пӯст, бемории дандонпизишкӣ истифода мебаранд.

Дар зарфҳои шишагини 100 мл. истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодааш аз рӯзи истеҳсол, 2 сол.

Роткан (Rotocanum). Аз омехтаи қиёмҳои обии бобуна, озариюн ва бӯймодарон (дар таносуби 2:1:1) сохта шудааст.

Дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳобӣ, баркароркунии захму ҷароҳатҳои пардаи луобӣ мебошад.

Онро барои муолиҷаи бемории илтиҳобии (захму ҷароҳатҳо) пардаҳои луобии даҳону гулӯ истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш чунин аст: пеш аз қабул 1 қошуқчаи чойхӯрӣ ротканро дар 1 стакан оби гарм омехта пас онро истифода мебаранд. Барои муолиҷаи санги дандон дар аввал дандонҳоро тоза карда, атрофи қисаҳои дандонро аз сангҳо пок намуда пас ба қисаҳои атрофи дандон турундаҳои дар роткан таркардаро ба муддати 20 дақиқа мегузоранд. Ин амалро ҳар рӯз ё як рӯз пас 4-6 бор такрор ме-

кунанд. Ҳангоми бемории пардаи луобии даҳон апликатсияро дар муддати (15-20) дақиқа ба кор мебаранд.

Обчӯши гули бобуна ҳамчун доруи зиддиилтиҳобӣ, зиддиихтилочӣ ва бодрон: 10г. гулҳои хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯш мерезанд ва онро дар оташи паст 30 дақиқа мечӯшонанд, пас онро аз дока полонида, пасмондаи гулро ба дока гирифта, меафшуранд ва ҳаҷми ҷӯшобро ба 200мл. мерасонанд. Сипас, онро нимстаканӣ баъд аз ғизо 2-3 бор менӯшанд.

Обчӯши гулҳои бобуна барои муолиҷаи ихтилоҷи рӯдаҳо, дами шикам ва исҳол. 4 қошуқи ошхӯрӣ маводи бобунаро гирифта ба он 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ё дар буғ 30 дақиқа ҷӯшонда, 10 дақиқа хунук карда, аз докаи 4 қабата полонида, 10 дақиқа хунук намудан зарур аст. Обчӯшро 0,5 стаканӣ 2-3 бор пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд. Онро барои гарғара ва обшикам низ истифода бурдан мумкин аст.

Дамхӯрдаи гулҳои бобуна барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта: 2 қошуқи ошхӯрӣ маводи бобунаро гирифта, ба он 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 5-6 соат дар зарфи сарпӯшдор дам додан лозим аст. Пас онро аз докаи 4 қабата полонида 0,5 стаканӣ 1 соат пеш аз қабули ғизо масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи гулҳои бобуна. Барои муолиҷаи думбал (фрункул): ба 2 қошуқи ошхӯрӣ маводи бобуна 60-70 мл спирти 70 % рехта 1 ҳафта дар ҷои торик нигоҳ доштан лозим.

Аз бобуна инчунин доруҳои азокан, алорам ва рекутан истеҳсол мекунанд.

Дамхӯрдаи гулҳои бобуна; 1 қошуқча гулҳои хушки бобунаро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта 30-40 дақиқа дам дода, полонида бо он даҳону гулӯро ҳангоми бемории қулоҷ ё илтиҳоби бодомакҳо гарғара мекунанд.

БОДИРИНГ– огурец посевной. Cucumis sativus L.

Растании яксолаи ғизой буда ба оилаи кадугиҳо мансуб аст.

Чанд ҳазор сол пеш аз солшумории мо парвариш ва истеъмоли бодиринг дар Ҳиндустон сурат гирифт. Мисри Қадим ва Юнон ҳам аз бодиринг аз қадим баҳравар буд. Сурати бодиринге, ки дар танаи хумҳои қадима ва қасрҳои онвақта боқӣ мондаанд, аз он гувоҳӣ медиҳанд, ки бодиринг дар ин мамолик аз бостон парвариш меёфтааст.

Дар таркиби бодиринг 90 -97 фоиз об, 2,1-2,55 фоиз қанд, 0,11 фоиз

равған, 0,7 фоиз ғоз, 0,33–0,4 фоиз моддаҳои пектинӣ, сафеда, кислотаҳои органикӣ, (чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса), витаминҳои B1 B_2 B6 B15 PP ва то 0,75% витамини С, 0,27мкг. биотин ва 0,065–0,169мг% каротин мавчуд аст.

Бодиринг инчунин микроунсурҳои калсий, магний, натрий, фосфор ва соири онро дорост.

Бодиринг аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон низ истифода мегардад.

Абӯалии Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки бодиринг барои муолиҷаи афтодани забонак ё чочак нафъовар буда, ҳарорати чигарро паст мекунад. Агар обашро бо барфобу кофур маҳлул карда ба бинӣ чаконанд, хунравии биниро боз медорад.

Тухми бодиринг хосияти табшиканӣ дорад. Тухмҳои дарози бодиринг бошад сурфаро шифо мебахшад. Ибни Сино овардааст, ки бодиринги ёбой дарди дандонро рафъ карда, пешобро мекушоянд ва хунбалғамро шифо мебахшад.

Омехтаи бодиринги ёбоиву равған бавосирро сиҳат мекунад. Бодиринги ёбой ташнагиро низ мешиканад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки беҳтарини бодирингҳо онест, ки тухмдонаҳои хурд дорад. Ширааш бараи муолиҷаи илтиҳоби пардаҳои майна (менингит), омосҳои гарми майнаи сар ва дарди сар, ки бар асари гармӣ ба вуҷуд меоянд, фоида доранд.

Шираи ширмонанди тухмҳояш ташнагиро шикаста варачаро шифо мебахшад. Бодиринг хосияти пешобронӣ дорад.

Муҳаммад Ҳусайнӣ Шерозӣ навиштааст, ки бодиринг ташнагиро шикаста майнаро ором мекунад ва шикамро мулоим менамояд. Ӯ таъкид кардааст, ки бодиринг барои илтиҳоби масона нафъ бахшида пешобро меронад ва аз гурдаю шошадон сангу рег хориҷ мекунад.

Ин хусусиятҳо дар бодиринги талх бештаранд. Тухмдонаҳояш ҳам пешобронанд ва бандҳоро мекушоянд.

Пӯсту дилаи бодиринг бодовар аст ва омехтаи асалу зира таъсири манфии онро бартараф месозад.

Дар тибби мардумӣ шираи бодирингро чун пешоброн, талхарон, табшикану исҳоловар истифода намуда барои муолиҷаи беморони узвҳои қисми болоии нафас низ пешниҳод менамоянд.

Дамкӯрдаи тухмаш барои рафъи варача, сили шуш, халадарди меъда ва ширааш меъдаро доруст (Л. Я. Скляревский, 1972, В. П. Махлаюк, 1993).

Сурфа ва варамҳо низ баъд аз истеъмоли он гум мешаванд. Дар тибби мардумии тоҷик барои муолиҷаи зарпарвин аз дамкӯрда ва чӯшоби решааш истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии Карачаеву Черкес обҷуши меваи пажмурда ва навдаҳои онро барои муолиҷаи зарпарвин, бемории ҷигар, обҷуши гулашро барои муолиҷаи малярия ва тухмдонаҳояшро барои муолиҷаи варача, халадарди гурдаҳо, пешобкунии дарднок ва бемории роҳи нафас тайёр намуда истифода мебаранд. (В. П. Махлаюк, 1993).

Тибби муосир бодирингро чун маводи парҳезӣ тавсия медиҳад. Дар таркиби бодиринг моддаҳои ишқорӣ зиёданд.

Аз ин рӯ, он ба беморони гирифтори санги гурдаю масона муфид аст. Дар таркиби бодиринг намаки калий ҳам зиёд буда онро ба беморони гирифтори иллати дил мефармоянд.

Ба беморони гирифтори қабзияти рӯдаҳо низ бодиринг фоида мебахшад. Бодиринги тару тоза ва намакин ҳосилкунии шираи меъдаро афзуда талхаро ҳам зиёд мекунад. Ширааш дар тибби ороиш (косметология) васеъ истифода бурда мешавад.

Вобаста бо ферментҳои пектинии таркибаш бодиринг иштиҳоро афзун намуда ҷабидашавии чарбуҳо ва сафедаро беҳтар сохта, ба хориҷшавии намакҳои зиёдатӣ аз буня мусоидат мекунад. Ферментҳои таркибаш дар ҷабидашавии сафедаҳо ва витаминҳо иштирок намуда, ҷараёни пӯсидашавиро дар рӯдаҳо кам мекунанд.

Мазаи хос ва бӯи хуши бодиринг иштиҳоро дучанд сохта ба ҷудошавии шираи меъда мадад мекунанд.

Мувофиқи маълумоти А.Синяков (2000) бодиринг ва шираи онро барои муолиҷаи сурфа, бемории роҳи нафас ва ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб истифода мебаранд. Дар тибби мардумӣ имрӯз ҳам обҷуши бодирингҳои пиршуда ва навдаҳои онро барои муолиҷаи бемории ҷигар, роҳи нафас ва халадарди гурдаҳо тавсия медиҳанд. Ғайр аз ин, хокаи меваҳои хушкидаи бодирингро барои муолиҷаи бемории пӯст, омосҳо ва сӯхтагӣ ба кор мебаранд.

Ғизои онро барои муолиҷаи варамҳои қалбӣ, санги гурда, простатит, никрис, вайроншавии мубодилаи намакҳо истифода мебаранд (Г.Л.Тишкевич, 1990).

Чӣ тавре ки маълум аст бодирингро дар ду муҳит парвариш мекунанд; 1. Бодиринге, ки дар ҳавои кушод ва 2. Бодиринге, ки дар гармхонаҳо парвариш мешавад. Бодирингии дар ҳавои кушод парвариш ёфта, нисбати бодирингии дар гармхонаҳо парвариш шуда аз нигоҳи унсурҳо ва витаминҳо ба истиснои маводи калий хело бой аст. Дар бодирингии гармхона миқдори калий то 215 мг% мерасад, ки он нисбати бодирингии 1 қариб 100 мг% зиёд аст. Дар ҳар сурат ҳарду намуди бодиринг барои буня муфиданд (З.М. Эвенштейн, 1989).

Шираи бодиринг ва дамхӯрдаи пӯсти сабзи меваашро барои шустушӯи рихинакҳо ва доғи рӯй истифода мекунанд.

Шираи бодиринги тару тозаро бо асал барои рафъи сурфа 2-3 қошуқи ошхӯрӣ 4-5 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд (Г.Л. Тишкевич, 1990; А. Синяков. 2000).

Дар саноати парфюмерӣ крем, лосонҳоро аз шираи бодиринг тайёр мекунанд (С. Я. Соколов, 1985).

Истифодаи он дар ғизо

Бодирингро дар шакли тару тоза истеъмол намуда, дар саноати хӯрокворӣ ва рӯзгор аз он нугул, бодиринги шӯр, маринад, шира, ласионҳо истеҳсол мекунанд. Бодиринги шӯр ва хобонидаро дар хӯрокҳои гуногун ва нугулҳо васеъ истифода мебаранд.

Бодиринги намакин; 20 бодиринги тару тоза,75-100 г. намак, 20 г ё 2 барги каҳзак,20 г. шибит, 2-3 дона сирпиёз, 1,5 л. об.

Бодирингҳои ҳачман хурди тару тозаро гирифта, онҳоро тоза шуста, бехдумчаҳояшонро бурида партофта, онҳоро ба зарфи сирдор, шишагин ё сафолин андохта, ба болояшон навдачаҳои чатрдори шибит, пораҳои сир ва каҳзак гузошта, ба болояшон маҳлули гарми намакобро мерезанд. Он пас аз 24 соат барои истеъмол тайёр мешавад.

Дорухои бодиринг

Оби бодиринг; 4 қошуқ бодиринги тару тозаи майдакардаро (бо пӯсташ) ба зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 0,5 л. оби ҷӯшидаистодаро рехта, 4-6 соат дам дода, полонида бо он рӯйро мешӯянд ё облатта мекунанд.

Сафедаи бодиринг; шираи бодирингро бо хокаи тухмдонаҳояш ва орди биринҷ омехта, дар офтоб хушк намуда, барои рафъи рихинак ва доғҳо ба рӯй мемоланд.

Обҷӯши решаҳои бодиринг; як қошуқи ошхӯрӣ решаҳои хушку майдашудаи бодирингро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, аз дока полонида, афшурдаро ним стакани 2 бор барои муолиҷаи зарпарвин истеъмол мекунанд.

БОДОМ – миндаль. Amugdalus L.

Бодом дарахти бисёрсолаи боровар аст. Дар собиқ ИҶШС асосан дар Осиёи Миёна, Қазоқистон ва Крим дар шакли худрӯй нумӯъ меёбад. Дар водии Зарафшон, Кӯлоб, Вахш ва каторкӯҳҳои Ҳисор бошад, бодоми талхак низ паҳн шудааст. Дар табиат ду навъи он-бодоми талх ва ширинмағз маълум аст.

Дар гиб аз мағзи бодом истифода мебаранд ва онро вақти расиданаш

чамъ мекунанд. Дар таркиби мағзи бодоми талх равған, сафеда, гематин, сахароза, витамини B_2 гликозиди алсигдалин ва ғайра мавҷуданд.

Тавре ки зикр шуд, дар мағзи бодоми талх гликозиди амигдалин ва ферменти эмулсин ҳаст. Ҳини хоидани мағзи он ферменти эмулсин бо гликозиди амигдалин омехта шуда, ба бензалдеғид ва моддаи захрнок кислотаи синилӣ мубаддал мешавад.

Истеъмоли зиёди мағзи бодом (аз 10 то 15 дона зиёд) боиси захролудшавии буняи инсон мешавад.

Бодомро аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебурданд.

Мувофиқи маълумоти Абӯмансури Муваффақ бодом балғами ғализро аз шушу сина бибарорад ва роҳи шушу чигарро бикушояд. Ва агар бодоми талхро бо чарбуи буз бикӯбанд ва онро ба дандон монанд, ҳар дарде, ки бошад шифо ёбад. Обҷӯши бодоми талх барои дарди даҳон нек бошад ва мастро ҳушёр кунад.

Абӯалии Сино дар «Алвоҳия» хусусиятҳои шифоии бодомро шарҳ додааст. Ӯ менависад, ки равғани мағзи бодоми талх дар илочи ғуввосу виҷҷосании гӯш нофеъ аст. Бодом барои илочи дарди фосидшавии бинӣ хуб аст.

Сохти сипурзро мулоим мекунад, хокистараш мӯйро месабзонад, дами бавосирро нафъ мебахшад, сабӯсакро нест мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ дар бораи хусусиятҳои шифоии бодоми талх менависад, ки онро форсҳо патеми талх мегӯянд. Ва бехтаринаш онест, ки меваааш калону серравған аст.

Бодоми талх барои муолиҷаи зардзахм, шаро ё эскан (крапивница) истифода мешавад. Мағзи кӯфтааш доғи рӯйро нест мекунад. Агар онро бо шароб омехта мӯйи сарро шӯянд, сабӯсакро нест мекунад ва касоне, ки пеш аз нӯшидани машруботи спиртӣ панҷ дона бодоми талх истеъмол намоянд, маст намешаванд.

Дар омехтагӣ бо оҳар хунтуфкуниро шифо мебахшад. Банди пешобро мекушояд ва сангҳои роҳи пешобро низ майда мекунад, Равғанаш ба дарди гӯш нофеъ аст.

Бодоми ширин бошад, менависад Амирдавлат Амасиатсӣ, баданро фарбеҳ карда барои муолиҷаи сулфа, хунтуфкунӣ, бемории масона ва рӯдаҳо нофеъ аст. Қафаси синаро аз балғам тоза карда, сӯзоки роҳи пешобро рафъ мекунад. Агар онро бо қанд истеъмол фармоянд, тухмҳои маниро зиёд мекунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ фармудааст, ки бодоми ширидона узвҳои дарунирро тоза карда, майнаро мустаҳкам менамояд. Агар онро бо набот истеъмол намоянд, биниши чашмонро хуб, буняро мулоим менамояд.

Агар онро бо қанд истеъмол намоянд, ба диққи нафас, илтиҳоби пардаи болои шуш, хунтуфкунӣ, захми рӯдаю масона фоида мерасад ва миқдори тухмҳои маниро меафзояд. Мураббои аз бодом пухта хусусиятҳои хуби ғизоӣ дошта одамро фарбеҳ мекунад ва барои гурда нофеъ аст.

Дар тибби мардумӣ равғани бодом чун доруи сромибахш, зидиилтиҳоб, дардбанд ва балғамрон маълум аст. Бодомро барои муназзамсозии кори узвҳои ҳозима (меъда ва рӯда) ва муолиҷаи дарди гӯшу сар низ истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми Осиёи Марказӣ меваҳои кӯфтаи бодоми ширинро бо қанд омехта барои муолиҷаи камхунӣ, сурфа, диққи нафас, дарди сар, ташаннуҷ ва ғайра истифода мебаранд (В.П. Махлаюк,1993).

Кӯфтаи баргу гули бодомро барои тоза кардани доғҳои пӯсти рӯй ва захмҳои чирку фасодлор ба кор мебаранд. Дар тибби мардумӣ аз бодоми шириндона низ васеъ истифода мебаранд. Мағзи донаашро барои табобати дарди меъда ва рӯда пешниҳод мекунанд.

Дар тибби муосир оби бодоми талхро барои хуштамъ намудани дорухо ва чун доруи сромибахш истифода мекунанд. Сабӯси бодомро бошад дар бахши пардозгарӣ (косметика) барои мулоиму пок кардани пӯсти рӯй аз доғҳо истифода мебаранд.

Аз бодоми шириндона шираи бодом истеҳсол намуда, онро чун тасаллибахш ва барои муолиҷаи узвҳои ҳозима мефармоянд.

Маълум аст, ки мағзи бодоми ширин шираи меъдаро кам мекунад. Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи захми меъда васеъ истифода мекунанд.

Равғани бодом инчунин хусусияти исҳоловарии сабук дорад ва аз ин рӯ онро барои муолиҷаи қабзияти рӯдаҳо тавсия медиҳанд. Равғани бодомро ҳамчун халкунандаи камфора дар бахши сӯзандоруи зерпӯст истифода мебаранд (В. Петков,1988 В.П. Махлаюк, 1993).

Кунҷора ва сабӯси бодомро дар тибби ороиши рӯй дар шакли пустушӯ ва облатта барои мулоим ва тоза кардани пӯсти он истифода мебаранд.

Истифодаи он дар ғизо

Бодоми ширинонаро чун ғизо ва дар саноати хӯрокворӣ барои конфет, торт, шоколад ва равған истифода мебаранд.

Дорухои бодом

Сабӯси мағзи донаҳои бодом; 2 қошуқи ошхӯрӣ сабӯси бодомро дар давоми 2 соат дар 3 стакан оби ҷӯшидаистода дам дода, полонида бо он рӯйро мешӯянд.

БОДИЁН – фенхель обыкновенный. Foeniculum vulgare mill

Рустании як ё бисёрсола буда, баландиаш аз як то ду мето мерасад, ба оилаи чатргулҳо дохил мешавад. Решааш ғафсу кампюхи пармашакл аст. Гулаш хурд ва зарди баланд буда дар моҳҳои июн-август мешукуфад. Меваи бодиён силиндршакл буда (дарозиаш 10-14мм, барош 3-4мм), моҳи сентябр пухта мерасад.

Ватани бодиён мамлакатҳои атрофи баҳри Миёназамин буда, чун рустании худрӯй дар Қрим, Кафқоз ва Осиёи Марказӣ низ меруяд.

Бодиёнро дар асрҳои миёна дар сар то сари Аврупо кишт мекарданд. Имрӯз бошад онро дар Аврупо, мамлакатҳои Осиё ва Африко (Сахара) мекоранд.

Бодиёнро ҳамчун рустании саноатӣ дар Кубан ва баъзе мавзеъҳои Украина ва Белорус низ кишт мекунанд. Бодиёнро асосан барои меваш, ки онро дар бисёр соҳаҳои хоҷагии халқ истифода мебаранд, мекоранд.

Дар тиб асосан меваю равғани эфири бодиён ба кор меравад.

Дар қисмати рӯизаминии бодиён 0,27-5% равғани эфирӣ, 1, 242-1,28% кумарин, 0,86-0,9% флаваноид, стероидной ситостерин, тритерпиноидҳо, а-амарин, кислотаҳои фенолкарбонӣ, сиановӣ, гидроксибензой мавҷуд аст

Дар таркиби меваҳои бодиён равғани рустанигӣ мавҷуд аст, ки дар он 0,2% карбогидрид, 77,3% триацилглисеридҳо, 2% кислотаҳои чарбу баланд аз ҷумла 0,2% миристин, 5-5, 5% палмитин, 0,1-1,2% стеарин, 67,4-73% петрозелин, 0,4 % олеин, 04% лаурин ва ғайра мавҷуд аст.

Меваҳои бодиёнро асосан барои истеҳсоли равғани эфирӣ истифода мебаранд, ки 60% онро анетол ташкил медиҳад. Анетол дар саноати дорусозӣ, хӯрокворӣ ва собунпазӣ васеъ истифода мешавад.

Дар таркиби равғани эфири бодиён маводи а-пинен, камфен, мирсен, а-феландрен, п-симол, терпинолен, а-туйен, 3-карен, сабинен, а-терпинен, фенхон, фенхенол, камфора ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби меваҳои бодиён инчунин макроунсурҳои К-20, 60, Са-21-10, М-5,80, Ге-0,20мг/г ва микроунсурҳои Мп' – 0,11 Си–1,05, 2п–0,48, Сч–0,02, А1–0,03, 8е–10,70, К*– 0,03, 5г–0,42, Рь–0,04, В–0,60 Мкг/г. муайян шудааст. (М. Я. Довкова ва диг. 1989).

Бодиён ҳамчун рустании шифобахш аз қадимулайём маъмул аст. Мувофиқи навиштаҳои Абӯмансури Муваффақ, бодиён шири модаронро афзуда, обравии чашмҳоро бозпушта, нури онҳоро меафзояд. Шираи бодиён ба бемории ҷигар ва захмҳо судбахш аст. Тухму решааш дами рӯдаҳоро паст карда, болро меронад.

Гурдаву масона ва раҳмро пок карда, меъдаро низ даво бахшад.

Абуалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки розиёнаи даштӣ аз чиҳати гармӣ ва хушкӣ қавӣ буда, қариб ба дараҷаи севвум бирасад. Аммо гармии розиёнаи бӯстонӣ дар дараҷаи дуввум аст.

Розиёна судаҳоро бикушояд, пешоб ва хуни ҳайзро битезонад. Бодиён барои муолиҷаи касалиҳои чашм, банди пешоб, санги шошадон, чакидани пешоб, илтиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит) суд бахшад. Агар бехи бодиёнро бо тухмаш бихӯранд шикамро бибандад.

Амирдавлат Амасиятӣ навиштааст, ки бодиён ду навъ мешавад ёбой ва бӯстонӣ. Агар шираи онро ба чашм чаконанд биниши онҳоро хуб мекунад.

Мевааш дарди чашмро шифо бахшида, шири модаронро зиёд мекунад. Обчӯши решааш пешоброн буда, сангҳои обгаҳро майда карда бандҳои чигарро мекушояд.

Амирдавлат риюҳгеро овардааст, ки чунин аст: «Бобои одам фармудааст, ки агар одам аз рӯзи аввали баҳор, вақте ки офтоб ба бурҷи Ҳамал дохил шуда то он лаҳзае ки ба бурҷи Саратон меравад, яъне то рӯзи аввали тобистон як миқдоли тухми бодиёну як миқдол қандро ба ҳам омехта ҳамарӯза истеъмол намояд пас ӯ дар муддати як сол аз ҳама бемориҳо эмин хоҳад монд.

Ӯ боз менависад; «вақте ки зимистон мерасад морҳо ба қаъри замин мераванд ва он чо хоб рафта варам мекунанд, чашмонашон бошад кӯр мешавад. Аммо баҳорон вақте ки морҳои кӯршуда ба берун мебароянд дар навбати аввал бодиёнро чустучӯ мекунанд. Ва ҳангоми онро пайдо кардан онро мехӯранд ё чашмонашонро ба он мемоланд ва чашмони кӯршудаи онҳо бино мешаванд.

Ин аст, ки Худованди Таъоло ин рустаниро чун дору барои морҳо офаридааст. Ҳамду сано ба Офаридгор».

Муҳаммад Ҳусайн дар «Маҳзан-ул-адвия» барг, тухмдона, поя ва решаи бодиёнро барои муолиҷаи бемориҳои қафаси сина, ҷигар, сипурз, гурда, шошадон фармудааст. Ӯ бодиёнро ҳамчун бодрон, пешоброн, подзаҳр тавсия кардааст.

Обчӯши тухмдонаашро бошад, барои муолиҷа ва паст кардани шиддати тапиши қалб ва дарди гулӯ, сурин ва кӯфтаи баргу пояи бодиёнро барои рафъи сӯзиши меъда тавсия додааст.

Дар Одо аз Мена, Мациер Флоридус овардааст, ки;

Решаи бодиёну шавлаи чав,
Шифои гурдаи бемор бошад.
Агар бо май варо масраф намоянд,
Ба омосу варам дармон бошад.
Агар подзаҳри бехамтост шак нест,
Давои ҳар ҷигар, бемор бошад.

...мии асосан реша, мева ва шоху барги он арзиш ...
рад. Аз баргу гули хушки он чой, аз решаву меваш обчўш тайёр к...
да, онро ба беморони ихтилоҷи рўда, дарди меъда мефармоянд. Ту...
бодиёнро барои табобати касалии ҷигару талхадон истифода мебар...
Истеъмоли меваи бодиён ба беморони дарди сар нафъ дорад

Дар тибби мардумии Булғор доруҳои бодиёнро ҳамчун маводи ...
ди ташаннуҷ ва пешоброн истифода мебаранд

Онҳоро барои муолиҷаи заъфи меъда, дами шикам, хусусан ...
кўдакон, қабзияти музмин, халадарди рўдаҳо, ташаннуҷи меъдаю ...
ва ҳамчун балғамрон ба мубталоёни илтиҳоби найчаҳои шуш (брон...
хит) ва кабудсулфа мефармоянд (Д. Йорданов, 1968).

Дар тибби мардумии рус бодиёнро (асосан меваи онро) барои муолиҷаи бемории меъдаю рўда, роҳи нафас, ҳамчун бодрон, балғамкан, талхарон, зиддиташаннуҷ ва оромибахш истифода мебаранд (А.М. Смолянова, 1976, В.Т. Волынская ва диг., 1983, Л.П. Сало, 1985).

Меваи бодиёнро ҳамчун илтиҳоовар, бодрон ва барои рафъи оруғ ва дарди шикам истифода мебаранд (Н.Куренков, 2006).

Ғайр аз гулу баргу решаву меваи бодиён дар тибби муосир равғани эфирии онро низ васеъ истифода мебаранд. Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки равғани бодиён дорои хусусиятҳои барҳалои зиддимикробӣ мебошад.

Мувофиқи маълумоти Николаевский В.В. ва диг. (1987) равғани атрии бодиён дар меъёри 200мк/мл. бактерияҳои касалиовари Staphylo cocus aurlus ва 250 м. кг/мл melsserls pronch e septicca Alcataligenes falculus, seratina near ceseujro барҳам мезанад.

Дар баробари ин равғани бодиён дорои хусусиятҳои хуби зидди оксидант, зиддиилтиҳоб, зидди ихтилоҷ ва хепатопротекторӣ мебошад (Ҷ. Азонов, 1995; 2006; В.В.Николаевский, 2000; А.Синяков 2000).

Н. М. Макаучук (1990)-нишон додааст, ки равғани атрии бодиён дар меъёри 0,0075 ва 0,015мг/л сарцина ва стафилококи тилорангро маҳв месозад.

Меваҳои бодиёнро ҳангоми вайроншавии фаъолияти ҳаракати рўдаҳо, илтиҳоби ихтилоҷии рўдаи ғафс истифода мебаранд (А.Д Турова ва диг. 1984).

Муаллифи ин китоб, ки дар асоси равғанҳои атрогин аз ҷумла равғани атрогини бодиён рисолаи докторӣ дифоъ намудааст хусусиятҳои шифоиву равғани бодиёнро пурра омўхтааст. Муаллиф дар таҷрибаҳои илмӣ, ки дар калламушҳои сафед, мушҳои сафед ва хукчаҳои обию харгўшҳо гузаронида, нишон додааст, ки равғани атрии бодиён дорои хусусиятҳои хуби талхаронӣ, зиддиилтиҳобӣ, зиддиташаннуҷӣ ва ғайра мебошад.

Аз ҷумла ҳангоми хӯрондани равғани бодиён дар меъёри 0,02-0,04 ба калламушҳое, ки пешакӣ бо заҳри чигаркуши CCl_4 (чорхлориди карбон) заҳролуд карда буданд, муайян шуд, ки ҳангоми муолиҷаи онҳо семоҳа дар онҳо миқдори талха ва мубодилаи холестерин, билирубин, фосфолипидҳо ва кислотаҳои талха, ки дар зери таъсири заҳри чигаркуш вайрон шуда буданд аз нав барқарор шуданд

Аз ҷумла тамаркузи таровиши талхаи калламушҳои бо равғани атрогини бодиён ба меъёрҳои дар боло оварда табобат ёфта нисбати ҳайвонҳои контролӣ (ҳайвонҳои бо заҳри CCl4 заҳролуд шуда) 98%, ҷамъмуи кислотаҳои талхагӣ (МКТ) 73% меафзояд.

Равғани атрогини бодиён 0,02-0,04 г/кг. мӯҳлати хоби калламушҳои заҳролудшударо, ки ҳангоми бо сӯзандору ба онҳо гузарондани маводи барбамил то 280,0 ± 6,9 дақиқа дароз мешавад, кам намуда онро то 130,0 ± 3,1 дақиқа кӯтоҳ мекунад. Дар баробари ин тамаркузи бромсулфалеин дар таркиби хуни калламушҳои контролӣ, ки дар муддати 3 моҳ заҳролуд шудаанд, пас аз 10 дақиқаи гузаронидани бромсулфалеинин 36,0± 0,9 мг. ва 30 дақиқа 25,0 ± 0,6 мг. ташкил дода, дар ҳайвонҳои табобат гирифта тамаркузи бромсулфалеин 1,5 маротиба кам ба назар расид, ки он аз хусусиятҳои барҷастаи подзаҳрӣ ва истиғрочии равғани бодиён дарак медиҳад

Равғани бодиён мубодилаи сафедаҳо, фраксияи сафедаҳои таркиби хун, ферментҳои ҷигарро низ ба ҳадди эътидол мерасонад, ки он ҳам аз хусусиятҳои подзаҳрии он дарак медиҳад (Ч. А. Азонов,.1993, 1995).

Миқдори сафедаҳо ва албумин дар таркиби хуни калламушҳои контролӣ то 5,11±0,4 г/л ва 42,5± 2,58 мг% нисбати калламушҳои солим (дар онҳо 6,6±0,11 ва 50,5± 2,2 мг%) кам мегардад. Дар баробари ин дар таркиби хуни калламушҳои бо равғани бодиён табобат шуда миқдори сафедаҳо ва албумин ба эътидол омада нишондиҳиаш аз нишондиҳандаҳои калламушҳо фарқ намекунад (6,6±0,45 ва 49,0 ± 1,3).

Заҳри чигаркуши CCl4, фаъолии ферментҳои ҷигар Аланинаминтрансфераза (АлАТ), Аспартатаминотрасфераза (АсАТ), Щелочной фасфатаза (ШФ) ва ГГТ-ро ба таври саҳеҳ (достоверно) ($P<0,001$) баланд мекунад, ки ин аз таъсири манфии чорхлориди карбон ба ҳуҷайраҳои ҷигар далолат мекунад.

Фаъолии ферментҳои таркиби хуни ҳайвонҳои бо равғани атрогини бодиён дар муддати се моҳ табобат ёфта, нисбати гурӯҳи контролӣ 35% кам мешавад, ки ин аз таъсири мусбати равғани бодиён ба ҳуҷайрахои ҷигар дарак медиҳад.

Баробари ин муаллиф дар таҷрибаҳои зиёд муайян намудааст, ки равғани бодиён ҳангоми табобати як ва се моҳаи калламушҳои

захролудшуда тамаркузи зиёдшудаи липидҳои умумӣ, холестерин, билирубин, β-липопротеидҳо ва триглисеридҳо нисбати гурӯҳҳои контролӣ ба таври саҳеҳ (P< 0,001-0,05) кам мешавад.

Равғани бодиён инчунин ҳангоми таҷрибаҳои илмӣ варами пойҳои кафои калламушҳоро, ки тавассути бо сӯзан гузарондани медиаторҳои илтиҳобовари гистамин, серотонин ва маводи формалин ба амал меояд кам мекунад, ки он аз хусусиятҳои зидиилтиҳобии равғани бодиён шаҳодат медиҳад

Ҳангоми тадқиқотҳои морфологии ҳиссачаҳои ҷигар тавасутти микроскоп муайян шуд, ки равғани бодиён ҳуҷайраҳои ҷигарро аз таъсири захри ҷигаркуши СС14 эмин дошта ба барқароршавии онҳо мусоидат мекунад (Ҷ. Азонов, 1993.)

Мувофиқи маълумоти Т.Ю.Суворова (2005) равғани атрин бодиён-ро дар таркиби элексир ширинбия ҳамроҳ карда онро барои рафъи сурфа истифода мебаранд. Равғани бодиён хусусиятҳои зиддиихтилоҷ дошта, ҳангоми дарди меъда, дами шикам, илтиҳоби роҳҳои пешобгузар, гурдаҳо, санги гурда, намак ва қуми гурдаҳо тавсия мешавад.

Дар тибби муосир аз равғани бодиён доруе бо номи укропная вода (оби шибит) тайёр менамоянд, ки онро асосан ба кӯдакони навзоду ширмак чун бодрон дар ҳолати дами шикаму ихтилоҷ ва қабзияти рӯда мефармоянд. Аз меваи бодиён доруи «анетол» месозанд, ки барои васеъ кардани рагҳои хунгузари қалб муфид аст.

Доруҳои бодиён

Дамкӯрдаи меваи бодиён. 10г. меваи бодиёнро гирифта, дар зарфи сирдор меандозанд ва ба болои он 200мл. оби ҷӯш мерезанд ва баъди 40 дақиқа онро аз дока гузаронда, 1 қошуқи ошхӯрӣ рӯзе 4-6 бор, ним соат пеш аз хӯрок истеъмол мекунанд (барои муолиҷаи илтиҳоби узвҳои роҳи нафас, ихтилоҷи рӯдаву меъда).

Дамкӯрдаи меваи бодиён: ба ду қошуқи ошхӯрӣ меваҳои бодиён 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар муддати 20 дақиқа дам дода, аз дока гузаронда, 1/3 стакани 3-4 бор дар як рӯз, пеш аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Дамкӯрдаи меваи бодиён – ҳамчун маводи пешоброн. Ба 1 қошуқчаи чойхӯрӣ меваи майдакардаи бодиён 1 стакан оби ҷӯшидаистода рехта, 10 дақиқа дам дода, аз дока гузаронда, ½ стакани 2-3 бор пеш аз қабули ғизо истеъмол мекунанд.

Обҷӯши меваи бодиён ҳамчун маводи балғамрон. Ба 1 қошуқча меваҳои бодиён 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта дар оташи паст 30 дақиқа ҷӯшонда, хунук карда аз дока гузаронда, 2-3 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз, 20 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Солутан (Solutan). Дар таркибаш алкалоиди радоберин 0,1 мг. сапонини (gipsophillae) 1 мг. равғани бодиён 0,4 мг. новокаин 4 мг. эфедрин гидрохлорид 17,5 мг. қиёми малҳами толутан 25 мг. йодиди натрий 100 мг. оби бодоми талх 30 мг. спирт ва об то 1 мл. андохта омода мекунанд.

Хусусияти барҳам додани ташаннучи бронхҳо, балғамканӣ ва балғамрониро дорост.

Барои муолиҷаи дикки нафас ва бронхит тавсия шудааст.

Тарзи истифодааш чунин аст: барои калонсолон 10-30 қатра, се бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли ғизо.

Барои беморони дикки нафас ҳангоми шадид шудани бемори 60 қатра дар як истеъмол ва барои кӯдакон 5-10 қатра дар як истеъмол фармуда шудааст.

Мӯҳлати истифодааш 3 сол.

БОИМҶОН– баклажан. Solanum melongena L.

Рустании дусола аст. Ватани он ноҳияҳои кораи Ҳиндустон мебошад. Дар аввал онро чун рустании шифоӣ истифода мебурданд. Хосиятҳои ғизоияшро бошад дар асрҳои XV–XVIII кашф намуда, онро дар таом истеъмол мекардагӣ шудаанд.

Ҳоло боимҷон дар Чин, Ҳиндустон, Афғонистон, Эрон, Осиёи Миёна, Кафқози Шимолӣ, Украина, Молдова, Озарбойҷон, Гурҷистон, Арманистон ва соири давлатҳои дунё парвариш мебад.

Барои муолиҷа меваи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби меваҳои боимҷон то 90 фоиз об, 2,3% қанд (глюкоза, сахароза, фруктоза), ғоз 1,2 фоиз оҳор, моддаҳои пектинӣ, антосианӣ, делфинидин 3– биозид ва эфири он– кислотаи п-кумарӣ мавҷуд аст.

Дар таркиби боимҷон намакҳои маъдании Са, К, Мп, М, Ге, Al маҳфузанд. Дар таркиби меваи боимҷон инчунин витаминҳои В1, В2, В5, моддаҳои даббоғӣ ва каротин муайян шудааст. Моҳияти ғизоии 100 г. боимҷон ба 24 ккал. баробар аст.

Баргҳои боимҷон аз кислотаи рибонуклеин (РНК) ва дезоксиро бонуклеин (ДНК) бой мебошанд, ки ин кислотаҳо дар мубодилаи сафедаҳо нақши бузург мебозанд.

Боимҷонро аз замонҳои қадим чун рустании шифоӣ васеъ ба кор мебурданд.

Абӯмансури Муваффақ мефармояд, ки олими яҳудӣ Юҳанно гуфтааст, агар даруни боимҷонро сӯрох карда, ба он намакоб андохта, як шабонарӯз нигоҳ доранд ва пас онро шуста, пӯсташро ивз карда, бо

гӯшти серравған пазанд ва истеъмол намоянд, бандҳои ҷигар ва испурчро мекушояд.

Абӯалии Сино боимҷони дар гӯшти серравған пухтаро барои муолиҷаи сурфаи музмин, оби афшурдан боимҷони пухтаро барои зиёд кардани шири занон ва равғанашро барои муолиҷаи варамҳои сармозада фармудааст. Инчунин Шайхулрраис хокистари боимҷонро барои дафъи озах даво гуфтааст.

Амирдавлат Амасиатсй фармудааст, ки бехтарини боимҷон онест, ки гулаш маҳин бошад ва агар онро бо гӯшти серравған пухта, истеъмол намоянд, сурфаро рафъ месозад.

Боимҷони бо сирко пухта бандҳои ҷигар ва испурчро мекушояд. Кӯфтаи баргу навдаҳои хушки онро ба болои варамҳои бавосир пошанд, нафъ мебахшад.

Равғанаш ба варамҳои сармозада ва хокистараш ба захмҳои бад фоидаовар аст.

Дар тибби муосир боимҷонро ҳамчун маводи ғизой барои пешгирии бемории атеросклероз мефармоянд, чунки он холестерини таркиби хунро хело паст мефарорад (Г.Л. Тишкевич,1990).

Мувофиқи маълумоти мавҷудаи илмй, хокаи баргҳои хушк ва қиёми аз боимҷон ҳосилкарда, ки онро ба харгӯшҳо хӯронда буданд, миқдори холестерини таркиби хунашонро паст намуд ва шиддати сар задани бемории атеросклерозро дар онҳо заиф сохт. Истеъмоли боимҷон дар таом низ миқдори холестерини таркиби хунро паст мекунад.

Аз сабаби хосияти антибиотикй доштан бо ширааи он, ки аз меваҳои хомаш ҷудо мекунанд, захмҳоро 2-3 бор дар як рӯз мешӯянд (М.И. Борисов ва диг., 1972).

Шираи аз меваи хом ва расидаи он ҷудокарда, хосияти зиддибактериявй дорад. Дар таркиби боимҷон миқдори зиёди калий мавҷуд аст, ки он кори дилро хуб карда, мосъҳои зиёдатиро аз буня мебарорад.

Аз ин сабаб боимҷон ба одамони солхӯрда, бемории дилу рагҳои хун ва хусусан ба онҳое, ки варамҳои вобаста ба бемории дил доранд, басо фоидабахш аст.

Дар таркиби боимҷон оҳан, мис, кобальт, манган, витаминҳои гурӯҳи В, каротиноидҳо, яъне маводи фаъоли ҳаётие, ки хунофариро ба танзим меоранд, мавҷуд аст ва аз ин рӯ боимҷон барои пешгирй ва табобати камхунй муфид аст. Таносуби бараълои калий, натрийи (238:6) таркибаш аз он далолат мекунад, ки ғизоҳои аз боимҷон тайёр шуда барои рафъи варамҳои вобастаи бемории дилу гурдаҳо фоидабахшанд.

Дар баробари ин боимчон, ки аз наҳҳои ғизой бой аст, барои солим нигоҳ доштани рӯдаҳо ва кислотаи тартрони таркибаш заҳирашавии чарбуҳоро рафъ намуда одамро аз фарбеҳшавӣ эмин медорад (З.М. Эвенштейн, 1989).

Як чизро набояд фаромӯш кард ки дар таом боимчони расидаи рангаш чернилӣ, вале дар асл тамоман то охир нопухта (дар шакли маҳсулот) бояд истифода шавад.Чунки дар ин вақт миқдори кислотаи органикӣ дар таркиби меваи боимчон то 1,3 (дар вақти тамоман хомияш) 7,7г/кг. моддаҳои даббоғӣ то 1,5г/кг. (хомияш 10,8) мерасанд. Дар ин вақт миқдори карбогидридҳо (глюкоза, сахароза, фруктоза) витамини С, витаминҳои гурӯҳи В, каротин, намакҳои К, мис ва ғайра меафзоянд.

Дар ҳолати тамоман расидани меваи боимчон тухмҳояш сахт, ранги пӯсташ зард ё бӯр мешавад ва гӯшти дарунаш дуруштшуда, хусусиятҳои ғизоияшро гум мекунад.

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор ва саноати хӯрокворӣ аз боимчон боимчони шӯр, боимчони хушк, икра ва ғайра тайёр намуда онро инчунин дар шакли тару тоза барои тайёр намудани хӯрокҳои гуногун истифода мебаранд.

БУЛУТ – дуб. Quercus peduncucata ehrn

Рустании боҳашамат буда, баландиаш то 40-50м. ва ғафсии танаш то 1,5-2 метр мерасад. Булут ба ҳисоби миёна то 400 сол умр мебинад. Ғафсии пусти ганаш то 10-12см. мерасад, баргҳои ғафси қисми болояшон сабзи хира дошта, дарозиаш 15см. ва паҳниаш то 8см. – ро ташкил медиҳад, қисми поёнии баргҳояш камранг буда, дар охирҳои моҳи апрелу аввали моҳи май гул карда, мевааш дар моҳҳои сентябр-октябр пухта мерасад.

Мевааш санҷидшакли дарозрӯя буда, рангаш бӯр ё зарди кафранг аст, мазаи мевгаш талхи моили тумч аст. Бояд гуфт, ки булут дар синни 40-60 солагиаш мева мебандад.

Бисёр халқҳо булутро барои ҳашаматаш зеботарину кимматарин дарахти замин меҳисобиданд. Юнониҳо булутро нахустдарахти замин мепиндоштанд. Плинийи калонӣ навиштааст, ки булутҳо рустаниҳои ҳамсинну соли одаманд.

Бо аҷдзиндагиашон яке аз мӯъҷизоти бузурги дунёанд. Бояд гуфт ки булутҳо то 700-800 сол низ умр мебинанд. Дар Запорожье булуте меруяд, ки баландиаш 36 метр, сатҳаш 43 метр ва ғафсии пояаш 6 метру 32 см-ро ташкил медиҳад. Чунин омадааст, ки дар зери ин булут

запорожегиҳо мактуби худро ба султони турк навиштаанд. Соли 1648 дар зери он Богдан Хмелниский истироҳат кардааст.

Дар Арманистон дар нишебии кӯҳҳои Дюр-Сар булути зиёда аз 1500 сола меруяд, ки онро дар соли 449 лашкаркаши машҳури арман Вардан Мамиканян пеш аз муҳориба шинондааст.

Дар Юнони қадим ин рустаниро ба Худои офтоб, илму фарҳанг Аполон ва дар Рими қадим ба Юпитер тааллуқ медорад.

Бо навдаҳои булут қаҳрамонҳоро барои мардонагӣ ва ҳифзи ҳаётӣ мардум мушарраф мегардонданд. Славянҳо булутро дарахти муқаддас, Худои тундару оташак меҳисобиданд.

Дар Руссия чунин расме ҷой дошт, ки дар сояи булут дар рӯзи иди Иван Купала ҳамаи Иванҳоро бо навдаҳои булут мушарраф месохтанд.

Дар назди шаҳраки Зарасайскийи Литва булути қадимтарин, ки синнаш 2000 сол аст, нумӯъ меёбад.

Мувофиқи маълумоти боганикҳо 600 намуди булут маълум аст. Дар ҳама Давлатҳои Ҳамсуд 20 намуди он нумӯъ меёбад.

Булут дар қисми Аврупоии Руссия, Шарқи Дур, Закавказия, Кафқоз ва дар Тоҷикистон низ нумӯъ меёбад, онро барои ороиши кӯчаҳо ва боғҳои истироҳатӣ истифода мебаранд.

Барои муолиҷа пӯсти онро истифода мебаранд, ки дар аввали баҳор ҳангоми зиндашавии дарахтон ҷамъоварӣ мекунанд. Пӯстро аз навдаҳои ҷавоне мегиранд, ки диаметрашон 10 см-ро ташкил медиҳад. Меваҳояшро низ барои муолиҷа вақти пухта расиданашон ҷамъоварӣ намуда истифода мебаранд.

Дар таркиби пӯсти булут моддаҳои даббоғӣ, 10-29%, кислотаҳои озоди галлоӣ ва эгалловӣ, флаваноидҳои кверсетин, тритерпеноидҳои 3-окси-24, идроксифммора 3-20 дигидрокатехинҳои (-катехин), галлокатехин, эпигаллокатехин, 6% маводи пектинӣ, витаминҳои B1, B_3, C, PP мавҷуд аст. Дар таркиби меваи булут (желуди) 40% оҳар, 5-8% маводи даббоғӣ, 5% равған муайян шудааст.

Дар пӯсти булут макроунсурҳои K.-1,40, Ca-23,00 Mg-0,60, Fe-0,20мг/ғ ва микроунсурҳои Mn-142-60, Cu-12,30, Zn-10,20, Сч-0,80, A1-116,08, Ba-537,12, V-0,08, Se-0,04, Ni-1,84,-Sr-212,00, Рь-3,04, B-74,80 мкг-ғ. муайян шудааст.

Булутро аз замонҳои қадим барои муолиҷа истифода мебурданд. Абӯалии Сино навиштааст, ки булут сарду хушк буда, хушкиаш андар дараҷаи дувум ва сардиаш дар дараҷаи якум аст. Пӯсти булут шикамро қабз кунад ва хунравиро манъ кунад.

Булут бо равғани намаккардаи бузғола омосҳоро шифо бахшад, барги булутро агар кӯфта ба ҷароҳатҳо банданд, нафъ мебахшад, хунпартоиро рафъ созад, рутубати меъдаро суд бахшад ва пешоброн аст. Оби ҷӯшидаи пӯсташ бо шири гов хусусияти подзаҳрӣ дорад.

Амирдавлат Амасиатсй фармудааст, ки чалғузаи (меваи) булут хосияти дардбандй дорад. Ҳангоми дарди дандон ва иллати ком нафъовар аст. Хунбанд аст. Ҳангоми хунтуфкунй ва чароҳати шуш нофеъ аст. Агар онро ба синаи гирифтори омоси ғадуди сина банданд, фоидабахш аст. Меъдаро тоза ва қавй месозад. Обғаҳро қавй сохта шаҳватро меафзояд.

Исҳолро барҳам мезанад. Баргҳои бугдодаашро агар ба чароҳатҳо гузоранд шифо мебахшад. Подзаҳр аст.

Дар тибби мардумии рус пўсти булутро ҳамчун маводи даббогй, зиддиилтиҳобй, зиддиуфунй ва хунбанд истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти В.П. Махлаюк (1993) чўшобаи пўсти булути чавонро ҳангоми исҳол, исҳоли хунин (дизентерия) ва хунравиҳои меъда ва рўдаҳо истифода мебаранд.

Обчўши пўсти булутро инчунин барои ғарғара кардани даҳон ҳангоми иллатҳои он, рафъи бўи бади даҳон мефармоянд. Дар ҳаммом обчўши онро ҳангоми сўхтани узвҳои буня, захмҳои чирку фасоддор ва ғайра истифода мебаранд.

Онро барои рафъи хунравии мубталоёни бавосир мефармоянд.

Муайян шудааст, ки ҳангоми тавассути зонд ба меъдаи ҳайвонҳо ворид сохтани обчўши пўсти булут фаъолшавии моторикаи меъда, пастшавии ширачудокунй ва фаъолияти ферментҳо ва туршии таркиби шира ба чашм мерасад. Кислотаи галловии таркиби он таъсири васеъи фармакологй дошта, аз рўи хусусиятҳояш ба биофлаваноидҳо шабоҳат дорад. (А.Д. Турова,1987).

А. Д. Турова онро барои муолиҷаи бемории гингвит, пухтани даҳон (стоматит), илтиҳоби садопарда ва фаренгит мефармояд. Обчўши пўсти булутро ҳангоми хунравии меъдаю рўдаҳо, захролудшавй бо замбурўғҳо, бемории ҷигару испурч тавсия мекунанд.

Ҳангоми аракин будани пойҳо, илтиҳоби пўст агар онҳоро ба оби булути дар тағора гирифта нигоҳ доред, илтиҳобу аракнокиро рафъ месозад. Онро дар шакли облатта (компресс) барои муолиҷаи сармозада, кафидагиҳои пўст, зардзахми рутубатнок ва рафъи хунравиҳои кучандон шадид истифода мебаранд (Н.Куренов, 2007).

Хосияти зиддинурй ва зиддигеморой дорад. Муайян шудааст, ки хосияти шифоии пўсти булут вобастаи дар таркиби он мавҷуд будани моддаи даббогии танин мебошад.

Мувофиқи маълумоти В.Петков (1988) доруҳои аз булут ҳосилшударо дар шакли маҳлул барои муолиҷаи зардзахм, кулоҳ, илтиҳоби пилкҳои дандон ва гулў ва чашм дар шакли ғарғара ва шустани чашм истифода мебаранд.

Ҳангоми ба болои захм, чароҳат ё пардаи луобй пошидани хокаи

луоби он з таъсири аз он ҷудо шуда, таъсири якҷояи он бо сафедаҳо дида мешавад, ки дар болои захм, ҷароҳат ва пораи луоби пардаи муҳофиз ба амал меояд ва бофтаҳоро аз таъсири манфӣ ҳифз мекунад.

Ва он ҷарасни илтиҳоб ва шиддати дардро кам мекунад. Инчунин маводи даббоғӣ сафедаҳои протоплазма, микробҳои касалиоварро денатурасия намуда онҳоро аз афзоиш боз медоранд. Барои муолиҷа меваҳои булутро низ истифода мебаранд.

Аммо дар шакли хом истифодаи онҳо барои одамон хатарнок аст, чунки дар таркиби он маводи захрогини кверсит мавҷуд аст. Аз тарафи дигар он барои ҳайвонҳо тамоман безарар аст аз ин рӯ онро ҳамчун маводи ғизои хукҳо ва хирсҳо истифода мебаранд.

Бояд қайд кард, ки пас аз бирёни меваҳои булут кверсити таркиби онҳо хусусияти захрогинии худро гум мекунад ва меваи бирёни онро барои тайёр намудани нӯшокии сергизои (қаҳваи Чалрӯзарин) истифода мебаранд.

Меваи булутро ҷӯшонда дар буғи он беморони мубталои бавосирро муолиҷа мекунанд.

Дорухои булут

Дамхӯрдаи пӯсти булут. Барои беморони гурда ва шуш.

1 қошуқи чойхӯрӣ маводи булутро ба зарфи сирдор андохта ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаи хунукро рехта, 6-8 соат дам дода, аз дока гузаронда 2-3 қошуқ 3-4 бор истеъмол мекунанд.

Обҷӯши пӯсти булут. Барои муолиҷаи бемории илтиҳоби пардаи луобии даҳон 2 қошуқча маводи булутро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар ҳаммоми буғӣ 30 дақиқа гарм карда, пас дар ҳарорати хона 10 дақиқа хунук намуда, аз дока полонида, ҳаҷмашро то як стакан расонда бо он ғарғара мекунанд.

Обҷӯши пӯсти булут. Барои рафъи исҳол: 1 қошуқи ошхӯрӣ маводи булутро дар зарфи сирдор андохта, ба он 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа мечӯшонанд ва 15 дақиқа дам дода аз дока полонида сеяк стакани 2-3 бор мехӯранд.

Обҷӯши пӯсти булут. 20г. (ду қошуқи ошхӯрӣ) пӯсти майдашудаи хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 200г. оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва онро дар оташи паст ё бӯр 30 дақиқа мечӯшонанд ва 30 дақиқа хунук мекунанд.

Пас онро аз дока полонида, дар шакли ғарғара, ҳамчун маводи даббоғикунанда, зиддиилтиҳобӣ ҳангоми бемории даҳон, пардаи луобии даҳон, гулӯ, стоматит ва ғайра истифода мебаранд.

БЎЙМОДАРОН – тысячелистник обикновенный
Achillera mellefolium L.

Ин рустанӣ бо номҳои бўймодарон, мазорбарг, пўпанак ва қайсум низ машҳур аст. Бўймодарон гиёҳи бисёрсола буда, ба оилаи мураккаби гулҳо тааллуқ дорад. Баландиаш 30-60см. аст ва пояи рости камшох, барги пармонанди панча-панча, гули майдаи дучинсаи сафед ё гулобӣ дорад. Аз моҳи май то охири тобистон гул карда, дар август-сентябр тухм мебандад.

Қариб дар ҳамаи ноҳияҳои Тоҷикистон паҳн шуда, одатан дар канори ҷўй, соҳили дарё, дар дашту биёбон, марғзор, нишебиҳои теппаю кўҳу саҳро меруяд.

Қисмати мавриди истифодаи гиёҳ баргу поя ва гулаш мебошад. Бўймодаронро ҳангоми гул кардан дар моҳҳои июн-июл ҷамъ оварда, дар ҷойи сояи барҳаво мехушконанд ва аз он муддати ду сол истифода бурдан мумкин аст.

Дар таркиби баргу гулҳои бўймодарон то 0,8% равғани атрӣ, ки дар таркибаш ҳамазулён, а ва в-пинен, борнеол, туйон, синсол, кариофиллен линалил, борниласетат, лимонен, гераниол, лактонҳои сексвитерпенӣ, ахиллин, миллефолид, флаваноидҳои рутин, апигенин, космосиин, лютеолин, лютеолин-7, гликозид, изорамнетин, алкалоидҳои стахидрик, гомостахидрин, ахиллеин, бетонисин, холин, сапонинҳо, моддаҳои даббоғӣ, каротин, кислотаҳои органикӣ, қатрон, витаминной С, К ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби бўймодарон макроунсурҳои К-30,70, Са-10,90, М-2,60, Ге-0,20мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,07, Cu – 0,68, Zn-0,14, Mo-5,60, Сч-0,02, A_s-0,03, Se-0,80, Ni-0,22, Рь-0,03, В-39,60 МКГ/Т муайян шудааст.

Хосияти табобатии бўймодарон аз қадим маълум буд. Абўмансури Муваффақ овардааст, ки табиати қайсум гарм ва хушк буда, омосҳои балғамиро таҳлил кунад, ҳайз орад, кирмро бикушад, дардҳои кўҳна ва зукомро аз байн бибарад.

Абўалӣ ибни Сино дамкардаи баргу гули бўймодаронро барои табобати тангнафасӣ, санги гурдаву масона фармудааст.

Дар «Ал-Қонун» ва «Алвоҳия» овардааст, ки қайсум бо роҳи тарбанди дар муолиҷаи дарди сар аз хунукӣ ба вуҷуд омада, бо усули молидан дар илочи зукому никрис, дарди рону камар нофеъ аст ва рафтани хунро аз решҳои рўда ва хунравиҳои раҳмро қатъ кунад, ки занонро ориз бигардад.

Амирдавлат Амасиатсӣ онро доруи дарои хусусияти подзаҳрӣ хондааст.

Муҳаммад Ҳусайн дамкардаи бӯймодаронро барои табобати санги гурда, бодхӯра ва захми гарданаки раҳм ва таби баланд фармудааст. Марҳами бӯймодарон барои табобати дарди сару сина, омосҳои бадан низ муфид аст.

Дар тибби мардумии тоҷик бӯймодаронро то шукуфоиаш барои муолиҷаи газаки меъда ва ҳамчун иҳоловару гичарон истифода мебаранд. Обҷӯши баргу гулашро ҳамчун ғашбарор, хунбанд, пешоброн ва гичарон истеъмол мекунанд.

Обҷӯши гулӯдаашро барои муолиҷаи чурра (грыжа), санги гурдаю масона ва обҷӯши қисми рӯизаминиашро барои муолиҷаи хоришак (чесотка) ва шукуфа ба кор мебаранд (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Бӯймодаронро дар тибби мардумии рус аз замонҳои қадим васеъ истифода мебурданд. Ҷӯшоба ва дамхӯрдаи обии онро барои муолиҷаи касалиҳои гурда, санги гурда, бемории меъдаю рӯда, аз ҷумла захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, гастрит, дарди сару меъда, шамолхӯрӣ, диққи нафас ва ҳамчун илтиҳоовар, ширангез истифода мебаранд.

Дар Сибир онро ҳамчун арақовар, илтиҳоовар ва муолиҷаи захми меъда мефармоянд. Бӯймодарон инчунин барои муолиҷаи захмҳои хориҷи бадан ва пӯст ҳамчун хунбанд ва дамхӯрдаи онро дар шакли ғарғара барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон, бӯи бади даҳон мефармоянд. (В.П. Махлаюк, 1993).

А.Д.Турова (1984) овардааст, ки алафи бӯймодарон дорои хусусияти хунбандӣ ва зиддиилтиҳоб буда, хусусияти зиддиилтиҳобияш бо равғани атрии он, ки дар таркибаш маводи ҳамазулен дорад ва маводи даббоғии таркиби бӯймодарон зич вобаста аст.

Мувофиқи маълумоти Т.Л. Пилат ва диг. (2001) бӯймодаронро ҳамчун маводи тамиздиҳанда ва пешоброн ҳангоми илтиҳоби роҳҳои пешобгузар истифода мебаранд. Хусусияти шифоии он аз таъсири бактериякуш ва пешобронии маводи гидроҳинон, ки дар буня ҳангоми гидролизшавии маводи арбутин ҳосил мешавад, вобастагии зич дорад.

Дорухои бӯйимодарон хусусияти хуби хунбандӣ доранд, аз ин рӯ он барои манъи хунравиҳои бинӣ, бачадон, шуш, дандонҳо, ҷароҳати меъда ва хусусан қиёми моеъ ва дамхӯрдаи алафии он барои рафъи хунравиҳои бачадон, ки тавассути бемории илтиҳобӣ, фиброма ва ҳайзи зиёд ба амал меоянд, сили шуш, дарди сар, санги гурдаю роҳҳои пешоб, хунравиҳои бавосир, ҳайзи дарднок муфид аст. (А.Д. Турова 1984; В.П. Махлаюк,1993 А.Синяков,2000, И. Куреннов, 2007). Шираи тару тозаи онро барои муолиҷаи сили шуш ва камхунӣ истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ дамкардаи бӯймодаронро ҳангоми бемории гуногуни узвҳои ҳозима, ҷигар, талхадон, сипурз, камхунӣ, дарди сар, исҳол, исҳоли хунин, тарбод, диабети қанд, дикки нафас, бемории занона ва ғайра тавсия менамоянд.

Истеъмоли дамкардаи бӯймодарон барои дармони бавосир ва табҳои гуногун фоиданок буда, нирӯбахш, бодшикан ва ҳайзовар аст. Чакондани оби он ба бинӣ чиҳати дармони зуком тавсия мешавад. (В.Ф. Юдина, 1988).

Бӯймодарон дорои таъсири васеъи шифой буда, хусусиятҳои шифоияш ҳангоми дар таркиби он мавҷуд будани пайвастагиҳои гуногуни фаъоли ҳаётӣ зоҳир мешавад.

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон доданд, ки оби дамхӯрдаи 0,5% бӯймодарон лахташавии хуни харгӯшҳоро нисбати ҳайвонҳои контролӣ 60% гезтар амалӣ мекунад.

Дар таҷрибаҳои муқоисавии дамхӯрдаи бӯймодарон бо маҳлули дихлориди калсий муайян шуд, ки дамхӯрдаи 0,5% оби бӯймодарон, ки тамаркузаш 1:2000 то 1;5000-ро ташкил медод, бартарӣ дорад. (Серюдков, 1947). Баргу гули бӯймодарон хосияти зиддиихтилочӣ дошта, банди роҳи талха ва пешобро мекушояд, қабзро рафъ месозад.

Моддаҳои тунди таркиби он бошад шираи меъдаро зиёд карда, иштиҳоро мекушоянд.

Аз сабаби дар таркиби бӯймодарон мавҷуд будани флаваноидҳо, равғани атрӣ, моддаҳои даббоғӣ ва моддаи хамазулен ин рустанӣ таъсири зиддиилтиҳобӣ, талхаронӣ, микробкушӣ ва зиддиаллергӣ дорад.

Таъсири хунбандии бӯймодарон бо зиёдшавии тромбоситҳои таркиби хун, ки дар зери таъсири рустанӣ ба амал меоянд, алоқаманд мебошад.

Дар тибби муосир дамкарда ва шираи бӯймодаронро ҳангоми илтиҳоби камшираи меъда, ихтилоҷовари меъдаю рӯда, қабз ва дарди бавосир тавсия менамоянд.

Равғани атрии бӯймодарон хусусиятҳои бактериякушӣ, зиддиоксидӣ, тачдидгарӣ, (регенерационное), подзаҳрӣ, зиддиилтиҳобӣ, зиддиихтилочӣ, бодрониро дорост.

Онро барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои шуш, бронхҳо, сили шуш, илтиҳоби музмини гурдаҳо, илтиҳоби талхадон, сӯхтагӣ, чароҳатҳо, захмҳо, захмҳои фасодноки пӯст, заҳролудшавиҳо пестесидҳо, маводи кимиёӣ ва арақ истифода мебаранд (В.В. Николаевский,2000).

Доруҳои бӯймодарон

Дамхӯрдаи алафи бӯймодарон. Ҳамчун хунбанд 2 қошуқи ошхӯрӣ маводи бӯймодаронро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва дар ҳаммоми бугӣ 15 дақиқа гарм намуда, дар ҳарорати хона 45 дақиқа хунук карда, аз дока гузаронда, докаро ҷафида, ҳаҷми оби онро то ҷӯшондан расонда, 0,5 стаканӣ 2-3 бор, 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Обҷӯши алафи бӯймодарон. 2 қошуқи ошхӯри маводи бӯймодаронро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро ҳамроҳ намуда, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, дар ҳарорати хона хунук намуда, аз дока гузаронда, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдан алафи бӯймодарон. Барои истифодаи беруна. 2 қошуқи ошхӯрӣ маводи бӯймодаронро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 0,5 л. оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар муддати 1 соат дам дода, аз дока гузаронда, барои обпатта (компресс) ва шустани рӯю пӯст истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи барги гули бӯймодарон. 2 қошуқи ошхӯрӣ гулу барги гиёҳро дар як стакан оби ҷӯш дам карда, аз он рӯзе 2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 маротиба, ним соат пеш аз қабули ғизо масраф менамоянд.

Дамхӯрдаи рустании бӯймодарон. 1қошуқи ошхӯрӣ рустании хушку майдакардаи онро дар ним стакан оби ҷӯш, дар зарфи сарпӯшдор дам дода барои шустани захмҳо ва ғарғараи гулӯ истифода мебаранд.

БУШОЛ – жимолость. Lonicera L.

Бушол рустании буттагӣ аст. Дар табиат тақрибан 400 намуди ин растанӣ нумӯъ меёбад, ки онҳо асосан дар Шарқи Дур, Камчатка, Сахалин, қисми Аврупоии собиқ ИҶШС, Сибири Ғарбию Шарқӣ, Олой, Ҷумҳуриҳои Кафқоз. Осиёи Миёна, Помиру Олой, Тяншон, Австралия, Зеландияи Нав, Амрикои Ҷанубӣ, Африқо ва ғайра меруяд.

Дар Тоҷикистон 17 намуди худрӯйи он ва 60 навъи боғиаш мавҷуд аст.

Барои муолиҷа асосан бушоли ғизой (L. IDULIS), хушбӯй (L.Cariofolium), Олтой (L. Altaica), тангабарг (L. Numnular) ва ғайраро истифода мебаранд.

Дар таркиби меваи бушол 4,5 фоиз қанд, кислотаҳои органикӣ, равғани эфир, ки таркиби онро терпеноидҳои линалиладетат, линалоол, терпенол, гераниол ва ғайра ташкил медиҳанд, инчунин оҳори катехинҳо, витаминҳои С 57 мг%, Ве, кислотаи фолиевӣ ва модлаҳои

даббағӣ мавҷуд аст. Дигар намудҳои бушол аз ҷумла, Олтой дар таркиби барг навдаҳояш витамини С, кислотаҳои органикӣ, флаваноидҳо, антоцианҳо дар таркиби меваш ҳам кислотаҳои органикӣ, витаминҳои Р, С, моддаҳои даббағӣ, катехин, флавонидҳо ва ғайра дорад.

Дар тибби мардумӣ обчӯши навдаҳояшро барои муолиҷаи ҷамъшавии оби шикам, варами шуш ва ҷун пешоброн мефармоянд.

Меваашро барои муолиҷаи фишори баланди хун, сустшавии кори дил, касалии қанд, фарбеҳшавӣ, норасоии витамини С, ҳамчун табшикан, пешоброн, зиддиилтиҳоб, зиддиуфун ва исҳоловари сабук истифода мебаранд.

Обчӯши баргашро ҳамчун доруи зиддиуфунӣ барои муолиҷаи бемории ҳалқ, гулӯ, даҳон дар шакли ғарғара, истифода мекунанд. Онро инчунин барои муолиҷаи бемории меъдаву ҷигар мефармоянд.

Навдаҳои бушоли Олтойиро бошад, дар тибби Тибет барои муолиҷаи тарбод, дарди сар, меваашро барои шифои бемории занона, обчӯши баргу гулашро барои табобати илтиҳоби гулӯ, бемории чашму пӯст дар шакли чакондан, облатта ва ҳаммом мефармоянд.

Дар тибби мардумӣ онро барои муолиҷаи камхунӣ, варача, илтиҳоби рӯдаи ғафс, вайроншавии мубодилаи моддаҳои буняи инсон ва норасоии витамини С ба кор мебаранд.

Бушоли хушбӯй ё каприфол ва тангабаргро низ барои муолиҷаи бемории гуногуни узвҳои ҳозима, пӯст ва ҳамчун пешоброн, арақрон, балғамрон, дардбанд истифода мекунанд.

Онҳоро барои муолиҷаи дикқи нафас, исҳол ва бемории чашм мефармоянд. Дар Тоҷикистон обчӯши бушоли тангабаргро барои шифои дарди дандон истифода мекунанд.

Дар тибби муосир баргу меваи онро барои муолиҷаи бемории гулӯ, ҳалқ, узвҳои нафас, ҳозима, дилу рагҳои хунгард, фишори баланди хун истифода мекунанд.

Мувофиқи маълумоти Лоник А.С. (1963) Т.Г. Дёмина (1964), моддаи ранговари табиие, ки аз таркиби бушоли Олтойи ҷудо ва дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, девори рагчаҳои хурди хунгард (капиллярҳо)-ро мустаҳкам менамояд.

Моддаи беатин, ки аз таркиби бушоли ғизоӣ ҷудо шудааст, миқдори холестеринро дар таркиби хуни ҳайвон паст мекунад (Л.И Вигоров, 1976).

Шираи бушол, ки аз маводи фаъоли ҳаётӣ бой аст, барои инсон фоидаи калон дорад, аз ҷумла ба ҷудошавии шираи меъда мусоидат менамояд, ки он ҳазмшавии ғизоро дар меъда хуб мекунад.

Шираи бушол хусусияти дардбанд ва табшиканиро дорост. Онро ба-

рои муолиҷаи захмҳо ва шукуфаҳо истифода мебаранд. Инчунин барои муолиҷаи бемории даҳон, ҳалқу гулӯ дар шакли ғарғара истифода мебаранд (В.Д.Рыбак, 1998).

Муайян шудааст, ки обҷӯш ва дамхӯрдаи баргҳои бушоли Ҷопонӣ (Lonicera Japanica THUNB), дорои таъсири барҳалои зиддибактериявӣ буда, баамал омадани садамаи анафилактикро рафъ месозад (А.Д. Турова,1987).

Меваи бушолро ҳамчун ғизои витаминнок ба беморони гирифтори касалии норасоии витаминҳо (гиповитаминоз ва авитаминоз) тавсия медиҳанд.

Дар Забайкале обҷӯши бушоли хӯрданбобро (L. Edulis) барои муолиҷаи обхӯра, варамҳои гуногун, ҳамчун пешоброн, обҷӯши баргашро дар шакли истифодаи хориҷӣ ҳамчун маводи зиддиихуфунӣ барои муолиҷаи илтиҳобӣ бодомакҳо (ангина), дар шакли истифодаи хориҷӣ барои ғарғара намудани даҳон ҳангоми бемории илтиҳобӣ, баргҳои кӯфташудаашро барои муолиҷаи захмҳо истифода мебаранд. Меваашро барои муолиҷаи бемории фишори баланди хун, сустшавии кори дил (брадикардия), диабети қанд, фарбеҳӣ, норасоии витамини С, шираашро барои муолиҷаи бемории пӯст ва ҳамчун маводи зиддихолестеринӣ тавсия мекунанд. (Л.П. Сергиевская, 1940; Л.Я Скляревский ва диг.,1986; Г.А.Белая, 1986; Н.А. Ефремова,1967:А.И. Шретер, 1975; В.П. Махлаюк,1993).

Истифодаи он дар ғизо

Аз меваи он полуда, мураббо, афшура, чой, шира ва маводи ранговарии ғизой, барои ранг додани нӯшобаҳо ва ғизоиҳои бакқолӣ ҷудо ва тайёр менамоянд.

Дорухои бушол

Шираи бушол; шираи бушолро аз меваҳои тару тоза тариқи гӯштмайдакунак ё шираҳосилкунаки барқӣ ҷудо карда 1/3 стакани дар як рӯз 3 бор ҳамчун табшикан ва дардбанд истеъмол мекунанд.

Обҷӯши баргҳои бушол; 1 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои хушку майда кардаи бушолро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, полонида, афшурда барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон, илтиҳоби бодомакҳо ва 1 қошуқи ошхӯрӣ 2-3 бор ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ истеъмол мекунанд.

Нӯшобаи бушол; меваҳои тару тозаи бушолро покиза шуста, дар ҳавои кушод хушк намуда ба зарфҳои шишагин андохта, ба болояш қиёми гарми аз шакар тайёр шударо (400 г. шакар, 1 л. об 15 дақиқа

мечўшонанд) рехта, маҳкам намуда, дар ҳарорати 85°С тамиз дода сарпўшашро маҳкам намуда дар ҷои хушку салқин нигоҳ медоранд.

ГАРДИ ГУЛ – цветочные пыльца

Маълум аст, ки гарди гул асосан дар гардгиракҳои атрофи пестик маҳфузанд. Гарди гул асосан маводи мардӣ буда, ба рылца афтида ба он ворид шуда пас мева ҳосил мешавад.

Ҳангоме дар зери микроскоп мушоҳида кардан муайян шудааст, ки гарди рустаниҳо як ранг нестанд ва аз якдигар фарқ мекунанд. Аз ҷумла, гарди гули акатсия сафед, тамашк сафеди бўрранг, марҷумак – зарди равшан, офтобпараст зарди тилоранг, себ-зард, нок-сурхранг ва ғайра.

Ранги гардҳо аз иштироки пигментҳо, каротиноидҳо ва флаваноидҳо вобаста аст. Ва ин маводҳо нақши муҳимро дар ҷараёни оксиду барқароршавии моддаҳои дохили ҳуҷайраҳо иҷро мекунанд. Пигментҳои флаваноидӣ дар баланд бардоштани нақши масунияти буняи рустаниҳо иштирок мекунанд.

Рустаниҳо миқдори ниҳоят зиёди гард ҳосил мекунанд. 1 дона ҷуворимакка то 50 миллион донаи гард ҳосил мекунад. Ва танҳо миқдори ками онҳо барои бордоршавӣ лозим асту халос ва бақимондаашро ба ҳар тараф паҳну парешон мегардад..

Аз ин рў, гарди гулҳоро дар биёбонҳо, қуллаҳои баланд, қаъри баҳру уқёнусҳо, дохили нафту торфҳо пайдо мекунанд.

Дар кофтуковҳои археологӣ гардҳои ҳазорсолаҳо хобидаро пайдо намудаанд.

Барои чи занбўрҳо ин маводро дўст медоранд ва онро ҷамъоварӣ мекунанд. Гарди гулҳо барои ҳосил намудани шири занбўр, воск, гизои насли занбўрҳо ва гизои бехтарин барои худи занбўрҳо ба ҳисоб меравад, пас аз асал.

Гарди гулро аз занбўрҳо тавассути асбоби махсуси гардгирак, ки дар назди летоки хонаи занбўр гузошта мешавад, ҷамъоварӣ мекунанд. Гардгирак дар шакли пластинкаи шаҳмаси бо сўрохиҳои гирди 4,5 –5 мм. сохта шудааст. Занбўр дар бозгашт тавассути сўрохии танги гардҷамъкунак худро тела дода гузашта як қисми гардро он ҷо мемонад.

Гардгиракҳоро дар айёми саросар гул намудани рустаниҳои захровар кор фармудан лозим нест, чунки он боиси бо гард захролудшавии одамон мегардад.

Дар таркиби гарди гул кулли аминокислотаҳои ивазнашаванда, протеин, витаминҳои гурўҳи В, Е. С Д.Р.РР, К микроунсурҳои калсий, фосфор, магний, рух, манган, хром, йод ва каротиноидҳо, аз ҷумла дар

гарди гули акатсияи зард миқдори каротиноидҳо нисбати сабзии сурх 20 маротиба зиёд аст. Дар таркиби гарди гул пайвастагиҳои фенолӣ, флаваноидҳо ва феноликислотаҳо, гурӯҳи маводи зиддисудадбандии рагҳои хунгард, зиддиилтиҳоб, зиддиоксид, пешоброн, талхарон, зиддисаратонӣ ва ғайра мебошанд (Т.Л. Пиллат и соавт., 2000).

Дар таркиби гарди гулҳо ферментҳои афзоиш ва катализаторҳои мубодилаи биокимиёии маводи дохилаи буня ва фитонсидҳо муайян карда шудааст.

Гарди гул вобаста бо маҳали ҷамъоварӣ, намуди гулҳо, гиёҳҳо ва дарахтон аз як дигар фарқ мекунанд ва аз ин рӯ, хусусияти шифоии онҳо вобаста ба миқдори маводи фаъоли ҳаётии таркибашон гуногунанд. Аз ҷумла, гарди гули чебрец дорои хусусияти руҳафзой, зиддисурфа, зиддиуфунӣ, гарди гули хори сагак пешоброн, гарди гули қоқу, кори дастгоҳи пешобҳосилкунанда ва ҳозима, гарди гули санҷид шаҳвати занонро зиёд мекунад.

Дар таркиби гарди гул 50 маводи фаъоли ҳаётӣ, ки дорои 240 маводи барои фаъолияти буняи инсон зарур аст, муайян шудааст.

Муайян шудааст, ки гарди гул кору фаъолияти маркази асаб ва системаи эндокриниро ба танзим дароварда, ҷараёни ҷудошавии инсулинро аз ғадуди зермеъда метезонад ва аз ин рӯ истеъмоли он барои беморони диабети қанд айни муддаост.

Гарди гул лахтшавии хунро каме коста, деворҳои рагчаҳои хурди хунгард капиллярҳоро мустаҳкам ва миқдори холестеринро дар таркиби хун кам намуда дар рафъсозии атеросклероз нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Гарди гул хусусияти талхарон, пешоброн, зиддисаратон ва зиддинур дошта афзоиши микроорганизмҳои касалиоварро бозмедорад.

Дар баробари ин қобилияти масунияти баданро баланд бардошта, муқовимати буняро зиёд карда, иштиҳоро ангехта, вазни гум кардаи баданро барқарор намуда, қобилияти фикриро ҷисмониро барқарор мекунад. Қувваи боҳро зиёд, шаҳватро афзун мегардонад ва нишонаҳои илтиҳобу гипертрофияи ғадуди ҷинсиро бартараф месозад.

Муайян шудааст, ки гарди гул таъсири шифоии бисёре аз дорухоро зиёду қавӣ мегардонад. Аз ҷумла ҳангоми бо антибиотикҳо (пенисиллин, амписилин) ва ғайра фармудани гарди гул боиси кам намудани меъёри антибиотикҳо мегардад, чунки гарди гул қувваи шифоии онҳоро дар меъёри камтарин ҳам нигоҳ медорад, чунки худ чунин хусусиятро дорост.

Гарди гулро барои муолиҷаи мондашавии музмин, депрессия, беморӣи саратонии вазнин ва рӯдаи ғафс истифода мебаранд (В И. Ворабев, 2001).

Аз гарди гул дар Латвия кулчадору, дар Руминия доруи «Поленапин», дар шакли кулчадоруи 0,25 г. меъёри истифодабарияш 6-12 кулчадору дар як рӯз, « Поленовитал» дар шакли кулчадору дорои гарди шири занбӯр, онро дар меъёри 3-6 донагӣ дар як рӯз то 4 ҳафта масраф мекунанд. Дар Руминия боз доруи «Энергин» ва «Энергин «Л», дорои шири занбӯри асал ва гарди гул истеҳсол мешавад, ки онҳоро барои афзоиш, бемории ҷигар, системаи асаб, камқувватӣ, лоғаршуда, илтиҳоби ғадуди ҷинсӣ, ҳезӣ мефармоянд.

Дар ҳақиқат масъалаи илтиҳоби ғадуди ҷинсӣ (простатит ва ҳезӣ импотенсия) яке аз проблемаи ниҳоят ҳалталаби айём ба шумор меравад.

Инчо мо баъзе сабабҳои сар задани ин фалокати сахти сари мардонро ба шумо пешкаш мекунем. Аз ҷумла, садамаҳои сахти ҳаётӣ, асабоният, хистерия, фаъолияти вазнини фикрӣ, бадмастӣ, сигори зиёд кашидан, вайроншавии мубодилаи моддаҳо, бемории музмин ва аз ҳад зиёд алоқаи ҷинсӣ намудан, мубталои сирояти микробҳои касалиовар намудани узвҳои таносул.

Бисёр вақт илтиҳоби тухмҳо боиси ҳезӣ мешаванд, аз ин рӯ, онҳоро бояд эҳтиёт намуд. Ғайр аз ин, ҳезӣ тавассути бемории марказии асаб, системаи эндокрини дохилӣ (ҳипофиз, ғадуди сипаршакл, ғадуди рӯи гурдаҳо), бемории илтиҳобӣ ва вобаста ба синну сол ва суддадбандии раги хунгарди олоти таносул шуда метавонанд.

Дар бисёр ҳолатҳо сабабгори ҳезӣ (импотенсия) дорухо низ мешаванд аз ҷумла дорухои пешобронӣ эҷдурон, диазид, дазикс, диурил, аддомент, ки барои паст кардани фишори хун истеъмол мешавад ва коргард, вискен, индерад, допрезол ва ғайра. Вобаста ба ин набояд аз истеъмоли ҳама дору даст кашид. Аз ҷумла, истеъмоли дорухои ин гурӯҳ адалат, изоптин, клофелин, каптоприл ва празозин ба ғадуди ҷинсӣ таъсири манфӣ намерасонанд(А.Синяков, 2000).

Гарди гул дар асл яке маводи фаъоли биогенӣ буда ба буняи пиршуда истодаи мӯйсафедон таъсири мусбати фараҳбахш мерасонад ва ба он қуввату дармон мебахшад. Академик Цицин Н.В. навиштааст, ки дар байни одамони 100 сол умр дида қисми зиёдашон ё занбӯрбонанд ё бо занбӯрҳо сару кор доранд (Н.П Иойориш,1975).

Дорухои гарди гул

Меъёри оптималии қабули гарди гулро мутахассисони зиёде муайян намуда 2,5 – 5 г. гард дар як рӯз 2-3 бор қарор гирифтаанд. Охирон қабули гарди гул бояд ба соати 19 бегоҳ рост ояд.

Дар як қошуқчаи чойхӯрӣ ба ҳисоби миёна 2,7 г. гарди гул чой мегирад. Аз ин рӯ меъёри миёнаи онро барои одами калонсол дар ҳадди

1/3-1/2 қошуқча ба одами калонтусаю вазнин 1/1-1 қошуқча фармудан мумкин аст.

Гарди гул. ½-1 қошуқчаи чойхӯрии он 3 бор дар як рӯз (ҷамъ 4-6 г. дар як шабонарӯз, 4-6 ҳафта барои баланд намудани фаъолияти ғадуди ҷинсӣ ва ҳосилнокии оби манӣ ва спермотозоидҳо фармуда мешавад.

Гарди гулро ба одамони дуру дароз бистарипуда ҳамчун маводи баландкунандаи фаъолияти масунияти бадан ним қошуқи чойхӯрӣ 2-3 бор дар як рӯз муддати 4 ҳафта мефармоянд.

Гарди гулро дар меъёри ним қошуқчаи чойхӯрӣ, 2-3 бор дар як рӯз, 3-6 ҳафта, агар онро бо асал дар таносуби 1:1 биомезанд, 1 қошуқчаи чойхӯрӣ 2-3 бор дар як рӯз барои одамони лоғар, бистарӣ, қамқувват мефармоянд

Гарди гул ½ қошуқчаи чойхӯрии онро 3 бор дар як рӯз, омехта бо перга ва асал дар таносуби 1:1 – 1 қошуқчаи чойхӯрӣ 3 бор дар як рӯз се ҳафта барои муолиҷаи марҳилаи аввали фишори баланди хун истифода мебаранд.

Гарди гул. 1 қошуқи чойхӯрӣ гарди гулро 3 бор дар як рӯз, беҳтараш бо асал дар таносуби 1:1, ки меъёраш ба 1 қошуқи оилхӯрӣ баробар мешавад, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бодхӯра, ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд Агар ҷароҳати меъда бо сершираӣ ҷараён дошта бошад, пас ин маводро 1,5-2 соат то истеъмоли ғизо ва ё 3 соат пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Гарди гул. 1 қошуқчаи чойхӯрӣ гарди гулро дар таносуби 1:1 бо асал омехта 1 қошуқи дессертӣ дар як рӯз 3 бор дар муддати 3-4 ҳафта барои муолиҷаи бемории ҷигар, талхадон, рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд.

Гарди гул. 1/3, 2/3 қошуқчаи чойхӯрӣ дар як рӯз 3 бор дар муддати 1-1,5 моҳ барои муолиҷаи кабзияти музмин, исҳол, илтиҳоби пардаи луобии меъда, илтиҳоби пардаи луобии рӯдаи борик ва рӯдаи ғафс фармуда мешавад.

ГАЗНАИ САГАК – пустырник пятилопастный
Leonurus Quinque lobaatus gilib

Газнаи сагак растании бисёрсола буда, ба оилаи лабгулҳо мансуб аст. Пояи рости қисми болоиаш ба ҳар тараф паҳншуда дорад. Дарозии пояш то ба 2м. мерасад. Танааш мӯякҳои бисёр дорад. Баргҳояш панҷшакл (дарозиашон то 14см барашон то 10см.) ва гулҳои сурхи бунафш, баъзан сафеди дар поябарг ҷойгиршуда дорад.

Меваш байзашакл (2-3мм.) мешавад.

Моҳҳои июн-июл (август) гул карда, август-сентябр мева мебандад.

Дар регзор, нишеманҳои санглох ва ҷангалзорҳову заминҳои наздиҳавлигӣ меруяд.

Ватани газнаи сагак Европаи Ғарбӣ буда, дар қисми Аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Кафкоз, Сибири Ғарбӣ, Осиёи Марказӣ аз ҷумла дар Тоҷикистон, ҳавзаи Сирдарё, дар доманакӯҳҳои Ҳисор, Дарвоз, дар водии Зарафшон дар қисми шарқии Тоҷикистон намуди «Leonurus turkes tanicus Y. Krecz et. Kiptian» паҳн гардидааст. Дар таркиби газнаи сагак то 0,4% алкалоидҳои манурин леонуридин, стахидрин, холин, сапонинҳо, то 2,16% моддаҳои даббоғӣ, то 0,05 равғани атрӣ, флаваноидҳои кверцетин, рутин, квинквелозид, кверцитрин, космосин, кверцетин-7-глюкозид витамини С ва каротин мавҷуд аст.

Дар таркиби газнаи сагаки дар Тоҷикистон (L. Turkesfam cus.), нумӯъёбанда мувофиқи маълумоти М. Ҳоҷиматов 4-7% маводи даббоғӣ, миқдори зиёди алкалоидҳо, флаваноидҳои гликозидӣ, рутин, кверцетин, сапониҳо, қатрон, витамини С муайян шудааст.

Дар қисми рӯизаминии он макроунсурҳои К-37,70, Са-1780 Mg-4,20, Fe-0,30 микроунсурҳои Mn-0,24, Cu-0,46, Zn-0,38, Mo-4,80, Сч-0,06, Ва-0,07, Y-0,21, Se-7,70, Ni-1,60, Sr-0,68, Рь-0,08, В-93,60 МКГ/Г муайян карда шудааст.

Дар тиб баргу пояи газнаи сагакро истифода мебаранд. Қисми болоии пояро (30-40) бо барғаш чида, дар ҷои соя хушк менамоянд. Агар дар ҷои хушку шамолрас нигоҳ дошта шавад, аз он то се сол истифода бурдан мумкин аст.

Барғашро айёми ҷамъшавии алкалоидҳо (май-июн) чидан лозим аст. Газнаи сагакро аз замонҳои қадим истифода мебурданд. Мувофиқи маълумоти Амирдавлат Амасиатсӣ агар онро дар об бо ҷав ҷӯшонда ба болои омосҳо гузоранд, шифо мебахшад. Озаҳҳоро рафъ месозад, обчӯшаш талхаи газизро тунук мекунад.

Дар тибби Тибет газнаи сагак барои банд кардани хунравӣ ва илтиҳоби раҳм истифода мешавад. Онро ба беморони қалб, (неврози қалб, стенокардия) нафъовар мешумориданд.

Газнаи сагак фишори хунро паст карда, гардиши хунро мураккаб месозад ва хосияти нерӯбахш дорад. Дар тибби Хитой меваи онро чун пешоброн, давои касалиҳои чашм (глаукома.) ва баргашро барои муолиҷаи маразҳои пӯст фоидабахш мешуморанд.

Дар Англия газнаи сагакро барои табобати дарди асабҳо ва истерия, дар Руминия барои муолиҷаи касалиҳои дил, марази ҳамла, касалии базедӣ истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии рус баргу пояи ин растаниро барои муолиҷаи марази ҳамла, фишори баланди хун, як қатор бемории асаб, тапиши

қалб ва касалиҳои меъдаву рӯда (ихтилоҷи меъдаву рӯда) кор мефармоянд.

Табибони халқӣ газнаи сагакро чун рустании пешоброн, хобовар, зиддиилтиҳобӣ мешиносанд.

Маводи газнаи сагак дорои хусусияти оромибахш буда фишори баланди хунро паст намуда, ритми кашишхӯриҳои қалбро суст ва ташаннучро рафъ месозанд. Аз ин рӯ, онҳоро ҳамчун оромибахш ҳангоми ангезиши асабонияти қалбӣ (сердечно-сосудистый неврозы) фишори баланди хун, заъфи қалб, илтиҳоби мушакҳои дил, бехобӣ ва неврозҳои рӯҳӣ тавсия мекунанд (А Д. Турова, 1987; В.П. Махлаюк, 1993; И. Куриенков,2007).

М. Ҳочиматов (1989) навиштааст, ки табибони мардумӣ чой ва дамхӯрдаи рустаниро барои муолиҷаи косташавии асабҳо, ғалаёни хун, васваса (истерия), дарди гирак (саръ) дилзанӣ, дилбозӣ, бемории узвҳои ҳозима ва инчунин хобовар, зидилтиҳоб, аракрон ва исҳоловар истифода мебаранд.

Дар тибби муосир газнаи сагак хеле васеъ истифода мешавад. Дар таҷрибаҳои лабораторӣ маълум шудааст, ки ин рустанӣ қобилияти шахшавии хунро баланд мекунад.

Қиёми ин гиёҳ, таъсири адреналинро ба рагҳо суст мекунад ва неруи мушакҳои раҳмро бардошта, ҳаракати онҳоро пурқувват мегардонад.

Газнаи сагак ҳамчун оромкунандаи кори асабҳо васеъ истифода мешавад. Онро барои суст кардани таҳрик, чунунӣ (неврози) қалбӣ ва фишори баланди хун истифода мебаранд.

Газнаи сагакро ҳангоми пайдо шудани дард дар торҳои асаби рӯй, касалии парадонтит (санги дандонҳо) ва ғайра истифода бурдан мумкин аст.

Доруҳои газнаи сагак

Дамхӯрдаи спиртии газнаи сагак. 20г. баргу пояи кӯфтаи газнаи сагакро бо 80мл. спирти 70% ҳамроҳ намуда, дар ҷои торик 7 рӯз нигоҳ доштa, аз дока полонида рӯзе 3 бор 40 қатрагӣ меҳӯранд.

Қиёми моеи газнаи сагак. 20г. баргу поя кӯфтаи газнаи сагакро ба 200мл. оби ҷӯш омехта, дар оташи паст то ҷӯшидан нигоҳ медоранд. Баъди хунук шудан аз дока полонида, 1 ё 2 қошуқи ошхӯрӣ рӯзе 4-5 маротиба истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи решаи газнаи сагак. 39г. газнаи сагаки кӯфтаро ба 170мл. оби хунук ҳамроҳ карда як шабонарӯз нигоҳ медоранд. Баъд дока полонида, як стаканӣ, дар як рӯз 3 ё 4 бор менӯшанд.

Дамхӯрдаи решаи газнаи сагак. Барои ба танзим даровардани фишори баланди хун 2 қошуқи ошхӯрӣ маводи онро дар зарфи сирдор

андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, аз дока гузаронда, 1 қошуқӣ, 3-5 бор то ғизо мехӯранд.

Шираи алафи газнаи сагакро ҷудо карда, 1 қошуқчаи чойхӯрӣ, бо сб, 3 бор, 30 дақиқа пеш аз қабули ғизо барои рафъи ихтилоҷи дастгоҳи ҳозима мехӯранд.

ГАЗНА – крапива двудомная. Utrica dioca L.

Бо номи сӯзанакхор, сӯзанак, газанда, занчура ва ғайра низ машҳур аст.

Газна гиёҳи бисёрсолаи алафӣ буда, баландиаш ба 1,5м. мерасад. Пояи росту сершох, баргҳои дандонадори нӯгтез, тӯдагули хӯшашакл, меваи хурди мудаввар дорад. Дар пояю шоху баргҳояш теғаҳои тези мӯймонанд дорад. Ҳар гоҳ ба он даст бизананд, теғаҳои тези он ба пӯст мехалад ва маҳлуле, ки дар таркибаш гистамин, серотонин ва ацетилхолин дорад, аз он ҷудо мешавад, ки боиси дарду сӯзиш мегардад. Дар моҳи июн то октябр гул мекунад.

Қариб дар тамоми ноҳияҳои Тоҷикистон мерӯяд. Асосан дар боғу киштзор, ҷангалу бешазор, соҳили баҳру дарё, канори роҳу ҷӯйҳо во мехӯрад.

Дар тиб асосан баргҳои газнаро истифода мебаранд ва ҳангоми шукуфтани гулҳои рустанӣ ҷамъ меоранд. Ҳангоми ҷамъоварӣ дастпӯшак пӯшидан лозим аст, ки пӯсти дастхо осеб набинанд.

Дар табобби мардумӣ реша ва тухмдони рустанӣ низ ба кор бурда мешавад ва дар тирамоҳ ҷамъоварӣ мекунанд.

Дар таркиби баргҳои газна 5% хлорофил, 1,96% флаваноидҳои 3-0-гликозидҳо ва 3-0-рутинозидҳои кверсетин, кемпферол, изорамнетин, кислотаҳои органикӣ аз 0,019 то 0,29%: алколоидҳо, кислотаи никотин, ацетилхолин, гистамин, серотонин то 10% оҳар, кумарини эскулетин витаминҳои С, В1, $В_2$, К, Е, каротин, сафеда ва қанд мавҷуд аст.

Дар таркиби газна инчунин макроунсурҳои К-34,20, Са–37,50, Mg – 6,00, Fe-0,30, мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,31, Ca-0,80, Zn-0,50, Co-0,13, Mo248,00, Cr-0,06, Al-0,11, Ba-16,64, Se-10.50, Ni-0,12, Sr-1,15, Pь–0,06, B-97,20 мкг/г муайян шудааст.

Газнаро аз замонҳои қадим ҳамчун маводи шифоӣ васеъ истифода мебаранд. Мувофиқи маълумоти Абӯмансури Муваффақ тухми газна (ангурза) омосҳои сахтро нарм карда, рутубатҳои ғализ ва балғамро аз сина хориҷ мекунад.

Абӯалии Сино газнаро барои табобати бавосир, никрис, дарди рону камар, варамҳои сахт ва ҷароҳати пӯст фармудааст. Ба гуфти Шайхурраис газна шаҳвати ҷинсиро зиёд мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки он (газна) ду навъ мешавад, мизоҷаш дар дараҷаи дуввум гарм аст. Хосияти ҳазмкунандагӣ дошта буняро пуркувват мекунад, меваааш ба дарди дандон муфид аст.

Агар баргҳои онро пухта ба омоси пистоншакл гузаранд нафъ меорад. Ширааш ба сурфа, тухмаш ба хунтуфкунӣ нофеъ аст. Газна рӯдаи борикро тоза, обхӯра, халадард ва дарди миёнро кам мекунад. Олоти таносулро пуркувват ва шаҳватро афзун мекунад.

Агар малҳами онро бо намак омехта ба гирехҳои бавосир молед шифо меёбад. Агар ба ҷароҳатҳо молед онҳоро пок намуда шифо мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайн фармудааст, ки газна хусусияти ҳалкунандагӣ, хориҷкунӣ, ангезандагӣ ва ҷабандагӣ дорад, омосҳои сахтро ҳал карда, пешоброну ҳайзовар аст. Газна инчунин хусусияти аракронӣ дошта синаро аз балғам тоза карда бандҳои ҷигару сипурзро мекушояд.

Обҷӯши баргу тухми газнаю оби ҷавро барои муолиҷаи диққи нафас ва пок намудани сина аз балғам истифода мебаранд. Баргҳои кӯфташудаи онро ба болои дунбал ва захмҳои чирку фасоддор мебанданд.

Тухмашро барои муолиҷаи диққи нафас, сурфа, обхӯра, бемории роҳи нафас ва сипурз истеъмол мекунанд, онро бо сирко ва асал барои рафъи дарди сипурз, гурда ва биқин истифода мебаранд.

Обҷӯши тухмашро бо решаи ширинбия барои бемории масона мефармоянд.

Дар тибби Тибет баргу пояи рустаниро ҳангоми таби кӯҳна, ҷароҳат ва варам истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии тоҷик обҷӯши баргҳои онро бо номи «тавлангоба» ҳамчун балғамрон, фарогиранда ва хунбанду исҳоловар истифода мебаранд. Аз баргҳои кӯфтаи он бо орд ойлоба тайёр мекунанд ва онро ним ва 1 пиёлагӣ дар шиками наҳор барои муолиҷаи бемории меъдаю рӯда ва хунравиҳои раҳм истеъмол мекунанд. Бо обҷӯши газнаю пудина сар мешӯянд, ки мӯйҳои сарро пуркувват ва сабӯсакро нест мекунад (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардумии рус обҷӯш ва дамхӯрдаи оби газнаро барои муолиҷаи бемории ҷигар ва роҳи талха, санги гурда, исҳоли хунин, обхӯра, шамолхӯрии музмин, бавосир, тарбод, никрис, ва ҳамчун хунбанд истифода мебаранд. Газна таркиби хунро ба танзим оварда, миқдори гемоглабин ва эритроситҳоро зиёд мекунад, ки ин барои муолиҷаи камхунӣ ниҳоят муфид аст. Аз ин рӯ, дар тибби мардумӣ шираи аз баргҳои тару тозаи он ҷудокардаро бо шираи сабзӣ, лаблабу ва пиёз дар таносуби (1:1:1:0,5) омехта истифода мебаранд (Г.Л.Тишкевич, 1990; В. П. Махлаюк, 1993).

Дар Фаронса дамхӯрдаи онро ба пӯсти сар барои пуркувват намудани мӯйи сар истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ инчунин газнаро барои муолиҷаи илтиҳоби гурда, табларза, сили шуш, газаки шуш, газаки меъдаю рӯда, диабети қанд, зарпарвин ва ҳамчун хунбанд истифода мебаранд.

Газна пешобро зиёд, миқдори қанди таркиби хунро кам, тангии нафаси синаро таскин ва ҳайзро бозмедорад. Гузоштани барги кабуди газна ба сӯрохии бинӣ ё чакондани шираи он хунравро аз димоғ манъ мекунад. Марҳами баргҳои он бо равғани зайтун барои муолиҷаи захми ҷароҳат ва думбал тавсия мешавад. Ғарғараи даҳон бо дамкардаи рустанӣ ҳангоми хуншориҳои лиса, зарами даҳон ва гулӯдард фоиданок аст.

Мувофиқи маълумоти (R. Willfort 1975 В. Петков, 1988) газна беҳолии баҳорӣ ва камхуниро нафъ бахшида муқовимати бунияро аз ҳар гуна бемориҳо пурзӯр ва мубодилаи моддаҳоро дар бадан хуб мекунад.

Газнаро барои муолиҷаи санги гурда, обхӯра ҳамчун пешоброн истифода мебаранд.

Дар тибби илмии муосир хосиятҳои газна ҳаматарафа омӯхта шуда аст. Хосияти хунбандии газна бо витамини К таркиби баргҳояш алоқаи зич дорад, ки он ба ҳосилшавии яке аз омилҳои муҳимми хунбанд протромбин дар ҷигар мусоидат мекунад (С. Я. Соколов. 1985).

Ҳангоми омӯзиши хусусияти зиддидиабетии дамхӯрдаи баргҳои газна тавассути диабети аллоксанӣ муайян шудааст, ки маводи мазкур миқдори қанди таркиби хуни ҳайвонҳои таҷрибавиро кам мекунад (А.Д.Турова, 1987).

Газнаро барои беҳтар намудани кашишхӯрии мушакҳои бачадон, ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб, баргҳояшро барои рафъи дардҳои тарбод, бехобӣ, барои илтиҳоби талхадон, ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, обчӯшашро барои мустаҳкам намудан мӯи сар истифода мекунанд. Ширааш барои муолиҷаи сангҳои гурдаю талхадон истифода мебаранд (Н.Куреннов, 2007).

Газна аз витаминҳо саршор аст. Витаминҳо ва намакҳои минералӣ, аз ҷумла оҳани таркиби он миқдори эритроситҳо, лейкоситҳо ва гемоглобинро зиёд мекунад. Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи камхунӣ (анемия) тавсия мекунанд.

Газна хосияти талхаронӣ ва зиддиилтиҳобӣ низ дорад, нирӯи мушакҳо, меъдаву, рӯда, мағрои пешобу талха ва рагҳои хунгардро баланд мебардорад.

Таъсири муолиҷавии газна аз хлорофиллҳо, оҳан, кремнии таркиби он, ки ба мубодилаи моддаҳои буняи инсон таъсири мусбат мерасонад низ вобастагӣ дорад. Қиёми хушки газна ҷузъи таркибии доруи «Ал-

лохол» мебошад, ки онро ҳамчун давои талхарон барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон ва роҳҳои талхагузар истифода мебаранд.

Истифодаи он дар ғизо

Баргҳои тару тоза ва навдаҳои ҷавони онро барои ғайёр намудани таомҳои якуму дуюм истифода мебаранд. Онҳоро боз дар саноати қаннодӣ, нӯшобаҳо, соусҳо, нугулҳо васеъ истифода мебаранд.

Нугул аз газна. 200 г. газна, 30 г. сметана, 2 тухм, намак

Баргҳои газнаро тоза шуста, 5 дақиқа дар об ҷӯшонда, ба болои элак партофта, майда реза карда, ба он сирко ҳамроҳ намуда, тухмро реза ва ба болояш гузошта, сметанро ба он ҳамроҳ мекунанд.

Дорудоҳои Газна

Дамкардаи барги газна Барои рафъи хунпорӣ 20г. барги хушки гиёҳро гирифта, дар ним литр оби ҷӯш муддати як соат дам карда, пас аз полидан аз он рӯзе 1-2 стаканӣ 3 маротиба пеш аз қабули ғизо менӯшанд.

Чойи витаминок 2 ҷузъ барги газна, 1 ҷузъ меваи аз дона холикардаи хуч ва 1 ҷузъ меваи ангатро омехта, майда мекунанд. 5 қошуқи ошхӯрӣ дар як литр оби ҷӯш муддати 1 шабонарӯз дар термос нигоҳ медоранд. Пас аз полидан аз он 1 стаканӣ 3 маротиба мехӯранд.

Обҷӯши баргҳои газна. Барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда. 1 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои хушки газнаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакон оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, полонида, хунук намуда 1 стаканӣ саҳар дар шиками наҳор истеъмол мекунанд.

Обҷӯши решаи газна. Барои санги талхадон. 1 қошуқи ошхӯрӣ решаҳои хушку майдакардаи газнаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, хунук карда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 5-6 бор дар як рӯз масраф намудан зарур аст.

Шираи тару тозаи газна. Барои муолиҷаи тарбод шираи ба тозагӣ ҷудо кардаи газнаро ним стакан бо 1 қошуқи ошхӯрӣ асал 3 бор дар як рӯз истеъмол бояд кард. Қиёми газна инчунин ба ҳайати доруи аллахол, ки барои муолиҷаи бемории ҷигар истифода мешавад, дохил аст.

ГАШНИЗ – кориандр посевной. Coriandrum sativum L.

Гашниз ё гашнич алафи яксолаи ғизоӣ буда, аз июн то сентябр гул мекунад ва дар моҳҳои август-сентябр тухмаш мепазад. Ватанаш соҳилҳои баҳри Миёназамин аст ва аз он ҷо дертар ба Осиёи Шарқӣ ва Миёна, Маҷористон, Югославия, Аврупо ва ғайра паҳн шудааст.

Дар Руссия ӯро аз соли 1830 баъди аз Испания овардан парвариш мекунанд. Дар айни замон ӯро чун сабзавот ва растании хушбӯй дар бисёр мамлакатҳои дунё парвариш мекунанд.

Дар тибб баргу пояи тару тоза ва ё хушк ва равғани атрии онро истифода менамоянд. Тухми гашнич низ хосияти давой дошта, баъди пурра расидан, ҷамъоварӣ менамоянд.

Дар таркиби меваҳои гашниз то 2,1%, равғани атрӣ мавҷуд аст, ки дорои 20 маводи қиёмӣ аст; аз ҷумла, то 5 фоиз гераниол, то 5 фоиз геранилацетат, то 4 фоиз борнеол, то 70 фоиз линалоол ва ғайра.

Дар таркиби гулҳояш равғани атрӣ 1,6-4,94%, қисми рӯизаминияш 0,03-0,05% мавҷуд аст.

Гашнич тритерпенойдҳои кориандриол, кориандринондиол, кумаринҳои умбелиферон, скополетин, флаваноидҳои 3-глюкуронид, кверсетин, изокверсетрин, рутин, то 22,25 фоиз равғани рустанӣ, ки дар таркибаш 26,5 фоиз кислотаи пальмитин, то 51,46 фоиз кислотаи олеин, аз 37 то 71,8 фоиз петрозелин, 11,4-16,6 фоиз линолини, 1, 31 фоиз капроновӣ, 0,4 фоиз пальмитоленӣ, 1,82 фоиз кислотаи лауринӣ ва ғайра дорад, мавҷуд аст.

Дар баргаш ғайр аз равғани атрӣ ва флаваноидҳо боз витамини В, В2, С, каротин ва рутин мавҷуд аст.

Дар таркиби мевааш макроунсурҳои К-23,0, Са-12,50, М9-4.40, Fe-0,03 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,10, Cu-0,54, Zr-0,05, A1-0,02, B-0,27, V-6,90, Sc-0,22, Ni-0,14, Рь--0,05 МКГ/Г муайян шудааст.

Дар Мисру Юнон, Эрону Афғонистон ва Ҳиндустону Осиёи Марказӣ гашнизро аз замонҳои қадим чун дору истифода мебурданд.

Мувофиқи гуфтаҳои Абӯмансури Муваффақ, табиати гашниз (кузбара) сард ва тар аст андар дараҷаи аввал. Гашниз решаи даҳон, омоси гулӯ ва дарди сарро шифо бахшад.

Ширан кӯфтаи гашнизи гулкарда аз обилаҳои даҳон (стоматит) нофеъ аст. Гашниз ҳазмшавии ғизоро суст мекунад аз ин рӯ, онро бо ғизои пуркувват хӯрдан хуб нест.

Абӯалии Сино гуфтааст, ки гашниз дорои тирандагӣ ва карахт кардан аст ва фишурдаи он бо шир ҳар гуна дилзании сахтро ором кунад. Фишурдаи он бо орди боқила, ё нахӯд ё шира аз ҳанозир (свинка) судманд аст Шайхурраис онро инчунин барои муолиҷаи хунравии бинӣ, балғами хунӣ, дарди сар ва бемории саръ тавсия намудааст.

Амирдавлат Амасиягӣ навиштааст, ки табиати гашниз хунуку хушк буда, хобовар, кушоянда ва ҳалкунанда аст. Гашниз бӯи бади пиёз, сир ва шаробро рафъ созад, касалиҳои шуш ва қалбро нек бошад, дилбехузурӣ ва қайро суд дорад.

Истеъмоли тухми Сирени гиёҳ чак-чаки пешобро боз дорад ва кир-

ми рӯдаро берун созад. Шираи гашнизи тару тоза таъми нохуши даҳонро нест кунад ва омосҳои гарму кӯҳнаро фоида дорад.

Муҳаммад Ҳусайн (А XVII) навиштааст, ки баргҳои тару тозаи гашниз ва шираи он асабро ором месозад, хоидан ва бо шираи он ғарғара кардани даҳон иллатҳои дохили даҳонро рафъ месозад. Гашниз дилзанӣ ва дилбеҳузуриро низ рафъ месозад.

Меваи гашниз дар нашри 1-3 ва 8-9 фармакопеяи собиқ СССР дохил шудааст.

Дар тибби мардумӣ гашнизро чун доруи илтиҳобовар, бодрон ва араковар истифода мекунанд. Гашниз меъдаю дилро қувват бахшида ба ҳазми ғизо кӯмак мерасонад.

Аз ин рӯ, габибони мардумӣ онро ҳангоми касалиҳои дастгоҳи ҳозима ва қалб васеъ ба кор мебаранд. Миқдори ғизоии барги пояи гашниз 35-40 ва тухмаш 4-5г. аст. Истифодаи ҳаррӯза ва дурударози он шаҳватро паст мекунад.

Гашниз истеъмоли хоричӣ, яъне берунӣ низ дорад, марҳами баргу пояи тару тозаи он ҳарорат ва сӯзиши захмро паст карда, ба ҳар чи зудтар муолиҷашавии он ёрӣ мерасонад. Ғарғарааш ба зудтар муолиҷашавии даҳон ёрӣ мерасонад. Ғарғараи даҳон бо чӯшоби тухми гашниз варами даҳонро шифо бахшида дарди дандони кирмхӯрдаро таскин медиҳад, лисаҳоро мустаҳкам карда, аз хунрезӣ пешгирӣ мекунад. (Т. А. Асеева ва диг, 1991).

Дар тибби Тибет гашниз ҳангоми касалиҳои меъдаву рӯда ихтилолоти мубодилаи моддаҳо дар бадан ва ҳамчун табшикану хунбанд истифода мешавад. (Т. А. Асеева, 1991).

Дар Тоҷикистон ва Осиёи Марказӣ гашниз ҳамчун оромкунандаи асаб, илтиҳоби обгаҳ, барои табобати бемории илтиҳоби даҳон дар шакли ғарғара истифода мешавад (О. Додобоева, 1972, С. Саҳобидинов 1978).

Дар Кафкоз марҳами онро барои муолиҷаи саромос обҷӯшаро ҳамчун хунбанд ҳангоми хунравиҳо аз бинӣ ва ҳамчун гичарон истифода мебаранд (А. Х. Роллов, 1908).

Равғани атрогини гашниз, фаъолияти ғадудҳои дастгоҳи ҳозимаро афзуда, дорои таъсири зиддиуфунӣ, дардбанд ва балғамрон мебошад (Г.Л. Тишкевич, 1990; В П. Махлаюк, 1993).

Муаллифи ин сатрҳо (Ҷ.Азонов, 2005) дар таҷрибаҳои илмӣ, ки дар ҳайвонҳо гузаронда буд, муайян намуд, ки равғани эфирӣ (атрии) гашниз ҳаҷми варами пои кафои калламушҳоро, ки бо воситаи сӯзан ба зерпӯсти пои кафои онҳо гузарондани медиаторҳои илтиҳобовари серотонин, гистамин ва формалин ба амал меояд кам мекунад, ки он аз хусусияти зиддиилтиҳобии равғани атрогини гашниз далолат мекунад.

Дар институти гастроэнтерологияи АИ аз тарафи муаллиф дар калламушҳои сафед хусусияти талхарониӣ, зиддиихтилоӣ, гепатопротекторӣ, гиполипидемии равғани атрогини гашниз омӯхта шуда буд.

Таҷрибаҳо нишон доданд, ки дар натиҷаи хӯрондан ба ҳайвонҳо дар муддати як моҳ ғизои махсуси холестериндор миқдори холестерин, липидҳо ва липопротеидҳои зичиашон паст дар хуни онҳо зиёд шуда миқдори липопротеидҳои зичиашон баланд кам мешавад, ки он аз вайроншавии мубодилаи липопротеидҳо далолат мекунад, дар натиҷаи муолиҷа бо равғани атрогинии гашниз мубодилаи вайроншудаи липопротеидҳо барқарор шуда, ҳолати гиперлипедемия, яъне афзудани липопротеидҳои атерогенн барҳам меҳӯрад.

Муаллиф равғани атрогини гашнизро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон ҳамчун талхарон, бемории атеросклероз ва чарбугирии ҷигар (стеатоз), бемории мубодилавӣ, зиёдшавии холестерин дар таркиби хуноба (гиперхолестеринемия) ва ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ тавсия мекунад.

Гуфтаҳои муаллифро, В.В. Николаевский (2000) ва Т.Ю.Суворова (2005) тасдиқ мекунанд, мувофиқи маълумоти онҳо равғани атрии гашниз дорои хусусиятҳои бактериякуш, зиддиуфунӣ, зиддиилтиҳоб буда, барои муолиҷаи бемории ҷигар, талхадон, роҳҳои талхагузар, ихтилоҷи дастгоҳи ҳозима ва ғайра истифода мебаранд.

Истифодаи равғани атрии гашниз барои муолиҷаи стеатозӣ ҷигар (чарбугирии ҷигар) ва атеросклероз аз фоида берун нест. Дар асоси таҷрибаҳои гузарондаи С. Абдулло маълум шудааст, ки шираи баргу пояи сабзи гашниз ва чӯшондаи гиёҳи хушки он миқдори шираи меъдаро афзуда, туршӣ ва ҳавоси ҳазмкунии онро зиёд мекунад. Гашниз инчунин басташавию лахташавии хунро метезонад.

Ҳама намуди маводи гашнизро ҳамчун талхарон, дардбанд ҳангоми дардҳои ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта ва бодрон истифода мебаранд. Дамхӯрдаашро барои рафъи хисстерия ва асабоният тавсия мекунанд (И.Курионов, 2007).

Дар асоси ин таҷрибаҳо истеъмоли гашниз ба ашхоси гирифтори илтиҳоби камшири меъда, бавосир, исҳоли хунин ва ҳангоми хунрезиҳои гуногун тавсия шуд.

Истифодаи гашниз ҳангоми илтиҳоби сершираи меъда ва захми меъдаи рӯдаи дувоздаҳангушта, сактаи дил, трамбоз (лахташудани хун) ва фишори пасти хун тавсия намешавад.

Истифодаи он дар ғизо

Баргу пояи тару тозаи онро истеъмол намуда, дар нугулҳо, тайёр намудани таомҳои гуногун васеъ истифода мебаранд.

Тухмдонаҳояшро барои хуштамъ кардани таомҳои тунук ба кор мебаранд.

Дорухои гашниз

Дамхӯрдаи тухми гашниз. Барои муолиҷаи бемории рӯда, 1 қошуқи ошхӯрӣ тухмдонаҳои гашнизро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 1 соат дам дода, аз дока полонида ¼ стакани 4 бор дар як рӯз то истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи меваи гашниз. Барои ҳазми ғизо 20 грам меваи майдашудаи гашнизро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, 10 дақиқа дам дода, полонида, 1 стакани 3-4 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи меваи гашниз. Барои рафъи ангезиши асабҳо. 1 қошуқи ошхӯрӣ меваи майдакардаи гашнизро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 100 г. арақ ё спирти 50% – ро рехта 14 рӯз дар ҷои хушку гарми торик нигоҳ дошта, аз дока полонида, 30-50 қатрагин 1 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

ГЕЛОС – черешня. Cerasnsavium L.

Дарахти бисёрсолаи боровари ғизоӣ аст. Сарчашмаҳо далолат медиҳанд, ки одамони давраи ибтидоӣ меваи гелоси ёбоиро истеъмол менамуданд. Аз ноҳияҳои Аврупои Ғарбӣ дар қадамгоҳи одамони ибтидоӣ донаҳои гелосро пайдо кардаанд.

Дар мамлакатҳои назди соҳилии баҳри Миёназамин гелосро аз қадимулайём парвариш мекунанд. Шакли худрӯйи он дар Кафқоз, Молдова, Карпат, Украина, Крим ва дигар ноҳияҳои ҷанубӣ нашъунамо меёбад, гелосро дар Афғонистон, Эрон, Осиёи Миёна, аз ҷумла дар Тоҷикистон низ парвариш менамоянд.

Дар таркиби гелос то 85,05 фоиз об, 1,1 фоиз сафеда, 12,3 фоиз карбогидридҳо, 0,3 фоиз нахи ғизоӣ, 0,8 фоиз кислотаҳои органикӣ, 0,19 фоиз моддаҳои пектинӣ мавҷуд аст, (дар 100г. гелос 52 ккал энергия ҳаст). Дар таркиби меваи гелос моддаҳои даббоғӣ, равғани эфир, то 1,6мг% оҳан, 233мг% калций, 13% натрий, 33мг% калий, витаминҳои B1 ва B_2, 0,40мг% витамини PP, 15мг% витамини С ва каротин ҳаст.

Гелосро аз қадим дар тиб истифода мебурданд. Мувофиқи маълумоти Амирдавлат Амасиатӣ гелос хосияти хуби шифоӣ дорад.

Обҷӯши баргаш барои дафъи рутубати узвҳои нафас, ширааш барои муолиҷаи сурфа, диққи нафас, хунтуфкунӣ ва ҷароҳати шуш на-

фъовар аст. Агар гелоси хушкро дар об тар карда ба беморони чигар фармоянд, талхаро тунук кунад.

Ширааш сангҳоро ҳал мекунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ фармудааст, ки гелос барои муолиҷаи бемории гулӯ ва шуш судбахш аст. Гелос дар меъда ғизоро сust ҳал мекунад. Истеъмоли он баъди таом қобили қабул нест.

Дар тибби мардумӣ аз мева, барг ва гулҳои гелос васеъ истифода мебаранд. Обчӯши меваш барои рафъи илтиҳоби найчаҳои шуш ва роҳи нафас, илтиҳоби харной, рутубати узвҳои нафас нофеъ аст. Он табшикану пешоброн мебошад

Дар тибби муосир шира, афшура, полуда ва гелоси тару тозаро, ки аз моддаҳои фаъоли биологӣ бой аст ба кӯдакон чун маводи ғизой тавсия медиҳанд.

Онро барои муолиҷаи заъфи рӯдаҳо, илтиҳоби ихтилочноки рӯдаи ғафс низ мефармоянд. Гелосро ба беморони камхунӣ илтиҳоби камшираи меъда, захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта тавсия медиҳанд. Меваи гелос хусусияти талхаронӣ дорад (З.М.Эвенштейн, 1989 В.Д Рыбак, 1998).).

Гелос ба одамони камқуввату камхун низ шифо мебахшад Барои ин беморон дамкӯрдаи меваи хушки гелос нофеъ аст.

Истифодаи он дар ғизо

Меваҳои хушмазаву ширини онро дар шакли тару тоза истеъмол мекунанд. Аз гелос дар саноати хӯрокворӣ, полуда, шира, нӯшоба, мураббо, чемҳо, шароб ва ғайра истеҳсол мекунанд.

Дорухои гелос

Дамкӯрдаи меваҳои хушки гелос. 50г. меваи хушки гелосро дар термос ё ягон зарфи сирдор андохта, ба болояш 3 стакан оби ҷӯшро мерезанд ва онро 5--6 соат дам медиҳанд. Пас, онро аз дока гузаронида, афшурда, 1 стакан 3 бор дар як рӯз, ним соат пеш аз таом истеъмол менамоянд.

Шираи гелос. Меваи тару тозаи гелосро аз донаҳо ҷудо карда тариқи афшурдан ё дар ширачудкунакҳои барқи андохта аз онҳо шира ҳосил намуда, 0,5 стакани дар як рӯз 2-3 бор барои муолиҷаи камхунӣ мехӯранд.

Аз гелос инчунин нӯшоба, мураббо, афшурда, полуда ва шароб тайёр мекунанд.

Нӯшобаи гелос 3 кг. гелос, 1,5 л. об, 600 г. шакар.

Гелосҳои расидаро аз думчаҳояшон ҷудо карда, дар оби хунук шуста, то таровидани обашон нигоҳ дошта, дар зарфҳои шишагин меандо-

занд. Аз шакару об шарбат тайёр намуда, онро ба болои гелосҳо рехта, даҳони зарфро маҳкам ва дар оби ҷӯшидаистода 8 дақика тамиз медиҳанд. Нӯшобаи гелос барои кӯдакон, одамони солхӯрда ва беморони мубталои камхунӣ фоидабахш аст.

ГУЛПЕЧАК– вьюнок полевой. Convolvulus arvensis L.

Онро дастпечак, буттапечак, пилла, печак, садгулпечак, печаки пилла, ресмони бенавоён, лаблоб низ мегӯянд.

Гиёҳи бисёрсолаи алафӣ буда, ба оилаи печакиён мансуб аст. Пояи печида ва ё хазандаи дарозиаш то 1 метр, барги байзашакл, гули сафед ё гулобӣ, меваи мудаввар ва тухми қаҳваранг дорад. Аз моҳи май то сентябр гул карда, дар июн-октябр тухм мебандад.

Гулпечак дар қисми Аврупоии Руссия, Кафқоз, Сибири Ғарбию Шарқӣ, Шарқи Дур, Сахалин, ҷазираҳои Курил, Осиёи Марказӣ ва ғайра низ нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон-навъи (Convolvulus sundhirsutus Reget. Schmaih) нумӯъ меёбад.

Гулпечак асосан дар кишвари боғ канори роҳҳо нишебиҳои кӯҳ, талу тепаҳои алафдор меруяд. Қисмати доруии гулпечак баргу поя ва гулаш мебошад, ки дар моҳҳои июн-август, вақти шукуфтани гули рустани ҷамъоварӣ ва дар ҷойҳои сояи шамолрас хушк менамоянд. Решаи гулпечак низ хосияти давой дошта, онро аввали баҳор ё тирамоҳ ҷамъ мекунанд.

Дар таркиби гулпечак алкалоидҳои конволвулин, кумаринҳои вметинэскулетин, умбеллиферон, скополетин, флаваноидҳо, сапонинҳо, моддаҳои даббоғӣ, стероидҳо, витаминҳои С, Е, каротин, кислотаҳои органикӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Гулпечак аз қадим маълум буда, дар тибби форсу тоҷик, Тибет, Чин, Арман чун дармони бисёр касалиҳо мавқеи хосе дошт. Чунончи, табиби машҳур Абӯмансури Муваффақ гуфтааст, табиати лаблоб, яъне гулпечак, гарм ва хушк буда, истеъмоли пухтаи он бо равғани бодом реши рӯда, сурфаи табдор ва ҷароҳатро судманд аст.

Шарбати бо шароб тайёр кардаи гулпечак навиштааст ӯ, ҳама гуна реши бодро аз байн мебардорад ва шарбати бо сирко тайёр шудаи он сипурзи калон шударо ба эътидол меорад.

Абӯалии Сино гулпечакро барои табобати тангнафасӣ ва дигар касалиҳои шуш, ҷигар, сипурз тавсия кардааст.

Амирдавлат Амасиягӣ фармудааст, ки табъи гулпечак мӯътадили моил ва андаке гарму хушк аст. Гулпечак хусусияти ҳазми ғизо ва мулоимкуниро дорост. Шираи он аз дарди кӯҳнаи сар, гӯш ва дандон нофеъ аст, ҷароҳатҳоро шифо мебахшад.

Шираш мӯи сарро мустаҳкам мекунад, агар онро чӯшонда истифода баранд, пас аз бемории қафаси сина, шуш шифо бахшида талхаро тунук мекунад ва чароҳатҳои аз никрис ба амал омада, зарпарвинро даво бахшида бандҳои чигарро мекушояд.

Дар Осиёи Марказӣ шираи хушккардаи онро барои муолиҷаи дарди сар, бемории шуш, дарди гӯш, ҳамчун талхарон подзаҳр, маводи зиддиомосҳо муолиҷаи захмҳо, сӯхтагӣ, чароҳат ва ғайра истифода мебаранд (Х.Х. Холматов, 1979).

Дар тибби мугул онро барои муолиҷаи чакмезиш (мезакин-энурез) дарди буғумҳо, бемории чашму пӯст, қисми рӯизаминии онро барои муолиҷаи касалиҳои гӯш, гулӯ, бинӣ ва даҳон истифода мебаранд (М.И. Зотов 1965, Ц. Хайдава, 1965).

Дар тибби Тиббет баргу пояи онро барои муолиҷаи сили шуш, атеросклероз, варача ва мараз ё дарди фарангӣ (сифилис), гулашро ҳамчун оромибахши асабҳо мефармоянд. (А.Ф. Гаммерман, 1963, Варлаков, 1963).

Дар Кориё обчӯшашро ҳамчун пешоброн, ҳангоми бемории дилу гурда, варами бемории гурдаю дил, нефрит ва маводи исҳоловару гиҷарон тавсия медиҳанд (ЧХВЕ ТХЭСОП, 1987).

Дар Булғория онро барои муолиҷаи варами ҷигар, гепотит, илтиҳоби талхадон, санги талхадон, циррози ҷигар ва ҳамчун пешоброн истифода мебаранд (Д. Йорданов, 1976).

Дар тибби мардумии рус решаи онро дар шакли обчӯш, дамхӯрда, чойхока ҳамчун исҳоловар, оромбахши асабҳо, дардбанд, ҳангоми латхӯрӣ, захмҳо, дарди дандон, илтиҳоби меъда, реши рӯда, ширааашро дар шакли малҳам, барои муолиҷаи бемории пӯст, дамхӯрда ва обчӯши қисми рӯизаминиашро барои муолиҷаи бемории гинекологӣ (занона) бронхити музмин, обхӯра, захмҳои фасодноки пӯст, шираи тозаашро барои муолиҷаи захмҳо ва ҳамчун маводи хунбанду зиддибактерия истифода мебаранд (С. Dragen donf 1898, А, Х. Роллов, 1908, Р. М. Середин, 1952, М. А. Носаль 1960, Н. И. Гром, 1965; В.П. Махлаюк, 1993; Н.Куренков, 2007).

Дар Тоҷикистон намуди C. Subhirsufus Regel-васеъ истифода мешавад, ки он дар фармакопеяи собиқ СССР нашри 9-10 дохил шудааст ва таркиби химиёии он аз таркиби намуди дар боло гуфта кам фарқ мекунад. Дар таркиби рӯизаминии ин намуд аз 0,5 то 2,08% алкалоидҳо аз ҷумла 1,057% конвольвин, 0,28% конволамин, конвольвицин, конволидин, дар решааш 1,5% конвовин, 0,81% конвольвичцин, конволиддин, конфолин, субхирзин мавҷуд аст.

Дар тибби мардумии тоҷик обчӯши тухми онро ҳангоми касалиҳои меъдаю рӯдаҳо истифода мебаранд, барои ин як миқдор тухмҳои

куфтаи онро дар 300-400мл. оби чушида дам карда 1-2 пиёлай сахар дар нахор то як мох. мснушанд.

Дамхурдаи онро хдмчун дардбанд зиддшашаннуч ва барои муоличаи дикки нафас ва сили нхуш истифода мебаранд (М Хочиматов, 1989).

Воронина (1966) муайян намуд, ки киёми кисми руизаминии гулпечак дар меъёри 10 мг/кг. вазн хусусияти хуби гипстензивй (паст намудани фишори хун) дорад. Тачрибахои дар хайвонхо амалй шуда нишон додаанд, ки сатх,и баланди фишори хуни хайвон\оро дар муддапи 60-120 дакика то 50% паст мекунад.

Муайян шудааст, ки агар ба хдйвонх,ои фишори хунашон тавассути гузарондани доруи питуитрин баланд шуда, дар муддати 10-12 руз киёми гулпечак гузаронанд, фишори баланди хуни онхо ба хадди эътидол омада мерасад.

К^иёми обии гулпечак кувваи кашшпхурки мушакхои дели курбокдхоро дар тачриба суст мекунад. Игпихоби тачрибавиро, ки тавассути бо сузан ба пусти пои кафои калламушхо гузарондани маводи илтихобовари карагенин ба амал меояд, рафъ месозад.

Дар асоси алкатоидхои таркиби гулпечак **доруи** тропатсин пентниход шудааст, ки он дорой хусусиятхои холинилитикй ва ганглиоблокаторй доила, онро барои муоличаи бемории паркинсон, фалачи сабуки ихтилочи, фачачи ихтилочи рагх,ои хун ва мушакхои дохили шикам, чарохдти меъдгю рудаи дувоздахднгушта, дикки нафас истифода мебаранд (М. Д. Махпковский, 1985).

Дар амалиёти акугаерй онро хамчун маводи зиддиихтилоч барои пешгирии тавлиди пега аз вакт ва барои муоличаи захролудшазй аз пайвастагихои фосфорорганикию холиэстерй мефармоянд (И.Е. Мозгов ва диг. 1940, Х. Х. Холматов 1984). Алкалоидхои дигари ин **гиёх** конволвин ва конволамин аз сабаби захрнокиашон дар амалёти тиббй истифода намешаванд.

Доруцои гулпечак

Дамкардан гулпечак - чун доруи рафъи дард ва зиддиташаннуч. Се кошуки ошхурй баргу поя ва гули рустаниро дар ним лшгаюре мюшин-

Тропанин. (Tropacinum). Дорой хусусияти холинолитикй ва ганглиоблокаторию зиддиихтилочй мебошад.

Онро барои муоличаи бемории паркинсон, фалачи ихтилочи, гиперкинезхо мефармоянд.

Усули истифодаи он чунин аст: дар меъёри 0,01-0,0125 г. 1-2 бор дар як руз ба одамони калонсол ва 0.001-0,005 г. ба кудакон мефармоянд.

Ба мубталоёни глаукома истеъмоли он мумкин нест.

Тарзи истеҳсолаш. Дар шакли хока 1г. ва кулчадору 0,01 г. истеҳсол мешавад.

Муҳлати истифодабарияш то 5 сол. Аз гулпечак боз доруҳои конваламин ва конволмин истеҳсол мекунанд.

ГУЛПАР – борщевик. Heracheum lehmannianum bungen

Мардумй қисми ҷанубии Тоҷикистон ин гиёҳро куруш, дар шимолу ғарбй болдирғон, дар Эрону як қисми Афғонистон, онро гулпар ё ангудон гуянд.

Гулпар руетании ду ва ё бисёрсолаи алафй буда, ба оилаи чатргулҳо мансуб аст. Баландиаш то 1,5-2 метр расида, пояи ғафсу дарунхолй, баргҳои мураккаби калон, гултудаи чатрин, гулҳои рези сафед ва меваи гирд дорад. Моҳҳои июл-сентябр гул карда, дар октябр тухм мебандад. Гулпар дар Руссия, Сибир, Карелия, Кафқоз, Кишвари Краснодар, соҳили дарёҳои Иртиш, Об, Урал, Осиёи Марказй, Эрон, Афғонистон, Украина ва ғайра нумуъ меёбад. Дар Тоҷикистон намуди гулпар дар соҳили даре, канори чашмаю ҷуйбор, чаманзор ва заминҳои зироатй меруяд. Қисмати мавриди истифодаи гулпар барг, гул, тухм ва решаашро дар тирамох ҷамъоварй ва дар сояи шамолрас хушк менамоянд ва онро метавон ду сол истифода бурд.

Дар қисмати руизаминии он 0,82% равғанй атрй, 2,45% кумаринҳо, (псорален, бергаптен, изопимпннелин, ангелитсин, сфоидин, колумбиатсетин, флавокоидҳои квертсетин, эпирутин, дар пояш 0,01 кумарин, 0,01-0,4% равғанй атрй, дар таркиби решааш равғанй атрй 0,07-0,12%, кумаринҳо, флаволоидҳо ва ғайра мавҷуд аст.

Гулпар ё курушро аз замонҳои қадим васеъ истифода мебурданд. Абуалии Сино фишурдаи гулпарро барои муолиҷаи дарди гуш, рафъи дамкутохй, диққи нафас, бехи онро барои муолиҷаи бемории ҷигар, яракон ва хамчун дардбанду балғамрон фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсй фармудааст, ки тухмдонаҳои он луобро тунук намуда аз бемории талхадон, ҷигар, зарпарвин, дамкутоҳи ва иллатҳои бачадон нофеъ аст.

Дуди баргу пояаш хоболудро ҳушёр мекунад. Агар шираи онро бо равғани зайтун омехта, ба сари беморони мубталои латергия (хоби муфочо), дарди сэр резед, шифо мебахшад. Агар онро дар шароб ҷӯшонда ба болои узвҳои мариз гузоред нафъ меёбед.

Обчӯши решааш барои зарпарвин, бемории ҷигар ва диққи нафас шираи решааш аз захмҳо, шираи гулаш ба ҷароҳати гӯш ва бавосир фоидабахш аст.

Гулпар хосиятҳои зиёди табобатӣ дошта, онро барои табобати бемории асаб, роҳи нафас, узвҳои ҳозима, ҷигару талхадон истифода мебаранд. Обчӯши решаи гиёҳ бодшикан ва талхарон буда, нороҳатиҳои узвҳои ҳозимаро аз байн мебарад, иштиҳоро бармеангезад, хӯрокро нарм ва ба ҳазм шудани он кӯмак мекунад.

Онро ба беморони саръ, фалаҷ ва асаб низ тавсия менамоянд. Истифодаи ин гиёҳ зеҳнро тез, ҳофизаро зиёд ва ҳазёнро кам менамояд. Барои касалии фалаҷ ва беҳиссии аъзои бадан муфид аст.

Гулпар ё куруш пешоброн ва дардбанд буда, ҳангоми бемории гурдаву масона, хусусан санги онҳо, фонданок аст. Обчӯши баргу решаи он барои дарди сина, сурфа ва дигар касалиҳои роҳи нафас истифода мешавад (П. Крылов, 1876, С. Е. Землинская, 1958, А. Ф. Гаммерман ва диг, 1937).

Дар Осиёи Марказӣ боз як навъи гулпар (H. Dissectum Lt-bed) нумӯъ меёбад, ки онро барои муолиҷаи бемории гинекологӣ (занона), варача, лимфоденит (илтиҳоби ғадудҳои сафро) ва чун хунбанд ба кор мебаранд (М. Н. Варганова, 1963).

Реша ва мевачи онро дар тибби Тибет барои муолиҷаи санги талхадон, бемориҳои гурда ва дунбал, дар Сибир барои муолиҷаи варача, дарди дандон, дар Киргизистон барои пешгирии санги гурда истифода мебаранд (Л. А. Уткин, 1922, Е. В. Никитин, 1985, А. П. Гусев, 1966).

Дар тибби мардумии рус ва Сибир обчӯш ва дамхӯрдаи навъи дигари гулпар, гулпари сибириро (H. Sibicum L.) ҳамчун маводи зиддиуфунӣ, барои муолиҷаи бемории сироятӣ, зиддиилтиҳобӣ ва оромбахш барои муолиҷаи ҷунунӣ, бемории саръ, исҳол, газаки рӯдаи ғафс ва табобати бемориҳои пӯсту дандон мефармоянд (А. Роллов, 1908, П. К. Чуролинов, 1979; В.П. Махлаюк, 1993). Дар тибби мардумии рус гулпари сибириро барои муолиҷаи ихтилоҷҳои гуногун, хистерия, бемории пӯст, обчӯши решашро барои зарпарвин, диққи нафас ва ғайра истифода мебаранд (Н.Куриенков, 2007).

Дар Карелия, реша ва баргашро барои муолиҷаи исҳол, исҳоли хунин, дарди дандон ва ғайра ба кор мебаранд (В. Ф. Юдина ва диг, 1988).

Дар тибби мардуми Булғор онро ҳамчун хунбанд, иштиҳоовар ва

барои рафъи халадарди рӯдаю меъда истифода мебаранд (В. Петков ва диг., 1988).

Истифодаи хориҷии гулпар ҳангоми захмҳои гуногун, ба хусус сиёҳзахм ва неши ҳашарот ба кор меравад. Марҳами баргҳои он бо равғани зайтун ҷиҳати аз байн бурдани сиёҳии зери чашм ва бавосир фоидаовар аст.

Ҳама қисмҳои тару тозаи рустанӣ хусусияти таҳриккунанда дошта, ҳангоми расидан ба дасту пой пӯсти он сурх гашта, варам мекунад. Дар ин ҳолат пӯсти осебдидаро бояд тоза шуст ва ба он маҳлули спиртии метилени кабудро молид.

Доруҳои гулпар

Обҷӯши решаи гулпар. Барои табобати касалиҳои узвҳои ҳозима 10г. решаи кӯфтаи онро 10 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонида, баъди полидан аз он рӯзе 1 қошуқи ошхӯрӣ 2 маротиба истеъмол мекунанд. Ин обҷӯш ҳангоми бемории асаб низ тавсия мешавад.

Обҷӯши решаи гулпар. Барои рафъи сустии боҳ 50 г. баргҳои тоза ва решаи гулпарро дар як литр об ним соат ҷӯшонда, бо он рӯзе 2 маротиба миён ва дасту пойро мешӯянд ва 1 стаканӣ 2-3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи алафи гулпар. Барои бемории дастгоҳи ҳозима 3 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майдашудаи гулпарро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаи хунуккардаро рехта, дар муддати 2 соат дам дода, аз дока полонида ¼ стаканӣ 3 бор дар як рӯз 20 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Обҷӯши решаи гулпар. Барои бемории санги талхадон-1 қошуқчаи чойхӯрӣ решаи гулпарро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 10 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонда, 10 дақиқа дам дода, аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд

ГУЛИ ГУРГ – барвинок малый. Vinca minor L.

Дар баъзе ҷойҳо онро лубиёи хирсак низ меғӯянд.

Гули гург мансуби растаниҳои ҳамешасабз аст. Дарозии пояаш 20-35см. мешавад Баргаш нишаста, поябаргаш кӯтоҳ, нӯгтез, дарозиаш то 5см. бараш то 2,5см. паҳлӯҳояш ҳамвор аст. Гулаш дар нӯги поя баъзан 2-той ҷой гирифта, диаметраш то 1,5 см. ва рангаш кабуди баланд мешавад. Моҳҳои апрел-июн гул мекунад ва июл-август меваш мепазад. Дар регзор, дар юганзор, камолзор, арчазор ва даштҳо меруяд.

Дар қисмати ҷанубии Тоҷикистон гули гурги ростпоя (Vinca erecta

Regel et Schmalh) меруяд. Дар доманаи кӯҳҳо (аз сатҳи баҳр 900-3500 м.) ва дар чарогоҳҳои тобистона нағз нумӯъ меёбад, Ин растаниро дар баъзе ҷумҳуриҳо парвариш мекунанд.

Баргу пояи гули гург дар таркиби худ зиёда аз 20% алкалоид дорад. Дар ин қисмҳои растанӣ алкалоидҳои (винкамин, винкаин, пубессин, резерпин ва ғ.) мавҷуд аст. Дар қисмхои зеризаминии он миқдори алкалоидхо 3,4%-ро ташкил медиҳанд.

Дар таркиби баргҳояш то 0,59% равғани эфирӣ, флаваноидҳои рутин, квертсетин, маводи талх, кислотаи аскарбонӣ, каротин ва ғайра мавҷуд аст.

Дар қисми рӯизаминии он макроунсурҳои К-26,30, Са-7,60, Mg-2,20, Fe-0,70 мг/г, микроунсурҳои Mn-0,11, Cu-0,37, Zn-0,36, A1-0,40, Co-0,09, Mo-8,80. Cr-0,05, Ba-0,59. V--0,25, Se-4,40, Ni-4,14, Sr-0,05, Рь-0,09, 0,05, В-41,20 мкг/г. муайян шудааст (М. Я. Ловкова, ва диг., 1989). Дар тиб баргу пояш истифода мешавад.

Онҳоро баҳор ё аввали тобистон чамъ мекунанд (то моҳи июн). Пояшро 5см. боло аз рӯи хок бурида, дар ҷои шамолраси хушку гарм мехушконанд.

Гули гургро аз замонҳои қадим барои муолича истифода мебурданд. Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки агар баргҳои онро масраф намоянд исҳоли аз ҷароҳатҳо рӯдаҳо сарзадаро боз медорад.

Агар шираи онро бо шир дар равғани гули садбарг ҷӯшонда дар шакли шамъчаҳо ба занҳо фармоянд, аз бемории бачадон шифо меёбад.

Шираи онро бо сирко омехта истифода баранд хосияти подзахрӣ дорад. Агар онро бо май омехта нӯшанд ҷароҳати рӯдаҳоро раф месозад. Агар онро дар шакли шамъчаҳо ба рӯдаи рост ворид созанд ба омоси шикам нафъ мерасонад.

Дар тибби мардумӣ гули гургро барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, газаки меъда, исҳоли хунин, дарди сару дандон ва табобати захмҳои пӯст нафъовар мешуморанд.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов дар тибби мардумии тоҷик баргҳои онро дар шакли чой ҳангоми исҳоли хунин, бемории рӯдаю меъда, фишори баланди хун, дарди сар ва дар шакли ғарғара ҳангоми дарди дандон истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии Булғор онро ҳамчун хунбанд ва барои муолиҷаи исҳол, варача, табларза, сурфа ва ғайра истифода мебаранд.

Обҷуши растаниро дар шакли облатта (компресс) барои муолиҷаи зардзахм, хориши пӯст ва дар шакли ғарғара ҳангоми илтиҳоби пардаи луобии даҳон ва дарди дандон ба кор мебаранд. (Б, Петков ва диг., 1988).

Дар тибби муосир аз гули гург маводи бисёре тайёр мекунанд. Тадкикотхои лабаратории А. Г. Курмаков ва дигарон нишон додаанд, ки алкалоидхои ин растанй фишори баланди хунро паст мекунанд. Онхо таъсири системаи симпатикии асабро суст ва парасимпатикиро баланд мекунанд (И. Э. Акопов, 1981; В.П. Махлаюк, 1993).

Айзиков М. И. ва диг. 1981, Х. А. Ахмедкочаев ва диг. 1981 дар тачрибахои лабараторй, хангоми ба хайвонхо гузарондани маводи аллоксан, ки микдори канди таркиби хуни хайвонхоро зиёд мекунад, хусусияти зиддидиабетии онро муайян намуданд.

Алкалоиди девикан фишори баланди хунро мунтазам паст мекунад ва хусусияти оромбахшй дорад. Девикан инчунин рагхои хунгарди майнаро васеъ месозад.(А.Д. Турова ва диг..1984).

Мувофики маълумоти Н.Куреннов (2007) ҳамаи қисмҳои гули гург захрогинанд ва онро бояд бо эҳтиёт истифода бурд, мувофики гуфтаҳои ӯ маводи ин растанй дорои хусусиятхои оромибахш буда, рагхои хунгарди майнаро васеъ сохта, хунгузъмикунии майнаро бехтар намуда, азхудкунии оксигенро аз тарафи бофтахои майна бех месозад.

Дар баробари ин хусусияти зиддиаритмй дошта, фишори хунро паст карда, раги вариди дилро васеъ намуда, ихтилочи мушакхои рӯдаи борикро рафъ сохта, кашишхӯрии бачадонро хуб мекунад.

Саноати дорусозии Венгрия аз гули гург давои «девин-кан», «винкэтон» ва дар Булғория «винкапан» истеҳсол мекунанд.

Давохои девинкан ва винкапан рагхои хунгардро васеъ мекунанд. Ин таъсири онхо ба рагхои хунгузари мағзи сар фоида доранд.

Онхо хосияти оромибахш доранд, бинобар ин фишори баланди хунро паст мекунанд. Давохои аз гули гург тайёр шуда, кори дилро муратгаб мегардонанд, рагхои хунгардро мустахкам месозанд ва кобилияти пешобчудокунии гурдахоро бех мекунанд. Аз ин рӯ онро барои муоличаи фишори қалбй тавсия мекунанд. Ҳамчунин онро барои хунравй аз рахм ва рӯдахо тавсия медиҳанд. (С Я Соколов ва диг., 1985; А.Д Турова.1987).

Қисми гули гург барои табобати исҳоли хунин, муоличаи хунравй аз лиса ва хориши пӯст истифода мешавад.

Дорухои гули гург

Винканан-(Vincaranum). Дар таркибаш мачмӯи алкалоидхои гули гург махфуз аст.

Таъсири оромибахш, васеъкунандаи рагхои хунгард, хусусан рагхои майна, пасткунандаи фишори хунро дорост.

Онро барои муоличаи фишори баланди хун, ихтилочи рагхои хунгард, неврозхои кӯдакон истифода мебаранд

Тарзи истифодабарияш: 0,005-0,01 г. 2-3 бор дар як рӯз тавсия медиҳанд.

Дар шакли кулчадору 0,01 г. дар як қуттӣ 50 дона дар Ҷумҳурии Булғория истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодабарияш аз рӯзи истеҳсол 2 сол.

Дар Руссия бо номи Винканор, Маҷористон Девикан ва Винкатон истеҳсол мешавад.

Обҷӯши барги майдакарда ва хушки гули гург – 10г. мегиранд ва аз болояш 200мл. (1 стакан) оби ҷӯш мерезанд. Дар оташи паст то 15 дақиқа мечӯшонанд ва баъди хунук шудан аз дока мегузаронанд. Аз он рӯзе 4-5 бор ба андозаи 2-3 қошуқи ошхӯрӣ барои муолиҷаи фишори баланди хун истеъмол мекунанд.

ГУЛИ МОҲУР – коровяк обыкновенный. Verangeum thapsus L.

Онро харгӯшак, гӯши хирс, думи гов, бусир ва марги моҳӣ низ мегӯянд. Гиёҳи алафии дусола буда, пояш гафси рост, баландиаш то 180 см. ки бо мӯякҳои пашмии зардчатоб ё сафеди хокистарранг пӯшида шудааст, баргҳои калону яклухти байзашакл дорад. Баргҳояш ба боло рафта-рафта хурд мешавад. Гулҳои зарди тилоранги гиёҳ дар сари шоха хӯшаи дарози сергулро ташкил медиҳанд. Дар моҳҳои июн-август гул карда тухм мебандад.

Гули моҳур чун алафи бегона дар боғҳо, полизҳо, талу теппаҳо, лишебиҳои кӯҳҳо ва заминҳои санглохи Ҳисору Дарвоз, Тоҷикистони Шарқӣ ва Помири Ғарбӣ меруяд.

Қисмати мавриди истифодаи гиёҳ барг ва хӯшагулаш мебошад, ки онро дар рӯзҳои софу камрутубати тобистон, ҳангоми шукуфтани гулҳо ҷамъоварӣ намуда, дар ҷойҳои сояи гарми шамолрас хушк менамоянд.

Дар таркиби баргу гули рустанӣ равғани атрӣ, иридоидҳои аукубин 0,13-0,51%, аюгол, гарпагид, каталпол, то 2,5% луоб, 11% қанд, флаваноидҳо, 3% моддаҳои даббоғӣ, стероидҳо, кумаринҳо, каротиноидҳо, (а-кароцетин, в-коротин) карбогидридҳои глюкоза, галактоза, сахароза, мелибиоза, рафиноза, стахиоза, маннотироза ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби гулҳояш макроунсурҳои К-17,30, Са-4,70 Mg-1,20. Fe-0,22 мг/г ва микроунсурҳои Mn-49,20, Cu-13,20, Zn-23,60, Mo-1,90, Cч-0,60, Se-0,05, Ni-1,90, Sr-26,80, Рь-0,70, В-2,00, – мг/г. мавҷуд аст.

Гули моҳурро аз замонҳои қадим барои муолиҷа васеъ истифода мебурданд. Абӯалии Сино бусирро барои табобати сурфаи музмин, дарди дандон ва чашм, омосҳо, чароҳат ва захми пӯст истифода кардааст.

Амирдавлат Амасиатсй фармудааст, ки агар решаи онро кӯфта бо шираи он дандонҳоро чайконанд дарди дандонро рафъ созад. Агар онро бо май масраф кунанд исҳолро бандад. Ҷӯшобаш барои сурфа нофеъ аст, барҳои бӯрдодаи онро агар ба болои вараму омосҳо банданд шифо мебахшад.

Дар тибби мардумии тоҷик барои муолиҷа баргу гулҳои моҳурро истифода мебаранд. М. Ҳоҷиматов фармудааст, ки чойи аз гулҳои рустанӣ тайёршударо 1/2 пиёлай, саҳар, дар шиками наҳор ҳамчун балғамрон, исҳоловар, аракрон, пешоброн ва барои муолиҷаи дарди дил, қафаси сина, сили шуш истифода мебаранд.

Гиёҳ чун доруи оромибахш дар мавриди изтироб, ҷунунӣ, ихтилоли тапиши қалб, ҳолати асабишавӣ, нороҳатии меъдаю рӯда, барои таскини ташаннуҷ ва барои муолиҷаи касалии ҷигару талхадон ва сипурз тавсия шудааст.

Дар Арманистон обҷӯши онро бо шир барои муолиҷаи сили шуш, илтиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит), рӯдаи борик ва исҳоли хунин истифода мебаранд. (С. Я. Золотницская, 1954, Д. О. Сенетчян, 1949).

Обҷӯши онро бошад барои муолиҷаи ҷунунӣ (неврозҳо), бемории саръ (эпилепсия), дарди гулӯ, ангина, шамолхӯрии риштаи асаби рӯ, дар ҳаммом ва таҳорат ҳангоми бавосир, тарбод, скрофулез дар шакли облатта (компресс), шустушӯ, барои муолиҷаи захмҳо, бемории чашм ва ҳамчун пешоброн ба мубталоёни санги гурда, никрис ва бемории гирифтори варами дасту по, ки дар натиҷаи бемории дилу гурдаҳо мубтало шудаанд, мефармоянд (А. В. Мишин, 1974. Н. К. Фруентов,. 1974, В. Г. Минаева, 1970, В. Н. Саутина ва дигарон., 1984).

Дамхӯрда ва обҷӯши баргу гулашро ҳамчун балғамрон, зиддиилтиҳоб, фарогиранда (обволакивающи) барои муолиҷаи газаки шуш, дикки нафас, газаки меъда, бемории ҷигар, талхадон, роҳҳои талхагузар, ғадуди зермеъда ва роҳҳои пешоб мефармоянд (С. С. Станков ва дигарон., 1952, А. Ф. Гамерман ва дигарон., 1957, Е. А. Романович, 1969, В. В. Куликов, 1975).

Дар Карелия дамхӯрдаи баргу гули онро барои муолиҷаи кабуд-сурфа, газаки шуш, дамкӯтоҳӣ, дамхӯрдаи гулҳояшро ҳангоми ташаннуҷи узвҳо, бемории ҷигар, испурҷ мефармоянд, (В. Ф. Юдина, ва дигарон. 1988).

Дар тибби мардумӣ намуди дигари гули моҳур ё бусир (V. Macro Satrum Boiss) васеъ истифода мешавад, ки таркиби кимёиаш кариб фарқ намекунад. Дар Эрон онро барои муолиҷаи бемории дил, никрис ва тарбод мефармоянд (A. Parsa 1959).

Дар тибби мардумӣ боз намуди дигари он Verbascum Densiflorum Bertol-ро ҳамчун маводи зиддивирусӣ, зиддиилтиҳобӣ, балғамрон ва

зиддиихтилоҷӣ барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас, илтиҳоби садопарда, ҳалқ, найчаҳои нафас ва узвҳои ҳозима истифода мебаранд (И. Куреннов, 2007).

Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки дамхӯрдаи обҷӯш ва чамъи флаваноидҳои таркиби он фаъолияти кории дилро хуб мекунад. Баргҳои бӯрдода, хокаи баргҳои хушки он, ширааш барои муолиҷаи захму ҷароҳат ва омосҳо нафъовар буда инчунин хусусияти дардбандӣ низ доранд. (Л. Ф. Буравова, 1973, М. Н. Рабинович, 1987).

Дар тибби мардумӣ ва муосири Украина, Кафқоз ва Руссия, Олмон ва ғайра аз намуди дигари гули моҳур васеъ истифода мебаранд

Қисми рӯизаминии онро ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ, зиддиихтилоҷӣ, дардбанд, барои муолиҷаи фишори баланди хун ва атеросклероз ба кор мебаранд (В. М. Маликов ва диг., 1970).

Дар Олмон онро барои муолиҷаи тарбод, дарди сар, невралгия, илтиҳоби сурхной, газаки меъда ва ҳамчун арақрону пешоброн истифода мебаранд (О. Gessnr.1953).

Дамхӯрда ва обҷӯши онро инчунин дар стоматологая (пизишкии дандон) дар шакли ғарғара, барои муолиҷаи стоматит ё пухтани даҳон дар кӯдакон, санги милки дандон (парадантоз) шамолхӯрии риштаҳои асаби рӯй васеъ истифода мебаранд. Дар тибби муосир онро барои муолиҷаи бемории роҳи нафас, шамолхӯрӣ, илтиҳоби садопарда ва гум шудани садо, диққи нафас, сили шуш, тарбод, омосҳо, тарбод, саръ ва ғайра истифода мебаранд (А. Синяков,2000).

Доруҳои гули моҳур

Дамкардаи гули моҳур. Чун доруи оромибахш: 3 қошуқи ошхӯрӣ баргу гули рустаниро дар ним литр оби ҷӯш муддати *0,5*-1 соат дам дода аз он рӯзе ним стаканӣ 3 маротиба истифода менамоянд.

Обҷӯши гули моҳур. Дар мавриди табобати захм, омос ва сӯхтани пӯст: 4 қошуқи ошхӯрӣ гули рустаниро дар як стакан об муддати 10 дақиқа дар оташи паст мечӯшонанд. Пас аз хунук шудан онро аз дока полонда, матоеро ба он тар карда, рӯи захмҳо мебанданд.

Дамхӯрдаи равғанини гули моҳур. 5 қошуқи ошхӯри гулҳоро муддати 2 ҳафта дар ним литр равғани зайтун нигоҳ медоранд. Аз он ҳангоми касалиҳои роҳи нафас ва узвҳои ҳозима 1 қошуқи ошхӯрӣ рӯзе се маротиба масраф менамоянд.

Обҷӯши гули моҳур: дар мавриди истифодаи хоричӣ барои тарбод ва илтиҳоби рагҳои миён. 1 қошуқи ошхӯрӣ маводи онро ба зарфи сирдор андохта, ба он 1 стакан арақ ё спирти 50% рехта, 2 ҳафта дар ҷои торик нигоҳ дошта, онро полонида ба узвҳои бемор мемоланд.

ГУЛИ ГОВАК (ОСМОНГУЛАК) – васильёк синий
Centaurea syanus L

Дар байни мардум бо номҳои осмонгулак, чашми гов, талхагулак низ машҳур аст.

Дар Юнони қадим мешумурданд, ки шираи гули говак захмҳоро ба тезӣ сиҳат мекунад ва аз рӯи ривоятҳо ин хусусияти баръалои растаниро донандаи хусусияти шифоии кулли растаниҳо Кентаври Хирон кашф карда будааст. Олими барҷастаи Шведи Карл Линей ба хотири ин ривоят ҳама авлоди осмонгулҳоро «центауреа» ном гузошта, гули говакро «центауреаи цианус» (кентаври кабуд) ном бурд.

Ҳамагӣ дар оилаи кентаврҳо 550 намоянда ҳаст, ки аз онҳо 220 тояш дар ҳудуди Руссия нумӯъ меёбад.

Дар Руссия ривояте ҳаст, ки гӯё ҷавони зебо Василий ба духтари обӣ ошиқ шуда, аз дасти ӯ ба ҳалокат мерасад ва ба гули лочувард – осмонгулак, ки рангаш оби кабуди баҳрро мемонд, мубаддал мешавад.

Гули говак аз қабилаи растаниҳои як ва ё дусола буда, қадаш ба 1м. мерасад. Решааш поямонанди парешон, пояш рости сершох аст. Баргҳои болояш борики дароз буда, баргҳои поёниаш поябарг доранд. Гултоҷҳояш дар нӯги поя ва нӯги шохаҳои он ҷойгиранд. Гулпечи сабадчаҳояш аз баргҳои болои ҳам хобида иборат аст. Ранги гулҳои сабадча кабуд (гулобӣ) ё бунафш мешаванд. Меваш дарозрӯяи хокистарранг (дарозиаш то 4,5мм) аст. Моҳҳои май-август гул мекунад ва август-сентябр тухм мебандад. Гули говак дар доманаи кӯҳҳо, регзорҳо, қад-қади гузаргоҳҳо ва дар боғу полизҳо меруяд. Қариб дар ҳамаи ноҳияҳои Тоҷикистон паҳн шудааст.

Таркиби кимиёвии гули говакро асосан гликозидҳои антотсианӣ, флавонҳо, флаваноидҳо, кумаринҳо, стероидҳо, алкалоидҳо, моддаҳои даббоғӣ ва маъданӣ ташкил медиҳанд.

Дар тибб асосан гулҳо ва гултоҷаш истифода мешавад. Ин қиёмҳои растаниро дар вақти гул ҷамъ кардан лозим аст. Гулашро ҳангоми шабнамхез (то гарм шудани рӯз) ҷамъ карда, дар ҷои соя хушкондан лозим аст.

Гули говак аз қадим дар байни мардум маълум аст. Аз маъхазҳои таърихӣ бармеояд, ки номи лотинии он «центауреа» аз номи аспи одамсари асотирӣ гирифта шудааст. Аспи одамсар гӯё одамҳоро бо алафҳо табобат мекардааст.

Абӯалии Сино ин гиёҳро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар, дарди шикам ва ҳамчун пешоброн истифода мекардааст.

Мувофиқи гуфтаҳои М.Хоҷиматов (1989) дар тибби мардуми осмонгулакро барои муолиҷаи зарпарвин, ҳамчун маводи фаъоли талха-

рон ва барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима, гурда ва узвҳои пешобгузар пешоброн ва талхарон истифода мебурданд.

Дар тибби мардуми рус онро ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ барои муолиҷаи бемории музмини гурдаю роҳҳои пешобгузар, дар вақти хунравӣ аз раҳм, касалиҳои асаб, тарсу вахми кӯдакон ва дарди дандон ва талхарон, табшикан, зиддиилтиҳоб зиддиихтилоҷ, дардбанд истифода мекунанд. Дамхӯрдаи гули говакро барои муолиҷаи зарпарвин, марази чашм, касалиҳои узвҳои ҳозима, гурдаву пешобдон (хичак), дарди узвҳои ҳозима, сурфа низ нафъовар мешуморанд.(В.П. куреннов В.П. Махлаюу, 1993; И. Куреннов,2007).

Дар тибби муосир хосиятҳои зерини ин рустанӣ маълум гардиданд: пешоброн, арақовар, талхарон, зиддиихтилоҷ Дамхӯрда, обҷӯш ва қиёми 40% спиртии гулҳои осмонгулак чун пешоброн, зиддимикроб, зиддиихтилоҷ ва баъзе хусусиятҳои зиддисаратонӣ дониста шудааст.

Дар тадқиқотҳои клиникӣ оиди бемории санги гурда муайян шудааст, ки дар баробари пешобронӣ дамхӯрдаи осмонгулак миқдори маводи санговарро дар хун аз қабили калсий, кислотаи мочевина ва фосфори ғайриорганикӣ кам мекунад.

Аз ин рӯ, маводи ин рустаниро барои муолиҷаи бемории гурда ва роҳҳои пешобгузар, омосҳои қалбӣ, ғадудҳои ҷинсӣ ва бемории илтиҳобӣ истифода мебаранд (А.Д. Турова,1987).

Моддаҳои антотсиание, ки дар таркиби гули ин рустанӣ мавҷуданд, дар об тез ҳал шуда, қобилияти пешобҳосилкунии гурдаҳоро зиёд мекунанд. Гули ин гиёҳ дар таркиби омехтаҳое дохил мешавад, ки барои муолиҷаи санги гурда, илтиҳоби гурдаву масона ва найчаҳои пешобгузар тавсия мешаванд.

Таъсири асосии осмонгулак бо гликозидҳои таркиби он аз рӯи сентаурин, сианин ва алкалоидӣ пеларгонин вобастагии зич дорад, Дар таркибаш инчунин алкалоиди эритерсин мавҷуд аст. Башмурин (1951) дар тадқиқотҳои бо каламушҳои сафед гузаронидааш хосияти талхаронӣ ва пешобронии онро муайян кардааст (В.Петков, 1988).

Дар тибб гули говакро дар шакли дамхӯрда ва обҷӯш ҳамчун пешброне, ки дар хун миқдори калсий, кислотаи мочевина ва фосфори ғайриорганикиро, ки дар ҳосилшавии сангҳои гурда нақши муҳимро мебозанд, кам мекунад, истифода мебаранд.

Гули говакро дар тибби имрӯза барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар (зарпарвин) ва талхадон ҳамчун маводи талхарон нафъовар ҳисоб мекунанд. Барои табобати ҳар гуна касалиҳои чашм (коньюк-тивиг, блефарит, мондашавии асабҳои чашм) низ дамкардаи гулҳои ин растанӣ фоидабахш аст.

Дорухои осмонгулак

Дамхӯрдаи гулҳои осмонгулак. Ҳамчун пешоброн ва талхарон: 1 қошуқи ошхӯрӣ гулҳои хушки осмонгулакро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, сарпӯшашро маҳкам намуда дар ҳаммоми баркӣ 15 дақиқа гарм карда, 45 дақиқа дар ҳарорати хона нигоҳ дошта, аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи гулҳои осмонгулак барои тоза намудани пӯсти рӯй: 1 қошуқи ошхӯрӣ гулҳои хушки осмонгулакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, аз дока полонида, докаро тар карда, бо он рӯйро 2-3 бор дар як рӯз пок намудан лозим аст. Онро метавон дар шакли облатта (компрес) истифода бурд.

Обҷӯши гулҷои осмонгулак: 10 г. гулҷои гули говакро бо 180мл. об омехта, дар болои оташи паст медоранд. Баъди 15 дақиқаи ҷӯшидан онро аз дока гузаронида, рӯзе 3 ё 4 бор ба андозаи 1 қошуқи ошхӯрӣ истеъмол менамоянд. Онро инчунин барои шустани пардаҳои чашм истифода бурдан мумкин аст.

ГУЛИ ХАЙРӢ – алтей лекарственный. Althaea officinalis

Гули хайрӣ гиёҳи бисёрсолаи алафии баландиаш 60 – 150см. буда, ба оилаи тугмачагулҳо мансуб аст. Решаи кӯтоҳи ғафс, сокаи рости сершоҳ, ки бо торҳои нуқрагин пӯшида шудааст, баргҳои дона-донаи қалбшакли сабзгун, гули дурушти гулобӣ, сурхчатоб ё сафед ва меваи гирду паҳн дорад. Дар моҳҳои июн-август гул карда, батадриҷ тухм мебандад.

Гули хайрӣ асосан дар ҷойҳои намнок, лаби ҷӯй, соҳили дарё, боғу марғзорҳои Украина, Урал, Кафқоз, Қазоқистон ва Осиёи Миёна аз он ҷумла Тоҷикистон меруяд.

Қисмати доруии гули хайрӣ асосан решааш буда, дар тибби мардумӣ гулу барги он низ истифода мешавад. Баргу гули рустаниро дар айёми шукуфтани гул, решаашро дар аввали баҳор ё охири тирамоҳ (аз рустании зиёда аз дусола) ҷамъоварӣ менамоянд.

Решаашро баъди чидан бо оби сард мешӯянд ва ба қисмҳо (10-20 см) реза ва дар сояи барҳаво хушк менамоянд.

Дар таркиби решаи гули хайрӣ карбогидратҳо, монанди глюкоза, сахароза, крахмал, пектин, луоб (то 35 фоиз), бетаин, каротин, витамини С, фитостерин, намакҳои маъданӣ мавҷуданд. Дар баргу гули рустанӣ ғайр аз ин моддаҳо, ки нисбатан ба миқдори кам вомехӯранд, равғани эфир, ки бӯи сунбулаи тиброро дорад, мавҷуд аст.

Дар решааш инчунин макроунсурҳои ;К-11,30,Ca-17,40, Mg-4,00, Fe-0,73 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,10, Cч-0,47, Zn-0,25, Co-0,10, Al-0,46,V-0,29, Se-5,71, Ni-0,15, Sr-0,63, Pъ-0,05, T-0,10, B-0,20 мкг мавҷуд аст.

Аввалин бор оиди хусусиятҳои шифоии гули хайрӣ Теофраст ва Дискорид (дар асри IУ то милод) маълумот дода буд.

Абӯалии Сино дар Ал-Қонун ва Ал-Воҳия навиштааст, ки гули хайрӣ омосҳоро нарм карда сарзании онҳоро пешгирӣ мекунад. Думбалро мепазонад. Решаи гиёҳро ҳангоми сӯзиши мачрои пешоб, дарди масона ва рӯдаю меъда фармудааст. Обҷӯши тухми он ҳайзовар буда, санги масонаро берун мекунад, ба сурфа ва хунбалғам фоидаовар аст. Ҷӯшидаи бехаш бо шароб банди пешобро мекушояд ва сангҳоро рафъ месозад. Баргаш омоси пистонро шифо мебахшад. Ба қавли Сино бӯидани гули гиёҳ дар илоҷи дарди сари аз хунуки ҳодисшуда нафъовар аст.

Амирдавлат Амасиатӣ фармудааст, ки гули хайрӣ ду намуд мешавад: бехтаринаш гули сафед дорад. Агар бо обҷӯши он сар шӯянд, мӯйҳои сарро мулоим карда сабзиши онҳоро бехтар мекунад, сабӯсаки мӯйҳоро нест карда, бемории пилкҳои чашмро шифо бахшида, сӯзоки пешоб, омоси меъдаю ҷигар, гурда ва хичакро судманд аст. Тухмаш сурфаро рафъ месозад. Агар онро бо сирко омехта, ба қитъаҳои мубталои песӣ молида дар офтоб нигоҳ доранд, нафъ мебахшад.

Дар тибби мардумии тоҷик дамхӯрда ва ё обҷӯши қисми рӯизаминии гули хайриро барои шустани сар истифода мебаранд, ки он сабзиши мӯйҳоро беҳ мекунад. Шираи аз рустании тару тоза чудо кардаро ҳамчун исҳоловар менӯшанд ва ба кӯдакон дар қаймоқ омехта медиханд. Гулашро бо орди гандум пухта ба болои захмҳо, омос ва думбал мебанданд (М. Ҳочиматов,1969). Дар тибби мардумии рус ва булғор обҷӯши решаи гули хайри ҳангоми гулӯдард, бронхит, сили шуш, газаки шуш, касалиҳои узвҳои ҳозима (илтиҳоби меъдаву рӯда, захми меъда, исҳол), гурдаву масона, сурфа, кабудсурфа, диққи нафас истифода мешавад.

Ғарғара кардани даҳон бо обҷӯши решаи он барои рафъи обилаҳои лиса, варамҳои даҳон тавсия шудааст. Ин обҷӯш истифодаи хориҷӣ низ дошта, он ба захмҳо ва касалиҳои гуногуни пӯст, сӯхта ва думбал манфиатнок аст.

Барг ва гули рустанӣ дар мавриди зуком, сурфа, дарди гулӯ ва касалиҳои меъдаву рӯда истифода мешаванд (В.П. Махлаюк,1993; В.Петков,1988; М.Я. Ловкова,1989).

Решаи гули хайрӣ ба гурӯҳи дорухои луобҳосилкунанда мансуб аст, ва дар таносуб аз тухмҳои заҳар, ки луоби зиёд ҳосил мекунад кам

надорад. Миқдори маводи фаъоли ҳаётии таркибаш низ зиёданд. Дар таркиби молекуллаҳои луобии гули хайрӣ кислотаҳои уруновӣ, баъзе кислотаҳои органикӣ ва полисахаридҳо мавҷуданд. Муайян шудааст, ки луоб дар об дамиш хӯрда каллоидҳои махсус ҳосил мекунад, ки арзиши табобатиашон аз хусусиятҳои физикию кимиёӣ вобаста мебошад. Луоби гули хайрӣ пардаи луобии меъдаро фаро гирифта, соатҳои тӯлонӣ онро аз таъсири манфии ҳар гуна маводи ангезишовар ҳимоя мекунад ва дар натиҷа ба баркароршавии ҳуҷайраҳои осебдидаи пардаи луобӣ имкон медиҳад, фароҳам меорад ва шиддати илтиҳобиро кам мекунад. Бояд қайд кард, ки хусусияти зидиилтиҳобии гули хайрӣ бо полисахаридҳои таркиби он, аз ҷумла гексоза ва пентоза алоқаи зич дорад (С.Я Соколов,1985; В. Петков, 1989).

Маводи гули хайриро ҳамчун доруҳои зиддиилтиҳобӣ, фарогиранда, подзаҳрӣ барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии роҳҳои нафас, кабудсурфа, бронхит, илтиҳоби шушҳо, диққи нафас ва дамхӯрдаашро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд. Решаҳои гули хайриро ҳамчун ғизои луобовари парҳезӣ дар ғизо истифода мебаранд. Дар Шри-Ланка онро ҳамчун рустании ғизоӣ боғӣ парвариш намуда барғҳои онро дар ғизо пухта истеъмол мекунанд. (Т.Л.Пиллат ва дигарон,2001).

Қиёми обии решаи гули хайрӣ ҳангоми газакгирии меъдаю ҷароҳати меъда, ки бо зиёд ҳосилшавии туршиву шираи меъда дар алоқа мегузарад, басо муфид аст, тамаркузи туршӣ ва шираи меъда ҳар қадар зиёд бошад он қадар хусусияти табобатии он хуб мешавад. Зеро хосияти фарогирандагии луобии қиёми гули хайрӣ ҳангоми бо кислотаи HCl пайваст шудан дучанд меафзояд, ки дар натиҷа луоб қариб тамоми сатҳи меъдаро фаро гирифта онро аз таъсири манфӣ эмин медорад (С.Я.Соколов,1985).

Равғани атрии гули хайрӣ дар таҷрибаҳо фаъолияти рефлектории ҳайвонҳо ва ангезиши майнаи дарозрӯяро афзуда, нафасгирӣ ва ритми қалбро бехтар намуда, рағҳои хунгарди майнаро васеъ месозад.

Қиёми обӣ ва дамхӯрда ва равғани атрияш дар таҷрибаҳо бо ҳиссачаҳои рӯдаи борики ҳайвонҳо аз он далолат мекунад, ки онҳо тонуси рӯдаро кам карда, ихтилоҷи тавассути гузарондани асетилхолин ва ВаС12 ба амаломадаро рафъ месозанд, ки ин аз хусусиятҳои баръалои зиддиихтилоҷии маводи бобуна шаҳодат медиҳад (А.Д. Турова,1987).

Мувофиқи маълумоти Н Куренков (2007) луоби таркиби решаи гули хайрӣ дарду илтиҳоби пардаҳои луобии дастгоҳи ҳозимаро рафъ сохта ба бемор оромию субот мебахшад. Хусусияти бағамронӣ дошта масунияти буняро қавӣ мегардонад.

Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи сурфаи хушку ихтилоҷӣ, илтиҳоби садопарда, бронхит, пардаи луобии ҳалқ, илтиҳоби сершириши пардаи луобии меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта тавсия мекунанд

Дар тибби илмии муосир обчӯш ва қиёми решаи гули хайриро чун доруи балғамрон ва зиддиилтиҳобӣ ҳангоми касалиҳои роҳи нафас, монанди зуком, гулӯдард, кабудсурфа истифода менамоянд. Моддаҳои луобии гиёҳ рӯи аъзои варамкардарс пӯшонда, онро аз таъсири ҳаракатдеҳ ва хушкшавӣ муҳофизат менамояд, ки дар натиҷа балғамронӣ зиёд ва илтиҳоб кам мешавад. Қиёми он дар таркиби доруҳои мураккаби зиддисурфа ва балғамрон дохил мешавад (Соколов ва диг.,1985).

Аз полисахаридҳои таркиби решаи гули хайрӣ доруи «Мукалтин» истеҳсол мешавад.

Истифодаи он дар ғизо

Решаҳои онро ҳамчун ғизоии луобдори парҳезӣ истифода мебаранд, ки барои бемориҳои ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта муфид аст. Дар Шри-Ланка онро ҳамчун сабзаҷот парвариш мекунанд ва баргҳояшро дар ғизо истеъмол мекунанд.

Доруҳои гули хайрӣ

Обчӯши решаи гули хайрӣ чун доруи балғамрон ва зиддиилтиҳобӣ: 3 қошуқи ошхӯрӣ решаи нармкардаро дар зарфе ҷой дода, ба он ним литр оби ҷӯш мерезанд ва 30-дақиқа дар оташи паст мечӯшонанд.

Пас аз ҷӯшонидан 10 дақиқа хунук карда, меполояд. Аз он рӯзе 1-2 стаканӣ 3-4 маротиба баъди таом истеъмол менамоянд.

Дамкардаи гули хайрӣ. Ҳангоми илтиҳоб ва захми меъдаю рӯда: 5 қошуқи ошхӯрӣ баргу гули рустаниро дар ним литр оби ҷӯш як соат дам карда, пас аз полидан аз он рӯзе 1 стаканӣ 3 маротиба, ним соат пеш аз хӯрок менӯшанд.

Дамхӯрдаи решаи гули хайрӣ барои муолиҷаи илтиҳоби пуст: 2 қошуқи ошхӯри решаи майдакардаву хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаи ҳарораташ ба ҳарорати хона мутобиқ андохта, 1 соат дам дода, аз дока полонида, бо он матои докагинро хуб тар намуда, ба болои узвҳои варамкарда 2 бор дар як рӯз мегузоранд.

Обчӯши решаи гули хайрӣ барои муолиҷаи сурфа: 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи гули хайриро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар ҳаммоми обӣ 30 дақиқа гарм намуда, 10 дақиқа хунук карда, аз дока полонида, боқимондаҳои онро

дар дока афшурда, миқдори обҷӯшро то 200 мл. расонда, 0,5 стаканӣ дар як рӯз 3 бор пас аз ғизо масраф мекунанд.

Мукалтин (Mucalthinum). Омехтаи полисахаридҳои гули хайриро дар бар мегирад.

Хусусияти фармакологияш: балғамрон. Онро барои муолиҷаи бемории роҳи нафас ва шуш, (бронхит, илтиҳоби шушҳо, илтиҳоби харной) истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарӣ ва меъёр. 0,05-0,1 г. 2-3 бор дар як рӯз то ғизо.

Онро дар шакли кулчадоруи 0,05 г. истеҳсол карда дар шароити салқину хушк нигоҳ медоранд.

Мӯҳлати истифодабарияш: аз рӯзи истеҳсол 3 сол.

ДАББАГИЁҲ – грыжник гладкий. Hernia pialeabra L.

Онро алафи гунчишк ва гунчишкгиёҳ низ меғӯянд. Даббагиёҳ растании бисёрсолаи алафӣ буда, ба оилаи мехакиҳо мансуб аст, ки аз 35 намуд иборат аст. Даббагиёҳ дорои пояи аз бех сершохи дарозиаш 25 см. мебошад, баргаш дарозрӯяи байзашакл ё мудаввар, гулҳояш ду чинса ва 5 барга, ғӯзамевааш яклухт, тухмаш қаҳваранги ҷилодор мебошад. Баҳорон гул карда тирамоҳ мевааш мепазад.

Яке аз намудҳои васеъ паҳн шуда даббагиёҳи маҳин (H. glabra L.) мебошад, ки дар Давлатҳои Ҳамсуд, Закавказия, Сибири Ғарбӣ, Осиёи Марказӣ, Аврупои Ғарбӣ, Осиёи Хурд, қисми шимолии Эрон ва ғайра меруяд.

Ғайр аз даббагиёҳи маҳин, боз ду намуди дигар бо хусусиятҳои шифоияшон ба он монанд аст, даббагиёҳи хушбӯй (H. roeygam Gay) ва даббагиёҳи мӯякдор (H. hirsuta L.) дар Украина, Сибири Ғарбӣ, Шимоли Қазоқистон, Кафқоз, Закарпатия ва Осиёи Марказӣ меруянд.

Барои муолиҷа растании алафии даббагиёҳро, ки дар айёми шукуфтани гулҳояш ҷамъоварӣ намуда дар ҳавои кушоду соҷҳои шамолрас хушк менамоянд, истифода мебаранд.

Дар таркиби растании даббагиёҳ пайвастагиҳои кумарин 0,72-0,84 герпарин 0,2%, флаваноидҳо 0,14-2,46%, аз ҷумла квертсетин, рутин, арбинозид ва гликозиди квертсетин, рамногликозид инчунин глаброзидҳои В ва С, антоцианзед ва апрагликозидҳо 6,63% кислотаҳои органикӣ 0,36%, моддаҳои даббоғӣ 2-34%, қатрон 1,7%, карбогидридҳо 5,29%, витамини С 96 мг%, равғани эфирӣ 0,6% ва ғайра мавҷуд аст.

Хусусиятҳои шифоии даббагиёҳ аз замонҳои қадим маълум буд. Абӯрайҳон Берунӣ онро барои муолиҷаи бемории ҷигар ва ҳамчун талхарон тавсия кардааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки агар онро кӯфта шираи онро нӯшанд ба бемории ҷигар нафъ бахшида талхаро хориҷ мекунад.

Дар тибби мардумӣ мувофиқи маълумоти С. Саҳобиддинов (1948) даббагиёҳро барои муолиҷаи илтиҳоби гурда, илтиҳоби музмини роҳи пешоб ва зарпарвин истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳоҷиматов тоҷикон даббагиёҳро чой карда 1/2 ё 1 пиёлагӣ, ҳангоми сили шуш, илтиҳоби меъдаю рӯда, бемории венерикӣ ва инчунин ҳамчун пешоброну араковар истифода мебаранд.

Мубталоёни бемории пӯст, песӣ ва шукуфа дар оби он оббозӣ мекунанд.

Дар тибби мардуми рус онро барои муолиҷаи бемории гурда, нефрити шадид, дил, тарбод, артритҳо, яъне илтиҳоби буғумҳо, наистодани пешоб (энурез) истифода мекунанд. (Вандышева М. ва диг. 1970).

Мувофиқи маълумоти Л. В. Пастушенков (1989) дар тибби мардумии бисёр мамлакатҳо ин рустаниро барои муолиҷаи илтиҳоб, ихтилоҷ шошадон, яъне ҳангоми илтиҳоби ғадудҳои маниҳосилкунанда (простатит), буғумҳои дасту по ва ҳамчун маводи пешгирикунандаи ҳосилшавии санги гурда, обхӯра ва тарбод истифода мебаранд.

Намудҳои дигари даббагиёҳ-даббагиёҳи хушбӯйро низ барои муолиҷаи обхӯра, бемории гурда, хичак, ҳангоми мубталоӣ ба санги гурда, банди пешоб, илтиҳоби масона, шошадону роҳи пешобгузар истифода мебаранд.

Даббагиёҳи хушбӯйро инчунин ҳангоми тарбоду никрис ва артрит мефармоянд.

Дар Карачаеву Черкес обҷӯши алафи онро ҳангоми илтиҳоби шуш, обхӯра, бемории шадиди хичак ва гонорея мефармоянд. (В. Н. Махлаюк, 1993).

Дар тибби мардумии Белорус обҷӯши даббагиёҳро ҳангоми зарпарвин, дарди меъда, дабба (грыжа), пешоби хунолуд ва дар обҷӯшаш кӯдаконро дар аснои мубталошавӣ ба диатезу зардзахм оббозӣ медоранд.

Дар тибби амалӣ онро ҳамчун доруи зиддиихтилоҷ, пешоброн, илтиҳоби хичак, санги гурда ва илтиҳоби роҳи пешобгузар мефармоянд.

Олимони Лаҳистон дар таҷрибаҳо муайян кардаанд, ки қиёми обии даббагиёҳ ҳангоми гузаронидани он ба калламушҳо миқдори пешобро нисбати калламушҳои контролӣ 73% меафзояд, ки ин аз хусусиятҳои хуби пешобронӣ доштани даббагиёҳ далолат медиҳад.

Доруҳои даббагиёҳ

Обчӯши алафи даббагиёҳ.1 қошуқ рустании хушккардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшидаистодаро мерезанд ва 3-5 дақиқа чӯшонида, аз дока гузаронида 1 қошуқи 4-5 бор дар як рӯз, пас аз қабули ғизо ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб истеъмол менамоянд.

Дамхӯрдаи алафи даббагиёҳ. 3 қошуқча алафи хушку майда кардаи, даббагиёҳро дар 2 стакан оби чӯшидаистода 40 дақиқа дам дода ½ стаканӣ 2-3 бор дар як рӯз гармогарм мехӯранд.

Дамхӯрдаи алафи тару тозаашро низ аз рӯи нусхаи дар боло дода тайёр намуда мехӯранд.

ДАҲМАСТ (дарахти ғор) – лавр благародный. Laurus nobilis L.

Даҳмаст дарахти ҳамешасабз буда, то 8–10 метр қад мекашад. Он ба оилаи ғориҳо мансуб аст. Даҳмаст аслан худрӯй буда, дар чангалу кӯҳсори мамлакатҳои назди баҳри миёназамин нумӯъ меёбад. Онро дар Итолиё, Юнон, Туркия, Мисри Араб, Югославия, Қрим, Гурҷистон ва Озарбойҷон низ парвариш мекунанд.

Дар Юнону Рими қадим ба шоирон, ғолибон ва доҳиён аз шохаҳои сербарги даҳмаст чанбар сохта, тақдим мекарданд.

Дар тиб шохчаҳои наврас, баргу мева ва равғани эфирашро истифода менамоянд. Барои саноат асосан барги рустаниҳои чамъкардаро тавзия менамоянд.

Дар таркиби меваи даҳмаст 3,9–4,1 фоиз равғани эфир, 10,7 спиртҳои озод, то 2%, фенолҳо ва 5,4% карбогидридҳо мавҷуд аст. Дар таркиби баргаш 4,5% равғани эфир ҳаст, ки аз моддаҳои тсиенол, пинен, гераниол, эвгенол чамъ, беш аз 66 моддаи фаъоли қиёмӣ мавҷуд аст. Баргаш инчунин 18–22% қанд (глюкоза, фруктоза, сахароза) 8,4–15,60% сафеда, 5,30 % моддаҳои фенолӣ ва гликозидҳои флавонин, рутин, гиперин, квартсетин ва соири он дорад.

Дар таркиби баргҳои даҳмаст макроунсурҳои К–7,80, СА–8,90, Mg–1,20, Fe-0,2 мг/г. микроунсурҳои; Mn–62,50, Cu– 12,30. Zn–30,00, Mo–0,08, Cr- 1,44, Al–56,40, No–0,80, Se–0,16, Ni–2,80, Sr–21,68, Рь–2,40, В–22,49, Т–0,09. мкг/г.

Дар таркиби меваҳояш–макроунсурҳои К–10,30, Са–0,40, Mg–0,70, Fe–0,03 мг/кг ва микроунсурҳои Mn–8,01, Cu–0.40, Zn-19.90, Cr–0,08, Fe-0,4, Ni–0,32, Рь-0,24, В–10,40, Т–0,09 мкг/г муайян шудааст.

Даҳмаст аз қадимулайём, барои муолиҷаи беморони гуногун васеъ истифода мегардид. Поягузорони тибби тоҷику форс Абӯмансури Муваффақ, Абӯалии Сино, Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ ва олими

маъруфи арман Амирдавлат Амасиатсӣ онро чиҳати шифо ба беморон тавсия медоданд.

Абӯмансури Муваффак барои рафъи санги гурда, дарди дандон барг ва барои ихрочи санги масона пӯсти дарахтро пешниҳод кардааст.

Абӯалии Сино дар «Қонун-фи-тибб» ва рисолаи «Алвоҳия» барги даҳмастро барои муолиҷаи илтиҳоби ғадуди баногӯш ё гургӯшак ва чун подзаҳр ҳини заҳролудшавӣ аз банги девона ё заҳри хашарот тавсия кардааст.

Меваашро чун деруи кирмрон, қайовар, барои табобати илтиҳоби халтачаи моя ва шукуфа фармудааст. Равғанашро низ ҳамчун подзаҳр ва рафъкунандаи садоҳои зиёдатие, ки дар гӯш пайдо мешаванд, пешниҳод кардааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки даҳмаст барои муолиҷаи беморони асаб, фалаҷ ва илтиҳоби асаби рӯй нафъовар аст.

Вай сабзиши мӯйро низ беҳ ва нафастангиро бартараф мекунад. Қодир аст, ки сангҳои шошадонро ҳал намояд. Хусусиятҳои гиҷаронӣ дошта, омосҳоро низ шифо мебахшад ва подзаҳри хуб аст.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ нигоштааст, ки барги дарахти ғор хусусияти умумиқавӣ дошта, ба одам бардамӣ ва табъи хуш мебахшад. Вай хосияти пешобронӣ ва подзаҳрӣ низ дорад. Обӯши баргҳояш барои муолиҷаи беморихои шошадон ва бачадон нафъовар аст.

Омехтаи обӯши он бо асал барои табобати рутубати узвҳои нафас фоида дорад. Агар онро бо сиркову асал омехта созанд ба гарбод, дарди бӯғумҳо ва миён тасалло мебахшад.

Агар обӯшашро аз ҳад зиёд истеъмол кунанд, қай оварад ва зиён расонад.

Дар тибби мардумӣ равғану мева барги ғорро барои табобати тарбод, фалаҷ, бечошавии дасту по, дарди гӯш, никрис, хориши пӯсти бадан, истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии Кафкоз барги даҳмастро чиҳати табобати тарбод, фалаҷ, обӯшашро барои муолиҷаи беморихои пӯст (дерматомикоз) варача ва касалии қанд истифода мебаранд.

Доктор Ғиёсуддини Ҷазоирӣ дар китоби «Забони хӯрокиҳо» аз «забони» даҳмаст чунин мегӯяд: «Барги ман бодшикан буда, арақро зиёд мекунад. Истеъмоли зиёдам қайовар аст, зиддиташаннуҷ буда, ҳайзу моҳонаи занони бордорро боз мекунад ва муқаввии меъда мебошад.

Молидани меваи ман дарди асабҳоро суст ва хастагиро рафъ менамояд. Чаконидани оби меваи ман дар гӯш, дарди онро таскин медиҳад, садоҳои онро аз байн мебарад».

Майи аз меваҳои даҳмаст сохтаро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда истифода мебаранд (В. Стрелов, 1999).

Равғани эфири дахмаст дар таркиби балзамс, ки барои табобати тарбод, бемории дил, меъдаву рӯда истеҳсол мешавад, истифода мегардад. Дамкардаи барғашро барои муолиҷаи зуком ва бемории пӯст мефармоянд.

Равғани онро муаллиф низ дар марҳами (бальзам) рӯҳафзои роҳи абрешим истифода кардааст (Ҷ.Азонов ва диг 2004).

Муайян шудааст, ки баргҳо ва меваҳои дахмаст, дорои хусусиятҳои зиддиуфунӣ, подзахрӣ, дардбандӣ ва оромибахш буда, барои муолиҷаи бемории қанд, тарбод ва бемории илтиҳобӣ истифода мебаранд (Н. Куриенов, 2007).

Мувофиқи маълумоти мавҷуда олимон исбот кардаанд, ки равғани дахмаст хусусиятҳои зиддимикробӣ, зиддиуфунӣ, зиддиилтиҳобӣ дорад. (В. В. Николаевский ва диг. 1987; Т.Ю.Суворова, 2005).

Равғани дахмаст афзоиши микробҳои стафилакокки тилоӣ, синегойнос палочка ва протеяи вулгариро дар меъёри 0,05-0,025 г/мл. маҳв месозад. Дар меъёри 400 мкг/мл. хусусияти бактериякушиаш нисбати микроплазмаи илтиҳобовари шуш ва стрептакокки L-шакл боло мегирад (В.В Николаевский, 2000).

Муаллифи ин китоб дар таҷрибаҳои илмӣ, дар калламушҳои сафед, мушҳои сафед ва хукчаҳои обӣ хусусияти талхаронии равғани дахмастро омӯхта аст.

Дар таҷрибаҳо маълум шуд, ки ҳангоми ба калламушҳои сафед 3 рӯз ва се моҳ гузорондани захри чигаркуши ССl миқдори талха кам шуда, тамаркузи холестерин зиёд ва фосфолипиду кислотаҳои талхагӣ кам мешавад.

Ҳангоми муолиҷа бо равғани дахмаст, ки онро дар меъёри 0,02 г/кг 4 рӯз ва се моҳ гузорондем, миқдори тарашшӯҳи талха зиёд шуда, тамаркузи холестерину билирубин ба эътидол омада, миқдори кислотаҳои талха ва фосфолипидҳо афзояд.

Дар таҷрибаҳо нишон дода шуд, ки равғани атрогини дахмаст миқдори липидҳои зичиашон паст ва ниҳоят гастро, ки тавассути гузорондани холестерин дар меъёри 500 мг/кг. вазн дар муддати 1 моҳ ба амал меояд кам карда, тамаркузи липидҳои зичиашон баландро зиёд мекунад ва он шаҳодати ин аст, ки равғани дахмаст барои пешгирӣ ва муолиҷаи бемории атеросклероз хело муфид аст.

Ҷ. Азонов (1995) инчунин дар таҷрибаҳои дар калламушҳои сафед гузаронидааш нишон додааст, ки равғани дахмаст ҳангоми ба роҳи талхагузор тавассути сӯзан гузаронидани атсетилхолин 1:250000 ва серотонин ки хосияти ташаннучварӣ доранд, таъсири онҳоро бартараф менамоянд, ки аз хусусияти зидди ташаннучи он далолат мекунад.

Дар калламушҳои сафед муаллиф муайян намуд, ки равғани

дахмаст тамаркузи ферментхои чигарро аз кабили АлАт,АсАТ, ЩФ ва ГДГ, ки вакти гузаронидани захри СС14 фаъолнокии онхо зиёд шуда буданд, паст менамояд, ки он аз таъсири мусбати равғани дахмаст ба хучайрахои чигар дарак медихад.

Хосияти зиддиилтихобии равғани атрогини дахмастро низ муаллиф дар мушхо ва калламушхои сафед омухтааст.

Тачрибахо нишон додаанд, ки ҳангоми медиаторхои илтихобовари серотонин, гистамин ва маводи формалинро ба зерпусти пойхои кафои калламушхо гузаронидан ҳачми варами пойи калламушхо то 60% калон мешавад ва пас аз гузарондани равғани дахмаст дар меъёри 0,02 г/кг. ҳачми он нисбати варами пойхои калламушхои контроли ба зудй хурд мешавад, ки аз таъсири зиддиилтихобии равғани дахмаст маълумот медихад.

Равғани дахмаст ва барги сиро дар саноати хуроквори ва рузгор ҳамчун маводи хушгамкунанда дар таом ва тайёр намудани консервахои гуногун васеъ истифода мебаранд.

Истифодаи он дар ғизо

Баргхои дахмастро барои хушгамъ намудани ғизохо, консервахои гуногуни гуштй, маринадкунонии сабзавотхо васеъ истифода мебаранд. Равғанашро низ дар ин раванд истифода мекунанд.

Дорухои дахмаст

Дамхурдаи баргхои дахмаст – барои муоличаи вайроншавии ҳазми ғизо. 5-10 г. баргхои хушки дахмастро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як литр оби чушидаро рехта, 10 дакика дам дода, полонида, докаро афшурда, 1 стакани 3 бор дар як руз истеъмол намудан зарур аст.

Дамхурдаи баргхои дахмаст – барои муоличаи беморихои қанд: 10 барги хушку майдакардаи дахмастро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 3 стакан оби чушидаро рехта, 3 соат дам дода, аз дока полонида, ним стакани 3 бор дар як руз пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Дамхурдаи баргхои дахмаст – дар равғани офтобпараст барои муоличаи тарбод: 30 г. баргхои хушку майдакардаи дахмастро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан равғани офтобпарастро рехта, дар чои гарм 10 руз дам дода, полонида бо он рузе 2-3 бор узвхои беморро молидан лозим аст.

Малҳами равғани дахмаст: 1-2 мл. равғани дахмастро гирифта ба равғани гов, хук ё вазелин ҳамроҳ карда, бо ёрии сузандору ба он якчанд қатра об ҳамроҳ намуда. бо шпател ё қошуқ 5-7 дакика хуб омехтан лозим. Малҳами тайёршударо ба бандхои бемори дасту по ҳангоми

бемории тарбод, гикрис ва полиартритҳо дар як рӯз 2 бор саҳар ва бегоҳ то ҷабида шуданашон ба зерпӯст оҳиста-оҳиста молидан зарур аст.

Равғани дахмаст; 1 мл. равғани дахмастро дар 150 мл. равғани офтобпараст ё зайтун омехта, онро ликонда, 1 қошуқчаи чойхӯрӣ дар як рӯз 2-3 бор пеш аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи бемории илтиҳоби камлири меъда, илтиҳоби талхадон, илтиҳоби роҳҳои талхагузар ва ҳепатити ҷигар истеъмол мекунанд.

ДОРЧИН – корица. Cinnamomum cassia Blume.

Дарахти бутташакли ҳамешабаҳор буда, асосан дар Ҳиндустону Сейлон, Филлипин, Чин, Мадагаскар, Амрикои Ҷанубӣ парвариш мешавад.

Беҳтарин ва маъмултарин дорчин сейлонӣ ва хитоӣ буда, дорчини сейлонӣ аз ҳама беҳтарин ба ҳисоб меравад.

Қисмати мавриди истифодаи дорчин пӯсти танаву шохаҳояш мебошад. Шохаҳои дарахтро бо дарозиаш чок карда, чанд рӯз мегузоранд, то пӯсти ӯ чудо шавад. Пас аз хушк шудан онро ҷамъ майда мекунанд ва мавриди истифода қарор медиҳанд. Шохаҳое, ки пӯсти онро мегиранд, пас аз 10 сол барқарор мешавзанд.

Дар таркиби пӯсти шохаҳои дорчин равғани эфир, ки 75-90% он аз алдегид ва эвгенол иборат аст қанд, луоб, моддаҳои даббоғӣ (2-3%), цинназанин ва оксалати калсий мавҷуданд.

Дар қисми зиёди дастурҳои хитоӣ дорчин чун маводи шифоӣ оварда шудааст. Дар Мисри Қадим онро барои рафъи бемории сироятӣ ва музмин истифода мебурданд. Юнониҳо дорчинро аз арабҳо дастрас мекарданд. Беҳтарин дорчин дорчини сейлонӣ ва чинӣ аст.

Дар тибби форсу тоҷик аз қадим дорчинро истифода мебурданд. Мувофиқи гуфтаҳои Абӯалии Сино дорчин ҷигарро қавӣ мекунад, барои табларзаи балғамӣ нафъовар аст ва зардоброберун мекунад. Дорчин, фармудааст ӯ, дар «Алвоҳия», роҳи бодро кушода, дами шикамро паст мекунад, санги гурдаву масонаро рафъ мекунад ва шаҳвати ҷинсиро бармеангезад.

Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки табиати дорчин гарм ва хушк буда, торикии чашмро барҳам мезанад, дарди раҳм ва заҳри ҳашаротро суд дорад. Дорчин меъдаро қавӣ мегардонад ва ба дил қувват мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ дар «Маҳзан-ул-адвия» фармудааст, ки дорчин ҳалкунанда, кушоянда ва дафъкунандаи ҳамагуна захрҳо аст, ба рӯҳу дил ва меъдаву ҷигар қувват мебахшад. Аз сабаби гарм будани табиаташ дорчин ба касалиҳои аз хунукӣ ба вуҷуд омада фоидаовар

аст. Вай балғамрон буда, шушу гулӯро аз ҳар гуна рутубат пок месозад. Аммо, навиштааст олим, дорчин барои гарммизоҷон, инчунин ба масона зарар дорад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки дорчин ба меъда фоидаовар буда, сустии ин узвро нест мекунад. Инчунин вай гурдаву масонаро тоза карда, чак-чаки пешобро қатъ мегардонад.

Дар Чин дорчинро хеле васеъ истифода менамоянд. Ӯро чун адвияи хушбӯйкунанда ба ғизо ҳамроҳ менамоянд, ба беморони гирифтори касалиҳои узвҳои гувориш ва сироятиву шамолзада тавсия менамоянд.

Маълум шудааст, ки пӯсти дорчин хосияти микробкушӣ дорад. Қиёми спиртии дорчин хусусияти зиддибактерия дошта, аз ҷумла, муқобили микроби сил ва инчунин вирусҳо хеле фаъол мебошад. Аз ин сабаб дамкардаи пӯсти шохаҳои дорчин ҳангоми касалиҳои сироятӣ, монанди сили шуш, домана, зуком ва ғайра бо ҳамроҳии дигар доруҳои микробкуш тавсия мешавад.

Равғанаш дорои хусусияти оромибахш, зиддиихтилоҷ, балғамронӣ, зиддиуфун, гиҷарон ва хунбандӣ дошта, фаъолияти боҳро меафзояд. Онро барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас, ҳозима, дилу рагҳои хунгард, беҳтар намудани фаъолияти ғадудҳои ҷинсӣ ва ҳамчун гиҷарон мефармоянд (В.В. Николаевский 2000; Т.Ю. Суворова,2005).

Равғани дорчинро ҳамчун маводи зиддиихтилоҷ, зиддиуфунӣ, бодрон ва барои муолиҷаи, хунрезиҳо, илтиҳоби ихтилоҷии рӯдаи борик, ихтилоҷи дастгоҳи ҳозима, ҳайзи дарднок, илтиҳоби бодомакҳо (ангина), бронхит, илтиҳоби шуш, тарбод истифода мебаранд (Т.Ю. Суворова, 2005).

Аз сабаби дар таркиби гиёҳ вуҷуд доштани равғани эфир, дорчин хеле муаттар буда, дар саноати қаннодӣ васеъ ба кор бурда мешавад.

Дорчин лаззати ширини каме тундмаза дошта онро барои хушбӯй, хуштамъ ва хушҳазм кардани ғизоҳо махсусан нӯшоба ва тортҳо истифода менамоянд. Хӯрокиҳое, ки дар таркибашон дорчин ҳаст, кори дастгоҳи гуворишро баранғехта, иштиҳоро меоваранд ва аз ин рӯ ин гуна ғизоҳо ба шахсони лоғару камиштиҳо хеле манфиатнок мебошанд(Т.Ю. Суворова. 2005).

Истифодаи он дар ғизо

Онро дар саноати бакколӣ, кондитерӣ, нонпазӣ ва истеҳсоли ликёрҳо васеъ истифода мебаранд. Дорчинро барои хуштамъ сохтани таомҳо ҳангоми пухтупази ғизоҳои сабзавотӣ, гуштӣ, соусҳо истифода мебаранд.

Дорчинро боз барои консервакунонии маҳсулоти ғизой, аз ҷумла маринадҳо ба кор мебаранд.

Доруҳои дорчин

Қиёми спиртии пўсти дорчин. 20 г. пўсти хушку майдакардаи дорчинро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 200 мл спирти 70%-ро рехта, 10-15 рўз дар ҷои гарму торик нигоҳ медоранд ва полонида 20-25 қатраги рўзе 2-3 бор барои муолиҷаи бемории сили шуш ва илтиҳоби гурдаҳо масраф мекунанд.

Равғани дорчин. 3 қатра равғани дорчин, 3 қатра равғани қаранфул, 3 қатра равғани лиму, 2 қошуқ асал ва 1 қошуқ майи сурх омехта 1 қошуқчагӣ 2-3 бор барои рафъи зуком ва шамолхўрӣ истифода баред

ДЎЛОНА – боярышник. Crataegus L.

Дўлона дарахти бисёрсолаи бероварк ғизой буда ба оилаи настаранҳо мансуб аст.

Дар қаламрави собиқ ИҶШС қариб 50 намуди он дучор меояд. Онҳо дар қисми Аврупо, Сибири Ҷанубӣ Шарқӣ, Осиёи Миёна ва Кафқоз паҳн шудаанд.

Дар Тоҷикистон дўлоназорҳо асосан дар қаторкўҳҳои Зарафшон, Туркистон, Ҳисор, Дарвоз, Помири Ғарбӣ, вилояти Хатлон дучор меоянд.

Дар тибб асосан меваю гулашро истифода мебаранд. Дар аввали шукуфтан гули он ва баъди саросар пухтан меваашро ҷамъ мекунанд.

Дар таркиби меваи дўлона 1,85-4,9 фоиз флаваноидҳо (квертсетин, гилеризид, гиперин, витексин), моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои органикӣ, гликозидҳо, то 15 фоиз қанд ва витаминҳо мавҷуданд. Дар гулаш флаваноидҳо, карогоноидҳо, равғани эфир, витаминҳо, ацетилхолин ва дар баргаш витамини С, моддаҳои даббоғӣ, флаваноидҳо (гиперизин, рамнозид, витексин) ва дар таркиби пўсташ миқдори зиёди моддаҳои даббоғӣ муайян шудаанд.

Ҳанўз аз қадимулайём дўлонаро васеъ истифода мекарданд.

Мувофиқи маълумоти Амирдавлат Амасиатсӣ обҷўши меваи дўлона милки дандонро мустаҳкам карда хунравиашро боз медорад.

Дўлона омоси ғадуди синаро низ рафъ сохта меъдаву ҷигарро пуркувват ва варамҷаро паст мекунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ дар «Маҳзан-ул-адвия» фармудааст, ки дўлона ду навъ: зард ва сурх мешавад. Дўлона хусусияти шифоӣ дошта, баданро фарбеҳ мекунад. Шиддати сафро ва хунро оромӣ бахшида, меъдаву ҷигарро кавӣ менамояд ва илтиҳоро меафзояд. Дўлона барои рафъи исҳол низ судбахш аст.

Агар обҷўшашро бо шакар истеъмол намоянд, дарди сарро, ки дар

натичаи асари офтоб пайдо шудааст, бартараф месозад ва оби танаш ба омосҳову думбал шифо мебахшад. Дар тибби Тибет дӯлонаро чун дорои равнақбахши мубодилаи моддаҳои буня истифода мебаранд.

Дар тибби мӯғул ва мардуми Сибир онро барои муолиҷаи фишори баланди хун, невроз ва бемории қалб мавриди истифода қарор медиҳанд. Дӯлона инчунин барои муолиҷаи касалиҳои хун, ҷигар, талхадон ва ҷамъшавии оби шикам (асцит) судбахш аст. Дар Сибир барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима ва касалиҳои занона (гинекологӣ) низ тавсия медиҳанд.

Дар тибби мардумӣ гул, мева, баргу решаашро барои шифоии фишори баланди хун, сарчархак, дилзанӣ, диққи нафас (хафақон), камхобӣ, рутубати узвҳои нафас ва неврози қалб пешниҳод мекунанд.

Дар тибби муосир дорухои аз дӯлона тайёршударо барои муолиҷаи бемории дилу рагҳои хун васеъ истифода мебаранд.

Дорухои аз дӯлона омодашуда асабро орому холестерини таркиби хунро кам мекунад. Бад-ин вачҳ истеъмоли он барои ва муолиҷа ва пешгирии суддадбандии (атеросклероз) судманд аст.

Дамхӯрда ва қиёми гулу меваи дӯлона хусусияти зиддиихтилочӣ дошта фаъолияти дилро қавӣ мекунад. Таҳти таъсири он кори мушакҳои дил хуб ва гардиши хуни рагчаҳои ғизобахши майнаву дил беҳтар шуда фаъолияти дилро ба танзим медарорад ва дар натиҷа, сарчархак, дарди дил ва дилзаниро бартараф месозад.

Дорухо аз дӯлона хусусан ба беморони гирифтори фишори хун, бехобӣ ва дарди дил, аз ҷумла одамони солхӯрда фоидаи калон дорад. Аз дӯлона асосан дамхӯрда, обчӯш ва қиёми мосъ тайёр мекунанд. Аз қиёми моеъгиаш барои тайёр кардани доруи кардиовален истифода мекунанд ва он барои муолиҷаи бемории дил ва номӯътадилии гардиши хуну давои стенокардия муфид мебошад. (А.Д.Турова, 1984).

Дӯлонаро чун маводи даббоғӣ низ васеъ истифода мекунанд. Аз меваи дӯлона нӯшоба, мураббо, ҷем ва полуда тайёр мекунанд.

Шираи баргу гулу меваи дӯлона бошад фаъолияти дилро хуб ва мушакҳои онро аз оксиген таъмин мекунад.

Истифодаи он дар ғизо

Меваи дӯлонаро дар шакли тару тоза истеъмол намуда, аз он мураббо, полуда, ҷем, нӯшоба ва шира истеҳсол мекунанд.

Дамхӯрдаи спиртии дӯлона; барои муолиҷаи фишори хун 100г. меваи майдакардаи дӯлонаро дар як литр спирти 70% андохта, 10-15 рӯз нигоҳ медоранд. Пас 20-30 қатраги 3-4 бор пеш аз қабули таом истеъмол мекунанд.

ДӮЛОНАИ СУРХ –боярышник кроваво-красный
Crataegus songorica C. Koch.

Дӯлона дарахти бутташакли сершоху барги хордор буда, ба оилаи настаранҳо мансуб аст. Баландии поя таш то 5м. расида, баргаш гурда-шакл ё тухмшакл мешавад. Ранги гулаш сафед, гулобӣ ё сурх аст. Дӯлонаҳое низ мерӯянд, ки ранги меваашон норинҷӣ, зард ва сурхи ҷигарӣ аст.

Дӯлона моҳҳои май-июн гул карда, мевааш моҳҳои сентябр-октябр пухта мерасад. Дар собиқ Шӯравӣ қариб 50 намуди дӯлона дучор мешавад, ки онҳо дар қисми Аврупоии ИҶШС, Сибири Ҷанубӣ ва Шарқӣ, Осиёи Миёна ва Кафқоз васеъ паҳн шудаанд.

Дар Тоҷикистон дӯлоназор асосан дар қаторкӯҳҳои Зарафшон, Ҳисор, Дарвоз, Помири Ғарбӣ, вилояти Хатлон дучор меоянд.

Дар тибб асосан меваю гули дӯлонаро истифода мебаранд. Гули дӯлонаро дар аввали гулкунии он ва мевашро баъди саросар пухтан ҷамъоварӣ менамоянд.

Дар таркиби меваи дӯлона флаваноидҳо (квертсетин, гиперизид, гиперин, витексин), каротиноидҳо, моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои органикӣ, гликозидҳо, қанд, витаминҳо, дар таркиби гулаш флаваноидҳо, каротоноидхо, равғани эфир, холин, ацетилхолин ва дар таркиби баргаш витамини С, моддаҳои даббоғӣ, флаваноидҳо (гиперезид, рамнозид, вихексин) ва дар таркиби пӯсташ моддаҳои зиёди даббоғӣ мавҷуд аст.

Дӯлонаро ҳанӯз дар замонҳои қадим васеъ истеъмол мекарданд. Мувофиқи маълумоти Муҳаммад Ҳусайн дар рисолаи «Маҳзан-ул-адвия» дӯлона ду намуд мешавад, зард ва сурх. Дӯлона хусусияти ғизоӣ дошта, баданро фарбеҳ мекунад.

Шиддати сафро ва хунро оромӣ бахшида, меъдаву ҷигарро қавӣ намуда, иштиҳоро меафзояд. Дӯлона инчунин барои рафъи исҳол судбахш аст.

Обҷӯши дӯлонаро, агар бо шакар истеъмол намоянд, дарди сари офтобзадаро барҳам мезанад. Облаттааш ба омосҳои сахту думбал шифо мебахшад.

Дар тибби Тибет бошад, дӯлонаро ҳамчун доруи равнакдиҳандаи мубодилаи моддаҳои организм истифода мебаранд.

Дар тибби муғул ва мардуми Сибир дӯлонаро барои муолиҷаи фишори баланди хун, неврозҳо ва бемории қалб ба кор мебаранд. Дӯлонаро барои муолиҷаи касалиҳои хун ҷигар, талхадон ва ҷамъшавии оби шикам (асцит), дар Сибир барои табобати бемории узвҳои ҳозима ва бемории занона истифода мекунанд.

Дар тибби мардумии Олмон маҳлули обию спиртии гулу меваҳои дӯлонаи сурхро ҳангоми сустии кори дил, дилзанӣ, дамкӯтоҳӣ, асабоният, бехобӣ ва сустшавии қуввати ҷисмонӣ тавсия медиҳанд.

Тадқиқотҳо муайян намудаанд, ки дӯлона фишори баланди хунро паст намуда, хобро бароҳат ва асабониятро рафъ месозад. Кори рагҳои хунгард ва рагчаҳои хунгарди дил ва майнаро беҳтар намуда ҳолати беморонро хуб месозад (В.П. Махлаюк, 1993).

Мувофиқи маълумоти Д.М. Российский доруҳои дӯлонаи сурх барои муолиҷаи бемории функсионалии қалб ва ғадуди сипаршакл, ки бо дилзанию сустшавии фаъолияти он қарор мегирад, ниҳоят муфид аст.

Дар тибби мардумӣ гул, мева, баргу решаи он барои муолиҷаи фишори баланди хун, сарчархак, дилзанӣ, нафастангӣ (хафакон), камхобӣ ва неврози қалб истифода мешавад.

Дар тибби муосир доруҳои аз дӯлона тайёркардаро барои муолиҷаи бемории дилу рагҳои хунгузар васеъ истифода мебаранд.

Доруҳои аз дӯлона тайёршуда асабро орому миқдори холестерини таркиби хунро кам мекунад, аз ин рӯ истеъмоли он барои муолиҷа ва пешгирии суддадбандии рагҳои хун (атеросклероз) судманд аст. (Т.Л. Пиллат ва диг,2001).

Дамхӯрда ва қиёми гулу меваи дӯлона хусусияти зиддиихтилоҷӣ дошта, кори дилро қавӣ мекунад. Аз ин рӯ, аз таъсири он кори мушакҳои дил хуб шуда, гардиши хуни рагҳои ғизобахш, майнг ва дил беҳтар мегардад, он кори дилро мӯътадил, сарчархзаниву дарди дилу дилзаниро бартараф менамояд.

Аз дӯлона асосан дамкарда, аз гулу меваш обчӯш ва қиёми моеъ тайёр мешавад. Аз қиёми моеи меваи дӯлона барои тайёр кардани дорои кардиовален истифода мекунанд.

Онро барои муолиҷаи бемории дил ва номӯътадилии гардиши хун, муолиҷаи стенокардия истифода мебаранд.

Таҷрибаҳои илмии дар ҳайвонҳо гузаронда нишон дод, ки қиёми дӯлонаи сурх ба дил таъсири мусбат расонда ангезиши мушаки онро кам мекунад. Маводи фаъоли он дар меъёрҳои зиёд рагҳои хунгарди ноҳиявӣ ва дохилии буняро васеъ менамояд. Кислотаҳои урсоли ва олеании таркибаш гардиши хуни рагҳои дил ва майнаро беҳтар намуда фишори баланди хунро паст мекунанд. Аз ин рӯ, барои муолиҷаи фишори баланд, тапиши зиёди қалб, бехобӣ, хусусан, барои пирон, атеросклероз, барои пешгирии номунтазамии ритми қалб, экстросистолия, истифода мебаранд (А.Д. Гурова,1987).

Муайян шудааст, ки доруҳои дӯлона ба мушакҳои қалб таъсири рӯҳафзо расонда кашишхӯрии онро беҳтар намуда, бо хун таъминша-

вии рагҳои дилро ба танзим меоранд. Дӯлонаи сурх фишори баланди хуни раги шарёнро паст карда, ҳисси дарду вазниниро аз тарафи дил рафъ сохта, омосҳоро кам, ҳолати беморро беҳтар месозад.

Дорухои дӯлонаи сурх фаъолияти корин дилу рагҳои хунгардро беҳтар намуда, асабонияти қалбй, суст шавии кори мушакҳои қалб, вайроншавии назми қалб, дилзанй, ки бо зиёдшавии фаъолияти ғадуди сипаршакл ҳангоми беморин камёбй ба амал меоянд, таъсири мусбат мерасонад (А.Синяков,2000).

Истифодаи он дар ғизо

Пусти дӯлонаро ҳамчун ашёи даббоғй васеъ истифода мекунанд, меваи дӯлонаро ҳамчун маводи ғизой истеъмол ва аз он нӯшоба, мураббо, полуда, шира, шорс ва нӯшокиҳои дигар тайёр мекунанд. Меваҳои хушкшудаи онро майда карда бо орд нон мепазанд.

Шираи баргу гулу меваи дӯлона низ кори дилро хуб ва мушакҳои онро аз оксиген пур мекунад.

Дорухои дӯлона

Қиёми спиртии дӯлона барои муслиҷаи фишори баланди хун: 100г. меваи дӯлонаро дар 1л. спирти 70 фоизи этилй андохта, 10-15 рӯз нигоҳ медоранд. Пас 20-30 қатрагй 3-4 бор пеш аз таом мехӯранд.

Обҷӯши меваи дӯлона 1 қошуқи ошхӯрй меваи кӯфтаи дӯлонаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 соттин оби ҷӯшро мерезанд ва 10-15 дақиқа дар оташи паст мечӯшонанд. Пас 30 дақиқа хунук карда, аз дока меполоянд ва 1/2 стаконй, 2-3 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз ғизо мехӯранд.

Обҷӯши гули дӯлонаро низ аз рӯи дастури боло тайёр мекунанд, фақат гули хушки дӯлонаро 5г. мегиранд. Тарзи тайёр кардану истеъмолаш мутобиқи дастури болост.

Меваи дӯлона. Дар қутиҳои картонии 50 г. истеҳсол мешаванд. 1 қошуқчаи чойхӯрй меваи хушки онро дар ягон зарф чой дода, ба болояш 1 стакан оби хунук рехта, дар оташи паст то ҷӯшиш мерасонанд ва гармогарм аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрй 2-3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Аз дӯлона инчунин дамхӯрда (Tinctura Grataegi) дар зарфҳои шишагини 25 –50 мл ва қиёми моеи онро (Extractum Grataegi fluidum) дар зарфҳои 25-50 мл истеҳсол менамоянд, ки мӯҳри истифодаи онҳо 20-30 қатрагй 3 бор дар як рӯз мебошад.

ЗАНҶАБИЛ – перец. Capsicum annuum L.

Онро қаланфур низ меноманд.

Рустании яксола ва дусолаи боровари ғизой аст. Ватани занҷабил ноҳияҳои ҳорра ва субтропикии Амрикои Ҷанубӣ ва Марказӣ мебошад. Дар он ҷо занҷабилро чун рустании ғизой истеъмол менамуданд.

Олими намоёни олмон Гумолдот навиштааст, ки «Занҷабил барои ҳиндувон он қадар азиз аст, ки намак барои сафедпӯстон».

Занҷабил ба Аврупо аз ҷониби испониҳо, яъне пас аз кашфи Амрико аз тарафи Колумб оварда шудааст. Дере нагузашта аврупоиҳо ҳам парвариши онро ба роҳ монданд. Дигар ноҳияҳои Аврупо низ ба он таваҷҷӯҳ карда ба парваришаш камар бастанд. Дар Руссия занҷабилро аввал чун рустании шифоӣ парвариш менамуданд.

Феълан Осиёи Миёна, Молдова, Украинаи Ҷанубӣ, Кафқоз, Эрон, Ҳиндустон, мамолики Шарқи Дур, Чин, Арабистон ва ғайра занҷабилро парвариш ва истеъмол менамоянд.

Занҷабил аз рӯи маза ду навъ мешавад, занҷабили тунд (тез) ва ширин (булғорӣ).

Дар таркиби занҷабили ширин ё булғорӣ то 4,7 фоиз карбогидридҳо (глюкоза, сахароза, фруктоза), 1,3 фоиз сафеда, равған, кислотаҳои органикӣ, моддаҳои азотӣ, оҳар, моддаҳои пектинӣ, ғоз, витаминҳои С (150 мг%), Вг (0,05 мг%) B_2 (0,05 мг%)РР (0,70 мг%), каротин (1,00 мг%), унсурҳои натрий (7 мг%) калий (13%), фосфор (25 мг%), оҳан (10 мг%) мехӯранд.

Занҷабили тунд (тез) дар таркибаш алкалоиди капсаицин дорад, ки ба занҷабил мазаи тезиро медиҳад. Инчунин дар таркиби пӯсташ равғани эфир ва рустанӣ, сапонинҳои стероидҳо, моддаҳои рангин, каротиноидҳо, витаминҳои С, Р, В1 В2 мавҷуданд. Дар таркиби занҷабили ширин витамини С нисбат ба дигар сабзавот зиёдтар аст. Дар 100г. қаланфур то 250 мг. витамини С мавҷуд аст.

Барои муолиҷа аз қаланфури сурхи тунд истифода мебаранд.

Бино ба маълумоти Абумансури Муваффақ, занҷабил шаҳвати мардро афзуда, моддаҳои ғализро нарм мекунад ва бодҳои шикамро ихроҷ мекунад. Занҷабил биниши чашмонро низ хуб равшан мекардааст.

Абӯалии Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки занҷабил хотираро хуб карда ба дарди саръ (эпилепсия) нафъ мебахшад. Чашмон аз истифодаи он тезбину равшан гардида хираги гум мешавад. Занҷабил ғизоро ҳазм ва бодҳои шикамро хориҷ мекунад. Он шаҳвати ҷинсиро низ меафзояд.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки занҷабили сафед чашмро

тоза ва таомро ҳазм менамояд. Он хусусияти пешоброни низ доштааст.

Дар «Муҳити Аъзам» омадааст, ки занҷабили сурх ғизоро ҳазм намуда, ба узвҳои бадани инсон қувват мебахшад. Барои муолиҷаи касалиҳои шамолхӯрда ва сурфа низ тавсия додааст.

Дар тибби Тибет занҷабилро, алалхусус, сурхи онро ҳамчун бодрон истифода мебаранд. (Т.А. Асеев,1991).

Дар тиб асосан занҷабили сурхи тундмаза (тез)-ро истифода мебаранд, ки хусусияти хуби иштиҳоангез ва ҳазми ғизоро дорост, инчунин барои муолиҷаи бемории махав, истифода мебаранд. (Т. А. Асеева, 1991).

Дар ин амр аз дамхӯрдаи спиртии занҷабил истифода мебаранду дар меъёри 10-20 қатра истеъмол менамоянд. Чунин иқдом шираи меъдаро афзуда HCl-и озодро дар меъда зиёд мекунад ва ба хуб шудани хусусияти ҳазмкунии меъда мусоидат менамояд.

Дамхӯрдаи спиртии занҷабилро тавъам бо равғани пахта ё дигар равғанҳои рустанӣ барои муолиҷаи шамолхӯрии мушакҳо, мушакҳои миён, тахтапушт, соқи пой, буғумҳои дасту по, гардан ва соири он истифода мебаранд. Барои муолиҷаи шамолхӯрии мушакҳо, асабҳои дасту по ва буғумҳои дасту по аз занҷабили сурх истифода мебаранд, дар оби гарм мулоим мекунанд, пас аз он занҷабилро аз об бардошта ба ду ҳиссаи баробар тақсим ва тухмдонаҳояшро чудо карда мегиранд ва бо пучоки мулоимшудааш узви беморро хуб молиш медиҳанд. Баъдан ҷои молишхӯрдаро боз бо равғани думба мемоланд.

Аз хокаи занҷабили тунд дар саноати дорусозӣ занҷабилкоғаз (перцовый пластир) тайёр менамоянд, ки барои муолиҷаи шамолхӯриҳои мушакҳо ва асабҳо истифода мебаранд.

Барои касалиҳои шамолхӯриҳои нафас, тарбод, нафриз низ фоида, мебахшад. Онро ба болои қафаси сина, шонаҳо, тахтапушт, мечаспонанд. Часпондани он ба болои дил мумкин нест. (Скляревский, С. Я. Соколов ва диг. 1985).

Барои муолиҷа асосан дамхӯрдан занҷабили тунди сурхро истифода мебаранд.

Аз занҷабили тунд доруҳои каспин ва капстрин ва дамхӯрдаи спиртӣ мебарорранд, ки онҳоро низ барои муолиҷаи бемории дар боло зикршуда тавсия медиҳанд (Г.Л. Тышкевич,1990).

Дамхӯрдаи занҷабили тундро ҳамчун мзводи анғезанда барои муолиҷаи илтиҳоби асабҳо (невралгия), илтиҳоби асабҳои решаҳои ҳароммағз (радикулит), илтиҳоби мушакҳо (миозит) мефармоянд (И.Куреннов, 2007).

Занҷабили ширинро барои тайёр намудани таомҳои гуногуни сер-

витамину парҳезй васеъ истифода мебаранд. Онро чун маводи аз витаминҳо бой ба беморони камқувват ва гирифтори норасоии витаминҳо мефармоянд.

Занҷабили ширин инчунин хусусиятҳои талхаронии ҳазми таомро дорад, ки он ба зиёдшавии шираи меъда вобаста аст. Яке аз бартариҳои занҷабили ширин дар он аст, ки вақте дар зарфҳои шишагин маҳкам мекунанд, миқдори витаминҳояш то 80% вайрон намешавад.

Истеъмоли занҷабил ва доруҳои аз он истеҳсолшуда ба беморони гирифтори захми меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта, рӯдаи ғафс ва илтиҳоби пардаи луобии меъдаю рӯдаҳо, ки бо зиёд ҳосилшавии шираи он мегузарад, манъ аст.

Истифодаи он дар ғизо

Занҷабили ширинро тару тоза ва бо нугулҳо истеъмол мекунанд. Дар таомҳои гуногун истифода мебаранд, дар шароити хона ва дар саноати хӯрокворӣ аз занҷабили ширину тунд маринадҳо мекунанд.

Доруҳои занҷабил

Капсин (Capsinum). Таркибаш аз 1 ҳисса эфири этилии кислотаи салицил, равғани банги девона ва дамхӯрдаи қаланфури сурх 2 ҳисса иборат аст.

Онро барои муолиҷаи радикулит, илтиҳоби асабҳо, илтиҳоби мушакҳо, илтиҳоби буғумҳо (артрит) дар шакли маҳлул, дар зарфҳои шишагини 50 мл. барои истифодаи хориҷӣ истеҳсол мекунанд.

Дар ҷои аз равшанӣ паноҳ нигоҳ бояд дошт.

Мӯҳлати истифодааш 2 сол.

Капситрин (Capsitrinum) Дамхӯрдаи занҷабили тунд 27 мл. собуни сабз 10, аммиаки 20% 6 мл, спирти этилии 60% 56 мл.

Онро барои муолиҷаи радикулит, илтиҳоби мушакҳо, илтиҳоби буғумҳо дар зарфҳои шишагини 100 мл барои истифодаи хориҷӣ (молиш додан) истеҳсол мекунанд. Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

Малҳамҳои занҷабил у-камфори барои муолиҷаи илтиҳоби торҳои асабҳо (невралгия), илтиҳоби мушакҳо, малҳами Эстол, Никофлекс-крем барои муолиҷаи зарбу латхӯрии дасту пой ва илтиҳоби мушаку асабҳо барои истифодаи хориҷӣ истеҳсол мешаванд.

ЗАРДЧОЙ – бадан толстолистный. Bergenia crasifolia (l)

Дар байни мардум ин гиёҳ бо номҳои баргчой ва мугулчой низ машҳур аст. Зардчой растании бисёрсола аст. Решаи дарози (то 1м.) ғафс дорад пояш бебарг буда, рангаш бунафшӣ гулобист.

Гултоҷҳои калон дорад. Моҳҳои май-июн гул карда, июл-август мева мебандад. Ба воситаи тухм ва бо усули вегетативӣ зиёд мешавад. Дар заминҳои санглох, дар бағҳо, шибарзорҳо ва дар заминҳои корам меруяд. Дар баландии 2500-3800м. дучор мешавад.

Зардчой дар навоҳии кӯҳистони Сибир, Олтой, Саян, Забайкале нумӯъ меёбад.

Дар ҳамаи ноҳияҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон (ба ғайр аз ноҳияи Мурғоб) намуди (Bergenia stracheryi Hook) пахш гардидааст.

Дар таркиби зардчой асосан моддаҳои даббоғӣ бисёранд. Дар решаи зардчой то 28 фоиз моддаҳои даббоғии гурӯҳи пирогалл, изокумаринҳо, катахенҳо, кислотаҳои фенолкарбонӣ ва ғайра мавҷуданд. Дар барги зардчой то 20 фоиз моддаҳои даббоғӣ, кумаринҳо, фенол-глюкозид, арбутин (то 22 фоиз), флаваноидҳо (кверцетин, кемпферол), витамини С ва ғайра мавҷуданд.

Дар тиб асосан решаи зардчой истифода мешавад. Решаашро тирамоҳ (сентябр) ҷамъ ва дар соя хушк мекунанд.

Мувофиқи маълумоти М.Ҳочиматов,(1989) дар тибби мардумии тоҷик хусусан дар навоҳии Язгулом, Ванҷ ва Қаротегин реша ва бехрешаи онро дар шакли чой ҳангоми бемории дастгоҳи ҳозима, табларза, фишори баланди хун, шамолхӯрӣ ва дамхӯрдаи баргашро ҳамчун табшикан, хунбанд ва зидди исҳол истифода мебаранд. Дар тибби Тибет ин рустанӣ аз рӯи хосиятҳои кирмронӣ ва зиддимикробиаш маълум аст. Асосан вайро барои касалиҳои рӯдаи ғафс нофеъ мешуморанд (Т.А. Асеев, 1991).

Барои муолиҷаи касалиҳои шуш ҳам нафъовар хисоб мешавад.

Дар тибби мардумии рус дамхӯрдаи зардчойи паҳнбаргро (Bergenia crasifolia L.) васеъ истифода мебаранд. Барг, реша ва бехрешаи онро барои муолиҷаи меъдаю рӯда, исҳол, илтиҳоби рӯдаи ғафс, бемориҳои даҳону ҳалқ, ҳангоми бемории гулӯ, дарди сар, хокаи бехреша ва решаҳояшро барои муолиҷаи захмҳо, ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ ба кор мебаранд. Обҷӯш ва дамхӯрдаашро барои муолиҷаи табларза, бемории дастгоҳи ҳозима, зуком, тарбоди буғумҳои дасту по, омоси ғадудҳои сафро (лимфатические узлы) ва дар шакли чой ҳангоми васеъшавии ғадуди сипаршакл мефармоянд.

Дар байни халқҳои Сибир баргҳои ин рустаниро ҳамчун гиёҳи ғизой ва доруӣ мешиносанд, ба ҷои чой истифода мекунанду чои муғулӣ меноманд.

Реша ва барги ин рустанӣ барои табобати шуш (касалии сил, илтиҳоби шуш, меъдаву рӯда, исҳоли хунин, захми меъдаву рӯда) ва тарбоду касалиҳои гурда тавсия мешавад (В.П. Махлаюк, 1993; А.П. Попов, 1994; Н.Куреннов, 2007).

Дар Сибир ва Муғулистон то имрӯз беҳтарин нӯшокии ташнагишикан меҳисобанд. Дар қатори беҳтарин рустаниҳои даббоғикунанда чой дода шудааст.

Дар амалиёти гинекологӣ обчӯши зардчойро ҳамчун хунбанд ҳангоми хунрезихои бачадон пас аз аборт, ё бачалартой, бодхӯраи гарданаки бачадон ҳангоми муолиҷаи исҳоли хунин (дизентерия) хунравии капиллярҳои меъдаю рӯда, якҷоя бо антибиотику сулфаниламидҳо мефармоянд (Л.В. Пастушенков,1989).

Инҷунин табибон барои табобати чарохатҳое, ки дар чои газидаи хайвонҳо пайдо шудаанд, истифода мекунанд. Меваи онро барои кам кардани тапиши қалб, дарди шикам ва ғайра муфид мешуморанд. Дар тибби муосир қиёми ин гиёҳро барои табобати касалиҳои меъдаву рӯда истифода мебаранд.

Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон додаанд, ки доруҳои зардчой хосияти зиддиилтиҳоб, даббоғӣ, хунбанд ва зиддибактерия дорад. Онҳо деворхои капиллярҳои хунбари буняро мустаҳкам ва нифозати онҳоро баланд мекунанд, ки бо хусусияти зиддиилтиҳоби рустанӣ алоқаманд аст. Ғалаёни хунро паст намуда, кашишхӯрии мушакҳои дилро андаке зиёд мекунад (А.Д. Турова. 1974, 1987; С.Я Соколов ва диг.,1985;)

Аз ин рӯ онро барои муолиҷаи беморихои гуногун, аз ҷумла, ҳамчун хунбанд ҳангоми хунравиҳо, фибромаи бачадон, бодхӯраи гарданаки бачадон, илтиҳоби рӯдаи ғафс, қулоҳ (стоматит) истифода мешавад (А.Д. Турова,1984).

Дар тибби дандонпизишкӣ низ онро ҳамчун хунбанд, зиддиилтиҳоби, даббоғӣ, барои муолиҷаи қулоҳ, илтиҳоби милкҳои дандон, санги дандон истифода мебаранд. (А.Д. Турова, 1987).

Мувофиқи маълумоти А.П. Попов (1994), арбутини таркиби решаи зардчой хосияти гиҷарон, подзахр, зиддиуфунӣ ва зиддиилтиҳоб дорад. Моддаҳои даббоғии таркиби он хусусияти даббоғӣ, хунбандӣ дошта, бофтаҳои луобсозро мустаҳкам мекунанд. Қиёми обии решаашро ҳамчун дардбанд ҳангоми дарди сар, гулӯ ва меъда мефармоянд.

Дар Олтой аз миёнаи асри Х1Х одамони бо коркарди пӯст машғул ин рустаниро хуб мешинохтанд. Дар соли 1925 П.А.Якимов усули чудо кардани қиёми даббоғиро аз таркиби зардчой кор кард. Дар солҳои 1931-1934 дар ВИР усули аз баргҳо чудо ва истеҳсоли танини табиӣ ва кислотаи галловӣ ва ранги сиёҳу бурранги гидроҳинон ба роҳ монда шудааст. (М.Я. Ловкова ва диг.1989).

Равғани атриянд фишори баланди хунро паст ва моторикаи меъдаро беҳтар, ҳосилнокии галҳаро зиёд мекунад (И.Куреннов. 2007).

Доруҳои зардчой

Обчӯши решаҳои зардчой. Решаи майдакардаи ин рустаниро ба миқдори 20г. гирифта, дар 200 мл. об то ним соат мечӯшонанд. Баъди хунук шудан аз дока мегузаронанд. Аз он рӯзе 3 ё 4 бор, 1-4 сотгинӣ менӯшанд.

Дамкӯрдаи решаҳои зардчой. Ду қошуқчаи ошхӯрӣ маводи зардчойро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 30-40 дақиқа дам дода, полонида, пасмондаҳояшро афшурда, гармогарм бо он даҳону гулӯро барои муолиҷаи бемории кулоҳ, санги дандонҳо ва илтиҳоби бодомакҳо (ангина) дар шакли гарғара истифода мебаранд.

Обчӯши бехрешаи зардчой. 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи зардчойро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, дар ҳаммоми баркӣ 30 дақиқа гарм мекунанд ё дар оташи паст 15-18 дақиқа чӯшонда, дар муддати 10 дақиқа ё 30 дақиқа ба ҳарорати хона хунук намуда, полонида, докаро бо пасмондаҳояш афшурда, ҳамчун маводи даббоғӣ 1-2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз пеш аз истеъмоли ғизо ҳамчун маводи хунбанду зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима мехӯранд.

Обчӯши бехрешаи зардчой 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушку майдашудаи зардчойро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа чӯшонда, 30 дақиқа дар ҳарорати хона хунук намуда, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи тарбоди бузумҳо истеъмол мекунанд.

ЗАРЧӮБ – родиола холодная. Rodiola gelida schrenk

Дар байни мардум заррешa, зарбех, зардчой ва чойи чӯпонӣ ҳам мегӯянд.

Зарчӯб аз қабили рустаниҳои бисёрсола буда, баландиаш то ба 50 см. мерасад. Пояҳои бисёри сершоха дорад, ки аз як реша мебароянд. Баъзан дорои як поя мебошад. Баргҳояш байзашакли дарозрӯя (баъзан шакли эпилепсӣ доранд), нӯгтез, қисми болоишон аррамонанд, дарозиашон то 3,5см. барашон то 3см. мешавад.

Гултоҷҳои бисёри сергул дорад, ки онҳо дар охир ё нӯги поя ҷойгир мешаванд. Гулҳои зарчӯб якҷинса, сабадчаҳояш зарди сабзтоб, гулбаргҳояш зард, тухмаш майда буда, дарозиашон то 2мм. мевааш калонтар дарозиашон то 8мм. мерасад.

Моҳҳои май-июн гул карда август-сентябр мева мебандад. Ин рустанӣ дар баландкӯҳҳо меруяд.

Зарчӯб, намудҳои гуногуни он дар кӯҳҳои Аврупои Ғарбӣ, Олтой,

Сибири Шарқӣ, Ёқутистон, Шарқи Дур, Сахалин, Камчатка, Осиёи Марказӣ аз ҷумла, дар Тоҷикистон (Rhodiola gelida shcrenk, R. Kirilovi Regil. R. Litvinovi, L. Boriss-R. Pamiroalaica) ва ғайра дар ҷойҳои сернам, дар гирду атрофи чашмаҳои кӯҳӣ, дар санглохҳо дар баландии 3000-4800м. хуб нашъунамо меёбад.

Зарчӯб дар водии Зарафшон, қаторкӯҳҳои Ҳисору Дарвоз, дар қисмҳои ғарбӣ ва шарқии Бадахшон ва Ҷанубии кӯҳистони Тоҷикистон паҳн гардидааст.

Дар Тоҷикистон танҳо намуди (R. gelida sherenk) омӯзиши фармакологию кимиёӣ қарор гирифтааст. Онро «одамгиёҳи Тибетӣ» ва «решаи тилоӣ» низ меғӯянд. Дар бораи ин гиёҳ бори аввал духтури юнонӣ Диоскорид бо номи «Podla ria» маълумот дода буд.

Юнониҳои Қадим онро ҳамчун маводи даббоғӣ ва ранговар истифода мекарданд.

Танҳо бори аввал Карл Линей ба рустани «Rosea» ном дод, ки он ҳам бо бӯи гули садбарг доштани решаҳои нав, реза кардани зарчӯб алоқаманд аст. Номи решаи тилоиро рустанӣ аз он сабаб сазовор шуд, ки пӯсти болоиш бӯрранги ялоқосӣ буда, решаҳои калонтараш зарҳалранги кӯҳнашударо монад.

Дар тибби Тибет ва Олтойи кӯҳӣ низ ин рустанӣ мақоми хосеро ишғол мекунад. Дар бисёр дастхатҳо ва рисолаҳои тиббӣ аз ҷумла, «Чжуд-иш», (VIII-IX), «Вайдуря-онбо ва Лхан-таб» асри (XVII), «Дзэйцхар-Мигчжан» (охири асри XVIII, аввали асри XIX) барои барқарор намудани қувваи ҷисмонӣ, рӯҳафзо, камхунӣ ва сустии қувваи боҳ, тавсия менамудаанд.

Дар тибби мардумии Олтой бехреша ва решаи зарчӯбро зиёда аз 400 сол аст, ки ҳамчун маводи қувватбахш, рӯҳафзо барои муолиҷаи меъда, ширинча, бемории асаб, камхунӣ истифода мебаранд. То имрӯз шикорчиёни Олтой пеш аз сафарҳои дуру дароз чойи махсус аз решаи зарчӯб дам карда менӯшанд.

Мувофиқи маълумоти Ҳоҷиматов дар тибби мардумии тоҷик дамхӯрдаи реша, обчӯш, чой ва дамкардаи спиртии онро барои афзудани қувваи ҷисмонӣ, рӯҳафзо ва барои муолиҷаи бемории меъда, ширинча, хунрезии раҳм истифода мебаранд.

Қутоспарварони Мурғоб чойи решаи зарчӯбро барои рафъи мондагӣ ва аҳолии Ваҷ барои муолиҷаи захми меъда истифода мебаранд.

Дар таҷрибаҳои илмие, ки дар шӯъбаи патфизиология ва фармакологияи институти Гастроэнтерологияи АИ Тоҷикистон дар ҳайвонҳо гузашт, муайян намуданд, ки дамхӯрдаи решаи ин намуди зарчӯб қувваи ҷисмонии калламушҳоро ҳангоми оббозӣ барқарор намуда,

миқдори қанд ва тамаркузи оксигенро дар хун ба эътидол мерасонад. Хусусияти подзахрй дорад (М. Хочиматов, 1979). С. Авезов низ дар тачрибахои илмй хусусияти зиддидиабетии дамхурдаи зарчубро муайян намуд.

Дар тибби муосир хусусиятхои фармакологию кимиёии намуди машхури зарчуб (Rodiola Rosea L.), ки бо номи «золотой корен» машхур аст аз нуктаи назари илмй ба куллй омухта шудааст.

Маводи онро ба Точикистон аз дигар чумхуриҳо меоранд худи он дар Точикистон намерўяд. Дар таркиби қисми зеризамининии он карбогидридхо 2,32%, глюкоза ва фруктоза, 0,53% сахароза, кислотахои органикии оксалат, оксикарбонати дуасоса, дикарбонати рабо ва чавхари лиму, терпеноядхои розордин, розиридол, розавин 1-1,25%, розин, розарии кислотахои фенилкарбонавй, флаваноидхо, моддахои даббогй, каротин ва гайра мавчуд аст.

Дар таркиби реша ва бехрешаи он макроунсурхои K-5,70, Ca-10,80, Mg-1,70, Fe-0,80, мгк ва микроунсурхои Mn-0,19, Cu-0,86, Zn-0,68, Co-0,13, Cч-0,14, Al-0.43, Ba-1,50, V-0,20, Se-3,15, Ni-0,50, Sr-2,70, Pь-0,04, T-0,06; B-5,80 мкг/г. муайян шудааст.

Дар тибби Тибет онро барои муоличаи бемории дилу рагхои хун мъдаву рудахо ва хамчун табшикан мефармоянд.

Дар тибби мардумии мугул барои муолицаи сили шуш, шикасти устухон, бемории пуст, хамчун табшикан, рухафзо ва дар шакли облатта барои муолицаи захму чароҳатҳо истифода мебаранд (Ц Хайдава, 1965).

Дар тибби мардумй дамхурда ва обчуши решаашро барои муолицаи бемории гинекологй, варача, дарди сар, зангила, (цинга), никрис, касалии қанд, меъда, сили шуш, чигар, сустии бох ва хамчун пешоброну рухафзо истифода мебаранд.

Эскимосхои Аляска ва Чукотка дар гизо реша ва навдахои чавони онро, ки то айёми гулкунияш чамъоварй намудаанд, истифода мебаранд.

Дар мамолики Аврупо навдахои махину чавон ва баргҳояшро ба нугулхои гуногун хамроҳ карда ба бемороне, ки бемории вазнини сироятй, чарроҳиро аз сар гузаронидаанд ва ба занхо пас аз таваллуд тавсия медиханд (Т.Л. Пиллат ва диг, 2001).

Мувофики маълумоти А. С. Саратиков маводи фаъоли хаётии таркиби решаи зарчуб, родозин, салидрозид дар тачриба қувваи чисмонии мушҳоро нисбати мушҳое, ки ба онхо қиёми моеъгии элоутрококк гузаронда шуда буд, қариб ду маротиба зиёд мекунад.

Таъсири шифоии маводи фаъоли хаётии зарчуб дар шароити бемористон ва амбулатория дар 53 одами солим ва 412 бемори мубталои невроз (чунуний), фусом, шизофрения омухта шуд.

Қиёми зарчӯбро дар меъёри 5-25 қатрагӣ 3 бор, 15 – 30 дақиқа пеш аз ғизо дар 1/4 стакан об аз 10 рӯз то 4 моҳ фармуда шуд. Дар натиҷаи муолиҷа дар 81 бемор (64%) барҳамхӯрдани лакотӣ, корношоямӣ, дарди сар, бехобӣ ва афзудани ҳофизаи фикрию қудрати ҷисмонӣ дида шуд.

Шираашро барои тоза кардани захмҳо, зарпарвин, сустшавии шунавой истифода мебаранд (Л. А. Уткин, 1931, А. Д. Турова, 1975, М. Клешеви-Боткин, 1918, Л. В, Пастушенков,.1989). Дар тиббби мардумии Олтой ҳамчун рӯҳафзо ва барои муолиҷаи касалии қанд, сили шуш, камхунӣ, дарди дандон, бемории ҷигару меъда истифода мебаранд. (В.Ф. Юдина, ва диг., 1988).

Дар байни мардуми Олтой чунин расм вуҷуд дошт, ки ба наварӯсон решаи зарчӯба ва шохи оҳуи малларо барои зиёд намудани насл тӯҳфа мекарданд (В. М. Сало, 1975).

Дар таҷрибаҳо муайян шудааст, ки доруҳои зарчӯб фаъолияти кории мушакҳои буня, қалбро, ки дар натиҷаи меҳнати ҷисмонии тӯлонӣ коста мешаванд, барқарор мекунад.

Дар натиҷаи меҳнати вазнин мубодилаи энергетикии мушакҳо тағйир меёбад, ки он бо афзудани процесси гликолиз ва вайроншавии синтези дубораи (ресинтез) фосфатҳои макроэргӣ, ки он ба сабаби тамаркузи кислотаи оксипропионат дар мушакҳо мегардад.

Истифодаи доруҳои зарчӯб барои ангезишли иштиҳо: родозин ва солидразид процесси гликолиз дар мушакҳо суст ва миқдори кислотаи оксидпропионит кам мешавад, ки он ба барқароршавии кори хуби мушакҳои буня, аз ҷумла қалб мебараад.

Муайян шудааст, ки қиёми заррешa фаъолияти системаи асабро хуб карда, таъмини онро бо нерӯ дар натиҷаи зиёд намудани ресинтези оксидшавӣ дар фосфатҳои макроэргӣ таъмин месозад.

Ин гуфтаҳо таҷрибаҳои илмие, ки ҳангоми ба харгӯшҳо хӯрондани қиёми заррeша, родозин ва салидирозин, ки ба баъзе аз қисмҳои майнаи онҳо чойгир намудани электродҳо ворид карда шуд, муайян шудааст (А.Д. Турова, 1987).

Дар таҷрибаҳо муайян шудааст, ки доруҳои зарчӯб қиёми спиртӣ, обии он миқдори фоликулҳо ва тухмҳучайраҳои ғадуди ҷинсиро зиёд мекунад, ки он ба пурқувватшавии қувваи боҳ мусоидат мекунад. (А.Д. Турова, 1987, И. Куреннов, 2007).

Зарчӯб инчунин хосияти адаптогенӣ дошта муқовимати буняи ҳайвонҳоро ба таъсири осебовари муҳит баланд мекунад. Инчунин хосияти подзаҳрӣ дорад, ки он дар таҷриба мушҳои сафедро аз таъсири заҳрҳои хлорафос, нитрати натрий, метилгидразин, анилин эмин медорад (А. Д. Турова ва диг., 1987, Соколов ва диг, 1985).

Истифодаи он дар ғизо

Эскимосҳои Аляска ва Чукотка дар ғизо решаҳо ва навдаҳои тару тозаи онро то шукуфтани гулҳояш истеъмол мекунанд.

Дар Аврупо барг ва навдаҳои ҷавону тару тозаи онро ба нугулҳои рӯҳафзои шифоӣ ҳамроҳ намуда ба бемороне, ки муддати тӯлонӣ бистариянд мехӯронанд.

Нугули аз навдаҳои тару тоза ва баргҳои бо сабзӣ, карам, мағзи чормағз ва қаймоқ омехтаи онро барои рафъи мондашавии ҷисмонию фикрӣ истеъмол мекунанд.

Доруҳои зарреша

Қиёми спиртии зарреша (Extractum Rodiolae fluidum). Спирти 40% аз реша ва бехрешаи он тайёр карда мешавад.

Ҳамчун маводи рӯҳафзо ва қувватбахш барои одамони камқувват, сустшавии фаъолияти асабҳо, пастшавии фишори хун, истифода мешавад.

Онро 5-10 қатрагӣ 2-3 бор 20-30 дақиқа пеш аз ғизо давоми 20 рӯз қабул мекунанд.

Ба беморони мубталои гипотония, яъне фишори хунашон паст онро 10-15 қатрагӣ 2-3 бор дар як рӯз давоми 2-3 ҳафта мефармоянд.

Дар зарфҳои шишагини 30-50 мл истеҳсол мешавад.

Дар ҷои салқини аз нурҳои офтоб панаҳ нигоҳ дошта мешавад.

Мӯҳлати истифодабарияш то 5 сол.

Барои муолиҷаи парадантоз, пас аз берун сохтани сангҳои атрофи дандон аз ду тарафи дандон докаи бо витамини А ва дамхӯрдаи решаи зарчӯб тар кардаро 3-4 соатӣ ҳар рӯз дар муддати 7 рӯз такроран мегузоранд.

Дамхӯрдаи бехрешан зарреша. 10 г. решаи хушку майдакардаи онро гирифта ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 4 соат дам дода ва 0,5 стаканӣ 2-3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи спиртии зарреша. Дар шароити хона дамхӯрдаи спиртии заррешаро аз ҳисоби 1 г. зарреша 10 г. спирти 65-70% тайёр мекунанд, дар ҷои торику гарм 10-15 рӯз нигоҳ дошта, ҳамчун рӯҳафзо, 25-40 қатрагӣ, 2 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

ЗАЪФАРОН – шафран. Crocus sativus L.

Заъфарон гиёҳи бисёрсолаи баландиаш 8-20см. буда, ба оилаи савсанҳо мансуб аст. Пиёзбехаки гирд, пояи кӯтоҳ, барги рости борик, гули хушбӯйи бунафш, зард ё сафед дорад. Дар моҳҳои сентябр-октябр гул мекунад.

Дар кураи замин 80 навъи заъфарон меруяд, аз Аврупои Ғарбӣ то Ҷанубию Ғарбии Осиё, дар ҳама Давлатҳои Ҳамсуд 19 намуди он асосан дар Закавказе, Қрим, Тян-шон, Олтою Озарбойҷон, Доғистон парвариш мешаванд. Дар Тоҷикистон низ заъфаронро парвариш мекунанд.

Заъфарон калимаи арабӣ буда, маънояш зардранг аст ва вақте ки арабҳо онро ба Аврупо бурданд, франсузҳо ва олмониҳо онро сафран, мачориҳо зафран ва дертар русҳо шафран, номиданд.

Дар яке аз афсонаҳои Юнони Қадим оиди пайдоиши заъфарон чунин гуфта шудааст, ки Худо Уторид (Меркурий) дӯсте дошт бо номи Кракос.

Боре Уторид ҳангоми дискпартой тасодуфан Кракосро зада кушт ва дар замини аз хуни Кракос рехта гулҳои заъфарон сабзида баромаданд.

Аз ин рӯ, гуё номи лотинии он аз номи дӯсти Уторид Кракос ягьне «Crocus» пайдо шуда бошад.

Императори Рим Гелиогабал бошад дар ҳавзи бо чӯшобаи заъфарон хушбӯй шуда оббозӣ мекард, ки ин танҳо ба сарватмандон муяссар мешуд.

Дар таркиби заъфарон равғани хушбӯйи атрӣ, ки бӯи муаттарашро аз пинен ва цинеол вобастагӣ дорад, гликозидҳо, каротиноидҳо, қанд, намакҳои маъданӣ, витаминҳои В1, В2, С ва ғайра мавҷуд аст.

Шоҳон ва давлатмандони Бобулистон, Эрон, Ҳиндустон либоси худро бо заъфарон ранг медоданд. 1г. гардгули заъфарон 100л. обро ранги зард медиҳад аз 1кг. гулҳои тиёҳ 75-80г. гардгул гирифтан мумкин аст.

Қимати давоии заъфарон низ хеле баланд аст. Оиди он Гиппократ, Дискорид ва намояндагони машҳури тибби қадимаи форсу тоҷик баҳои баланд додаанд. Мувофиқи гуфтаҳои Абӯмансури Муваффақ табиати заъфарон гарм ва хушк буда, агар бихӯранд ва ба узвҳо бимоланд, ба онҳо қувват бахшида, бандҳои ҷигар ва рагҳоро мекушояд, пешобро зиёд карда ранги рухсораро пок мекунад.

Аммо ба меъда зараровар аст ва гирифтори дарди сар кунад. Дар ин ҳолат истифодаи гухми карафс фоиданок аст.

Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» овардааст, ки заъфарон гарми хушк аст, гармияш андар дараҷаи дуюм ва хушкияш андар дараҷаи якум бувад. Заъфарон омосҳоро нест кунад, биноиро беҳ, дилро қавӣ нафас-гириро осон ва узвҳои нафасро қавӣ гардонад, пешобро битезонад ва бохро биангезад. Дар «Алвохия» гуфтааст, ки молидани заъфарон ба дарди сари сармой нафъ мебахшад, хӯрдани он барои дил воситаи оромибахш ва давои ҳикак мебошад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки заъфарон гарми хушк аст,

гармияш дар дараҷаи дуввум ва хушкияш дар дараҷаи якум аст. Дорои бӯи хуш аст, хосияти ҳалкунандагӣ дорад, пардаи (гули) чашмро пок кунад, қалбро қавӣ гардонад.

Нафаскаширо осон, пешобро зиёд карда боҳро меангезад. Заъфарон ранги рӯйро беҳ, ҷабидашавии дигар доруҳоро дар рӯдаҳо хуб, роҳи пешобро аз қум ва сангмайдаҳо тоза мекунад. Омосҳои сахтро ҳал ва ҷароҳати меъдаро сиҳат мекунад.

Муҳаммад Ҳусейн дар «Маҳзан-ул-адвия» навиштааст, ки заъфарон табъи касро хуш мекунад, ҷигар ва дигар узвҳои дарунӣ, қафаси синаро мустаҳкам мекунад.

Гурдарову хичакро пок карда, сангҳои онро майда мекунад. Барои ин онро бояд бо асал истеъмол намуд, заъфарон хусусияти пешоброн дошта боҳро пурқувват мекунад.

Дар тибби мардумӣ гули заъфарон чун доруи оромибахш, зиддиташаннуҷ, пешоброн, арақрон, ишгиҳоовар ва давои асабоният, сурфаи сахт, сарь, касалиҳои дил, ҷигар, меъдаву рӯда ва санги масона истифода мешавад.

(В.П. Махлаюк,1993; Т.Л. Пилат ва диг., 2001).

Дар асрҳои гузашта аз заъфарон оби хушбӯй тайёр намуда бо он толорҳо, сару либос ва мӯҳои сарро хушбӯ мекарданд. Аз гули заъфарон болишҳоро пур карда, зери сар монда, мондашавиро барҳам зада, хобро ба роҳат менамуданд. Заъфаронро барои муолиҷаи бемории ҷигар, хази шадид, ҳамчун дардбанд, оромибахш, шаҳватангез ва барои муолиҷаи бемории дилу гурда, қулоҳ истифода мебурданд (В.В. Николаевский, 2000).

Мувофиқи маълумоти И Куренков (2007) заъфарон дорои хусусиятҳои оромибахш, дардбанд, буда дамхӯрдахои обии онро барои рафъи ихтилоҷҳои гуногун, сурфаи шадид. кабудсурфа, бронхити музмин мефармоянд. Заъфарон шаҳватро афзуда, агар бо асал истеъмол намоянд сангҳои гурдаро майда мекунад. Дамхӯрдаи обияшро барои шустушӯи ҷароҳатҳо, захмҳо ва сӯхтагӣ истифода мебаранд.

Гардгиракҳои (рылца) хушку хушбӯи заъфарон манбаи равған атрӣ ва ранговаранд. 2 гардгираи заъфарон барои ранг додани 3 литр об кофист.

Заъфаронро дар саноати қаннодӣ барои тайёр намудани кулчақандҳо, кекс, булочкаҳо, ликёрҳо ва нӯшокиҳои гуногун истифода мебаранд. (Т.Ю. Суворова 2005).

Истифодаи он дар ғизо

Ғизое ки дар он заъфарон ҳамроҳ шудааст як чанд рӯз вайрон намешавад. Онро ҳангоми тайёр намудани хамир, моҳӣ, боимҷони майдакарда (фаршированный), оши палав ва ғайра истифода мебаранд

Дорухои заъфарон

Дамкардаи гули заъфарон барои муоличаи сурфа, ихтилоли узвхои хозима ва санги масона: 2 қошуқи ошхўрй дар 100мл. оби ҷўш рехта муддати 30 дақиқа дам медиҳад.

Пас аз полидан рўзе 1 қошуқи ошхўрй, 3 маротиба, ним соат пеш аз хўрок истеъмол мекунанд. Мўҳлати табобат 15-20 рўз мебошад.

Обчўши гулхои заъфарон. 2 қошуқи ошхўрй заъфаронро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷўшидаистодаро рехта, дар оташи паст 30 дақиқа ҷўшонда, дар ҳарорати хона хунук намуда, аз дока полонида бо он захму ҷароҳатҳоро шуста ва ё облатта мекунанд.

ЗАҒИР – лен обыкновенный. Linum usitatissimum L.

Рустании алафии як ё бисёрсола буда, ба оилаи зағириҳо мансуб аст. Пояаш сершохча буда, баргаш нештаршакл ва гулаш нилгун, сафед ва гулобй мешавад.

Яке аз рустаниҳои қадима ба ҳисоб рафта, мувофиқи баъзе сарчашмаҳои таърихй далолат мекунанд, ки матоъҳои аз нахи зағир истеҳсолшударо дар Мисри Қадим, Сурия ва Фаластин 5-3 ҳазор сол то солшумории мо истифода мекарданд.

Дар кишварҳои тропикй ва субтропикй бештар аз 250 намуди зағир парвариш мешавад. Ватани зағирро мамлакатҳои назди баҳри Миёназамин, Ҳиндустон, Хитой ва Кафқоз меҳисобанд.

Зағирро дар Руссия, Беларусия, Украина, ҷумҳуриҳои назди Балтика ва Осиёи Марказй, аз ҷумла дар Тоҷикистон мекоранд.

Дар тибб асосан тухмдона ва равғани зағирро истифода мебаранд. Дар таркиби тухмҳои зағир 38-48% равған, ки дорои глицеридҳои линоленй (35-45%), линолй (25-35%), олеинй (15-20%), палмитин ва стеарини, миқдори луоб 5-12%, сафеда 18-33%, карбогидридҳо 12-26%, кислотаҳои органикй, ферментҳо, витамини А, гликозиди линамарин ва эфири метилии в-окси-в-метилглутарй мавҷуд аст.

Дар таркиби тухмаш инчунин макроунсурҳои К-12,10, Са-2,00, М-4,00, Fe-0,09, мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,09, Cu-0,34, Zn-0.47 Cr-0,04, A1-0,18, Se-19,30, Ni-0,18, Рь-0,10, Л-0,24 мкг/г муайян шудааст.

Зағирро аз замонҳои қадим ҳамчун рустании шифой истифода мебаранд. Абўалии Сино донаи зағирро барои табобати реши рўда, сўзок ва ҳамчун барангезандаи шаҳват тавсия медиҳад.

Донаи бирёни онро барои муолиҷаи захми гурда ва масона фармудааст. Инчунин тухми зағирро бо асал барои муолиҷаи касалии нохунҳо ва рафъи қабз тавсия кардааст.

Амирдавлат Амасиагй фармудааст, ки агар онро кўфта дуд диҳанд ба зуком нофеъ аст. Барои муолиҷаи бемории бачадон низ суд бахшад

Мувофиқи маълумоти Муҳаммад Ҳусайни Оқилӣ дамкардаи донаҳои зағир баданро мулоиму пок менамояд ва агар онро ба чашм чаконанд сурхиро онро бартараф менамояд.

Истеъмоли донаи зағир бо асал сурфаро бартараф мекунад. Донаи зағир инчунин синаро аз балғам поку омоси ҷигару дигар узвҳоро бартараф менамояд. Истеъмоли донаи бирёни зағир хунравиро манъ ва сурфаи музмин (кӯҳнаро) шифо мебахшад.

Агар бемор ҳар рӯз ним миқдор донаи зағир истеъмол кунад, аз дарди рӯда шифо меёбад. Донаи зағир хосияти пешобронӣ, арақоварӣ дошта, шири модаронро меафзояд.

Хокистари донаи зағир захмро шифо бахшида, облаттаи дамхӯрдаи он омосҳои сахту захмҳои кӯҳнаро шифо мебахшад.

Дар тибби мардумӣ асосан тухмдонаву равғани зағирро истифода мебаранд. Дар тибби мардумии тоҷик онро ҳамчун бодрон, зиддиихтилоҷ ва ҳазмовар барои муолиҷаи бемории меъдаву рӯда дар шакли зирачой истифода мебаранд, донаҳои гарми онро дар халтача гирифта дар болои узвҳои бемор, буғумҳо ва бандҳои дасту по ва ҳангоми дардҳои ихтилоҷӣ ва ҳаладарди шикам ба болои шикам мегузоранд.

Равғани онро барои пухтани палав, гардсӯз ё ордбирён асосан ба занҳои навзоидид карда пухта медиҳанд.

Дар тибби мардумии рус луоби тухмҳои онро барои муолиҷаи захм ва ҷароҳати меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, бронхит, диққи нафас, роҳҳои пешоб, ҳамчун исҳоловар мефармоянд.

Дар тибби мардумии булғор обчӯши тухмдонаашро барои муолиҷаи захми меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта, ангина, захмҳои пӯст, бемории роҳи нафас мефармоянд (В. Петков, 1988).

Дар Чин тухмдонаи онро ҳамчун фарогиранда, мулоимкунанда ва зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи бемории роҳи нафас ва узвҳои хозима истифода мебаранд (В. Е. Read, 1936).

Дар тибби мардумии Олмон, луоби донаҳои зағирро барои муолиҷаи сурфаи хушк, гирифтани овоз ҳангоми илтиҳоби садопарда, илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас (бронхҳо) диққи нафас, илтиҳоби масона ва роҳи пешоб, банди пешоб, илтиҳоби гурдаҳо, газаки гурдаҳо, ҳаладарди гурда, бавосир, никрис ва тарбод истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993; А. Синяков,2000).

Мувофиқи маълумоти А.Синяков (2000) равғани зағирро барои муолиҷаи сӯхтагиҳо, захму ҷароҳатҳои мушкилшифо истифода мебаранд. Дар муолиҷаи атеросклероз низ равғани зағир нофеъ аст, дар зери таъсири он миқдори холестерини таркиби хуни чунин беморон кам ва меъёри фосфолипидҳо зиёд мешаванд ва дар хун таносуби холестерину фосфолипидҳоро ба танзим медарорад.

Дар Лаҳистон оьро барои муолиҷаи захми меъда, рӯда ва захмҳои пӯст истифода мебаранд. Дар тибби мардумии Фаронса барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои шуш ва рафъи он ба кор мебаранд (Борисов, 1974). Онро дар шакли бӯр, дар об ҷӯшонда узвҳо ё бандҳои беморро ба болои буғи он нигоҳ медоранд ва барои облатта истифода мекунанд.

Орди тухмашро дар халтача гирифта, дар зарфи оби ҷӯш медоранд ва пас ба болои узвҳои осебдида ё латхӯрда мегузоранд. Онро ғайр аз ин барои муолиҷаи дарди бугуму бандҳо (атралгические боли), думбал мефармоянд. (Гаммерман, 1975).

Аз донаҳои зағир дар тибб доруи линетол месозанд, ки хосияти зиддиатеросклерозӣ дорад.

Линстоллро барои табобати бемороии аз моддаҳои радиоактивӣ зарардида ва сӯхта низ мефармоянд.

Равғани зағир барои муолиҷаи касалии қанд ва суддадбандии рагҳои хун (атеросклероз) муфид аст (Г.Л. Тышкевич,1990).

Муайян шудааст, ки хосияти фарогирандагии тухмҳои зағир бо миқдори зиёди луобу гликозиди ланимарини таркиби он зич алоқаманд аст.

Дорухои зағир (луоб) пардаи луобии (осебдидаи илтиҳоб, захм, ҷароҳат, бодхӯрда) меъдаю рӯдаро фаро гирифта, нӯги асабҳои ҳассоси бараҳнашударо пӯшонда аз таъсири манфии ҳар гуна маводи дардафзо эмин медорад.

Маводи фарогиранда ҷабидашавии захрҳои (токсинҳои) сироятиро дар рӯдаҳо суст карда, буҳяро аз онҳо эмин медорад. (С. Я. Соколов ва диг., 1985; А. Синяков,2000).

Таҷрибаҳои илмии дар ҳайвонҳо гузаронда муайян намуданд, ки ҳангоми ба онҳо хӯрондани миқдори муайяни равғани ҳайвон, ки аз кислотаҳои чарбу бой аст ба касалии атеросклероз мубтало мешаванд.

Ҳангоми ба онҳо хӯрондани доруи линетол, ки аз равғани зағир ҷудо кардаанд ва он аз кислотаҳои чарбуи носери олеин, линолин ва линолеин бой аст, миқдори холестерин, В-липопротеидҳо, В-глобулинҳоро дар хуноба паст ва тамаркузи албуминҳоро зиёд мекунад. Таҷрибаҳои дар калламушҳои сафеди мубталои касалии қанд, ки онҳо ба сабаби бо сӯзан гузаронидани аллаксан гирифтори ин беморӣ шудаанд, муайян гардид, ки ҳангоми бо найчасӯзани махсус ба меъдаи онҳо гузаронидани обчӯши 10% тухми зағир 0,1мл. кг. 3 бор дар як рӯз тамаркузи қанди таркиби хуни онҳо хело паст мешавад, ки он бо беҳшавии кори В –ҳуҷайраҳои ғадуди зермеъда ва ҷазирачаҳои Лангенгарс, ки ба таъсири аллоксан вайрон шуда буданд, ба амал меояд. Ва дар натиҷа майдони ҷазирачаҳои Лангенгарс васеъ мешаванд ва

миқдори инсулин афзуда тамаркузи қанди таркиби хун паст мефарояд (А. Ф. Турова ва диг., 1987).

Дар тибби муосир луоби зағирро ҳамчун исҳоловари сабук ва фарогиранда истифода мебаранд. Равғани зағирро 1:1 бо оби оҳак омехта барои муолиҷаи сӯхтаги мефармоянд (Т.Л. Пиллат ва дигар., 2001).

Мувофиқи маълумоти И.Куренков (2007) тухмдонаи зағир фаъолияти шираҳосилкунӣ ва моторикаи рӯдаҳоро тавассути хусусияти фаротирияш (обвалакиваюший) ва зиддиилтиҳобияш ба танзим медарорад. Равғанаш хусусияти азнавсозии бофтаҳоро пурзӯр ва сиҳатсозии захмҳоро дорад. Кислотаҳои чарбуияш миқдори холестеринро дар хун кам мекунанд. Равғани зағирро дар ғизои бемороне, ки мубталои вайроншавии мубодилаи чарбуҳо гаштаанд, аз ҷумла, бемории диабети қанд, сиррози ҷигар, зотулкебид истифода мебаранд.

Зағирро дар тибби байтор низ истифода мебаранд. Бояд гуфт, ки дар он ҷо низ асосан луоби донаҳои зағирро истифода мекунанд.

Барои ин ба як миқдор донаҳои зағир 30 миқдор об ҳамроҳ ва 30 дақиқа хунук мекунанд ва ба ҳайвонҳо дар чунин меъёрҳо мехӯронанд: ҳайвонҳои калон 50-100г. ҳайвонҳои шохдори хурд 25-50г , саг 2-5г. гурба 1-3 г. ва мурғҳо 1-2г.

Дар тибби ороиши рӯ равғани зағир ва доруи тайёри дар дорухонаҳо ба фурӯш мондаи линетолро барои муолиҷаи мӯи сар истифода мебаранд.

Онро гарм намуда ба решаи мӯйҳо 2-3 бор дар як ҳафта мемоланд. Табобат аз ду сикл ва дах молишдиҳӣ, баъди ҳар 2-3 ҳафта иборат аст. Истифодаи он мӯйҳои хушку бечоншударо зебою дурахшон месозад. (Б. М Дацковский, 1986).

Истифодаи он дар ғизо

Тухмдонаҳои кунҷидро тару тоза истеъмол мекунанд. Баъзе аз халқиятҳо онро тару тоза ва бирён, аз ҷумла тоҷикон бо гандумбирён мехӯранд ва ҳангоми пухтани нон ба болои он мемоланд, ки нонро хушхӯру бомаза мекунад.

Дорухои зағир

Обҷӯши донаи зағир. Ба болои 10г. донаи зағир 300мл. оби ҷӯш рехта, онро 15 дақиқа мечӯшонанд. Аз дока фушурда, 1/4 стаканӣ, 30 дақиқа пеш аз ғизо, дар як рӯз се бор истеъмол мекунанд (барои муолиҷаи илтиҳоби узвҳои ҳозима, мӯҳлати табобат 2-3 ҳафта).

Линетол – аз равғани зағир тайёр шудааст. Барои муолиҷаи атеросклероз ва пешгирии он 1 қошуқӣ, як бор дар як рӯз, аз 1 то 1,5 моҳ бо танаффуси 2-4 ҳафта дар байн фармуда мешавад.

Дамхӯрдаи донаҳои зағир. Барои қабзият. 2 қошуқчаи чойхӯрӣ донаҳои зағирро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаи хунукро рехта, 2-3 соат дам дода пеш аз хоб истеъмол намудан лозим аст.

Луоби тухмдонаҳои зағир ҳамчун маводи фарогиранда. 10 г. донаҳои зағирро дар ягон зарф андохта ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар муддати 15 дақиқа меликонанд, пас онро полонида ¼ стакани 3 бор 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Обҷӯши тухмдонаҳои зағир барои муолиҷаи санги гурда. 1 қошуқи чойхӯрӣ тухмдонаҳои зағирро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 0,5 стакани ҳар як ду соат дар муддати 2 рӯз истеъмол мекунанд.

ЗАҒИРАК – льнянка обыкновенная. Linaria vulgarism mill

Онро зағирбутта низ мегӯянд.

Зағирак растании бисёрсола буда баландиаш 20-90 см аст. Пояаш рост, сершох, бараҳна ва танҳо қисмати назди тӯдагулаш бо мӯякчаҳо пӯшида шудааст. Баргаш банавбат, дилшакли нӯгтез, дарозиаш 5см. гулаш ранги зард дорад. Меваяш элипсшакл, тухмаш паҳни пармонанди сиёҳ аст.

Зағирак дар ҳама ноҳияҳои Аврупо, Кафқоз, ноҳияҳои назди Кафқоз, Гурҷистон, Озарбойҷон, Арманистон Сибири ғарбию шарқӣ, Шарқи Дур, Камчатка, Амур, Сахалин, ҷумҳуриҳои назди Балтик, Осиёи Марказӣ аз ҷумла, дар Тоҷикистон нумӯъ меёбад.

Дар тибб қисми рӯизаминӣ ва решаи онро истифода мебаранд. Қисми рӯизаминиашро ҳини гулкунӣ ҷамъоварӣ, қисми болои навдаҳояшро бурида дар соя хушку гарми шамолрас хушк мекунанд. Решаашро тирамоҳ ё аввали баҳор канда гирифта аз хоку гил тоза карда дар офтоб мехушконанд.

Зағиракро аз замонҳои қадим барои муолиҷа истифода мебурданд. Аз ҷумла, Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки агар шарбати онро дар вақти воридшавии офтоб ба бурҷи Уторид истеъмол кунанд, пас одами истеъмол карда як сол метавонад аз заҳри ҳашаротҳои заҳрнок натарсад.

Дар Шимоли Тоҷикистон дамхӯрда ё чойи зағираки (L. Popovi Kuprian)-ро ҳамчун талхарон, пешоброн, исҳоловар, арақрон ва обҷӯши тухм донаҳояшро ҳамчун гиҷарон истифода мебаранд (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Дар тибби мардумии халқҳои дигар барои барқароркунии мубодилаи моддаҳое, ки кори узвҳои ҳозимаро идора мекунанд, халадарди меъда, бавосир, дами шикам, бемории гурда, мачрои пешоб, мезакинй ва ҳамчун пешоброн, аракавар, даббогй ва подзахр истифода мебаранд.

Ҳангоми бемории дил, камхунй, илтиҳоби раги асаби сурин, сардард, касалиҳои саратони дамкўтоҳй ва чун балғамкан истифода мекунанд.

Истифодаи хориҷии он дар шакли марҳам, обчўш, дамхўрда, шира ва равғанаш ҳангоми ангина, зардзахм, псориаз, думбал, трахома конюктивит ва ғайра ба роҳ монда шуда аст (А. Алексеев Г. А. ва диг., 1975, Галышенков П. П, Гринцевич, 1933, Гром Н. И., 1965, Губанов И. А., 1987, Губергриц А. Я., 1971, Колаковский А., 1985, Тлехас Г. У., Dragenlorle. 1898. Hiri Rawa H. e. a. 1939). Дар Карелия обчўш ва дамхўрдаашро барои муолиҷаи қабзи рўда, бемории ҷигар, камхунй, зарпарвин, истифода мебаранд (Юдина В. Ф., 1988).

Профессор Л. В. Пастушенков Л. В. фармудааст, ки ҳангоми бемориҳои ҷигар зағиракро якҷоя бо ғозичой ва ришти ҷўгоримакка истифода мебаранд, ин омехтаро инчунин барои муолиҷаи илтиҳоби мачрои пешоб, мезакин (энурез), зардзахм, думбал ва шукуфа истифода мебаранд. Онро дар шакли дамхўрда низ тайёр мекунанд, ки дастураш чунин аст: 1 қошуқи ошхўрй омехтаи рустаниҳои дар боло гуфтаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 400г. оби ҷўшидаистодаро мерезанд ва 2 соат дам медиҳанд. Пас хунук карда аз дока полонида 1/3 стаканй, 3 бор дар як рўз истеъмол мекунанд.

Дар таҷрибаҳо муайян шудааст, ки зағирак хусусияти хуби кардиотоникй дошта, рагҳои хунро танг, фишори хунро баланд, тонуси бронхҳоро паст ва ташаннучи узвҳоро кам мекунад. Пеганини таркибаш бошад тонусро баланд ва амплитудаи кашишхўрии рўдаҳоро зиёд мекунад.

Таҷрибаи дар гурбаҳо амалишуда муайян карда, ки пеганин хусусияти баръалои талхаронй дорад. Флаваноидҳои таркиби зағирак бошад кашишхўрии дилро пурзўр намуда, тонуси мушакҳои онро зиёд ва фишори хунро баланд мекунад, пиганин фишори хунро паст мекунад

Дар мушоҳидаҳои клиникй муайян шудааст, ки зағирак ҳангоми қабзи музмини рўдаҳо, мулоимсоз ва исҳоловар аст. (Каримова С. Г ва диг., 1966, Рабинович М. Н., 1965, 1970, Носиров Х. М, 1970).

И.Куреннов (2007) фармудааст, ки рустании зағирак дорои хусусиятҳои зиддчилтиҳобй, аракрон, талхарон, пешоброн ва исҳоловари сабук буда, доруҳои он барои муолиҷаи халадарди меъда, бемории ҷигар, гурдаҳо, илтиҳоби мачрои пешоб, дарди дил ва зотулкебид истифода бурда мешавад.

Дамхӯрдани рустании заҳирак. 2 қошуқи ошхӯрӣ рустании хушку майдакардаи онро дар 2 стакан оби ҷӯш 2-3 соат дам дода, 2 қошуқӣ 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи беморихои ҷигар ва талхадон истифода мебаранд.

Дамхӯрдани алафи заҳирак. Барои муолиҷаи бавосир 1,5 қошуқчаи алафи хушки заҳиракро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, дар меъёри 60мл. микроклизма мекунанд. Пас аз обшикам бояд то 40-50 дақиқа аз ҷойгаҳ нахезед.

Обҷӯши алафи заҳирак барои муолиҷаи бавосир. 10 г. заҳиракро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оби ҷӯшидаистодаи ҳаммоми баркӣ давоми 25 дақиқа гарм карда, ба ҳарорати хона хунук намуда, полонида гарми мӯътадил беморро обшикам намудан лозим аст.

Дамхӯрдаи спиртии заҳирак: заҳиракро аз рӯи таносуби 1:1 бо спирти 40% омехта дам дода, пас 1-2 қошуқчагӣ ҳамчун исҳоловари сабук шабона истеъмол намудан зарур аст.

ЗАНҶАБИЛИ ОБӢ – водяной перец. Polygonum nydropiper L.

Аз он ки асосан дар об мерӯяд, занҷабили обӣ меғӯянд. Бо номҳои забонгазак, сагкуш ва фулфулак низ машҳур аст.

Гиёҳи яксолаи алафӣ буда, баландиаш ба 70см. мерасад ва ба оилаи торониҳо мансуб аст. Пояи сурхчатоби рости асосан дар рӯи замин хоб рафта, барги хурди яклухти байзашакл, гули майдаи сабзтоб ё гулобӣ хӯшагули саракмонанд ва меваи гирдмонанд дорад. Дар моҳҳои июн-сентябр гул карда, тухмаш август-октябр мепазад.

Занҷабили обӣ дар Кафкоз, Осиёи Марказӣ, Сибири Ғарбию Шарқӣ, шарқи Дур, аз ҷумла дар Тоҷикистон дар водиҳои Зарафшон, Ҳисору Дарвоз, Сирдарё, Тоҷикистони Ҷанубӣ, Помири Ғарбӣ, одатан дар лаби ҷӯйбор, соҳили дарёву обанбор, шибарзамин ва киштзори сернам мерӯяд.

Чун дору бахши рӯизаминии занҷабили обиро истифода мебаранд. Пояю барги гиёҳро дар фасли тобистон чида, дар сояи барҳаво паҳн ва рӯзе 2 бор такуруҷ месозанд, то сиёҳ нагардад. Ғиёҳи хушкшударо дар халтаҳои коғазӣ чой карда, аз он то 2 сол истифода бурдан мумкин аст.

Дар таркиби қисми рӯизаминии он 2-2,5% флаваноидҳои кверцетин, рутин, гиперозид, кверситрин, кемпферол, лютеолин, изорамнетин, июкверцетин, гиперин, персикарин, разнозин, пайвастагиҳои сесквитерпеновин; изогаденбоаль, полигозиаль, конфертифалин, 3,8% моддаҳои даббоғӣ, 0,005% равғани атрӣ кислотаҳои органикӣ, глико-

зиди полигопиперин, витаминҳои С. Д. Е, каротин ва хусусан витамини хунбанди К мавҷуд аст.

Дар таркиби қисми рӯизаминии он макроунсурҳои; К-30,40, Са-22,70, Mg-3,70, Fe-0,30 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,13, Cu-1,11. Zn-1,37, Co-0,07, Cr-0,07, A1-0,19, V-1,37, Se-1,94, Ni-0,14, Sr-0,94. Рь-0,05, Т-0,09, Вч – 7,20, В-17,20 мкг/г муайян шудааст.

Занҷабили обӣ ҳамчун рустании давой аз қадим маълум буда, юнониҳо ва римиҳои қадим онро барои муолиҷаи захмҳо ва омосҳои гуногун истифода мебурданд.

Мувофиқи таълимоти Абӯалии Сино занҷабили обӣ андар дараҷаи дуввум гарм ва андар дараҷаи якум хушк аст. Бастаи кӯфтаи гиёҳи тарутоза бо тухмаш омосҳо ва варамҳои сахтро шифо мебахшад ва пӯстро аз захмҳои кӯҳна тоза менамояд, доғи кунҷитакро пок мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки агар баргҳои онро дар буг гарм карда ба рӯи омосҳо банданд, онҳоро рафъ мекунад. Занҷабили обӣ омоси фасодноки чашмро низ шифо мебахшад.

Агар баргҳои тару тоза ва меваи онро кӯфта ба рӯй банданд доғи кунҷитак ва доғҳои дигарро пок мекунад.

Дар тибби мардумии тоҷик обҷӯшу дамкӯрдаи баргу пояи занҷабили обиро барои муолиҷаи бавосир, баргҳои тару тозаашро бо равғани гов барои муолиҷаи захму варамҳо, чойи аз нӯгҳои занҷабили обӣ тайёркардаро ҳангоми исҳоли хунин (дизентерия) илтиҳобу газакгирии меъда ва дар ҳаммом ва шустушӯ барои муолиҷаи бемории пӯст, шукуфа зардзахм ва хоришак (чесотка) истифода мебаранд. (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Онро инчунин ҳангоми банди пешоб, омоси пӯст, саратон ва захми меъдаву тарбод тавсия кардаанд (Ч. Азонзод ва диг. 1992).

Дар тибби мардумии Шарқи Дур решаи занҷабили обиро барои муолиҷаи илтиҳоби камшириии меъда ва дигар касалиҳои узвҳои ҳозима, инчунин ҳангоми сустии қуввати боҳ истифода менамоянд.

Дар тибби мардумии Русу Булғор дамкӯрдаи онро ҳангоми фаровонии ҳайз, хунравии бачадон, бавосир ва хунравиҳои меъдаву рӯда истифода мекунанд. Дар вилояти Брянск барои муолиҷаи саратони меъда, дар Сибир барои бемории гурда ҳамчун пешоброн, дардбанд, хунбанд ва барои муолиҷаи санги гурда мефармоянд (В Петков ва диг. 1988, В. П. Махлаюк 1993).

Обҷӯши решаашро барои муолиҷаи илтиҳоби камширӣ ба туршии меъда ва дигар касалиҳои узвҳои ҳозима ва ҳангоми сустии қуввати боҳ (импотенция) омода месозанд (А. И. Шретер, 1975).

Дар тибби илмию амалӣ занҷабили обӣ бори аввал фармакологи рус профессор Н.П. Кравков дар соли 1912 пас аз он ки А.О. Пиотров-

ский оиди хунбандии он аз табибони мардумӣ маълумот ба даст овард, даст зада буд.

Маълумоти Н.П. Кравков нишон доданд, ки қувваи хунбандии қаланфури обӣ аз гидратиси канадагӣ (мӯҳри тилоӣ) камӣ надорад (Н. Н. Гринкевич).

Дар дандонпизишкӣ духтури дандон барои муолиҷаи варамҳои илтиҳоби пардаи луобии даҳон ва ком, милкҳои дандон истифода мебурданд. Ҳоло онро якҷоя бо растаниҳои дигар дар шакли эмулсияву хамири дандоншӯи ба кор мебаранд (А.И. Марченков. 1989)

Дар тибби амалии Булғор ҳамчун хунбанд ҳини хунрезиҳои меъдаю рӯда, бавосир, хунрезиҳои бачадон ва шираи тару тозаашро дар об омехта барои муолиҷаи парадантоз мефармоянд (В. Петков ва диг. 1988).

Дар амалиёти акушерию гинекологӣ барои пешгирӣ ва муолиҷаи хунрезиҳои пас аз тавлиди тифл, ҳайзи тӯлониву хунрез ва барои рафъи хунрезиҳои рагчаҳои хурди хуни меъдаву рӯда, хунрезиҳои бавосирӣ истифода мебаранд.

Омехта бо дигар растанихо барои муолиҷаи реши рӯда, бодхӯра ва чароҳати пардаи луобии меъдаю рӯдаҳо истифода мебаранд (С.Я. Соколов, 1985, А. Д. Турова ва диг. 1987)

Пейчев ва Гаджиев (1954) дар таҷрибаи харгӯшҳо муайян намуданд, ки қиёми обии занҷабили обӣ хусусияти хунбандӣ дошта вақти протромбинро дароз мекунанд.

Дар тибби амалӣ низ гуфтаҳои боло тасдиқи худро ёфтанд

Хусусияти хунбанди занҷабили обӣ аз як тараф ба флаваноидҳои гликозиди таъсири витамини Р-монанд дошта алоқаманд бошад, аз тарафи дигар ба сабаби дар таркиби он мавҷуд будани маводи хунпахкунанда ва витамини К алоқаманд аст (Фрусентов, 1972).

Саноати дорусозии Руссия қиёми моеъгии занҷабили обиро тайёр менамояд. Ин моеи шаффофи сабзи қаҳвагӣ буда, бӯйи хуш ва мазаи талх дорад. Онро чун доруи хунбанд рӯзе 30 – 40 қатрагӣ 3-4 маротиба истеъмол менамоянд. Ин қиём ҷузъи таркибии шамъдонаи (свечи) зиддибавосирии «Анестезол» аст.

Доруҳои занҷабили обӣ

Обчӯши занҷабили обӣ барои табобат ва пешгирии хунрезиҳо: ба 5 қошуқи ошхӯрӣ баргу пояи хушки гиёҳ ним литр оби ҷӯш рехта, дар оташи паст 15 дақиқа мечӯшонанд. Пас аз ҷӯшидан 45 дақиқа хунук карда аз дока меполоянд ва рӯзе 1/3 стаканӣ, 3-4 маротиба пеш аз хӯрок менӯшанд.

Ҳаммом бо занчабили обй. Ҳангоми бавосир; 50г. алафи хушкро дар як литр оби ҷӯш ним соат дам карда, баъд аз хунук шудан ба тағора рехта, дар он муддати 20-30 дақиқа мешинанд.

ЗАЙТУН – олива. Olea europala L.

Рустании ҳамешасабзи мевадиҳанда буда, баландиаш то 15м. мерасад. Пусти танааш бӯр ё бӯри сиёҳранги ҷо-ҷо кафида дорад. Баргаш нишаста, нештаршакл ё тухмшакли яклухт, сергӯшт буда, мевааш элипсшакл ё байзашакл мебошад.

Зайтуни худрӯй дар мамолики атрофи баҳри Миёназамин ва ҷанубию ғарбии Осиё нумӯъ меёбад. Боғҳои зайтунро дар атрофи баҳри Миёназамин, Португалия, Қрим, Африкои Шимолӣ, Туркия, Америка, Булғория ва ғайра парвариш мекунанд.

Дар таркиби меваи зайтун 40-60% равғани зайтун, дар тухмаш 20% энзимҳо, маводи ранговар, маводи талх, гликозидҳо, ситостерин, сапонинҳо, кислотаҳои органикӣ. полисахариди инулин, декстрин, моддаҳои даббоғӣ, 5,18% мг% каротоноидҳо, 5 мг% витамини С, равғани эфир, дар косагулаш фададиол, орнидол, тараксантин, сигмастерин, фитостерин, маводи даббоғӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Зайтунро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд. Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» навиштааст, ки барои тандурустӣ бехтарин равған – равғани зайтуни норасидааст.

Равғани зайтуни норасида андар дараҷаи якум сард ва хушк аст. Зайтуни пухта гарм, равғанаш моил ва тар аст.

Ҳама гунаҳои равғани зайтун танро қавӣ, ҳаракатро пурзӯр кунад ва ба кас сафо бахшанд. Зайтуни даштӣ барои муолиҷаи нохунпечак, сурхбод, намла ва омосҳои гарм нофеъ аст.

Равғани зайтуни даштӣ барои решҳои тару хушк, сӯхтагӣ ва захмҳои чиркдор судманд аст.

Равғани зайтуни корам вараму лисаҳоро шифо бахшида, дандонҳои ларзонакро мустаҳкам мекунад, сахми зайтуни даштӣ дандонҳои кирмхӯрдаро нафъ мебахшад ва дарди гӯшро ором мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки табиати зайтун гарму тар аст. Равғани зайтун барои муолиҷаи саглес, зардзахм, дарди сар муфид аст. Агар онро ба мӯйи сар моланд мӯйҳоро пуркувват мекунад. Амирдавлат боз навиштааст, ки Гален гуфта, ки равғани зайтун ниқрис, шамолхӯрӣ, халадард, дами шикамро шифо мебахшад. Ҳар қадаре равғани зайтун кӯҳна бошад он қадар хусусиятҳои шифоияш зиёд аст.

Дар тибби мардумӣ обҷӯши баргашро барои муолиҷаи фишори баланди хун, тангнафасӣ, пешобронӣ истифода мебаранд. Дамхӯрдаи

баргашро низ барои табобати фишори баланди хун, мефармоянд. Равғанашро барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима, санги талха ва ҳамчун маводи ҳалкунанда барои баъзе дорухо истифода мебаранд (В.П. Махлаюк, 1993).

Равғани зайтунро ҳангоми қабзи рӯдаҳо ҳамчун исҳоловар, дарди рӯдаю меъда ва чун подзаҳр мефармоянд (А.П. Попов, 1994).

Дар тибби муосир равғани зайтунро барои муолиҷаи санги талха, исҳол ва подзаҳри маводе, ки пардаи луобии меъдаву рӯдаро месӯзонанд (моддаҳои кимиёӣ) истифода мебаранд.

Дар Олмон қиёми барҳои онро барои муолиҷаи фишори баланди хун ва доруи «Oliygsaб»-и онро 40 катраги се бор дар як рӯз мефармоянд.

Дар Фаронса дамхӯрдаи спиртии онро барои табобати фишори баланди хун, атеросклероз ва вайроншавии мубодилаи чарбуҳои буня истифода мебаранд.

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки гурба ва сагҳое, ки фишори хуни онҳо бо гузаронидани маводи фишорангез баланд шудааст, пас аз ба онҳо гузаронидани доруи олеуповеин, ки асосаш қиёми баргҳои зайтун аст фишори хуни онҳо паст мефурояд ва он 5 соат давом мекунад, ки ин аз дуруст истифода шудани зайтун дар тибби мардумӣ дарак медиҳад.

Истифодаи он дар ғизо

Меваҳои зайтунро тару тоза барои маринадҳо васеъ истифода мебаранд. Дар саноати хӯрокворӣ бисёр давлатҳо истеҳсоли консерваҳои маринадии меваи зайтун ба роҳ монда шудааст

ЗИРК – барбарис. Berberis vulgaris L.

Зирк дарахти бутташакл аст ва то 4м. қад мекашад. 500 намудаш дар саросари ҷаҳон маълум аст. Дар Давлатҳои Ҳамсуд 15 намуд, дар Осиёи Марказӣ 10, Кафқоз 3 ва дар Тоҷикистон 8 намуди он нумӯъ мекунад. Зирк асосан дар ҷойҳои санглох, соҳили дарё ва нишеманҳои хушку сангрези кӯҳӣ месабзад.

Дар тибб реша, барг, мева ва пӯстлохи танаву шохаҳои рустаниро истифода мебаранд. Дар таркиби барг, пӯстлох ва решаи зирк, алкалоидҳо, моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои органикӣ, витамини С, равғани эфир, флаванондҳо, қанд ва ғайра мавҷуданд. Дар таркиби меваи зирк қанд, равған, витаминҳои гуногун ва дигар моддаҳои кимиёвӣ ҳастанд.

Истифода ва омӯзиши оилаи зиркҳо бо алкалоиди бериберини таркиби он вобастагии зич дорад

То имрӯз аз намудҳои гуногуни зирк 20 алкалоид аз ҷумла, берберин, берберубин, беоламбин, палмитин, дегидрокоридамин, колумбин, ламбертин, эпиберберин, гидрастин, бербамунин, изотетрардин, обаберин ва ғайра ҷудо карда шудааст. Дар таркиби намудҳои гунгуни зирк миқдори ин алкалоид 1,5-9%-ро ташкил медиҳад. Манбаи асосии берберин Berberin vulgaris мебошад (Л.Н Слизик,1964).

Хосияти шифобахшии зирк аз қадимулайём маъруф буд ва барои табобати касалиҳои гуногун истифода мегардид. Мувофиқи маълумоти Абӯалии Сино (рисолаи «Алвоҳия») зирк (анбарборис) меъдаро қавӣ карда, қайро бозмедорад, ташнагиро мешиканад, ҷигарро пурқувват ва сӯзишу дардашро рафъ месозад.

Абӯмансури Муваффақ зиркро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар, меъда, реши рӯдаю дами он тавсия кардааст. Ӯ фармудааст, ки зирк ҷигару меъдаро мустаҳкам карда ташнагиро мешиканад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки зирк сиёҳу сурх мешавад. Ӯ беҳтаринашро зирки сурх номидааст. Табиати зирк хушку сард аст ва хосияти қавикунанда дорад. Шираи рустанӣ мастиву хуморро рафъ созад, пӯсти решааш ҷароҳатҳои саратониро нафъ бахшад, обилаҳои даҳон ва резиши мӯйро нек бошад. Зирк, афзудааст Амирдавлат, ҷигар ва меъдаро пурқувват карда, ташнагиро шиканад, иштиҳоовар аст ва барои муолиҷаи ҷароҳати рӯда ва исҳоли музмин фоидаовар аст.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ низ овардааст, ки зирк ташнагиро мешиканад, меъдаву ҷигарро мустаҳкам мекунад ва барои муолиҷаи бавосир доруи хуб мебошад. Зирк хосияти подзаҳрӣ дорад, банди ҷигар ва исҳолро табобат кунад. Он асосан барои шахсони мизоҷашон гарм фоидаовар буда, облаттаи чӯшондааш омосҳои сахтро нек бошад.

Дар тибби Тибет зиркро чун доруи талхарсен барои муолиҷаи илтиҳоб ва санги талхадон, ихтунин касалиҳои ҷигар истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии тоҷику рус зирки сурх, зирки оддӣ, зирки амурӣ ва соири онро ба кор мебаранд. Обӯши намудҳои гуногунашро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар, захми меъда, зарпарвин, илтиҳоби гурдаю масона, тарбод, фишори хун ва бавосир тавсия медиҳанд.

Қиёмҳои зирк таровиши шираи меъдаро афзун намуда бактерияҳоро нобуд месозанд ва ҳазми ғизоро ба танзим медароранд (А.И. Потопальский ва диг, 1989; Д. А. Муравёва, 1991).

Чои барги зирк барои муолиҷаи зарпарвин, обӯши решааш барои рафъи табларзаву рондани талхаву пешоб ва бастани хун нофеъ аст. Қиёми решаи зиркро, ки бо номи «қиёми зирк» машҳур аст, барои табобати узвҳои латхӯрда ва ҳангоми баромадану шикастани устухон истеъмол менамоянд (Ҳочиматов,1989).

Дар тибби муосир давоҳои зиркро чун доруи талхарон барои

муолиҷаи илтиҳоби талхадон, тангшавии роҳҳои талха, санги талха ва бемории ҷигар мефармоянд. Дамкарда ва обҷушаниро чун доруи хунбанд дар амалиёти акушерӣ низ ба кор мебаранд (А.Синяков 2000).

Дорухои зирк ҳамбаста бо доруи хинин ва дигар маводи зиддиварача, ҳангоми васеъ шудани испурч барои беморони мубталои варача (малярия) ниҳоят муфиданд ва ин бо таъсири берберин, ки плазмодияҳои варачаро ба хун ингикол медихад ва он чо плазмодияҳо аз таъсири дорухои зиддиварача ба зудй нобуд мешаванд.

Муайян шудааст, ки дамхўрда ва обчўши зирк хусусияти талхаронй доранд. Ҳангоми ба ҳайвонҳо гузарондани маводи берберин, дар аснои кушода будани мачрои талхагузари сагҳо ғализии талхаро рафъ месозад ва ҳангоми бо сабаби таъсири маводи ташаннучовар тангшудани мачрои талха берберин миқдори истиғрочи талхаро зиёд намуда ғализияшро низ кам мекунад. Ин хусусияти берберин бо таъсири зидлитаппаннучй ва талхаронияш ба мачрои талха ва талхадон вобастагии амик дорад (А.Д. Турова,1987)

Аз ин рў дорухои зиркро барои муолиҷаи бемории талхаю мачрои талха, зотулкебид, тангшавии мачрои талха, илтиҳоби шадиди талхадон, бемории санги талхадон, тибби момодоягй (акушерй) ва гинекологй, дамхўрдаи зиркро барои хунравихои (атонические) сустшавии кобилияти мушакхои бачадон пас аз тавлиди тифл, ҳангоми хунравихои илтихобй истифода мебаранд (А.Д.Турова,1987; И.Куреннов, 2007).

Дар тадқиқотҳои илмй нишон дода шудааст, ки бериберин дорои хусусияти зиддиихтилочй буда, шиддати дардҳоро кам, таровиши талхаро зиёд карда, ғализии талхаро бархам мезанад (К.Бауер,1960; Д.Беке ва дигарон,1957).

Муайян шудааст, ки бериберин хусусияти бактериякуш, зиддиварача, зиддилейшманиоз ва зиддизамбурўғро (противогрибковый) дорост ва барои муолиҷаи бемории исҳоли хунин, амебиаз, трихомоноз, лейшманиёз истифода мебаранд (Вен Чжао-Юн ва дигарон,1958; П.А.Гембицкий ва дигарон,1966; Д.Р. Джалилов ва дигарон, 1963;A.H Amin et al., 1969; M. Klimer et/al , 1976).

Вобаста ба таъсири мусбаташ оиди муолиҷаи бемории илтиҳоби талхадон, илтиҳоби талхадону ҷигар (гепатохолецистит) ва санги талхадон аз соли 1962 истифодаи сулфати бериберин ҳамчун маводи доругй дар собиқ Иттиҳоди Шўравй иҷозат дода шуда буд.

Хлориди бериберин низ дорои хуби хусусиятҳои шифой буда дар таҷрибаҳои илмй нишон дода шудааст, ки микробҳои силовари Кохро нобуд сохта, ҳангоми бо сўзандору онро ба раги вариди харгўшҳо интиқол додан фишори баланди дохили чашми онҳоро паст намуда,

ҳангоми ба шиками калламушҳо бо сӯзандору ворид сохтан фишори баланди хуни онҳоро, ки тавассути ба онҳо гузарондани маводи ацетилхолин баланд мешавад, паст мекунад (H.W. Bersch et al., 1955; H. Gerting et al., 1957; W.A. Lied., 1958).

К. Хано (1957;1963) хусусиятҳои зиддисаратонии 16 пайвастагиҳои онро дар ҳуҷайраҳои саратони асситии ҷигари калламушҳо АН 130 (in vitro) омӯхта муайян намуд, ки дар байни маводи омӯхташуда маводи фаъолтарин сульфати берберин будааст, ки он ҳатто системаи ферментӣ ва нафаскашии ҳуҷайраҳои саратониро маҳв месозад. Ин кашфиётро дар таҷрибаҳояш Оку (1960; 1962) тасдиқ мекунад.

Муайян шудааст, ки доруҳои зирк боз барои муолиҷаи илтиҳоби маҷрои пешоб, илтиҳоби гурдаҳо, сил, никрис ва тарбод низ манфиатоваранд (Т.Л. Пилат ва диг.. 2001).

Маводи ба даст омада аз он шаҳодат медиҳанд, ки зирк ва маводи фаъоли ҳаётиаш дорои хусусиятҳои васеъи шифоӣ буда, истифодаи онҳо барои муолиҷаи бемории гуногун аз фонда холӣ нест.

Истифодаи он дар ғизо

Меваҳои зиркро барои тайёр намудани мураббои хуштамъ, мармелад, полуда, желе, нӯшобаҳо истифода мебаранд. Меваҳои то ба охир пухта нарасидаи онро ҷамъоварӣ намуда ба болояшон шакар пошида дар яхдонҳо нигоҳ доштан, пас аз чанде онҳоро хушк намуда, ликёр, ҷем, шира, сироп, май тайёр мекунанд. Дар кулинарияи тоҷик меваҳои зиркро васеъ истифода мебаранд.

Мураббои зирк. 1 кг. меваи зирк, 1,5 кг шакар, 6 стакан об.

Меваҳои зиркро тоза шуста, тухмдонаҳояшро ҷудо карда гирифта, ба болояшон оби гарм рехта, 8 соат нигоҳ медоранд ва пас сироп тайёр намуда ба болои меваҳо рехта, 30 дақиқа мечӯшонанд. Вақте ки меваҳо мулоим шуданд оташро хомӯш мекунанд.

Доруҳои зирк

Берберин бисулфат (Berberini bisulfas). Ин алколоид дар реша ва баргҳои зирк маҳфуз аст. Онро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон, санги талхадон ва чун талхарон истифода мебаранд. Муайян шудааст, ки баъд аз истеъмоли ин дору ҳолати бемор беҳ ва дарди зери қабурғаи пахлӯи росташ паст мешавад. Бериберин бисулфат дар шакли хока 0,005г. истеҳсол мешавад. Меъёри истеъмолаш 0,005 то 0,01г. – ро ташкил медиҳад. Онро дар як рӯз се бор, пеш аз таом истеъмол мекунанд.

Истеъмоли он ҳангоми ҳомила будан манъ аст.

Мӯҳлати истифодааш 3 сол.

Қиёми спиртии зирк. Аз барги зирк қиёми спиртӣ тайёр мекунанд, ки тарзи сохтанаш чунин аст: 10г. барги хушку майдакардаи зиркро гирифта, дар 50мл. спирти 40% андохта, таи ду ҳафта дам дода, 30-40 қатрагӣ дар як рӯз се бор, то 3 ҳафта истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи баргҳои зирк. 10 г. баргҳои майдакардаи зиркро ба зарфи сирдор андохта ба болояш 200 мл. оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар ҳаммоми барқӣ 15 дақиқа гарм карда, дар муддати 1,5 соат хунук намуда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз ҳамчун талхарон ва зиддиилтиҳобӣ барои муолиҷаи бемории ҷигар ва талхадон истифода мебаранд.

Обҷӯши пӯст ва решаи зирк. 20 г. реша ё пӯсти хушку майдакардаи зиркро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, то 4 соат дам дода, аз дока полонида, 1 қошуқӣ, 3 бор ҳамчун зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи бемории талхадон, узвҳои ҳозима истифода мебаранд.

Шираи меваҳои зирк. Меваи тару тозаи зиркро тоза шуста, майда реза карда, дар зарфи сирдор андохта, то 60° С 10-15 дақиқа гарм карда, ба 1 кг. мева 250 мл. об ва 50 г қанд ҳамроҳ мекунанд.

Шираи зиркро тавассути шираҳосилкунаки барқӣ низ ҳосил мекунанд.

Мураббои зирк. 1 кг. меваи зирк, 1,5 кг. шакар ва 6 стакан об. Меваҳои зиркро тоза шуста, аз донаҳо ҷудо карда, ба болояш оби гармро рехта, 10 соат нигоҳ медоранд, пас қиёми аз шакар тайёр кардаро ба болои меваҳои зирк рехта, 30 дақиқа то мулоим шудан мечӯшонанд ва пас аз хунук шудан ба зарфҳои шишагин андохта даҳонашонро бо сарпӯш маҳкам мекунанд.

ЗОҒАЛ (ИРҒАЙ) – кизил. Cornus mas L.

Дарахт ё буттаи бисёрсолаи боддор буда, ба оилаи зоғалиҳо мансуб аст. Зоғал дар шакли ҳудрӯй дар Ҷанубу Ғарби Аврупо, Шимоли Осиё, Кафқоз, Крим, Украина, Молдова нумӯъ меёбад. Онро ҳамчунин дар Поволжье ва Осиёи Миёна парвариш менамоянд.

Дар таркиби меваи зоғал, то 10% қанд (глюкоза, фруктоза), аз 2 то 3,5% кислотаҳои органикӣ, моддаҳои пектинӣ, то 1% моддаҳои даббоғӣ, моддаҳои азот ва ранговар, равғани эфир, витаминҳои С ва Р аз ҷумла, дар 100 грамми он то 50 мг% витамини С мавҷуд аст. Дар таркиби тухмдонаҳояш то 34% равган мавҷуд аст. Дар баргаш аз 10 то 14% моддаҳои даббоғӣ ва витамини С муайян шудааст.

Дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи варача дамхӯрдаи гул, мева, шира ва обҷӯши пӯсту баргашро барои муолиҷаи бемории гурдаву,

чигар, чиллалўр (рахит), сурхча истифода мебаранд (Г.П. Леонтяк, 1984).

Ҷўшоб аз дамхўрдаи пўсти дарахт ё буттаи онро барои афзудани қувваи чисмонй ва чун рўҳафзо мефармоянд. Дар Кафқоз бо хамири орди гандум барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳои чирку фасоддор истифода мебаранд (А.О. Яшвили, 1904).

Шира ва афшурдаи меваашро барои муолиҷаи касалиҳои меъдаю рўда тавсия медиҳанд.

Дар тибби мардумии Булғор ҳамчун маводи даббоғй истифода мебаранд. Муайян шудааст, ки хусусияти хунбандии меваҳои зоғал бо маводи даббоғй ва витамини С-и таркибаш алоқаманд аст. (И.И. Исаев ва дигарон.,1977)

Дар тибби мардумии Чин обҷўши баргу меваи зоғалро ҳамчун дорои рўҳафзо, қувватбахш ва барои рафъи дарди миён ва банди пешоб истифода мебаранд.

Дар тибби муосир зоғал барои муолиҷаи гирифтори бемории узвҳои ҳозима фармуда мешавад. Фитонсидҳои таркиби он бактерияҳои домании шикам (брюшной тиф), исҳоли хунин ва дигар микробҳоро маҳв менамояд. Аз ин рў, обҷўш, дамчой ва хокаи меваи кўфташудаи онро бо асал ба беморон мефармоянд.

Пўсти поёчўб ва решаи онро, ки дар таркибаш гликозиди корнин дорад, барои муолиҷаи варача пешниҳод мекунанд.

Дар Гурҷистон қиёми ғализи меваи зоғалро бо ноки ёбой барои муолиҷаи исҳол тавсия карданд ва дар шакли полуда ба беморон медиҳанд.

Дар таҷрибаҳои илмй нишон дода шудааст, ки обҷўши пўсти ҷавони зоғал дорои хусусиятҳои бактериякуш буда бактерияҳои (Staph.aureus, Bacilus subtilus Shig sonci)-ро нобуд сохта, афзоиши бактерияҳои (Escher. Coli) – ро маҳдуд месозанд (Ломбрев ва дигарон, 1961). Маводи аз меваи зоғал тайёршуда низ хосияти хуби бакериякуш доранд.

Пас аз хунукиҳои аввал меваи зоғал ба хубй пухта мулоим мешавад ва онро аз донаҳояш ҷудо карда ба одамони лоғар ва бекувват ва барои аз рўда хорич намудани микробҳои пўсиповари рўда, аллергенҳо ва маводи захрогин тавсия мекунанд (В. Стрелов, 1999).

Истифодаи он дар ғизо

Меваҳои зоғалро тару тоза истеъмол мефармоянд ва аз онҳо шира, афшура, мураббо, моҳут, нўшоба, маринадҳо, шароб, дамхўрда, ликёр ва ғайра тайёр мекунанд.

Доруҳои зоғал

Қиёми меваҳои зоғал: 3 қошуқи ошхӯрӣ қиёми тайёршударо дар 1 стакан об андохта, ба он боз қанд ва оҳар ҳамроҳ менамоянд ва дар як рӯз се бор менӯшанд, яъне як стакон доруро се қиём карда, мехӯранд.

Нӯшобаи зоғал: 3 кг. меваи зоғал, 1 л. об, 1. кг шакар.

Меваҳои калону пухтарасидаи зоғалро шуста, хушк намуда онро ба зарфҳои шишагин пешакӣ тайёр ва чой мекунанд. Аз шакару об шарбат пухта онро гармогарм болои меваҳои рӯи зарф мерезанд ва даҳони онро бо сарпӯш маҳкам карда, зарфҳоро 10 дақиқа дар оби ҷӯшида истода нигоҳ медоранд.

Чойи зоғал. Дар Чехословакия аз он чой тайёр менамоянд: 1 қошуқи ошхӯрӣ меваи майда ё бо пахшак пахшкардаи онро дар чойник андохта, ба болояш 20 мл. оби хунукро мерезанд ва якчанд соат нигоҳ медоранд. Баъд дар ягон зарфи сирдор андохта, дар оташи баланд то ҷӯшидан нигоҳ медоранд, ҳамин ки ба ҷӯшидан сар кард, зуд оташро хомӯш карда, ба чойник аз дока полонида менӯшанд.

ЗАРДОЛУ - абрикос. Armenica vulgaris mill

Зардолу дарахти бисёрсолаи боровари ғизой аст.

Ватани зардолу Тоҷикистон мебошад. Дар олам тақрибан 700 намуди он мавҷуд аст. Аз қадимулайём ин маҳсулот барои тоҷикон чун манбаи асосии қанд ба ҳисоб мерафт.

Зардолуро баъди забти ватани он-Тоҷикистон – арабҳо ба Кафқоз ва дигар мамлакатҳои Аврупо бурда ба парвариш камар бастаанд.

Дар Тоҷикистон зардолу дар шакли худрӯй низ нумӯъ меёбад. Аз ҷиҳати қанд, миқдори витаминҳо, унсурҳо ва ҳаҷман беҳтарин зардолуи олам зардолуи Тоҷикистон мебошад (А.Синяков, 2002).

Барои муолиҷа, мағз ва равғанашро истифода мебаранд. Дар таркиби мағзи зардолу 27 фоиз қанд, 2,5 фоиз кислотаи оксикарбонати дуасоса, ҷавҳари лиму, 40 (мг/кг) каротиноидҳо мавҷуд аст.

Таркиби онро 16 пайвастагиҳои фенолӣ, 6% флаваноидӣ, 1 фоиз катахенҳо, витаминҳои А, В1, В2, РР ва С, ки аз 4,1 то 31,6 мг% ташкил менамоянд, ҷой дорад.

Дар таркиби зардолу боз моддаҳои хушбӯи мирцен, лимонен, цимол, гераниол, терпениол, линалоол, моддаҳои даббоғӣ, пектин, оҳар ва дар таркиби мағзи зардолуи талхдона моддаи амигдолин мавҷуд аст. Зардолу аз макроунсурҳои калий, кальций, манган, фосфор, натрий ва микроунсурҳои оҳан, йод, кобальт, мис, никел ва ғайра бой аст.

Ширеши он дорои галактоза, арбиноза, сафеда ва моддаҳои минералӣ мебошад.

Муьофиқи маълумоти Абӯмансури Муваффақ равғани донаи зардолу барои муолиҷаи дарди гӯш ва бавосир нафъовар мебошад.

Абӯалии Сино дар «Алвоҳия» навиштааст, ки зардолу бӯи бади даҳонро нест мекунад.

Агар бо оби нок, зардолу ва нӯшпоти гулӯро ғарғара кунед ба дарди зуком ва гулӯзиндонак нафъ мебахшад. Равғани мағзи зардолу ба бавосир даво аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ менависад, ки обчӯши баргҳояш барои муолиҷаи гулӯзиндонак нофеъ аст, равғани мағзаш ғуввоси гӯшро бартараф мекунад. Зардолу тасфи меъдаро паст карда, ташнагиро мешиканад.

Муҳаммад Ҳусайн овардааст, ки бехтарини зардолу онест, ки расидаву пӯсту мағзаш ширин бошад. Зардолуи хушк аз меваи тару тозааш бехтар аст. Зардолу суддаҳоро мекушояд, варамҳоро шифо мебахшад ва бӯйи бади даҳонро рафъ менамояд.

Ғӯлингобааш талхаро тунук, табъи касро баланд ва ғалаёни хунро паст мекунад. Зардолу оруғро низ рафъ менамояд.

Муҳаммад Ҳусайн афзудааст, ки аз болои зардолу хӯрдани об, хусусан оби сард зарарнок аст, инчунин баъд аз таомҳои душворҳазм ва ғализ низ хӯрдани зардолу мумкин нест.

Дар шиками наҳор низ аз хӯрдани он худдорӣ бояд кард.

Дар тибби мардумии Чин мағзи зардолуро чун маводи оромибахш ва барои дафъи сурфа ва ҳикак тавсия медиҳанд. Мағзашро барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас, ной, илтиҳоби садопарда, кабудсурфа ва илтиҳоби гурдаҳо низ мефармоянд. (А.Д. Турова,1987; Г. В. Лавренова, 2000).

Олимони Покистон дарозумрии яке аз қабилаҳои покистониро бо истеъмоли зардолу алоқаманд медонанд (Г.В.Лавренова,2000).

Дар тибби Тибет барои муолиҷаи захмҳо истифода мешавад. (Т.А.Асеева. 1991).

Дар тибби мардумӣ онро барои муолиҷаи қабзияти рӯдаҳо, бемории ҷигар истифода мебаранд. Барои ин барг, мева, мағз ва ширешашро васеъ истифода мекунанд. Ширеши онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда ва ҷароҳати он тавсия медиҳанд. Мағзашро чун ҷиҷарон истеъмол мекунанд.

Аз зардолу ғӯлинг мекунанд, барои ин меваашро аз донааш ҷудо карда хушк мекунанд. Ғӯлинг дорои миқдори зиёди карбогидридҳо ва унсурҳо аз ҷумла, калий мебошад ва онро барои одамони камқувват, шифобахш, мубталоёни сил, ҳомила, кӯдакон, беморони дилу рагҳои хунгард, омосҳо, мубталоёни фишори баланди хун, камхунӣ аз нарасоии оҳан 100-150 г. дар як шабонарӯз мефармоянд (А. Синяков, 2001).

Зардолу ҷараёни хунофариро хуб, ба истеҳрочи холестерин аз буня мусоидат ва кашишхурии рӯдаҳоро беҳтар менамояд.

Меваҳои зардолуро дар ғизо хусусан ғизои кӯдакон барои беҳтар намудани афзоишу саломатии онҳо ва ҳамчун манбаи витаминҳо истифода мебаранд.

Дар таркиби зардолу чи тавре ки гуфта гузаштем миқдори зиёди маводи оҳан мавҷуд аст, аз ин рӯ онро барои пешгирӣ ва муолиҷаи бемории камхунӣ, бемории дилу рагҳои хунгард вобаста бо миқдори зиёди маводи калийи таркибаш мефармоянд. Таъсири 100 г зардолу ба ҷараёни хунофариниш баробари 40 г. оҳан ва 250 г ҷигари тару тоза мебошад (З.М. Эвенштейн, 1989; В.Д. Рыбак, 1998; Г.Л.Тышкевич, 1990; И. Куренков,2007).

Меваҳои тару тоза ва хушки зардолу барои заҳҳои ҳомила, беморони атеросклероз, бемории саратонӣ низ муфид аст.

Дар тибби муосир барои бемороии дилу рагҳои хунгарди он чун маводи парҳезӣ судманд аст. Шира ва шарбати зардолуро, ки хусусияти зиддибактерию пӯсидашавӣ дорад ва ҳангоми бемории рӯда пастшавии туршии меъда ҷараён мегирад, мефармоянд. Шарбати зардолуро боз барои харобшавӣ истифода мебаранд. Барои ин рӯзҳои махсуси истеъмоли шарбатро ҷудо мекунанд. Барои ин 300 гр. зардолуи хушкро майда карда, ба он 0,5 л. шарбати зардолу рехта, дар рӯзҳои гуруснанишинӣ онро дар 4 қабул истеъмол мекунанд. Зардолу ва шираи он барои беморони гурда тавассути пешобронияшон фоидаи калон дорад ва ин таъсири маводи калий аст, ки дар таркиби он вуҷуд дорад (В.Д. Рыбак,1998).

Зардолу ва шираи онро барои бемории гурдаю масона тавсия мекунанд. Чунки таркиби он аз маводи калий ва магний бой буда, тавассути таъсири онҳо хусусияти пешобронии гурдаҳо беҳтар мешавад.

Аз он ки дар таркиби зардолу миқдори қанд зиёд аст, истеъмоли мева ва шарбати он ба беморони диабети қанд тавсия дода намешавад.

Равғани зардолуро барои тайёр намудани доруҳо истифода мебаранд.

Зардолу манбаи бебаҳои асалпарварӣ аст. Аз як га. зардолузор то 40 кг. асали хуштамъу бомаза гирифтан мумкин аст

Истифодаи он дар ғизо

Зардолуро ҳамчун меваи пуршаҳди ғизоӣ тару тоза ва хушк истеъмол мекунанд ва аз он нӯшоба, шира, афшура, чем, ғулинғоб, зардолуи хушк, мураббо тайёр мекунанд (Г. Л.Тышкевич, 1990). Дар қаннодӣ, аз ҷумла корхонаи мардумии «Ширин» шоколаде бо номи Қайсӣ, ки даруни он меваи зардолу ҷой дорад, истеҳсол мешавад

Доруҳои зардолу

Шираи зардолуҳои хушк, 100 г. Шираи нок, 100 г.

Ним стакани 2 бор дар як рӯз дар тануффусҳо байни истеъмоли ғизо барои муолиҷаи фишори баланди хун, заъфи дил, асабонияти қалбӣ 10 рӯз мефармоянд.

Шаҳди зардолу, 100 г. Шираи себ, 100 г.

Барои одамони фарбеҳ дар рӯзҳои парҳезӣ 1 стакани тоза ё ним стакан маводи омехта ва ним стакан оби маъданӣ рӯзе 5-6 бор, дар давоми 2-3 ҳафта фармуда мешавад.

Нӯшобаи зардолу бо асал; 3 кг. зардолу, 2 л. об, 750 г. асал.

Зардолуи бутуну расидаро шуста, ба зарфи шишагини тозаву хушк пешаки чой дода, асалро дар об чӯшонда онро гармогарм ба болои зардолуҳои зарф мерезанд ва даҳонашро бо сарпӯш маҳкам карда 8 дақиқа тамиз мекунанд. Нӯшобаи зардолу барои кӯдакон, пирон беморони қалб ва ғайра фоидабахш аст.

Зардолу бо шакар: Зардолуи бутуну пухта расидаро тоза шуста, ду ҳис ва доназашро чудо карда, ба зарфи сирдору тозаву хушк андохта, ба болояшон шакар пошида, як шабонарӯз нигоҳ медоранд. Пас ба зарфҳои шишагин гирифта ба болояш шираи ҳосилшударо, ки аз шакар ва зардолу буд, мерезанд ва даҳони зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам намуда, дар оби ҷӯшида истода 10 дақиқа тамиз медиҳанд. Зарфҳои зардолудорро дар ҷойи салқин нигоҳ медоранд. Истеъмоли он барои беморони қалб айни муддаост.

ЗЕВАК – унгерия-виктора. Ungernia victorus Vved et artyuschenko

Дар байни мардум бо номҳои ҷавак, амокора ва ҷавзак машҳур аст.

Зевак гиёҳи бисёрсолаест, ки пиёзбехаш байзашакл ва дарозрӯй, (дарозияш 7-11см); пӯсташ тираи хокистарӣ ё сиёҳи дорчинӣ, пояш дарози (то 17см.) сабзранги ба зардӣ моил, баргҳояш дукаторавву ғафси тасмашакл (дарозиашон то 40см, барашон то 4см.), гулҷоҷаш чатршакли бисёргула (2-11-гула) мебошад. Гулҳояш зангӯлашакли зардтоб ё гулобӣ, ғӯзааш сепарра, меваааш калони (то 1-5 см.) байзашакл ва рангаш хираи хокистарӣ аст.

Моҳҳои июл-август гул карда, сентябр тухм мебандад. Дар ҷойҳои санглох, нишебиҳо ва талу теппаҳо, дар байни буттаҳо месабзад. Дар чарогоҳҳои тобистона нағз месабзад. Ин рустании хоси Осиёи Миёна буда, дар баландиҳои 500-2700м. аз сатҳи баҳр меруяд.

Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон, дар қисми ҷанубии қаторкӯҳҳои Ҳисор ва ноҳияи Сурхондарёи Ӯзбекистон васеъ паҳн шудааст.

Зевак аз алкалоидҳо бой аст. Дар баргҳояш то 1 фоиз, дар пиёзбе-

хаш то 0,96 фоиз, дар решааш то 2,02 фоиз алкалоидҳои ҳархела мавҷуданд. Аз ҷамъи алкалоидҳои барги зевак дар шакли тоза галантамин (0,14-0,21 фоиз), ликорин (то 0,059 фоиз), панкратин, городенин, нарведин ҷудо шудаанд. Дар пиёзбехаш галантамин (то 0,24 фоиз), ликорин то 0,31 фоиз, дар решааш галантамин то 0,38 фоиз, ликорин то 0.85 фоиз ёфта шудаанд.

Дар тиб асосан барги зевакро чун ашёи хом истифода мебаранд. Барги ин гиёҳро дар нимаи дуюми моҳи апрел меғундоранд. Онро дар ҷойи кушоди шамолрас ва соя хушк мекунанд.

Дар тибби мардумӣ зевакро бисёр истифода менамоянд. Пиёзбехашро дар хокистари алов гарм карда, рӯи думбал мебанданд. Зевак ҳамчун гиёҳи хӯрокӣ маълум аст.

Дар тибби муосир модаҳои аз барги зевак ҷудокарда (галантамин, ликорин)-ро барои табобати иллатҳои миастения, полиомиелит, ҳангоми фузулияти харобшавии мушакҳо, пастшавии дарачаи ҳаракат ва ҳис вобаста аз неврит, полиневрит, радикулит, иннини психикӣ ва камҳаракатии рӯдаҳо истифода мебаранд.

Алкалоиди ликорин дар муолиҷаи як қатор касалиҳои шуш ва найчаҳои он ҳамчун маводи балғамрон ва касалии диққи нафас муфид аст. Галантамин барои касалиҳои диққи нафас, эпилепсия ва ташиши сусти дил зараровар аст. Ликоринро дар ҳолати хунтуфкунӣ, барои табобати касалии сил, захми меъдаву рӯда, касалиҳои қалбу асаб истифода кардан мумкин нест.

Галантамин, ликорин ва дамкардаву қиёми зевакро танҳо бо нишондоди духтур истифода кардан мумкин аст.

Доруҳои зевак

Галантамин Гидробромид (Galantamini Hydrobromidum) аз бехпиёзаки зеваки Воронов (Galanthus Woronowi A. Los) омода мешавад.

Таъсири фармакологияш маводи зидди холинэстеразӣ мебошад.

Онро барои муолиҷаи миостения (фалаҷи мушакҳо, корношоямии мушакҳо, нуқсонҳои полимелит, ҳезӣ, асабоният мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: Тавассути сӯзандору ба зерпӯст 1 мл. 05% 1-2 бор дар як рӯз, ба кӯдакон 0,1-0,7 мл. 0,25% мегузаронанд.

Галантамин Гидробромидро ба беморони саръ (эпилепсия), стенокардия тавсия мекунанд.

ЗИРА - клубиётмин персидский. Bunium Persium Boiss B. Fedtseh

Зира гиёҳи худрӯи бисёрсолаи алафӣ мебошад. Вай дар Ҳиндустону Покистон, Эрону Афғонистон ва ғайра паҳн шудааст. Зи-

ра дар доманакӯҳу пасткӯҳҳо ва алафзору чангалзорҳои Варзобу Дарвоз, Зарафшону Кӯлобу Вахш месабзад.

Чун дору донаи гиёҳро, ки дар охирҳои фасли тобистон ҷамъоварӣ мешавад, истифода менамоянд. Дар таркиби зирадона 0. 74-3% равғани эфир (аз терпинен карен, терпинолен, карвон, линалоол, карвакрол ва ғайра иборат аст), равған, сафеда ва намакҳои маъданӣ мавҷуданд.

Тамъи болаззат ва бӯи хуш, лаёқати барангехтани иштиҳо ва хосиятҳои гуногуни давоии зираро дар давоми асрҳо ба ғиёҳи муъҷизаноке табдил додаанд.

Мардуми Осиёи Миёна, Эрону Афғонистон, Покистону Ҳиндустон зираро аз даврахои қадим истифода менамуданд.

Абӯмансури Муваффақ табиати зираро гарму хушк гуфта, онро чун бодшикан, хунбанд, пешоброн, ҳайзовар тавсия кардааст.

Мувофиқи гуфтаҳои Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» зираро навъҳои бисёре аст, аммо зираи кирмонӣ қавитар аз форсист ва форси қавитар аз дигар навъҳо аст

Зира андар дараҷаи дувум гарм ва андар севум хушк аст. Зира хосияти гармкунанда, иштиҳовар, бодрон ва хушкифизо дорад. Зира барои муолиҷаи омосҳо ва ҷароҳатҳо нофеъ аст, агар (докаҳораи дар оби зира тар кардаро ба сурохии бинӣ бидароранд, хунрезиро манъ месозад) кӯфтаи тухми зира бо равғани зайтун якҷоя карда шавад кабудии зери чашмро рафъ месозад, тангнафасии сардро судманд аст ва сангҳои гурдаро хурд кунад, чакидани пешоб, кулмеза ва халадардиро бирди нофро шифо мебахшад.

Мувофиқи фармудаҳои Абӯалӣ Сино зира давои гармиовар буда, меъдаро тақвият диҳад, саксакаро хомӯш кунад ва оруғ оварад.

Сино зираро барои бартараф кардани дарди шикам ва беҳ гардондани кори узвҳои хозима истифода бурдааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки зира (чаман), камун, кумин, кирмонӣ, форсӣ, суриягӣ ва ғайра мешавад ва беҳтаринаш кирмонӣ мебошад (гарму хушк дар дараҷаи дуввум аст) ва хусусияти ҳалкунандаю иштиҳовар дорад. Агар бо сирко омехта истифода баранд, хунрезии биниро манъ менамояд, бо намак низ инчунин.

Обҷӯшаш дар шакли чакра барои муолиҷаи обилаҳои пилчаки чашм ва захмҳои он фоида дорад.

Онро барои муолиҷаи чакиши пешоб, пешоби хунин ва ҳамчун гичарон, бодрон истифода мебаранд.

Дар китоби «Ҳидоят-ул-мутааллимин-фит-тиб»-и Абӯбакр Робеи Бухорӣ, ки 1000 сол пеш ба забони тоҷикӣ навишта шудааст, омада, ки хоидани доначаҳои зира оруғовар ва иштоҳангез аст

Муҳаммад Ҳусайн Шерозӣ зираи форсӣ ва зираи кирмониро нисбати дигар намудҳои зира беҳтар шуморидааст. Зира, гуфтааст ӯ, барои меъдаву рӯдаҳо фоидаовар буда, иштиҳоро зиёд мекунад ва чандрӯзаи он дар равғани зайтун захму чароҳатҳои пӯстро шифо мебахшад.

Дар тибби мардумӣ дамкардаи зираро (зирачой) чун дорои нирӯбахш, иштиҳоовар, бодшикан, муқаввии меъда, хунбаст, пешоброн ва ғайра ҳангоми муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, ҷигар, варами сипурз ва илтиҳоби мачрои пешоб истифода менамоянд. Мувофиқи гуфтаҳои табибони халқӣ зирачой шаҳватро бармеангезад ва шири модарони ширдеҳро зиёд мекунад.

Шустушӯи рӯй бо зирачой ранги чеҳраро боз ва нуронӣ кунад.

Таҷрибаҳое, ки дар Пажӯҳишгоҳи гастроэнтерологияи АИ Тоҷикистон гузаронида шуданд, нишон доданд, ки зира безарар буда ба узвҳои дохилии ҳайвонот таъсири манфӣ намерасонад. Маълум шудааст, ки зира миқдори пепобро 3.5-2 маротиба меафзояд ва истеъмоли он ба варамҳое, ки аз сабаби сустии қалб, ҷигар ва гурдаҳо ба вуҷуд омадаанд, фоиданок аст.

Зира ширачудокунии меъдаро афзуда, миқдори туршӣ ва пепсинро (ферменти ҳозима) дар он зиёд менамояд ва аз ин сабаб истифодаи он ба шахсони камиштиҳо ва ҳангоми газаки камшираи меъда тавсия мешавад.

Равғани атрии зира, ки то 2-3 фоизи вазн зирадонро ташкил медиҳад, ба муодилаи сафедаҳо таъсири мусбат расонида, ҷигар ва ғадуди зермеъдаро аз таъсири захрҳои гуногун муҳофизат менамояд.

Истеъмоли зира ҳангоми бемории газаки сершира ва захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта боиси зиёд шудани дард ва авҷ гирифтани касалӣ мегардад. Аз ин рӯ, ин гуна беморон бояд аз истеъмоли зира парҳез кунанд.

Истеъмоли он дар ғизо

Тоҷикон ва мардуми Осиёи Марказӣ тухмдонаҳои зира ва равғани зираро барои тайёр намудани оши палав ва гардсӯз барои занҳои зоида васеъ истифода мебаранд.

З У Ф – подорожник большой. Plantago Major

Онро барги зулф, филгӯш, забони барра, лисонуламал ва чиф низ мегӯянд.

Зуфро дар асри XII дар Чин махсусан ҳамчун растании шифои одамони махсус ҷамъоварӣ мекарданд, юнониҳо ва румиҳои қадим тухмдонаҳои онро барои рафъи исҳоли хунин истифода мебурданд.

Зуф гиёҳи бисёрсолаи алафӣ буда ба оилаи зуфиҳо мансуб аст. Баландиаш то 60 см. мерасад. Пояаш бебарги гуловар аст. Баргаш аз бехпоя сабзида, байзашакли калон ё паҳн аст.

Гулаш хурд-хурди бӯрғоб буда, дар гултӯдаи хӯшашакл ҷойгир аст, Тухмаш дар ғӯзаи байзашакл пухта мерасад. Аз моҳи май то охири сентябр гулу мева мебандад.

Зуф асосан дар Амрико, Аврупо, Осиё ва ҳама Давлатҳои Ҳамсуд паҳн шудааст. Дар ҳама ноҳияҳои Тоҷикистон онро дидан мумкин аст. Ин гиёҳ дар боғҳо, киштзорҳо, заминҳои партов, лаби ҷӯю чашма, заминҳои назди хавлӣ ва ҷойҳои сернам месабзад.

Дар тиб барг, тухм ва шираи онро истифода мебаранд. Барги зуфро баъди дарав ё чидан дар сояи хушку шамолраси гарм ва болохонаҳои гарму шамолрас мехушконанд.

Барои муолиҷа баргҳои онро, ки дар таркибашон гликозидҳои иридоиддин аукубин, каталпол, маводи талх, дабори, сапонинҳои стероидӣ, каротин, кислотаи аскорбин, витамини К то 6,5% полисахаридҳо, то 11% луоб ва флаваноидҳо мавҷуд аст, истифода мебаранд.

Дар баргҳояш боз макроунсурҳои К–44,60, Са–30, Mg – 3,60, Fe–0,70 мг/г. ва микроунсурҳои Mn–0,25, Cu–0,92, Zn–0,70, Co-0,25, Mo–2,76, Cч–0,12, Al–0,34, Ba–22,05, V–0,13, Se–0,70. Ni–0,17, Sz–1,82, Pъ–0,13, B–45,60 МКГ/Г мавҷуд аст.

Зуфро аз замонҳои қадим барои табобати беморон истифода мебурданд. Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» навиштааст, ки лисо-ул-ҳамал-испагул барои муолиҷаи думбали кӯҳна, омоси гарм, оташсӯхта, омоси буни гӯш ва ҳанозир судманд аст. Зуф хунбанд буда аз дарди гӯш, ҷӯшидаи решааш аз дарди дандон, тухмаш аз хунпартоӣ даво буда, бех, тухм ва баргаш бандҳои ҷигару гурдаро мекушояд.

Фишурдаи тухмаш реши рӯдаю исҳол, хунравии бавосирро суд мебахшад ва ҷӯшидаи баргаш давои дарди гурдаю обгаҳро.

Абӯмансури Муваффақ дар «Ҳақоиқ-ул-авдия» овардааст, ки лисон-ул-ҳамал-сард ва хушк андар дараҷаи дуввум аст. Дарди гӯш ва реши рӯдаро шифо бахшад, сӯхтагӣ ва омосҳои гармро рафъ созад.

Хунбанд аст, хунравии милки дандонро боздорад, бандҳои ҷигар ва сипурзро бикушояд, барг, мева ва бехаш ба дарди ҷигар неку бувад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки зуфи беҳтарин паҳнбарг аст, табиаташ хунук ва хушк дар дараҷаи дуввум, ширааш аз омосҳои гуногуни гӯшу чашм нофеъ аст, хунравиро бозмедорад, шушро тоза мекунад.

Тухмаш хунрезиҳои буниро манъ мекунад, ширааш аз ҷароҳати гурдаю обгаҳ нофеъ буда пешоби хунолудро рафъ месозад. Ширааш

бандҳои ҷигар ва испурчро мекушояд, сӯхтагиву думбал ва ҷароҳатҳои саратонро нофеъ аст.

Тухми онро форсҳо аспагул, румиҳо фаслион, дар Шероз некӯ, дар Исфаҳон аспарзай, дар Хуросон аспагул меноманд. Тухми он хушкии даҳонро рафъ месозад, бӯраш ба омосҳои чашм нофеъ буда дарди онро суст мекунад.

Агар бо обҷӯшаш сар шӯянд мӯйҳоро мулоим мекунад ва сурфаи музминро шифо бахшида кори ҷигарро беҳ мекунад.

Муҳаммад Ҳусайн дар «Маҳзан-ул-авфия» навиштааст, ки дандонро мустаҳкам намуда хунҳои дохили даҳонро шифо мекунад, агар бо обҷӯши он даҳонро чайқонанд, милки дандонро мустаҳкам намуда, хунҳои дохили даҳонро шифо мебахшад, хунравиро бозмедорад.

Шираи онро барои муолиҷаи сил, хунпартой, ҷароҳати шуш, дикки нафас ва бемории сар истифода мебаранд. Шираш инчунин бандҳои ҷигару испурзро рафъ сохта, ҳазми ғизоро метезонад, қайро бозмедорад, аз хунравиҳои бавосир суд мебахшад. Баргу решааш бандҳои ҷигар, обгаҳи гурдаро кушода ҷароҳати рӯдаро нафъ мебахшад.

Дар тибби Чин ҳамчун пешоброн, барои муолиҷаи зуком, бемории сироятй, роҳи пешоб, бронхит, илтиҳоби пардаи шуш, илтиҳоби гурда ва сустии боҳ ва шираи тозаи онро барои муолиҷаи захмҳо ва хунбанд истифода мебаранд.

(Hubotter. F.,1957 B. E. Read, 1936. Ф. Н. Иброҳимов ва диг., 1960).

Дар тибби Тибет шираи тозаашро барои муолиҷаи захмҳо, бемории меъдаю рӯда, илтиҳоби шуш, илтиҳоби рӯдаи борик, сили шуш ва ҳамчун хунбанд истифода мебаранд (Ф. Н. Иброҳимов ва диг, 1960, Чхве-Тхэсоп, 1987.).

Дар тибби Кури ширааширо ҳангоми хунравиҳои бинӣ ва илтиҳоби камширии меъда мефармоянд (А. Д. Турова, 1984, Нор-ре Н., 1975). Дар тибби мардумӣ бошад обҷӯш, хокаи тухмашро барои муолиҷаи илтиҳоби роҳи пешоб, обҷӯш, дамхӯрда ва ширааширо барои муолиҷаи илтиҳоби гурда, чакили пешоб, саратони шуш, сиёҳзахм (сибирская язва) истифода мебаранд (Н. Г. Ковалева, 1971. А. Х. Роллов, 1908, В. Н. Попова 1984, С. Р. Семенов ва диг., 1966).

Маводи обии аз баргҳои зуф тайёршуда таровиши шираи меъдаро ба танзим меорад. Аз ҷумла, ҳангоми илтиҳоби камширй онро зиёд ва ҳангоми илтиҳоби сершире онро кам мекунанд, ки ин бо хусусиятҳои зиддиилтиҳобии он вобастагии зич дорад. Хусусияти зиддиилтиҳобияш бошад ба полисахаридҳо, луоб, пектин ва витамини U-и таркиби зуф алоқаманд аст. Дар таҷрибаҳои илмӣ низ маводи зуф миқдори таровиши ширароро кам намуда ихтилоҷро рафъ месозанд (А.Д. Турова, 1987).

Зуф инчунин дорои хусусиятҳои зиддибактерия, зиддиилтиҳоб,

дардбанд, рӯҳафзо буда, тухмдонаҳояш ба зану марди безуриёти ҳормонӣ таъсири мусбат мерасонанд (А.И. Муравёва,1998;В.С. Ягодка,1992; В.Ф. Корсун.1997).

Мувофиқи маълумоти В.Ф Корсун (1999) дамхӯрдаи тухмдонаҳои зуфро дар Чин се ҳазор сол пеш барои муолиҷаи безуриётии зану мард истифода мекарданд, аз ин рӯ ӯ барои муолиҷаи безуриёти мефармояд, ки 10-15 г. тухмдонаҳои зуфро дар ягон зарф гирифта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, онро то субҳ дам дода, саҳар 2 қошуқи ошхӯрӣ 4 бор дар як рӯз масраф намоянд. Тухмдонаҳоро дар қаҳвамайдакунак майда кӯфта истеъмол намоянд. Занҳои безуриёт бехтараш дамхӯрдаро дар шаби моҳтоби пуррашуда (6-17 рӯз сикли ҳайз) истифода баранд ва дар рӯзҳои 10 ва 15 танаффус эълон намуда курси табобатиро 2-3 бор такрор намоянд.

Дар тибби Кафқоз онро барои муолиҷаи дарди дандон ва илтиҳоби меъда истифода мебаранд

Дар Ҳомеопатия ширааш ҳангоми дилзанӣ, тезшавии дарди сару дандон, дарди гӯш, зиддиилтиҳобӣ ва муолиҷаи захмҳо, дунбал истифода мешавад. Gessner O, 1953;

Дар тибби муосир низ чойи онро ҳамчун балғамрон, барои муолиҷаи беморони гирифтори илтиҳоби узвҳои роҳи нафас, кабудсурфа, диққи нафас, сили шуш, илтиҳоб ва захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта мефармоянд.

Имрӯз ҳам дамхӯрда ва обҷӯши баргҳои зуфро барои муолиҷаи бронхит, ҳамчун балғамрон истифода мебаранд. Шираи онро барои муолиҷаи илтиҳоби музмини камшири меъда, ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта мефармоянд. Шираи меъда, таровиши шираи меъдаро зиёд намуда, миқдори гемоглабинро дар хун афзун ва миқдори холестеринро кам мекунад (И Куренков,2007).

Аз зуф доруи «плантоглюцид» истеҳсол мекунанд, ки ҳамчун доруи зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта мефармоянд. Онро дар шакли гуруша тайёр карда 0,5–1 г. 2–3 бор дар як рӯз, 20-30 дақиқа пеш аз ғизо истеъмол мекунанд. Дамхӯрдаи баргҳои зуф, хусусияти балғамронӣ доранд ва онро ҳамчун маводи иловагӣ ба беморони гирифтори бронхит, диққи нафас, кабудсурфа ва сили шуш истифода мебаранд.

Шираи баргҳои тозаи зуфро барои муолиҷаи илтиҳоби меъда, ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, ки туршии шираи меъдаи ин беморон ё дар эътидол ва ё паст аст, ба кор мебаранд.

Ҳангоми муоина муайян шудааст, ки беморон баъди истеъмоли шираи баргҳои зуф камшавӣ ва рафъ шудани дард ва афзудани иштиҳо ва дар хотимаи муолиҷа, рафъшавии дарди мушакҳои шикам ва рӯдаҳоро ҳис мекунанд. (С. Я. Соколов ва дигар., 1985).

Доруҳои зуф

Плантоглюцид: (Plantaglucidum) аз қиёми обии зуфи паҳнбарг истеҳсол мекунанд, ҳамчун маводи зиддиихтилоҷ ва зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи илтиҳоби кампираи меъда, ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, ки бо кампирии меъда ҷараён мегирад, истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарӣ: гулӯлаашро 1 донагӣ, 2-3 бор дар як рӯз, 20-40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо ё ½ – 1 қошуқи чойхӯрӣ бо ¼ стакан оби гарм истеъмол мекунанд. Мӯҳлати табобат 3-4 ҳафта. Барои пешгирии бемориҳо 1 қошуқчагӣ, 1-2 бор дар як рӯз, дар муддати 1-2 моҳ тавсия мешавад.

Плантаглцидро ба беморони мубталои илтиҳоб ва ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, ки бо сершавии меъда ҷараён мегирад, фармуда намешавад.

Мӯҳлати истифодабарияш то 4 сол.

Обчӯши барги зуф 10 г барги хушку майдакардаи онро гирифта дар зарфи сирдор меандозанд, ба болояш 200 мл. ё як стакан об рехта, дар оташи паст 10-15 дақиқа ҷӯшонда, аз дока полонида, бо иловаи оби ҷӯшида то ба 200 мл. мерасонанд ва 2-3 қошуқи 10-15 дақиқа пеш аз ғизо 2-3 бор дар як рӯз ҳамчун балғамрон истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи баргҳои зуф. 25 г маводи зуфро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро мерезанд ва 1 соат дам дода, аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима истеъмол мекунанд.

Обчӯши тухмдонаҳои зуф. 2 қошуқи ошхӯрӣ донаҳои зуфро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа меҷӯшонанд, пас аз 40 дақиқа аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби кампирии меъда истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи баргҳои зуф 4 барги тару тозаи зуфро майда карда, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, 30-40 дақиқа дам дода, полонида бо он гулӯро ғарғара мекунанд.

Доруҳои зуф ба беморони пира ва гуршиҳосилкунии меъдаашон баланд манъ аст.

ИСПАНД – гармала обыкновенная. Peganum harmala L.

Онро испандон, сипанд, сипандон, алафи балогардон, ҳазориспанд ва исрик низ меғӯянд. Испанд рустании муаттари бисёрсолаи алафӣ аст. Пояи рости сершохи баландаш то 70 см. барги буришдор, гулҳои ягонаи зард ё сафед, меваи сирдори сертухм, тухми каҳ, варанг ё бурғоб дорад. Дар моҳҳои май-июн гул карда, дар июл-август мева мебандад.

Испанд дар мамолики атрофи баҳри Миёназамин, Балкан, Осиёи Хурд, Муғулистон, шимолу гарби Ҳиндустон, Осиёи Миёна, Эрон, Афғонистон, ҷанубии Қазоқистон нумӯъ меёбад. Испанд дар тамоми нохияҳои Тоҷикистон, асосан дар чарогоҳ, шӯразамин, санглоху регзор, заминҳои партов ва теппаю кӯҳҳо месабзад.

Ашёи доруии испанд бахши рӯизаминии он поя, барг, гул ва тухмаш мебошад. Пояю барг ва гули рустаниро дар фасли тобистон, ҳангоми шукуфтани гулаш ҷамъоварӣ ва дар мавзеъҳои сояи шамолраси гарм хушк мекунанд. Тухми рустаниро дар охирҳои сентябр, баъди пурра пухта расидани он мечинанд.

Дар тухмаш аз 6 то 60%маводи фаъол ва аз ин маводи фаъол 30% алкалоиди гармин, 10% алкалондӣ гармалол, пеганин, дезоксизитсианон мавҷуд аст. Дар алафаш тақрибан 3% аст, ки аз он 60% алкалоиди пеганин ва вазицинон, боқимондааш 40% пеганицин, пегамин, пеганол ва дезоксипеганин мебошад.

Дар решааш миқдори алкалоидҳо 2,7%-ро ташкил медиҳад. Дар қисмати рӯизаминии испанд макроунсурҳои К-32,90, Са-16,50, М-5,80, Fe-0,14 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,13, Cu-0,37, Zn-0,78, Mo-6,40, Cr-0,02, Al-0,08, B-0,89, Se-1,00, Ni-0,30, Sr-1,90, Рь-0,5, В-34,40 мкг/г мавҷуд аст. (М. Я. Дякова ва диг. 1989).

Дар тибби қадимаи мардуми форсу тоҷик испанд хеле машҳур буд. Дар китоби муқаддаси зардуштиён «Авасто» онро чун доруи оромибахш ва зиддиуфунӣ васф карда, баргу гули онро барои муаттар сохтани маъбаду бемористонҳо ба кор мебурданд.

Дискуридус онро барои одамони биниши чашмашон зоеъ шуда фармудааст. Барои ин бояд бо асал, май, талхаи кабк ва шираи бодиён омехта пас истифода бурд.

Абӯалии Сино фармудааст, ки молидан ва гузоштани испанд барои дарди рону камар, никрис ва илтиҳоби асаби сурин фоиданок буда, истеъмоли дарунии он пешоб ва ҳайзи занонро зиёд мекунад ва дилбехузурӣ меоварад. Хармал гуфтааст, ӯ исҳоловар, талхарон, хобовар ва масткунанда буда, дар муолиҷаи дарди пешоб ва дарди қуланҷ нофеъ аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навишта, ки табиати испанд гарму хушк дар дараҷаи паст аст. Агар онро бо май омехта нӯшанд ба бемории сариъ нафъовар аст. Агар бо асал омехта ба чашм моланд, биноиро хуб мекунад, халадардро рафъ месозад, талхаро тунук мекунад, шукуфаю зардзахмро шифо мебахшад. Пешоброн аст.

Муҳаммад Ҳусайн дар «Маҳзан-ул-авдия» овардааст, ки испанд қафаси синарову сипурзро пок сохта, боди шикаму рӯдаҳоро рафъ месозад. Шири модаронро афзун мекунад. Барои муолиҷаи бемории

сарҳ, фалаҷ, фаромӯшхотирӣ, обхӯра, зарпарвин, кулинҷ ва илтиҳоби асаби сурин фоидабахш аст.

Барои одамони миёнҷашон гарм зарарнок аст. Истеъмоли он дарди сар ва дилбехузурӣ меорад.

Дар тибби мардумӣ дамкарда ва обҷӯши баргу поя ва гули испанд барои муолиҷаи невростения, сарҳ, оташак, касалиҳои узвҳои ҳозима, ҳаммоми он ҳангоми дарди рон, асаби сурин, тарбод, хоришак, касалиҳои пӯст, рехтани мӯи сар нофеъ аст.

Табибони халқӣ хӯрдани донаҳои испандро барои хистерия, сарҳ, фалаҷ, маҷзубият (шизофрения) ва дигар касалиҳои рӯҳӣ ва асаб тавсия менамоянд. Истеъмоли испанд бо равғани кунҷид ва асал ҳангоми тангнафасӣ, сурфаи хушку тар дармон аст (Ҷ. Азонзод ва диг. 1992).

Дар бисёр токи тоҷикон дастаи хушки испанд овезон шудааст, то ки чашми баде ба он хонавода асаре накунад. Онро ҳангоми касалиҳои гуногун оташ мезананд, то дудаш чашми бадро, ки гӯё сабабгори касалист, рафъ кунад.

Дар хонаҳое, ки тифли навзод аст, модару момокалон ҳамеша пеш аз хобондани тифл гаҳвораро бо испанд дуд медиҳанд. Мо ҳамеша шоҳиди он мегардем, ки ҳангоми гирифторӣ ба зуком испанд дуд медиҳанд. Мумкин аст, ки дуди испанд таъсири микробкушӣ дорад ва ҳассосиятро паст мекунад, ки дар натиҷа бемор рӯ ба беҳбудӣ меорад.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов дар баъзе ноҳияҳои шимолии Тоҷикистон аввали баҳор болои испанди наврасидаро бо дег мепӯшонанд, то ки офтоб ва ҳаво ба он нарасад. Дар муддати якчанд ҳафта дар девори дарунии дег як моддаи часпандаи сиёҳчатоб ҷамъ мешавад, ки онро барои муолиҷаи ҳама гуна бемориҳо истифода мебаранд.М. Ҳочиматов овардааст, ки қисми рӯизаминии испанд, кокутӣ ва решаи камолро дар меъёри муайян бо ҳам омехта, ба болояш об рехта, то пайдошавии маводи катронпакл мечӯшонанд ва ин қиёми часпакро дар матоъ печонда ба болои думбал, пучак, ҳафтпӯст ва ғайра мегузоранд.

Ҳазориспандро инчунин барои муолиҷаи бемории пӯст, роҳи нафас, варача, сарҳ ва ҳамчун хобовару гичарон истифода мебаранд.

Чойи алафии онро мубталоёни чунун, сифилис, беморони гурда менӯшанд. (В. П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби мардумони Афғонистон обҷӯши тухми испандро якҷоя бо тухми зағир барои муолиҷаи дикқи нафас, дамкутоҳӣ, никрис, тарбод, истифода мебаранд. Обҷӯши рустаниро барои муолиҷаи бемории илтиҳобии дохили даҳон истифода мебаранд.

Ҳаммом бо обҷӯши рустанӣ барои муолиҷаи тарбод ва бемории пӯст нафъовар мебошад. Гармин, ки ба миқдори зиёд дар решаи рустанӣ ва тухми он вуҷуд дорад, барои табобати паркинсонизми

баъди бемории энцефалит (илтиҳоби мағзи сар) ба вуҷуд омада истифода мешавад. Гармин хосияти оромибахш ва хобовар дошта фишори хунро паст ва ихтилоҷи рӯдаҳоро кам менамояд. Аммо имрӯз гарминро аз рӯйхати доруҳо берун намудаанд.

Дар тиб доруи дигаре аз ҳазориспанд бо номи пеганин сохтаанд, ки истифода мешавад. Пеганинро ҳамчун доруи зиддихолинэстеразӣ ҳангоми миастемиопатия, (камнируии мушакҳо), давраи тақдиди полиомелит, илтиҳоби (неврит) асаби рӯй, чун доруи исҳоловар дар мавриди қабз ва камнируии рӯдаҳо ба кор мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Мувофиқи маълумоти И.Куреннов (2007) испанд хусусияти оромибахш, дардбанд, зиддиилтиҳоб, зиддиуфун, арақрон ва пешобронӣ дорад. Дар тибби муосир онро барои муолиҷаи бемории паркинсон ва энсефалити латергӣ истифода мебаранд.

Испанд гиёҳи захрнок аст ва онро ҷуз шутур дигар ҳайвоне намехӯрад. Истеъмоли зиёди он сабаби захролуд шудани буняи инсон мешавад, ки нишонаҳои он ҳазён гуфтан, тез-тез нафас кашидан, паст шудани фишори хун ва ғайра мебошад. Дар ҳолати захролудшавӣ зуд қай карда ва меъдаро шустан лозим аст.

Аҳолии Осиёи Марказӣ, аз ҷумла тоҷикон алафу баргу пояи хушки испандро ҳамчун маводи оромибахш ва барои рафъи чашму кина ва пок сохтани дохилии биноҳои иқомат дуд мекунанд.

Доруҳои испанд

Дамкардаи баргу пояи испанд барои муолиҷаи бемории рӯҳӣ, асаб ва узвҳои ҳозима: 2 қошуқи ошхӯрӣ баргу пояи кӯфтаи гиёҳро дар ним литр об ҷӯшонида, муддати 1 соат дам карда, пас аз полондан аз он рӯзе ним стаканӣ ду маротиба субҳ ва шом нӯшидан лозим аст.

Обҷӯши донаҳои испанд. 20 г. донаи испандро дар ним стакан об муддати ним соат ҷӯшонда ва соф кунед. Ба он 100 г. асал ва 10 г равғани кунҷид ҳамроҳ карда, ҳангоми тангнафасӣ, сурфа ва дигар касалиҳои роҳи нафас, рӯзе 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 маротиба муддати 1 моҳ истифода намоед.

Обҷӯши испанд Ҳаммоми дасту по бо обҷӯши испанд барои рафъи касалиҳои пӯст, дарди рону камар ва тарбод; 100 г. баргу пояи рустаниро дар 1 литр об муддати ним соат ҷӯшонед. Пас аз полидан онро бо обн гарм ҳамроҳ карда баданро шӯед.

Дезоксипеганин гидрохлорид. (Desoxypeganini hydrochloridum). Ингибитори (боздорандаи) холинэстеразаҳо буда, ба баркароршавии қобилияти ноқилияти (проводимость) асабу мушакҳо мусоидат ва тонуси мушакҳои маҳини буняро зиёд мекунад.

Онро ҳангоми осеби системаи асабҳои ноҳиявӣ (периферические), бемориҳое, ки боиси осеби шохаҳои пеши ҳаромағз ва вайроншавии гардиши хуни майна мегарданд, мефармоянд.

Дезоксипеганин гидрохлоридро ба зерпӯст дар меъёри 0,01-0,02 г. (1% – и 1-2 мл) тавассути сӯзанзанӣ (шприц) мегузаронанд.

Истеъмоли он ба беморони диққи нафас, чароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, диққи дил, саръ ва фишори баланди хун манъ аст.

Дар шакли ғилофакҳои 2 мл-и 1% истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодабарияш то 2 сол.

ИСФАНОҶ (испаноҳ) – шпинат. Spinacea oleracе

Исфаноҳ гиёҳи хеле маълум буда, қариб дар тамоми ноҳияҳои собиқ Шӯравӣ парвариш мешавад. Дар Осиёи Миёна ва Кафқоз исфаноҳи худрӯй низ вомехӯрад.

Барги тару тозаи гиёҳро ба ҳар шакле (хом, пухта, дамкарда) истифода менамоянд.

Дар таркиби решаи исфаноҳ 90% об, 1,3% сафеда, 6,7% карбогидрид, 1,0% наҳҳои ғизой, 393 мг% калий, 77 мг% натрий, 63 мг% кальсий, 33 мг% манган, 27 мг% фосфор, 0,5% оҳан 0,01 мг% каротин, 0,03-0,04 мг% витаминҳои В1 ва В2, 0,30 мг% витамини РР, 8 мг% витамини С мавҷуд аст.

Дар таркиби баргҳои исфаноҳ 2-4 фоиз сафеда, 0,2-0,4 фоиз равған, қанд, хлорофилл мавҷуданд. Баргҳои рустанӣ аз витаминҳо ва унсурҳои гуногун хеле бой мебошад. Витаминҳои С, В1, В6, Вс, Р, РР, Е, Д, К, унсурҳои калий, кальций, магний, оҳан, фосфор, йод ва гайра, ки дар исфаноҳ мавҷуданд, арзиши рустаниро аз чиҳати табобатӣ хеле қимат мегардонанд.

Аз сабаби доштани миқдори зиёди витаминҳо ва унсурҳои гуногун исфаноҳ миқдори гемоглобин ва эритроцитҳоро дар хун зиёд мекунад ва истифодаи он барои занони ҳомила ва беморони камхун хеле муфид мебошад.

Маҷмӯи маводи фаъоли таркиби карафс боиси мустаҳкам шудани деворҳои дохили рагҳои хунгард гардида, кори рагҳои хунгарди буня ва дилро ба танзим медарорад, аз ин рӯ онро барои муолиҷаи фишори баланди хун, диққи дил тавсия мекунанд. Равғани атрияш иштиҳоовар буда, миқдори шираи меъдаро зиёд мекунад. (Г.Л. Тышкевич,1990).

Исфаноҳ шираҷудокунии меъда ва ғадуди зермеъдаро зиёд мекунад, миқдори талхаро меафзояд ва ҳаракати рӯдаҳоро тақвият медиҳад. Аз ин рӯ, истифодаи он ҳангоми илтиҳоби камшираи меъда, илтиҳоби музмини ғадуди зермеъдаву талхадон ва қабзият фоидаовар аст.

Сапонинҳои таркиби исфаноҳ кори ғадудҳои дастгоҳи ҳозима ва кашишхӯрию моторикаи рӯдаҳоро ба танзим медарорад, аз ин рӯ барои муолиҷаи қабзият, дами шикам истифода мебаранд.

Исфаноҳ ба дандон ва ком таъсири мусбат мерасонад. Аз ҷумла, бемории чирку фасодноки ком ва милки дандонро (пиорея) шифо мебахшад, агар шираи исфаноҳу сабзиро ба миқдори муайян истеъмол намоянд (В.Д. Рыбак..1998).

Ба ашхосе ки мубталои камбуди витаминҳо дар буняанд, истеъмоли баргҳои тару тозаи исфаноҳ, тавсия мешавад.

Ғизоҳое ки дар асоси исфаноҳ тайёр шудаанд, ҳатман бояд дар яхдон нигоҳ дошта шаванд. Ҳангоми зиёда аз 1-2 рӯз нигоҳ доштани таомҳои исфаноҳдор, намакҳои азотии турш ҳосил мешаванд, ки истеъмолаш сабаби пайдошавии метгеглобин дар хун гардида, нафасгирии бофтаҳоро вайрон мекунад.

Дар таркиби баргҳои исфаноҳ миқдори зиёди кислотаи оксалат (то 300 мг%) мавҷуд мебошад, аз ин рӯ ашхоси мубтало ба санги гурдаву масона, никрис ва артрит бояд аз он парҳез кунанд ва ё ба ғизоҳои исфаноҳӣ шир ҳамроҳ карда хӯранд.

Аз сабаби он ки равғани атрии таркиби он пардаи луобии меъда ва рӯдаи дузоздаҳангуштаро ба ангезиш меорад истеъмоли он ба беморони ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта низ раво нест.

Баргҳои тару тозаи исфанохро чун нутул (салат), пухтаи онро чун шӯрбо, сус, мухаллафоти хӯрок (гарнир), фирнӣ (пудинг) ва самбӯса истифода менамоянд.

Истифодаи он дар ғизо

Исфаноҳро барои хуштамъ намудани ғизоҳо васеъ истифода мебаранд ва аз он таомҳои гуногун тайёр мекунанд.

Шӯрбои исфаноҳӣ (аз Д. Ланска, 1989). Барои тайёр кардани шӯрбо маводи зерин заруранд: 300 г. исфаноҳ, намак, 2 қошуқи ошхӯрӣ орд, 200 г. қаймоқ, 1 қошуқи ошхӯрӣ равғани зард, 2 зардии тухми мурғ, ҷавзи бавва (мускатый орех). Исфаноҳро тоза шуста майда менамоянд ва дар оби ҷӯш каме мечӯшонанд. Сипас ба он қаймоқи бо орд ҳамроҳ шуда андохта, аз нав мечӯшонанд. Дар шӯрбои ҷӯш зардии тухм, равғани зард ва каме ҷавзи бавва ҳамроҳ карда, пас аз мӯътадил шудан масраф менамоянд.

ИШИМ – ангелика Angelica Dahurca (Fisch) benth et Nock

Дар байни мардум эшим, ишим ҳам ном бурда мешавад.

Ишим мансуби растаниҳои бисёрсола аст. Пояш дарунковоки баландии то 1.3м. ғафсиаш то 2,5см., гирд ва рангаш одатан бунафш ме-

шавад. Қисми поёнии поя бебарг аст. Баргҳои болой бепоябарг ва баргҳои поёнӣ поябаргҳои дароз доранд. Баргҳояш пармамонанд (2-3-тои), гулҳояш майдаи сафед ва зарди сабзтоб мешаванд. Меваш шакли доира ва ё нимдоира дорад.

Моҳҳои июл – сентябр тухм мебандад. Ин рустанӣ қад-қади дарахо ва чӯйҳо, даруни буттазору алафзор меруяд. Дар қаторкӯҳҳои Ҳисору Дарвоз, Помир ва дигар ноҳияҳои ҷанубии ҷумҳурии Тоҷикистон васеъ паҳн гардидааст.

Ҳамаи қисмҳои рустанӣ равғани эфир дорад. Миқдори ин равған аз давраи нашъунамои рустанӣ вобаста аст. Давраи гулкунӣ дар таркиби узвҳои ин гиёҳ равғани эфир бисёр ҷамъ мешавад. Дар таркиби ишим ба ғайр аз равғани эфир ангеликотоксин то 0,43 фоиз, гидрокаротин, кислотаи ангелик, кислотаи оксинентадецилин, фелландрен, фурокумаринҳо ва ҳоказо мавҷуданд.

Дар тиб решаи рустанӣ истифода мешавад.

Решаи онро охири моҳи сентябр ва октябр ҷамъ кардан мумкин аст.

Дар тибби мардумӣ аз ҳамаи қисмҳои рустанӣ (барг, тухм, гул, реша) истифода мебаранд. Дамкарда за чӯшобаи онро барои табобати касалиҳои шуш, илтиҳоби шуш ва роҳҳои нафас, ҳамчун воситаи балғамрон, барои табобати сил ва касалиҳои меъда тавсия медиҳанд. Чои ишмӣ фишори баланди хунро паст мекунад.

Дар баъзе ҷойҳо дамхӯрдаи онро барои табобати ниқрису тарбод истифода мебаранд.

Дар тибби Хитой решаи ишмро барои баланд кардани басташавии хун ва кам кардани дард (касалиҳои невралгия, ихтилоҷи рагҳои хунгузар нафъовар мешуморанд. Ишмро барои муолиҷаи бемории пуст ҳам истифода мекунанд.

Дар тибби муосир ин рустани барои паст кардани шиддати ихтилоҷ кор фармуда мебаранд.

Доруҳои ишм

Ҷӯшоби решаи ишм: 10г. решаи онро бо ним литр об ҳамроҳ карда то ба 200мл. расидани миқдори об меҷӯшонанд. Баъди хунук шудан аз дока мегузаронанд ва аз он рӯзе 3 ё 4 қошуқи ошхӯрӣ пеш аз таом менӯшанд.

КАБАР – каперсник колючий. Capparis spinosa L.

Ин рустаниро кавар, камар, кабра, арманка, ласф, бодиринги ҷайра низ мноманд.

Кабар мансуби рустаниҳои бисёрсола аст. Решаи тафси пурқувват дорад, ки ҳангоми расидан ба пардаи луобии даҳон сӯзиш ба амал ме-

орад. Пояи асосиаш дароз буда, аз он ба ҳар тараф шохчаҳои дароз (то 2 м.) паҳн мешаванд. Баргҳои кӯтоҳ (дар қисми поёниаш тағбаргҳои сӯзаншакл) ва байзашакл дорад.

Гулҳои ягон-ягонаш дар канори баргҳо ҷойгиранд. Гулҳояш калон буда, диаметрашон то 5–8 см мерасад.

Дар аввали гулкунӣ рангаш сафед аст ва баъд ранги сурх мегирад. Меваш калон, тарбузчашакл, рангаш дар вақти пухта расидан зардчатоб мешавад.

Аз охири моҳи май то сентябр гул мекунад ва байни моҳҳои июлноябр тухм мебандад. Кабар дар талу теппаҳо, чарогоҳҳо, регзор, сангзор, доманаи теппаҳои хурд, кӯҳҳо, одатан дар баландии то 1 км. мерӯяд.

Дар баъзе ҷойҳо қад-қади дарёҳо то баландии 240м дучор меояд. Дар Тоҷикистон 2 намуди кабар (C. Spinosa L.) мерӯяд. Дар доманаи қаторкӯҳҳои Туркистон, Зарафшон, Ҳисор, Дарвоз, ҳавзаи Сирдарё, вилояти Хатлон, ноҳияи Данғара хусусан дар даштҳои Олимтой, Лохур, Калташӯр ва ғайра васеъ паҳн гардидааст.

Дар таркиби меваи кабар тригликозидҳо, ферменти мирозин, то 12% глюкоза мавҷуд аст. Дар гулаш 0,32% рутин, кверцетин, сапонинҳои стероидӣ, равғани эфир, миқдори зиёди йод. то 27 мг% ва то 136 мг% витамини С дорад.

Дар пӯсти решааш гликозиди каппариддин ва 1,2% алкалоидҳо муайян шудааст.

Дар тиб баргу поя ва решаи онро истифода мебаранд. Барги поякашро дар вақти гулкунӣ ва решаашро тирамоҳ ё аввали баҳор ҷамъ кардан даркор аст.

Абӯалии Сино навиштааст, ки кабаре, ки дар кишварҳои гарм бирӯяд бештар гарм аст. Гармӣ ва хушкии хама навъҳои кабар андар дараҷаи дуввум аст. Қиёми решаи кабар барои муолиҷаи фалаҷ, дарди сар ва дандон, касалиҳои сипурз, ҷигар (аз он ҷумла зарпарвин), лат хӯрдан ва осеб дидани мушакҳо нофеъ аст.

Қиёми меваш барои муолиҷаи бавосир, дамкардаи гулҳояш барои давои захмҳо, дардбанд ва барои муолиҷаи диққи нафас ва камхунӣ истифода мешавад. Хоидани пӯсти бех ва барги тари он ба дарди дандон суд бахшад.

Агар кабарро дар сирко ҷӯшонда ё дар шароб омехта ба он сирко ҳамроҳ карда ба даҳон гиранд ва ғарғара кунанд низ фоида бахшад.

Абӯмансури Муваффақ барои муолиҷаи касалиҳои ҷигару сипурз, дарди дандону гулӯ ва иллатҳои меъда кабарро дармон гуфтааст. Ӯ аз ҷумла, гуфтааст: «Ва андар дорухои бузургвор, ки ӯ дорои шариф аст ва бузургвор ва гарм асту хушк андар дараҷаи дуввум. Ва чун бо сирко

ва намак бигирандаш талтиф (мулоим, нарм) кунад нек ва суддади (банди) ҷигар ва сипурз бикушояд».

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки решааш аз гурӯшак (илтиҳоби ғадуди баногӯш) сили ғадудҳои сафро, ширинча, илтиҳоби асаби сурин нофеъ аст ва майда карда, дар сирко дам дода ба шукуфа моланд, онро рафъ месозад.

Баргаш мӯй сарро сиёҳ медиҳад. Решааш дарди дандон ва кӯфтаи он бемории сипурзро дармон аст. Ғичарон аст ва хатҳои бадаслро шифо мебахшад. Ба илтиҳоби асаби сурин нофеъ аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ гуфта, ки Дискуридус фармудааст, ки агар мева ва нӯги навдаҳои онро дар сирко ва намак тар карда, дам диҳанд ва дар муддати 30 рӯз бо май ба беморони испурзашон калоншуда диҳанд, онро мулоим ва хурд мекунад.

Хуни ғафсро тунук мекунад, пӯсти онро орд карда бо сирко омехта ба болои пӯсти мубталон песӣ моланд шифо мебахшад, пӯсти решааш қувваи боҳро зиёд мекунад.

Дар тибби мардуми кабарро васеъ истифода мебаранд. Обҷӯши онро барои муолиҷаи бемории ҷигар, ҷунунӣ (истерия), тарбод, бруцеллёз, зарпарвин, меваи онро барои муолиҷаи дарди бӯғумҳо, невроз, дарди миён ва ҳамчун талхарону ғичарон истифода мебаранд.

Шираи гулашро бошад барои муолиҷаи захм ва ширинча истифода мебаранд. Обҷӯши меваашро барои муолиҷаи бавосир, илтиҳоби ком ва дарди дандон мефармоянд. Ба гирифторони фалаҷ ва тарбод истеъмоли онро дар ҳаммом бо оби гарм тавсия мекунад (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар Арманистон решаи он барои табобати тарбод, бруцеллёз, касалиҳои сипурзу ҷигар ва баргаш барои муолиҷаи касалии қанд истифода мешавад.

Мувофиқи маълумоти В.П. Махлаюк обҷӯши пӯсти решаашро барои муолиҷаи ипохондрия (савдой, бадгумонӣ, рӯҳафтода), ҷунунӣ, бемории сипурз ва дардҳои тарбодӣ мефармоянд.

Дар тибби муосир ин рустанӣ аз бисёр ҷиҳатҳо санҷида шудааст. Дар Институти тиббии Озарбойҷон ин гиёҳро барои муолиҷаи касалии Базедовӣ тавсия кардаанд. М. М. Мансуров ин рустаниро дар ҳайвонҳо ба таври мукаммал санҷида ба чунин хулосае омад, ки дамхӯрдаи спиртии решаи он миқдори тромбоцитадро дар хун зиёд менамояд. Ҳардуи ин таҷрибаҳо аз он далолат мекунанд, ки кабарро барои баланд бардоштани шахшавии хун истифода кардан мумкин аст.

Аз сабаби баланд будани миқдори йод дар ин рустанӣ онро ҳамчун давои варами ҷоғар истифода бурдан мумкин аст.

Истифодаи он дар ғизо

Меваи кабарро дар вақти пухта расиданаш ҳамчун ғизо истеъмол менамояд. Онро инчунин дар шакли намакин, маринад тайёр ва ба ғизоҳои гуногун ҳамроҳ мекунанд, ки тамъи онҳоро хуш месозад.

Доруҳои кабар

Дамкардаи гул ва барги кабар: 10 г. гули барги хушки рустаниро бо 190 мл. об ҳамроҳ карда, дар оташи паст то ҷӯшидан нигоҳ медоранд. Сипас аз дока полонида ва аз он рӯзе 3 маротиба ба андозаи 1 ё 2 қошуқи ошхӯрӣ истеъмол менамоянд.

Қиёми решаи кабар: 20г. решаи майдакардаи кабарро гирифта ба он як стакан об ҳамроҳ мекунанд. Сипас ним соат дар оташи паст мечӯшонанд ва баъди хунукшавиаш аз дока меполонанд ва 1 ё 2 қошуқӣ дар як рӯз 3-4 бор истеъмол менамоянд.

КАДУ – тыква обыкновенная. Cucurbita pepo L.

Рустании ғизоии яксола буда ба оилаи кадугиҳо мансуб аст.

Ватани каду маълум нест.Танҳо далеле равшан аст, ки аз каду 5 ҳазор сол пеш дар Мексика истифода мебурданд. Мисри қадим низ аз чанд намуди он огоҳ будааст. Ба Аврупо каду аз Амрикои Шимолӣ дар асри XVI ворид шуд.

Каду дар ҳама мамолики дунё парвариш ва истеъмол мегардад. Дар Тоҷикистон онро ҳамчун рустании ғизоӣ дар ҳама минтақаҳо, ғайр аз Мурғоб, парваришш мекунанд.

Таркиби каду аз 92% об ва миқдори зиёди равған (5,2 %), сафеда ва карбогидридҳо иборат аст.Дар таркиби дилааш 8-20% маводи хушк, 4-9% қанд, 1-6% оҳар, 1,1-1,7% маводи пектин, 7-30 мг% кислотаи аскорбин 3 то 9 мг% каротин, унсурҳои калий-170 мг%, калсий-40 мг%, магний-14 мг%, фосфор–25 мг% ва оҳан 0,8 мг%-ҳаст. Дар таркиби тухмдонаҳои каду равғани рустанӣ ва атрӣ муайян шудааст. Таркиби равғанаш аз глисеридҳои линолевӣ, пальмитин ва стеорин бой аст.Дар таркибаш аминокислотаҳо, кислотаҳои органикӣ, ғоз, макроунсурҳои калий,манган, оҳан, микроунсурҳои мис, руҳ ва соири он муайян шудаанд.

Дар баргҳояш то 620 мг% витамини С, дар гулҳояш моддаҳои рангговар,флаваноидҳо ва дигар маводи фаъоли ҳаётӣ мавҷуд аст.100 г. каду дорои 29 ккал. мебошад.

Барои муолиҷа тухмдона, кӯфтаи мағз, ҷӯшобаи тухмдонаҳо ва дилаи мағзи кадуро аз қадимулайём истифода мебаранд.

Абӯмансури Муваффақ фармуда, ки каду ғизои латиф аст, ташна-

гиро мешиканад, сурфаро даво мебахшад. Дилааш бо равғани гул дарди гӯш ва никрисро шифо медиҳад.Равғанаш сурфа ва дарди қафаси синаро рафъ месозад.

Абӯалии Сино дар «Алвоҳия» фармуда, ки каду барои муолиҷаи сурфаву дарди яракон нафъовар аст. Пусту баргашро барои муолиҷаи варамҳое,ки бар асари таъсири гармӣ ба вуҷуд меоянд, тавсия додааст. Тухмдона ва чӯшобашро чун табшикан фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навишта, ки каду ду намуд – ширин ва талх мешавад. Беҳтаринаш кадуи ширину тоза аст.Ин навъи каду дарди сар ва омоси мағзи сарро шифо мебахшад Агар дилаи онро ба дандон молед, дандонҳоро сафеду пурчило мекунад. Каду сурфаю дарди қафаси синаро таскин дода, зарпарвинро рафъ месозад, ташнагиро мешиканад ва андакс исҳоловар аст.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ оварда, ки беҳтарин каду онест, ки рангаш сафеду дилааш ширин аст. Каду ташнагиро шикаста бандҳоро мекушояд. Вай пешоброну табшикан аст. Каду рӯдаҳоро мулоим карда зарпарвинро даво мебахшад.

Дар тибби мардумӣ мағзи донаҳои кадуро (то се стакан дар як рӯз) ҳамчун гиҷарон истифода мебаранд. Онро барои муолиҷаи бемории масона истифода мебаранд. Дилаи кадуро чун пешоброну исҳоловари сабук истеъмол мекунанд. Ширааи тару тозаашро то як стакани барои табобати бемории ҷигар ва гурда мефармоянд. Дилаашро ба узвҳои варамкарда, сӯхта ва зардзахм мебанданд. Чӯшоби гулашро барои муолиҷаи захмҳо истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми Озарбойҷон ширааи онро барои муолиҷаи захмҳои кӯҳна истифода мебаранд. (Ф Иброҳимов, 1962).

Дар Тибет онро барои муолиҷаи бемории ҷигар, гурда, дил, илтиҳоби пардаи луобии меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мекунанд.

Дар тибби муосир доруҳои гуногуни аз тухмдона ва мағзи донаи каду тайёр шударо чун гиҷарон истифода мебаранд.

Пайдост, ки каду ба буняи инсон таъсири манфӣ намерасонад. Аз ин рӯ, мағзи тухмдонаҳояшро чун гиҷарон ба мубталоёни гиҷа ва дилаашро ба беморони дил,гурда, захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта ва кӯдакону пирон мефармоянд.(З.М. Эвенштейн, 1989).

Тадқиқотҳои илмӣ аз он далолат мекунанд, ки дилаи каду кори узвҳои ҳозима ва муодилаи моддаҳоро дар буняи инсон хуб мекунад, хусусияти талхаронӣ дорад. Аз ин рӯ, онро хом ба беморони касалиҳои дилу рагҳои хунгард, ҷигар, гурда, никрис мефармоянд. Ширааи каду хобро мӯътадил ва асабҳоро муназзам месозад. Агар одами камхоб ё пир ҳар шаб 2-3 қошуқ аз ширааи каду истеъмол намояд хобаш

бароҳат мешавад.(З.М. Эвенштейн, 1989; В.Д. Рыбак, 1998;И.П. Куренов, 2007).

Каду ва ғизоҳои кадугиро аксар барои муолиҷаи мубталоёни сангҳои гурдаю роҳҳои пешоб тавсия медиҳанд. Муайян шудааст, ки каду хусусияти хуби пешобронӣ дошта бо пешоб хориҷшавии намакҳои хлориро зиёд мекунанд ва бо ин роҳ ҳосилшавии намакҳоро дар гурдаҳо намегузоранд. Кадуро барои муолиҷаи илтиҳоби ғадудҳои ҷинсӣ мефармоянд. (И.Куреннов, 2007, А.В. Нестерова,2005).

Тавре ки ёдовар шудем, дар тиб мағзи донаи кадуро чун ҷиҷарон истифода мебаранд. Тарзи табобати он чунин аст: 2 рӯз пеш аз оғози табобат беморро чанд рӯз обшикам (клизма) мекунанд. Шаби пеш аз хоб ба ӯ доруи сусти исҳоловар медиҳанд. Дар рӯзи табобат ӯро дафъатан обшикам карда, пас ба вай 300 г. мағзи кӯфтаи онро бо асал ё мураббо омехта медиҳанд. Мағзу асали омехтаро бемор бояд дар бистар хоб рафта, дар муддати як соат истеъмол намояд ва баъди се соат ягон доруи исҳоловари сабуки намакин қабул намояд. Баъди ин амал ӯро пас аз ним соат обшикам мекунанд.

Мувофиқи маълумоти В.Стрелов (1999) тухмдонаҳои каду дорои хусусияти хуби шифоянд ва ин хусусияти онҳо бо таркиби кимиёии онҳо, аз ҷумла бо миқдори муайяни руҳ вобастагӣ доранд. Муайян шудааст, ки барои фаъолияти мунтазами ғадуди ҷинсӣ нисбати дигар ғадудҳо миқдори зиёди руҳ лозим аст. Тадқиқотҳо аз он далолат мекунанд,ки мардҳои нимҷазираи Балкан, ки ҳамеша донаҳои кадуро мехоянд нисбатан камтар гирифтори бемории илтиҳоби ғадуди ҷинсӣ (простатит) мегарданд.

Истифодаи он дар ғизо

Каду ғизои бебаҳои парҳезӣ буда тоҷикон дар шакли ширкаду, кадушӯрбо, кадуи таги алов ва бо гӯшт кадубирён, самбӯсаи кадугин, мантуи кадугин гайёр ва истеъмол мекунанд.

Дорухои каду

Шираи каду: кадуи тару тозаро аз майдакунак гузаронда шираи онро ҷудо карда дар 200 г. он 20 г. асал ҳамроҳ намуда давоми рӯз ҳамчун пешоброн ва исҳоловари сабук истеъмол мекунанд.

Донаҳои каду 150 г. донаи кадуро аз майдакунак гузаронда ба он 300 г об рехта дар ҳаммоми барқӣ дар давоми 2 соат обпиро буғ карда, боқимондаи обҷӯшпиро полонида, дар давоми 20-30 дақиқа ба шиками наҳор истеъмол ва пас аз 2 соат обшикам намудан лозим аст (барои муолиҷаи кирмҳои шикам).

Донаҳои каду: як стакан мағзи донаҳои кадуро дар ӯғурак андохта, то шулла шудан кӯфта, сахар дар шиками наҳор бо як қошуқ асал ё чурғот истеъмол намуда, 4 соат ғизо истеъмол накарда роҳ равед. Пас аз 4 соат агар хоҳиши ҳочатхона рафтан пайдо нашавад худро обшикам намоед (барои муолиҷаи кирмҳои шикам).

КАМОЛИ БАДБӮЙ – ферулла ванючая. Ferulla–Assa L.

Дар баъзе ноҳияҳо онро камолак ва кумот низ мегӯянд.

Камол мансуби растаниҳои бисёрсола аст. Дарозии пояш то 3 метр мерасад. Решааш калону ғафси сергӯшту пояш дарунковок аст. Дар охири поя чатргули мураккаб дорад. Баргҳояш мулоим ва сеқирра мешаванд. Камол гулҳои зард ё зарди сафедча дорад. Меваш аз ду нима иборат буда, байзашакл ё нимкурра (дарозиаш то 20 мм. ва бараш то 16 мм.) мешавад.

Дар вақти буриданаш зифт ҳосил мекунад, ки он ба мисли кулӯлачахои ҳархела дар ҷои бурида пайдо мешавад. Кулӯлаҳо ранги тира ё дорчинӣ дошта, бӯи сир мекунанд. Мазаашон гурши тез аст. Дар моҳҳои апрел-май гул карда, август-сентябр меваш мепазад.

Камол дар Осиёи Марказӣ, Қазоқистон, Афғонистон ва ғайра меруяд. Дар Тоҷикистон камол асосан дар вилояти Хатлон, водии Зарафшон, қаторкӯҳҳои Ҳисору Дарвоз ва вилояти Мухтори Бадахшон нумӯъ меёбад.

Дар тиб асосан зифту қатрони камол истифода мешавад. Қабати ғафси решаро, ки аз қисмҳои рӯизаминӣ ҷудо аст, бурида баъди як моҳ зифту қатрони дар ҷои буриш ҷамъ шударо мегиранд.

Дар таркиби зифту қатроне, ки аз камол мегиранд аз 2,54 то 19,6 фоиз равғани атрӣ, 65% моддаҳои органикӣ, втор-бутилметилдисульфид, диметилтрисульфид, 2-бутилметилдисульфид, 2-бутилметилтрисульфид, ди (2-бутил) дисульфид, ди (2-бутил) трисульфид 2,44-2:88 флаваноид ва дар баргаш кислотаи фенилкарболовӣ, ферулӣ, флаваноидҳои метионин 7-гликозиди лютеолин ва дар меваш равғани эфирӣ мавҷуд аст.

Камолро аз замонҳои қадим барои муолиҷа истифода мебурданд.

Ҳанӯз Теофраст (370-285 то милод) навиштааст, ки камолро бо шароб ба касоне, ки онҳоро мор ва каждум газидааст, мубталоёни ҷароҳатҳои пӯст ва бо асал ба мубталоёни омосҳо мефармоянд.

Абӯалии Сино камолро барои бисёр дардҳо даво гуфтааст, ӯ камолро андар ибтидои дараҷаи чорум гарм ва андар дараҷаи дуввум хушк хондааст. Дар таркиби омехтае, ки барои табобати дарди меъда ва ҳангоми бад будани иштиҳо тавсия мешавад, камолро ҳам нишон додааст.

Мувофиқи нишондодҳои ӯ камол дарди миёнро кам мекунад, доғҳои пўсти рўйро меравонад, хосияти пешобронӣ дорад ва ҳангоми тағйир ёфтани ҳайз муфид аст. Камол инчунин қобилияти биной ва шунавоиро тез мекунад.

Абўмансури Муваффақ камолро барои дардҳои дасту по ва ҳамчун қавикунандаи кори меъда ва иштиҳоовар тавсия медиҳад. Камол ҳайзро мекушояд, боди шикамро меронад ва асари захмҳои рўйро тоза мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, агар тухм ва гўшти даруни онро дар шакли тару тоза истеъмол намоянд, хунтуфкуниро мань месозад ва исҳоли музминро шифс мебахшад. Агар оби онро ба бинӣ чаконанд хунравиро боз медорад.

Тухмаш инчунин дарди шикамро боз медорад.

Амирдавлат Амасиатсӣ оиди намуди дигари камол «Fezul gummosa boiss» навиштааст, ки табиаташ гарм дар дараҷаи III ва хушк дар дараҷаи II буда аз иллиҳоби асаби сурин нофеъ ва подзаҳр аст.

Агар онро дар шакли обҷўш истифода баранд ба бавосир шифо мебахшад. Сино фармуда, ки камол дарди сарро рафъ созад, омоси гўшро шифо бахшад ва захмҳоро сиҳат намуда, бодрон аст.

Оиди намуди дигари камол «камоли форсӣ» F. Persica Willd. навиштааст, ки табиаташ гарму хушки дараҷаи 3-аст. Онро барои муолиҷаи фалаҷ, касалии сарь, марвориди (катаракти) навсаршудаи чашм иллиҳоби пилкҳои чашм, гулмижа ва ҳамчун гиҷарон истифода мебаранд. Инчунин барои аз роҳи пешоб хориҷ кардани санг, рафъи халадард ва дарди устухон ва бандҳои дасту по мефармоянд.

Дар тибби Тибет камол барои муолиҷаи бемории дил ва ҳамчун иштиҳоовару зиддимикроб истифода мешавад (С. М. Баторов, 1989). Дар «ДУИНХОР дэлгэн» гуфта шудааст, ки решааш то ним берун аз хок аст ва аз он шир мечакад ва омехтаи сафеди зардранге, ки аз он ҳосил мешавад, ҳамчун гиҷарон ва бемории аз хунукӣ сардзада нофеъ аст. (Г. А. Асеева, 1991).

Дар Ҳиндустон камоли бадбўйро барои муолиҷаи вабо, қанд, невроз, ҷунунӣ, тарбод ва дикки нафас истифода мебаранд. Намуди дигари он F, спиятоза В-ро ҳамчун қувватафзо, балғамрон, зиддиихтилоҷ, барои муолиҷаи иллиҳоби найчаҳои шуш, дикки нафас, фалаҷ, иллиҳоби меъда ва тарбод мефармоянд (Nadkarni, 1954; Hosking, 1958).

Дар Осиёи Марказӣ камолро ҳамчун доруи зиддиташаннуҷ, зиддиихтилоҷ, талхарон, сили шуш, дикки нафас, бемории қанд, бемории ҷигар, сифилис, омосҳои саратонӣ истифода мебаранд. (О. Дадабоева, 1972, С. С. Саҳобиддинов, 1948, Х. Х. Ҳолматов, 1984).

Дар тафрибаҳои илмие, ки Мувак Одилбеков, соли 1990, дар мушҳо

ва калламушҳо гузаронд, ба хулосае омад, ки Кумаринҳои аз камоли бадбӯй ва камоли шуғноӣ чудошуда дорои хусусияти зиддисаратонӣ мебошанд.

Кумаринҳои камоли бадбӯй вобаста ба меъёри ба мушҳо гузаронда афзоиши саркомаро дар 76% ҳайвонҳо ва лифосаркомаи Плиссро то 47% бозмедоштанд. Кумаринҳои камоли шуғноӣ бошад афзоиши меланомаи В16 дар 54%, карциносаркомаи Люисро дар 29% мушҳо бозмедорад.

Дар тибби Чин камол (зифту катронаш) хеле васеъ истифода мешавад. Асосан вай барои муолиҷаи хистерия ва неврозҳои қалбӣ ва вегетативӣ барои муолиҷаи касалии сил, илтиҳоби ғадудҳои лимфагузар ва устухон пешбарӣ мешавад. Ин рустанӣ дар Чин ҳамчун рустании балғамрон низ истифода мешавад (Ф. Ибрагимов ва диг. 1960).

Дар тибби асри миёнагии Арманистон қатрони камолро барои муолиҷаи атеросклероз, илтиҳоби найчаҳои шуш, илтиҳоби роҳи нафас истифода мебурданд (Г.П. Варданян,1980).

Дар Туркманистон шираи камолро барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима ва барои муолиҷаи ҷароҳатҳои пӯст ба кор мебаранд. Дар асоси шираи камол малҳами 1% диверсолид ихтироъ шудааст, ки онро барои муолиҷаи бодхӯра ва захмҳои мардумаки чашм истифода мебаранд (В.В. Киселёва ва диг.1975).

Дар тибби мардумии рус шираи камолро барои муолиҷаи хистерия, бемории қисми болоии роҳи нафас, бронхит, сифилис, омосҳо, ҷароҳатҳо, ҳамчун овар ва обчӯши реша, қиём ва малҳамашро барои шамолхӯрӣ, дарди сар, радикулит, зардзахм, ҷароҳатҳои трофикӣ ва ғайра истифода мебаранд (М.В. Рытов,1918; В.А. Дубянский, 1918; А.А. Абрамов ва диг.1950; А.Ф. Гаммерман,1942; О.Д. Барнаулов,1975; 1978).

Х.С. Курмаков ва диг. (1994) дар асоси таҷрибаҳои илмӣ доруи тефестеролро ихтироъ намуданд, ки дар тибби амалӣ барои муолиҷаи сустшавии қобилияти тухмдони занҳо, беҳайзӣ ва сустшавии афзоиши ҷинсӣ фармуда мешавад.

Дар Қазоқистон аз 6 намуди камоле, ки дар вилояти Чимкент нумӯъ мекӯбанд, тавассути усули хромотографӣ 20 маводи фаъол чудо карда шуд, аз ҷумла, 13 проазулен, ки дар асоси онҳо малҳамҳо истеҳсол намуда барои муолиҷаи сӯхтагиҳо санҷиданд. Ҳангоми муолиҷаи 45 нафар мубталоёни сӯхтагиҳои дараҷаи 1,2 ва 3 дар 41 нафарашон нишонаҳои таъсири барҳалои зиддиилтиҳобӣ ва сиҳатшавӣ диданд.

Муолиҷаи 49 нафар мубталоёни зардзахм ва псориаз нишон дод, ки истифодаи малҳамҳо 29 нафарро комилан сиҳат ва ҳолати 14 нафари дигарро беҳтар намуд. (В.М. Потапов ва диг.,1985).

Дар таҷрибаҳои илмӣ муаллиф ва шогирдонаш дар ҳайвонҳо баррасӣ намуданд. Муайян шуд, ки хокаи шираи камоли бадбӯй дар мсъёри 0,05-0,15 г/кг. таровиши талхро дар калламушҳои сафеди бо заҳри чорхлориди карбон дар мудлати 1 моҳ заҳролуд карда, нисбати ҳайвонҳои контролӣ 1,5 маротиба меафзояд. Дар баробари ин хокаи шираи камоли бадбӯй ба таркиби кимиёии талха таъсири мусбат расонда, миқдори маҷмӯи кислотаҳои талхаро то 66.7%, фосфолипидҳо 62% ва индекси ҳолату холестерининро, ки аз таъсири СС14 кам шуда буд, ба эътидол мерасонад.

Заҳри чигаркуши чорхлориди карбон фаъолнокии ферментҳои чигар (АлАТ, АсАТ)-ро низ дар хунобаи ҳайвонҳои контролӣ баланд месозад.

Ин нишондиҳандаҳо дар хунобаи ҳайвонҳои бо хокаи шираи камол муолиҷа шуда нисбати ҳайвонҳои контролӣ 21-26% кам мешаванд, ки аз хусусиятҳои хуби талхаронӣ ва подзаҳрии шираи камоли бадбӯй шаҳодат медиҳад.

Аз тарафи Ч. Азонзод ва Ш.Раҳимов (2006) муайян шудааст, ки хокаи шираи камоли бадбӯй дорои хусусияти баръалои зиддиилтиҳобӣ буда ҳангоми ба зерпӯсти пои қафои калламушҳо гузарондани маводи илтиҳобовари гистамин, серотонин ва формалин ҳаҷми варами онҳоро нисбати калламушҳои контроли ду баробар тезтар кам мекунад, ки ин аз хусусияти зиддиилтиҳобии камоли бадбӯй далолат дорад

Аз тарафи муаллиф бо шогирдонаш 3 маводи фаъоли ҳаётӣ бо номи Ферусино, Ферусино –G ва ферусино-Р ихтироъ шудааст, ки ҳангоми омӯзиши нишондиҳандаҳои дар боло ёфта аз нигоҳи таъсири шифоӣ нисбати хокаи шираи камоли бадбӯй бартарӣ доранд. Маводи мазкур хусусияти талхарон, зиддиташаннуҷ, зиддиилтиҳоб ва зиддиоксиданд.

Ҳангоми омӯзиши хусусияти зиддиоксидии Ферусино–G ва Ферусино-Р муайян шуд, ки дар ҳайвонҳои бо заҳри чигаркуши чорхлориди карбон заҳролуд, фаъолнокии диальдегиди малонови (Малоновый диальдегид) дар таркиби хунобаи ҳайвонҳои заҳролуд (контролӣ) нисбати ҳайвонҳои солим 68,42% зиёд мешавад. Дар баробари ин дар ҳайвонҳои бо Ферусино –G ва Ферусино-Р дар муддати 1 моҳ табобат ёфта, фаъолнокии диальдегиди малоновӣ нисбати ҳайвонҳои контролӣ таносубан 22,8-31,25% кам мешавад, ки ин аз хусусияти зиддиоксиди камоли бадбӯй шаҳодат медиҳад.

Ш.А. Раҳимов (2006) дар таҷрибаҳои илмии дар калламушҳои сафеди бо заҳри чорхлориди карбон заҳролуд муайян намуд, ки равғани атрии камоли бадбӯй, миқдори таровиши талхаро зиёд ва тамаркузи маҷмӯи кислотаҳои талхагӣ, фосфолипидҳои таркиби талха ва коэффисенти ҳолату холестеринро зиёд мекунад, ки ин аз хусусияти ҳепатопротектории равғани камол шаҳодат медиҳад.

Истифодаи маводи фаъоли хаётии дар боло гуфта аз тарафи Кумитаи фармакологии Вазорати тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон барои истифодабарӣ ҳамчун маводи шифоӣ иҷозат дода шудааст.

Истифодаи он дар ғизо

Дар Эрону Афғонистон камопро дар ғизои бирёни гӯшти гӯсфанд ҳамроҳ мекунанд. Дар Ҳиндустон ва Индонезия онро ба ғизои сабзавоти ва биринҷӣ ҳамроҳ мекунанд.

КАКАО – Theobroma cacao L.

Какао дарахти на он қадар калони ҳамешасабз аст. Ватани какао ҷангалҳои минтақаи ҳорраи Амрико мебошад. Ҳиндуҳои қабилаи адтекҳо, ки ба онҳо нӯшокии аз меваи какао тайёршуда хеле маъқул буд, ба парвариши дарахти он сар карданд. Ба Аврупо ӯро истилогарони испанӣ овардаанд. Яке аз онҳо Фернандо Кортес мевая какаоро ба шоҳи испанӣ фиристонида, навишта буд: «як пиёлаи шарбати ин меваи мӯъҷизакор метавонад инсонро аз офтобзан то офтобнишин рӯҳбаланд бардам нигоҳ дорад.

Карл Линей, табиатшиноси асри XVIII Шветсия, ин дарахтро бо лотинӣ «какао геоброма» ном ниҳод, ки мазмунаш ҳӯроки худоҳо мебошад.

Дар таркиби меваи какао 17,5 фоиз равған, 24,2 фоиз сафеда, 10 фоиз оҳар, 5 фоиз ғоз, 4 фоиз кислотаҳои органикӣ, маъданҳои калий, фосфор, оҳан, магнию калций, мис, никел, кобальт, цинк, манган, витаминҳои гурӯҳи В ва РР, моддаҳои даббоғӣ, равғани эфир вуҷуд доранд. Қимати ғизоии какао хеле баланд буда, 100г. меваи он 373 ккал. энергия дорад.

Ҷузъи таркибии меваи какао алкалоидҳои теобромин ва кофеин мебошанд, ки хосияти барангехтани системаи асабро доро мебошанд.

Баъди ҷамъоварии меваи какао, аз он равғанашро ҷудо ва кунҷараашро орд мекунанд ва барои тайёр кардани нӯшокии какао истифода менамоянд.

Какао нӯшокии хеле болаззат ва муаттар буда, чун маводи нурбахш ба шахсонс, ки кори ҷисмонӣ ва фикрӣ мекунанд, инчунин ба шахсони лоғару камқувват тавсия менамоянд. Шарбати какаоро асосан бо шир ва қанд тайёр менамоянд.

Равғани какаоро дар саноати фармасевтӣ ҳамчун асос барои тайёр намудани шамъдонаҳо (свечи), малҳамҳо ва кремҳои шифоӣ истифода мебаранд. Теоброминро таркибаш ба фаъолияти дилу рагҳои хунгард

таъсири мусбат расонда, хориҷшавии пешобро зиёд мекунад (Т.Л. Пиллат ва диг,2001).

Аз какао инчунин, ширу қанд, шакалот тайёр мешавад. Хосияти нурбахшӣ ва рӯхбардории шакалод, чун нӯшокии какао хеле баланд аст, аз ин рӯ барои болобарии қобилияти ҷисмонию фикрӣ чун хӯроки сергизо истифода менамоянд. Шакалодро ҳангоми сиҳатшавӣ аз баъзе касалиҳои сироятӣ, сӯхта, зарбу лат ва ҷароҳатҳои вазнин тавсия менамоянд.

Аммо истеъмоли какао, чун дигар баранғезандагони системаи олии асаб, ба беморони гирифтори фишори баланди хун, атеросклероз, касалиҳои ҷигар, талхадон, ғадуди зермеъда ва илтиҳоби сершираи меъда тавсия намешавад. Парҳез кардани мӯйсафедон аз масрафи какао ва шакалод низ хеле хуб аст (З.М. Эвенштейн, 1989).

Аз сабаби дар таркиби какао вуҷуд доштани кислотаҳои органикӣ, махсусан кислотаи оксалат (450-мг%) ва асосҳои пуринӣ (1900мг%) истифодаи он ба шахсони мубтало ба санги гурдаву масона ва никрис ғайри қобили қабул аст.

Истифодаи он дар ғизо

Дар саноати хӯрокворӣ хокаи какао истеҳсол мешавад, ки онро дар саноати қаннодӣ барои тайёр намудани шоколадҳо, конфетҳо, тортҳо кексҳо ва ғайра истифода мебаранд. Аз какао нӯшобаи бисёр болаззат тайёр карда менӯшанд.

Тарзи тайёр кардани шоколад. Хокаи какаоро бо шакар ва шир (бехтараш шири ғализ-сгущенное молоко) ҳамроҳ карда то ғализ шуданаш мечӯшонанд (ба сӯхтани он роҳ надиҳанд). Баъди хунук шудан, чи шакле хоҳанд ба он дода, ба яхдон мегузоранд, то сахт шавад. Ҳангоме шири ғализ бошад, чӯшондани он зарур нест.

КАЛИНА – калина обыкновенная. Viburnum opulus L.

Рустании буттагии бисёрсолаи боровар буда дар қисми аврупоии собиқ ИҶШС, Кафқоз, Крим, Қазоқистони шарқӣ, Осиёи Миёна, мамолики соҳили баҳри Миёназамин, Куриё, Амрикои Марказиву Ҷанубӣ, ҷазираи Ямайка ва ғайра нумӯъ меёбад.

Дар олам тақрибан 200 навъи он, дар ИҶШС 8 навъи худрӯй ва 39 навъи боғии он, ки барои зинати раставу хиёбонҳо мавҷуданд ва инҳо барои кулчадору низ истифода мешаванд. Дар Тоҷикистон тақрибан 30 навъи онро санҷида, барои ороиши боғҳо, хиёбонҳо ва растаҳо тавсия додаанд.

Дар тиб пӯсти дарахт ва меваи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби калина 6,5–7,8 фоиз канд, то 3 фоиз моддаҳои даббоғӣ 1,6–1,9 фоиз кислотаҳои органикӣ, 0,38–0,58 фоиз моддаҳои пектинӣ, 6,30 мг% витамини С, 28–31 мг% К, 156– 245 мг, Р, 1,4–2,5 мг% каротин мавҷуд аст.

Инчунин дар таркиби он макроунсурҳои калий, кальций, оҳан ва микроунсурҳои манган, мис, рух, арзиз, йод ва ғайра мавҷуд аст

Дар таркиби пӯстлохи калина то 6,5 % қатрон, кислотаҳои органикӣ, то 1 % моддаҳои даббоғӣ, то 20 фоиз моддаи холинмонанд, сапонинҳо, витаминҳои К 31 мгк/г, каротин то 21 мг%, то 80 мг% витамини С дар баргҳояш 3,44-3,52% моддаҳои даббоғӣ, катахенҳо 1,12-1,38% гликозиди вибурин ва 3,48-3,6% моддаҳои органикӣ муайян шудааст.

Дар тибби мардумӣ калинаро барои муолиҷаи касалиҳои ҳанозир (ёнчура, сероча, скрофулёз) ё ба таври дигар онро сили ғадудҳои савдоӣ низ меноманд, ки бо ширинча пайваста мегузарад ва ба он асосан кӯдакон мубтало мешаванд, истифода мебаранд. Калинаро боз барои муолиҷаи тангнафасӣ ва чун доруи зиддиилтиҳоб ва балғамрон ба кор мебаранд.

Дамхӯрдаи обчӯши меваашро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда, думбал, зардзахм ва дигар захмҳои пӯст истифода мекунанд.

Дамхӯрдаи баргу гулашро барои муолиҷаи бемории гулӯ дар шакли ғарғара, дамхӯрдаи гулашро боз барои давои обилаҳои пӯст мефармоянд. Афшурда ва шираи меваашро барои табобати дикки нафас, ниқрис, шамолхӯрии узвҳои нафас, гирифтани овоз, фишори баланди хун ва чун исҳоловаи сабук ба кор мебаранд (В. Н. Верщагин ва диг. 1959, В. Г. Рубцов 1980). Меваҳои тару тоза ва дамхӯрдаи онро барои муолиҷаи илтиҳоби кашираи меъда истифода мебаранд.

Обчӯши гарми онро бо асал барои муолиҷаи сурфа, илтиҳоби найчаҳои шушу роҳи нафас (бронхит) ва бемории ҷигар тавсия медиҳанд. Калинаро омехта бо шакар дар шакли мураббо барои муолиҷаи сурфа, бемории гулӯ, зарпарвин ва диатез тавсия медиҳанд.

Дар тадқиқотҳои илмӣ муайян шудааст, ки ҳангоми ба раги варид бо сӯзандору гузаронидани қиём ва обчӯши пӯсти калина чараёни хунбандиро метезонад ва давомнокии хунравию хунрезиҳоро кӯтоҳ мекунад, ки он дар натиҷаи зиёд шудани миқдори тробоситҳо дар хун амали мешавад. Дорухои пӯсти калина тонуси мушакҳои бачадонро баланд карда, таъсири ихтилочовар дорад, ки он бо гликозиди вибурин алоқаманд аст. (А.Д. Турова, 1987; А.М. Рабинович,1989).

Дар тибби муосир дорухои аз калина гайёршуда ҳамчун хунбанд барои қатъи хунравихо (аз ҷумла, аз бинӣ, шуш) хунравиҳои бачадон, ки баъди тавлиди тифл ба вуҷуд меоянд, хунравихои пайваста бо бемории занона (гинекология), ҳайзи дарднок аз меъёр зиёд давомёбанда

истифода мешавад. Онро дар шакли ғарғара, обчӯшу дамхӯрдаи онро барои муолиҷаи бемории ҳалқу даҳон низ истифода мебаранд (Ҷ. Азонзод, 2003).

Қиёми решаи онро дар тайёр намудани доруҳои шамъдонаҳо (свеча) ва обчӯши пӯсти решаашро барои муолиҷаи бавосир истифода мекунанд.

Тавре ки дар боло зикр шуд, дар таркиби пӯсти калина гликозиди вибурнин, моддаҳои даббоғӣ, қатрон, пектин, витаминҳо ва микроунсурҳои барои буняи инсон зарур мавҷуданд.

Гликозиди талхи вибурин хусусияти танг намудани рагҳои хунгарди бачадонро доро аст ва аз ин рӯ онро барои муолиҷаи хунравиҳое, ки дар натиҷаи бемориҳои занона (гинекологӣ) ба вуҷуд меоянд, васеъ истифода мекунанд (В. Ф. Корсун,1997) Меваҳояшро чун доруи оромибахш ва пасткунандаи фишори баланди хун истифода менамоянд.

Он қувват ва нумӯъбахшандаи кори дил аст. Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки қиёми моеъ ва ҷӯшоби пӯсти калинаро ҳини ба раги вариди ҳайвонҳо гузаронидан лахтшавии хунро метезонидааст.

Меваҳояшро ҳангоми ангезишпазирии асабҳо, фишори баланди хун, атеросклероз ва ихтилоҷи рагҳои хунгард истифода мебаранд. Ширааашро барои муолиҷаи баъзе бемории саратонӣ, аз ҷумла, саратони ғадуди синаи занҳо, барои пешгирии саратони меъда, дамхӯрдаи меваҳояшро барои рафъи думбал, зардзахм ва бемориҳои дигари пӯст истифода мебаранд (Н, Куренков, 2007).

Маълум шудааст, ки меваҳои калина кори мушакҳои дилро пуркувват намуда хусусияти пешоброниро низ доштааст. Меваи калина инчунин хусусиятҳои зиддимикробӣ доранд. Обчӯши решааш хусусияти подзаҳрӣ дорад.

Дар саноати дорусозӣ қиёми моеи калина (Extract viburni fcuitum) ва брикетҳои пӯсти калина истеҳсол мешаванд.

Мувофиқи маълумоти А.Синяков (2000) аз тухмдонаҳои калина каҳва тайёр намуда онро барои рафъи қабзият истеъмол мекунанд. Меваҳояшро барои муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда, ҷарохати меъда ва пешгирии саратони меъда истифода мебаранд. Дамхӯрдаашро гармогарм барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, бронхит, илтиҳоби шуш ва бемории ҷигар истеъмол мекунанд.

Калина рустании хуби асаловар аст. Аз 1 гектар калиназор аз 15 то 30 кг. асал ба даст овардан мумкин аст.

Истифодаи он дар ғизо

Афшурда ва шираи меваи онро дар саноати хӯрокворӣ барои ранг додани баъзе нӯшокиву ғизоҳо истифода мебаранд. Меваҳои онро дар

шакли тару тоза истеъмол ва аз он нӯшоба, полуда, мармелад ва ғайра тайёр менамоянд.

Фаромӯш набояд кард, ки меваҳои калина дар шакли тару тоза талханд ва истеъмоли зиёди он қайовар аст. Калина асосан баъд аз сармои сахти зимистон хушхӯру бомаза мешавад ва талхиашро гум мекунад.

Нӯшобаи калина. 200 г. меваи калина, 400 г. меваи себ, 300 г. шакар, 2 литр об. Меваҳои пухтаву шустаи калина ва себҳои майда резакардаро дар сиропи 50% 8 дақиқа мечӯшонанд ва онро хунук карда менушанд.

Полуда аз калина. 100 мл. шираи калина, 280 г. шакар, 90 г. оҳар 2 литр об. Оҳарро дар миқдори начандон зиёди оби хунук ҳал ва ба шираи гарми калина ҳамроҳ намуда ба болояш обу шакар рехта оҳиста – оҳиста омехта то ҷӯшиш мерасонанд

Доруҳои калина

Дамхӯрдан меваҳои калина. 1 қошуқи ошхӯрӣ меваҳои калинаро дар ӯтурак майда карда, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 4 соат дам медиҳанд ва полонида онро ҳамчун маводи оромибахш ва қувватбахш дар давоми рӯз масраф мекунанд.

Обҷӯши меваҳои калина. 1 қошуқи ошхӯрӣ меваҳои калинаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 40 дақиқа дар ҳарорати хона хунук карда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи шамолхӯрӣ ва сурфа истеъмол мекунанд.

Обҷӯши пӯсти ғанаи калина. 20 г. пӯсти хушку майдашудаи калинаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, пеш аз ғизо истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдан гулҳои калина: 5 г. гулҳои хушки калинаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар ҳаммоми барқӣ 10 дақиқа ҷӯшонда 40 дақиқа дам дода, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, барои муолиҷаи бемории илтихобии занона масраф мекунанд.

Шираи калина. шираи меваҳои тару тозаи калинаро ҷудо карда, онро бо асал дар таносуби баробар омехта, ба рӯй мемоланд ва пас аз 20 дақиқа бо оби гарм мешӯянд (ҳамчун маводи ороиши рӯй).

КАРАМ – капуста белокачанная. Brassica oleracea L.

Карам аз растаниҳои қадимаи ғизоӣ буда, мувофиқи баъзе маълумотҳо ватанаш Гурҷистон, соҳили баҳри Миёназамин, Атлантика ва Осиё аст.

Номи русии карам аз калимаи итолиёии «капут» ягне сар, (калла) ба вуҷуд омадааст. Воқеан ҳам карам шаклан мисли калла кулўла аст. Карам дар Англистон, Фаронса, Итолиё, Туркия ва Сибир дар шакли худрўй нумўь меёбад

Дар ривоятҳои қадимаи юнонй омада, ки подшоҳи Фракий аз худо Дионис озер дид ва аз чашмонаш ашкҳои калон – калон рехт ва ашкҳояш дар замин шакли калларо мегирифтанд ва одамон онҳоро дида фарёд мекарданд, «капут» ягне калла ва тахмин кардаанд, ки номи карам аз он чо пайдо шудааст.

Бозёфтҳои археологии асри сангину биринчй аз он шаҳодат медиҳанд, ки одамони давраи ибтидой карамро, ягне карами ёбоиро дар ғизо истифода мебурданд. Шаш аср то солшумории мо карамро дар Мисри Қадим ва баъдан дар Юнони Қадим ва румиҳои қадим парвариш мекарданд. (Г.Л. Тышкевич,1990).

Барои муолиҷа баргҳои сабз ва ширааш истифода мебаранд.

Дар таркиби карам 2% қанд ва равған мавҷуд аст. Инчунин 185–375 мг% намаки калий, 31,78 мг% фосфор, 1,63% ғоз, аминокислотаҳои озод амсоли: триптофан, лизин, метионин, тирозин, гистидин ва ғайра мавҷуд аст. Карам инчунин дорои витаминҳои С, Р, К, РР, А, B_1 B_2, B_6 мебошад. Миқдори витамини С 25-100 мг%-ро ташкил медиҳад.

Дар таркиби карам шакли сеюми кислотаи аскарбин, ки он аз пайвастагии индол иборат мебошад ва онро аскарбиноген ҳам меноманд, муайян шудааст. Он аз дигар витаминҳои С бартарй дорад. Ва ин бартарй дар он зуҳур мегардад, ки дигар намуди витаминҳо аз ҷумла, шакли оддии витамини С тез вайроншаванда аст.

Вале аскорбиноген хусусиятҳои худро то дер нигоҳ медорад. Дар зимистон карам манбаи асосии витамини С мебошад. Дар таркиби шираи карам витамин, ферментҳо ва ҳормонҳо зиёданд. Аз шираи карами сафед моддаи наве кашф кардаанд, ки онро витамини У номидаанд. Витамини мазкур хусусияти хуби зиддиҷарохатй дорад.

Онро барои муолиҷаи захми меъда ва рўдаи дувоздаҳангушта васеъ истифода мебаранд.

Карамро аз қадимулайём чун рустании шифой истифода мебаранд. Таърихшиноси римй Катон навиштааст, ки римиҳо карамро натанҳо чун маводи ғизой, балки ҳамчун доруи шифобахш васеъ истифода мебурданд.

Диоскорид ва Галлен барои муолиҷаи бемории пўст ва узвҳои ҳозима карамро пешниҳод кардаанд.

Абўмансури Муваффақ менависад, ки карам барои қафаси сина ва гулў нафъовар буда, шикамро нарм мекунад. Мастро ҳушёр мекунад, ҷароҳат ва сиёсҳоро шифо мебахшад. Пўсташ шикамбанду обаш

исҳоловар аст. Тухмашро барои муолиҷаи кирмҳои шикам ва обашро барои тоза кардани доғҳои кунҷитак фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки карамро бо ғизо истеъмол мекунанд ва ба рӯи захмҳо чун маводи шифоӣ мегузоранд. Тухмаш кирмҳоро аз шикам берун мекунад ва ҳатто мекушад. Агар тухмашро кӯфта ба рӯй молед, доғи рӯйро тоза мекунад. Карам қуввати бинӣоии чашмонро афзуда хирагии чашмонро бартараф менамояд.Карам хусусияти пешоронӣ ҳам дорад.

Мувофиқи маълумоти Муҳаммад Ҳусейн, ки дар «Махзан-ул-адвия» овардааст, карам хусусияти кофии ғизоӣ надорад. Агар онро бо гӯшти серравған ва ё бо мурғ пазанд, таоми серғизои хушхӯр ҳосил мешавад. Карамшӯрбои иштоҳангез дарди сарро рафъ месозад. Карами хуб пухташуда меъдаро пуркувват карда, чашмро равшан, сулфаи музмин ва илтиҳоби рӯдаҳоро нафъ мебахшад.

Шира ва обӯшашро агар бо равғани кунҷит омехта, гулӯро чайқонанд, фонда мебахшад.

Дар тибби мардумӣ карамро чун доруи дармонбахш васеъ истифода мебаранд. Карами хом ва намакӣ иштиҳоро афзуда хусусияти шираҳосилкунии меъдаро дучанд мекунад ва кори рӯдаҳоро ба низом меорад (Ч. Азонзод, 2003).

Дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи бемории цинга (хунравии милки дандонҳо, ки аз нарасидани витамини С сар мезанад) ва исҳоли музмин аз карами хом ва намакин истифода мебаранд.

Карамро барои муолиҷаи қабзияти рӯдаҳо, пешоборон ва ширааширо бо қанд барои давои бемории илтиҳобии роҳи нафас ва ихрочи балғам истифода мебаранд. Шираи бо қанд чӯшонидаи карамро ба мастон менӯшонанд то онҳо ҳушёр шаванд.

Табибони мардумӣ карамро барои муолиҷаи заҳарвин ва иллати испурч низ ба кор мебаранд. Шираи дар оби мӯътадил омехтаи онро барои муолиҷаи гулӯдард (ангина), илтиҳоби харной ва бемории илтиҳобии даҳон мефармоянд. Барои беморон зарур аст, ки бо он рӯзчанд бор гулӯяшонро ғарғара кунанд.

Баргҳои тару тозаашро ба болои буғумҳои дардманди дасту гӯҳини бемории никрис ва тарбод мегузоранд ва докапеч менамоянд. Мувофиқи маълумоти табибони халқӣ баргҳои карам дарди буғумҳоро кам ва беморро осуда менамояд.(В.Петков,1988; Ч.Азонзод ва дигарон.1995).

Баргҳои резакардаи карамро бо сафедии тухм омехта, ба захмҳои чирку фасоддор, чойҳои сӯхтаи бадан, захмҳои бо корд ё ягон асбоб тез буридашуда мемоланд. Марҳами он сиҳатшавии захмҳоро метезонад. (Н.Куреннов,2007).

Дар тибби муосир карам ва шираи онро чун ғизои парҳезӣ васеъ истифода мебаранд. Мувофиқи маълумоти мавҷуда ба беморони гирифтори захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта шираи карам мефармоянд. Аксари ин маризон аз шираи иштоҳангези он шифо меёбанд.

Соли 1948 олими Америкой Ҷон Чини дар карам маводи зиддиҷароҳатро бо номи витамини U муайян намуд, ки он аз номи улкус - ҷароҳат гирифта шудааст. Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шуд, ки ҳангоми ба ҳайвонҳои мубталои ҷароҳати меъда хӯрондани маводи нави витамини U ҷароҳатҳо нест мешаванд. Аз ин рӯ витамини мазкурро бо роҳи кимиёӣ ҷудо карда муайян намуданд, ки аз рӯи сохти кимиёӣаш ба пайвастагии метионин, метилметионин шабоҳат дорад.(Г.Л. Тышкевич, 1990).

Тақрибан 80 сол қабл соли 1928 муайян шуда буд, ки пас аз муддати тӯлони хӯрондани карам ба харгӯшҳо ғадуди сипаршакли онҳо васеъ мешавад ва дар асоси он назарияи фаъолшавии тиреоидии пайвастагиҳои тиоурасил тасдиқ шуд. Пас аз ба яке аз харгӯшҳо хӯрондани 59 мкмоль йод нишонаҳои васеъшавии ғадуди сипаршакл рафъ гаштанд (A.M. Chesney et al., 1928).

Дар таркиби карам ва дигар рустаниҳои ғизоии ба оилаи чиликгулҳо мансуб аз ҷумла, харшалғам (брюква), хардал, ҷуворимакка, бамбук, арзан ва чанд намуди лубиёгиҳо, ки дар таркибашон як идда тригликозидҳои хурӯҷоварандаи ҷоғар, ки ба пайвастагиҳои тиосианат мансубанд ва таъсири гойтерогенӣ доранд, аз ҷумла синальбин ва синигрин, гликозидҳои цианогенӣ, винилоксазолидин мавҷуд аст, ки онҳо таъсири гуногун доранд. Аз ҷумла, тасианатҳо воридшавии йодро ба ғадуди сипаршакл мушкил гардонанд ҳам лекин ҳангоми истеъмоли маводи йод ин омили хурӯҷовари ҷоғар рафъ мегардад. Баръакс винилозолидин тирозинйодиназаро муҳосира мекунад ва маводи йод наметавонанд, ки таъсири онро ба ғадуди сипаршакл ба эътидол оваранд (E.J. Underwood et al., 1977; F. Dalangs et al., 1982; G.F. Maberlu et al., 1983).

Аз ин рӯ беҳтараш, ки беморони ҷоғар карамро истеъмол накунанд.

Цоев (1959) фаракодинамикаи маводи асили карамро дар ҳайвонҳои бо заҳри ҷигаркуши чорхлориди карбон заҳролуд карда омӯхта муайян намудааст, ки он дорои хусусияти ҳепатопротекторӣ ва зиддиихтилоҷ мебошад (В. Петков,1989).

Барои табобат шираи хушккардаи карамро низ истифода мебаранд. Барои ин 360г. хока ё судаи карамро, ки аз хушк карда гирифтани 9кг. карами тару тоза ба даст омадааст, истифода мекунанд. Карам барои муолиҷаи суддадбандии рагҳои шараён (атеросклероз) ҳам тавсия дода мешавад.

Барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта шираи карамро 1/2 стакан, 3-4 ҳафта дар як рӯз, 3 бор истеъмол менамоянд. Пеш аз қабул ҳарорати онро мӯътадил намудан лозим аст.

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор аз карам таомҳои гуногун мепазанд. Аз он карами намакин, маринад, нутулҳои гуногун низ тайёр менамоянд. Ба таваҷҷӯҳи шумо тарзи тайёр намудани яке аз намудҳои карами намакинро пешниҳод мекунем:

Карами намакин;10кг. карам, 1кг. себ, 750г. сабзӣ, 250г. намак ва чанд дона барги дарахти даҳмаст. Барои ин карами сафедро истифода мебаранд.

Пеш аз намак задан карамро аз баргҳои зард ва вайроншудаи рӯяш тоза ва онро майда реза мекунанд.

Себҳоро пора ва донаву сахтии дилаашро ҷудо карда мепартоянд. Қисми тоза шудаашро пора карда мемонанд. Сабзиро ҳалқашакл ва майдаи борик реза карда мемонанд.

Пас карамро ба намакоб тар карда, бо эҳтиёт меомезанд ва пасон сабзиву себро ҳамроҳ мекунанд.

Зарфҳои тайёршударо дар буғ гирифта, пас ба он карами шӯрро меандозанд ва бо сарпӯш даҳонашро маҳкам намуда, ба болояш ягон чизи вазнинро мегузоранд ва дар ҷои ҳарорааташ 20°С нигоҳ медоранд.

Дар фосилаи аввали ҷудошавии шираи карам, ҷудошавии ҳаф ва газ ба амал меояд. Дар ин фосила бояд бо чӯби тоза ба якчанд ҷои карами зарфҳо сӯрохиҳо кардан лозим аст.

Танҳо дар ин сураг ихроҷи як вақтаи гази дохили он шиддат мегирад. Агар ин корро сари вақт ба ҷо наорем, мумкин аст, ки карами намакин талхмаза барояд.

Хафи дар болои он ҷамъшуда низ хусусияти манфӣ дорад. Аз ин рӯ онро ҳам ҷудо карда гирифтан лозим аст. Ин корро 2-3 бор такрор кардан лозим. Пас аз он карами тайёри намакинро ба таҳхона ё ягон ҷои салқин гузошта 2 ҳафта нигоҳ медоранд. Баъди 2 ҳафта он барои истеъмол тайёр мешавад.

Доруҳои карам

Шираи карам. Онро барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима 0,5 стакан, 2-3 бор дар як рӯз, ним соат пеш аз ғизо истеъмол мекунанд.

Шираи карам. 1 стакан шираи тару тозаи онро 2 қошуқча шакар ҳамроҳ намуда, 1 стакан 2 бор дар як рӯз, пеш аз ғизо барои муолиҷаи бронхит истифода мебаранд.

Шираи карам барои рафъи зуком. Шираи тару тозаи карамро 2 қатра ба ҳар сӯрохи бинӣ 2-3 бор дар як рӯз мечаконанд.

Шираи карам барои муолиҷаи илтиҳоби кампирии меъда. Шираи гармкардаи карамро дар аввал 1-2 қошуқи ошхӯрӣ ва пасон то 0,5 стакан 1-2 бор дар як рӯз пеш аз ғизо истеъмол мекунанд.

Обҷӯши тухмдонаҳои карам: 1 қошуқи ошхӯрӣ тухми карамро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 0,5 л. оби ҷӯшидаистодаро рехта дар ҳаммоми барқӣ муддати 30 дақиқа ҷӯшонда, хунук намуда, полонида, 0,5 стаканӣ, 3-4 бор дар як рӯз, 10-15 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи санги гурда ва пешобдон истифода мебаранд.

КАРАФС – сельдерей пахучий. Apium graveolens L.

Карафс растании алафӣ буда, ба оилаи чатргулҳо тааллуқ дорад. Дарозии гиёҳ аз 30 то 100см. мебошад. Барги пармонанд, гули сафеди сабзтоб ва меваи хурди ғирдшакл дорад. Моҳҳои июн-июл гул карда, дар август-октябр тухм мебандад.

Ватани асосии карафс соҳилҳои баҳри Миёназамин аст. Ҳоло қариб дар ҳама Давлатҳои Ҳамсуд онро кишт мекунанд.

Дар Тоҷикистон карафси худрӯй ва боғӣ вомехӯрад. Карафси худрӯй асосан дар лаби ҷӯйбору обанборҳо, ботлоқзор ва киштзори намнок меруяд.

Қисмати мавриди истифодаи гиёҳ барг, реша ва меваш мебошад. Баргҳои карафсро дар тобистон, реша ва меваашро дар тирамоҳ ҷамъоварӣ менамоянд.

Барг ва решаи тозаи онро ҷудогона майда карда, дар сояи гарму шамолрас хушк менамоянд. Баргҳои тару тозаи онро низ истеъмол менамоянд.

Дар таркиби решаи карафс 1% равғани атрӣ, фталидҳо, кислотаҳои фенилкарболовӣ, лусб мавҷуд аст. Дар таркиби рӯизаминияш кислотаҳои органикӣ, равғани атрӣ, кумаринҳои бергаптен, кесантотоксин, изопимпенеллин, флаваноидҳои лютеолин, апигенин, апин дар навдаҳояш равғани атрӣ, антосианҳо, флаваноидҳо, аспаргин, маннит, цитрин, намакҳои калий, калций, фосфор, витаминҳои B1, B2, PP, C, холин флаваноидҳо ва гликозидҳо мавҷуданд. Дар таркиби баргҳои гиёҳ низ равғани атрӣ, витамини С, кротинкислотаҳои органикӣ, гликозидҳо ва флаваноидҳо мавҷуданд.

Карафс растании серғизо, хушбӯй ва хуштамъ буда, аз қадимулайём ҳамчун доруи дарди меъдаву таббур, пешоброн ва бодрон истифода мешавад. Мақоли машҳуре аст, ки аз номи Букроти

ҳаким гӯянд: «Агар низоми асабат дарҳам рехтааст, карафс ҳам ғизо ҳам дармони туст».

Абӯмансури Муваффақ карафсро чун доруи бодшикан, пешоброн барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима ва гурдаю масона фармудааст.

Мувофиқи таълимоти Абӯалии Сино карафс андар дараҷаи якум гарму дар дараҷаи дуввум хушк аст.

Онро барои касалиҳои ҷигару сипурз, меъдаву рӯда, омоси пистони занон, сурфа, диққи нафас фармудааст. Карафси даштиро барои муолиҷаи кафидагии дасту нохун, озах, кафидан аз сармо тавсия додааст.

Инчунин гуфтааст, ки ин гиёҳ пешоброн ва ҳайзовар буда, гурдаву масонаву раҳмро тоза мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ менависад, ки карафс полизӣ, худрӯй, румӣ ва обӣ мешавад. Табиаташ гарму хушк дар дараҷаи дуввум аст.

Карафс дарди сарро рафъ, дамкӯтоҳӣ ва омосҳои синаро шифо мебахшад ва инчунин хосияти бодрон, пешоброн ва ҳайзовар дорад. Карафс сангҳои гурдаро ҳал карда халадарди гурдаро нест мекунад. Қуввати боҳро меафзояд ва подзаҳр аст.

Муҳаммад Ҳусайн овардааст, ки истеъмоли карафс дар ғизо маводи хубест барои диққи нафас, илтиҳоби пардаи шуш (плеврит), дарди биқин ва рафъи орут. Карафс иштиҳоовару бодрон буда бандҳои ҷигару сипурзро мекушояд. Хусусияти пешобронӣ дошта, гурда ва масонаро аз қум тоза карда, сангҳоро об мекунад. Карафс шаҳватро зиёд мекунад.

Дар тибби мардумӣ обҷӯши рустаниро барои табобати касалиҳои узвҳои ҳозима, роҳи нафас ва гурдаву масона хеле васеъ истифода мебаранд. Карафс нарамҳо ва таби баландро мешинонад ва бемории гурда, никрис, тарбод ва диабети қандро шифо мебахшад (А.Х. Роллов, 1908; А.Ф.Гаммерман. 1942; G.Garnier, 1961;).

Дамхӯрдаи баргу пояи ин гиёҳ иштиҳоовар буда, кори меъдаро тақвият медиҳад. Заъф ва ҳолати бемориро, ки аз олудагии муҳити зист ба вуҷуд омадааст, аз байн мебарад. (В.П. Махлаюк, 1993).

Карафс гурда ва масонаро аз заҳкашӣ ва аз сангу қум тоза мекунад, ба қалб қувват мебахшад. Вай гирифтагии садоро боз ва овозро соф мекунад.

Муайян шудааст, ки карафс кори системаи марказии асабро ҳангоми камшавии шаҳват ба танзим оварда дар баробари ин хусусияти зиддитарбодӣ дорад (В. Истков, 1989).

Обҷӯш ва дамкардаи карафсро дар шакли шустушӯй ва облатта барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳои чирку фасодноки пӯст истифода мебаранд (Н. Куренков,2007).

Ҳангоми тангнафасӣ ва дарди сина нофеъ аст. Табибони мардумӣ истифодаи баргу решаи онро ба занони ҳомила ва ширдеҳ тавсия намекунанд, зеро хосияти ҳайзоварӣ дошта, ҷанинро берун ва раҳмро тоза мекунад.

Равғани атрии карафс хосияти зиддиилтиҳобӣ дошта, шираи меъдаро зиёд мекунад ва ҳангоми газаки камширӣ ба меъда фоидабахш аст. Луобии таркиби решаи гиёҳ пардаи луобии дохили меъдаву рӯдаро пӯшонда, ҳангоми захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта ангезиши ҷароҳатро паст ва дардро кам мекунад.

Аз шираи карафс доруи «Сукапитравел», ки хосияти пешобронӣ дорад тайёр мешавад. (С. Я Соколов ва дигарон, 1985).

Истифодаи карафс дар ғизо

Карафсро дар саноати хӯрокворӣ, аз ҷумла тайёр намудани консервҳо васеъ истифода мебаранд. Дар ғизоҳои парҳезӣ онро ҳамчун кунгул, дар ғизоҳои тунук дар шакли маринад, хушк ва тару тоза истифода мебаранд.

Нугул аз карафс. Баргҳои тару тозаи онро реза карда ба болояш 2 қошуқ равғани рустанӣ, 2 қошуқ шираи мева ё сабзавот, 2 қошуқ сметана ва 1 тухми пухтаро реза карда ба он меомезанд.

Нугули булғорӣ аз карафс. 300 г. карафс, 150 г. майонез, 2 тухм. Карафсро ҷӯшонда, бо корд дар шакли чоркунҷа бурида ба он майонез ва тухм ҳамроҳ намуда, ба болояш ҷаъфарӣ ва шибити тару тоза ҳамроҳ ва истеъмол мекунанд.

Доруҳои карафс

Обҷӯши карафс чун доруи пешоброн: ду қошуқи ошхӯрӣ алаф ё решаи гиёҳро дар 1 стакан об 15 дақиқа дар сташи паст ҷӯшонда, хунук карда, аз дока полонида 2-3 қошуқи ошхӯрӣ рӯзе 3 маротиба истеъмол намоед.

Шираи барги тозаи карафсро чун доруи пешоброн рӯзе 1 қошуқи чойнӯшӣ истеъмол менамоянд. Дамкардаи барги карафс барои тақвияти меъда; 2 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои тару тоза ва ё хушки онро дар 1 литр оби ҷӯш дам карда, субҳ ва шом, пеш аз ғизои иштоҳангез менӯшанд.

Обҷӯши алафи карафс барои муолиҷаи диабети қанд, 20 г. маводи карафсро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, дар ҳарорати хона хунук намуда, полонида 2-3 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз 3 бор истеъмол бояд кард.

Обҷӯши тухмдонаҳои карафс барои муолиҷаи санги гурда. 2

қошуқча тухмдонаи карафсро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 25-30 дақиқа ҷӯшонда, хунук намуда, полонида 2-3 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз 3 бор масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи решаҳои карафс барои муолиҷаи аллергия. 2 қошуқи ошхӯрӣ решаҳои хушку майдакардаи карафсро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 5-6 соат дам дода, полонида, 3 қошуқи ошхӯрӣ 1 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Обҷӯши баргу поя карафс. барои муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда. 1 қошуқи ошхӯрӣ маводи хушки карафсро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 12 дақиқа ҷӯшонда, 40 дақиқа дам дода, полонида, 2 қошуқи ошхӯрӣ, 20 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо, 2-3 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

КАРТОШКА – картофель. Solanium tuberosium L.

Аз қадимулайём картошка яке аз ғизоҳои асосии хиндуҳои Амрикои Ҷанубӣ ба ҳисоб меравад. Ватанаш Амрикои Ҷанубӣ буда дар он ҷо картошка то кунун дар шакли худрӯй нумӯъ меёбад.

Ҳиндувон на танҳо парваришу истеъмол, балки ба он чун як чизи муқаддас сачда мекарданд. Соли 1570 испониҳо аз аввалинҳо шуда картошкаро аз Мексика ба ватанашон оварда ба парваришаш шурӯъ намуданд.

Калимаи картошка «Картофель» аз калимаи итолиёии «тартуфоль» гирифта шудааст.

Дар асри XV11 пизишкони Лаҳистон онро ҳамчун рустании шифоӣ парвариш мекарданд..

Соли 1616 ғизои аз картошка тайёршударо ҳамчун таоми баландэътибор фақат ба шоҳи Фаронса пешкаш менамуданд. Ирландиҳо бошанд аввалин шуда аз картошка нӯшокии спиртӣ ҳосил намуданд.

Дар Россия картошка дар замони Пётри 1 пайдо шуд. Онро худи Пётр аз Ротердам ба Россия фиристода, фармон дода буд, ки дар ҳама губернияҳо шинонда шавад. Дар замони ҳукмронии Екатеринаи II дар Россия кишт ва парвариши ҳаматарафаи картошка ба роҳ монда шуд.

Имрӯз картошка қариб дар тамоми қалламрави собиқ ИҶШС парвариш мешавад. Аз меваву гули он барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд.

Дар таркиби он 75% об,2% сафеда (глобулин, альбумин, туберин, пептон), 0,1% равған,19,7% карбогидридҳо,1% наҳҳои ғизой,0,1% кислотаҳои органикӣ чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса), 15-25

фоиз оҳор, пектин ва ғайра мавҷуд аст. Дар таркиби картошка 569мг% намаки калий, 50мг% фосфор, 24-42мг% витамини С, витаминҳои В2, В2, В6, кислотаҳои фолисвӣ, никотинӣ, каротин ва каротиноидҳо (виолаксантин, эпоксидилютеин, диэпоксид, лютеин), ки ивазкунандаи витамини А мебошанд, стеринҳо (сигмастерин, кампестерин, ситостерин) ва ғайра мавҷуданд. 100 г. картошка 83 ккал энергия дорад.

Дар таркиби пӯсти картошка ва қисми сабзаи моддаи захрогини «соланин» (гликоалколоид) мавҷуд аст. Ин модда дар таркиби картошкаҳое, ки пӯсташон ранги сабзро мегирад, беҳад зиёданд ва истеъмоли чунин картошка одамро захролуд намуда, ҳатто ба ҳалокат расонданаш мумкин аст. Миқдори солонин дар картошкаи нешзада 565-4070мг%, дар гулаш 1580-3540мг%, баргаш 106-207мг%-ро ташкил медиҳад. Ин модда дар гӯшти картошка камтар аст. Он 6-40мг%-ро ташкил медиҳад.

Тақрибан 90% карбогидридҳои картошкаро оҳар ташкил медиҳад, ки он дар рӯдаҳо ниҳоят суст ҷабида мешавад ва аз ин рӯ истеъмоли он ба беморони диабети қанд, ки инсулин қабул мекунанд, тавсия шудааст. Дар таркиби картошка маводи чарбу, ҳалкунандаи метионин то 10 мг% вахолин то 28 мг% мавҷуд аст.

Дар таркиби картошка миқдори калий нисбати натрий (568 мг%: 28 мг%) хело зиёд аст аз ин рӯ, дар бартараф намудани варамҳои дасту по, ки гавассути бемории гурдаю дил сар мезананд нафъовар аст.(З.М Эвенштейн, 1989).

Дар тибби мардумии рус картошкаро ҳамчун пешоброн, шираи тару тозаашро барои муолиҷаи синга, қабзият, ширинчаи кӯдакон, илтиҳоби пардаи луобии меъда, илтиҳоби сершираи меъда, ҷароҳати меъда истифода мебаранд (Г.Л. Тышкевич, 1990)

Шираи аз он ҷудошударо (навъи сурхаш) 0.5 стаконӣ 3 бор дар шиками нахор барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда ва захму ҷароҳати он, ки ба зиёд ҷудошавии турш ва шираи он алоқаманд аст, истеъмол мекунанд.

Муайян шудааст, ки шираи картошка дар таркибаш маводи нофаъоли маҳвкунандаи пепсинро доро аст, аз ин рӯ онро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд (М. Эвенштейн, 1990;Н. Куреннов, 2007).

Онро инчунин барои муолиҷаи дарди сар ба кор мебаранд. Шираи картошка кори рӯдаю меъдаро танзим намуда, зардаҷӯш, дилбеҳузурӣ ва қайкуниро рафъ менамояд.

Дар Булғористон шираи тозаи онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, захми меъда ва қабзи рӯдаҳо ба кор мебаранд

Дар Чин шираи картошкаро бо дигар растаниҳо омехта барои

муолиҷаи илтиҳоби маъзи сар, бемории узвҳои ҳозима ва пӯст истифода мебаранд. Аз картошка инчунин оҳар ҳосил менамоянд. Онро барои муолиҷаи исҳол, ки дар натиҷаи қабули нодурусти ғизо ба амал меояд, мефармоянд (хусусан кӯдакон ба ин дард бештар дучор мешаванд).

Дар тибби муосир шираи картошкаро барои муолиҷаи бемории меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд, ки ба беҳшавии бемор, зиёдшавии вазни ӯ, пастшавии шиддати дард, мусоидат намуда зардачӯшу дилбеҳузуриро рафъ месозад.

Барои пешгирии захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта беморон бояд соле ду бор: баҳору тирамоҳ 2 ҳафта ҳар рӯз шираи картошкаро қабул намоянд.

Дар Чехословакиё аз картошка доруи «ингибин» ҳосил мекунанд ва барои муолиҷаи захми меъда, сӯхта, бемории илтиҳобӣ ва захролудшавии буня тавсия додаанд.

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор аз картошка таомҳои гуногун тайёр мекунанд. Дар шӯрбо, карамшӯрбо, мастова, лағмон, угро, истифода мебаранд. Аз худи картошка картошкабирён, картошкаи таги аловӣ, картошкаи чӯшонида бо равғану сабзавот, бо замбурӯғ, дамхӯрдаи картошка бо гӯштгу сабзавот, самбӯсаҳо, котлетҳо ва ғайра мепазанд. Ҳоло мо ба тавваҷҷӯҳи шумо чанд намуди таомҳои парҳезии картошкадорро пешкаш мекунем:

Ғизоҳои картошка

1) Тарзи тайёр кардани дамхӯрдаи картошка (сохти венгерӣ),

10 дона картошка, 3 дона пиёз, 3 қошуқ қайлаи томат, 1/2 қошуқчаи чойхӯрӣ қаланфури сурх, 4-5 қошуқ равғани рустанӣ, шибит, намак.

Картошкаро пӯст ва гирд-гирда реза мекунанд ва пиёзро алоҳида мебирёнанд. Вақте ки пиёз дар равған пухта, мулоим шуд ба он қаланфур, қайлаи томат ва картошкаро андохта меомезанд. Пас ба қадри дилхоҳ намак карда, ба болояш обчӯши дар он гӯшт пухтаро рехта, ба тафдон меандозанд ва то пухтанаш нигоҳ медоранд.

2) Дамхӯрдаи картошка бо гӯшти гӯсфанд.

10 картошка, 600г. гӯшти гӯсфанд, 1 сабзӣ, 1 сар пиёз, 1 қошуқ қайлаи томат, 4 қошуқ равғани думба, намак.

Картошка ва пиёзро тоза карда дар шакли чоркунҷаи хурд-хурд реза карда, мезирбонанд. Гӯштро бошад бо пиёз алоҳида мепазанд. Ва баъд картошкаро бо гӯшт омехта, каме об, қайла, намак ҳамроҳ намуда, болояшро маҳкам мепӯшанд ва дар оташи паст то пухта расиданаш дам медиҳанд.

3) Дамхӯрдаи картошкаю гӯшт дар кӯзача.

10 дона картошка, 300г. гӯшти гов, 2 сар пиёз, 5 қошуқ равғани гӯсфанд ё гов, намак, шибит, чаъфарӣ, сирпиёзи сабз.

Картошкаро тоза ва гирд-гирд реза карда, бирён мекунанд. Гӯштро ба андозаи 2х2см майда карда, дар равғани думба мепазанд, пиёзро низ гирд-гирд бурида, бирён мекунанд. Баъд ҳамаи онро болои ҳам дар хурмача чой дода ба он намак, қайлаи томат, занҷабил андохта, маҳкам намуда, таги алав мемонанд ё дар танӯри барқӣ гузошта то пухта расиданаш нигоҳ, медоранд. Баъд аз тайёр шуданаш бо нугули аз пиёзи сабз, шибит, чаъфарии тару тоза оро дода, истеъмол мефармоянд.

Дорухои картошка

Шираи картошка; тарзи тайёр кардани шираи картошка. Картошкаи бутун ва бе захмро гирифта, дар оби хунук покиза мешӯянд ва бо латтаи хушку тоза пок намуда аз гӯштмайдакунак мегузаронанд. Баъд ба болои дока гирифта ба ягон зарфи покиза афшурда, шираашро дар як рӯз ним стакан, 1 бор, 1 соат пеш аз хӯрок истеъмол намуда, 30 дақиқа ором хобидан лозим аст (барои муолиҷаи чарохати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта).

Шираи картошка. шираи картошкаро гирифта 0,5 стакан, дар як рӯз се бор 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи бавосир (гемморой) истеъмол мекунанд.

КАРВИЁ – тмин обыкновенный. Carum carvi L.

Рустании ду ё бисёрсола буда, ба оилаи чатргулҳо мансуб аст. Пояаш росту ковоки сершоху барг буда, баландиаш то 80см. мерасад. Баргаш паршакли думчадор буда, гулаш майдаи сафед, гулобӣ, сурхтоб аст. Меваи дарозрӯяи дупалла дорад.

Дар моҳҳои май-июл гул мекунад. Карвиёи худрӯй дар Аврупо, Осиё, дар қисмати Аврупоии Руссия, Сибир, Кафқоз ва Осиёи Марказӣ пахн шудааст. Дар Тоҷикистон карвиё дар ноҳияҳои Зарафшон, Дарвоз, Ҳисор ва шарқу ғарби Бадахшон, дар чойҳои сернам, алафзор, бешa, қад-қади ҷӯю канори роҳҳо мерӯяд.

Карвиёро ҳанӯз одамон аз давраи неолит истифода мебурданд. Дар кофтуковҳои археологӣ тухмдонаҳои сангбастаи карвиёро ки ба давраҳои неолит ва мезолит тааллуқ доштаанд, муайян шудааст. Ин аз он шаҳодат медиҳад, ки карвиёро 8 ҳазор сол пеш истеъмол мекарданд. Онро Мисриҳои қадим дар маросимҳои динӣ ва ҳамчун маводи ҳазмовар истеъмол мекарданд. Диоскорид барои бемории меъда тавсия додааст (Т.Ю. Суворова, 2005).

Дар тиб асосан меваи карвиёро истифода мебаранд. Онро вақти нимпаз буданаш меғундоранд. Дар таркиби меваи карвиё то 8,2% равғани атрӣ, аз ҷумла то 65% а-карван, 50% а-лимонен, карвакол, дигидрокарвон, дигидрокарвеон, а-пинен, камфен, мирцен, то 22% равғани рустанӣ мавҷуд аст.

Дар таркиби меваш интунин макроунсурҳои K-16,20, Ca-13,80, Mg-4,00, Fe-0,30, мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,11, Cu-0,45, Zn-0,57, Mo-0,50, Cz-0,32, A1-0,002, Ba-0,09, V-0,10, Se-11.30, Ni-0,59, Рь-0,03, T-0,09, B-42,00 мкг/г. муайян шудааст.

Карвиёро аз замонҳои қадим чун доруи шифой истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти Абумансури Муваффак карвиё бод ва пешобро бионад ва рутубати меъдаро бичинад ва онро мустаҳкам кунад. Кирмро бикушад ва бемории саръ (эпилепсия) ва фалачро нафъ бахшад.

Абуалии Сино меваашро ҳамчун бодрон ва гичарон истифода кардааст ва барои дарди хала нафъовар шумурдааст. Дар «Алвоҳия» овардааст, ки карвиё баданро лоғар мекунад ва ба шаҳвати ҷиней зараровар аст.

Мувофиқи навиштаҳои Амирдавлат Амасиатсӣ карвиё гарму хушк дар дараҷаи дуввум аст. Карвиёро ӯ ба гурӯҳи дорухои муолиҷаи дилзанӣ ва шамолхӯрӣ дохил карда овардааст, ки карвиё бодрон, пешоброн ва кирмкуш аст.

Муҳаммад Ҳусайн дар китоби «Маҳзан-ул-адвия» навиштааст, ки карвиё бодрон буда, барои табобати диққи нафас, дилзанӣ нафъовар аст. Карвиё хусусияти иштиҳооварӣ дошта, дилбеҳузуриро рафъ карда, дарди меъдаро бартараф мекунад. Истеъмоли обҷӯши он дарди тоқаттудози меъдаро суст карда, кирмҳоро мекушад.

Дар тибби Тибет бошад, карвиёро чун доруи иштиҳоовар, пешоброн, балғамрон ва рафъкунандаи ихтилоҷи узвҳои дорои мушакҳои маҳин истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии халқҳои гуногун обҷӯши меваи карвиёро барои муолиҷаи захми меъдаву рӯда, илтиҳоби пардаи луобии меъда, иштиҳоовар ва ҳамчун балғамкану балғамрон барои муолиҷаи бронхити шадиду музмин, илтиҳоби шушҳо, сили шуш ва диққи нафас, дами шикам, камхунӣ ва чун пешоброн истифода мебурданд (В.Петков, 1988;А.Д. Турова ва диг.,1984; Н.Куреннов,2007).

Меваи карвиё шири занонро низ зиёд мекунад, аз ин рӯ ба модарони кампир тавсия мекунанд. (С. Е. Землинский, 1958, Носаль ва диг, 1958 М. Ҳоҷиматов, 1989).

Дар тибби мардумии Булғор онро ҳамчун дору зиддиуфун, зиддиихтилоҷ ва барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима ба кор мебурданд. (О. Йорданов ва диг,: 1970).

Дар тибби муосир карвиё чун бодрон барои кам кардани дами шикам истифода мешавад. Карвиё хосияти зиддиихтилоҷ, талхарон ва зиддимикроб дорад.

Карвиё ҳосилшавии шираи меъда ва рӯдаро зиёд мекунад ва гиёҳи иштиҳоовар ҳисоб меёбад.

Барои ин хусусияташ ва ҳамчун камкунандаи ихтилоҷи мушакҳои меъдаву рӯда дар муолиҷаи касалиҳои ин узвҳо бисёр истифода мешавад. Меваи карвиё ҳосилшавии ширро дар пистон зиёд мекунад ва чун давои оромибахш маълум гардидааст.

Ин растанӣ дар таркиби бисёр омехтаҳои шифоӣ, ки барои муолиҷаи касалиҳои меъда, рӯда, гурда, талхадон ва гайра тавсия мешаванд, дохил мегардад (С. Я. Соколов ва диг., 1985).

Муайян шудааст, ки равғани атрии карвиё дорои хусусиятҳои оромбахш, зиддиихтилоҷ, бодрон, талхарон, ғиҷарон, пешоброн, иштиҳоовар буда, фаъолияти дастгоҳи ҳозимаро ба танзим оварда, таровиши шираи меъда ва ширк модаронро бехтар мекунад (В.В. Николаевский, 2000; Т.Л. Пиллат 2001;Г.Ю. Суворова 2005).

Дар тибби муосир дорухои зерини аз карвиё тайёршуда мавриди истифодаанд: оби карвиё, барои рафъи халадарди рӯда, асосан барои кӯдакон тайёр мешавад.

Дорухои карвиё

Дамхӯрдаи меваҳои карвиё 20 г меваҳои хушки карвиёро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта 20-30 дақиқа дам дода, аз дока полонида, ним стаканӣ 2-3 бор ҳамчун талхарон, балғамкан ва зиддиилтиҳоб истеъмол мекунанд

Обҷӯши тухмдонаҳои карвиё ҳамчун бодрон. 1 қошуқи ошхӯрӣ тухмдонаҳои карвиёро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст дар муддати 20 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 2-3 бор дар як рӯз, пеш аз истеъмоли таом масраф мекунанд.

Равғани карвиё. 1-3 қатрагӣ дар қанд чаконда истеъмол мекунанд.

Обҷӯши меваҳои карвиё; 10г. меваи карвиёро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 100мл. оби ҷӯш мерезанд ва даҳони зарфро бо сарпӯш маҳкам карда, 15 дақиқа дар болои оташи паст мечӯшонанд. Пас онро 45 дақиқа хунук карда, аз дока полонида ва ним стаканӣ чун бодрон истеъмол мекунанд.

Модарони камшир, 1 қошуқ меваи онро дар як стакан қаймоқ 3 дақиқа ҷӯшонда, 1 қошуқӣ, 3 бор пеш аз хӯрок истеъмол мекунанд. (А. Н. Попов, 1968).

КАСТОНА – каштан конский. Aesculus hippocastanum L.

Дарахти хазонрези баландиаш то 30м, буда, решаи паҳну сершохи мустаҳкам дорад. Баргаш супоротивӣ ва думчаҳои дароз дорад. Гулаш калони сафед, шакли чӯрубакро дошта, дарозиаш 30 см. аст

Кастона дар ҳама ҷумҳуриҳои собиқ иттиҳоди Шӯравӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон ҳамчун дарахти ороишии кӯчаву хиёбонҳо парвариш мешавад. Барои муолиҷа меваҳои онро истифода мебаранд.

Дар таркиби меваи кастона гликозиди эскулин, ки ба эскулетин ва гликозид тақсим мешавад, ёфт шудааст.

Инчунин дар таркиби он гликозиди фраксин, флаваноидҳо, кверцетин, кемпферол, 3-13% сапониҳои эстсин, то 50% оҳар, 6,8% равған, 8–10% сафеда, 1% моддаҳои даббоғӣ ва витаминҳои В, С, К муайян шудааст

Дар меваи, кастона микроунсурҳои; К-12,00 Са-0,50, Mg-0,90, Fe-0,01 мг/г. ва микроунсурҳои; Mn-0,02, Ca-0,12, Zn-0,08, Cz-0,002, Ba-0,74, Se-7,50, Ni-0,02, Pь-0,01, Т – 0,01, В-2,00 мкг/г. маҳфуз аст

Дар тибби мардумӣ пӯст, навда, гул, меваи онро барои муолиҷаи бавосир, тарбоди буғум, ё бандҳои дасту пой, бемории талхадон ва ҳамчун хунбанд ҳангоми хунравиҳои раҳм истифода мебаранд (А. Ф. Гаммерман, 1990)

Обчӯши пӯсташро барои табобати бавосир, бемории музмину илтиҳобии рӯдаҳо исҳоли шадид, баландшавии туршии шираи меъда, бемории сипурз, бронхит, зуком, илтиҳоби пардаи луобии дохили бинӣ, варача истифода мебаранд.

Хокаи меваашро барои шамолхӯрии роҳи нафас, шираи гулҳои тару тозаашро дар шакли катра, ҳангоми васеъшавии рагҳои вариди соққаи (варикозное расширение вен) пой, варами буғумҳо ва бавосир мефармоянд.

Обчӯши пӯсти кастона истифодаи хориҷӣ низ дорад. Дар оби он мубталоёни бавосир ҳангоми хунрезиҳои бавосирӣ нишаста худро табобат мекунанд. Дамкӯрдаи спиртиашро барои рафъи дарди мубталоёни тарбод, никрис истифода мекунанд. (В. П. Махлаюк, 1993 Т.Л. Пиллат ва диг.2001)

Таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронида муайян намуд, ки эксулин муқовимати капиляриҳо ва ҳуҷайраҳои хун, эритротситҳоро баланд ва фаъолияти зидди сахтшавии хунро (антитромботический) баланд мекунад

Баъзе аз пайвастагиҳои сапонинӣ ва тритерпении эсцин, аз ҷумла В-эсцинати натрий ва кислотаи В-эсцин ҳангоми таҷриба дар калламушҳое, ки ба зерпӯсти пойи қафои онҳо маводи илтиҳобовари

овалбунӣ, декстран, брадикинин бо сӯзан гузаронида шуда буд, хусусияти баръалои зиддиилтиҳоб нишон доданд.

Ҳангоми ба пои қафои харгӯшҳо гузаронидани маводи илтиҳобовар низ хусусияти хуби зиддиилтиҳобӣ эбин тасдиқи худро ёфт. (Voget, 1970, Eisenduryer Aoc. 1974).

Муайян шудааст, ки доруҳои кастона сахтшавии хунро паст ва деворҳои раги варид ва капиляро мустаҳкам карда, ба пайдоиши тромбҳо дар девори рагҳо монеъ шуда, тромбҳои аллакай пайдошударо нест мекунад. Сапонинҳои таркиби он фишори хунро паст мекунад.(Я.Натроуска,1994; Н.Курсннов, 2007).

Доруҳо аз пӯсти тухмдонаҳои кастонаро барои муолиҷаи аденома, (простата), илтиҳоби музмини ғадуди простата (простатит) (А.П. Ефремов ва диг.. 1996; Л.Г. Кругляк,1997) истифода мебаранд.

Қиём ва дамкӯрдаи спиртии кастонаро барои табобати тромбофлебит истифода мебаранд.

Дар мушоҳидаҳо маълум гардидаст, ки ҳангоми истифодаи қиём ва дамкӯрдаи спиртӣ илтиҳоби атрофи раги варид оҳиста-оҳиста хомӯш ғашта, баъдтар тамоман шифо меёбад (Склярсвский ва диг., 1968).

Обҷӯш ва дамкӯрдаи реша, дамкӯрдаи гулҳо ва тухмдонаҳояш дорои таъсири зиддиилтиҳоб буда, қиёми обии пӯсти меваш калоншавии аденомаро кам ва баъзан гирехҳои аденомагиро рафъ месозанд, ки ин бо таъсири гликозиди эскулин ва витамини Е, ки таркиби меваи кастона аз онҳо бой аст, алоқаманд мебошад (А.А. Крылов ва диг, 1991; Ф.И. Мамчур ва диг..1992).

Дар саноати дорусозӣ аз меваи кастона доруҳои эскузан, эсцин, эсфлазид, веностазин, репарил ва ғайра истеҳсол мекунанд.

Доруҳои кастона

Эскузан қиёми обию спиртӣ буда, ҳамчун нерӯбахши раги ворид зиддиилтиҳоб ва несткунандаи тромбҳои бавосир ва ҷарохати сок 10-30 қатрагӣ, 3 бор дар як рӯз, пеш аз хӯрок мефармоянд.

Эсфлазид. Таркибаш аз сапонини эсцини мева ва флаваноидҳои барги он иборат аст. 1 кулчадоруй ё дар шакли шамъдона (свечи) 1-2 бор дар як рӯз, 2 рӯзи аввали муолича ва баъд 3-5 бор дар як рӯз мефармоянд. Мӯҳлати табобат аз 1-2 ҳафта то 2-3 моҳ.

Анавенол: таркибаш аз 1,5 мг. дигидроэркогристин ва 30 мг. рутин иборат аст. Онро 2-3 гулӯлагӣ (драже) 3 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо истифода мебаранд. Ин дору дар Чехословакия истеҳсол мешавад.

Дамкӯрдаи пӯсти меваи кастона. 1 қошуқча пӯсти кастонаро 8 соат дар 2 стакан оби чӯшидаи хунук карда дам дода, аз дока гузаро-

нида, 1/4 стакани 4 бор пеш аз таом истеъмол мекунанд. 2.2%г. гули хушккардаи кастонаро дар 0,5 литр спирт 2 ҳафта дам дода ба узвҳои бемор чун дардбанд мемоланд

Дамхӯрдаи пӯсти меваи кастона.15г. пӯсти меваи онро дар 2 стакан оби ҷӯшида 4 соат дам дода, аз дока гузаронда, барои шустан ва хунрезиҳои раҳм истифода мебаранд.

Шираи гули тару тозаи кастона. онро ҷудо карда, 25-30 қатрагӣ, 2 бор дар як рӯз барои табобати рагҳои васеъшудаи варид (варикозные расширение вен) истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи гули кастона:барои муолиҷаи рагҳои васеъшудаи варид. 50 г. гули кастонаро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш ним литр арақро рехта, дар ҷои торик 14 рӯз нигоҳ дошта ҳар дафъа ликонда, полонида, 30 қатрагӣ 3 бор дар як рӯз, ним соат пеш аз ғизо истеъмол мекунанд.

КОСНӢ – цикорий обыкновенный Cichorium intybus L.

Онро коснич, ширк харак, талхаи кабуд, хиндоб, чатроқоқу, чарапку, чачракӣ, чачарашку низ гӯянд.

Коснӣ рустании бисёрсолаи алафӣ, буда ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Пояи рости сершох, ки баландиаш то 1,5м. аст барги нештаршакл ё пармонанди дароз, гулҳои кабуди дучинса ва тухми дарозрӯя се ё панҷгӯша дорад. Дар моҳҳои май-сентябр гул ва тухм мекунад.

Дар ҳама Давлатҳои Ҳамсуд, аз ҷумла, Тоҷикистон одатан дар лаби ҷӯйбор, дарё, бари киштзор, заминҳои партову бекор хобида, кад-кади роҳҳо месабзад

Барои муолиҷа ҳама ҷузъҳои косниро истифода мебаранд. Баргу гулу пояи рустаниро дар аввали тобистон ва решаашро дар охири тирамоҳ ҷамъоварӣ ва дар сояи барҳавои шамолрас хушк мекунанд. Решаи косниро метавон дар офтоб ё хушкунакҳои махсус хушк кард. Мӯҳлати истифодаи коснии хушкшуда ду сол аст.

Дар таркиби ҳама бахшҳои коснӣ инулин, сафеда, қанд ва пектин мавҷуд аст. Дар баргу пояи рустанӣ витаминҳои В1, В2, РР, С каротин, холин, намакҳои маъданӣ ва дар таркиби гулаш алкалоиди цикорин муайян шудааст.

Коснӣ чун рустании давой аз даврахои қадим маълум буд. Абӯмансури Муваффақ онро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар, сипурз, меъда, арақрон, омосҳои шикам фармудааст.

Абӯалии Сино фармудааст, ки коснӣ ба ҷигар фоидаовар, дил ва меъдаро қавӣ мекунад, дилбеҳузурӣ ва қайро таскин медиҳад.

Коснӣ, овардааст Ибни Сино дар «Алвоҳия», ташнагиро мешиканад, бандӣ чигарро кушода, дар илочи сахтшавии он нафъ мебахшад.

Абубакри Розӣ гуфтааст, ки ширааш обхӯраро нофеъ буда, бандҳои чигарро мекушояд. Агар шираи онро бо равғани зайтун омехта истеъмол намоянд, буниро аз таъсири ҳамагуна заҳр эмин медорад.

Коснӣ дилу меъдаро пурқувват мекунад.

Агар онро бо орди чав омехта, хамир карда ба узвҳои варамкарда ва омосҳо банданд омос, тарбод ва никрисро шифо мебахшад. Коснӣ дилбехузуриро рафъ намуда хусусияти табшикан дорад. Подзаҳр аст, навиштааст Шайхурраис.

Амирдавлат Амасиятсӣ навиштааст, ки табиати коснӣ сарду тар дар дараҷаи якум аст. Онро румиҳо «андизе» ва форсҳо «коснӣ» мегӯянд.

Коснӣ бандкушо ва хунбанд аст. Ширааш гули чашмро нест мекунад, хунгирии чашмро баъди зарбхӯрӣ рафъ месозад ва паҳншавии онро дар чашм боз медорад.

Коснӣ бемории чигар, зарпарвинро шифо бахшида, бандҳои чигарро мекушояд.

Муҳаммад Ҳусайн фармудзаст, ки коснӣ барои муолиҷаи бемории чигар нофеъ буда, гурдаю роҳи пешобро тоза мекунад. Таркиби косние, ки дар минтақаҳои ғарм меруяд, аз маводи талх бой буда, бандҳоро бехтар кушода, ба касалиҳои чигар нофеъ аст.

Обчӯши решааш ба зарпарвину обхӯра фоидабахш аст.

Обчӯши қисми рӯизаминии косниро барои муолиҷаи варача, бемории сипурз ва варами буғумҳо мефармоянд. Дар тибби мардумӣ косниро барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, чигар, талхадон, санги талхадон ва ғайра истифода менамоянд (А. Синяков. 2000; Н.Куреннов, 2007;)

Дамкардаи баргу гули рустанӣ чун доруи иштиҳоовар тақвиятдиҳандаи ҳозима, барои муолиҷаи зарпарвин, халадарди чигару роҳи талха, сусткории талхадон, камнирӯии қувваи боҳ тавсия шудааст.

Онро инчунин чун доруи пешоброн ҳангоми банд омадани маҷрои пешоб истифода менамоянд.

Ғарғара ва шигоҳ доштани оби дамкардаи коснӣ дар даҳон ҳангоми дарди дандон, гулӯдард, гулӯзиндонак судбахш аст.

Обчӯши решаи рустаниро дар тибби мардумӣ чун доруи муқаввии меъда, таҳҳиздиҳандаи хун, овар, пешоброн ва таббур ҳангоми ихтилоли узвҳои ҳозима, захми меъда, зуком касалиҳои хун ва вайроншавии муободилаи моддаҳо дар бадан истифода менамоянд.

Дар тибби мардумии Олмон, дамхӯрдаи косниро ҳангоми қабз, газактгирии меъдаву рӯда, заъфи рӯдаю меъда, чакмезакӣ ё мезакин (недержание мочи) ва муолиҷаи бемории сипурз, бавосир, касалиҳои

пуст, захмҳои чирку фасоддор, думбал, ки аз вайроншавии мубодилаи моддаҳо дар буня сар мезанад, истифода мебаранд (В. Г. Махлаюк, 1993).

Дар соли 1937 (С Arzulam) хусусияти қандкамсозии косниро дар таркиби хун муайян намуд. Мувофиқи маълумоти ӯ, ҳангоми истеъмоли 200-300г. маводи косниӣ миқдори таркиби хун аз 18 то 44% кам мешавад.

H. Ploesc (1940 хусусияти камшавии қандро дар хуни ҳайвонҳо ҳангоми ба онҳо хӯрондани шираи баргҳои косниӣ мушоҳида намуд, ки тамаркузи қанди таркиби хуни онҳо то ҳадди 15-20% кам мешавад.

Муаллифи ин китоб дар таҷрибаҳои илмӣ, ки дар калламушҳои сафед ҳангоми ба онҳо тавассути сӯзанзанӣ гузаронидани моддаи аллоксан касалии қанд сар зада буд, муайян намуд, ки қиёми хушки косниӣ (50 мг/к.) дар 72,5% ҳайвонҳо тамаркузи қандро ба ҳадди эътидол мерасонад.

Миқдори қанди таркиби хуни 36,5% ҳайвонҳои муолиҷашуда аз ҳайвонҳои солим фақат 33,6% зиёд буду халос, дар ҳоле ки миқдори қанди таркиби хуни ҳайвонҳои контролӣ (яъне ҳайвонҳое, ки аллоксан қабул карда будандду дору не, нисбат ба ҳайвонҳои солим 142,8%) зиёд буд (Ҷ. Азонов ва дигг. 1984).

Аз гуфтаҳои боло бармеояд, ки қиёми хушки косниӣ хосияти барҳалои қандкоҳ дошта, барои муолиҷаи касалии диабети қанд нофеъ аст.

Муайян шудааст, ки аллоксан фаъолияти ферментҳои гурӯҳи SH ва сафедаҳои В-ҳуҷайраҳои ҳиссачаҳои Лангенгарсро муҳосира ё банд ва дар натиҷа ҳиссачаҳоро нобуд мекунад, ки он боиси нарасидани инсулин дар хун мегардад.

Инсулин маводи нихоят муҳими буня аст, ки мунтазам дар ҳиссачаҳои Лангенгарс ҳосил шуда, миқдори қандро дар буня дар меъёри муайян нигоҳ медорад (Lararow, 1954; Freriehsla1969).

Хулоса, механизми зиддидиабетии маводи косниӣ бо эмин дошгани ҳиссачаҳои Лангенгарс, ки дар гадуди зермеъда ҷойгиранд, алоқаманд аст.

Бояд таъкид намуд, ки Arzzulani (1987) дар таҷрибаҳои пас аз истеъмоли 200-300г. алафи косниӣ дар ҳайвонҳо камшавии миқдори қандро аз 18 то 44% мушоҳида намуд, ки исботи гуфтаи муаллиф аст.

Дар тибби муосир низ дамхӯрда ва обчӯши бахшҳои гуногуни растаниро чун доруи иштиҳоовар, талхарон, зиддиилтиҳобӣ васеъ ба кор мебаранд.

Истифодаи косниӣ дар ғизо

Баргу пояи тару тозаи косниро чун нугул бо ҳар гуна ғизо истифода мебаранд. Аз он инчунин бо ҳар гуна гиёҳҳо, самбӯсаи алафӣ тайёр мекунанд. Косниро дар таркиби қаҳва низ истифода мебаранд.

Нугул аз коснӣ: 200 г. навдаи чавоку тару тозаи коснӣ, 10 г. маргарин, намак аз рӯи хоҳиш. Навдаҳои косниро тоза шуста дар хачми 2-3 сантиметрӣ реза карда, бо маргарин дар буг нигоҳ дошта, пас аз хунук шудан ба болояш ҷъфарии майда резашударо пошида истеъмол мекунанд.

Нугул аз решаҳои коснӣ: 100 г решаи коснӣ, 100 г. картошка, 15 г. равғани рустанӣ ва намак. Картошкаи дар об ҷӯшондаро реза карда, ба он решаҳои дар оби намакин ҷӯшондаро хамроҳ намуда, ба болояш равғани рустанӣ рехта истеъмол мекунанд.

Дорухои коснӣ

Дамкардаи кисми рӯизамининии коснӣ барои табобати касалиҳои ҷигару талхадон ва меъдаву рӯда. 4 қошуқӣ ошхӯрӣ баргу поя ва гули рустаниро дар ним литр оби ҷӯш муддати 1 соат дам мекунанд ва пас аз полонидан аз он рӯзе ним стаканӣ, 3 маротиба пеш аз хӯрок мехӯранд.

Обҷӯши решаи коснӣ чун доруи иштиҳоовар, талхарон ва пешоброн: 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаи гиёҳро гирифта дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯш мерезанд ва дар оташи паст ним соат меҷӯшонанд.

Ва пас аз хунук шуданаш аз дока гузаронда, рӯзе 1-2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор, ним соат пеш аз хӯрок, муддати тӯлонӣ истифода намоянд.

Дамкардаи алафи коснӣ барои муолиҷаи тангшавии маҷрои талха. 1 қошуқча баргу пояи хушку майдашудаи косниро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 1 соат дар ҳарорати хона дам дода, полонида, ним стаканӣ, 2 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

Обҷӯши решаҳои косни барои муолиҷаи тарбод. 35-40 гр. решаи хушку майдашудаи косниро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, ним соат дар ҳарорати хона хунук намуда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, пеш аз ғизо истеъмол мекунанд.

КОҲУ – салат посевной. Lactued sativa L.

Коху растании яксола буда дар қисми ҷанубии собиқ Шӯравӣ, аз он ҷумла Тоҷикистон парвариш мешавад. Баргҳои тару тоза ва ё хеле кам пухтаи онро чун сабзавот ва дору истифода мебаранд.

Таркиби коҳу аз 95 г% об, 1,5 г% сафеда, 2,3 фоиз карбогидридҳо, 0,5 г% нахи ғизой, 0,1 г% кислотаҳои органикӣ (оксалат, оксикарбонати дуасоса), витаминҳо ва унсурҳои гуногун иборат мебошад.

Дар таркиби баргҳои рустанӣ 220мг% калий, 8мг% натрий, 77мг% кальций, 40мг% магний, 34мг% фосфор, 0,6мг%, оҳан, 0,4мг% мис, 1,7мг% каротин, 0,00мг% витаминҳои В1 ва В2, 0,65мг% витаминҳои РР, 15мг% витаминҳои С, 30 мгт. витамини Р мавҷуд мебошад.

Арзиши ғизоии коҳу чун дигар сабзавот хеле кам буда, 100 грамми он ҳамагӣ 14 ккал энергия дорад. Коҳуро низ аз замонҳои қадим чун рустании ғизоию шифоӣ васеъ истифода мебаранд. Мувофиқи таълимоти Абӯалӣ Сино коҳу омосҳоро шифо мебахшад ва офтобзадаро нофеъ аст.

Коҳу, хусусан шираи он, сиёҳии пеши чашмро рафъ месозад ва ширн модаронро зиёд мекунад, ташнагиро мешиканад.

Ширааш инчунин меъдаро судманд аст, тухмашро хушк ва шаҳвати ҷамоъро фурӯ мешинонад. Шираи коҳуи дашти ҳайзро метезонад ва подзаҳр аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки табиати коҳу сарду хушк дар дараҷаи дуввум аст. Коҳу хобовар аст ва агар онро бо май нӯшанд аз маститавӣ эмин медорад. Ширааш ба сурфа, дарди сари аз таъсири гармӣ ба амал омада судманд аст.

Коҳу шири занҳоро афзуда сиёҳзахм, омосҳо ва варамҳоро шифо мебахшад, Истеъмоли зиёди он биноии чашмҳоро зиёд мекунад ва шаҳватро суст.

Мувофиқи гуфтаҳои Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ софкунанда ва тавлидкунандан хун, бандкушо ва рафъкунандаи хумори май аст. Коҳуи бо сирко тайёршуда, фармудааст ӯ, иштиҳоро барангезад, яроқон ва дарди меъдаро таскин диҳад, пухтаи ӯ серғизотар аз хомаш буда, ҳангоми дарди сина, камшириш модарон муфид аст.

Коҳуи корам дар натиҷаи дурагакунии намудҳои гуногуни ёбоии он дар Аврупои марказӣ, Осиёи Хурд, Осиёи Марказӣ ба даст омадааст. Аввалин бор коҳуи корам дар мамолики атрофи баҳри Миёназамин то милод парвариш мешуд.

Онро аллакай дар Миср, Юнон, Рим истифода мебурданд.

Олим ва табиби римӣ Галлен коҳуи тару тоза ва шираи онро худаш истеъмол намуда ба дигарон ҳамчун хобовар тавсия медод. Дар замони мо бошад коҳуро ҳамчун маводи витаминнок истифода мебаранд (Т.Л. Тышкевич, 1989).

Дар тибби Тибет коҳуро ҳангоми зарбу лати косахонаи мағзи сар захролудшавии бадан истифода менамоянд.

Коҳу нармкунанда, оромибахш ва зиддиташаннуҷ буда, барои рафъи бехобӣ, нороҳатиҳои асаб, изтироб, тапиши зиёди қалб, хистерия ва ғайра истифода менамоянд. Коҳу нирӯи ҷинсиро кам менамояд.

Баргҳои тару тозаи рустанӣ иштиҳоро бармеангезад ва ҳазми

ғизоро беҳ намуда, баданро фарбеҳ месозад. Истеъмоли он бо каме таом ба ашхоси фарбеҳ тавсия мешавад.

Агар онро то ё вақти масрафи хӯрок истеъмол намоянд, қобили қабул хоҳад буд. Аз сабаби дар таркиби барги рустанӣ мавҷуд будани унсурҳои оҳан, мис, қанд, сафедаҳои зудҳазм, намакҳои минералӣ ва витаминҳо коҳу барои одамони солим, беморҳои заифгашта ва занҳои ҳомила манфиатнок аст.

Вай фаъолияти узвҳои хунзо, таровиши талхаро беҳ намуда, миқдори эритроцитҳоро дар хун меафзояд, истеъмоли он ҳангоми камхунии гуногун хеле муфид мебошад (З.М. Эфенштейн,1990).

Таносуби калий, калций, йод ва натрий дар коҳу боиси бо муваффақият истифода бурдани он буда, ширааш ҳангоми касалии тирсоидит ва тиреотоксикоз фоидабахш аст.

Коҳу дар ғизои беморони мубталои фишори баланди хун ва бемории дил ҳамчун танзимгари об ва калийю натрий нақши муҳимро ичро мекунад, ки он боиси аз буня хориҷшавии оби зиёд тавассути пешоб ва дар баробари ин рафъи варамҳо мегардад. (В.Д. Рыбак, 1998).

Муайян шудааст, ки витамини таркиби он РР дар мубодилаи карбогидридҳо ҳамчун ангезандаи инсулин иштирок мекунад аз ин сабаб барги коҳуро дар ғизои беморони сабуки диабети қанд дохил намудан аз фоида дур нест. (С. Я. Соколов ва дигарон. 1985)

Истеъмоли ҳаррӯзаи коҳу мубодилаи моддаҳоро ба танзим оварда, таркиби хун, кори дастгоҳи ҳозима, системаи марказии асабро беҳтар намуда, ба беморони диабети қанд нафъовар аст. (В.Д. Рыбак, 1989).

Кислотаи оксалати таркиби гиёҳ ҳамроҳи намаки калций пайвастагиҳои ҳалнашаванда ба вучуд меоранд, ки мумкин аст, сабаби пайдо шудани санги гурда гардад. Шахсони гирифтори санги оксалатии гурдаву масона бояд аз масрафи коҳу парҳез намоянд.

Шираи коҳу низ барои саломатии инсон беҳад нофеъ аст. Истеъмоли ҳамарӯзаи шираи коҳу ва сабзӣ решаи мӯйҳо ва асабҳоро бо ғизо таъмин месозад, барои беҳтар намудани сабзиши мӯйҳо бояд, омехтаи шираи коҳу, сабзӣ, лаблабу ва турбро якчоя истеъмол намуд. Шираи коҳуро инчунин барои муолиҷаи сил, бемории меъда, бронхит, варамҳо, никрис, кабудсурфа, ҷароҳати меъда тавсия мекунанд.

Барои беҳтар намудани хоб ҳар шаб бояд 0,5 стакан шираи коҳу истеъмол намуд (В.Д. Рыбак,1998).

КУНҶИД – кунҷуд. Sesamum jndieuh L.

Кунҷид гиёҳи яксолаи баландиаш то 1,5м. аст. Ватани ин рустанӣ Африқо ва Осиё мебошад ва яке аз зироатҳои қадимаи Африқою Осиё

ба ҳисоб меравад. Ба Осиёи Марказӣ аз Панҷоб оварда шудааст. Дар Россия парвариши кунҷидро дар охирҳои асри XVII сар кардаанд. Дар айни замон кунҷидро асосан дар Ҳиндустон, Покистон, Чин, Бирма, Мексика ва Африқою Осиёи Марказӣ, аз ҷумла Тоҷикистон парвариш мекунанд.

Ҳамчун дору тухм, баргу поя ва реша кунҷид истифода мешавад. Баргу пояи онро дар вақти гул чида дар соя хушк мекунанд. Тухми кунҷидро дар аввали тирамоҳ ҷамъоварӣ менамоянд.

Дар таркиби тухми кунҷид 48-63% равған, 16,3-19% сафеда ва 15,7-17,5% карбогидридҳо мавҷуданд. Инчунин, дар таркиби тухми кунҷид витаминҳои С. А. Е ва микроунсур ва макроунсурҳои гуногун муайян шудааст.

Кунҷидро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи бемории гуногуни буғо истифода мебурданд. Аз ҷумла, Абӯмансури Муваффақ фармудааст, ки симсум (кунҷид) гарм ва нарм аст андар дараҷаи аввал. Часпак буда бемории меъдаро нофеъ аст. Агар онро бо асал истеъмол намоянд зарараш камтар мешавад. Агар бо банги девона ё тухми кӯкнор бирён карда хӯранд оби маниро зиёд мекунад.

Мувофиқи таълимоти Абӯалии Сино кунҷид барои муолиҷаи рагкашие, ки аз хушкӣ ба вуҷуд омадааст, нофеъ буда, равғанаш синаро нарм мекунад. Шираи баргу поя ва равғани он резиши мӯйи сарро боздошта, онро нарму дароз ва сабӯсакро гум мекунад.

Амирдавлат Амасиатӣ овардааст, ки табиати кунҷид гарму тар аст ва ӯ хосияти нарм ва ҳалкунанда дорад. Агар барги онро дар об ҷӯшонда сарро шӯянд, сабзиши мӯйро тезонад. Кунҷид овозро тоза ва сурфаи музминро бартараф созад, ширро модаронро зиёд кунад, ҳайз оварда баданро фарбеҳ созад.

Муҳаммад Ҳусайн навиштааст, ки дар мамлакатҳои гуногун донаҳои кунҷидро ба болои нон пошида аз он ҳалво тайёр мекунанд. Кунҷид бандҳоро мекушояд, хунро тоза мекунад, баданро фарбеҳ ва овозро нарму мулоим, мубодилаи модаҳоро дар буғо хуб мекунад.

Рӯдаҳоро мулоим карда, омосҳои гармро шифо мебахшад.

Равғани кунҷид мубодилаи моддаҳоро беҳ намуда, хусусияти нарм ва фарбеҳкунӣ дорад. Аз дикқи нафас, дамкӯтоҳӣ, сурфаи хушк нофеъ аст ва сӯзиши пешобро рафъ месозад.

Омехта бо сафедии тухм омоси чашм (гулмичаё ассаломуалайкум), бо равғани зағир хориши пӯст, сӯхтагии аз оҳак ба амал омадаро шифо мебахшад.

Дар тибби мардумӣ равғани кунҷидро барои муолиҷаи захму сӯхтаи пӯст, думбал, дарди гӯшу бинӣ истифода менамоянд. Барои муолиҷаи илтиҳоби музмини меъда, илтиҳоби захмини рӯда, бемории

санги гурда, сурфаи музмин, хунрезихои дарунй ва касалихои дигар масраф мекунанд (Т.Л. Пилат ва диг., 2001).

Малхами кўфтаи донаи рустани пўсти баданро нарм созад ва осори захму сўхтаро аз байн барад. Малхами барги кунчид чихати нестии варам ва пастшавии фишори дохили чашм муфид аст. Шустушўи мўи сар бо барги гиёх боиси дарозй ва сиёхии мўи сар гардад.

Дар тибби Тибет тухми кунчидро барои табобати касалихои дастгохи асаб ва паст кардани шахват дар Чин хамчун давои нирубахш ва подзахр хангоми беморихои гуногун ва чун доруи зиддиилтихоб хангоми кафидани пўсти бадан ва дасту по истифода мебаранд (Ф.И. Ибрагимов ва диг., 1960; Т.А. Асеева ва диг., 1983).

Шираи баргу пояи растаниро барои муоличаи себореяи хушк, равганашро бо сабур ва шираи ангур хангоми хориши пўст ва тангнафасй тавсия кардаанд.

Дар тибби Чин асосан хока равган ва чўшидаи тухми кунчидро (микдори як масраф 15-20 г.), истифода мебаранд (Ф. Иброхимов, 1960, Асеева, 1962).

Равгани кунчид рўи пардаи луобиро пўшонда, аз таъсири манфии кисмхои ангезандаи таркибии таом эмин медорад. Аз сабаби бо сафеда бой будани таркиби тухми кунчид бехтарин гизо барои варзишгарон ва одамони банди кори фикрию чисмонй мебошад. Равгани кунчид микдори тромбоситхои таркиби хунро зиёд намуда, лахтбандии хунро меафзояд, аз ин рў онро барои рафъи хунрезихои пўст истифода мебаранд (Т.Л. Пилат ва диг, 2001).

Истифодаи он дар гизо

Лаззати равгани кунчид бо лаззати равгани зайтун монанд аст, аз ин сабаб онро дар саноати каннодй, консерв ва дорусозй ба кор мебаранд. Халво ва нони кунчидор аз кадим дар байни точикон машхур буда, табибон онро хангоми касалихои дарунй ва хоричй истифода мебаранд. Дар саноати дорусозй равгани кунчидро чун маводи халкунандаи дорухои дар об халшаванда ва тайёр намудани малхам истифода мебаранд.

ЛАТТАХОР – татарник колючий. Onopordum acanthium L.

Латтахор растании дусолаи хордори алафй буда, ба оилаи мураккабгулхо мансуб аст. Пояаш рости сершох, баландиаш 50-200см. барги хордори дарозруяи байзашакл ё нештаршакли сафеди кабудчатоб, гулпўдаи мудаввар ё кўзашакл, гули арғувонии пайчашакли дучинса, тухми кахваранги холдор дорад. Дар моххои июн-июл гул карда, мохи август тухм мебандад.

Латтахор чун алафи бегона дар бораву киштзор, заминҳои нокорам канори чӯйбору роҳҳо пумъ меёбад. Қисмати мавриди истифодаи рустанӣ барғу поя ва сабадаки гулаш мебошад. Онро дар вақти шукуфтани гули рустанӣ сахаргоҳ чида, дар сояи барҳавои шамолрас хушк мекунанд.

Дар бахши рӯизаминии латтахор алкалоидҳо, кумаринҳо, равғани атрӣ, витаминҳои С. К-, кислотаҳои органикӣ, моддаҳои даббоғӣ ва ғайра мавҷуданд.

Латтахорро аз замонҳои қадим васеъ истифода мебурданд. Мувофиқи фармудаҳои Абумансури Муваффақ, табиати латтахор (бодовард) гарм ва хушк буда, ба заъфи меъда ва хунпориҳо манфиатовар аст.

Малҳами рустанӣ омосҳоро табобат ва дарди дандонро ором менамояд. Тухми латтахор, гуфтааст ӯ, ихтилоҷ ва банди шикамро мекушояд ва подзахр аст.

Абӯалии Сино чӯшобаи решаи латтаҳорро ҳангоми ҳайзи зиёд ва бардавом, хунпориҳои узвҳои хориҷӣ ва дарунӣ, инчунин барои муолиҷаи касалиҳои меъдаву рӯда, ҷигару сипурз тавсия намудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки табиаташ хунук ва хушк дар дараҷаи аввал аст. Тухмаш аз ихтилоҷ нофеъ буда, обчӯшаш дарди дандонро шифо мебахшад, хунтуфкуниро рафъ месозад, меъдаро қавӣ сохта, ҳазми ғизоро хуб мекунад. Латтахор ба бемории ҷигар низ нофеъ аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки Ибни Байтор мегӯяд агар бо обчӯши латтахор сар шӯянд, рехтани мӯйҳоро қатъ мегардонад. Обчӯши решааш варамҳоро шифо бахшида исҳолро рафъ месозад. Агар ин рустаниро дар хона овехта монанд ҳамагуна ҳашароти захрдор гурезон мешаванд.

Дар тибби мардуми тоҷик барги латтахор чун доруи даббоғӣ, пешоброн, шифодиҳандаи захм ба кор бурда мешавад. Бо малҳаме, ки аз баргҳои тару тозаи гиёҳ бо равғани гов тайёр мешавад, захмҳои думбал, хориштак, шукуфа ва дигар касалиҳоро пӯстро муолиҷа менамоянд (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Дамкардаи баргҳои гиёҳ ҳангоми сурфа, тангнафасӣ, таппиши зиёди қалб, невроз, саратони раҳм, кузоз ва ғайра тавсия мешавад.

Дар тибби мардумии булғор латтахорро ҳамчун маводи рӯҳафзо ва нерӯбахши бадан истифода мебаранд.

Муайян шудааст, ки истеъмоли меъёри зиёди қиёми он кори системаи асабро ба ангезиш овардаа, баръакс меъёри камаш онро фурӯ мешинонад. Кори дилро ба танзим дароварда, фишори пасти хунро баланд мекунад. (В. Петков ва дигарон, 1988).

Дар тибби амалии як қатор мамлакатҳо латтахорро барои пешгирӣ ва табобати саратон ва захму чароҳати пӯст, бодхӯра, скрофулёз ва баъди чарроҳии саратони узвҳои гуногун истифода мебаранд.

Дар асоси тачрибаҳо муайян шудаанд, ки дамкарда ва шарбати баргу поя ва сабадгули рустанӣ безарар буда, нирӯи қалбро зиёд ва рагҳои хунгардро танг ва фишори хунро баланд мекунад. Латтахор кобилияти лахтшавии хунро меафзояд, ки он бо мавчуд будани витамини К дар таркиби рустанӣ алоқаманд аст. Латтахор инчунин хосияти микробкушию пешобронӣ дорад. Аз ин рӯ, истеъмоли шарбати баргу пояи он ба беморони фишори хунашон паст (гипотония) ва касалиҳои дил аз манфиат дур нест.

Доруҳои латтахор

Дамкардаи баргу пояи рустанӣ барои рафъи сурфа ва тангнафасӣ. 4 қошуқи ошхӯрӣ баргу пояи латтахорро дар ним литр оби чӯш як соат дам мекунанд. Пас аз соф кардан аз он рӯзе 1 пиёлагӣ, 3 маротиба менӯшанд.

Шарбати латтахор барои муолиҷаи фишори пасти хун (гипотония) 10 қошуқи ошхӯрӣ баргу пояи хушки гиёҳро дар ним литр арақ ҳамроҳ намуда, онро 25-30 рӯз дар чои гарм мегузоранд ва пас аз полондан аз он ду маротиба субҳу шом 20 қатрагӣ истеъмол мекунанд.

ЛАБЛАБУ – свекла обыкновенная. Beta vulgars L.

Рустании ду ва бисёрсолаи ғизой аст. Номи лаблабу аз калимаи лотинии (Beta vulgars L) яъне бета лаблабу баромадааст.

Лаблабуи ширин асосан дар асри XVIII дар натичаи дурага сохтани лаблабуи баргдори бе бехреша ва лаблабуи камқанде, ки онро чун ғизои чорво истифода мебурданд, ба вуҷуд омадааст. Соли 1747 муайян карданд, ки дар таркиби лаблабу сахароза будааст.

Ҳамчунин дар асри XVIII муяссар шуд, ки аз лаблабу ҳосил кардани қандро ба роҳ монанд. Имрӯз дар дунё тақрибан 9 млн. га лаблабу парвариш менамоянд, ки асосан ба собиқ ИҶШС, Олмон, ШМА, Фаронса, Чехословакиё, Лаҳистон, Итолиё, Британияи Кабир, давлатҳои Араб, Хитой ва ғайра рост меояд.

Барои муолича реша ва барги онро истифода мебаранд. Дар таркиби меваи лаблабу 75 фоиз об, 25 фоиз моддаҳои хушк, 20 фоиз карбогидридҳо, (сахароза, фруктоза, глюкоза), 2,5 фоиз ғоз, 2 фоиз моддаҳои пектин, 1,1 фоиз моддаҳои азотӣ, сафеда, равған, кислотаҳои органикӣ, бетаин, 0,02 мг% витамини В1 0,4 мг% B_2, Вз, B_5, 10 мг% С, Р, 0,20 мг РР, каротоноидҳо, аминокислотаҳои лизин, аргинин, гиси-

дин, ва аносири калий – 288 мг%, натрий-86 мг%, халций-37 мг%,фосфор-43 мг%, оҳан – 1,4 мг%, магний-43 мг%, мис – 0,27 мг%, рӯҳ – 0,1 мг% кобальт – 22,9 мкг% йод ва дигар мавҷуд аст.

Дар таркиби баргаш гликозидҳои антоцианӣ ва флаваноидӣ, 2,5–3,5% сафеда, 0,8% равған ва миқдори зиёди витаминҳо муайян шудааст. Дар таркиби пасмондаҳои саноатии лаблабу то 60% қанд мавҷуд аст, ки барои истеҳсоли спирт ва глитсерин истифода мебаранд. Моҳияти ғизоии лаблабу ба 48 ккал дар 100 г. баробар аст.

Лаблабуро чун ғизо ва маводи шифоӣ аз замонҳои қадим истифода мекарданд. Аз ҷумла, Абумансури Муваффақ фармудааст, ки лаблабу бандҳои ҷигар ва испурчро мекушояд, агар онро тавъам бо сипанду сирко истифода кунанд. Барои кушодани димоғ оби лаблабуро бо асал омехта, ба бинӣ мечаконанд. Абӯалии Сино онро барои муолиҷаи табларза тавсия кардааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ ду навъи лаблабуро зикр кардааст: сурх ва сафед. Ба акидаи ӯ бехтарини он лаблабуи сафед аст. Ин навъи лаблабу хусусиятҳои нармкунӣ, ҳазми ғизо ва пок намуданро дорад.

Онро барои муолиҷаи захмҳо ва рехтани мӯйи сар истифода мекунанд. Агар лаблабуро пухта, майда карда ба болои омосҳо банданд, фоида мерасонад. Агар бо ҷӯшобаш беморони гирифтори халадарди рӯдаҳоро обшикам намоянд, нафъ мебахшад. Лаблабу шаҳватро мафзояд.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки лаблабу банди узвҳоро кушода, сафроро ба ҳаракат меорад. Барои муолиҷаи варача, бемории гурдаю шошадон ва бавосир низ аз лаблабу истифода мебаранд

Дар тибби мардумӣ лаблабуро барои табобати бемории гуногун истифода мебаранд. Барои муолиҷаи бемории шуш, илтиҳоби пардаи болои шуш (плеврит), фишори баланди хун шираи онро ба кор мебаранд.

Лаблабуи пухта ва оби онро ҳамчун исҳоловар тавсия медиҳанд. Беморони гирифтори қабзиятро бо оби лаблабу обшикам мекунанд. Обаш захми пӯстро шифо мебахшад. Баргҳои лаблабу низ хусусияти шифоӣ доранд.

Онҳоро дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи варамҳои дасту по истифода мебаранд. Ин раванд чунин сурат мегирад: баргҳои онро бутун ё майда карда ба болои узви варамида бо дока мебанданд. Барои муолиҷаи зуком аз оби баргаш истифода бурда онро ба бинӣ мечаконанд.

Дар тибби муосир лаблабуро чун ғизои пархезӣ ба беморони гирифтори қабзияти рӯдаҳо, камхунии дилу рагҳои хунгард тавсия мекунанд. Пайдост, ки дар таркиби лаблабу ва баргҳои он моддаҳои фаъоли

биологӣ хеле фаровон аст ва он барои буняи инсон фоидаи калон дорад.

Мисол кобалт барои чудошавии витамини В12 нақши бузург мебозад. Витамини В12 бошад, тавъам бо кислотаи фолиевӣ барои тавлиди яке аз ҳуҷайраҳои басо муҳими таркиби хуни инсон эритротситҳо иштироки мустақим дорад. Ин аломати он аст, ки лаблабу дар ҳосилшавии хун нақши бузург ба ӯхда дорад. (Л. В. Пастушенков, 1989).

Таркиби лаблабу аз моддаҳои пектинӣ ҳам бой аст. Моддаҳои мазкур барои чудошавии (синтези) гликоген заруранд.

Чи таврс ки маълум аст, гликоген яке аз манбаҳои асосии ҳосилшавии энергияи буняи инсон мебошад. Ғоз ва кислотаҳои органикии таркиби лаблабу бошанд, ҳосилшавии шираи меъдаро афзуда, кори рӯдаҳоро муназзам месозанд. Аз ин рӯ, он барои табобати илтиҳоби пардаи луобии рӯдаи ғафс, ки бо ихтилоҷ пайваста мегузарад, истифода мегардад. Лаблабуро инчунин барои муолиҷаи бемории тиреотоксикоз, атеросклероз тавсия медиҳанд (С. Я. Соколов ва диг. 1985).

Дар таркиби лаблабу инчунин маводи бетаин муайян шудааст, ки он ба гурӯҳи маводи чарбҳалкунанда (липотропный), ки дар мубодилаи чарбҳо бевосита таъсир мерасонад, дохил шудааст.

Бетаин инчунин дар азхудкунии сафедаҳо дар буня нақши калон бозида кори ҷигарро хуб мекунад, то ҳол дар сабзавоти дигар маводи бетаин муайян нашудааст.

Муайян шудааст, ки бетаин бо ғизо афзоиши кӯдаконро беҳ мекунад ва барои азхуд намудани витамини В12 мусоидат карда ҳангоми бемории камхунӣ таркиби хунро ба танзим дароварда миқдори гемоглабинро меафзояд (Г.Л. Тышкевич, 1990).

То наздикиҳо гумон мекарданд, ки витамини У танҳо дар таркиби карам ҳасту халос. Агарчанде ки миқдори он дар лаблабу кам аст, лекин ҳангоми пухтани он (то 1 соат) нобуд намешавад.

Солҳои охир муайян шудааст, ки витамини У на танҳо захму чароҳати меъдаро шифо мебахшад, балки хусусияти зидди суддадбандӣ низ дорад ва мубодилаи холестерин ва липопротеидҳоро беҳ, намуда одамро аз гирифторӣ ба бемории атеросклероз эмин медорад. Лаблабу инчунин хусусияти зиддигистамин низ дорад, ки он барои муолиҷаи бемории аз аллергия сарзада нофеъ аст (Г. Л. Тышкевич, 1990).

Дар тибби булғор барои муолиҷаи чароҳати соқи по кӯфтаи лаблабуро ба болои он гузошта, то хушк шуданаш нигоҳ медоранд ва ҳангоми хушк шуданаш боз бо кӯфтаи лаблабуи тару тоза иваз мекунанд. (В, Петков, 1988).

Дар баробари ин муайян шудааст, ки лаблабу пешоброну исҳоловар буда, мубодилаи чарбуҳоро ба танзим оварда, наҳҳои ғизой ва пектинҳои таркибаш радионуклетидҳо ва намакҳои металҳои вазнини симоб, нукра, захрҳои микробӣ ва холестеринро аз буня хорич мекунад. Аз ин рӯ онро ба беморони мубталои атеросклероз, дилу рагҳои хунгард мефармоянд (Т.Л. Тышкевч, 1990; Н.Куреннов, 2007).

Шираи лаблабуи хомро ҳамчун танзимгари мубодилаи моддаҳо ва қувватбахш истифода мебаранд. Шираи лаблабуи бо асал омехта дар таносуби 1:1 ва шираи клюква 2:1-ро барои муоличаи фишори баланди хун, шуштустушӣи захмҳои чирку фасоднок, беморий шушҳо, истифода мебаранд.

Ҳангоми фишори баланди хун шираи лаблабуро дар меъёри 1 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз, то истеъмоли ғизо масраф мекунанд. Муддати табобат 4 рӯз. Шираро бо асал ним стаканӣ, 3-4 бор дар як рӯз масраф мекунанд (В.Д. Рыбак, 1998).

Лаблабуи пухта барои ба танзим овардани кори рӯдаҳо ва беҳтар намудани кашишхӯрӣ ва моторикаи онҳо таъсири мусбат мерасонад. Ғизоҳои аз лаблабу тайёршуда дар навбати худ, кашишхӯрии мачроии талхаро беҳтар намуда, хоричшавии талхаро аз талхадон таъмин месозанд. Лаблабуи аз майдакунак гузаронда ва бо равғани рустанӣ омехта хусусияти хуби талхарониро дорад (З.М. Эвенштейн,1990).

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор ва саноат аз лаблабу нугул, маринадҳо карда онро бо таомҳои гуногун истеъмол менамоянд. Лаблабуи тару тозаро барои тайёр намудани таомҳои гуногун, аз ҷумла оши бурида, карамшӯрбо, оши тӯппа ва ғайра истифода мебаранд.

Нугулҳои лаблабу

Нугулҳои аз лаблабу тайёршуда низ хусусиятҳои шифой доранд.Аз ин рӯ ба шумо 2 намуди нугули лаблабу пешниҳод мешавад.

Нугули лаблабу бо лӯбиё;

150 г. лаблабу,1 стакан лӯбиёи пухта, 1 бодиринги тару тоза ё намакин, кулчапиёз ва ё 1 бандча нешпиёз.

Лаблабуи пухта, бодиринг ва пиёзро майда реза карда бо лӯбиё омехта, ба болояш маёнез ё равғани поки рустаниро рехта ба табакчаҳо гирифта истеъмол мекунанд.

Нугул бо лаблабую сирпиёз. Лалблабуи на он қадар калон, 3-4 дандони сирпиёз, 1 себ ё шираи ним лиму, 100 г. майёнез, қанду намак ба қадри дилхоҳ.

Лаблабу ва себро аз майдакунак гузаронда,онро бо сири майда карда омехта, ба он қанд ва намаку майёнез дам медиҳанд.

Нугули лаблабу. 1 кг. лаблабу, зира, 30 г. равғании рустанӣ, 1 қошукча сирко, намак, 200 мл об, 1 бехпиёз, чаъфарӣ, пиёзи сабз, шибит.

Лаблабуро ҷӯшонда, майда реза карда, ба болояш зира пошида, ба рӯяш пиёзи бирён ва соуси аз равған, сирко, намак тайёрро рехта хуб аралаш мекунанд ва ба болояш миқдори муайяни об мерезанд, ки лабалабу ба худ миқдори зиёди моеъро ҷабида гирад. Онро дам ва рӯяшро бо чаъфарӣ оро дода истеъмол мекунанд.

Дорухои лаблабу

Шираи ғализи лаблабу барои муолиҷаи илтиҳоби ғалхадон. 1 стакан лаблабуи хоми майдакардаро ба зарфи сирдор андохта, ба он 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, то ғализ шуданаш ҷӯшонда, полонида, 2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Шираи лаблабу. 100 мл. шираи лаблабуро дар як стакан оби ҷӯшидашудаи мўътадил омехта, 2 бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

ЛИМУ – лимон. Citrus Limon (L.) Burm. Fin.

Дарахти ҳамешасабзи субтропикии боровар буда, ба оилаи судобиҳо мансуб аст.

Ватани лиму Ҷанубу Шарқи Осиё буда, дар шакли худрӯй нумӯъ месбад. Дар асри X арабҳо онро аз Осиё ба Фаластин ва аз он ҷо салибдорон ба Итолиё оварданд. Дар асри XVIII дар боғҳои Гурҷистон парвариш ёфт. Фсълан лимуро дар Осиёи Ҷанубу Шарқӣ, Аврупои Ҷануби Итолиё, ШМА, Испониё, Португалия, Гурҷистон, Кафқози Шимолӣ, Молдова ва Осиёи Миёна парвариш мекунанд. Дар Тоҷикистон асосан дар водии Вахш парвариш мегардад.

Бори аввал оиди лиму дар дастхатҳои асри X11 маълумот оварда шудааст. Мувофиқи маълумоти В.П. Алексеев (1955) лиму ба Аврупо тавассути Эрон аз музофоти Синди Ҳинд ва Амрикои Шимолӣ оварда шудааст. А. Артемов (2002) менависад, ки лимуро арабҳо дар асри X11 ба Испания ва Африко оварда парвариш намудаанд.

Лимуро дар давлатҳои Закавказия аз Старый Афон дар асрҳои ХУ-ХУ111 овардаанд (Ф.Х Бехтерев, 1970; Л.Г Лебедевой, 2000).

Мувофиқи маълумоти Б.С. Розанов (1978) дар мамлакати мо асосан лимуи навъи Мейер аз соли 1948 парвариш мешавад. Соли 1977 дар

Тоҷикистон 9,5 млн. дона меваи лимуи навъи Мейер чида шуд. Лимуи Мейер ҳангоми дурагакунии лиму ва афлесун ба даст омадааст.

Меваи лиму дар тиб вассъ истифода мегардад.

Дар таркиби лимуи тару тоза,87,7% об, 0,9% сафеда,3,6% карбогидрид,1,3% наҳҳои ғизой, 5,7% кислотаҳои органикӣ, ки қисми зиёдаш ба кислотаи лиму рост меояд, аз 40 мг% витамини С, 100-750 мг% витамини Р, 0,04 мг% витамини В1, 0,02 мг% В2, 0,10 мг% РР, 0,01 мг% каротин, кислотаи фолиевӣ, гликозидҳои флаваноидӣ, аминокислотаҳо (эспарагин, лизин, аргинин, серин, глицин, аланин, тирзин ва ғайра), равғани эфир, 163 мг% унсурҳои калиӣ, 22 мг% фосфор, 40 мг% калсий, 12 мг% магний, 0,6 мг% оҳан, дар пӯсти меваш моддаи лимонен, спиртҳои гераниол, цитрал ва равғани эфир мавҷуданд.

Дар таркиби равғани эфираш, ки аз ҷумла, дар Тоҷикистон, Итолиё, ШМА, Испания, Португалия, Ҳиндустон, Ҷопон ва дигар давлатҳо истеҳсол мешаванд, моддаҳои лимонен, гераниол, цитра а-пинен, мирцен, цитронеллол, феландрен ва ғайра мавҷуданд.

Хусусиятҳои шифоии лиму ҳанӯз аз қадим маълум буд ва онро пизишкони номӣ барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд.

Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки лиму (утруч) даҳонро хушбӯй, меъдаро қавӣ сохта, сафроро бишканад ва ба диққи нафас суд бахшад. Озах, доғи кунҷитак ва зардии чашмро рафъ намояд.

Тухмдонаи меваашро барои муолиҷаи бавосир, баргашро барои хушбӯй намудани даҳон ва равғани аз донаҳову пӯсти лиму ҷудошудаи онро барои шифои фалаҷ, заифии бадан ва чун подзаҳр тавсия додааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, беҳтарин лиму онест, ки зарду ҳаҷман калон аст. Лимуи турш доғҳои рӯйро пок ва агар афшурдаашро ба чашм чаконед, чашмро равшану ҷилодор мекунад.Пӯсташ сабзиши ришро метезонад, таппиши дилро мӯътадил мекунад. Ширааш ташнагиро шикаста қайро бозмедорад. Лиму меъдаро пурқувват ва ҳазми ғизоро метезонад. Пӯсташ хосияти гиҷаронӣ дорад. Таъсири манфии лимуро қанду асал рафъ месозад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ лимуро барои муолиҷаи сарчархак, омосҳои гарми гулӯ ва дилзанӣ фармудааст. Ӯ нигоштааст. ки агар лимуро аз пӯсташ ҷудо ва мағзашро гарм карда ба пешона молед, дарди сар шифо меёбад. Оби лиму рӯйро аз ҳар навъ доғҳо пок мекунад ва хусусияти подзаҳрӣ дорад (хусусан аз ҳашаротҳо).

Дар тибби мардумӣ лимуро барои муолиҷаи бемории ҷигар (зарпарвин, зотулкабид), талхадон ва роҳи талхагузар, илтиҳоби пардаи луобии меъда (хусусан агар он бо камшавии шираи меъда иртибот дошта бошад), дардҳои гурда, санги гурда, никрис, тарбод истифода

мебаранд (В.П. Махлаюк 1967, Усошин, 2000, А Артёмова, 2002;Т.Ю. Суворова, 2005).

Дар тибби мардуми рус шираи лимуро барои муолиҷаи бемории синга ва хурӯсакҳо истифода мебаранд. Шираи лимуро бо об омехта ҳангоми қуллоъ, бо ним стакан оби лиму ва ним стакан об даҳонро мечайқонанд. Ҳангоми шамолхӯрӣ ва бемории узвҳои навас 1 лимуро дар об 10 дақиқа ҷӯшонда, бо корд майда реза карда, дар дока афшурда, шираи онро дар стакан гирифта, ба он 2 қошуқи ошхӯрӣ глисерин рехта, омехта, боз 2 қошуқ асал хамроҳ намуда, 2 қошуқи чойхӯрӣ 3 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо масраф намудан зарур аст.

Шираи лимуро инчунин барои муолиҷаи атеросклероз, заъфи дил, санги гурда мефармоянд (В.Д. Рыбак.1998).

Барои беморон боз маводеро бо номи шири лиму тавсия медиҳанд, ки онро бо чунин усул тайёр мекунанд: 1 лиму, ¼ л шир,4 қошуқча шакар. Шираи лимуро афшурда, ба миксер андохта, ба болояш қанду шири хунукро рехта, дар миксер тоб дода маводи ҳосилшударо хунук намуда, ба бемор нӯшондан лозим аст (З.М. Эвенштейн, 1990).

Лимуро инчунин дар ороиши рӯй истифода мебаранд. Барои ин оби лимуро барои мулоиму сафед намудани пӯсти рӯй ва табобати рихинак, доғи рӯй, аз рӯи дастури зерин: сафедии тухм, глисерин, атр ва оби лимуро омехта бо он рӯйро облатта мекунанд ва мемоланд (Т.Ю. Суворова, 2005, Н.Куреннов, 2007).

Равғани атрии лиму дорои хусусиятҳои бактериякуш ва зиддиоксид, зиддиилтиҳоб, зиддиихтилоҷ, табобикан, подзахрӣ, зиддисклерозӣ ва пешобронӣ буда, мубодилаи чарбуҳоро ба танзим медарорад. Онро барои муолиҷаи сили шуш, санги талхадону, гурда, атеросклероз, диабети қанд, илтиҳоби ғадуди зермеъда, қулоъ, камхунӣ ва ғайра истифода мебаранд (В.В. Николаевский, 2000; Е.В. Усошин, 2000; Т.Ю. Суворова 2005).

Таркиби лиму аз витаминҳои Р ва С бой буда, барои мустаҳкам намудани деворҳои рагҳои хунгард нақши калонро иҷро мекунанд. Муайян шудааст, ки деворҳои рагҳои хунгард аз қабати ҳуҷайраҳои дарунӣ ва мембранаҳои базалӣ сохта ва бо маводи ширешмонанд бо номи сементи интерселлулярӣ мустаҳкам карда мешаванд. Ва барои дар буня синтез намудани ин мавод витаминҳои Р ва С заруранд. Ва ҳангоми норасоии витаминҳои мазкур хусусияти сементкунии маводи пайвасткунандаи дар боло гуфта вайрон ва нифозати деворҳои рагҳои хунгард баланд шуда зудшикании (ломкост) рагҳо ба амал меояд. Истеъмоли маводи лиму ин норасоиро дар буня рафъ месозанд (Т.Л. Тышкевич, 1990).

Лиму чун доруи хунбанд, табшикан, рӯҳафзо, зидди илтиҳоб ва барои паст намудани фишори баланди хун низ истифода мегардад.

Дар тибби муосир онро ба бемороне, ки дар буняшон витаминҳои С ва В кам аст, пешниҳод мекунанд.

Ширан лимуро барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, доғи кунҷитак истифода мебаранд.

Т.Ю. Суворова (2005) барои муолиҷаи кулоъ (стоматит), илтиҳоби бодомакҳои гулӯ (ангина), илтиҳоби фасодноки гӯш (отит) дастурҳои зеринро пешниҳод кардааст: ширан ним лиму, 1 қошуқча асал ва ним стакан обро омехта ғарғара мекунанд. Барои муолиҷаи ангина бошад 1 қошуқча ширан лиму ё 1 қатра равғани лимуро дар 1 стакан оби гарм омехта ғарғара мекунанд. Ҳангоми илтиҳоби фасодноки гӯш бошад ширан лимуро бо об дар таносуби 1:2 омехта 1-2 қатраги 3 бор дар гӯш мечаконанд.

Хусусиятҳои шифоии лиму бо ҷавҳари лиму ва витамини С, ки таркибаш аз онҳо бой аст, иртиботи қавӣ дорад.

Диетологи Амрикой Тереза Чонг гуфтааст, ки хусусиятҳои асосоии лиму дар он аст, ки аз буня захрҳоро хориҷ намуда мубодилаи моддаҳои дохили онро ба танзим медарорад. Кислотаи ҷавҳари лиму ҳазми ғизоро афзуда ба ҳосилшавии ширан меъда мусоидат мекунад. Лиму хавфи баландшавии қандро дар хун рафъ месозад.

Дар таркиби пӯсти лиму пектинҳо мавҷуданд, ки ҳангоми ба меъда воридшавиашон ба мисли гель деворҳои меъдаро фаро гирифта онро аз таъсири манфии маводи ангезанда эмин медорад.

Хусусияти шифоии равғани атрои лимуро муаллиф бо шогирдонаш дар таҷрибаҳои илмии дар ҳайвонҳо баррасӣ шуда омӯхтааст.Соли 2005 рисолаи номзадии шогирди муаллиф Н. Маҳмадназаров дар пӯрои диссертасионии ДДТТ ба номи Абӯалӣ ибни Сино бо муваффақият анҷом ёфт.

Аз ҷумла, дар тадқиқотҳо муайян шуд, ки равғани атрии пӯсти мева, баргҳо ва навдаҳои ҷавони лиму дар меъёри 0,04 г/кг. миқдори талхаро нисбати ҳайвонҳои контролӣ 2 маротиба зиёд мекунанд. Баробари ин зери таъсири равғани пӯсти меваи лиму миқдори холестерини таркиби талха нисбати калламушҳои солими контролӣ 19%, маҷмӯи кислотаҳои талха 55%, фосфолипидҳо 17,79% ва пиппондоди коэффисиенти ҳолату-холестерин 32,27% зиёд мешаванд, ки ин аз таъсири мусбати равғани лиму ба мубодилаи кимиёии таркиби талха шаҳодат медиҳад.

Барои аз нуқтаи назари илмӣ тасдиқ намудани гуфтаҳои боло дар як идда ҳайвонҳо таъсири равғани лимуро ба мубодилаи холестерин ҳангоми хӯрондани маводи холестерин ба калламушҳо омӯхтанд.

Маводи ба даст омада аз он шаҳодат медиҳанд, ки дар ҳайвонҳои холестеринро дар меъёри 500 мг/ кг. дар муддати 1 моҳ хӯронда, тамаркузи холестерин, дар таркиби хунобаашон 2,3 бор, холестерин липопротеинҳои зичиашон паст (ХСЛПЗП)-2 маротиба, холестерин липопротеинҳои зичиашон ниҳоят паст (ХСЛПЗНП) 3,5 маротиба афзуда, миқдори хослестерин липопротеинҳои зичиашон баланд (ХСЛПЗБ)-нисбати ҳайвонҳои холестерин қабул накарда 39% кам мешавад.

Дар ҳайвонҳои бо равғани лиму табобат ёфта бошад нисбати ҳайвонҳои контролӣ миқдори холестерин 52,2%, ХСЛПЗП-37,3%, ХСЛПЗНП-28,8%, триглисеридҳо, 48%, липидҳо, 3,5 бор кам шуда, миқдори ХСЛПЗБ 20% ва фосфолипидҳо 33% меафзояд, ки ин аз таъсири мусбати равғани лиму ба муболилаи липидҳо ва холестерин дар буня дарак медиҳад. Аз ин рӯ истифодаи равғани лиму барои муолиҷаи бемории талхадон, атеросклероз, заъфи дилу рагҳои хунгард ва чарбугирии ҷигар ниҳоят муфид аст (Азонов ва диг,2001; Н.Маҳмадназаров. 2002).

Муаллиф инчунин хусусияти талхаронӣ ва ҳепатопротектории равғани лимуро дар зери таъсири заҳри ҷигаркуши чорхлориди карбон омӯхтааст. Таҷрибаҳои илмӣ нишон доданд, ки равғани лиму дар меъёри 0,04 г/кг. таровиши талхаро 2 маротиб зиёд намуда, тамаркузи холестерин, маҷмӯи кислотаҳои талхагин, фосфолипидҳо ва коэффисиенти ҳолату холестеринро ба эътидол меорад. Дар баробари ин муайян шуд, ки равғани атрии лиму фаъолнокии ферментҳои ҷигар АсАТ, АлАт ва ШФ-ро, ки дар зери таъсири заҳри ҷигаркуши СС14 2 маротиба баланд мешаванд, ба эътидол оварда, фаъолнокии онҳоро паст мекунад, ки ин аз хусусияти баръалои ҳепатопротектории равғани лиму дарак медиҳад. (Н. Мамадназаров, Ҷ. Азонов, 2002). Ҳангоми омӯхтани хусусиятҳои зиддиилтиҳобии равғани атрии лиму муайян шуд, ки равғани лиму варами пойҳои қафои калламушҳои сафедро, ки тавассути ба онҳо гузарондани маводи илтиҳобангези гистамин, серотинин ва формалин ба амал меоянд, ба зудӣ кам мекунад, ки ин аз хусусияти зиддиилтиҳобии равғани мазкур далолат мекунад (Н. Мамадназаров, 2002; 2006).

Ба беморони гирифтори илтиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит) ва захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, ки он бо зиёд ҳосилшавии шираи меъда мегузарад, истеъмоли лиму қатъиян манъ аст.

Истифодаи он дар ғизо

Лимуро тару тоза истеъмол мекунанд. Дар шароити хона ва саноати хӯрокворӣ аз лиму шарбат, мураббо, нӯшоба, ликёр, чойи лимуи, тайёр мекунанд. Равғани эфириашро дар саноати хӯрокворӣ ва дорусозӣ барои хуштамъу хушбӯй сохтани ғизову доруҳо истифода мебаранд.

Шираи лиму барои муоличаи санги талхадон: 0,5 литр шираи полонидаи лиму ва ним литр равғани зайтунро гирифта, пас аз 6 соати бори охир истеъмол намудани ғизо дар ҳар 15 дақиқа 4 қошуқи ошхӯрӣ равғани зайтунро истеъмол ва аз болояш 4 қошуқ шираи лимуро масраф бояд кард. Дар ҳолати тамом шудани равғани зайтун боқимондаи ширароаз болояш истеъмол намоед.

Шираи лиму ва асал. Дар як стакан оби шоҳамбарӣ, нарзан ё боржом 1 қошуқи ошхӯрӣ асал ва шираи ним лимуро омехта, дар шиками наҳор 10-15 рӯз барои муолиҷаи фишори баланди хун масраф намоед.

Шираи лиму барои муолиҷаи атеросклероз. Шираи ним лимуро дар ним стакан об омехта, ба он 1 қошуқча асал ҳамроҳ намуда шабона масраф кунед

Шираи лиму барои муолиҷаи беморихои дил 2 қошуқи ошхӯрӣ шираи лимуро бо 4 қошуқи ошхӯрӣ асал омехта, ба он 1 қошуқ раъғани офтобпараст ҳамроҳ намуда, 1 қошуқчай 2 бор дар як рӯз пеш аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Омехтаи лиму. 4 дона лимуро аз пӯстмайдакунак гузаронида бо 1 кг. асал ва 200 мл. равғани зайтун омехта, дар зарфи сарпӯшдор гирифта дар яхдон нигоҳ доред. Онро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон ва ҳепатити музмин 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз, 40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо мехӯранд.

Дамхӯрдаи лиму бо сир: 3 дона лимуро бо пӯсташ ғавҷида, майда карда, ба зарфи 3 литра андохта, ба болояш 5 дона сирпиёзро андохта, ба болояш оби гарм рехта, 2-3 рӯз то тағшон шудани пасмондаҳои лимую сир нигоҳ дошта, пасон дар меъёри ним стакани барои муолиҷаи фишори баланди хун дар марҳилаҳои аввали беморӣ истеъмол намоед.

Обчӯши пӯсти хушки лиму: 2 қошуқи ошхӯрӣ пӯсти майдашудаи лимуро гирифта, ба болояш 2 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, дар зарфи сирдор 30 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонда, 10-20 дақиқа дам дода, аз дока полонида, ним стакани 3 бор дар як рӯз 40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо қабул мекунанд (барои паст намудани миқдори қанди таркиби хун ба беморони мубталои диабети қанд тавсия шудааст).

ЛӮБИЁ – фасоль обыкновенная. Phaseolus vulgaris L.

Растании яксолаи ғизой буда ба оилаи лӯбиёгиҳо мансуб аст. Лӯбиё дар ҷануб ва ҷанубу шарки Осиё, тақрибан 6000 сол пеш маълум буд. Аз қадимулайём онро дар Мексика, Гватемалия ва дигар мамлакатҳои қитъаи Амрико парвариш мекарданд. Дар охири асри XVI лӯбиёро ба Аврупо оварданд.

Тақрибан ба 22 млн. га. замин лӯбиё мекоранд, ки қисми зиёдаш ба мамлакатҳои Осиё рост меояд. Аз он тақрибан 6 млн га. ба Ҳиндустон рост меояд.Дар қаламрави собиқ ИҶШС он дар масоҳати 50 ҳазор га. кишт мегардад. Минтақаҳои асосии парвариш. Осиёи Марказӣ, Гурҷистон, Арманистон, Озарбойҷон, Кафкози Шимолӣ, Украина ва Молдова мебошад. Дар таркиби лӯбиё 20-31 фоиз сафеда, 0,7-3,6 фоиз равған 50-60 фоиз оҳар ва 2,3-7,1 фоиз ғоз мавҷуд аст.

Таркиби кимиёии сафедаи лӯбиё ба таркиби сафедаи гӯшт басо наздик аст.

Дар таркиби меваи лӯбиё то 50% карбогидридҳо, моддаҳои азотӣ, 0,1-0,24% аминокислотаҳои триптофан, 2,4% лизин, аргинин, тирозин, метионин флаванеидҳо, кислотаҳои органикӣ, (чавҳари лиму, оксикарбокати дуасосса, витаминҳои В1, $В_6$, РР, С, намакҳои калий, (то 535мг%, фосфор то 530мг%. каротин, 0,02мг%, оҳан 6 мг%, 4,4 мг% цинк, 0,3-0,7 мг% мис, 0,50мг% витамини Вз, 0,18мг%, тиамин ва сияри он) мавҷуд аст. 100 г. лӯбиё дорои 309 ккал энергия мебошад.

Аз қадимулайём лӯбиё барои муолиҷаи беморон ва ҳамчун ғизои қувватафзо истифода мешуд.

Абӯмансури Муваффақ навиштааст, ки лӯбиё шаҳватро афзуда, ҳайзовар мебошад.

Абӯалии Сино фармудааст, ки лӯбиё шаҳвати ҷинсиро ба ҳаяҷон меорад ва агар онро занҳо бо кунҷид истеъмол намоянд, ширашон зиёд мешавад. Лӯбиё доғи кунҷитакро низ нест мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки лӯбиё сурх ва сафед мешавад. Бехтаринаш онест, ки ранги сурх дорад. Лӯбиё пӯсти рӯйро ҷило бахшида чеҳраро зебо ва доғи кунҷитакро нест, шири занҳоро зиёд ва баданро фарбеҳ ва ҳарорати чирку фасоднокро пок мекунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ навиштааст, ки лӯбиё хусусияти поккунӣ, ҳазм ва пешоброниро дорад. Лӯбиёи сафед қафаси синаро мулоим, баданро фарбеҳ мекунад.

Дар тибби мардумӣ лӯбиё ва кунҷораи онро барои муолиҷаи касалии қанд дар шакли ҷӯшоб ва дамхӯрда истифода мебаранд. Дамхӯрдан меваҳояшро барои муолиҷаи бемории гурда, масона, никрис, тарбод, фишори баланди хун ва чун пешоброн истифода мебаранд (Н.Куренков, 2007).

Обҷӯши ғилофакашро барои муолиҷаи бемории гурда, фишори баланди хун, илтиҳоби тарбодии буғумҳо (ревматоидный артрит), вайроншавии мубодилаи обу намак, сустшавии кори дил, ки бо варамҳо ҳараён мегирад ва диабети қанд истифода мебаранд (А.Синяков, 2000).

Обҷӯши гулҳои хушкашро аз ҳисоби 1:5 барои муолиҷаи санги талхадон ва гурда мефармоянд ва бемор бояд дар як рӯз 500 мл ҷӯшоби онро истеъмол намояд.

Кӯфтаи пӯчоқ ё ғилофакашро барои муолиҷаи сӯхта, зардзахми намнок, бемории қанд ва офтобзада истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии Олмон дамхӯрдаи кунҷора ва ғилофакашро барои муолиҷаи бемории қанд, гурда, обгаҳ, санги гурдаю масона, тарбоду никриси музмин, илтиҳоби асаби сурин ва фиппори баланди хун мефармоянд (Б. П. Махлаюк, 1993),

Дар тибби муосир лӯбиёро чун маводи ғизоие, ки таркибаш бо сафеда бой аст ба беморони лоғаргашта ва гирифторони бемории қанд тавсия медиҳанд. Аз тадқиқотҳои илмӣ бармеояд, ки қиёми моеъ ва хушки он барои муолиҷаи бемории қанд фоидаовар аст. Таҷрибаҳо нишон доданд, ки қиёми лӯбиё миқдори қандро дар таркиби хуни харгӯшҳо аз 30 то 40% паст мекунад ва таъсирн он 10 соат давом меёбад (Е И. Лихтенштейн ва диг, 1948).

Ин хусусияти лӯбиёро Вайсман ва Ямполская (1949) ва В. К. Землинский (1963) дар тадқиқотҳои дар харгӯшҳо гузаронидаашон тасдиқ намуданд.

Лӯбиё тавассути наҳҳои ғизоии таркибаш миқдори холестеринро дар таркиби хун кам мекунад (В.Стрелов, 1999).

Дар таркиби лӯбиёи лимагӣ, ки онро лӯбиёи моҳтобӣ низ мегӯянд маводи аглютинини, ки дар хуни инсон ҳангоми бемории сироятӣ зиёдшуда микробҳои касалиоварро нобуд месозанд, муайян шудааст, ки ин аз нақши лӯбиё барои батанзимории масунияти буня далолат мекунад.(З.М. Эвенштейн, 1989; Г.Л. Тышкевич, 1998).

Муайян шудааст, ки цинк ба мубодилаи карбогидридҳо, мис дар синтези адреналини хун ва ҳосилшавии гемоглабин ва мубодилаи бофтаҳои буня таъсири хуб мерасонад, флаваноидҳо бошад таъсири зиддиилтиҳобӣ доранд. Витаминҳои С ва РР нифозати деворҳои рагҳои хунро кам карда дар синтези холестерин ва мубодилаи он саҳми муҳим доранд.

Аз ин рӯ, таъсири зиддиилтиҳобӣ, пешобронӣ, зиддидиабетии лӯбиё бо маводи дар боло гуфтаи таркибаш алоқаманд мебошад. (А.Синяков, 2000).

Истифодаи он дар ғизо

Лӯбиё яке аз маҳсулоти ниҳоят сергизо ба ҳисоб меравад ва онро дар бисёр мамолики ҷаҳон васеъ истеъмол мекунанд, дар шароити хона аз он лӯбиёшурбо, лӯбиёи пухта бо нугулҳои гуногун, омода месозанд ва дар оши бурида ҳамроҳ мекунанд. Дар саноати хӯрокворӣ консерваҳои лӯбиёӣ низ истеҳсол мешавад.

Нугули лӯбиё; лӯбиёи сабз 1,5 кг. лӯбиёи сабзи норасид,1,5 л. об,2

қошуқи ошхўрй равған, 1 пиёзи резакарда, 2 дандонаи сир, намак, зира, занҷабил, чаьфарй.

Лубиёро тоза шуста ба зарфи оби намакй дошта андохта, дар оташи паст 20 дақиқа то мулоим шуданаш мечўшонанд. Пас обашро рехта, лубиёро гирифта, дар равған пиёзро бо сир 5 дақиқа бирён мекунанд ва ба болои лубиё рехта, бо сабзичот оро дода мехўранд.

Дорухои лубиё

Дамхўрдаи гилофаки лубиё; 2-3 қошуқи ошхўрй гилофаки хушки резашудаи онро дар термос андохта, ба болояш ним литр оби ҷўшидаистодаро мерезанд ва 6 соат нигоҳ дошта, дар як рўз 1 стаканй, 3 бор менўшанд.

Дамхўрдаи гилофаки лубиё. 40г. гилофаки хушку майдакардаи лубиёро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 л. об рехта, дар ҳаммоми баркй 1 соат гарм ва 45 дақиқа хунук намуда, полонида, барои бемории қанд ва гурдаҳо 1 қошуқи ошхўрй 4-5 бор медиҳанд.

ЛЎБИЁИ ЧИНЙ – соя. Ceycine hispidia maxsim

Рустании яксола буда ба оилаи лубиёгиҳо мансуб аст. Ватанаш ҷанубу шарқи Осиё, Ҳиндустон ва Хитой мебошад, то кунун дар он ҷойҳо намудҳои худрўйи он нумўъ меёбад. Тақрибан 4–5 ҳазор сол пеш аз солшумории мо соя ғизои асосии қисми зиёди аҳолии Чин ба шумор мерафт.

Парвариши сояро дар Аврупо аз охирҳои асри XVIII шурўъ намуданд. Дар мамлакати мо парвариши соя солҳои ҳокимияти Шўравй мукаммал ба роҳ монда шуда буд. Ҳоло миқдори кишти он кам шудааст.

Дар дунё тақрибан дар 60 млн. га. лубиёи Чинй кишт мешавад, ки аз он 25 млн. дар ИМА, 14 млн. дар Чин, 23 млн. га. дар Бразилия ва боқимондаш дар мамолики Аврупо, Африқои Шимолй ва Австралия рост мсояд. Дар собиқ ИҶШС онро дар сатҳи 300 ҳазор га. кишт мекарданд.

Дар таркиби соя аз 36 то 47% сафеда, 17–22% равған, 25– 27% карбогидридҳо, аминокислотаҳо, зиёда аз 20% оҳар витаминҳои А 0,07 мг%, В1 0,94 мг%, $В_2$ 0,22 мг%, Д 0,03 мг%, Е, С, ферментҳои уреаза липоксидаза, липаза, протеаза, катадаза, фосфатидҳои лейцитин ва нефалин, ки ҳамчун ғизо барои асабҳо заруранд, мавҷуд аст.

Арзиши ғизоии соя бо аминокислотаҳои таркиби он вобастагии зич дорад. Соя ягона рустание мебошад, ки дар таркибаш ҳамаи аминокислотаҳои ивазнашаванда (г/16г N) изолейсин-5,1; лейсин – 7,7;

лизин – 5,9; метионин – 1,6; систин – 1,3; фенилаланин-5,0; тринонин – 4,3; триптофан 1,3; валин-5,4, ва гистидин-2,6 мавҷуд аст.

Дар таркиби меваи соя инчунин макроунсурҳои калий, фосфор, манган, калсий ва микроунсурҳои мис, оҳан, магний, рух ва кобалт муайян шудааст.

Дар таркиби орд ва кунҷараи лӯбиёи чинӣ, ки аз меваш тайёр мешавад сафеда зиёд аст. Таркиби сафедаи меваш ба таркиби сафедаи гӯшти ҳайвонот наздик аст. Таркиби аминокислотаҳояш низ аз аминокислотаҳои гӯшт фарқ намекунад, шояд аз ин сабаб онро гӯшти рустанӣ низ меғӯянд.

Муайян шудааст, ки дар таркиби соя миқдори сафеда нисбати гӯшти гов, 3,5, мурғ 14 ва тухми мурғ 4 маротиба зиёд аст.

Бояд гуфт, ки сафедаҳои соя асосан аз протеинҳои дар об ҳалшаванда иборат буда (72-94%) ва фоизи ҳазмшавияшон дар буға 77-92% – ро ташкил медиҳад.

Равғаннокии он низ нисбати гӯшти гов 1,5, мурғ 5 ва тухми мурғ 2 баробар зиёд аст ва азхудкунии он аз тарафи буға 94-100%-ро ташкил медиҳад.

Лӯбиёи чинӣ манбаи бебаҳои сафедаю равған мебошад. Ягон рустании дигар дар дунё дар муддати 100 рӯз ин қадар равғану сафеда ҳосил намекунад, ки ба он баробар шавад. Аз як тонна меваи соя 110-180 кг. равғани ғизой ва 850 кг. кунҷора ҳосил мекунанд.

Дар таркиби соя нисбат ба гӯшт миқдори кислотаи фосфор 2 маротиба ва унсурҳо 4 маротиба зиёд аст. Каллориянокии 100 г. соя ба 411 ккал. баробар аст, дар ҳолате, ки 100 г. нахӯд –336, лӯбиё-335, мош-334 ва гандум 317 ккал-ро ташкил медиҳад.

Ба наздикӣ табиатшиносони (ботаникҳои) хитой намуди худрӯи сояро муайян карданд, ки дар таркибаш миқдори сафеда нисбати намуди корами он 10% зиёд аст.

Дар тибби мардумӣ сояро чун маводи исҳоловар ва бодрон истифода мебаранд. Хамири аз орди соя тайёркардаро ба муолиҷаи варами сина ва никрис истифода мебаранд.

Дар тибби муосир онро барои тайёр намудани доруҳо ва муолиҷаи беморони асаб, касалии қанд ва маризиҳое аз таъсири нури радиатсия ба вуҷуд омада, истифода мебаранд.

Дар натиҷаи тадқиқотҳое, ки сари як идда ҳайвонот сурат гирифта буд, муайян шуд, ки соя хусусияти дар таркиби хун паст кардани холестеринро дорост.Шири аз соя ҷудо карда нисбати шири гов бартарӣ дорад, шири гов шираи меъдаро зиёд мекунад, шири соя ба он таъсир намерасонад.Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи захми меъда, ки бо зиёд ҳосилшавии шира ва туршии меъда вобаста аст, мефармоянд.

Шири сояро ба беморони гирифтори касалиҳои сироятӣ ва домана низ мефармоянд.

Фирмаи машҳури Фаронса «Кристиан Диор» якҷоя бо биохимикҳои пажӯҳишгоҳи Луи Пастер креми наверо барои нест кардани ожангҳои рӯй дар асоси лейтситинҳои таркиби меваи лӯбиёи чинӣ ихтироъ намуданд.

Тадқиқотгарони пажӯҳишгоҳи Луи Пастер муайян намуданд, ки яке аз сабабҳои пиршавии пӯст бо шахшӯлшавии мембранаи болоии ҳуҷайра алоқаманд мебошад, ки дар натиҷаи он мембранаҳои ҳуҷайра қобилияти филтратсионии худро гум мекунанд ва ин ба вайроншавии мувозинати фосфолинидҳо ва холестрини дохили ҳуҷайра ва муҳити берунии ҳуҷайра оварда мерасонад, ки дар натиҷаи он мембранаҳо шахшӯл мешаванд. Дар натиҷа на танҳо хориҷшавии холестерини дохили ҳуҷайра, балки мубодилаи онро низ вайрон мекунад, ки дар натиҷаи он хусусияти сафедаи эластин ва каллаген, синтезкунии ҳуҷайра, ба назар намерасад.

Барои пешгирии чунин ҳолат, асосан полисомҳои мудавварро, ки таркиби кимиёиашон ба баъзе аз қисмҳои таркибии мембранаи ҳуҷайра шабоҳат дорад, истифода мебаранд: оҳан дар мембрана ҷойгир шуда, кори онро ба танзим меорад, ки он боиси беҳшавии кори мембрана мегардад.

Озмоиши креми нав нишон дод, ки истифодаи он дар муддати кӯтоҳ ожангҳои рӯи занони зиёдро нест мекунад (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Кунҷораи соя низ манбаи бебаҳои хӯроки чорво ба ҳисоб меравад. Дар таркиби кунҷораи 40% протеин ва дар кунҷорааш 39% равған махфуз аст.

Нархи сафедаи кунҷораи соя нисбати сафедаи чав 20 бор, хамиртурши ғизоӣ 22 бор ва орди ришқа 7 маротиба арзонтар аст.

Истифодаи он дар ғизо

Дар саноати хӯрокворӣ аз равғани соя маргарин, орд, кунҷора ва аз кунҷораи он шоколад, конфет ва ғайра истеҳсол менамоянд.

Аз орди соя ва об (1:7) шир тайёр менамоянд, ки баъди коркарди махсус онро аз шири муқаррарӣ фарқ кардан душвор аст. Кунҷораи аз соя тайёршударо ҳамчун ғизои бебаҳои сафедадор ба чорво медиҳанд.

Кохи соя ҳам барои чорвои хоҷагии қишлоқ, хӯроки бебаҳост. Дар таркиби он 15,5% сафеда, 5,2%-равған, 38,6. карбогидрид ва 22,3% ғоз мавҷуд аст. Кунҷораи сояро барои истеҳсоли пласмас ва ширеши махсус истифода мебаранд.

ЛУХИ ОБӢ – аир болотный. Acorus colamus L.

Рустании бисёрсола буда, ба оилаи лухиҳо мансуб аст. Баландии пояш то 120см. мерасад. Бехрешааш шакли печидаи пармашакл дошта, ғафсияш то 3см. мерасад, ки аз он решачаҳои торшакл нумӯъ мекунанд. Баргаш сабзи баланд буда, дарозиаш то 1м. мерасад. Гулаш майдаи сабзу зардранги дучинса мешавад. Меваш дарозрӯяи сертухми сурхранг, дар моҳи июн гул карда, июл-август мерасад.

Лух дар қисми аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Сибири Шарқӣ, Шарқи Дур ва Осиёи Марказӣ дар соҳилҳои кӯлҳо, дарёҳо, ҷӯйҳо ва ботлоқзорҳо месабзад.

Ватани лухи обӣ Хитой ва Ҳиндустон ба ҳисоб меравад. Ба Аврупо ва Осиёи Ғарбӣ онро тоторҳо барои тоза намудани обанборҳо паҳн намуданд. Мувофиқи ривоятҳои халқӣ дар он ҷое, ки лух меруяд аз он ҷо обро бе ягон ҳарос нӯшидан мумкин аст. Аз ин рӯ тоторҳо решаи лухро бо худ сварда дар обанборҳо мепартофтанд.

Лух ҳамчун растании хуштамъкунанда ба форсҳо ва яҳудиён аз замонҳои қадим маълум буд. Оиди хусусиятҳои шифоии лух дар рисолаҳояшон олимони Рими Плинии Калони ва духтури Юнони қадим Диоскорид маълумот додаанд. Аз ҷумла, Диоскорид онро барои муолиҷаи бемории ҷигар, испурч ва роҳи нафас тавсия додааст.

Дар таркиби бехрешаи лух равғани атрӣ, моддаҳои даббоғӣ, кислотаи аскорбин, гликозиди акорин, луоб ва ғайра мавҷуд аст. Равғани эфири таркибаш аз терпинҳои азарин, а-пинен, проазулен, каламен, камфен, фелландрен ва ғайра иборат аст.

Дар тиб асосан бехрешаи онро истифода мебаранд. Онро тирамоҳ ҷамъоварӣ намуда, аз гил тоза шуста, майда карда мехушконанд. Лухро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд. Абӯмансури Муваффақ менависад, ки вач (лух) – хосияти пешобронӣ дошта, бодҳои шикаму рӯдаро меронад.

Ғайр аз ин, обҷӯши лух кори қалбу асабро қавӣ гардонда, ба ҳамаи иллатҳои сард нафъ меорад. Агар бемор ҳафт миқол хокаи онро бо асал омехта хӯрад, синаашро аз балғам тоза мекунад.

Абӯалии Сино дар «Алвоҳия» ва «Қонун» овардааст, ки лух, (вач) барои муолиҷаи гули чашм, дарди сактаи забон, ҳикак ва ҳамчун пешоброн нафъовар аст. Ӯ фармуда, ки лух сипурзро мулоим карда, шаҳвати ҷинсиро меафзояд, ҳайз меоварад ва ҳамроҳакро ҳифз мекунад.

Аз песӣ судманд аст, дарди ҷигару меъдаро шифо мебахшад, ҷӯшобааш ба дарди синаю паҳлӯ хуб аст, тирагии чашмро дур кунад.

Амирдавлат Амасиатӣ фармуда, ки табиати лух (вач) гарму хушк

дар дарачаи III – аст. Аз илтиҳоби асаби рӯй, бемории сарҳ, судманд буда фаромӯшхотириро рафъ сохта, ихтилочу забонгириро шифо мебахшад.

Узвҳои ҳисро ангезида, фикрро равшан мекунад. Гули чашмро пок намуда, сиёҳии пеши чашмро нест мекунад. Вач пешоброну ҳайзовар аст, бандҳои чигару турдаро мекушояд, омосҳои сипурзро нафъ бахшида, пӯсти рӯйро чи ҳангоми истеъмоли дарунӣ ва чӣ хориҷӣ зебо мекунад. Инчунин ба песӣ, ҷароҳатҳои бадасл ва махав фоидабахш аст.

Хоча Зайнулаттор гуфта, ки беҳтарини лух он, ки ғафсу хушбӯй аст ва шаҳвати одамони табиаташон хунуку намнок зиёд кунад.

Дар тибби Тибет ҳамчун ҳайзовар ва барои муолиҷаи бемории меъда истифода мебаранд. Дар тибби Хитой онро чун доруи рӯҳафзо, иштиҳоовар, зидди дами рӯда, тарбод мефармоянд.

Дамхӯрда ва обчӯшашро барои беҳии бинишу шунавоии гӯшҳо тавсия медиҳанд. Бехрешаву барғашро чун доруи табшикан истифода мебаранд. (Ф. Иброҳимов ва дигарон., 1960).

Дар тибби мардумӣ решаи онро чун таскиндиҳандаи дард, балғамрон инчунин барои муолиҷаи никрис, чиллашӯр (рахит), саглес (крапивница) истифода мекунанд. Обчӯши онро барои мустаҳкам кардани мӯйи сар табобати парадантоз ва рафъи бӯи нохуши даҳон ба кор мебаранд (А. Пастушенков, 1989).

Дар Шарқи Дур онро барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, бемории чигар ва ҳамчун доруи рӯҳафзо ба кор мебаранд. Дар тибби муосир доруҳои аз кундаришаи он тайёркардаро истифода мебаранд, ки онҳо барои муолиҷаи илтиҳоби меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта ва ҳамчун давои иштиҳоовар нофеъ ҳастанд.

Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки обчӯши бехрешаи лух таровиши шираи меъдаро ва кислотаи НС1-ро ҳангоми бемории илтиҳоби камшири меъда зиёд мекунад (Фруентов, 1972).

Маводи даббоғии таркиби он таъсири зиддиилтиҳобӣ дорад (Ф.Иброҳимов 1974).

Мувофиқи маълумоти А.Д. Турова (1984) гликозиди таркиби бехрешаи лух нӯги асабҳои мазаовари асабҳоро ба ангезиш оварда, таровиши рефлектории шираи меъда ва кислотаи НС1-ро зиёд ва таровиши талхаро паст аз талхадон ба рӯдаи дувоздаҳангушта афзун месозад.

Тадқиқотҳои В Петков (1988) аз он далолат мекунанд, ки қиёми обӣ ва спиртии бехрешаи лух микробҳои касалиовар, аз ҷумла микроорганизмҳои гурӯҳи шигел, протея ва пиосианеусаро маҳв месозанд.

Як чизро бояд дар хотир дошт, ки доруҳои аз лух тайёршуда асосан

ба бемориҳое, ки шира ва туршии меъдаашон зиёд аст, фармуда мешаванд. Ба бемороне, ки ширабу туршии меъдаашон паст аст додани доруи лух зарар дорад.

Хокаи лух дар таркиби доруҳои «викалин» ва «викаир», ки барои муолиҷаи бемории захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, ки ба дарачаи ширахосилкунии онҳо вобаста аст, дохил мешавад.

Дар гинекология лухро барои танзими камҳайзӣ, аменорея (бехайзӣ), ки натиҷаи вайроншавии фаъолияти тухмдон ва камшахватист, истифода мебаранд. (Н.Куреннов, 2007).

Дар байторӣ лухро ҳамчун доруи рӯҳафзо ва барои муолиҷаи санги сафро, халадарди меъдаю рӯда, табларза ва ҳамчун доруи пешоброн истифода мебаранд (Рабинович М. Н., 1981).

Равғани эфири лух дар таркиби доруи «Олиметин», ки барои муолиҷаи санги сафрою гурда ва илтиҳоби талхадону роҳҳои талхагузар тавсия шудааст, дохил мешавад. (Сало В. М., 1975, Азонов Ҷ.1995; Н.Куреннов,2007).

Муаллиф дар тадқиқотҳои дар калламушҳои сафед, харгӯшҳо ва хукчаҳои обӣ гузарондааш муайян намудааст, ки олиметин дорои хусусияти хуби талхарон, зиддиилтиҳоб, зиддиихтилоҷ, хепатопротектор, зиддиоксид ва хусусияти костани липидҳо ва холестеринро дорад,

Аз ҷумла, ҳангоми ба калламушҳои сафед бо сӯзандору гузарондани захри ҷигаркуши чорхлориди кардон муайян шуд, ки тамаркузи таровиши талха нисбати ҳайвонҳои солим 37,33% ва 44% кам мешавад. Дар калламушҳои давоми 1 ва 3 моҳ бо доруи олиметин дар меъёри 0,02 ва 0,04 г/кг. муолиҷа шуда миқдори таровиши талха нисбати ҳайвонҳои контролӣ 52% зиёд шуд, ки ин аз хусусияти хуби талхаронии олиметин дарак медиҳад.

Дар баробари ин олиметин таркиби кимиёии талхаи аз таъсири захри СС14 вайроншударо ба эътидол меорад. Захри ҷигаркуш дар баробари костани таровиши талха инчунин таркиби кимиёии онро вайрон мекунад, Аз ҷумла, миқдори маҷмӯи кислотаҳои талхагӣ ҳангоми захролудшавии 1 моҳа (МКТ) 38,2% ва семоҳа 45,4% кам мешавад. Миқдори кислотаи холӣ боиад 40 % афзуда, фосфолипидҳо 1,79-2,2 маротиба кам мешаванд. Хурондани олиметин ба ҳайвонҳои таҷрибавӣ ба меъёрҳои дар боло гуфта миқдори МКТ, холӣ, фосфолипидҳоро ба танзим оварда таркиби кимиёии талхаро беҳ месозад. (Ҷ.Азонов, 1978; 1995).

Ғайр аз ин, муаллиф муайян намудааст, ки Олиметин фаъолии ферментҳои ҷигар (АлАт,АсАТ ва ШФ)-ро, ки дар зери таъсири захри ҷигаркуш баланд мешаванд, паст мекунад, ки аз хусусияти хепатопротектории олиметин гувоҳӣ медиҳад. Олиметин инчунин хусусияти

зиддитоксикӣ, зиддиилтиҳобӣ ва зиддиокисидӣ дорад, ки онро низ муаллиф дар таҷрибаҳо муайян намудааст, (Ҷ.Азонов, 1995).

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский, (2000; Т.Ю. Суворова,2005) равғани лух дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, зиддиаритимӣ, зиддиихтилоҷ буда, барои муолиҷаи бронхити музмин, захмҳои мушкилдаво санги гурда ва маҷрои пешоб, захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд.

Истифодаи он дар ғизо

Равғани эфири онро дар саноати атторӣ (барои хушбӯй намудани собун, лабсурхкунакҳо) ва хӯрокворӣ васеъ истифода мебаранд. Дар Украина аз решаи он нӯшоба ва мураббо мепазанд. Дар Туркия бехрешаҳои бо қанд омехтаи онро васеъ истеъмол мекунанд. Дар Лаҳистон баргҳои лухро ба хамир барои хуштамъ намудани нон истифода мебаранд.

Нӯшобаи лух бо себ: 1 стакан бехрешаи тару тозаи лух, 300 г. себи тару тоза, 6 кошуқи ошхӯрӣ шакар, 1 литр об. Себро дар як литр об ҷӯшонда ба онҳо решаи лухро ҳамроҳ мекунад ва 10 дақиқа мечӯшонанд ва ба он шакар омехта аз нав то ҷӯшиш мерасонанд.

Мураббои лух: 1 стакан решаҳои хушки лух, 2 литр сиропи 5%. Решаҳои лухро ба сиропи қандии ҷӯшидаистода рехта, онро 10 дақиқа ҷӯшонда ба болояш себ ё меваи дигарро андохта, то тайёр шудани мураббо мечӯшонанд.

Доруҳои лухи обӣ

Олиметин (Olimetinum) дар шакли ғилофаки мулоим истеҳсол мешавад. Таркибашро равғани пудина 0,0085 г. равғани поки терпентен 0,01705 г. равғани атрии лух 0,0125 г. равғани зайтун 0,40025 г. сулфури пок шуда 0,0017 г. ташкил кардааст.

Таъсири фармакологияш; дорои хусусиятҳои зиддиихтилоҷ, талхаронӣ, пешобронӣ ва зиддиилтиҳоб мебошад.

Онро барои муолиҷаи бемории санги талхадон ва гурдаҳо тавсия медиҳанд. Олиметинро пас аз истеъмоли гизо 1-2 ғилофакӣ, 3-5 бор дар як рӯз барои рафъи ҳосилшавии санг ҳангоми дар талхадон ва гурдаҳо пайдошавии нишонаҳои аввали сангҳосилшавӣ ва 1 ғилофакӣ, 1 бор дар як рӯз ҳангоми истеъмоли дуру дарози он мефармоянд.

Олиметинро ба беморони мубталои гломерулонефрит, илтиҳоби ҷигар ва ҷароҳати меъда намефармоянд.

Капсулаи 0,5 г. он дар зарфҳои шишагин 12 донагӣ истеҳсол мешавад. Мӯҳлати истифодааш 3 сол.

Обҷӯши решаи лух барои муолиҷаи илтиҳоби меъда, захми меъда,

рӯдаи дувоздаҳангушта ва хушбӯй намудани даҳон: 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаи хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯш мерезанд ва дар оташи паст 15-20 дақиқа меҷӯшонанд. Пас обҷӯшро 45 дақиқа хунук карда, аз дока меполоянд. ва 1/4 стаканӣ, 3 бор, 30 дақиқа пеш аз ғизо менӯшанд.

Викаир (Vicairum). Таркибашро нитрати висмути асосӣ – 0,35 г. карбонати магнии асосӣ-0,4 г. гидрокарбонати натрий 0,2 г. хокаи бехрешаи лух-0,025 г. пӯсти хулони майдакарда 0,025 г. ташкил медиҳад.Таъсири фармакологияш; даббогӣ, паст намудани таровиши кислотаҳои меъда, овари сабук.

Онро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта ва илтиҳоби сершири меъда мефармоянд.

1-2 кулчадоруи онро 2-3 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо бо ним стакан оби гарм меҳӯранд. Мӯҳлати табобат 1-3 моҳ.

Кулчадоруи онро дар қуттидоруҳои 100 донаӣ истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш аз рӯзи истеҳсол – 5 сол.

Викалин – (Vicalinum) – нитрати висмут – 0,35 г. карбонати магний – 0,4 г.гидрокарбонати натрий-0,2 г.хокаи бехрешаи лух-0,025 г. хокаи пӯсти хулонӣ – 0,025, маводи келлин-0,005 г ва рутин-0,005 г.

Таъсири фармакологияш – амсоли викаир мебошад.

Онро чун викаир барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва илтиҳоби сершири меъда истифода мебаранд.

Викалинро дар меъёри 1-2 донаӣ, 3 бор дар як рӯз. пас аз ғизо масраф мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 5 сол.

Дамкӯрдаи спиртии решаи лух решаи хушку майдакардаи лухро дар таносуби 1:1 дар спирти 40% 10 рӯз дам дода, 20 қатрагӣ пеш аз ғизо барои муолиҷаи зуком истифода мебаранд.

ЛИМУКАҲИ ЧИНӢ – лимонник китайский
Schisandra chineus (Turch) Baill

Растании бисёрсола буда, ба оилаи магнолиягиҳо мансуб аст. Лимукаҳи чинӣ буттаи лечони дарозиаш 8-10м. буда сатҳи навдаҳояш 2 см-ро ташкил медиҳад. Баргҳояш бо навбат, байзашакл, нӯттези яклухти дар думчаи сурх ҷойгирро дорост.

Гулаш дар думчаи дароз ҷойгир шуда, рангаш сафеду хушбӯй аст, дар нимаи аввали моҳи июн гул мекунад. Меваҳои сурхи лимутамь дорад. Тухмҳояш зарди гурдашакл мебошанд. Меваҳояш дар моҳҳои сентябр-октябр мепазанд. Як растанӣ 4-5кг. мева медиҳад.

Лимукаҳи чинӣ дар шимоли Амрико, Чин, Кишвари Хабаровск,

Назди соҳили Шарқ ва Ҷанубу Шарқии Осиё, Сахалин, Куриё меруяд. Дар Тоҷикистон лимукаҳи чинӣ намеруяд.

Барои муолиҷа мева, тухм ва шираи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби лимубуттаи чинӣ лигнанҳо, гомизинҳои А, В, С, Д, Р, С, Н, ангелрилгомизини Н, тиглоилгомизини Н, бензоилгомизини Н, изогомизин, гомизин, тиглоилгомизини Р, схизандри, дезоксисхандрин, сесквитер, типондҳо, иланген, а-в-химигрен, хамигренгаль, сесквикарен то 0, 33% моддаҳои даббоғӣ кислотаҳои органикӣ: лимугӣ 11,5%, оксикарбонати дуасоса то 8,36%, дикарбонат рабо, витаминҳои С, Р, Е мавҷуд аст.

Бояд қайд кард, ки кислотаҳои сихзандрин ва сихзандрол пайвастагиҳоянд, ки асоси таъсири ҳаётии онро ташкил медиҳанд. Дар таркиби мева ва тухми лимубуттаи чинӣ инчунин флаваноидҳо, катехин, равғани атрӣ мавҷуд аст (Д. А. Муравева 1991).

Дар таркиби баргҳои лимубуттаи чинӣ макроунсурҳои К-30,10, Са-57,0, Mg-4,30, Fe-0,20, мг/г ва микроунсурҳои Мп-0,22, Cu-0,80, Zn-0,73, Co-0,12, Mo-1,58, Сч-0,04, А1-0,11, Ва-0,06, Se-27,00, Ni-1,05, Рь-0,11, Sr-0, J-0,28 мкг/г ва дар таркиби мевахояш макроунсурҳои К-19,21, Са-071, Mg-1,70, Fe-0,06 мг/г микроунсурҳои Мп-0,22, Cu-0,10, Zn-0,13, Сч0,01, А1-0,02, Ва-31,05, Se-33,3, Ni-0,33, Рь-0,03, J-0,09, В-0,90 мкг/г мавҷуд аст. (М. Я Ловкова ва диг. 1989).

Тақрибан 800 сол пеш лимубуттаро дар тибби чинӣ истифода мебурданд.

Лимубуттаро бори аввал дар соли 1803 Андре Мишо, ки ба омӯзиши растаниҳои Шимоли Амрико шурӯъ карда буд, кашф кард ва ба он як намуди дар Амрико нумӯёбандаро дохил намуду халос. Баъдтар маълум шуд, ки ба он боз 24 навъи дигар дохил мешаванд, ғайр аз оне ки Андрей Мишо кашф намуда буд, дигар навъҳояш дар Осиёи ҷанубӣ ва Чин меруянд.

Дар соли 1837 ботаники машҳури рус Н. С. Турчанинов хусусиятҳои ботаникии лимубуттаи чиниро аз нуқтаи назари илм омӯхта буд.

Ҳанӯз дар соли 1885 шикорчиёни Голди ба тадқиқотчии машҳури Шарқи Дур В.Л. Комаров оиди хусусиятҳои шифоии сеҳрангези он ҳикоят карда буданд. Онҳо дер боз меваҳои лимубуттаи Чиниро захира мекарданд.

Голдҳо кайҳо муайян намуда буданд, ки вақте чанд меваи расидаи сурхи лимубуттаро истеъмол менамоянд, он рӯз бе мондашавӣ шикор карда метавонанд. Аксар шикорчиён бо худ ғизо нагирифта ба ҷои он меваҳои лимубуттаро бо худ мебурданд.

Дар тибби мардумии Чин мева ва тухмдонаҳои онро ҳангоми бемо-

рии гуногун истифода мебурданд: аз он чумла ҳангоми камқувватӣ, сустии бох, камхунӣ, бемории сил, бемории меъда, гурда, чигар, илтиҳоби найчаҳои шуш (бронхит), дикки нафас, исҳоли хунин ва бемории асаб.

Оиди хусусиятҳои шифоии лимубуттаи чинӣ олимон тадқиқотҳои зиёди илмӣ анҷом додаанд.

Аз чумла, оиди хусусиятҳои шифоии қиёми спиртии тухмдонаҳои он А. Российский, 1945, 1947, Северцев, 1946, А. Д. Турова, 1967, Фруэнтов 1972 ва диг. маълумоти амиқ додаанд.

Муайян шудааст, ки пас аз гузаронданн меъёри аввали лимукаҳи чинӣ коршоямии фикрию чисмонӣ баланд мешавад. Ҳангоми истифодаи чандкаратаи он муқовимати буня нисбати ҳар гуна ҳолатҳои вазнин тобовар мешавад (В. Петков,1988).

Олимони булғорӣ Андреева ва диг. (1956) ба 480 бемор давоми 20-30 рӯз 25-30 қатраги маводи дамхӯрдаи спиртии меваҳои хушки лимукаҳро дода, бо мушоҳидаҳои клиникӣ муайян намуданд, ки дар 90% беморон ҳисси камқувватӣ, хоболудӣ рафъ гардида, худро бардаму боқувват ҳис мекарданд. Дар 80%-и бемороне, ки фишори хунашон паст буд, баландшавии фишори хун муайян шуд. (В. Петков, 1988).

С. Я. Соколов ва диг. (1984) дар тадқиқотҳои илмие, ки дар ҳайвонҳо амалӣ шуда буданд, дамхӯрдаи лимубуттаи чиниро ба онҳо гузаронда муайян намуданд, ки он фишори хунро баланд намуда, суръати кашишхӯрии мушакҳои дилро кам ва амплитудаи онро зиёд менамояд. Ғайр аз ин, ихтилоҷи рагҳои хунгарди дилро бартараф намуда бо хун таъминшавии онҳоро беҳ мекунад.

А. Д. Турова ва диг. (1987) хусусиятҳои шифоии маводи лимубуттаи чиниро шарҳ медиҳанд, ки дар таркиби он лигнинҳо мавҷуданд. Чунки лигнинҳо дорои таъсири васеи ҳаётианд, онҳо системаи марказии асабро ба танзим меоранд, хусусияти зиддиилтиҳоб, зиддиоксидшавӣ, зиддимикроб ва зиддисаратон доранд.

Дамхӯрдаи меваҳои он системаи марказии ҳайвонҳои солим ва дар зери таъсири доруҳои мадҳушсозро меангезад.

Лимубутта инчунин ба мубодилаи карбогидридҳо таъсири хуб мерасонад.

Қиёми тухмдонаҳояш сарзании чароҳати меъдаи ҳайвонҳоро, ки дар зери таъсири доруи резерпин ва атофан ба амал меояд, боз медоранд.

Мувофиқи маълумоти В. Петков (1988) истеъмоли якчаратаи меваҳои лимубуттаи чинӣ коршоямии фикрӣ ва чисмониро баланд мекунад. Ҳангоми истеъмоли бисёркаратаи он буняи инсонро аз таъсири ҳар гуна таъсири манфӣ эмин медорад.

Андресв ва диг. (1956) дар 485 бемор, ки сахар ва чошт пеш аз хўрок дар муддати 25-30 рўз 25-30 қатраги маводи 70%-и спиртии дар таносуби 1:3 аз меваҳои пухта расида ва хушкондаи он тайёр кардаро истеъмол кардаанд, муайян намуданд, ки дар 90 % беморон нишонаҳои бехолӣ, хоболудӣ рафъ шуда, ҳолаташон хуб, иштиҳояшон беҳ шуда, вазни баданашон низ афзуд. Дар 80% бемороне, ки фишори хунашон паст буд фишорро ба танзим оварда, коршоямии фикрию чисмонашонро барқарор месозад.

Аз ин рў дар тибби амали маводи аз лимубутта тайёр шударо ҳамчун дорои нирўбахш (стимулятор), адаптогени дар ҳолати хасташавии чисмонию фикрӣ истифода мебаранд. Дамхўрдаи меваҳояшро барои бехобии дарки рангҳои гуногун ба одамоне, ки сигналҳои равғанро хуб дарк намекунанд мефармоянд.

Т.Ю. Суворова (2005) ва Н.Куренов, (2007) овардаанд, ки лимукаҳи чинӣ ба гурўҳи маводи фаъоли ҳаётӣ дохил шуда, миқдори қандро дар таркиби хун,ҳангоми диабети қанд паст намуда, рагҳои хунгардро васеъ карда фишори хунро ба танзим медарорад. Қобилияти фикрию чисмониро афзуда, дорои хусусиятҳои подзаҳр, зиддиуфун, зиддизамбурўғ буда, фаъолияти системаи асабро беҳтар мекунад.

Доруҳои лимубуттаи чиниро дар зери назорат ва фармудаи духтур бояд истеъмол намуд. Шабона барои он ки гирифтори бехобӣ нашавад, аз истеъмоли он бояд даст кашид. Истеъмоли он ба мубталоёни фишори баланди хун манъ аст.

Доруҳои лимукаҳи чинӣ

Дар Шарқи Дур шираи меваҳои онро ҳамчун кислотаи ғизоӣ, пўстлоху навдаҳои ҷавонашро ҳамчун чой ва шираи меваашро барои тайёр намудани полуда ва нўшобаи рўҳафзо истифода мебаранд.

Дамхўрдаи меваҳои хушки лимукаҳ. Як қошуқи ошхўрдаи меваҳои хушк ё тару тозаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷўшидаро рехта, 2 соат дам дода, аз дока полонида, 2 қошуқи ошхўрдаи 4 бор дар як рўз пеш аз ғизо истеъмол менамоянд.

Обҷўши меваҳои хушки лимукаҳ: 10г. меваи лимубуттаро майда карда, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷўшидаро рехта, оташи паст то сарпавии ҷўшиш нигоҳ медоранд ва пас аз болои оташ гирифта 40-50 дақиқа дам дода, аз дока полонида, 1 қошуқи сахар ва чошт, пеш аз таом истеъмол мекунанд.

Дамхўрдаи спиртии меваҳои лимукаҳ. Меваҳои лимукаҳро дар таносуби 1:5 дар спирти 95% андохта, дар ҷои торик 2 ҳафта нигоҳ доштa, ҳар рўз ликонда, полонида, пасмондаҳояшро дар дока афшурда 20-30 қатраги, 2-3 бор дар як рўз масраф намуд(ҳамчун қувватбахш, рўҳафзо).

МАВЗ – Musa paradisiaca L.

Мавз рустании бисёрсолаи гармидӯст буда, асосан дар мамлакатҳои Африқо, Осиё ва Амрико меруяд.

Қисмати мавриди истифодаи мавз меваш мебошад ва мағзи он аз 75% об, 15-20% қанд, оҳар, сафеда, газ, равғани эфир, ферментҳо, пектин, витаминҳои С, B_2, РР, Е, каротин, намаки калий ва ғайра иборат аст.

Мавз дар тибби қадим хеле маъмул буд. Мувофиқи гуфтаҳои Абӯмансури Муваффақ табиати мавз гарму нарм аст ва ӯ дорои ғизои бисёр буда, гаронии меъда оварад ва дер гуворад

Мавз сина ва шушро нек бошад, сурфаро нест кунад, реши масона ва гурдаро нафъ бахшад. Ин мева, навиштааст ӯ, пешоброн буда, қувваи боҳро афзояд ва табиатро нарм кунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки мавз ширин аст ва дар соҳили баҳр меруяд. Мавзи пухта балғамрон буда, зукомро фоида дорад ва фарбеҳӣ оварад. Ӯ роҳи пешобро кушояд, реши масонаро нек бошад ва барои гурда низ манфиатнок аст.

Мавз шаҳватро афзояд ва шири модарро зиёд кунад. Масрафи пас аз ғизо гаронии меъда оварад ва бехтараш ӯро то тановули дигар анвои хӯрок хӯрд.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки мавз поккунанда, фарбеҳ кунанда буда, масрафи он кайфиятро баланд ва синаро нарм месозад. Мавз меъдаро мулоим кунад, шахшӯлии гулӯро бартараф созад.

Аммо ӯ дерҳазм буда, рӯдаҳоро бод ва қабз оварад.

Мавз меваи бисёр болаззат ва серғизо аст. Аз ӯ орд, ҷем, мармелад, шарбат ва шароб тайёр менамоянд. Дар тибби муосир онро чун ғизои парҳезӣ ҳангоми илтиҳоби пардаи луобии даҳону гулӯ, илтиҳобу захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта ва исҳоли хунин тавсия менамоянд. Мағзи онро инчунин ҳангоми илтиҳоби шадиду музмини рӯдаҳо (колит, энтерит) ва талхадону роҳи талха (холецистит, холангит) васеъ истифода менамоянд.

Чи меваи пухта ва чи нопухтаи он миқдори қандро дар хун кам менамояд ва аз ин рӯ масрафи он ба бемороні диабети қанд манфиатнок аст. Истеъмоли дуру дарози мавз дар мавқеи касалиҳои атеросклероз ва фишори баланди хун низ аз аҳамият холӣ нест. Ғайр аз ин, маълум шудааст, ки меваи мавз таъсири оромибахш ва зиддиташаннуҷ дорад, инчунин ҳангоми касалиҳои ҷигару гурда фоиданок аст.

МАВИЗ – кишмиш. Uvae passae.

Таърихи пайдошавии мавиз хеле қадима буда, онро аз қадимулайём дар Эрону Мовароуннаҳр ва Кафкоз тайёр мекарданд.

Таркиби кимиёвии мавизҳо қариб як буда, дар онҳо 18-19 фоиз об, 1,8-2,3% сафеда, 71 фоиз карбогидратҳо (асосан глюкоза ва фруктоза), кислотаҳои органикӣ, витаминҳои гурӯҳи В, С, Р, калий, фосфор, оҳан, магний, калций, кобальт ва гайра мавҷуданд.

Аҳамияти ғизоии мавизҳо низ як хел буда, 100г. онҳо 274-276 ккал. энергия дорад

Аз даврaҳои қадим маълум буд, ки мавиз на танҳо яке аз хӯрокҳои болаззат, балки давои бисёр бемориҳо низ ҳаст. Мувофиқи фармудаҳои Абӯалии Сино табиати мавиз гарму тар аст ва бехтарини он кишмиши сиёҳ аст. Истеъмоли мавиз, обардааст ӯ, ба дилу гурда ва ҷигар фоиданок аст, дарди сикли занонро нафъ бахшад ва шаҳватро афзояд.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки мавиз сурфаро боз медорад, ҳангоми касалиҳои рӯда, гурда ва масона фоида дорад. Мавиз исҳоловар аст, аммо донаҳояш боз медорад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ дар «Маҳзан-ул-адвия» овардааст, ки бехтарини мавиз пургӯшти ширини камдонаи он аст ва бадтарини он хушки камгӯшти пурдона. Гармии мавизи сафед аз сиёҳ камтар ва бисёр ширини онро гармӣ аз кишмиринаш бештар мебошад.

Мавиз сафроро паст менамояд, асабро маҳкам, дилро қавӣ ва балғамро сокин мегардонад. Ҷиҳати сурфаи балғамӣ, касалиҳои гурда ва масона ва решаи рӯдаҳо судманд аст. Ва агар ба ҳар яки он ба ҷои донааш мурч гузошта чанде бихӯранд, навиштааст Муҳаммад Ҳусайн, ҳангоми санг ва сардии гурдаву масона беназир аст.

Шӯҳрати мавиз дар тибби мардумӣ низ хеле баланд аст ва ӯро ҳангоми камхунӣ, сили шушу устухон, бемориҳои дил, фишори пасти хун, атеросклероз ва ғайра истифода менамоянд. Мувофиқи гуфтаҳои табибони мардумӣ истеъмоли ками ҳаррӯзаи мавиз бо чормағз ба беморони гирифтори касалиҳои дил хеле фоиданок аст.

Аҳамияти ғизоӣ ва парҳезии мавизро дар назар гирифта дар тибби муосир низ хеле васеъ истифода менамоянд. Асосан шарбати онро ба беморони камширу камхун тавсия менамоянд. Инчунин, мавизро ҳангоми касалиҳои ҷигару роҳи талха ва дилу гурда низ истифода менамоянд.

Аммо беморони гирифтори касалиҳои захми меъдаву рӯда, диабети қанд ва фарбеҳӣ бояд аз масрафи он парҳез кунанд.

Истифодаи он дар ғизо

Мавизи ангур маҳсулоти ғизоии беҳамто буда, дар бисёре аз мамолики ҷаҳон васеъ истеъмол мекунанд.

МАЛИСО – бузина. Sambucus L.

Дарахт ё буттаи баландиаш аз 2 то 6м. буда ба оилаи бушолиҳо мансуб аст. Баргаш мурракаб, токи паршакли дарозиашон то 25см. буда,баргчаҳояш байзашакли тухммонанди нӯгтез, атрофашон аррашакл мебошад. Гулаш хурд-хурди зарди сафедранги дар тӯдагул ҷамъшуда аст. Меваш сершир, сиёҳи чернилӣ.

Дар моҳҳои май-июн гул карда июл-сентябр мева мебандад.

Малисо асосан дар қисмати ҷанубу ғарбии Давлатҳои Ҳамсуд, Қрим, Кафқоз нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон намерӯяд. Дар тибб гулҳои онро истифода мебаранд. Дар вақти шукуфоиашон онҳоро қайчӣ ва болои коғазҳои кушод паҳн карда дар болохонаҳо мехушконанд.

Дар таркиби гулҳои малисо гликозиди самбунигрин, ки ба кислотаи синил бензалдегид ва глюкоза тақсия мешавад, мавҷуд аст. Дар таркибаш 0,27-0,32% равғани эфир, рутин, холин, кислотаҳои органикӣ муайян шудааст.

Дар баргҳояш 0,11% самбунигрин, қатрон, равғани эфир, 200-280мг% кислотаи аскорбин, каротин, тритерпеноидҳои а-амарин, стероидҳо, дар меваш 10-40% кислотаи аскарбин, каротин, самбусин, хирозан, темин, 0,29-0,36% моддаҳои даббоғӣ ёфт шудааст.

Дар таркиби гулаш инчунин макроунсурҳои К-41,60, Са – 8,00, Mg-4,60, Fe-0,20 мг/г ва микроунсурҳои Мп-53,40, Cu-9,20, Zn-36,20, Co-0,88, Сч-0,24, А1-63,36, Se-0,22, №1-0,96, Sr-2,64, Ръ-0,96, В-102,80, J-0,15 мкг/г. муайян шудааст.

Номи лотинии рустанӣ (Sambucus) аз номи асбоби мусиқии дар Эрон машҳур – сетори самбук гирифта шудааст, ки онро аз чӯби малисо месозанд. Малисоро аз замонҳои қадим истифода мебурданд. Аз ҷумла, Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ҷӯшоби баргаш талхаро тунук ва обҷӯши решаш обхӯраро шифо бахшида, аз захри ҳашарот подзаҳр аст. Агар занҳо дар обҷӯши он дар тағора шинанд, омосҳои раҳмро шифо мебахшад.

Кӯфтаи баргҳои сабзаш захмҳоро сиҳат карда, малҳамаш бо равғани буз аз никрис даво аст. Дар тибби Тибет онро ҳамчун бодрон ва барои муолиҷаи бемориҳои шуш, никрису табшикан истифода мебаранд.

Дар Югославия он ҳамчун доруи зиддисаратонӣ, дар Озарбойҷон

барои рафъи варача ва дар Украина барои муолиҷаи саратони меъда фармуда мешавад, (Николаева, В. Г, 1977, Дамиров И. А, 1983, Шиманский В. 1961).

Дар тибби мардумии рус дамхӯрдаашро барои муолиҷаи касалиҳои думбал, доғи рӯй, обилаи даҳон, сӯхтагӣ, доғи сиёҳи рӯй (хлоазма) ва шираи тару тозаи онро барои бемориҳои роҳи нафас истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи гулашро барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, сурфаи хушк, омосҳо, бемориҳои ҷигар, тарбод, никрис, илтиҳоби буғумҳо, барғҳои чавони дар шир ҷӯшонидаи онро ҳамчун исҳоловар истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми Олмон дамхӯрдаи гулҳои малисоро барои муолиҷаи варача, шамолхӯрӣ, бемориҳои узвҳои роҳи нафас, шираи мева ва меваи тару тозаашро барои табобати тарбод, дарди асаб, илтиҳоби асаби сурин, асаби рӯй мефармоянд.

Обҷӯши реша ва навдаҳояшро дар истифодаи хориҷ (ҳаммом ё тағора) барои муолиҷаи тарбод, дамхӯрдаи гулашро барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳобии дохили даҳон дар шакли ғарғара ва ингалятсия истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби мардумии Булғор онро ҳамчун аракрон, балғамрон барои муолиҷаи бемориҳои роҳи нафас, зуком, шамолхӯрӣ, ларенгит (илтиҳоби садопарда), сурфа ва ангина мефармоянд. Ба беморони мубталои обхӯра чунин дастур фармуда мешавад 30г. решаи кӯфтаи онро дар 1л. об то ба, 0,5л. расидан ҷӯшонда 3/1 стакани пеш аз истеъмоли ғизо дар муддати 40-50-60 рӯз ва аз он зиёд истеъмол намоянд (Петков В., 1988).

Обҷӯш ва дамхӯрдаи онро барон муолиҷаи бемории қанд, захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби ҷигар (хепатит) бемориҳои сироятӣ, илтиҳоби асабҳо истифода мебаранд. Маводи малисо хусусияти пешобронӣ доранд, онҳоро барои муолиҷаи бемориҳои гурдаҳо истифода мекунанд, қиёми пӯсташ пешобро то 45% зиёд мекунад (С.Е. Землинская, 1958: Мацкуя Я. 1981; В.И.Чопик 1983; В.Ф. Корсун,1999).

Дар тибби амалӣ гули онро барои муолиҷаи бемории бронхити музмин, бронхоэктаз, кабудсурфа, диққи нафас, зуком, ангина, тарбод ва ҳамчун пешоброн ҳангоми мубталоӣ ба касалиҳои дилу гурдаҳо, миокардит (илтиҳоби мушаки дил) истифода мекунанд.

Дар тибби амалӣ инчунин амсоли тибби мардумӣ онро дар шакли хориҷӣ барои муолиҷаи илтиҳоби садопарда (ларенгит) ангина, ғарғара, сӯхтагӣ, захм, дунбал, илтиҳоби мултаҳимаи чашм-тарбандӣ, бавосир, оббозӣ дар тағора, илтиҳоби мушакҳо (мизоит), бандҳои асаб,

тарбод (буғашро) ба кор мебаранд (Данилевский Н. Ф., 1984, Каримова С. Г., 1976; Н.Куренков,2007).

Дар таҷрибаи ҳайвонҳо муайян шудааст, ки доруҳои малисо дорои хосияти хуби дардбанд, оромибахш ва хусусияти сусти гипотензивӣ (пасткунии фишори хун) доранд. Муайян шудааст, ки малисо кори ғадудҳои ҳормон ҳосилсозро фаъол мекунад ва дамхӯрдаи он хусусияти хуби талхаронӣ дорад.

Муайян шудааст, ки таъсири фармакологии араковарии малисо бо гликозиди самбунигрин, таъсири зиддиварача, пешоброн, балғамканӣ, зиддиилтиҳобӣ, бо флаваноидҳо ва равғани эфири таркибаш ва инчунин хусусияти талхарониш низ бо равғани эфир ва флаваноидҳо зич алоқаманд аст (А. Д. Турова, 1987).

Истифодаи он дар ғизо

Дар саноати хӯрокворӣ малисоро барои рангдиҳии пашм, пилла, корхонаҳои қаннодӣ, барои истеҳсоли полуда, шираи меваҳо истифода мебаранд.

Мураббо аз гулҳои малисо: 4 стакан гули малисоро гирифта, ба он 1 кг. асал рехта, дар ҷои салқин 24 соат нигоҳ медоранд. Пас ба он 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 20 дақиқа мечӯшонанд ва аз нав 1 шабонарӯз дам медиҳанд. Ва пас истеъмол мекунанд.

Шираи малисо. 1 кг. меваи малисо, 400 г. канд. Меваи тару тозаи малисоро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш оби ҷӯшидаистодаро рехта, 5 дақиқа нигоҳ дошта, ба зарфи тӯрӣ рехта, бо ҷуби ӯғурак пахш карда, ширааширо ҷудо мекунанд ва ба он шакар рехта ва то ҷӯшидан гарм карда ба шишаҳо андохта, даҳонашонро маҳкам намуда дар ҷои салқину хушк нигоҳ медоранд.

Доруҳои малисо

Дамхӯрдаи малисо: 15г. гули хушки онро дар зарфи сирдор гирифта, ба болояш 200мл. оби гармро андохта, 20 дақиқа дар оташи паст мечӯшонанд ва хунук карда, аз дока полонида, 1/4 стаканӣ 4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи гули малисо: 1 кошуқи ошхӯрӣ гули хушки малисоро дар як стакан оби гарм ним соат дам дода, аз дока полонида, гармогарм, чун аракавар, шаб истеъмол мекунанд. Онро инчунин 1/4, стаканӣ дар як рӯз 3 бор 20 дақиқа пеш аз қабули ғизо, ба усули даббогӣ истифода бурдан мумкин аст.

Обҷӯши гулҳои малисо: 50 г. гули хушки малисоро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 5 дақиқа ҷӯшонда, 45 дақиқа дар ҳарорати хона хунук на-

муда, бо он гулӯю даҳонро барои муолиҷаи илтиҳоби бодомакҳо, қуллоҳ ва илтиҳоби садонарда ғарғара мекунанд.

Дамкӯрдаи гули малисо: 1 қошуқи ошхӯрӣ гулҳои хушки малисоро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, 40-60 дақиқа нечонда, дам дода, полонида, 1/3 стакани 4-бор дар як рӯз барои муолиҷаи бронхит ва дигар бемориҳои узви нафас масраф мекунанд.

МАРВ (КОКУТӢ) - душица обыкновенная. Origanum vulgare L.

Дар баъзе маҳалҳо бо номи ҳамешабаҳор, севинак, кокутӣ, субинак машҳур аст.

Марв аз қабили растанихои бисёрсола буда, дарозиаш то 1м. мерасад. Тирреша ва баррешаҳои ба ҳар тараф паҳншуда дорад. Пояш рости чорпараи сурхчатоб буда, баргҳояш дар баргпояҳои кӯтоҳ ҷойгиранд.

Пахлӯҳои барг ҳамвор ва баъзан дандонадор мешаванд. Гулҳои майдаи бисёри рангашон сурхчаи сафедчатоб дорад. Гулҳо дар охири поя гултоҷҳои зич ҳосил мекунанд. Моҳҳои июл-август гул карда, июл-сентябр мева мебандад. Марв дар даштҳо, доманаи кӯҳҳо, дар нишебию регзор дар канори ҷангалзор мерӯяд.

Дар Тоҷикистон намуди «Tuttanthyn Gontsh» дар ноҳияҳои Зарафшон, доманакӯҳҳои Ҳисору Дарвоз, қисмҳои ҷанубу шимоли Ҷумҳурӣ васеъ паҳн гардидааст. Баргу пояи марв то 1,2 фоиз равғани атрӣ дорад, ки то 44 фоизи онро тимол ва карвакол ташкил медиҳад. секвитерпенҳо кумаринҳо, флаваноидҳо, алкалоидҳо (то 3,2 фоиз), сапонинҳо, моддаҳои даббоғӣ (то 19 фоиз) ва ғайра дорад.

Мевааш то 20 фоиз атри гул дорад.

Дар қисми рӯизаминии марв макроунсурҳои К-19,80, Са-12,40, Mg-2,10, Fe-0,63 мг/г ва микроунсурҳои Мп-0,12, Cu-0,49, Zn-0,34, Co-0,26, Mo-4,80, Cr-0,07, A1-0,39, V-0,16, Se-44,90, Ni-0,19, Sr-0,30, Рь-0,11, B-13,20 мкг/г муайян шудааст.

Дар тиб баргу пояи марвро истифода мебаранд. Баргу пояашро ҳангоми гулкунӣ ҷамъоварӣ мекунанд. Дар ҷои сояи кушоди шамолрас хушк ва дар халтаҳои коғазӣ ҷо мекунанд.

Марвро чун маводи шифоӣ аз замонҳои қадим васеъ истифода мебурданд. Абумансури Муваффақ марвро барои муолиҷаи касалиҳои сипурз, ҷигар ва меъдаву рӯда фармудааст, ӯ асосан марвро давои илтиҳоби ҷигару меъда нишон медиҳад.

Марв, менависад ӯ, хосиятҳои зиддикай, бодрон, табшикан дошта, лахшавии хунро метезонад ва ҷароҳати меъдаро тоза мекунад.

Абӯалии Сино фармудааст, ки марв андар дарачаи дуввум гарму хушк аст ва сипас гуногун бигардад. Ҳама гунаҳои марв латиф, бодрон ва балғамкан буда бандҳоро бикушоянд. Марви дар шир чӯшонда дарди гӯшро рафъ созад ва дарди меъдаро суд бахшад. Тухми бирёни марв аз бодхӯраи меъда ва исҳоли хунин шифо бахшад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки марв 4 намуд мешавад. Табиаташ гарму хушк дар дарачаи дуввум аст. Хусусиятҳои тунуксоз ва ҳалкунанда дорад. Агар онро бӯй кунад ва бо чӯшобаш сарро шӯянд дарди сарро рафъ месозад. Агар онро бо май омехта истеъмол намояд, одамро зуд маст карда дилро хуррам менамояд. Тухмаш аз диққи нафас, дамкӯтоҳӣ бемории шуш нофеъ буда меъдаро қавӣ мегардонад.

Муҳаммад Ҳусайн навиштааст, ки обчӯшаш бо чой қафаси сина ва шушро аз балғам пок намуда, иштиҳоро мекушояд, дилбеҳузуриро рафъ месозад. Обчӯш ва дамхӯрдааш пешоброн буда, ба ҳалшавии сангҳо дар гурдаю масона мусоидат мекунад.

Дар тибби мардумӣ марвро барои табобати касалиҳои мухталиф, аз ҷумла, барои кушодани иштиҳо, чун балғамрону пешоброн, хобовар, рафъкунандаи ғаму андӯҳ барои муолиҷаи касалиҳои асаб, фишори баланди хун ва ғайра истифода баранд.

Дар баъзе ҷойҳо марвро барои табобати думбал, истифода менамоянд. Дар тибби мардумӣ марвро боз барои муолиҷаи фалаҷ, тарбод, бекувватӣ, зуком, дарди сар, касалиҳои занона, тоза кардани сангҳои дандон нафъбахш мешуморанд (А.М. Задорожный, 1988; А.М. Рабинович, 1989;В.П.Махлаюк,1993; Д.Йорданов,1976).

Дорухои марв таъсири оромибахш, зиддиилтиҳоб ва хунбандӣ дошта, таровиши шираи меъдаро афзун ва кашишхӯрию моторикаи дастгоҳи ҳозимаро беҳтар мекунад Дар баробари ин маводи марв дорои хусусиятҳои талхаронӣ, балғамканию балғамронӣ ва пешобронӣ буда, онҳоро барои муолиҷаи илтиҳоби камшириии меъда, дами шикам, холесистит,тангшавии мачрои талха, сили шуш,диққи нафас, зотулкебид, фишори баланди хун истифода мебаранд (А.Д. Турова,1987; Т.Л.Пилат ва дигарон.,2001; В.В Николаевский,2000;Т Ю. Суворова,2005).

Дар тибби муосир марв ҳаматарафа тадқиқ шудааст. Дар таҷрибаҳои лабораторӣ марв нерӯи мушакҳои рӯда ва ҳаракати онҳоро баланд намуда, кобилияти ҷудошавии шири меъдаро зиёд мекунад. Муаллифи ин китоб ҳангоми омӯхтани таъсири равғани атрии марв ба меъда муайян намуд, ки равғани марв миқдори шираи меъдаро зиёд мекунад.

Марв инчунин ҳосилшавию ҷудошавии талхаро зиёд мекунад. Дар тибби ҳозира онро барои муолиҷаи меъда ҳангоме, ки қобилияти ҳосилшавии НС1 паст ё суст аст, илтиҳоби ҷигар, барои баланд намуда-

дани ҳосилшавӣ ва ҷудошавии талха ва ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ, касалиҳои шушу найчаҳои шуш (пневмония, бронхит), камхобию дигар бемории асаб истифода мебаранд (Т.Ю. Суворова, 2005; Н. Куреннов,2007).

Дар тибби момодоягӣ, ҳамчунин ҳангоми вайроншавии сиклҳои ҳайз, бемории илтиҳобии гинекологӣ, ҳамчун хунбанд пас аз тавлиди тифл ва ғайра истифода мебаранд (В.Ф. Корсун, 1999; Н.Куреннов,2007).

Истифодаи он дар ғизо

Баргу гулҳо ва навдаҳои ҷавони он ҳамчун маводи хушбӯй ҳангоми тайёр намудани маринадҳои бодиринги шӯр, замбурӯғҳо, чой, ғизоҳои гуногуни 1 ва дуюм, квасҳо, пива, шароб ва ликёрҳо васеъ истифода мешавад.

Нӯшобаи кокутӣ. 3 ҳисса кокутии хушк, чойкаҳ, пудина, меваи малисо, меваи хуч. Онҳоро омехта дар 1 литр оби ҷӯшидаистода 2 қошуқи ошхӯрӣ ин омехтаро андохта, дам медиҳанд ва чун чой истеъмол мекунанд.

Доруҳои марв

Дамхӯрдаи баргу пояи марв: баргу пояи майдакарда ва хушки марврро дар миқдори 10г. гирифта, ба он 100г. спирт ҳамроҳ намуда, дар ҷои торик 7 рӯз нигоҳ медоранд ва баъди аз дока гузаронидан, рӯзе 3 бор, ба андозаи 30-40 қатрагӣ пеш аз таом истеъмол менамоянд (оромибахш, талхарон, зиддиилтиҳоб).

Обҷӯши баргу пояи марв: 20г. баргу пояи хушки майдашудаи марврро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 200г. об андохта, онро дар оташи паст то ҷӯшидан нигоҳ медоранд. Пас аз хунук шуданаш аз дока полонида, аз он ба андозаи ду қошуқи ошхӯрӣ, 3-4 маротиба, 10-15 дақиқа пеш аз таом истеъмол менамоянд.

Дамхӯрдаи алафи марв. 2 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушқу майдашудаи марврро дар зарфи сирдор андохта, 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар ҳаммоми бахӣ 15 дақиқа гарм карда,дар ҳарорати хона 45 дақиқа хунук намуда, полонида, афшурда, ним стакани 2 бор дар як рӯз 20 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо ҳамчун талхарон, бағамкан истеъмол мекунанд.

МАРВАК – шалфей мускатный. Salvia sclarea L.

Бо номҳои мармарак, макмак, марямӣ, кампиргулак, марямгули мастурак, марварак ва қалдирмоғ машҳур аст. Марвак растании бисёрсолаи алафӣ буда, ба оилаи лабгулҳо мансуб аст. Пояи рости дарозиаш аз 20 то 130см. барги дилшакл ё байзашакли думчадор, гули хушбӯи

кабуд, сафед ё гулобӣ, меваи қаҳваранги бӯр, заъфарони мудаввар дорад.

Ватанаш соҳилҳои баҳри Миёназамин буда, дар Осиёи хурд, Эрон, Руссия, Кафкоз, Доғистон, Крим, ноҳияҳои кӯҳии Осиёи Марказӣ месабзад.

Дар Тоҷикистон, асосан боғу саҳро, даштӯ киштзор, буттазор, нишебиҳои кӯҳу теппаҳо, меруяд.

Дар тиб қисми болоии сояк, барг ва гули марвак истифода мешавад, ки онҳоро дар моҳҳои август-сентябр ҷамъоварӣ ва дар ҷойи сояи барҳавои шамолрас хушк мекунанд. Гиёҳи хушкидаро дар қутиҳо ё халтаҳои коғазӣ то ду сол нигоҳ доштан мумкин аст.

Дар таркиби баргҳои марвак 0,5-2,5% равғани атрӣ, ки аз цинеол, l-а-туйон, d-в-туйон, d-а-пинен, сальвен, d-борнеол,d-камфора, алкалоидҳо, флаваноидҳо, моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои урсолӣ, олеин, хлорген, витаминҳои Р, РР, кислотаи никотин, фитонцидҳо ва ғайра муайян шудааст.

Олимони машҳури Юнони Қадим ва Рими Қадим Гиппократ ва Диоскрид марвакро «алафи муқаддас» шуморида, онро барои безурётӣ тавсия медоданд.

Абӯалии Сино навиштааст, ки мармараки давой гурдаҳоро сахт пок кунад ва аз газидагии сағи девона судманд аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки обчӯши навдаю баргҳои мармарак хайзовар буда, хусусияти подзаҳрӣ дорад. Агар шираи онро нӯшанд ё ба захмҳо моланд шифо мебахшад. Обчӯшаш инчунин забонгирифтагӣ ё туталагии забонро рафъ месозад, хунбанд аст.

Агар бо обчӯшаш баданро шӯянд хориши пӯстро нест мекунад. Агар онро бо май омехта истеъмол намоянд, аз бемории гурда, масона, сурфа, камқувватӣ фонда мебахшад.

Дар тибби Тибет онро барои муолиҷаи захмҳо ва дар Чин ҳангоми фишори баланди хун ва исҳоли хунин истифода мебаранд (Баторова С. М. 1989, Убашев И. О., 1990).

Дар тибби мардумии тоҷик дамкӯрдаи гули мармарахро ҳангоми дилзанӣ, бемории гулӯю даҳон, шамолхӯрӣ ва ҳамчун рӯҳафзову ҳазмгари ғизо истифода мебаранд. Обчӯшашро барои муолиҷаи касалиҳои гурда мефармоянд.

Чойи аз баргҳои хушкидаи он тайёршударо ҳамчун исҳоловар, аракрону пешоброн истеъмол мекунанд. Кӯфтаи баргу гулашро барои муолиҷаи захмҳо ва меваашро барои муолиҷаи исҳоли хунин тавсия медиҳанд (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардумӣ ҳамчунин обчӯш ва дамкардаи баргу гули марвакро барои ғарғараи гулӯ ҳангоми илтиҳоби пардаи луобии даҳон,

варами лисаҳо, гулӯдард, илтиҳоби пешобдон (хичак), илтиҳоби ғадуди простата, безурсӣ, истифода менамоянд. Инчунин, марвакро барои касалиҳои қалб, (дилзанӣ) ва илтиҳоби меъдаву рӯда васеъ истифода мекунанд. Дамкардаи баргу гули марвакро чун доруи хобовар ва оромибахш истеъмол мекунанд.(А.М. Гордзинский,1989; С.Я. Соколов,1989; А.Синяков, 2000).

Дар тибби дандонпизишкӣ обӯшли онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон ва комҳо истифода мебаранд (Т.Ю. Суворова, 2005).

Обӯши баргу гулашро чун давои хориҷӣ барои ҷароҳат ва касалиҳои пӯсту резиши мӯи сар истифода мебаранд.

Маводи марвак хусусияти зиддиилтиҳоб ва микробкуш дорад, ки он бо равғани атрӣ, моддаҳои даббоғӣ, флаваноидҳо ва витаминҳои таркиби он алоқаманд аст. Дамкӯрдаи баргҳояш фаъолияти ғадудҳои ҷинсиро беҳтар мекунанд, аз ин рӯ онро барои муолиҷаи ҳезӣ (импотенсия), ки пас аз бемории илтиҳобии узвҳои таносул ба амал меояд мефармоянд (Ф.И. Мачмур,1992).

Дар таҷрибаҳо нишон додаанд, ки равғани атрӣ хусусияти зиддиилтиҳобу микробкуш дошта, бофтаҳои эпителиро пурқувват намуда, нифозати мембранаҳои ҳуҷайра ва деворҳои рагҳои хун ва сафроро кам мекунанд ва ҷараёни илтиҳобро суст ва ё тамоман рафъ месозанд (М. Малеев ва диг., 1973, С. Я Соколов, 1975, Ҷ. А. Азонов, 1987, В. Николаевский ва диг., 1987).

Муайян шудааст, ки баргҳои марвак хусусияти бактериякуш, зиддиилтиҳоб, пешобронӣ, хунбандӣ, зиддиихтилоҷ ва эстерогенӣ доранд (Б.Н. Гажев, 1996;И.А. Муравёва, 1998).

Бояд гуфт ки хусусиятҳои зиддиилтиҳобиаш бо равғани атрии таркибаш, бо маводи даббоғӣ, флаваноидҳо ва витамини Р, ки бофтаҳои эпителиро мустаҳкам намуда, нифозати мембраннаҳои ҳуҷайраҳо ва деворҳои рагҳо ва рагчаҳои хунгардро кам мекунанд, вобастагии зич дорад.

Хусусияти зиддиуфунӣ ва микробкуши марвак инчунин ба антибиотики «Сальвини»-и таркиби баргҳои он алоқаи зич дорад. (А. Д. Турова ва диг., 1987)

Дар тибби муосир ва фарматсия марвакро ҳамчун маводи фаъоли тиббии даббоғӣ, зиддиилтиҳоб, зиддиуфунӣ, хунбанд, оромибахш ва ғайра васеъ истифода мебаранд (Т.Л. Пиллат ва диг.20014 Н.Куреннов,2007).

Муайян шудааст, ки равғани марвак таъсири миёнаи бактериякуш ва зиддисаратон дорад. Равғани атрияш дар марҳилаи аввали саршавии саратон, ки то ҳол авҷи пайдошавии ҳуҷайраҳои саратоновар амалӣ

нашудаанд, нафъовар аст. Таъсири зиддиконсерогеннии равған дар манъи пайвастшавии консероген бо сафеда бо ҳосилшавии антигенҳои зиддисаратонӣ ва хоричкунии онҳо аз буня ҷараён мегирад. Масунияти буняро фаъол намуда ба фаъолияти Т – ва В – системаҳои масуният дар ҳолати суст шудани вокуниши (реактивност) масуният таъсири мусбат расонда, тамаркузи IgM зиёд намуда, миқдори комплексҳои масуниятро кам менамояд (В.В. Николаевский, 2000).

Истеъмоли марвак ба шахсони гирифтори фишори баланди хун, ҳомилагӣ, маконданди шир, саръ тавсия намешавад.

Доруҳои марвак

Салвин (Salvinum) аз рустании марвак истеҳсол мешавад. Хусусияти зиддимикроб, зиддиилтиҳоб ва даббоғисоз дорад.

Онро барои муолиҷаи илтиҳоби музмини пардаи луобии даҳон, қуллоъ, ҷароҳатҳои даҳон, санги дандону илтиҳоби пилкҳои дандон ва ғайра истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш; 1% салвинро дар оби дистия (лок) ё хлориди натрий дар таносуби 1:4-1:10 омехта барои молидан, шустан, аппликатсия ва турундаҳо истифода мебаранд.

Онро дар зарфҳои 10 мл-и 1% истеҳсол мекунанд.

Дар ҳарорати хона нигоҳ доштта 2 сол истифода мебаранд.

Дамкардаи баргу появу гули марвак барои табобати касалиҳои узвҳои ҳозима: 4 қошуқи ошхӯрӣ рустании майдакардаро дар ним литр оби ҷӯш дам дода, аз дока гузаронда, рӯзе ним стаканӣ, 3 маротиба, ним соат пеш аз ғизо истеъмол намоед.

Дамхӯрдаи баргҳои марвак. 2 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои хушки марвакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар ҳаммоми барқӣ 15 дақиқа гарм карда, дар ҳарорати хона, 45 дақиқа хунук намуда, полонида, афшурда, миқдори дамхӯрдаро то сатҳи аввала бо рехтани оби ҷӯшида оварда, онро ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб барои ғарғара, шустани захмҳо, обпатта, ингалясия истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи алафи марвак. 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушкидаи марвакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 20-30 дақиқа дам дода, полонида, алафҳои дар дока мондаро афшурда 50 мл. 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи климакс истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи баргҳои марвак. 2 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои марвакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 45 дақиқа дам дода, полонида, 1/3 стаканӣ, дар як рӯз 3 бор барои муолиҷаи илтиҳоби мачрои пешоб истифода мебаранд.

МАРМИҶОН – ежевика сизая. Rubus caesius L.

Мармиҷон рустании бисёрсолаи серхор буда, ба оилаи настарониҳо мансуб аст. Он дар шимоли Амрико, Кишварҳои назди баҳри Миёназамин, Осиёи Шарқӣ, Австралия ва собиқ ИҶШС нашъунамо меёбад.

Дар Тоҷикистон мармиҷон қариб дар ҳама ноҳияҳо, бештар дар соҳили дарё, заҳбурҳо, лаби ҷар, доманаи кӯҳ, лаби чашмаҳо, заминҳои партов ва гайра меруяд. Қаламчаҳои мармиҷонро дар атрофи боғҳо, полизҳо ва иқоматгоҳҳо мешинонанд, ки навдаҳои хордораш вазифаи муҳофизро ба ҷо меорад.

Чун дору меваш ва баргашро истифода мебаранд. Барги гиёҳро асосан вақти шукуфтани гул, меваашро бошад вақти пухта расидани он ҷамъоварӣ мекунанд.

Дар таркиби меваи мармиҷон 4-8% карбогидридҳо, 08-1,4% кислотаҳои органикӣ, 25мг% витамини С, витаминҳои В1 А, Е, Моддаҳои азотӣ, пектинӣ, моддаҳои хушбӯй ва даббоғӣ, унсурҳои калий ва оҳан мавҷуд буда, баргаш аз моддаҳои даббоғӣ ва кислотаҳои органикӣ бой аст.

Хусусияти шифоии мармиҷон аз замонҳои қадим маълум буд. Дискродис обҷӯши баргу решаи онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон гингвит ва ранга истифода мекард. Абӯмансури Муваффақ баргу меваи мармиҷонро барои табобати қуллоҷ (стоматит) ва илтиҳоби рӯда фармудааст.

Решааш, менависад ӯ, санги гурдаро майда карда, обилаҳои даҳону исҳоли хунинро нафъ мебахшад.

Абӯалии Сино барги мармиҷонро барои муолиҷаи табхол, саромос, ва гулу баргашро барои табобати захми рӯдаву санги масона тавсия намудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки барги мармиҷон ҳангоми хунтуфкунӣ ва сустшавии фаъолияти меъда фоидаовар буда, ҷароҳатҳои рутубатнокро даббоғӣ ва хушк менамояд.

Муҳаммад Ҳусайн навиштааст, ки мева, гул, барг ва навдаҳои мармиҷон моддаҳои ғизоиро дар буня нигоҳ доштаа, хунтуфкунӣ ва хунпории узвҳои дарунироро рафъ месозанд ва меъдаву рӯдаҳоро қавӣ мегардонанд.

Баргҳои мармиҷонро ҳангоми касалиҳои кому гулӯ, махсусан пухтани ком ва бӯи бади даҳон мехоянд, малҳамашро рӯи захмҳои тоза мегузоранд.

Агар афшурдаи мавизи мармиҷонро дар соҷӯй муддате гузоранд ва сипас бо он ҷароҳатҳои марбутро шӯянд онҳоро хушк менамояд.

Ва агар баргҳои тару тозаашро рӯи омосҳои бадан гузошта, бо латта банданд, омосҳоро паст мекунад.

Дар тибби мардумӣ мева ва чойи онро чун доруи нирӯбахш ва оромибахш ба беморони камқуввату заиф менӯшонанд.

Меваи мармичонро инчунин барои табобати тарбод, илтиҳоби масона ва маҷрои пешоб ва ҳамчун доруи сурфаи рафъбахши захмҳо истифода мебаранд

Обчӯш ва дамкардаи баргу навдаҳои сабзашро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳону забон кор мефармоянд, яъне бо обчӯшу дамкардаи он даҳон шуста, гулӯро ғарғара менамоянд. Обчӯшашро барои муолиҷаи касалиҳои пӯст ва зардзахм тавсия мекунанд.

Дамкардаи баргу гули мармичонро агар бо асал гарм карда ба гирифтори бемории ҷигару меъда фармоянд, шиддати дард паст мешавад. Обчӯши навдаҳои мармичонро барои ором намудани асаб ва ба низом даровардани ҳайзи иллатноки занон тавсия мекунанд.

Кӯфтаи баргашро агар ба болои захми кӯҳнаву чирку фасоднок гузоранд, сиҳатшавии онҳоро метезонад.

Дар тибби мардуми Олмон дамкӯрдаи баргашро барои муолиҷаи хунрезии меъда ва бемории узвҳои нафас истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Дар мушоҳида ҳангоми паҳншавии исҳоли хунин (дизентерия) соли 1917 Диманд муайян намуд, ки обчӯши решаи хушку майдакардаи мармичон аз ҳисоби 20г. дар 500мл. об, ки 3 дақиқа ҷӯшонда буд, хусусияти қабзоварӣ гирифта, исҳолро рафъ сохт (В. Петков ва диг. 1988).

Меваҳои тару тозаашро ба беморони диабети қанд ҳамчун дессерт додан мумкин аст, чунки дар таркиби он миқдори карбогидридҳо зиёд набуда, карбогидридҳои будааш ҳам аз фруктоза ташкил ёфтаанд. Меваҳои тару тозаашро аз сабаби сердона буданашон ба беморони ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта додан лозим нест, бехтараш онҳо шираи онро истеъмол намоянд (З.М. Эвенштейн, 1990).

Меваҳои мармичон аз маводи фаъоли табиӣ аз ҷумла, оҳан, фосфор, калций хело боянд ва аз ин сабаб истеъмоли мева ва шираи онро ба тифлон, ки ҳамарӯза дар афзоишанд фармудан бамаврид аст (Т.Л. Тышкевич, 1990).

Дар тибби мардуми рус барг, реша, мева ва шираи онро барои муолиҷаи бемории гуногун истифода мебаранд, аз ҷумла барги онро ҳамчун даббоғӣ, арақовар, хунбанд, дардбанд, решаашро ҳамчун пешоброн, ҷиҷарон, истифода мекунанд (В.Д. Рыбак,1998).

Шираи онро барои рафъи ташнагӣ, табларза ва камхунӣ масраф мекунанд. Шираи мармиҷон барои муолиҷаи бронхит, илтиҳоби ҷиссаҳо, илтиҳоби харной ва ғайра муфид аст, Онро 0,5-1 стаканӣ бо 1 қошуқча асал масраф мекунанд.

Хокаи баргҳои хушкшро ба болои шукуфаҳо ва ҷароҳатҳои трофикии пойҳо мегузоранд.

Мева ва дамхӯрди меваҳои хушкшро ҳамчун қувватбахш ва оромибахш истифода мебаранд (Н. Куренков, 2007).

Дар Латвия нӯшобаи мармиҷонии «Даугава» ниҳоят машҳур аст, барои тайёр намудани он 2 стакан меваҳои тару тозаи онро аз элаки оҳани холис гузаронда, ба он ним стакан сафедаи қандро омехта, ба болояш 1 литр ширии хунуки тамизшударо рехта, ликонда, хунук намуда, масраф мекунанд (А.Синяков, 2000).

Дар тибби муосир меваи тару тоза ва хушкондаи мармиҷонро дар шакли дамкарда чун доруи табшикан ва барои муолиҷаи беморони гирифтори газаки шуш, илтиҳоби узвҳои роҳи нафас истифода менамоянд. Обҷӯши меваи мармиҷон ташнагиро ҳам мешиканад.

Истифодаи он дар ғизо

Меваи мармиҷон ғайр аз хусусиятҳои шифоияш боз меваи ғизой низ буда, аз он мураббову киселҳо, шира, нӯшоба, ҷем ва мармеладҳои гуногун тайёр мекунанд.

Шарбати мармиҷон. 1 кг. мармиҷон, 500 г. шакар, 500 мл. об. Меваҳоро шуста, обашро полонида, ба тӯри шарбатпазак гирифта, ба зарфи ҷӯшидаистодаи пуроб ҷой дода, болояшро мепӯшонанд ва найчаи шарбатпазакро бо испаноҳи печдор маҳкам мекунанд. Пас аз 20 дақиқаи ҷӯшиш шарбатро аз нав ба шарбатпазак рехтан лозим аст. Зеро ки хуб тамиз нахӯрдааст. Пас аз 30-40 дақиқа шарбатро бо найчаи шарбаткаш ба зарфҳои шишагини тамиздода рехта, даҳонашро бо сарпӯш маҳкам ва чапа монда хунук мекунанд.

Нӯшоба аз мармиҷон бо асал. 1 стакан шираю меваҳои мармиҷон, 1 қошуқи ошхӯрӣ асал, 2 стакан об. Обро то ҷӯшидан гарм намуда, ба он асалро омехта, ба болояш шираи меваи мармиҷонро рехта, то ҷӯшиш расонда, пас хунук намуда мехӯранд.

Моқут аз мармиҷон. 1 стакан меваҳои мармиҷон, 40 г. шакар 2 қошуқ оҳар ва 2 стакан об. Меваҳои мармиҷонро ҷудо карда, тоза шуста, дар элак хушк намуда, ба зарфи сирдор об рехта, ба он қандро ҳамроҳ намуда, ҷӯшонда, ба он оҳари дар об ҳалкардаро рехта, боз то ҷӯшидан расондан лозим. Пас меваҳои пӯрекардаро андохта, хуб омехта, оташи таги зарфро хомӯш ва тез хунук намудан лозим.

Ҷеми мармиҷон. 1 кг. меваи мармиҷон, 800 г. шакар. Меваҳои

аллакай тайёр кардаи мармичонро ба зарф андохта, ба болояш шакар рехта, бо асбоби махсуси чўбй хуб омехта, то ғализшавии муайян пухтан лозим.

Доруҳои мармичон

Дамхўрдаи барги мармичон. 2 қошуқ барги хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби чўшидаистодаро рехта, 1 соат дам дода ва полонида, афшурда, ним стаканй 4 бор дар як рўз масраф мекунанд.

Обчўши решаи мармичон. 15 г. решаи хушку майдакардаи мармичонро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 300г. оби чўшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа чўшонда, 45 дақиқа дар ҳарорати хона хунук намуда, полонида, 1 қошуқи ошхўрй дар ҳар ду соат барои муоличаи обхўра истифода мебаранд.

Шираи мармичон: шираи меваҳои тару тозаи мармичонро чудо карда, ним стаканй барои шамолхўрй, ҳазми ғизо ва фишори баланди хун, камхунй дар як рўз 2-3 бор мехўранд.

МАРЧУМАК – гречиха (гречка). Fagopyrum sagitatum Cilib.

Рустании яксолаи ғизоиест, ки 4000 ҳазор сол пеш маълум буд. Ватани он Осиёи Марказй буда (А.Синяков, 2000), аввал дар Ҳиндустон, пас дар Чин, Куриё, Ҷопон, Эрон, Мугулистон парвариш ва истеъмол менамуданд. Дар аввали ҳазораи якуми пеш аз милод ин рустанй аз Эрон ба Кафқоз оварда шуд. Дар Аврупо аз асри XV ва дертар дар Амрикову Африқо ба парвариши марчумак сар карданд.

Асосан донаҳои марчумакро чун ғизову дору истифода менамоянд. Дар тиб баргу гули рустанй низ васеъ ба кор мераванд. Дар айёми шукуфтани гули марчумак гликозиди флавансидии рутич, галий, хлоргенй, кислотаҳои органикй, антоцианҳо ва флагонирин маълум карда шудаанд. Дар таркиби тухмдонаҳои марчумак 8-20 фоиз сафеда, 80,5-84,1 фоиз оҳор, 1,8-3,1 фоиз равған, 1,2-2,2 фоиз ғоз, чавҳари лиму, пайвастагиҳои сҳан, калций ва дигар маъданҳову витаминҳои B1, B_2 ва P мавчуданд.

Марчумак на танҳо маводи ғизой ҳамчунин шифоист, ки барои муоличаи бемории дастгоҳи ҳозима, камхунй истифода мебаранд. Аз рустанияш флаваноиди рутин ҳосил мекунад, барои мустаҳкам намудани деворҳои рагҳои хунгард ниҳоят зарур аст (Г.Л Тышкевич,1990).

Дар тибби мардумй гулбарг ва орди аз элак бехтаашро истифода мебаранд. Дамкардаи гули марчумакро чун доруи балғамрон ҳини сурфаи хушк мефармоянд. Малҳами баргҳои тару тозаи гиёҳро

ҳангоми захмҳои чирку фасоддор, рӯи ҷароҳат мебанданд. Орди бехтааашро чун хока ба бадани кӯдакон мемоланд. (А Синяков, 2000).

Масрафи дамкардаи гулбарги марҷумакро ба беморони гирифтори атеросклероз тавсия медиҳанд.

Дар саноати дорусозӣ аз баргу гули марҷумак доруҳои рутин, урутин ва рутимин истеҳсол менамоянд. Тавре ки пайдост, рутин ба гурӯҳи витаминҳои Р мансуб буда, барои пешгирии норасоӣ ва ё камии витамин дар буня (гипо ва авитаминоз), ҳангоми баланд шудани нуфуспазирии капиллярҳо, хуншориҳо, тарбод, домана ва касалии нурӣ (лучевая болезнь) истифода менамоянд (Н. Куреннов,2007).

Рутин ба шакли кулчадору ё хока истеҳсол шуда, ба беморон танҳо ё бо витамини С ба миқдори 50мг. таъин менамоянд.

Доктор Ғиёсуддини Ҷазоирӣ дар китоби «Забони хӯрокиҳо» аз номи марҷумак чунин мегӯяд «Ман дар хосият бо гӯшт баробарӣ мекунам. Тақвиятдиҳи мағз буда, ҳофизаро неру бахшам, гарди сӯхтаи донаҳои ман дандонро сафед мекунад. Аз анвои витомин саршорам ва агар дилатон хоҳад, ки соҳиби духтар шавед, аз ман истифода кунед».

Истифодаи он дар ғизо

Марҷумак аз маводи ғизоӣ хусусан сафедаҳо хеле бой буда, бо қудрати ғизоияш ба лӯбиё баробар аст. Шавлаи марҷумак таоми парҳезӣ аст ва ба кӯдакону наврасон чун манбаи сафеда ва витаминҳо тавсия менамоянд. Дар хона аз марҷумак шуллаи марҷумак, марҷумаки бо шир, марҷумакпалав ва ғайра тайёр мекунанд.

Доруҳои марҷумак

Дамхӯрдаи гули марҷумак: 40 г. гулҳои хушки марҷумакро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, 40 дақиқа дам дода, полонида, 20 қошуқи сшхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бронхит истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи гули марҷумак. барои рафъи сурфа: 1 қошуқ гули хушки марҷумакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 40 дақиқа дар ҳарорати хона дам дода, полонида, мисли чой масраф мекунанд.

МАСТАК – термопсис ланцетовидный.
Thermopsis lanceolata R. RP.

Мастакро мастӣ, афсонак ҳам ном мебаранд. Мастак аз растаниҳои бисёрсола буда, дарозии пояш то 80см мерасад. Тирре-

ша ва бандрешаҳои зиёди ба ҳар тараф паҳн дорад, ки то чукурии 2м. зери хок мераванд. Пояш рост, баланд, сершоха ва мӯякҳои мулоим дорад.

Шохаҳояш бо баргҳои зиёди дар поябаргҳои кӯтоҳ ҷошуда пӯшидаанд. Баргҳояш дарозрӯя, гулҳояш калон, рангашон зард ва дар як ҷо одатан сетой ҷамъ шуда, тӯдагулро ташкил мекунанд. Донааш дарозрӯя ё дарозрӯяи элипсӣ (дарозиаш то 11см. бараш то 1см.), тухмаш сабзи сиёҳтоб (дарозиаш 0,7см, бараш то 0,4см) аст.

Моҳҳои апрел-июн гул карда, июл-август мева мебандад. Дар Тоҷикистон намудҳои мастаки алпӣ (Thermopsis alpina L.) ва мастаки дарозмева (Th. Doly chocaгpa V. Nikit) дар Помири Шарқӣ, водии Зарафшон, Ҳисору Дарвоз ва Тоҷикистони ҷанубӣ нумӯъ меёбад.

Дар таркиби баргу пояи мастак алкалоидҳо (то 2,6%): моддаҳои даббоғӣ, гликозид, термопсиланицин, равғани эфир, қатрон, миқдори зиёди витамини С (то 286мг%), ҳастанд. Алкалоиди цитизин дар баргу пояи мастак то 1,2%, карпин 0,25%, дар баргҳояш то 5,7% флавонидҳо мавҷуданд.

Дар таркиби қисми рӯизамини мастак макроунсурҳои К-0,80, Са-8,00 Mg-2,90, Fe-0,20 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,12, Cu-0,39, Zn-0,53, Mo-0,40, Cr-0,04, A1-0,04, Se-17,70 Ni-6,00, Ръ-0,03, В-39,20, мкг/г муайян шудааст

Дар тиб баргу пояи мастак истифода мешавад. Онҳоро дар аввали гулкунӣ (апрел-май) ҷамъ меоваранд. Баргу пояашро 3-5см. болотар аз рӯи хок бурида, дар соя ҷо хушк мекунанд Пас аз хушк кардан ин гиёҳро дар куттиҳо ва халтаҳои хушк гирифта, дар ҷои хушку гарм то се сол истифода мебаранд. Баъди кор бо ин растанӣ дастҳоро нағз шустан лозим.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳоҷиматов, (1989) дар тибби мардумии тоҷик мастаки алпиро (Th alpina L.) барои муолиҷаи зуком, бронхит газаки шуш ва ҳамчун ғиҷарон истифода мебаранд. Чойи гулҳои хушки онро чун балғамрон ва барои рафъи сурфа мефармоянд.

Мастаки дарозмеваро бошад дар шакли обҷӯш барои муолиҷаи сурфа, варача, сили шуш ва обҷӯши решаашро ҳамчун исҳоловару ғиҷарон ба кор мебаранд.

Дар тибби Тибет ин гиёҳро барои табобати касалиҳои шуш истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии рус онро барои муолиҷаи касалиҳои шуш ва найчаҳои он (пневмония, бронхит), истифода мебаранд, Дамкӯрдаи гулашро ҳамчун исҳоловари сабук, пешоброн ва аракрон истеъмол мекунанд. Инчунин барои муолиҷаи бемории ҷигар ва ҳамчун оромибахш мефармоянд. Обҷӯши решаашро ҳамчун табшикан ва

қабзовар истифода мекунанд (А.. П. Попова, 1994, В. П. Махлаюк, 1993).

Мувофиқи маълумоти А.Д. Турова (1984) алафи мастак дорои хусусияти балғамронӣ буда, истеъмоли зиёди он қайовар аст. Хусусияти балғамронияш бо алкалоиди термопсин алоқаманд, ки он таровиши луобро дар роҳи нафас зиёд намуда кашишхӯрии мушакҳои маҳини бронхҳоро зиёд карда, балғамро хориҷ месозад. Ситизин ва метилситизини таркибаш ангезиши нафасро зиёд намуда, фишори хунро баланд месозад. Аз ин рӯ, барои муолиҷаи бронхити музмин ва дигар бемории шуш истифода мебаранд.

Дар тибби муосир мастакро васеъ истифода мебаранд. Аз тухми ин рустанӣ «Цититон» истеҳсол мешавад, ки асосашро алкалоиди цитазин ташкил медиҳад. Ин алкалоид дар таркиби мастак фаровон аст. Алкалоиди цитазин таъвиягари гирехҳои асабҳои вегетативӣ ва монанди онҳо (бофтаҳои хромаффини ғадудҳои болои гурда ва гулӯлаҳои каротидӣ) шумурда мешавад.

Метилцитазин нисбат ба цитазин тезтар таъсир мерасонад. Алкалоиди дигари таркиби мастак пахикарпин баръакс тавқияти ғирехҳои вегетативиро паст мекунад (В. И. Вандышева, 1983). Аз ин бармеояд, ки алкалоидҳои мастак таъсири гуногун дорад ва дар байни онҳо ҳам таъсири самтӣ ва ҳам ғайри он дида мешавад. Дамхӯрда ва обчӯши мастак маркази нафас ва қайро бармеангезанд ва хосияти балғамронӣ дорад.

Н.Куреннов (2007) низ мастакро барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас, илтиҳоби найчаҳо ва шуш (бронхопневмония) ҳамчун балғамрон тавсия додааст. Аз ин рӯ, мастак барои муолиҷаи илтиҳоби музмини харной (хр.трахеит), илтиҳоби найчаҳои шуш ва бронхопневмония истифода мешавад.

Доруҳои мастак

Термопсиса трава (HerbaThermopsidis). Дар таркибаш (1-2,5%) алкалоидҳои термопсин, гликозид, термопсилансин, маводи даббоғӣ ва кислотаи аскарбин мавҷуд аст.

Онро дар шакли алафи майдакарда дар қуттиҳои картонӣ дар ҳаҷми 50 г. қиёми хушки мастак (Extractum Thermopsidis siccum) дар зарфи шишагин (10 г.), кулчадоруи сурфа (Tabulettaecontra tussium) 0,01 г. хокаи алафи термопсис ва 0,25 г. гидрохлориди натрий дар бастабанди дорои 10 кулчадору истеҳсол мекунанд.

Дамхӯрдаашро 1 қошуқӣ, 2-4 бор дар як рӯз, қиёми хушкашро 0,01-0,05 ва кулчадоруашро 1 донай дар як қабул мефармоянд.

Цититон (Cytitonum) – 0,15% ситизин (цитизин) мебошад.

Ин мавод таъсири ангезишовару рефлектории маркази нафас ба ҳисоб рафта кори маркази рағҳаракатдиҳанда, ганглиҳои симпатикӣ ва ғадуди рӯи гурдаро фаъол мекунад

Онро ҳангоми бандии нафас (асфиксия), садама, беҳушшавӣ, латхӯриҳо (травма), нафастангӣ ва ғайра мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: 0,5–1,0 мл, ба раги варид ё ба мушак тавассути сӯзанзанӣ мегузаронанд. Меъёри баландаш 1 мл, ва меъёри шабонрӯзияш 3 мл. аст.

Мӯҳлати истифодабарияш 5 сол.

Обчӯши баргу пояи мастак. 5 г. баргу пояи хушки майдакардаи мастакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби чӯш ҳамроҳ намуда, 5 дақиқа дар оташи паст мечӯшонанд ва аз дока полонида, рӯзе 1 қошуқи ошхӯрӣ 2-3 бор менӯшанд.

МАҶНУНБЕД – ива белая. Salix alba L.

Дарахти баландиаш 5-18м. баргаш бо навбат, нештаршакли нӯгтези хамида буда, асосан дар кокулакҳои зиёди хамида ҷойгир шудаанд. Дар баҳорон гул карда мева мебандад.

Маҷнунбед дар водиҳо, лаби дарёҳо, кӯлҳо, ҳавзҳо нумӯъ меёбад.

Дар тиб пӯст, барг ва навдаҳои ҷавонашро истифода мебаранд, пӯсташро дар аввали баҳор, баргашро тобистон ҷамъоварӣ мекунанд.

Дар таркиби пӯсташ 12% маводи даббоғӣ, 5,8% глюкозиди салицин мавҷуд аст, ки дар буня дар зери таъсири ферменти саликоза ба агликон, салигенин ва глюкоза мубаддал мешавад.

Салигенин сипас ба кислотаҳои слицил мубаддал мешавад. Дар таркиби он боз гликозидҳои фенолин, фрагилин, вималин, саликортин, салиперозид, катахенҳо, флаваноидҳо витамини С муайян шудааст.

Маҷнунбедро аз замонҳои қадим чун манбаи шифоӣ васеъ истифода, мебурданд.

Аз ҷумла, Абӯмансури Муваффақ барои муолиҷаи бемории сипурз, зарпарвин тавсия намуда, гуфтааст: гули маҷнунбед дилро қавӣ гардонда бандҳои мағзро мекушояд.

Абӯалии Сино шираи баргашро барои рафъи сӯзиш, хокистарашро бо сирко барои муолиҷаи озах, хокаи баргу пӯсташро барои муолиҷаи буридагиву ҷароҳат, обчӯшашро барои никрис, шираи баргашро бо равғани гулу пӯсти анор барои дарди гӯш мева ва пӯсташро барои хунпартоӣ ва обчӯшашро барои рафъи «сабӯсак» фармудааст.

Амирдавлат Амасиягӣ, гуфтааст, ки табиаташ сарду хушк андар дараҷаи аввал аст.

Шира ва равғанаш аз дарди сар нофеъ аст. Обчӯшаш сабӯсакро нест мекунад. Бӯяш ва равғанаш дил ва меъдаро қавӣ мекунад. Агар шираашро бо асалу сирко омехта нӯшанд, бандҳои ҷигарро мекушоянд. Агар бемори никрис худро дар буғи обчӯшаш гирад фоида мебинад.

Дар тибби Тибет барои муолиҷаи бемории илтиҳоби занона, захролудшавии буня, варам ва обхӯра истифода мебаранд. (С. М. Баторова ва дигарон., 1989).

Дар Осиёи Марказӣ онро барои муолиҷаи обхӯра, офтобзадагӣ (аз ҷумла, офтобзадаро дар баргҳои он мепечонанд) истифода мебаранд

Дар тибби мардумии рус обчӯши пӯсташро барои табобати хунрезӣ, газаки меъдазу рӯдаҳо, тарбод, никрис, безгак ва барои ҳазми таом истифода мебаранд.

Доруҳои мачнунбедро барои рафъи аракқунии пойҳо, таги каш, обчӯшашро барои муолиҷаи бемории илтиҳоби пардаи луобии даҳон истифода мебаранд

Дар шакли облатта барои бемории илтиҳобии пӯст, шустани ҷароҳат мефармоянд. Хокаи пӯсташро ба болои захмҳои хунрав ҳамчун хунбанд мепошанд.

Онро инчунин ба сӯрохиҳои бинӣ ҳангоми хунрезӣ мерезанд. Ҳангоми сабӯсак ва хориши пӯсти сар, рехтани мӯй обчӯши баланди онро ба мушхор (1:1) омехта сар мешӯянд.

Дар тибби мардумии Олмон пӯсташро барои муолиҷаи безгак (малярия), тарбоди буғумҳои дасту пой, никрис, хунрезиҳо, дарди сар, дарди асабҳо, аз ҷумла асаби рӯй истифода мекунанд. (В. П. Махлаюк, 1993),

Тодоров, (1959) дар тадқиқотҳои илмӣ муайян намуд, ки қиёми обию спиртӣ ва дамхӯрдаи мачнунбед хусусияти баръалои зиддиилтиҳоб, зиддиварача, дардбанд ва хунбанд дорад.

Доруҳои пӯсти мачнунбед инчунин хусусияти пешоброн доранд ва пешобро аз буня ба миқдори зиёд хориҷ карда, дар баробари ин ба зиёд хориҷшавии кислотаи мочевина мусоидат мекунад, ки он ба мубталоёни никрис хело муфид аст.

Муайян шудааст, ки пӯсти мачнунбед хусусияти хунбанд ва дамхӯрдаи обии спиртияш таъсири зиддивирус дорад (Дундаров, 1973).

Таъсири шифоии маводи мачнунбедро ба кислотаи салисили таркиби он алоқаманд мешуморанд (Стоянов,1973).

Дар мушоҳидаҳои клиникӣ муқаррар гардидааст, ки решаи мачнунбед барои табобати бемории артрит, тарбоди музмину шадид, никриси шадид муфид аст. Онро инчунин барои муолиҷаи санги тал-

ха ва тангшавии маҷрои талха ҳамчун талхарону зиддиташаннуҷ истифода мебаранд.

Wielt 1975, fiseher 1978 обҷуши онро дар шакли ғарғара барои муолиҷаи илтиҳоби лиссаҳо, даҳон истифода бурдаанд.

Хусусияти шифоии пӯсти маҷнунбедро, ки дар таркиби он кислотаи салицил мавҷуд аст, ба маводи даббоғӣ алоқаманд медонанд.

Мувофиқи маълумоти А.Синяков (2000), ва Н.Куреннов (2007) пӯсти маҷнунбедро дар шакли обҷуш ҳамчун табшикан истифода мебаранд, гликозиди салисили он дар буня салигенро аз худ ҷудо мекунад, ки он пайвастагии кислотаи салисил буда, хусусияти табшикан дорад. Пӯсти маҷнунбед дорои хусусияти даббоғӣ, хунбанд, зиддиилтиҳоб, талхарон, пешоброн буда, барои муолиҷаи тарбод, никрис, табларза, безгак (малярия), хунравиҳои дастгоҳи ҳозима бемории дохили даҳон, гулӯ истифода мебаранд. Ҳангоми рехтани мӯйи сар ва рихинак бо обҷуши маҷнунбед ва решаи мушхор (2 қошуқи ошхӯрӣ пӯсти майдашудаи маҷнунбед ва 2 қошуқ решаи майдашудаи мушхорро дар 1 литр об 30 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонда, дам дода, полонида, бо он сарро мешӯянд).

Доруҳои маҷнунбед

Дамхӯрдаи пӯсти маҷнунбед 1 қошуқи чойхӯрӣ пӯсти хушку майдашудаи онро дар 2 стакан оби гарм 4 соат дам дода, ним стаканӣ, 2-3 бор дар як рӯз, пеш аз гизо истеъмол мекунанд.

Омехтаи дамхӯрдаи пӯсти маҷнунбед. Баробари пӯсти маҷнунбед, меваи анис, барги бӯймодарон, меваи тамашк, гули бобунаро бо ҳам омехта аз он 1 қошуқи ошхӯрӣ ба 2 стакан оби ҷӯшида рехта, 5 дақиқа хунук карда, аз дока полонида, пеш аз хоб 1-1,5 стаканӣ менӯшанд (ҳамчун маводи араковар).

Обҷуши пӯсти маҷнунбед. 2 қошуқча омехтаи пӯсти маҷнунбед ва решаи собунакбехро 10 дақиқа дар 2 стакан оби ҷӯшида мечӯшонанд ва онро 2. соат дам дода, ба он 2 стакан оби хуч ҳамроҳ карда, ним стаканӣ, 4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи тарбоду зарпарвин истеъмол мекунад.

Обҷуши пӯсти маҷнунбед: 2 қошуқи ошхӯрӣ пӯсти хушку майдакардаи онро бо 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи мушхор дар 1л. об 20 дақиқа ҷӯшонда, 2 соат дам дода, аз дока меполоянд ва гармогарм бо он дар як ҳафта 2 бор сар мешӯянд. (Барои доғи сабӯсак, хориши пӯсти сар ва рехтани мӯйи сар).

Обҷуши навдаҳои маҷнунбед: 1 қошуқи ошхӯрӣ навдаҳои бориқи майда резакардаи маҷнунбедро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта дар оташи паст 5 дақиқа

чӯшонда, полонида, ним стакани, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи простатит истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи гӯшвораҳон маҷнунбед: 5 г. гӯшвораҳои хушку майдакардаи маҷнунбедро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 10 дақиқа дам дода, полонида, 1 стакани дар як рӯз барои муолиҷаи ихтилоҷи бачадон мефармоянд.

МОМИРОН - чистотел большой. Chelidonium mojus L.

Момирон гиёҳи бисёрсола аст. Пояи рости сершоху барги баландиаш то 1м. барҳои пармонанди чок-чок ва гулҳои зарди тилоранг дорад. Ҳангоми буридани поя ва шохаҳои момирон шираи зард чудо мешавад. Дар моххои май-август гул карда, июл-сентябр тухм мебандад. Тухмаш шабеҳи тухми кунҷид аст.

Момирон дар қисми аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Шарқи Дур, Кафқоз, Осиёи Марказӣ нумӯъ меёбад.

Номи илмии момирон аз лотинӣ «Chelidonium» «Парасту» ки аз ривоятҳои қадима бармеояд, гирифта шудааст. Гӯё баҳорон ҳини бозгашти парастухо гул мекарда бошад ва онҳо шираи онро ҷамъоварӣ намуда ба сӯи чӯҷаҳои аз тухм нобино баромадаи худ парвоз намуда, бо он чӯҷаҳоро бино мекарда бошанд.

Қисмати дорулии момирон бахши рӯизаминии гиёҳ, яъне поя, барг ва гул мебошад, ки онро дар фасли тобистон, ҳангоми шукуфтани гул мечинанд.

Пас аз чидан онро дар рӯи коғаз дар ҷойҳои соя шамолрас хушк намуда дар куттиҳо ва халтаҳои коғазӣ то се сол нигоҳ медоранд. Ҳангоми чидани момирон бояд эҳтиёт кард, ки даст ва худи гиёҳ, ба рӯй ва чашм нарасад, зеро шираи зарди он моддаи таҳриккунанда мебошад. Баъд аз ҷамъоварӣ дастҳоро бояд тоза шуст.

Дар таркиби бахши рӯизаминии момирон алкалоидҳо, флаваноидҳои кверцетин, рутин, стероидҳо, сапонинҳо, кислотаҳои органикӣ, равғани эфир, моддаҳои даббоғӣ, витамини С, каротин ва ғайра мавҷуд аст.

Момиронро чун гиёҳи давоӣ аз қадимулайём истифода мебурдаанд. Абӯмансури Муваффақ навиштааст, ки момирон гарм ва хушк буда нируи чашмро зиёд мекунад ва песиро фоида дорад. Агар ширааашро ба сӯрохии бинӣ аз даҳон чаконанд касалиҳои ин узвҳоро бартараф кунад ва чун бо сирко ҳамроҳ карда ба доғи кунҷитак бимоланд, онро нест кунад

Абӯалии Сино дар «Алвоҳия»-овардааст, ки момирон дар илоҷи

дарди бади оксид (сияҳсил), гули чашм, аракрон ва песии нохунҳо нофъ аст, гирехи ҷигарро мекушояд ва бодрон аст.

Дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки момирон андар охири дараҷаи дуввум гарму хушк аст, бехаш дарди дандонро шифо бахшад. Нирӯи чашмро зиёд кунад ва инчунин хусусияти зидиихтилоҷу пешоброн дорад.

Онро боз рустании «парасту» низ хонанд, чунки агар чӯҷаҳои парасту нобино бошанд он гаҳ парасту ин рустаниро оварда ба назди онҳо мегузорад ва бо амри Худо бино мешаванд, гуфтааст Шайхурраис.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки табиаташ гарму хушк дар дараҷаи дуввум аст ва аз бемории чашм нофеъ аст. Нирӯи чашмро пуркувват, гули чашмро пок кунад, ба дарди дандон низ шифо бахшад.

Хориши пӯсту зардзахмро нест, дарди устухонҳоро кам мекунад.

Дар тибби мардумии халқҳои гуногуни ҷаҳон, аз ҷумла, Осиёи Марказӣ шира, обҷӯш ва хокаи момирон барои табобати бемории пӯст, монанди саратони пӯст, бемории замбурӯғӣ, шукуфа, саромос, хоришаки пӯст, сӯхта, думбал, табхол, озах, захму ҷароҳат ва чашм истифода мебаранд.

Обҷӯши баргу пояи момирон барои муолиҷаи бемории меъда, ҷигар ва талхадон фоиданок аст ва онро ба касоне, ки гирифтори тарбоду никрисанд тавсия мекунанд.

Момирон оромибахш ва хобовар аст, аз ин рӯ он ба шахсони бадхоб, бо хосияти ҳангоми изтироб ва аллергия тавсия шудааст.

Хосиятҳои зиддиихтилоҷ, талхарон ва зиддиилтиҳоби момирон дар асоси таҷрибаҳо бо маводи фаъоли таркиби ӯ – равғани атрӣ, флаваноидҳо, моддаҳои даббоғӣ, алкалоидҳо ва витаминҳо вобаста мебошад.

Чунончи алкалоиди холидонин таъсири хуби оромибахш ва дардбандӣ доштахуд ба морфин ва папаверин наздик аст. Холидонин инчунин тапиши дилро кам ва фишори хунро паст мекунад.

Алкалоиди дигари таркиби рустанӣ-гомехелидонин таъсири мутақобил дошта, асабҳоро бармеангезад. Протопин бошад, нерӯи мушакҳои суфтаи узвҳоро зиёд мекунад.

Дар таҷрибаҳо муайян шудааст, ки равғани эфир, флаваноидҳо ва моддаҳои даббоғӣ хосияти зиддиилтиҳоб, талхарон, зиддиихтилоҷ, зиддиоксидант, микробкуш ва гепатопротектор доранд (А. Малеев, 1973, В. Николаевский, 1987, Ч. Азонов, 1987 ва диг).

Аз ин рӯ, хосияти дар боло гуфтаи момирон бо флаваноидҳо, равғани атрӣ, моддаҳои даббоғӣ ва ғайраи таркиби он алоқаи зич дорад.

Дар тибби муосир обчўши момиронро барои муолиҷаи папиламатоз, кандилома, озах, бемории пўст, аз ҷумла, сили пўст истифода мебаранд. Момирон дар таркиби доруҳои «Эхтерсосанал» ва «Плантазин В», ки барои муолиҷаи озах истифода мешаванд, дохил аст. С. Я. Соколов ва диг., 1985., А. Д. Турова, 1984. И. Д. Машковский., 1985).

Момирон хусусияти талхарон, зиддиихтилоҷ ва дардбанд дорад. Ин хусусиятҳои момирон менависад В. Петков (1988), бо алкалоидҳои таркиби рўи заминияш, ки 1,9-4,14% – ро ташкил мекунанд, алоқаи зич дорад. Хосияти зиддиихтилоҷияш бо алкалоиди хелидонин, ки аз рўи таъсир бар папаверин бартарӣ дорад, алоқаманд мебошад. Алкалоиди гомогелидонин таъсири дардбанд дорад, аммо онро дар тибб зоянда будани рагкаш ва ташаннучи зиёди мушакҳо истифода намебаранд. Алколоиди сангвинарин, ки дар таркиби момирон ба миқдори зиёд вуҷуд дорад, нисбатан пурра омўхта шудааст. Ин алкалоид таъсири зиддихолинэстерази (холинэстераза ферментест, ки ацетилхолин, медиатори асабҳои парасимпатикиро вайрон мекунад) дошта, фаъолияти мушакҳои суфтаи узвҳои ҳозима ва маҷрои пешобро зиёд, тапиши қалбро кам ва кори ғадудҳои аракчудокунӣ ва ҳозимаро зиёд мекунад.

Дар солҳои охир аз бехрешаи момирон алколоиди берберин ҷудо карда шуд, ки дорои таъсири холеретикӣ, талхаронӣ мебошад.

Онро барои табобати бемории ҷигару талхадон, беморони гирифтори сарҳ, тангнафасӣ ва сактаи дил мефармоянд.

А.Синяков (2000), момиронро ҳамчун маводи зиддибактерия, оромибахш, дардбанд, ангезишовар муарифӣ карда, менависад, ки дар тибби халқӣ алаф ва шираи момиронро барои муолиҷаи озах, мазол, пайҳои сиёҳи пўст, хоришак захмҳои мушкилдаво, хокаи рустанияш барои муолиҷаи ҷароҳатҳои мушкилдаво ва захмҳои фасодноки сироятӣ истифода мешаванд. Дамхўрдаи алафашро баъзан барои муолиҷаи талхадон дастгоҳи ҳозима, никрис, тарбод ва саратон 1 қошуқи ошхўрӣ алафи хушку майдакардаи онро ҳамчун чой дар як стакан оби ҷўшида дам дода, 1 қошуқӣ, 3 бор дар як рўз масраф мекунанд.

Шира ва малҳами аз момирон тайёршударо (малҳамро бо ланолин ё вазелин тайёр мекунанд), барои муолиҷаи хориҷии мазолҳо, псориаз, зардзахм, сили пўст, озах, папилома, кандилома ва саратони пўст истифода мебаранд.

Дар тадқиқотҳои илмии дар ҳайвонҳо гузаронда муайян шудааст, ки момирон афзоиши ҳуҷайраҳои саратонро бозмедорад. Бояд тазаккур дод, ки таъсири шифоии доруҳои момирон бештар оиди саратон

ҳангоми истифодаи хориҷии он дида мешавад ва истеъмоли дарозмуддати он таъсири ниҳоят кам дорад (А. Синяков, 2000; Н.Куреннов, 2007).

Аз момирон доруи «Холелитин» барои муолиҷаи санги талхадон дар саноати дорусозӣ истеҳсол мекунанд.

Ҳангоми истеъмоли зиёди ин гиёҳ буғи инсон заҳролуд мешавад, ки нишонаҳои он дилбеҳузурӣ, қай кардан ва нафастангӣ аст. Дар ин сурат меъдаи беморро шуста, ба духтур мурочиат кардан зарур аст.

Ба бемороне мубталои диққи нафас ва саръ додани доруҳои момирон манъ аст.

Доруҳои момирон

Обчӯши момирон чун доруи оромибахш, пешоброн, талхарон, овар ва дардшикан: 1 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои рӯизаминии хушку майдакардаи онро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯш рехта, муддати 15-дақиқа дар оташи паст мечӯшонанд. Пас аз хунук шудан аз дока полонида, рӯзе ба миқдори 2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 маротиба, 15 дақиқа пеш аз ғизо истеъмол менамоянд.

Холелитин.

Дамхӯрдаи алафи момирон: 2 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майдашудаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 4 соат дам дода, полонида, дар шиками наҳор, 2 қошуқӣ, 2 бор – саҳар ва бегоҳ барои муолиҷаи тангшавии мачроҳои талхагузар истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи алафи момирон: 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майда кардаи момиронро дар зарфи сирдор андохта, 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро ба он рехта 30 дақиқа дам дода, полонида, афшурда, ним стаканӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи атеросклероз масраф мекунанд.

Шираи момирон. Алафи тару тозаи момиронро бо решаҳояш шуста дар чои гарму шамолраси хушк барои хушк шудани обаш мегузоранд ва онро гирифта, аз гӯштмайдакунак гузаронда, дар дока гирифта, афшурда, шираи онро ҷудо карда дар шишаҳои сиёҳранг то гардан мерезанд ва даҳонашро мустаҳкам намуда 2 рӯз нигоҳ дошта, пас кушода ҳавои дарунашро хориҷ ва аз нав маҳкам карда дар шароити салкин нигоҳ медоранд. Шираи ҳосил шударо барои муолиҷаи озах, гайморит, дар таносуби 1:2 бо об омехта, ба решаи мӯйҳо барои мустаҳкамии онҳо мемоланд.

МӮРДИ ҶАНГАЛӢ – черника обыкновенная.
Vaccinium myrtillus L.

Онро ос низ меноманд. Мӯрд рустании бисёрсолаи бутташакли боровар аст.

Мӯрд дар ҳамаи ноҳияҳои ҷанӯбии Аврупо, Осиё, Амрикои Шимолӣ ва собиқ ИҶШС нумӯъ меёбад.

Барои муолиҷа аз баргу меваашӣ истифода мебаранд.

Дар таркиби он 12% моддаҳои даббоғӣ, 6-30% қанд (глюкоза, сахароза, фруктоза), аз 5 то 7,4мг% кислотаҳои органикӣ (ҷавҳари лимӯ, оксикарбонати дуасосӣ, дикарбонат, рабооксипропионат), флаваноидҳои гиперин, астрагалин, кверцетин, рутин, антоцианҳо ва то 250мг % витамини С аз 0,75 то 1,6мг% каротин, 0,04мг% В1, 0,08 мг% В2, 2,1мг % РР, 460-613мг % Р, 0,4-0,60 мг % моддаҳои пектини муайян шудаанд.

Дар таркиби баргаш 18-20% моддаҳои даббоғӣ, то 1,6%, моддаи арбутин, то 2% неомиртилин, 0,47% гидроҳинон, кислотаҳои органикӣ, равғани эфир, флаваноидҳои кверцетин, кемпферол, рутин, гиперин, авикулярин ва ғайра, сапонинҳо 2,2 – 2,8%, витаминҳои С, Р ва гурӯҳи В мавҷуд аст.

Дар таркиби тухмдонаҳояш 31 фоиз равған ва 18 фоиз сафеда ҳаст.

Дар қисмати рӯизаминии мурд макроунсурҳои К-8,40, Са-3,60, Mg-1,60, Ге-0,20 мг/ ва микроунсурҳои Мп-1335,%, Cu-12,50, Zn-26,60, Со-1,28, Мо-0,64, Cr-0,25, А1-242,40, Ва-102,64, Se-0,19, Ni-1,12, Sr-16,00, Br-143,20, Рь-47,68, В-77,60, Т-0,15 мкг/г муайян шудааст.

Дар тибби мардумӣ обҷӯш ва дамхӯрдаашро барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, аз ҷумла илтиҳоби камшириии меъда, илтиҳоби пардаи луобии рӯдаи ғафс (энтерокалит), никрис, тарбод, санги гурдаю масона, исҳоли хунин истифода мебаранд.

Обҷӯши мӯрдро барои муолиҷаи касалии қанд, зардаҷӯш ва чун зиддиуфунию зиддибактерия истифода мебаранд. Дамхӯрдаи онро барои пешгирии сустшавии биниши чашмон, истифода мебаранд. Обҷӯши баргашро дар шакли ғарғара барои шифои гулӯдард, қуллоъ (стоматит) ва чун доруи зидди заҳгила (цинга) истифода мебаранд. Дамхӯрдаи баргашро, инчунин, барои муолиҷаи илтиҳоби масона, рӯдаи ғафс, бемории ҷигар ғадуди зермеъда ва ҷароҳатҳои пӯсту гӯшт, зардзахм истифода мебаранд.

Дар тибби муосир дамхӯрдаҳои обиву спиртӣ, обҷӯш ва қиёми баргҳояшро барои муолиҷаи узвҳои бемории гуногуни ҳозима истифода мебаранд. Меваашро чун моддаи банданда барои муолиҷа ва чун танзимгару нерубахши кори меъдаю рӯдаҳо дар ҳолати ба назл гирифторшавии онҳо, истифода мебаранд.

Дорухои аз мӯрд тайёршударо асосан ба бемороне, ки хусусияти шираҳосилкунии меъдаашон суст аст, мефармоянд.

Доруҳои он барои муолиҷаи сустшавии кори мушакҳои дил ва чун пешоброн, талхарон, зиддиилтиҳобӣ ва ғиҷарон низ истифода мешаванд.

Мувофиқи маълумоти Н. Г. Ковалёв (1972) обҷӯши меваш гулӯдард, сӯхта, дарди дахон, ё барфаки дахон (афтозный стоматит)-ро шифо мебахшад. Доруҳои аз барги мурд тайёршуда миқдори қанди таркиби хуни хайвонҳоро, ки гирифтори касалии диабети қанд шудаанд, паст мекунад. Ин натиҷа дар тадқиқоти илмис, ки бо хайвонҳо гузаронда шуд, ба даст омад. Аз ин рӯ, обҷӯш ва дамкӯрдаи баргҳои онро ба беморони гирифтори касалии қанд тавсия медиҳанд.

Қиёми спиртиаш сагҳои ғадуди зермеъдаашон буридаро аз фавт пешгирӣ менамояд. Сагҳое, ки ғадуди зермеъдаашон бурида шудааст ба онҳо доруҳои аз мӯрд тайёркарда нагузаронидаанд, ҳалокат шудаанд (А. Д. Турова ва дигарон., 1987).

Чи тавре ки маълум аст, дар думчаи ғадуди зермеъда ҳуҷайраҳое бо номи ҷазирачаҳои Лангергарс мавҷуданд, ки онҳо моддаи басо муҳими инсулинро аз худ ҷудо мекунанд ва вақте дар буняи инсон миқдоре чанд аз меъёри муайян зиёд мешавад, ҷазирачаҳои Лангергарс зуд ба кор даромада инсулинро ба хун равон менамоянд, ки он миқдори зиёдатии қандро паст мефарорад.

Вақте ки ғадудҳои зермеъдаро гирифта мепартоянд, дар натиҷаи бемории гуногуни сироятӣ ба касали дучор мешаванд, ё дар натиҷаи майзадагӣ зери таъсири моддаҳои заҳрнок ҷазирачаҳои Лангенгарс нобуд мешаванд ягона манбаи инсулинҳосилкунандаи инсон низ нобуд мешавад ва инсон манбаи ҳаётан муҳими инсулин бенасиб гашта гирифтори бемории вазнини диабети қанд мешавад.

Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст: ҳайвонҳои мубталои диабети қанд, ки ҳангоми ба зерпӯсти пои қафои онҳо тавассути сӯзандору гузарондани аллоксан гирифтор шудаанд, яке аз маводи таркиби мурд – неомиртилин, – миқдори қанди таркиби хуни онҳоро кам мекунад ва он бо таъсири инсулинмонанди ин мавод алоқаманд мебошад, аз ин хотир онро дар таркиби дору рустанигии афрозитин, ки барои беморони мубталои диабети қанд дохил истеҳсол мешавад, намудаанд (Стоянов,1973; В. Петков, 1988; М. Я. Ловукова ва дигарон., 1987).

Дар Фаронса барои муолиҷаи сустшавии нирӯи биниши чашмон доруи Дифрзрел истеҳсол шудааст, ки он аз флаваноидҳои меваи мурд ва каротин иборат аст ва хусусияти витамини Р-ро доро мебошанд. Онро барои мӯътадил сохтани қобилияти нуфузпазирии рагчаҳои хурди хунгузар – капилярҳо таъин менамоянд ва он хусусиятҳои ихтизоии бофтаҳоро беҳ намуда барқароршавии онро метезонад.

Дар тибби мардумии булғор барои муолиҷа якчанд меваи хушкида ё тару тозаи мӯрдро майда хоида фурӯ мебаранд. Ҳангоми дарди меъда 10-12 қатра спирти мӯрдро бо қанд ё як қошуқ оби гарм истеъмол мекунанд (В.Петков, 1988).

Хусусиятҳои зиддиилтиҳоб ва талхарони доруҳои мурд бо маводи фаъоли ҳаётии таркиби он – флаваноидҳо ва моддаҳои пектиниву равғани эфир алоқаманд мебошад.

Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки маводи мӯрд дар 24 соат B. Colli, бациллаи эберт ва Гертнерро нобуд месозад (В. Петков,1988).

Н.Куреннов (2007) доруҳои мӯрдро барои баланд намудани фаъолияти кори рагҳои варид ва сафро, барқароршавии пигментҳои шабакияи чашмро осон ва адаптатсияи чашмро ба торикӣ беҳтар мекунад.

Истифодаи он дар ғизо

Меваи мӯрд ғизои беҳамто буда, онро тару тоза истеъмол менамоянд. Аз он нӯшоба, шира, афшура, мураббо, мармелад ва рангҳои табиӣ тайёр мекунанд.

Нӯшобаи меваи мӯрд. 3 кг. мева, 1 литр об, 600 г. шакар.

Меваҳои мурдро шуста, хушк намуда, ба зарфҳои шишагин андохта, ба болояш шарбати аз шакару об тайёр кардаро рехта, даҳони зарфҳоро бо сарпӯшҳо маҳкам мекунанд. Зарфҳоро дар оби ҷӯшидаистода 5 дақиқа тамиз медиҳанд.

Шираи мӯрд бо шакар. Мева 750 г. шакар 150 г.

Меваҳои мурдро шуста хушк намуда ба зарфҳо ҷой дода ва ба болояш шакарро рехта, даҳони зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам намуда, 8 дақиқа дар оби ҷӯшида истода тамиз медиҳанд.

Доруҳои мӯрд

Обҷӯши барги мӯрд 1 қошуқи ошхӯрӣ барги хушку майдакардаи мӯрдро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, онро дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 2 соат дам дода, полонида, пасмондаҳояшро дар дока афшурда, 0,5 стаканӣ. дар як рӯз 3 бор, барои муолиҷаи диабети қанд масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи меваи мурд: 4 қошуқ меваҳои хушки мурдро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидистодаро рехта, 8 соат дам дода, полонида, онро дар мудати як шабонарӯз барои муолиҷаи фишори баланди хун масраф мекунанд.

Обҷӯши меваи мӯрд: 40 г. меваи хушки мӯрдро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта дар оташи паст 20 дақиқа ҷӯшонда, хунук намуда барои муолиҷаи бавосир дар шакли обшикам истифода мебаранд.

Меваи мурд. 500 г. меваи тару тозаи мӯрдро дар зарфи шишагин андохта ба болояш 600 г. шакар рехта, дар ҷои мӯътадил нигоҳ дошта, барои бехтар намудани нерӯ ва биниши чашмон 40 граммӣ, 2 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Спирти мӯрд. 8 қошуқи ошхӯрӣ мурдро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш ним литр спирти 50% – ро рехта, дар ҷои торику хушк 1 моҳ нигоҳ медоранд ва онро 10-12 қатрагӣ дар як ҳисса қанд истеъмол мекунанд.

МУШХОР – лопух войлочный. Arctum tomentosum mill

Онро парам, паҳнбарг, хори муш, хори часпак, эзорчаспак, низ мегӯянд.

Мушхор растании алафии дусола буда, ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Пояаш рости дарунковоку сершох буда, баландиаш аз 100 то 150см мерасад. Баргаш думчадори паҳни тухмшакл буда, аз тарафи боло сабзранг у аз поён раги бӯр дорад.

Ранги гулаш нилуфарӣ аст ва дар сабадгулҳои пуфакшакл ҷамъ омадааст, ки дар вакти пухта расидани меваяш шакли гӯзаи хордорро мегирад. Моҳи июл гул карда, дар моҳи сентябр меваяш пухта мерасад.

Мушхор асосан дар ноҳияҳои мӯътадили Аврупо ва Осиё паҳн шудааст. Дар Давлатҳои Ҳамсуд ин гиёҳ асосан дар қисмати аврупоии он, Кафқоз, Сибир, Осиёи Марказӣ месабзад. Дар Тоҷикистон се намуди он «A. Leiospermum Zufetserg», «A. Sardaimionese Rassue» ва «A. Tomentsum Mile» нумӯъ мекунад, ки асосан дар полизҳо, назди иҷоматгоҳҳо меруянд.

Дар тиб реша ва барги онро истифода мебаранд. Дар таркиби решаи мушхор луоб, равғани эфир, кислотаҳои палмитин, стеорин, моддаҳои даббоғӣ, талхӣ, намакҳои маъданӣ, витаминҳо мавҷуд мебошад.

Мушхорро аз замонҳои қадим истифода мебурданд. Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки агар реша ё меваи онро дар май ҷӯшонда ба даҳон гиранд, дарди дандонро рафъ месозанд. Агар онро ба ҷои сӯхта гузоранд, шифо мебахшад, захмҳои зери нохун, кафидагиҳои нохун ва пӯсти дасту поро дармон мебахшад.

Баргу пояи дар май ҷӯшондаашро банди пешобро кушода аз никрис, илтиҳоби асаби сурин фоида дорад. Решаашро ба хунтуфкунӣ, балғами фасоднок ва агар онро ба қаланфур майда карда дар омосҳо гузоранд, нофеъ аст.

Мушхор дар тибби мардуми тоҷик васеъ истифода мешавад. Обҷӯши решаашро ҳамчун пешоброн, арақовар, барои муолиҷаи

никрис, касалии қанд. қабзи музмин. санги гурда. саратони раҳм, бемории чимой, истифода мебаранд.

Аҳолии Дарвозу Қаротегин баргҳои пажмурдашудаи онро ба болои омосҳо мебанданд. 7 дона тухми мушхорро бо ордоб ё гардсӯз ҳангоми мубталои чурра шудан истеъмол менамоянд. Дар қишлоқи Понғоз тухми мушхорро бо мағзи чормағз ё зардолу кӯфта барои муолиҷаи миёндард истеъмол менамоянд (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Дар тибби Хитой ва Шарқи Дур реша ва қисмҳои рӯизаминии мушхорро барои муолиҷаи омосҳо, касалии рагҳои хун, санги гурда, тарбод истифода мебаранд (С. М. Баторова ва диг., 1984).

Дар тибби Хитой боз дамхӯрдаи тухмдонаҳои мушхорро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаҳои луобии узвҳои таносул истифода мебаранд (В.С. Иброҳимов, 1994).

Дар тибби мардуми Карачаю-Черкас обчӯши решаашро барои муолиҷаи қабзи музмин, ширинча ва бемории пӯст истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми Олмон дамхӯрдаи решаашро ҳамчун тозакунандаи хун ва барои муолиҷаи бемории пӯст, думбал, хоришак ва ҳамчун пешоброн ҳангоми санги гурда, тарбод ва никрис истифода мебаранд (П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби мардуми рус мушхорро ҳамчун пешоброн ва барои муолиҷаи касалии қанд, решаи онро бо ғилофаки лӯбиё, баргҳои бутта черника дар ҳиссаи баробар омехта истифода мебаранд.

Решаи мушхорро дар шакли малҳам, обчӯш ва дамкарда истифода мебаранд. Обчӯшашро барои рафъи хоришак, шукуфа зардзахм (экзема) менӯшанд ва узвҳои беморро шустушӯ ва облатта мекунанд. Баргҳои тару тозаашро барои облатта (компресс)-и буғумҳои бемор ва захмҳои мушкилдаво истифода мебаранд. Доруҳои решаи мушхор дорои таъсири сабуки талхарони буда фаъолияти таровишии ғадуди зермеъдаро ба танзим медарорад. (Т.Л. Пиллат, 2000; А Синяков, 2001 Н. Куреннов,2007). Дар тибби мардуми булғор онро барои муолиҷаи илтиҳоби ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, бемории пӯст, никрис, бавосир, қуллоҷ истифода мебаранд.

Профессор А.П Попов барои табобати зардзахм чунин тарзи истифодаи мушхорро тавсия кардааст; 4-5 қошуқи решаи майдакардаи мушхорро ба сатили сирдор андохта, ба болояш оби ҷӯш рехта, дар болои оташи паст 20 дақиқа меҷӯшонанд. Пас онро то дараҷаи 39-40° хунук мекунанд. Сони калонеро ба обчӯш тар карда, оҳиста фишурда, беморро аз таги каш то буғулаки поёш мелечонанд. Ду бор ин амалро такрор мекунанд. Пас, беморро бо матои пашмин мепӯшонанд. Гӯшаҳои онро бо сӯзанак ба ҳам меоранд. Ин амал аз 3 то 2

соат ва агар беморро хоб барад, то бедоршавиаш давом меёбад. Як давраи чунин табобат 6 рӯз буда, ҳар рӯз пеш аз хоб гузаронида мешавад ва баъди як рӯзи танаффус боз онро 6 рӯзи дигар давом медиҳанд. Табобат то 2 ҳафта давом мекунад.

Дар тибби мардумии рус барои муолиҷаи тарбод усули хосас вуҷуд дорад, ки он чунин аст: бо малҳами аз решаи мушхор тайёршуда (дастури малҳам дар охири мақола нишон дода мешавад) узвҳои гирифтори тарбодро молида дар ҳаммоми русӣ ё сауна ба болои тахта дароз мекашанд. Баргҳои тару тозаашро барои облатта (компресс)-и буғумҳои бемор ва захмҳои мушкилдаво истифода мебаранд. Доруҳои решаи мушхор дорои таъсири сабуки талхаронӣ буда, фаъолияти таровишии ғадуди зермеъдаро ба танзим медарорад. (Т.Л. Пиллат, 2000; Н.Куреннов,2007). Дар баробари баландшавии харорати буғи ҳаммом дар муддати ним соат 1 стакан обчӯши решаи мушхорро қулт-қулт менӯшанд. Баъд аз 15-20 дақиқа бадани бемор арақкор мешавад ва то баданаш аз арақ хушк шудан рӯи тахта бояд ки начунбад. Агар сахт ташна монад ба ӯ зардоби чурғот додан лозим аст.

Пас аз хушкидани бадани бемор аз арақ буғумҳои дардмандашро аз нав бо малҳам молида, онҳоро бо пахта печонда бо дока мебанданд. Ин амалиётро асосан шабона гузарондан даркор, чунки бемор пас аз ҳаммом бояд хоб равад.

Дар стоматология дамхӯрдаи решаи мушхорро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон ва дар шакли ғарғара истифода мебаранд барои ин ду қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаи онро гирифта, дар ду стакан оби ҷуш 12 соат дам дода, меполонанд ва дар як рӯз 4–5 бор даҳонро ғарғара мекунанд (А. Н. Марченкс ва диг, 1989).

Таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронида муайян кардаанд, ки доруҳои решаи мушхор миқдори пешобро зиёд карда, тарашшӯҳи талхаро метезонанд ва мубодилаи ферментҳои ғадуди зермеъдаро беҳ мекунанд. Тавассути полисахаридҳои таркиби он захираи гликоген дар ҷигар зиёд шуда, фаъолияти инсулинзои ғадуди зермеъда беҳ мешавад (С. Я. Соколов ва Диг., 1985).

В. Петков (1988) хусусияти пешобронии онро бо полисахаридҳои таркиби он ва равғанҳои эфирияш алоқаманд меҳисобад. Ғайр аз ин, ӯ менависад, ки дар солҳои охир аз таркиби беҳрешаи мушхор маводи ситостерин ҷудо карда шудааст, ки он барои муолиҷаи аденомаи простата муфид аст.

Дар саноати тиббӣ аз равғани мушхор бо равғани бодом ё зайтун доруе бо номи «Репейное масло» тайёр мешавад, ки онро барои мустаҳкам кардани мӯи сар истифода мебаранд. Обчӯши решааш ҳам барои мустаҳкам намудани мӯи сар фоидаи басо калон дорад.

Истифодаи он дар ғизо

Ин растаниро ба чои сабзӣ, ҷаъфарӣ истифода бурдан мумкин аст. Решаи онро дар шакли тару тоза, бирён ва пухта истеъмол мекунанд. Аз решаи он котлетҳо ва кулча мепазанд. Аз решаи он инчунин повидло, нӯшоба ва қаҳва тайёр мекунанд.

Нугул аз мушхор: 150 г. барги мушхор, 30 г. каҳзак 50 г. пиёзи сабз, 20 г. сметана, намак. Барги тоза шустаи мушхорро дар муддати 1-2 дақиқа дар оби ҷӯшидаистода андохта мегиранд ва хушк намуда-ву реза мекунанд ва онро бо пиёзу сабзӣ майда реза карда, омехта, намак ҳамроҳ намуда, ба болояш сметанаро мерезанд.

Шӯрбо аз барги мушхор. 250 г. барги мушхор, 80 г. пиёзи бехӣ, 150 г. картошка, 20 г. биринҷ 20 г. равғани маска, намак, мурч аз рӯи хоҳиш.

Картошкаи пӯсткардаро бо биринҷ то тайёр шудан мечӯшонанд ва баргҳои майдарезакардаи мушхору пиёзро 15 дақиқа пеш аз кашидани хӯрок ба он ҳамроҳ мекунанд.

Ин ғизо асосан ба беморони мубталои диабети қанд, бемориҳои гурда чароҳати меъда, санги пешобдон фармуда мешавад.

Дорухои мушхор

Обчӯши решаи мушхор: барои ба танзим даровардани кори узвҳои ҳозима15г. решаи майдакардаи мушхорро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 200мл. оби ҷӯшидаро рехта, онро дар оташи паст 20 дақиқа мечӯшонанд. Пас онро хунук карда, аз дока полонида 1 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз 3-4 бор истеъмол менамоянд.

Малҳам аз решаи мушхор: Обчӯши дар боло гуфтаро болои оташи паст то аз нисфаш камтар шудан мечӯшонанд ва онро бо равғани хук омехта ҷӯшобаро гармогарм ба кӯзача андохта, даҳонашро бо сарпӯш маҳкам намуда, онро ба муддати якчанд соат ба дохили тафдон мегузоранд. Пас онро гирифта, оби бухор нашударо мерезанд ва малҳами тайёрро барои муолиҷаи тарбод ва рехтани мӯйҳо истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи решаи мушхор: 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушку майдакардаи мушхорро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшида истодаро рехта, ним соат дам дода, полонида, 50 мл. 3-4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи аденомаи простата истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи барги мушхор: 60 г. баргҳои хушки мушхорро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 3 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, 4-5 соат дам дода, полонида, 1 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи санги талхадон истеъмол мекунанд.

Обчӯши решаи мушкор: 100 г. решаи хушку майдакардаи мушхорро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби чӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 18 дақиқа чӯшонда, 30 дақиқа хунук намуда, полонида, 3 қошуқи, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи тарбод, артрит ва бавосир истеъмол мекунанд.

МУМИ ЗАНБӮРИ АСАЛ – воск пчелинный

Муми занбӯри асал аз рӯи хосияти шифоӣ пас аз асал дар ҷои намоён ҷойгир мешавад. Он моддаи сахти донагиро мемонад ва занбӯрҳо ҳосил мекунанд. Занбӯрҳо дар тарафи шикамашон 8 ғадудҳои махсуси мумсоз доранд, ки дар зери 4 ҷуфт оинаҳои мумӣ ҷойгир шудаанд ва аз онҷо хориҷ мешаванд. Ва дар шакли пластинкачаҳои нимшаффоф шах мешаванд. Ва пластинкаҳои мумии ҳосилшударо ҳамчун хиштчаҳои сохтмони занбӯрҳо барои сохтани ячейкаҳои асал, гарди гул, ва афзоиши насл истифода мебаранд. Бо мум онҳо ячейкаҳои пури асалро мӯҳр мезананд.

Бояд гуфт, ки миқдори зиёди мумро занбӯрҳои 12-18 рӯзаи ғизояшон аз асалу гарди гул серу пур ҳосил мекунанд. Барои истеҳсоли 1 кг. муми занбӯр, ки 4 млн. пластинкаҳои мумиро дар бар мегирад, занбӯрҳо 3,6 кг. асалро сарф мекунанд.Оилаи солиму пурқуввати занбӯр дар як мавсим ҳамагӣ 2 ё 2,5 кг. мум ҳосил карда метавонад.у халос.

Дар таркиби муми занбӯри асал маводи гуногуни кимиёи муайян шудааст, ки миқдори онҳо то 300 адад мерасад, аз ҷумла эфирҳои мураккаб, кислотаҳои озоди чарбуӣ, карбогидридҳо, об, маводи хушбӯйкунанда, ранговар ва ғайра муайян шудаанд. Тақрибан 75% маводи таркиби мум эфирҳои мураккабанд. Миқдори кислотаҳои озоди чарбуи 13-15%, карбогидридҳо 12-17%, каротиноидҳо 8-12 мг% ташкил медиҳад.

Барои бо роҳи фиреб соҳиби пули бедарду миён шудан аксар ба ҷойи муми тозаи занбӯри асал муми бо шамъ (парафин), стеарин, катронҳои табиии омехта ва муми аз рустаниҳо истеҳсол шударо пешкаш мекунанд.

Аз ин рӯ, харидори муми занбӯри асал бояд аз рӯи шаклу намуд, бӯй, ранг, хусусияти шикастапазӣ, маза ва ғайра онро ташхис кунад. Муми асил ранги сафеди зардранги бӯр дорад. Дорои бӯйи хушии асалу прополис ва асалин аст. Ҳангоми ба он омехтани маводи дар боло оварда бӯйи хоси онҳоро ба худ мегирад. Муми асил тарҳи рости каме тобхӯрда дорад ва агар ба он бо болға занед пора мешавад. Муми нотоза тарҳи тобхӯрда дошта, агар ба он бо болға занед дар он чукурча пайдо шуда намешиканад

Ҳангоми хоидани мум агар ба дандонҳо часпад пас маълум мешавад, ки дар худ омехта дорад. Муми асил ба дандонҳо намечаспад.

Дар шароити лабораторӣ барои муайян намудани муми асил як пораи онро ба зарфи дорои спирти 44 % меандозанд, муми асил тағшон мешавад, вале муми ноасл ба боло мебарояд. Ғайр аз ин, мум дар глисерин ва спирт ҳал намешавад. Аммо дар равғанҳо, бензин, скипидар, равғанҳои чарбуӣ ва эфирӣ, аз ҷумла, парафин ба хуби омехта мешавад.

Ҳарорати ҷӯшиши он 62-68° С. Ҳар қадар ки ҳарорати ҷӯшиш зиёд бошад он қадар моҳияти мум зиёдтар мешавад.

Мум маводи фаъоли табиӣ ба шумор рафта, онро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи бемориҳои гуногун истифода мебурданд. Аз ҷумла, падари тибб Гиппократ онро барои муолиҷаи илтиҳобҳои бадомакҳо фармуда буд, ки ба гардан банданд. Абӯали ибни Сино онро ҳамчун балғамкан, шировар, зиддиилтиҳобӣ ва барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳои гуногун тавсия додааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ таъсири ҳалкунандагии онро навишта, гуфтааст, ки агар онро ба гулмиҳа молед шифо меёбад, хушкии синаро рафъ месозад. Агар онро дар шакли кулчадору сохта истеъмол намоед ҷароҳатҳои меъда ва илтиҳоби музминро дастгирӣ ҳозимаро шифо мебахшад. Агар аз он малҳамҳои гуногун созед барои доғи кунҷитак ва ҷароҳатҳои пӯст шифои хубест.

Дар тӯли 15 соли охир муми занбӯри асалро барои муолиҷаи беморон истифода мебурдаги шуданд. Чи гавре ки А.Синяков (2000) менависад «ӯ гӯё аз нав роҳи худро ба тибб кушод».

Баъзе тадқиқотчиён нишон дода буданд, ки муми занбӯр дорои хусусиятҳои бехамтои шифоист ва онҳо бо истеъмоли якҷояи асалу мум бехтар мегарданд.

Муайян шудааст, ки ҳангоми бемории табӣ хасбедагӣ (сенная лихорадка) хоидани хонаи занбӯр онро рафъ месозад.

Мумро инчунин барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳобии бинӣ, дикки нафас, санги дандонҳо истифода мебаранд.

Муми занбӯри асалро барои муолиҷаи бемории пӯст васеъ истифода мебаранд, аз ҷумла бинобар дар таркиби мум ҷой доштани миқдори зиёди витамини А, ки барои афзоиши хуби пӯст ва мубодилаи моддаҳои таркиби он ниҳоят зарур аст мум маводи беҳамто ба ҳисоб меравад. Онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон, гулӯ, бинӣ муолиҷаи захмҳо инчунин, барои муолиҷаи бемории дастгирӣ ҳозима, илтиҳоби ихтилочии рӯдаи ғафс, эндоартрит ва ғайра ба кор мебаранд.

Онро дар тайёр намудани малҳамҳо, шамъдона, балзамҳо ва ғайра истифода мебаранд.

Муми занбури асалро дар истеҳсоли конфетҳои табобатӣ барои муолиҷаи бемории меъда, ки ҳангоми хоидани онҳо миқдори шираи меъда зиёд шуда, хазми ғизо бехтар ва иштиҳо афзунтар мегардад, ба кор мегиранд.

Онро бо асал барои муолиҷаи чашмро, ки аз таъсири ишқор сӯхта буд, сари вақт бо маҳлули 5% чашмро шуста, пасон бо чаконак (пипитка)4 бор дар як рӯз ба он асал чакондан боиси сиҳат шудани бемор гашт (С Ю Калинкин).

Дорухои муми занбури асал

Ниқоби мумӣ, асал, пиёз ва савсани лилия сафед. 30 г.муми занбур, 30 г. асал, 30 г. шираи пиёзаки савсани сафед ва 30г. шираи пиёз. Ҳамаи онҳоро бо ҳам омехта дар кӯзачаи сафолӣ то ҳал шудани мум мечӯшонанд ва хунук карда ба рӯй саҳар ва бегоҳ бо тампони пахтагин ба мудати 15 дақиқа мемоланд.

Малҳами муми забури асал. 30г. муми зарду равғани офтобпараст,5 г. кислотаи ундесил ва ланолинро дар зарфи сирдор андохта, то ҳосилшавии малҳам омехта, онро ба зарфи шишагини даҳонкалон рехта барои муҳофизати рӯй аз таъсири нурҳои офтоб, таъсири ишқорҳо ва обҳои шӯр ба рӯйу дастон истифода мебаранд.

Малҳами зиддиилтиҳоб ва барқарорсоз. 20 г. мум, 20 г. қатрони арча, 30 г равғани рустанӣ: ба зарфе ки дар он равғани рустанӣ гарм шудааст, мум ва зифти арчаро рехта, то ҳалшавӣ мечӯшонанд, пас ба зарфи сиёранг рехта, даҳонашро маҳкам намуда, дар ҷои хунук нигоҳ дошта ҳамчун моддаи зиддиилтиҳобӣ истифода мебаранд.

МӮМИЁ – мумиё

Мӯмиё яке аз давоҳои ниҳоят қадим ба шумор рафта дар Шарқ олимон ва табибони мардумӣ онро барои муолиҷаи бемории гуногун васеъ истифода мебурданд ва то имрӯз мебаранд.

Оиди мӯмиё дар дастхатҳои кадими олимони Ҳиндустон, тоҷику форс, арабу Тибет ва ғайра маълумоти гуногун оварда шудааст. Халқу миллатҳои гуногун мӯмиёро бо тарзи хосса ном мебурданд, аз ҷумла «Ҳимоятгари буня», «Араки кӯҳ», «Нигаҳбони бадан» ва ғайра.(В.Д. Рогозкин, 1971; Ю.Н. Нуралиев,1977; Л.И. Стекольников ва диг., 1994) ва диг.

Дар Энсиклопедияи Шӯравӣ омадааст, ки мӯмиё маводи қатронмонанди табиӣ буда, аз тарқиши сангҳои кӯҳӣ ғоз дода, мечакад, ранги зарду бӯри сиёҳи ҷилодор ва бӯи хоси малҳамӣ дорад.

Дар миёни олимон оиди ҳосилшавӣ ва таркиби кимиёвии мӯмиё

ақидаи ягона мавҷуд нест. Аксар олимон бар он ақидаанд, ки мӯмиё дар натиҷаи вайроншавии микроорганизмҳои маводи нафтӣ ба амал меоянд, гурӯҳе мегӯянд, ки мӯмиё маҳсули ҳайвонҳо мебошад ва аз асал ва воск ҳосил мешавад, баъзе олимон мӯмиёро маҳсули пешоб ва ахлоти ҳайвонҳо аз ҷумла, оҳувон меҳисобанд.

Аз ин рӯ, мӯмиёро ба гурӯҳҳои зерин тақсим мекунанд;

1. Эвапортҳои ботаногенӣ.
2. Капролитҳо (capros litos).
3. Эвапоритҳои ботанокопрогенӣ
4. Мӯмиёи антрактикӣ (онро оби даҳон ё оруғи моҳихӯраки барфӣ меноманд).
5. Битумҳои дар шакли асфалт дар ноҳияҳои истиғрочи табиии нафт дар минтақаҳои оксидшавӣ ба даст омада.

Оиди мӯмиё классификатсияҳои гуногун мавҷуд аст, аммо мувофиқи маълумотҳои Фролова (2000) аз ҳама бехтар ин классификатсияи аз тарафи кафедраи фармакологияи академияи фармасевтию кимиёии Санкт-Петербург пешниҳод карда мебошад, ки он ба ду қисми асоси тақсим мешавад.

1. Худи мӯмиё – капролитӣ, моддаи мӯмиёдор.
2. Мӯмиёидҳо, ки озокрит, селитра, қатрон ва самти рустаниҳо, муми кӯҳӣ, мӯмиёи антрактикӣ ва лофоррс дар бар мегирад.

Моддаҳои дар боло оварда аз он шаҳодат медиҳанд, ки дар табиат мӯмиёи асил вуҷуд надорад ва шаклҳои гуногуни он дида мешаванд, ки аз рӯи шакл, муҳити ҳосилшавӣ, таркиб, миқдори маводи фаъоли ҳаётӣ, макро ва микроунсурҳояшон ба куллӣ фарқ мекунанд.

В. Я. Розен ва диг (1984) муайян намудаанд, ки таркиби кимиёии мӯмиёҳои аз минтақаҳои гуногун ҷамъоварӣ карда агар ба кулли фарқ кунанд ҳам, лекин дар таркиби ҳама намуди мӯмиё микроунсурҳо, пайвастагиҳои органикӣ, баъзе кислотаҳо, аз ҷумла; гумин, гематомол, флавокислотаҳо ва равғанҳои минералӣ мавҷуданд.

Тадқиқотҳои элементарӣ ва спектралӣ, ки дар пажӯҳишгоҳи кимиёи АИ Тоҷикистон гузаронда буданд, нишон доданд, ки мӯмиё маводи ниҳоят мураккаби минералӣ буда дар таркибаш 50-60% углерод, 5-10% гидроген, 4-5% азот ва дигар элементҳо, ки бештари онҳоро калсий, магний, оҳан, арзиз, натрий ва калий дар бар мегиранд, мавҷуд аст.

Дар лабораторияи пажӯҳишгоҳи геология ва лабораторияи нафти пажӯҳишгоҳи кимиёи АИ Ӯзбакистон муайян шудааст, ки дар таркиби мӯмиё зиёда аз 25 микроунсурҳо, аз ҷумла кремний, арзиз, калсий, калий, натрий, оҳан, магний, фосфор, барий, стронсий, манган, ванадий, титан, нуқра, бром, мис, сурб, руҳ, висмут, кобальт, сурма, берилий, хром, молибден, неон, бор мавҷуд аст (В.Н. Исмоилов., 1969).

Дар зарфи чандин ҳазорсолаҳо мӯмиёро барои муолиҷаи бемории гуногун истифода мебаранд. Дар тибби мардумии мардумони эроннажод, Шарқи Миёна ва Наздик мӯмиёро ҳамчун дору барои муолиҷаи бемории гуногун, аз чумла диққи нафас, сил, обхӯра, диабети қанд, бемории пӯст, шикастагии устухон ва ғайра истифода мебурданд ва мебаранд.

Аристотел онро барои муолиҷаи карии модарзод ва манъ кардани хунравиҳои бинӣ мефармуд.

Абӯбакр Робеи Бухороӣ мӯмиёро барои муолиҷаи шикастани устухонҳо, баромадани буғумҳои дасту по, ҷароҳатҳо ва ғайра тавсия додааст.

Абӯалӣ ибни Сино мӯмиёро андар дараҷаи севум гарм гуфта фармудааст, ки мӯмиё латиф ва ҳазмкунанда аст ва омосҳои балғамиро шифо бахшида, дардҳои баромадагӣ, шикастагӣ, латхӯрӣ, зарбу фалаҷро рафъ месозад. Ғайр аз ин, мӯмиё дарди нимсара (мигрен), сардард, саръ (эпилепсия), дарди гулӯ, бемории дастгоҳи ҳозима, пешоб ва гӯшдардро шифо мебахшад.

Барои заъфи меъда бо оби зира, нонхоҳ ва кавриё истеъмоли он судманд аст. Барои рафъи ҳиккак мӯмиё бо обҷуши тухми карафс ва барои дарди испурч бо оби шакар аз манфиат дур нест.

Дар «Муҳити Аъзам»-и Мухаммад Аъзамхон бо лақаби Нозими Ҷаҳон гуфта шудааст, ки ҳангоми озмоиши мӯмиё онро ба кафи даст гирифта мунтазир шудан лозим, агар аз гармии даст мӯмиё мулоим гардад, пас мӯмиёи асил аст ва агар бе тағйир монад мӯмиёи хуб нест. Мӯмиё рӯҳи одамро мустаҳкам намуда, дилро қавӣ ва табъи касро болида месозад. Омосҳои сафроро рафъ сохта, беморин мизочи сард доштаро шифо мебахшад. Истеъмоли мӯмиё дар шакли малҳам захмҳоро шифо ва масраф намудани он шикастагиҳои устухон, латхурӣ, баромадагии буғумҳо ва фалаҷро нофеъ аст.

Мӯмиё мондашавии асабҳоро низ барҳам мезанад.

Дар рисолаи машҳури «Гиёҳшинос»-и Джон Паркинсон (1567-1650), гуфта шудааст, ки мӯмиёро барои муолиҷаи бемории гуногун дар Аврупо истифода мебурданд. Амбуаз Паре (1509-1580) истеъмоли меъёри калони мӯмиёро манъ намуда буд. Доктор Роберт Чемс соли 1776 мӯмиёро дар фармакопеяи тартибдодааш ворид намуда буд. (И. Сафонов ва дигарон., 1990; А.А. Алтамышев, 1993).

Муайян шудааст, ки мӯмиё ҷараёни барқароршавии бофтаҳои узвҳои буняро (устухонҳо, дил, майнаи сар, меъда, рӯдаҳо, гурда,ҷигар, ғадудҳои дарунӣ, пардаҳои луобӣ ва ғайра) тезонда, афзоиши ҳуҷайраҳои саратониро пахш менамояд.

Ғайр аз ин, мӯмиё буняро аз таъсири манфии муҳити атроф,

захрҳои гуногун, таъсири захрогини доруҳо эмин медорад.Дар таркиби мӯмиё намудҳои муайяни тиолҳо муайян шудаанд, ки онҳо захрҳоро ба худ пайваст намуда аз буня хориҷ месозанд.

Мӯмиё буняро аз миқдори зиёдатии мочевина ва дигар пасмондаҳои нодаркор, ки боиси сарзании бемории гуногун мегарданд, озод мекунад.

Дар тибби муосир мӯмиёро барои муолиҷаи бемории гуногун, аз ҷумла, шикастани устухонҳо, баромадагии бандҳои устухонҳо, остеомелит, ҷароҳатҳои дасту по, бавосир, ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, ҷароҳати рӯдаи ғафс, камхунӣ, диққи нафас, зотулкебиди музмин, илтиҳоби ғадуди зермеъда, фишори баланди хун ва диг (Ю. Нуралиев, 1993) истифода мебаранд.

Доруҳои мӯмиё

Кулчадоруи мӯмиё. Дар таркибаш 0,1 г. қиёми мӯмиё маҳфуз аст.

Тарзи истифодабарияш: 1 кулчадоруй 2 бор дар як шабонарӯз 20-30 дақиқа пеш аз ғизо истеъмол мекунанд.

Обию глисериниии мӯмиё. Қиёми мӯмиё 2,5 г. оби пок (дистият) 10,0, глицерини тозакарда 10,0.

Дар аввал 2,5 г. мӯмиёро дар 10 мл. об ҳал карда ба болояш 10 г. глицерипро мерезанд ва то ҳосил шудани моеи якранг меликонанд. Пас полонида, 2-3 қатраи ҳарорагаш мӯътадилро ба гӯш мечаконанд.

Мӯмиёи 10%, 5,0 г. мӯмиё 45,0г. оби ҷӯшидаи гарм Мӯмиёро дар он то ҳал шуданаш омехта, пас полонида, ба одамони калонсол 20 қатрагй, 2 бор дар як рӯз, 20-30 дақиқа то истеъмоли хӯрок мефармоянд.

НАЪНО – мята перечная. Menta Piperata L.

Наъноро навъе аз пудина ва хулбӯ низ меғӯянд.

Рустании бисёрсолаи хушқаду хуштамъест, ки аз 80 то 100 см. қад мекашад. Наъно дар қисмати аврупоии собиқ Иттиҳоди Шӯравй, Кафқоз ва Осиёи Марказй паҳн шудааст.

Дар Тоҷикистон ин гиёҳ қариб дар ҳама ноҳияҳо, асосан дар ҷойҳои сернам, лаби ҷӯйбор, соҳили дарё, боғу киштзор ва ғайра месабзад. Наъноро барои истеҳсоли равғани эфир дар Англия, Фаронса, Африкои Шимолӣ, Австралия, Маҷористон, Украина, Молдова, Белоруссия, Тоҷикистон ва гайра кишт мекунанд.

Пудина яке аз рустаниҳои қадимтарин ба ҳисоб меравад. Дар яке аз ривоятҳои қадима омада, ки пудина аз номи пари Минта, ки тақассумгари ақлу заковати инсон буда онро худозани подшоҳии зе-

ри замин Персефона ба рустании хушбӯю хуштамъ мубаддал намуда, ба Афродита бахшида аст, бар меояд.

Дар Мисри Қадим онро дар маросимҳои гуногун истифода мебурданд, дар гӯристонҳои мисриёни қадим низ боқимондаи пудина пайдо шудаанд.

Юнону Рими Қадим низ пудинаро васеъ истифода мебурданд. Аз ҷумла, дар Рими Қадим пудинаро ҳамчун хушҳолкунанда истифода бурда, оби пудинаро дар хонаҳо мепошиданд ва ба меҳмонон чамбараки пудина тӯҳфа мекарданд. Таърихшиноси Рими Қадим Плинии Калони мегӯяд, ки пудина қобилияти фикриро баланд мекунад ва аз ин рӯ дар сараш ҳамеша чамбараки пудинаро мегардонд ва ҳатто ба шогирдонаш тавсия мекард ва ин анъана то асрҳои миёна давом дошт.

Дар тиб баргу пояи наъно ва равғани эфири вайро истифода мебаранд. Дар таркиби барги наъно аз 3 то 4,4%, тӯдагулаш 4–6% ва навдаҳояш то 0,03% равғани эфир мавҷуд аст.

Асоси таркиби равғани эфири наъно ментол аст, ки он 65%-ро ташкил медиҳад. Дар таркиби баргҳои наъно ментол, ментилацетат, пинен, лимонен, цинеол, пуле, гон, тасмон ва гайра муайян шудааст Инчунин дар таркиби баргаш то 0,34 мг% каротин, гесперидин, бетаин, то 0,3% кислотаи урсолӣ ва 0,12% олеановӣ ёфт шудааст.

Дар таркиби баргҳои наъно макроунсурҳои I–25,20, Ca– 20,30, Mg–6,70, Fe–0,30, мг/г ва микроунсурҳои Mn–0,23, Cu– 0,68, Zn–1,11, Co–0,01, Mo–256,00, Cr–0,09, Al–0,08, B–0,69, Se–3,00, Ni–0,16, Ч–1,28, Ръ–0,08, В–75,20 мкг/г муайян шудааст.

Наъноро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи бемориҳо васеъ истифода мебурданд. Абӯалии Сино наъноро барои муолиҷаи дарди сар, илтиҳоби меъда, зарпарвин, дарди гӯш, илтиҳоби талхадону роҳи талхагузар ва чун доруи иштиҳовар фармудааст.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки наъно кори дилро мӯътадил намуда, кайфияту рӯҳи касро меафзояд. Афшурдаи он ба беморони гирифтори дарди сари аз сардӣ сарзада фоида дорад ва хоидани баргҳои наъно дарди дандонро мерабояд.

Дар тибби мардумӣ шира, обҷӯш ва дамкардаи гиёҳро ҳамчун доруи иштиҳоовар, аракрон ва ҳазмкунандаи ғизо истифода мебаранд. Дамкардаи барги наъноро барои табобат ва чун доруи зиддиилтиҳоб мефармоянд. Дар муолиҷаи дарди дандон, илтиҳоби пардаи луобии даҳону гулӯ ва ҳанҷоми сурфа васеъ ба кор мебаранд.

Шираи алафи тару тозаи наъноро барои муолиҷаи зарпарвин, ҳикак ва чун доруи балғамрон ҳангоми касалиҳои шуш ва бронхҳо, ҳамчун зиддиуфунӣ, талхарон, зиддиташаннуҷ ҳангоми бемории

сироятӣ, илтиҳобу санги талхадон истифода мебаранд (Л.Д.Тищенко, 1980; А.Синяков,2000).

Дар тибби мардумӣ инчунин дамхӯрдаи баргу пояи наъноро барои камхобӣ, бехобӣ, лейкоз, бемории дилу рагҳои хун ва шуш истифода мебаранд (Н.Куреннов, 2007).

Дар тибби муосир обчӯши баргу пояи наъноро барои муолиҷаи ихтилооти асаб, бехобӣ, ихтилоҷи рагҳои хунгарди дил, илтиҳоби талхадон ва касалиҳои роҳи нафас истифода мебаранд. Оби наъноро барои рафъи дарди дандон ва бӯи нохуши даҳон низ тавсия мекунанд.

Хосияти шифоии наъно ба ментол, ки дар таркиби он мавҷуд аст, вобастагӣ дорад. Ҳангоми ментолро ба пардаи луобии пӯст молидан асабҳоро ба ангезиш меорад ва тавассути он рецепторҳои ҳарорат (терморецепторы) ба кор даромада рагҳои сатҳиро танг намуда, рагҳои дохилиро васеъ менамоянд ва дар натиҷаи он бо хун таъминшавии мушакҳои дил беҳ шуда, дарди он кам мегардад, хусусан ҳангоми ихтилоҷи рагҳои дохили дил (стенокардия). Ментол инчунин хусусияти карахткуниро низ дорад (А. Д. Турова ва диг., 1987, М. Д. Машковский, 1984).

Дар таҷрибаҳо нишон додаанд, ки доруҳои барги наъно таъсирашӯҳи талхаро нисбати хайвонҳое, ки дору қабул накардаанд, 9 баробар зиёд мекунад.

Бояд қайд кард, ки дамхӯрдаи баргҳои наъно таъсирашӯҳи талхаро якбора нею оҳиста-оҳиста зиёд мекунанд.

Муайян шудааст, ки наъно бо талха аз буня хориҷ мешаванд. Аз ин рӯ, бояд гуфт, ки пудина талха ва роҳҳои талхагузарро аз микробҳои сироятӣ тоза мекунад. (В. Петков, 1982).

Манолов (1977) дар таҷрибаҳои илмӣ муайян намуд, ки доруҳои наъной нирӯи (тонусӣ) мушакҳои суфтаи узвҳои ҳозимаро баланд мекунад. В. Петков гуфтааст, ки он ба беҳшавии моторикаи рӯдаҳо мусоидат мекунад.

Аз наъно қиёми спирти равғани эфир, ментол, қалами ментолӣ ва ғайра истеҳсол мекунанд, ки дар тибби муосир васеъ истифода мешавад. Равғани наъно доруи басо шифобахш буда, барои хосияти зиддиуфунӣ доштанаш, дар таркиби гарди дандоншӯяк ҳамроҳ мекунанд. Равғани наъно қисми асосии кулчадоруро (мятные таблетки) ташкил медиҳад, ки чун доруи рӯҳафзо ва зиддиихтилоҷ ҳангоми касалиҳои узвҳои ҳозима барои рафъи дилбеҳузурӣ ва қай истифода мебаранд.

Қалами ментолӣ барои рафъи дарди нимсара муфид аст. Қиёми спиртии наъно дарди дилро кам намуда ба инсон оромӣ мебахшад,

ментолро бошад, дар шакли ингалясия барои муолиҷаи пардаи луобии даҳону гулӯ ва рохи нафас истифода мебаранд.

Доруҳои дигари наъно амсоли валидол, ба асабҳо оромӣ бахшида, рагҳои хунгарди дилро васеъ ва дарди дилро бархам мезанад. Валидол дар шакли маҳлул ва кулчадору истеҳсол мешавад, ки таъсири як ҳабби он ба се қатра валидоли моеъ баробар аст.

Аз наъно инчунин доруҳои борментол (иборат аз ментол, кислотаи бор ва равғани вазелин), меновазин (ментол, анестезин, новокаин) ва спирт истеҳсол мешавад, ки онҳоро барои муолиҷаи хориши пӯст, илтиҳоби асабҳои дасту по, дарди миён, невралогия, миозит (илтиҳоби мушакҳо), дарди буғумҳо ва чун давои карахткунанда истифода мебаранд. (М. Д. Машковский, 1984).

Равғани атрии наъно оромибахш, дардбанд, зиддиилтиҳоб, зиддиихтилоҷ, рӯҳафзо, талхарон ва гайра буда, фаъолии оксидкунии липидҳоро ба танзим оварда, миқдори липидҳо, холестерин, бета-липопротеинҳоро ба танзим оварда, индекси атерогениро 2 баробар паст мекунад.

Равғани пудина кори дилу рагҳои хунгардро низ хуб карда, ҳангоми бемориҳо дарди дилро рафъ сохта, фишори баланди хунро паст мефурорад ва ихтилочи бронхҳоро, ки аз таъсири гистамин ба амал меояд, рафъ сохта, фаъолияти эпителияҳои мерсалии қисми болоии роҳи нафасро ба эътидол меорад. (В.В. Николаевский, 2000; Т.Ю. Суворова,2005).

Истифодаи он дар ғизо

Баргу гули наъноро барои хуштамъ ва хушбӯй намудани панир, нугул ва таом фаровон истифода мебаранд. Онро инчунин дар тайёр намудани гулқандҳо, нӯшоба, киссл ва квас ба кор мебаранд.

Доруҳои наъно

Дамхӯрдаи барги наъно; ним қошуқи ошхӯрӣ барги хушку майда кардаи наъноро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар ҳаммоми барқӣ 15 дақиқа гарм мекунанд ва 45 дақиқа дар ҳарорати хона хунук карда, аз дока полонида, афшурда, 0,5 стакани, 2-3 бор, 15 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо ҳамчун талхарон ва зиддиихтилоҷ масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи барги наъно; 20 г. барги хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор ё шишагини хира андохта, ба болои он 2 стакан оби гармро рехта, 6 соат дам дода, полонида, афшурда 0,5 стакани пеш аз хоб ҳамчун хобовар истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи баргҳои наъно; 20 г барги хушку майдакардаи онро

дар зарфи сирдор андохта ба болояш ним стакан оби чӯшидаро рехта 2 соат дам дода, полонида афшурда, давоми рӯз барои муолиҷаи хайзи шадид истеъмол мекунанд.

Обчӯши барги наъно; 1 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои хушку майда кардаи наъноро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа чӯшонда, хунук карда, полонида 1 қошуқӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби меъда истеъмол мекунанд.

Корвалол (Corvalolum) дар шакли спирт истеҳсол мешавад. Дар таркибаш эфири этилии кислотаи α-бромизовалерианови-20г. фенобарбитали натрий-18,26 г. равғани атрии наъно – 1,4 г. ишқори натрий-(1н)78,62 мл, спиртию обӣ (спирти 96%574 мл, об 442 мл) то 1 л.

Онро барои муолиҷаи неврозҳо, ихтилоҷи рагҳои хунгарди дил, дилзанӣ, бехобӣ, марҳилаҳои аввали фишори баланди хун, ихтилоҷи рӯдаҳо дар меъёри 15-20 қатрагӣ ва ҳангоми дилзанӣ ва ихтилоҷи рагҳои хунгарди дил 30-40 қатрагӣ дар як рӯз истеъмол мефармоянд.

Корвалол дар шишадоруҳои дорои 15-20 мл. истеҳсол мешавад.

Дар Германия доруи валокардин истеҳсол мешавад, ки низ чун корвалол истифода мешавад.

Ментол (Mentolum). Маводи дардбанду оромибахш буда, барои муолиҷаи илтиҳоби торҳои асаб, илтиҳоби тағояҳо, мушакҳо дар шакли истифодаи хориҷӣ ба сифати 4% ё 10 %-и равғанин ва ҳангоми хоришакҳои пӯст дар шакли 0,5% ё малҳами 1% истеҳсол мекунанд.

Хокаи ментолӣ, қатраи ментолӣ, қалами ментолӣ низ истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодаи хокааш то 5 сол, равғани ментолии 1-2% то 4 сол.

Маҳлул барои дандонҳо (Guttae obontalgicae): таркибашро аз равғани наъно 3,1 г. камфора 6,4 г. дамхӯрдаи сунбулаи тибб то 100 мл. месозанд.

Онро барои рафъи дарди дандонҳо 2-3 қатрагӣ, дар пахта чаконда, ба болои дандони дард карда истода мегузоранд.

Онро дар шишачахои дорои 10 мл. истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

Равғани наъно (ментол) қисми таркибии доруҳои валокармид ва валидолро ташкил мекунад.

Кулчадоруи наъно (Tabulettae olei menthol) дорои 0,0025 г. равғани наъно мебошад.

Онро барои рафъи дилбеҳузурӣ, қайкунӣ ва ташаннуҷ мушакҳои маҳин 1-2 дона дар зери забон мегузоранд.

НАСК (АДАС) – Ervum lens L.

Наск рустании яксолаи гармидӯст аст ва ду намуд дорад: наски тухмкалон ва наски тухмхурд. Ватанаш мамлакатҳои баҳри Миёназамин, Эрон ва Афғонистон. Онро зиёда аз 4000 сол боз румиён, юнониҳо, эрониён ва славянҳо парвариш мекунанд. Дар Россия наск аз асри XIV маълум аст. Ҳоло дар қаламрави собиқ Шӯравӣ, Испания, Руминиё, Чехословакиё, Миср, Эрон, Афғонистон ва Чили парвариш мекунанд. Дар Тоҷикистон низ киштукор менамоянд.

Таркиби кимиёвии наск хеле гуногун ва бой аст. 100г. наск 14г. об, 24,8г сафеда, 1,1г. равған, 53,7г. карбогидратҳо ва 3,7г. нахи ғизой дошта, 310 ккал энергия дорад. Дар таркиби наск 672мг% калий, 101мг% натрий, 83мг% калций, 70мг% магний, 294мг% фосфор, 16мг% оҳан, 0,5мг% мис, 2мг% манган инчунин цинк, хром, йод, кобальт, 0,03мг% провитамини А, 0,5мг% витамины В1, 0,21мг% витамини В2, 1,8мг% витамини РР мавҷуданд.

Наск байни мардуми форсу тоҷик аз қадимулайём маълум буда, табибон онро васеъ ба кор мебурданд. Мувофиқи фармудаҳои Абӯмансури Муваффақ, табиати наск сарду хушк аст ва касеро, ки савдо бар вай ғолиб аст ба наск бисёр хӯрад, бемории савдой пайдо кунад.

Оби наск шикамро нарм кунад, ваҳе ҳар ки хоҳад шикамаш бибандад ва исҳоли хунин катъ гардад, бояд наскро ду бор ҷӯшонад. Оби аввал ҷӯшондаро партояд ва оби дуюм ҷӯшондаро нӯшад, ки ин хосияти кобизӣ дорад. Наск чашмеро, ки мизоҷаш тар бувад низ фоида дорад. Лек, гуфтааст ӯ, меъдаро бад аст ва агар бо равғани гов ё равғани бодом бипазӣ, нек шавад.

Абӯалии Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки наск ҳангоми илтиҳоби чашм, захми рӯдаҳо ва сахтии синаи занони ширдеҳ давои хуб аст ва ҷои аз ҷароҳат фурӯрафтаи баданро пур кунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки табиати наск мӯътадил аст ва хосияти бозкушой дорад. Обҷӯши он ҳангоми гулӯзиндонак (дифтерия), захми гулӯ ва илтиҳоби шуш фоида дорад.

Наск синаро нарм ва зукому сурфаро табобат мекунад, варами пистони занонро, ки аз сершириӣ пайдо шудааст, паст мекунад ва меъдаро қувват диҳад. Дар охир ӯ гуфтааст, ки оби наск исҳоловар буда, худи наск баръакс қабзият ва бодовар аст.

Мувофиқи гуфтаҳои Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ наск софкунанда, бодовар ва дерҳазм аст, савдоро мусафзояд, хоби бад меофарад ва ба чашм зарар дорад.

Масрафи ӯ ҳангоми касалиҳои сина ва шуш фоиданок аст. Наски

бо сирко чўшонда меъдаро пуркувват мекунад ва бодро наафзояд. Муҳаммад Ҳусайн истеъмоли наскро ба шахсоне, ки дорои меъдаву чашми камнирў ва беморони гирифтори дарди бавосир, манъ кардааст. Истеъмоли наск бо ширинй баданро хушк карда, вараму қулинч зояд ва пешобкуниро душвор кунад.

Аз чихати ғизой ва хосиятҳои биологию парҳезй наск бештар ба лубиё монандй дорад. Миқдори зиёди нахи ғизоии дурушти таркиби наск ҳамроҳи ферменти антитриптаза гувориши сафедаи наскро дар меъда ва рўдаҳо паст мекунад ва аз ин рў ғизоҳои наски дерҳазм мебошанд.

Наск аз кислотаҳои носери равғанй ва метионину лецитин бой буда, истеъмолаш миқдори холестерин ва кислотаҳои сери равганиро дар хун кам мекунад, ки барои пешгирии атеросклероз хеле муфид аст.

Наск аз ҳар гуна витаминҳо ва микроунсурҳо, махсусан оҳан ва фосфор бой буда, масрафи ғизоҳои наскй ба беморони камхун ва шахсоне, ки кори фикрии зиёд мекунанд, хеле фоиданок аст.

Наскро дар рўзгор ҳамчун ғизои бехамтои таркибаш аз сафедахо бой истифода мебаранд, аз он таомҳои гуногун тайёр мекунанд.

НАСТАРАН (наср ин, хуч, хулул) –
шиповник колючий Rosa canina L.

Настаран буттаи хордори бисёрсолаи баландиаш то 3 метр аст. Он дар ноҳияҳои мўътадил ва суптропикии нимкураи Шимолй меруяд. Настаранро дар бешаю дашт, соҳили дарёву кўл ва лаби чашмасори бисёр ноҳияҳои Тоҷикистон вохўрдан мумкин аст.

Чун ғизо ва дору меваи настаран истифода мешавад, ки онро охири тирамох, замоне, ки комилан пухта расида ранги сурхи баланд мегирад, ҷамъ меоваранд. Баргҳо ва гулҳои настаранро низ чун давой истифода мекунанд ва онҳоро дар баҳор мечинанд.

Таркиби кимиёвии настаран хеле бой аст. 100 г. меваи хушки рустанй 14 г. об, 4 г. сафеда, 60 г. қанд, 10 г. нахи ғизой ва 5г. кислотаҳои органики дошта, дорои 253 ккал. энергия мебошад. Настаран саршор аз витаминҳо ва маъданҳо буда, дар таркиби он 58 мг% калий, 13мг% натрий, 28 мг% оҳан, 6,7 мг% каротин, 0,15 мг% витамини В. 0, 84'мг% витамини B_2 1,50 мг% витамини РР, 1200 мг% витамини С мавҷуд аст. Настаран аз мис, оҳан, манган, молибдан, колбат, витаминҳо B_6, К, ва Е бой аст.

Настаран аз замонҳои қадим дар миёни халқҳои гуногун маълуму машҳур буд. Римиҳои қадим онро рамзи одобу ахлоқ меҳисобиданд.

Юнониҳои қадим атрофи қасри Афродитаро бо буттаҳои садбаргу настаран ороиш дода буданд.

Онҳо дар пеши пои наварӯсон гулҳои садбаргу насрин мепошиданд. Абӯалии Сино фармудааст, ки насрин андар дарачаи дуввум гарму хушк аст. Ҳама гунаи он хусусияти поккунанда ва латифкунанда дорад. Овоз ва садодиҳии гӯш ва дарди дандонро нофеъ аст. Насрин варамҳои гулӯ ва бодомакҳоро шифо бахшад. Қайро ором сохта ҳикакро нест мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки агар онро бо май чӯшонда истеъмол намоянд исҳолро мебандад, агар дар обчӯши он оббозӣ намоянд аз бавосир ва дарду сӯзиш шифо ва таскин мебахшад.

Агар шираи онро ба рӯй моланд аз таъсири офтоб нигоҳ медорад аз сурфаю хунтуфкунӣ шираю обчӯшаш нофеъ аст. Истеъмоли меваи хушкаш аз захми меъда, исҳолу хунрезиҳо нафъ мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайн навиштааст, ки насрин бандҳоро мекушояд ва баданро тоза мекунад. Бӯи гулаш қалб, майна ва узвҳои ҳисро пурқувват намуда майнаро гарм ва рагҳои асаби шахшударо шифо мебахшад.

Барги гули насрин аз дарди дандон, илтиҳоби ком, бодомакҳо, гулӯ нофеъ буда, дилзаниро (тахикардия) ором сохта, ба бемории ҷигар, зарпарвин, фоида дорад. Оруғ, қай ва дилбеҳузуриро рафъ месозад.

Мураббо аз гулҳои насрин ҳолати беморонро хуб намуда дилзаниро ором месозад ва дилро пурқувват мекунад.

Дар тибби мардуми тоҷик обчӯш, дамкардаи (ҳулулоб) меваи настаранро барои шахсони заифу лоғар, бемории зангила, (цинга), ҳангоми касалиҳои дил, ҷигару талхадон ва меъдаю рӯда васеъ истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми рус мева, барг, шира ва решаи настаранро барои муолиҷаи зангила, хунрезиҳои дандон, камхунӣ, бемории чашм, ҷигар, меъдаю гурда, санги гурда, авитаминоз истифода мебаранд (В.Д.Рыбак,1998).

Обчӯш ва дамкардаи меваашро инчунин барои муолиҷаи устухонҳои шикаста, бемории сироятӣ истифода мекунанд. Обчӯши решаашро дар шакли ҳаммом барои табобати фалаҷ, лакотшавии мушакҳои дасту по, ки тавассути никрису тарбод ба амал меояд, ба кор мебаранд (Н. Н. Гринкевич, ва диг., 1988).

Дар тибби Тибет меваи настаранро барои муолиҷаи атеросклероз, сил, бемории асаб истифода мебаранд. То имрӯз дар тибби мардуми Тибет меваҳои онро барои табобати авитаминоз, бемории ҷигар, талхадон, илтиҳоби кампириии меъда, захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, касалиҳои гурда ва роҳи пешоб истифода мебаранд.

Дар асри ХУ1 меваҳои настаранро барои муолиҷаи бемории синга (хунравии дандонҳо), бемории меъда, дил, гурда ва чашм истифода мебурданд (Стоянов, 1973).

Аз меваҳои настаран қиёми витаминнок тайёр мекунанд. Ним аср пеш муайян карда буданд, ки қиёми настаран барои муолиҷаи бемории илтиҳобии ҷигар ва талхадон нафъовар аст. (Г.Л. Тышкевич, 1990). Аз баргаш шарбате бо асал тайёр мекунанд, ки онро барои табобати бемории илтиҳобӣ ва захмҳои пардаи луобии даҳон ва дамхӯрдаашро барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима тавсия мекунанд (С. М. Баторова ва диг., 1989, И. О. Убашев; 1990 Т. А. Асеев ва диг., 1989, Т. А. Асеева ва диг., 1991; А.Синяков,2000).

Дар тибби муосир меваи настаранро ҳамчун доруи поливитамин ҳангоми норасоиҳои витаминҳои гуногун, лоғарӣ ва камхунӣ васеъ тавсия мекунанд. Аз ҷумла, ҳангоми нарасидани витаминҳои С ва Р нифозати девори рагҳои хун, вайрон ва муқовимат буня аз таъсири омилҳои касалиовари дарунию хориҷӣ паст мешавад.

Талаботи буняи одамони ба кори ҷисмонӣ банд, ҷарроҳишуда, занҳои ҳомила ва тифлони ширмак дошта зиёд аст.

Дорухои настаранро инчунин ба касалиҳои гирифтори бемории шадиду музмин, сироятӣ, ҷигар, талхадон, захми меъдаю рӯда, гемофилия хунрезиҳои шуш, бачадон ва гайра тавсия мекунанд. Меваашро барои табобати газаки шуш, диққи нафас мефармоянд.

Дорухои настаран ҷараёни лахтшавии хун ва муодилаи моддаҳоро ба эътидол оварда, фаъолияти узвҳои таносул ва ҷараёни оксидшавию барқарориро дар буня беҳтар мекунанд. (В.С. Ягодка,1992).

Дорухои меваи настаран, ки таркибашон аз кислотаи аскарбин бой аст, дорои хусусиятҳои гуногуни фармакологӣ мебошанд. Муайян шудааст, ки кислотаи аскорбин хусусияти барқарорӣ дорад, ки он бо сабаби молекулаҳояш мавҷуд будани гурӯҳи диэноли (-СОН=СОН-) вобастагии зич дорад. Кислотаи аскарбин дар ҷараёни оксидшавию барқароршавӣ, муодилаи аминокислотаҳо, карбогидридҳо, чарбу, фаъолшавии ферментҳо, барқарории бофтаҳо, ҳосилшавии коллаген, ҳормонҳои стероидӣ ва баланд бардоштани муқовимати буня нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки кислотаи аскорбинӣ ба пастшавии миқдори холестерини таркиби хун мусоидат карда, миқдори липопротеидҳои атерогениро, ки тавасути онҳо дар деворҳои рагҳои хун суддадҳои атеросклерозӣ ба амал меоянд, низ кам мекунад, ки он аз хусусияти пешгирии настаран дар сарзадани бемории атеросклероз шаҳодат медиҳад (В. М. Сало, 1975; С. Я. Соколов ва диг., 1985; А.Д. Турова ва диг,1987; Н.Куреннов,2007).

Кислотаи аскарбин хусусияти барқарорӣ низ дорад. Аз ин рӯ, дар ҷараёни оксидшавӣ барқарории мубодилаи аминокислотаҳо, карбогидридҳо, равған, баъзе ферментҳо, афзоиши бофтаҳо иштирок намуда, кори лахтшавии хун, нифозати рагҳои хунгардро ба танзим меорад.

Дар синтези ҳормонҳои стероидӣ иштирок менамоянд. Дар таҷрибаҳо хусусияти зиддисуддадбандӣ (противоатеросклеротическое) кислотаи аскарбин муайян шудааст, ки он дар камшавии миқдори холестерин ва миқдори липопротеидҳои суддадовар нақши муҳим мебозад. (А.Д. Турова ва диг,1987).

Дар механизми таъсири сухани боло на танҳо кислотаи аскарбин, дар баробари он рутин, токоферолҳо, витамини Е ва туршиҳои чарбуи носер иштирок мекунанд.

Аз меваи настаран қиёми равғанин бо номи каротолин ва аз тухмдонаҳояш равғани настаран доруи холосас истеҳсол мекунанд, ки таркибашон аз маводи фаъоли ҳаётӣ бойанд ва онҳоро барои муолиҷаи сӯхтагиҳо ва сармозадагиҳо ва бемории ҷигару талхадон истифода мебаранд (З.М Эвенштейн, 1990; А.Синяков, 2000).

Шираи меваш талхарон, зиддиилтиҳоб, пешоброн ва хунбанд аст.

Истифодаи он дар ғизо

Дар шароити хона аз настаран нӯшоба, мураббо, шира, чой, ҷемҳо, повидло, коктейлҳо ва ғайра тайёр мекунанд.

Мураббо аз настаран: 1 кг. меваи настаран, 1,2 кг. шакар. Меваи настаранро аз тухму мӯякчаҳояш тоза карда, дар оби ҷӯшидаистода 2 дақиқа нигоҳ дошта, онро аз элак гузаронда, пас аз таровидани обаш ба сиропи 70%-и гарм андохта, то 4 соат нигоҳ дошта, пас то тайёр шуданаш мепӯшонанд.

Шираи настаран: 1 кг настаран, 2 стакан асал, 2 литр об. Меваи настаранро аз донаҳо ҷудо карда, то мулоим шуданашон ҷӯшонда, пас дар зарфи сирдор бо чӯбдастаи махсус молида, майда карда, пас ба болояшон 2 литр об ва 2 стакан асалро рехта, то ҷӯшиш оварда, пас ба зарфҳои тамиздода мерезанд ва даҳони онҳоро маҳкам мекунанд.

Доруҳои настаран

Холосас (Cholosasum). Сиропи аз қиёми ғализи обии меваи настаран бо қанд ҳосилшуда.

Онро барои муолиҷаи бемории ҷигар ҳамчун талхарон ва дар шакли хориҷӣ ҳангоми бемории нурӣ истифода мебаранд

Тарзи истифодабарияш; 1 қошуқчагӣ 2-3 бор дар як рӯз

Холосасро дар зарфҳои шишагини 300 мл. истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 3 сол.

Каротолин (Carotolinum). Қиёми равғанини каротиноидҳо аз қисми гӯштии настаран, ки дорои токоферолҳо, кислотаҳои чарбуии носер ва дигар маводи фаъол мебошад ва барои муолиҷаи ҷароҳатҳои трофикӣ, зардзахм ва бемории пардаи луобии даҳон истифода мебаранд.

Каротолинро дар зарфҳои шишагини 100 мл. истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодааш 2 сол.

Обҷӯши меваи настаран: 20 г. меваи хушки настаранро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 6 соат дам дода, полонида, ним стаканӣ, 3 бор дар як рӯз ҳамчун қувватбахшу рӯҳафзо истеъмол мекунанд.

Дамкӯрдаи барги настаран. 1 қошуқи ошхӯрӣ барги хушки настаранро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта дар ҳаммоми барқӣ гарм карда, 45 дақиқа дам дода, полонида 0,5 стаканӣ, 3 бор барои муолиҷаи бемории меъда ва талхадон истеъмол мекунанд.

Обҷӯши меваи настаран. 1 қошуқи ошхӯрӣ меваи настаранро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, як шабонарӯз дам дода, полонида, ним стаканӣ, 2 бор дар як рӯз барои муолиҷаи санги гурда истеъмол мекунанд.

Обҷӯши решаи настаран: 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушку майдакардаи настаранро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, хунук намуда, полонида, 2 қошуқӣ 4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи санги гурда истеъмол мекунанд

НАХӮД – горох посевной. Pisum sativum L.

Нахӯд рустании яксола аст ва ба оилаи лӯбиёӣ мансуб аст. Ватанаш Ҳиндустону Афғонистон ва аз он ҷойҳо ба тамоми дунё паҳн шудааст. Ҳоло онро асосан дар Чин, ШМД, Канада, Аврупои Ғарбӣ, Австралия ва собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ мекоранд.

Нахӯдро ду маротиба ҷамъоварӣ менамоянд. Якум, вақте ки он ҳоло нарасидаасту донаҳояш сабзанд (нахӯди сабз) ва вақте ки донаҳои он пухта расидаанд. Дар таркиби нахӯди сабз 80 фоиз об, 5 фоиз сафеда, 13,3 фоиз карбогидратҳо, 0,34мг фоиз витамини B1, 0,19мг% витамини B2, 2мг% витамини PP, 4,5мг% витамини E,

25мг% витамини С, 0,4мг% провитамини А, 238мг% калий, 122мг% фосфор, инчунин магний, кальций, оҳан, натрий ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби нахӯди расида 14 фоиз об, 53,5 фоиз карбогидратҳо, 23 фоиз сафеда, 1,2 фоиз равған, 2,2мг% витамини РР, 0,26мг% холин, 0,25мг% метионин, 873мг% калий, 115мг% кальций, 107мг% магний, 329мг% фосфор, 9,4мг% оҳан вуҷуд дорад.

Аз сабаби он ки нахӯди расида дар таркиби худ миқдори ками об дошта, пур аз маводи ғизоист, 100г. он 303 ккал. дорад. Қудрати ғизогии нахӯди сабз хеле кам аст ва 100г. вай ҳамагӣ 72 ккал. дорад.

Нахӯди сабзро ба шакли хом, пухта ё консерв мавриди истеъмол қарор медиҳанд. Нахӯди расидаро бошад ба ҳар гуна таом ҳамроҳ менамоянд, дар об мепазанд ё бирён мекунанд.

Дар тибби қадим нахӯдро васеъ истифода менамуданд. Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки табиати нахӯд гарму хунук буда, бодҳоро рафъ бахшад, шири модаронро зиёд кунад, пешоброн аст ва ҳайз оварад. Обе, ки дар он нахӯд пухта бошанд ва зираву дорчину шибит дошта бошад, ҳамаи хилти баданро бибарад.

Мувофиқи фармудаҳои Абӯалии Сино нахӯд овозро тоза кунад, сангрезаи гурдаву масонаро берун созад, рағбати ҷинсиро пурзӯр гардонад, шири модаронро зиёд, пӯсти баданро зебо ва зарари мухталифи обҳоро нест кунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки нахӯд доғи кунҷитакро барҳам зада, пӯсти рӯйро тоза кунад, шустушуи мӯи сар бо оби он ва сирко сабӯсакро аз байн барад.

Нахӯд ба ҷигар ва дигар узвҳо таъсири нек расонад, овозро беҳ ва шири модаронро зиёд кунад, пешоб ва қувваи боҳро афзояд.

Нахӯди сиёҳ ҳангоми санги гурдаву масона фоиданок аст, аммо ҷанинро берун созад ва нест кунад. Агар онро, навиштааст Амирдавлат, дар об тар карда, обашро нӯшанд ва худи нахӯдро ношто тановул кунанд, қувваи мардиро хеле зиёд кунад.

Мувофиқи гуфтахои Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ қуввати нахӯд то 3 сол бокӣ мемонад ва он дамкунандаи шикам, бодовар, мулоимсози табъ, қувватдеҳи ҳарорати табиӣ, шуш ва тахтапушт аст.

Нахӯд кушояндаи иштиҳост ва хуни солеҳ ба вуҷуд оварад. Агар онро шабе дар сирко хобонанд ва субҳ ношто хӯранд ва дар он рӯз чизи дигаре нахӯранд, кирми меъдаро нест кунад.

Нахӯди сиёҳ дар ҷомеи ҷиҳатҳо қавитар аз нахӯди сафед аст ва масрафи пухтаи он санги гурда ва маводи нодаркорро берун созад. Нахӯд, гуфтааст ӯ, ба захми масона зарарнок аст, тавлидкунандаи бодҳо мебошад ва истеъмоли зира, шибит ва гулқанд ин таъсири манфии ӯро аз байн барад.

Дар тибби мардумӣ ғизоҳои нахӯдиро ҳангоми касалиҳои шуш, махсусан барои бартараф кардани сурфа тавсия менамоянд. Инчунин, табибони мардумӣ нахӯдро яке аз дорухо барои табобати беморони мубтало ба санги гурдаву масона медонанд. Оби нахӯди пухтаро барои шустушӯи пӯсти рӯй дар мавкеи доғҳо ва захмҳо ба кор мебаранд. Талқони онро бо равғани рустанӣ хелида рӯи думбал мегузоранд, то табобат кунад.

Нахӯди сабз аз ҳар гуна витаминҳо ва маъданҳо бой буда, истеъмоли он ҳангоми камиштиҳой, камнирӯй ва камхунӣ хеле фоиданок аст. Масрафи нахӯд ҳангоми касалиҳои дил, диабети қанд, атеросклероз ва санги гурдаву масона низ манфиат оварад. Нахӯди сабз пешобро зиёд карда, варамҳои дар натиҷаи касалиҳои дил ва ҷигар ба вуҷуд омадаро мегардонад (З.М. Эвенштейн, 1990).

Нахӯди расида низ аз аҳамияти давой холӣ нест. Зеро дар таркиби он миқдори бисёри холин ва метионин мавҷуд мебошад, ки ҷамъ шудани равғанро дар ҷигар кам ва атеросклерозро пешгирӣ менамояд.

Масрафи хӯроки нахӯдӣ дар маводи илтиҳоби музмини ихтилоҷноки рӯдаҳо (спастический колит) тавсия намешавад, зеро нахӯд ихтилоҷи рӯдаҳоро афзуда, ҷамъшавии бодро метезонад.

Истифодаи он дар ғизо

Дар шароити хона ва саноати хӯрокворӣ аз нахӯд консерва, нахудшӯрак, нахӯдбирён, нахӯдшӯрбо, нугулҳо бо нахӯди пухтаи сабз, дар омехтагӣ бо кунҷиду гандум бирён мекунанд, аз он бо каллаю почаи гов далда ва ғайра тайёр мекунанд.

НОЗБӮ – мелисса лекарственная. Mellisa officinalis L.

Онро ниёзбӯ, бодранҷбуя, райҳони кӯҳӣ ва лимукаҳак низ мегӯянд. Гиёҳи бисёрсолаи атрогини хушбӯест, ки ба оилаи лабгулҳо мансуб аст. Поян чоркираи росту сершохчаи бо мӯякҳои маҳин пӯшида дошта, баландиаш аз 50 то 120см. мерасад. Баргаш байзашакл буда, параҳояш дандони арраро мемонад.

Гулаш майдаи зардфом, гулобӣ ё сафед мешавад. Мевааш байзашакли бӯрнамо буда, дар ғилофакҳо пухта мерасад. Дар моҳҳои июн-июл гул мекунад ва июл-август мева мебандад.

Ватани нозбӯ соҳили баҳри Миёназамин буда, дар Итолиё, Суриё, Ироқ, Шимоли Африқо, Шимоли Амрико, Осиёи Ғарбӣ, қисми Аврупоии Русия, Қрим, Кафқоз, Осиёи Марказӣ, Осиёи Хурд ва ғайра нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон, нозбӯ дар водиҳои Ҳисору, Зарафшон, Хатлон, Дарвоз ва ғайра дар баландии то 1800м. дар чангалу бутгазор, доманакӯҳҳо, назди ҳавлиҳо нашъунамо меёбад.

Дар таркиби барги нозбӯ витамини С (то 150мг%, кротин 7мг%, кислотаҳои органикии олеин, қаҳвагӣ, урсоловӣ, моддаҳои даббоғӣ, қатрон, моддаи талх ва луоб мавҷуд аст. Дар таркиби қисмҳои рӯизаминии он сапонинҳо, моддаи талх, кислотаи аскорбин, каротин ва миқдори ками кумаринҳо муайян шудааст.

Ғайр аз ин, дар таркиби нозбӯ равғани атрӣ, ки бӯи хуши лимуро дорад, мавҷуд аст, дар таркибаш цитрал то 2%, цитронеллиол, мирцен, гераниол, кислотаи аскорбин, моддаҳои даббоғӣ ва ғайра муайян шудааст.

Дар қисми рӯизамини нозбӯ макроунсурҳои К-31,20, Са-13,80, Mg-5,40, Fe-0,10 мг/ ва микроунсурҳои Mn-24,80, Cu-8,88, Zn-46,80, Mo-0,24, Cr-0,24,A1-105.68, Ba-45,04, V-1,16, Se-0,15, Ni-0,88, Sr-22,20, Pъ-1,76, B-59,60, T-0,05-мкг/ муайян шудааст.

Нозбӯро аз замонҳои қадим ҳамчун растании шифоӣ истифода мебурданд.Абӯмансури Муваффақ менависад, ки «Бодранҷбӯя» хафақонро, ки аз хунукӣ сар мезанад, нек буда, тарсу дилтангиро рафъ намояд, дилро қавӣ гардонад, рӯҳро хуррам намояд. Инчунин даҳонро соф, яъне хушбӯй намуда, балгамро канад, ба чашмон нур бахшад ту иллати меъдаву ҷигарро шифо бахшад.

Абӯалии Сино менависад, ки нозбӯ андар дараҷаи дуввум гарму хушк аст. Нозбӯ зеҳнро равшан, даҳонро хушбӯй, рӯҳро рому болида, қуввати ҳазми ғизоро дар меъда афзун менамояд.

Обӯшаш бошад, шираи меъдаро меафзояд ва дилро хуррам ва қавӣ мегардонад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармуда, ки табиаташ дар дараҷаи дуввум гарму хушк аст, нозбӯ – патранҷбӯя, яъне бодранҷбӯя, бандҳои майнаро мекушояд, даҳонро хушбӯй, фикрро равшан ва дилро хурраму пурқувват мекунад. Ваҳму дилзаниро рафъ месозад, ҷигарро қавӣ сохта оруғи туршро нест мекунад.

Бодрон буда, ҳазми ғизоро беҳ мекунад. Амасиатсӣ чунон овардааст, ки «Ибни-Байтор гуфтааст, агар касе реша, барг ва тухми нозбӯро хушк карда, дар матоъ печонда онро боз дар матои абрешим печонда бо худ гардонад саловори эҳтиром бошад ва гар ӯ ба касе бо хоҳиш рӯ орад, онро бо камоли мамнуният ичро мекунанд. Ва то даме, ки бастаи нозбӯро бо худ гардонад бахту шодӣ ӯро тарк намекунад».

Муҳаммад Ҳусайн овардааст, ки нозбӯ дар дараҷаи дуввум гарму хушк аст. Он дилу майна ва узвҳои ҳассосро қавӣ мегардонад, фикрро равшан мекунад. Дилзанию дилбеҳузурӣ ва оруғро рафъ месозад. Ваҳму нороҳатиро ҳангоми хоб бартараф месозад. Подзаҳр аст.

Нозбӯро дар тибби мардумӣ васеъ истифода мебаранд. Аз ҷумла,

М. Ҳочиматов (1989) менависад, ки дар тибби мардуми тоҷик баргҳои хушки нозбӯро чой карда ҳар саҳар як пиёлагӣ ҳамчун иштиҳоовар менӯшанд.

Обҷӯш ва дамкардаи нӯгҳои рустаниро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, дизанӣ, чунунӣ, сарчарҳак, никрис ва ҳамчун арақовар пешоброн ва исҳоловар менӯшанд.

Дар тибби мардуми рус нозбӯро ҳамчун доруи зиддиихтилоҷ, оромибахш ва дардбанд истифода мебаранд.

Обҷӯшу чойи рустаниро барои табобати бемории дил, рагҳои хунгард, сили шуш, илтиҳоби ҷигару гурдаҳо истифода мебаранд (Н.Куренков, 2000).

Бемороне, ки нозбӯро истифода мебаранд, худро орому бардам ҳис карда, кори дил ва фишори хунашон мӯътадил мешавад. Нозбӯро барои табобати илтиҳоб ва захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, рафъи хурӯҷи фишори хун ва чун исҳоловару арақрон, пешоброну бодрон, илтиҳоби маҷрои пешоб, дарди нимсара, бехобӣ, диққи нафас ва камхунӣ тавсия медиҳанд Л.В. Пастушенков, 1989, А.П. Попов, 1994, В.П. Махлаюк, 1993).

Мувофиқи маълумоти дигар нозбӯ оромибахш, зиддиихтилоҷ, бодрон буда, ба фаъолияти дастгоҳи ҳозима таъсири мусбат мерасонад, ҳазми ғизоро беҳтар карда, иштиҳоовар аст. Нозбӯ кори дилу рагҳои хунгардро низ беҳтар мекунад. (В. Петков, 1988).

Дар тибби Фаронса нозбӯро барои рафъи ташаннуҷи асаб, сарчарҳак, садодиҳии гӯш мефармоянд.

Дар тибби Булғор барои танзими кори системаи марказии асаб, дарди нимсара (мигрен) ва доруи хобовар истифода мебаранд.

Дар Чехословакиё дамкардаи онро чун воситаи иштиҳоовар ва барои рафъи дамиши рӯда, ташаннуҷ, дарди нимсара ва рафъи ошуфтагиву асабоният мефармоянд. Чойи онро барои ором намудани асаб ва паст кардани фишори баланди хун пеш аз хоб 2-3 қошуқчагӣ дар як пиёла оби гарм менӯшанд.

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки нозбӯ дорои хусусиятҳои оромибахш, бодрон, зиддиихтилоҷ, хобовар ва иштиҳоовар буда, мубодилаи ферментҳоро ба эътидол меоварад ва тарошшӯҳи шираи меъдаро зиёд мекунад (Йоданов. 1973). Нозбӯ дар таркиби доруҳои Ависана «Пассит», «Валоит» ва чойи кӯдаконаи бо бобуна тайёркарда дохил мешавад. Дар косметика, яъне ороиши рӯй онро барои пазокат бахшидан ба пӯсти рӯю бадан, дар ҳаммом ва чун ниқобҳои гуногун истифода мебаранд.

Равғани атрии нозбӯ дорои хусусиятҳои бактериякуш, зиддиви-

рус, талхарон, зиддиихтилоҷ, зиддиилтиҳоб, балғамрон ва рӯҳафзо мебошад.

Онро барои муолиҷаи бронхити музмин, бехобӣ, асабоният дил, дарди сар, тарсу ваҳм, герпес, фишори баланди хун, дилзанӣ, илтиҳоби талхадон, ҳайзи дарднок сарторикии ҳомилаҳо ва ғайра мефармоянд (В.В. Николаевский, 2001; Т.Ю.Суворова, 2005; Н.Куреннов,2007).

Истифодаи он дар ғизо

Баргу навдаҳои онро дар шакли тару тоза дар нугул, нӯшоба, мастова ва чун василаи хушбӯии ғизо истифода мебаранд.

Нугул бо нозбӯ: 40 г. нозбӯ, 300 г. картошка, 40г. пиёзи сабз, 40 г. сметана, намак ба қадри хоҳиш. Картошкаҳоро дар об ҷӯшонда мепазанд ва то хунуктар шудан нигоҳ дошта, пӯсташро тирифта мепартоянд ва майда реза карда ба он пиёзи реза ва нозбӯро пошида ба болояш сметанаро мерезанд.

Нӯшобаи нозбӯ: 20 г. нозбӯ, 55 г. шакар, 1 қошуқ коти сиёҳ ё тамашк, 1 литр об. Нозбӯро дар оби ҷӯшомада 5 дақиқа дам дода, полонида ба дамхӯрдаи ҳосилшуда шакар ё асал ва шираи коти сиёҳ ё тамашкро ҳамроҳ намуда, хунук карда барои нӯшидан пешкаш менамоянд.

Доруҳои нозбӯ

Обҷӯши нозбӯ: 1 қошуқи ошхӯрӣ баргу пояи хушконидаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшондаи хунукро рехта, онро 8-соат дам дода ва баъд дар оташи паст то саршавии ҷӯшиш нигоҳ дошта, гирифта хунук намуда, аз дока меполоянд ва 3/1 стаканӣ дар як рӯз 2-3 бор ҳамчун доруи рӯҳафзову оромибахш истеъмол менамоянд.

Чойи нозбӯ: 3 қошуқча барги хушку майдакардаи нозбӯро дар чойник андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 5 дақиқа дам дода, мисли чой ҳангоми бехобӣ ва мондашавӣ масраф мекунанд.

Обҷӯши барги нозбӯ: 100 г. барги хушку майдакардаи нозбӯро дар зарфи сирдори калонҳаҷм андохта, ба болояш 3 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, 1 соат дам дода, онро полонида, ба тағораи калон рехта, ба он об ҳамроҳ намуда, ба дарунаш ҳангоми асабоният, мондашавӣ, ихтилоҷҳо ва ҳайзи дарднок даромада дароз кашидан лозим.

Дамхӯрдаи алафи нозбӯ: 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи майдакарда ва хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 100г. спирти 50% –

ро рехта, 2 ҳафта дам дода, 15 қатраги 3 бор ҳангоми бемории дастгоҳи ҳозима масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи нозбӯ: 250 г. нозбӯи хушку майдакардаро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 0,5 л. коняк ё спирти 60%-ро рехта, ба он 10 г. пӯсти хушккардаи лиму, 5 г. дорчин (корица) ва 10 г. мушклак (мускатный орех) ҳамроҳ намуда, 15 рӯз нигоҳ дошта, барои муолиҷаи асабоният, дарди нимсара (мигрен) ва барои ба танзим даровардани кори дастгоҳи ҳозима 2 қошуқи ошхӯрӣ, 1 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

НОК – груша обыкновенный. Pursuc communis L.

Дарахти бисёрсолаи боровари ғизой аст.

Нок аз рустаниҳои қадимтарин ба шумор меравад. Роҷеъ ба он аз дастхатҳои бостон маълумот гирифтан мумкин аст ва онҳо то солшумории мо навишта шудаанд.

Ҳанӯз 1000 сол пеш то солшумории мо Гомери бузург нокро яке аз «Ҳадяҳои худоҳо» номидааст.

Нок аз қадимулайём парвариш мешавад. Ватани асосии нок маълум нест. Бинобар баъзе сарчашмаҳо ватанашро соҳилҳои баҳри Миёназамин Юнон ва Кафқоз медонанд.

Дар Тоҷикистон навъи худрӯи нок фаровон аст. Дар ин сарзамин нок аз бостон вуҷуд дошт ва онро аз дигар ноҳияҳо наовардаанд.

Тақрибан 60 навъи нок дар Осиё, Аврупо ва Шимоли Амрико парвариш мешавад.

Дар собиқ ИҶШС дар Қрим, Осиёи Миёна, Кафқоз, Шарқи Дур, РСФСР парвариш ва дар шакли худрӯй нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон 7 навъи онро парвариш мекунанд.

Дар таркиби нок аз 6 то 13 фоиз қанд (сахароза, фруктоза, глюкоза), сафеда, 2,93 фоиз полисахаридҳо, 0,5 фоиз кислотаҳои органикӣ (ҷавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса), моддаҳои даббоғӣ, витаминҳо: С аз 3 то 9мг%, Р то 100мг%, В1 0,04мг%, В2 0,012мг%, B_6 0,03мг%, Е 0,36мг% мавҷуд аст. Дар таркиби меваи нок катехин, эпикатехин, танин, флаваноидҳои кверцетин, рутин, лейкоантоцианҳо, каротоноидҳо ва дар аксар навъҳояш пигментҳои атоциан муайян шудаанд.

Нокро аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд. Абӯмансури Муваффақ фармудааст, ки муруд ду ҷинс мешавад: даштӣ ва бӯстонӣ. Даштияш дарди нимсараро шифо бахшад, ҷигару меъдаро қавӣ гардонад ва бодҳоро бironад. Оби барги муруди бӯстонӣ низ меъдаро қавӣ гардонад.

Нок аракӣ баданро рафъ намуда, ташнагиро мешиканад. Тухмдонаи он хусусияти исҳолбандӣ дорад ва истеъмоли он исҳоли хунинро шифо мебахшад. Ширааш низ хунравии шушро боз дорад. Равғанаш бошад мӯйро мустаҳкам намуда сабзиши онро меафзояд ва рангашро сиёҳ мекунад.

Абӯалии Сино овардааст, ки нок қалбу меъдаро мустаҳкам намуда хунравиро нигоҳ медорад. Нок инчунин шукуфаро шифо мебахшад. Агар бо обаш гулӯро ғарғара намоянд ба дарди гулӯ ва гулӯзиндонак нафъ мебахшад.

Амирдавлат Амасиатсӣ аз навъҳои гуногуни нок ёдовар шудааст. Бино ба ахбори ӯ беҳтаринаш ноки калону ширин аст.

Нӯшобаи барги нок барои шамолхӯрӣ нофеъ аст ва гулӯдардро шифо мебахшад. Ноки ширин хунтуфкунӣ ва захми бади шушро даво бахшида ташнагиро низ мешиканад. Тухмдонаҳояш кирми меъдаро рафъ месозад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ дар «Маҳзан-ул-адвия» фармудааст, ки ҳама навъҳои нок: тару тоза ва хушккардааш исҳолро банд мекунад. Нок хусусияти рӯҳафзо дошта, табъи касро хуш мекунад ва тапишши дилро ба низом меорад.

Нок нерӯбахши меъда буда, ғизоро нағз ҳазм мекунад ва сӯзоки шошадонро шифо мебахшад. Ҳар қадар нок хушбӯй бошад, барои дил нафъовар мебошад.

Нокҳои турш чигару меъдаро пурқувват карда, иштиҳоро ба хурӯш меорад. Лек ноки турш дерҳазм аст. Пирони солхӯрда набояд аз он истеъмол намоянд.

Дар тибби мардумӣ чӯшоби нокҳои хушккардаро барои муолиҷаи варача, сурфаи ихтилочӣ ва ба беморони гирифтори исҳоли хунин мефармоянд.

Инчунин онро ба кӯдаконе, ки гирифтори исҳоланд тавсия медиҳанд. Барои муолиҷаи кӯдакон дамхӯрда, полуда (кисел) ё нӯшобаи онро низ пешниҳод мекунанд. Шира ва чӯшобаашро чун пешоброн ба беморони гирифтори санги гурда ва шошадон мефармоянд. Чӯшоби нок ташнагиро мешиканад. Аз ин рӯ, онро ба беморони таби баланд дошта тавсия медиҳанд.

Дар тибби муосир ба беморони санги гурда, шошадон (С.Я. Соколов ва диг. 1983), варача, сурфа шира ва чӯшоби нокро тавсия мекунанд. Хусусияти зиддиисҳолии нок бо моддаҳои даббағие, ки дар таркибаш ҳаст, иртиботи қавӣ дорад.

Дар баргҳои сабзи нок олимони ҳинд моддаи фенолии навро кашф намудаанд, ки таъсираш ба таъсири моддаи арбутин мувофиқат ме-

кунад (Л.Я. Скляревский, 1972). Хусусияти пешобронии он бо моддаи мазкур иртибот дорад.

Мувофиқи тадқикотҳо (Л.Н. Вигаров 1975) нок ҳалшавии намакҳои карбамидро афзуда, барои пешгирии пайдошавии санги гурда мусоидат менамояд.

Меваи нок аз сабаби дар таркибаш ба миқдори кофӣ доштани витамини С, РР арбутин, кислотаи хлоргеновӣ, маводи даббоғӣ истеъмоли онҳо дар шакли нӯшоба, обчӯш ва дамхӯрда барои табобати бемории илтиҳобии гурдаҳо ва мачрои пешоб ниҳоят муфиданд. Меваҳои тару тозааш фаъолияти дастгоҳи ҳозимаро беҳтар карда дар буня ба хубӣ ҳазм мешаванд.

Шираи нок манбаи витаминҳо буда, ташнагиро рафъ сохта кори меъдаю рӯдаҳоро ба танзим оварда, ба одамони фарбеҳ муфид буда, дорои хусусияти дардбандӣ ва зиддиуфунӣ дорад (В.Д. Рыбак, 1998; А.Синяков,2000; Н. Куреннов, 2007).

Дар маълумоти Г.Л. Тышкевич, 1990 омадааст, ки вобаста ба таркиби бои меваи нок аз витаминҳо, унсурҳо ва моддаҳои даббоғӣ шира ва обчӯши меваи хушки он барои бемории дил, рагҳои хунгард, гурдаҳо, ки бо варамҳо ҷараён мегиранд, ниҳоят муфид аст.

Меваи нок бисёр сершаҳду лазиз буда, тару тоза истеъмол мекунанд ва дар саноати хӯрокворӣ аз нок нӯшоба, шира, афшурда, конфетҳо, кулчақанд, полуда ё мокут (кисел), ноки хушк тайёр мекунанд.

Тарзи тайёр кардани нӯшоба. 3кг. нок, 1,75л. об, 750г. қанд.

Нокҳои на он қадар калону пухтаро гирифта, сар ва думчаҳояшонро бурида, дар зарфи шишагин мегузоранд ва ба болояшон шарбати гарми аз қанд тайёр кардаро мерезанд. Баъд, даҳони зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам карда дар оби ҷӯшидаистода 20 дақиқа тамиз медиҳанд. Пас аз он зарфҳоро чаппа карда, то хунук шуданашон нигоҳ медоранд.

НОРАНГ (МАНДАРИН) – Citrus uhschiu mars.

Норанг дарахти сершохи ҳамешабаҳор буда, дар бисёр мамлакатҳо парвариш мешавад. Дар собиқ Шӯравӣ танҳо дар соҳилҳои баҳри Сиёҳ ва водии Вахш вомехӯрад.

Чун ғизову дору меваи норанг истифода мешавад. Пӯсти он ба осонӣ ҷудо мегардад ва нисбати дигар мураккабот (цитруссиҳо), монанди пуртакол ва лиму, равғани эфир кам дорад. Мумкин аз ин сабаб пӯсти норанг яке аз хӯрокиҳои беҳтарини ашрофони асри XIII-

литр оби ҷӯш муддати як шабонарӯз дар термос нигоҳ дошта, ним стаконӣ, 3 бор менӯшанд

Дар Чин пӯсти меваи норангро барои муолиҷаи сиёҳсурфа (коклюш), бронхит, трахеит, дилбеҳузурӣ, цинга, невростения ва ғайра ба кор мебаранд.

Истифодаи он дар ғизо

Норангро дар шакли тару тоза истеъмол ва аз он нӯшоба, шира тайёр намуда, инчунин равғани атриящро дар саноати фармасевтӣ ва ороиш истифода мебаранд.

Доруҳои норанг

Дамкӯрдаи пӯсти норанг: 2 қошуқи ошхӯрӣ пӯсти тару тоза ва майдакардаи норангро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 250 мл спирти 40% рехта, 7 рӯз дам дода, 25-30 қатрагӣ, ду бор дар як рӯз барои ҳазми ғизо, балғамрон ва рафъи сурфа мефармоянд.

НОРИНҶ – грепфрут. Citrus paradisi Mact

Рустании ҳамешасабзи боровар аст.

Мувофиқи баъзе маълумотҳо норинҷ дар натиҷаи дурага кардани афлесун ва памплемус ба вуҷуд омадааст. Дар соҳилҳои баҳри Сиёҳи Кафқоз се намуди норинҷ парвариш мешавад.

Дар таркиби меваи норинҷ, аз ҷумла, навъи «Дункан» 39-90;. об, 1,42% кислотаҳои органикӣ (ҷавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса ва кислотаи дукарбонат) мавҷуд аст.

Миқдори қанд бошад вобаста ба навъҳои он аз 3,86 то 6,60 фоизро ташкил медиҳад. Дар навъи «Дункан» 4,56% қанд ҳаст, он аз 1,11 фоиз глюкоза, 1,31 фоиз фруктоза ва 2,14 фоиз сахароза иборат мебошад. Дар таркиби он 13,72 фоиз моддаҳои пектинӣ мавҷуд аст. Дар таркиби меваи норинҷ витаминҳои С (40мг фоиз), витаминҳои Д, Р, В ва ғайра муайян шудаанд.

Дар таркиби навъи «Асахикан» нисбат ба дигар навъҳо миқдори пектинҳо зиёд аст. Навъи «Пернамбуко» аз қанд бой аст ва он 6,60 фоизро ташкил медиҳад, ки нисбати ду навъи дигар зиёдтар аст.

Дар таркиби норинҷ ҳамчунин гликозидҳои флаваноидии гепсеридин, нарингин ва панцирин мавҷуданд. Пӯсташ дорои моддаи нарингин аст ва он хеле муҳим аст. Ва миқдораш низ басо зиёд буда, аз ин рӯ он ба норинҷ мазаи талхиро медиҳад.

Аз норинҷ инчунин равғани эфир ҳосил менамоянд, ки таркибаш аз 90 фоиз лимонен иборат аст. Дар таркиби барги норинҷ то 29 фоиз

глюкоза, 3,9 фоиз роза, 3,2 фоиз оҳор ва аз 119 то 336мг% витамини С мавҷуд аст.

Табибони мардумӣ барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон ва санги талхадон тавсия медиҳанд, ки шираи норинҷро дар меъёри ¼ стакан шира ва ҳамин қадар равғани зайтунро омехта, аввал обшикам (клизма) карда, шабона 1 соат пас аз истеъмоли ғизо масраф намудан, бо тарафи рост хоб рафта, дар зери паҳлӯи рост чизи гарм (горелка) мондан лозим аст.(В.Д. Рыбак,1998).

Аз рӯи хусусияти ғизоӣ норинҷ аз афлесун камӣ надорад, аз ин рӯ онро дар ғизои парҳезӣ барои мубталоёни суддадгирии рагҳои хун (атеросклероз) истифода мебаранд (З.М. Эвенштейн, 1990).

Дар тибб мева, шира ва равғани атрии онро, ки аз пӯсташ истеҳсол мекунанд, ҳамчун иштоҳангез, ҳазмовар, оромибахш барои муолиҷаи дастгоҳи ҳозима мефармоянд. Равғани атрияш, мубодилаи чарбуҳоро ба танзим оварда, илтиҳоби пасчи зерпӯст (целлюлитҳоро) рафъ сохта, кори ҷигар ва талхадонро беҳтар намуда, ба ҳосилшавии санги талхадон роҳ намедиҳад (Т.Ю. Суворова,2005)

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский (2000), равғани атрии норинҷ, фишори баланди хунро паст карда, талхарону пешоброн аст. Ғайр аз ин, ҳосилшавии нейропептидҳоеро, ки дар кашондани импулсҳои асаб саҳмгузоранд, зиёд мекунад.

Дар тибби муосир норинҷҳоро ҳамчун ғизои парҳезӣ тару тоза истифода бурда ба бемороне, ки дуру дароз бистарианд ва ё бистарӣ буданд, мефармоянд. Меваи норинҷ хусусияти қувватбахшӣ ва рӯҳафзоӣ дорад.

Шира ва меваи он ҳамчун иштиҳокушо ва ҳазмкунандаи ғизо ба бемороне, ки дар қатиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда хусусияти шираҳосилкунии меъдаашон вайрон шудааст, пешниҳод мегардад. Онро ба беморони мубталои атеросклероз тавсия дода ва ҳамчун пешоброн истифода мебаранд. (В.Д. Рыбак,1998).

Онро ба беморони гирифтори касалии меъдаву рӯда, ки дар натиҷаи таъсири бемории сироятӣ дардманд шудаанд, мефармоянд.

Гликозидҳои таркиби он хусусияти зидди атеросклерозро доранд. Аз ин рӯ, ба беморони гирифтори ин касалӣ ва барои пешгирии он мефармоянд. Меваи норинҷро инчунин барои муолиҷаи фишори баланди хун тавсия медиҳанд.

Меваҳои норинҷ дастгоҳи ҳозимаро аз маводи саротоновар, нитрозаминҳо тоза карда аз таъсири саратоновар эмин медоранд. Дар баробари ин ба наздикӣ дар таркиби норинҷ маводи глютатион муайян шуд, ки он радикалҳои озодро безарар мекунад ва аз ин рӯ, онро муъҷизаи мукобили пиршавӣ номидаанд (Г.В. Лавренова, 2000).

Истифодаи он дар ғизо

Онро тару тоза истеъмол мекунанд ва аз меваи он мураббо, афшура, шира ва ликёр тайёр менам оянд.

Дорухои норинч

Шираи норинчро низ мисли шираи афлесун тайёр мекунанд.. Онро дар шакли шираи тоза то 200 мл. дар як бор ва дар омехтагй бо шираҳои дигар масраф мекунанд. Ин чо чанд нусха аз Г В Лавренова пешниҳод мешавад:

Шираи норинч - 100 г.

Шираи афлесун – 100 г.

Барои рафъи нороҳатй ва мондашавй пас аз бемории дуру дароз 0,5 стаканй, 2 бор дар як рӯз давоми 10 рӯз.

Шираи норинч – 100 г.

Шираи шафтолу – 100 г

Ба мубталоёни қабзият 1 стаканй, 1-2 бор дар як ҳафта дар танаффусҳои баъди истеъмоли ғизо.

Шираи норинч – 100 г.

Шираи помидор – 100 г.

Ҷавҳари лиму 0,05 г.

Асал – 1 қошуқча

Ҳамчун маводи витаминнок ним стаканй 2 бор 7 рӯз.

Шираи карам - 100 г.

Шираи себ – 75 г.

Шираи пиёз – 5 г.

Шири бодом – 200 г.

Барои муолиҷаи бемории сил, илтиҳоби музмини шушҳо ним стаканй, 2 бор дар як рӯз давоми 1 моҳ истеъмол мешавад.

Шираи норинчро бо ин усул низ чудо мекунанд: Норанчро бо корди тез бурида, ҳар ҳиссаи гӯшти дохили онро аз рӯпардаи он (пленка) тоза карда, дар чои холй шуда шакар мерезанд ва шираи ширини ҳосил шударо бо қошуқча гирифта масраф мекунанд.

НОНХОҲ – амми большой. Ammi majus L.

Онро нинис ва нонво низ меғӯянд. Нонхоҳ рустании 2 солаи алафй буда, ба оилаи чатриулхо мансуб аст. Баландиаш 60-140см. буда поян бебарги рахдори рост дошта, баргҳои мураккаби паршаклу чок ва гулҳои дучинсаи сафеди дар гулғӯда сарчамъшудаи чатршаклро дорост.

Дар моҳҳои июн гул карда, дар моҳи август-сентябр мевааш пухта мерасад. Нонхоҳ худрӯй дар қисмати Аврупоии баҳри Миёназамин, Шимолу Ҷанубии Тоҷикистон меруяд.

Дар кишвари Краснодар онро ҳамчун рустании корам парвариш менамоянд. Барои муолиҷа меваҳои нонхохро истифода мебаранд. Нонхохро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд.

Дар таркиби меваи нонхоҳ равғани эфир 0,08% кумаринҳои бергантен, ксантотоксин, мармезинин, империторин, мармезин, аммирон, флаваноидҳои изокверцетин, 7-0-глюкозиди кемпферол, 7-0-глюкозид, кверпетин, равғани чарбу 8,9-19,4%, ки аз кислотаҳои миристини, палмитини 4%, стеарини 1%, петризелинн 57,8%, олеини 28,2% иборат мебошад, мавҷуд аст.

Таркиби меваҳои нонхоҳ аз макроунсурҳои К-16,80, Са-14,50, Mg-3,40, Fe-0,23 микроунсурҳои Mn-0,40, Cn-0,37, Zn-0,39, Cr-0,12, A1-0,12, Se-10,3, Ni-0,28, Т-0,15 ва ғайра бой аст.

Абӯалӣ ибни Сино нонхохро барои муолиҷаи навъе аз касалиҳои пӯст, ки аз зуҳури лаккаҳои сафеди калону хурди пӯст иборат аст, (лейкодермия), кушодани бандҳо, рафъи дилбеҳузурӣ, пешоброн, барои муолиҷаи санги шошадон, қуми гурдаҳо ва ҳамчун доруи зиддиихтилоҷ тавсия кардааст.

Дар асри XII дар Мисри Қадим тухмдонаҳои нонхохро барои муолиҷаи песӣ истифода мебурданд, ки барои ин ба бемор тухмдонаҳои кӯфташудаи онро дода, сони қиёмҳои сафедшудаи пӯстро дар офтоб нигоҳ медоштанд.

Дар тибби амалӣ аз меваҳои нонхоҳ доруи аммифурин истеҳсол менамоянд, ки онро барои муолиҷаи пес ва рехтани мӯйҳои сар истифода мебаранд. Аммифурин ба бемороп барои баркарор намудани ранги пӯст ҳангоми мубталои пес шудан, қубо (псориаз) ва мӯйрезӣ мефармоянд.

Ҳангоми муолиҷаи рехтани мӯйи сар аммифурин бо прополиус ниҳоят самарабахш аст.

Маводи асосӣ ва таъсирбахши таркиби нонхоҳ фурокумаринҳо мебошанд, ки онҳо пӯстро ба таъсири нурҳо тайёр намуда, дар он тавассути таъсири нурҳои ултрабунафш ҳосилшавии маводи рангвари меланинро таъмин месозанд.

Фурокумаринҳо ғайр аз гуфтаҳои боло боз рагчаҳои хурди хунгардро мустаҳкам намуда, дорои таъсири талхаронӣ ва пешобронӣ мебошанд.

Барои муолиҷаи песӣ ва қисман ё тамоман рехтани мӯйҳои сар аммифуринро дар меъёри 0,02 г. 3-4 бор дар як рӯз мефармоянд. Ам-

мифурин истеҳсол мешавад, ки бо он дар як вақт пеш аз нурзанӣ кнемҳои иллатёфтаи пӯстро мемоланд. Мӯҳлати муолиҷа аз 4-5 цикл иборат буда дар ҳар давр 2-3 ҳафта танаффус дода мешавад. Мӯҳлати муолиҷа 3-3,5 моҳ аст. Миқдори умумии муолиҷа 250-300 кулчадоруро ташкил медиҳад. (А.Д. Турова ва диг,1987).

Ҳангоми муолиҷаи бемории псориаз аммифуринро 1-1,5 кулчадору 2 соат пеш аз истифодаи нурҳои ултрабунафш ва 1 соат пеш аз истифодаи қабули нур чойҳои иллатноки пӯстро бо 0,3% аммифурин мемоланд. Дар давраи як табобати псориаз ҳамагӣ 10-20 молидан ва истифодаи нур фармуда мешавад.

Ин хусусиятҳои аммифурин дар тадқиқотҳои илмӣ ҳаматарафа омӯхта муайян шудааст, ки он бо маводи ҳаётии таркиби рустани бергаптен, ки антотоксин ва изопимпинелин, ки қобилияти фотосенси билизиотсонӣ доранд алоқаманд аст.

Аммифурин ҳиссиёти пӯстро ба таъсири нур баланд намуда ҳосилшавии пигменти меланинро дар зери таъсири ултробунафш афзун ва барқароршавии пигментҳои пӯстро таъмин менамояд.

Истифодаи аммифурин ҳангоми беморӣ сили пӯст, бемории хун, ҷигар, гурдаҳо ва дилу системаи асаб манъ аст.

Дорухои нонхох

Аммифурин (Ammifurinum). Таркибашро се форокумаринҳои нонхоҳ: изопимпинелин, бергаптен ва ксантотоксин ташкил медиҳад.

Онро барои муолиҷаи песӣ, шукуфаи сар истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш: 0,02 г. 1-4 бор дар як рӯз. Истифодаи хориҷияш чунин аст; қитъаҳои мубталои песӣ ё шукуфаро бо 2% – и он мемоланд.

Истифодаи аммифурин ба беморони мубталои фиппори баланди хун, тиреотоксикоз, бемории гурда, ҷигар, хун, дил, системаи марказии асаб ва тифлони то 5 сола манъ аст.

Онро дар шакли кулчадоруи 0,02 г. ва 0,3% истеҳсол мекунанд.

Аммифуринро дар ҷои хунук ва торик нигоҳ медоранд

Мӯҳлати истифодабарияш то 2 сол.

ОБСАБЗА (КАРАМИ БАҲРӢ) –морская капуста
Laminaria Saccharina (L) Lemour

Ламинария, ё карами баҳрӣ, як намуди хеле бузурги (10-12м.) обсабзаҳо мебошад, ки дар ҳамаи баҳрҳои Шимолӣ ва Шарқи Дур месабзад. Дар қаламрави собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ онро асосан дар

баҳри Сафед ҷамъоварӣ менамоянд, ки баъди коркард ба шакли хока ё консерв фурӯхта мешавад.

Дар таркиби карами баҳрӣ полисахариди ламинарин, маннит, фруктоза, кислотаи алгин, унсурҳои йод, бром, мис, кобальт, манган, оҳан, фосфор, витаминҳои В1, В2, В12, Д, С, каротиноидҳо ва ғайра мавҷуданд.

Дар таркиби карами баҳрии хушккарда аз 15 то 30 мг кислотаи алгини (альгиновая кислота) мавҷуд аст.

Ин намуди обсабза дар Чину Ҷопон аз қадим машҳур буд. Дар садаи XIII шоҳаншоҳи Чин фармоне бароварда, ки ҳар як сокини Чин бояд дар як сол зиёда аз 2кг. ламинарини хушк истеъмол намояд.

Барои иҷрои ин фармон обсабзаро ба тамоми гӯшаву канори Чин бепул паҳн мекарданд ва ҳатто ба ноҳияҳои бероҳу дурдаст мебурданд. Аз он ҷо онро ба Осиёи Миёна низ мекашонданд.

Ин фармонро шоҳаншоҳ барои пешгирӣ ва табобати касалии ҷоғар (зоб) бароварда буд. Ҳоло маълум шудааст, ки дар таркиби обсабза миқдори йод хеле зиёд аст ва касалии ҷоғар аз нарасидани ин унсур ба вуҷуд меояд.(З.М. Эвенштейн,1989).

Маълум аст, ки обсабза хосияти исҳоловарӣ дорад. Кислотаи алгин ва полисахаридҳои таркиби ламинарин обро ба худ мечабанд ва варам карда ба деворҳои рӯда фишор меоваранд, ки дар натиҷа ҳаракати дудии онҳо зиёд шуда, бокимондаи ғизоро тез хориҷ мекунанд.

Аз ин рӯ, истеъмоли хокаи консерви карами баҳрӣ ҳангоми илтиҳоби музмини рӯдаҳо ва қабзият хеле манфиатнок аст. Саноати дорусозӣ аз он доруи «Даминарин» истеҳсол мекунад, ки низ хосияти исҳоловарӣ дорад.

Истеъмоли ламинария бо ғизо на танҳо барои беморон ҳамчунин ба одамони солим фоидаи калон дорад, чунки бунёди инсонро бо маводи ниҳоят зарурии йод таъмин месозад.

Дар асоси таҷрибаҳо маълум шуд, ки обсабза миқдори холестеринро хунро хеле кам карда, пайдоиши касалии атеросклерозро ҷилавгирӣ менамояд. Инчунин вай раванди хунбастро паст карда, эҳтимоли ба вуҷуд омадани лахтаи хунро кам менамояд.

Аз ин рӯ, масрафи он ба шахсоне, ки гирифтори атеросклерозанд ва хунбасташон баланд аст, хеле фоиданок аст.

Аз сабаби дар таркибаш мавҷуд будани витаминҳои В1 ва В12, унсурҳои оҳан, манган ва мис обсабза қобилияти хунофарии мағзи сурхи устухонро афзуда, миқдори гемоглобин ва эритроцитҳоро дар хун меафзояд, ки дар мавқеи камхунӣ хеле муфид аст.

Саноати хӯрокворӣ дар асоси ламинария паста ва мармелад

истеҳсол мекунад, ки дар таркибашон миқдори зиёди оҳан мавҷуд аст ва истеъмоли он ба беморони гирифтори касали камхунӣ, ки дар натичаи нарасидани оҳан дар бупя ба вуҷуд омадааст, тавсия мешавад.

Миқдори йод дар таркиби обсабза нисбати дигар рустаниҳо зиёд аст ва аз ин рӯ истеъмоли он ҳангоми касалиҳои гурда, махсусан; нефрит ва диатези геморрага (хунигорӣ) тамоман манъ аст.

Карами баҳриро дар саноат дар шакли консерва, карами хушк, дар нугулҳо ва обҷӯшу дамхӯрда истифода мебаранд.

ОДАМГИЁҲ – женьщен ранах. Panax ginseng. C. A. Meyer

Рустании бисерсола (то 50 ва беш аз он) буда решаи пармашакли сероб дорад. Навдааш аз 30 то 80см. ва дар нугаш 4-5 барг дорад. Баргаш дароздумчаи эллипсшакли нӯгтези атрофашон аррамонанд ва ду барги поёнӣ нисбати баргҳои боло хурдтар мешаванд.

Дар маркази он навдачаи гулдор ҷойгир аст, ки дарозиаш 10см. мебошад. Меваааш сурхи баланд буда, 2 донаи паҳншакл дорад. Дар моҳи июл гул ва август-сентябр меваааш пухта мерасад.

Одамгиёҳ дар Приморя, ноҳияҳои ҷанубӣ Хабаровск, Хитой ва плантацияҳои он дар Хитой, Ҷопон, Куриё, Кафқози Шимолӣ мавҷуд аст. Дар тиб асосан решаи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби решаи одамгиёҳ якчанд панаксозидҳо муайян шудаанд, ки олимони Шӯравӣ онҳоро бо ҳарфҳои лотинии А, В, С, Д, Е, Г ва С ном додаанд. Дар решаи одамгиёҳ 18% сафеда, 2-3% липид, 20% оҳар, 16,23% маводи пектин (сахароза, моносахаридҳо, глюкоза, фруктоза ва ғайра). 0,05-0,25% равғани эфир, витаминҳои С, B_1, B_2, B_{12} ва ғайра муайян шудааст..

Дар таркиби решаи одамгиёҳ инчунин макроунсурҳои К-21,40, Са-7,06, Mg-1,71, Fe-0,25 мг/г ва микроунсурҳои Мп-14,30, Cu-6,30, Zn-23,40, Mo-0,32, Cr-2,87, Al-40,96, Se-1,05, Ni-0,48, Ръ-2,95, В-37,40 Т-0,09, *Ag*-0,32 мкг/г ёфт шудааст.

Номи лотинии одамгиёҳ-рапах ginseng мебошад. Ин ном ягне «Рапах»-ро ба он соли 1753 олими машҳури ҳоландӣ Карл Виней додаааст, ки калимаи юнонӣ буда маънои «давои ҳама» – ро дорад. Номи хитоии он бошад аз Jen-одам ва Chen-реша иборат буда маъноаш одамреша аст. Ва ин бесабаб нест, чунки сохти решаи он ба суроби одам монандӣ дорад.

Дар китобҳои қадимаи хитой омадааст, ки «Подшоҳи дарандагон паланг, подшоҳи ҳайвонҳои баҳрӣ аждаҳо ва подшоҳи рустаниҳои беша одамгиёҳ аст».

Дар ривоятҳои шарқӣ оиди одамгиёҳ ҳикояҳои зиёдест. Дар яке омадааст, ки агар оташак ё чароғак ба чашмаи мусаффои кӯҳӣ занад, пас чашма хушк шуда ба қаъри замин меравад ва дар ҷои он решаи одамгиёҳ нумӯъ меёбад, ки дар худ қувваи оташи осмониро дорад. Аз ин рӯ онро дар Чин бо иероглифҳои чинӣ «жен-дань-шень» яъне «решаи оташак» ифода мекунанд.

Дар ривояти дигар гуфта шудааст, ки дар Чин ҷавонмарди олиҳиммате бо номи Жен Шень умр ба сар мебурд. Ва ӯ маҷбур шуд, ки бо ошиқи хоҳари худаш набард кунад ва дар ин набард барои хушбахтии хоҳараш ҷони худро нисор кунад. Хоҳари паҳлавои Луи Ла аз марги бародараш гиряи ҷонгудоз намуд ва дар он ҷое, ки ашки чашмони ӯ чакид рустании те он рӯз номаълуме нумӯъ кард ва дорои қувваи ниҳонии ҳаётӣ буд, ки онро Женшень ном доданд.

Хусусиятҳои шифоии одамгиёҳ дар тибби Шарқ 4-5 ҳазор сол пеш маълум буд. Аввалин маълумоти хаттӣ оиди он дар асри 1-то милод дар рисолаи хаттии оиди рустаниҳои шифоӣ «Шень-нун-бен-Цао» омадааст.

Номи одамгиёҳ инчунин дар рисолаи 50 ҷилдаи «Бэн-цао-тан-му» ки онро фармаколог ва пизишки машҳури чинӣ Ли-Шичжень дар асри XVI навишта буд, ҷои махсусро ишғол мекунад.

Решаи хушки одамгиёҳро бори аввал ба Аврупо дар соли 1610 бозоргони ҳоландӣ оварда буд, ки оиди он бори аввал ба таври хаттӣ Семедо Альваро дар соли 1642 маълумот дода буд.

Миссионери фаронсавӣ Гиарту фармони Императори Чинро дар соли 1714 оиди одамгиёҳ овардааст, ки дар он гуфта мешавад:

«Одамгиёҳ аз ҳар гуна беҳолию бемадории сахти буня бемадории рӯҳӣ ва ҷисмонӣ қуввату дармон мебахшад. Балғамро нест, қайро рафъ месозад, дамкӯтаҳиро кам мекунад, қувваи рӯҳӣ, маънавӣ ва ҷисмониро афзуда таъби касро хуш мекунад. Хуну сафроро зиёд карда, сарчарҳаку таби баландро нафъ мебахшад ва нирӯи биниши чашмонро пурқувват, пиронро солиму бардам медорад.

Миссионери дигари фаронсавӣ Ляфито дар соли 1718, ки дар Квибеки Канада зиндагӣ мекард, дар бораи истифодаи одамгиёҳ, ки онро ҳиндувони амрикой ҳамчун маводи табобатӣ истифода мебурданд маълумот интишор намуд, ки он боиси қариб тамоман нест шудани одамгиёҳ дар ин қитъа шуда буд ва ҳукуматдоронро маҷбур сохт, ки барои пешгирӣ ва нигоҳ доштани одамгиёҳ қарори махсусе, қабул кунанд, то роҳи тамоман несту нобудшавии онро гиранд.

Одамгиёҳро дар тибби мардумӣ ва амалӣ васеъ истифода мебаранд. Дар тибби мардумии Чин ва Шарқи Дур аз замонҳои қадим ҳамчун маводи шифоӣ барои муолиҷаи бемории гуногун, атеросклe-

роз, бемории дил, сили шуш, диабети қанд, сустшави қувваи боҳ, камхуни, фишори пасти хун, баъзе бемории асабу рӯҳ, хунрезй, тарбод аз беҳолии рӯҳиву маънавй истифода мебурданд.

Доруҳои одамгиёҳ муқовимати буняро ба муқобили бемории гуногун баланд мекунанд. Мубодилаи моддаҳоро дар буня метезонанд, ҳисси мондашавиро рафъ сохта, қуввai ҷисмониро афзун мекунанд. В.П. Махлаюк, 1993. И. И. Брехман (1955–1987) хусусиятҳои таҳрикбахш ва рӯҳафзои одамгиёҳро бо усули зерин омӯхта буданд: онҳо мушҳои сафедро ба об андохта, то гарқшавиашон дар об нигоҳ доштанд. Пас онҳоро тез аз об берун сохта, бо сачоқ хушк намуд, ба як қисмашон миқдори муайян дамхӯрдаи решаи одамгиёҳро гузаронда ба гурӯҳи дигар, ки ҳамчун контрол истифода мешуданд ҳалкунанда, ки дар он доруро ҳал мекунанд, гузаронданд. Пас мушҳоро як соат дам дода боз ба об сар доданд ва барои вақтро кӯтоҳ кардан ба думи онҳо ҳалқачаҳои аз сурб тайёр кардаро, ки вазнаш 1г. ташкил медод, овехтанд.

Таҷрибаҳо нишон доданд, ки мушҳои дамхӯрдаи решаи одамгиёҳ қабул карда нисбати мушҳои ҳалкунанда қабул карда дар об қариб 2 маротиба зиёд шино карданд (В.М, Сало, 1975).

Одамгиёҳро барои муолиҷаи ҳезй, сустшудани кори ғадудҳои ҷинсй, климакс, сустии боҳ ва ғайра истифода мебаранд (Я.З Гинзбург,1958; Н.Л. Кучкина,1992; Н.К. Фруентов.1987; Т.Л. Пиллат ва диг.,2000).)

Мувофиқи маълумоти Л.В. Пастушенков (1989) доруҳои решаи одамгиёҳ ба буняи инсон таъсири гуногун мерасонанд, Ва ҳар маводи фаъоли таркиби одамгиёҳ таъсири ба худ хосе дорад. Аз ҷумла, панаксин нирӯи дилу рагҳои онро меафзояд, кислотаи панаксовй ба ҷараёни оксидшавй таъсир мерасонад, панквиллон системаи эндокриниро ба таҳрик оварда, миқдори барои буня лозими ҳормонҳоро ба танзим медарорад, гликозиди гинземин мубодилаи карбогидридҳоро тақвият бахшида, миқдори қандро дар хун кам ва синтези гликогенро дар ҷигар зиёд мекунад.

Муайян шудааст, ки истифодаи меъёрҳои гуногуни доруҳои одамгиёҳ, таъсири гуногун доранд. Дар меъёри кам, ҷараёни ангезиши асабро зиёд ва ҷараёни ист доданро (торможение) суст мекунанд ва баръакс ҳангоми истифодаи меъёри зиёди он ҷараёни ист додан (торможение)-ро меафзоянд.

Таъсири онҳо ба кори дилу рагҳои хун низ якранг нест:

ҳангоми истифодаи меъёри ками он як қадре фишори хунро баланд мекунад ва баръакс ҳангоми ба ҳайвонҳо хӯрондани меъёри баланди он фишори баланди хунро паст мекунад.

Дар таҷриба нишон дода шудааст, ки доруҳои одамгиёҳ, синтези РНК-и ядро ва РНК–полимеразаи чигарро фаъол намуда, синтези ДНК, сафеда, РНК ва липидҳоро дар ҳуҷайраҳои марзи устухон ва миқдори ц-АМФ-ро дар ғадуди рӯи гурда зиёд мекунад. (С. Я. Соколов ва диг. 3985).

Доруҳои решаи одамгиёҳ кори гадуди болои гурда ва ғадуди сипаршаклро фаъол намуда, мубодилаи карбогидридҳо ва сатҳи фишори хунро идора карда, хориҷшавии спирти этилиро аз буня метезонад. В.Петков ва диг., 1982).

Маводи таркиби решаи одамгиёҳ, боз таъсири ба ҳам муқобил низ доранд, аз ҷумла, гинзенозиди Rg1-кори маркази системаи асабро фаъол мекунаду гинзенозиди R6-он-ро фурӯ мешинонад, аз ин рӯ интихоби меъёри муайяни доруҳои одамгиёҳ ҳангоми муолиҷа роли муҳим мебозанд.

Қиём ва дамхӯрдаи одамгиёҳ дар меъёри кам ҳайвонҳоро ба ҳаяҷон оварда дар меъёри зиёд онҳоро камҳаракат ва суст мекунад, дар баробари ин меъёри ками он фишори хунро андаке баланд намуда, меъёри баландаш бошад фишори хунро паст мефурорад. (А.Д. Турова ва диг. 1984).

Таъсири ангезишовари решаи одамгиёҳро олимони ҷопонӣ дар робита бо маводи таркиби он панаксин меҳисобанд. Кислотаи панаксин мубодилаи моддаҳоро, аз ҷумла чарбуҳоро тезонида, фаъолияти дастгоҳи эндокриниро пурзӯр намуда, миқдори ҳормонҳоро дар буня зиёд мекунанд. Маводи дигари таркиби реша гинзенин бошад мубодилаи карбогидридҳоро ба танзим оварда миқдори қанди таркиби хунро ва синтези глиогенро зиёд мекунад (А.Д. Турова, 1984).

Одамгиёҳ ҳосилшавии сафедаҳоро фаъол, миқдори қанди таркиби хунро кам ва фаъолияти фикрию ҷисмониро зиёд мекунад

Дар тибби муосир доруҳои решаи одамгиёҳро ҳамчун рӯҳафзо, нерӯбахш, барои муолиҷа ва пешгирии бемории гуногуни системаи марказии асаб, пурзӯр намудани муқовимати буня ба муқобили ҳаяҷони манфӣ, «стресс» ва таъсири манфии муҳити беруна ба буняи инсон, бемории камхунӣ истифода мебаранд (Н.Куреннов,2007).

Маводи одамгиёҳ, хока, дамхӯрда, май, малҳам, қиёми обӣ менависад Т.Л. Пиллат (2000), барои баланд намудани коршоямӣ, қобилияти фикрию ҷисмонӣ, баланд бардоштани муқовимати буня ва муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима, асаб, рӯҳ, сили шуш ва пурзӯр намудани шаҳвату кори ғадудҳои ҷинсӣ ниҳоят муфиданд.

Ҳангоми истифодаи дамхӯрдаи одамгиёҳ ҳолати беморон беҳ шуда худро бардаму пуркувват ҳис карда, дарди сарашон рафъ мешавад ва нерӯи мушакҳои баданашон меафзояд.

Истифодаи дамхўрдаи рустанӣ пас аз амалиёти ҷарроҳӣ низ аз манфиат дур нест. Мисол, агар пеш аз ҷарроҳӣ ба беморон қиёми решаи рустаниро фармоянд, ў аз бисёр оризаҳо баъди ҷарроҳӣ эмин мемонад.

Дамхўрдаи решаи одамгиёҳро дар меъёри 15-20 қатра пеш аз хўрок 3 бор дар як рўз истеъмол мекунанд.

Истифодаи он дар ғизо

Аҳолии Шарқи Дур баъзан таомҳоро бо шуллаи тару тозаи решахои одамгиёҳ истеъмол мекунанд. Ин гуна ғизоро асосан сайёҳон, шикорчиён, моҳигирон пеш аз сафар, заҳо пеш аз тавлид ва беморони вазнин ва сиҳатёбанда истеъмол мекунанд. Чунин ғизо инчунин ба лётчикҳо кайҳонавардон, одамони аз нури радиатсионӣ осеб дида ва дар чунин минтақаҳо фаъолият карда истода дода мешавад.

Дорухои одамгиёҳ

Дамхўрдаи спиртии решаи одамгиёҳ (Tinctura Ginsengi), аз дамхўрдаи (1:10) дар спирти 70% аз решаи одамгиёҳ тайёр мешавад.

Ҳамчун маъюди рўҳафзо истифода мешавад.

Онро барои муолиҷаи фишори пасти хун, асабоният, камнерўии буня, камшавии қудрати ҷисмонию фикрӣ истифода мекунанд.

Тарзи истеъмолаш: 15-20 қатрагӣ 3 бор дар як рўз.

Дар зарфҳои шишагини 50 мл. ва ампулаҳои 5 мл. истеҳсол мешавад.

Мўҳлати истифодабарияш 3 сол.

Дамхўрдаи решаи одамгиёҳ: 20 г. решаи хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷўшидаистодаро рехта, 1 соат дам дода,полонида, 1 қошуқчагӣ, 2 бор дар як рўз ҳамчун оромибахшу рўҳафзо истеъмол мекунанд.

Дамхўрдаи решаи одамгиёҳ: 20 г. решаи хушку майдакардаи онро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 1 стакан спирти 70% рехта, 7-10 рўз дар ҷои хушку торик нигоҳ дошта, 10 –15 қатрагӣ, 2-3 бор дар як рўз барои бемории дил истифода мебаранд.

ОЗАРИЮН – календула лекарственная Calendula officinalis L

Озариюнро дар баъзе маҳалҳо озаргул ва нохунак ҳам ном мебаранд. Озариюн мансуби растаниҳои яксолаи корам аст. Баландии пояааш то 75см. мерасад. Решааш дарҳам печидаи меҳварӣ. Пояаш рост, баъзан тобхўрдаи печон ва мўякҳои кўтоҳ дорад.

Баргҳои пайи ҳам дорад, ки дарозиашон то 13см расида, дар

қисми болоии поя нишаста, нӯгтез мешаванд. Гулаш зард ё норинҷӣ буда, дар сабадчаҳо ҷамъ шудаанд. Сабадҳо калон (диаметрашон то 8см.) як ё дутоӣ дар охири поя ҷой гирифтаанд.

Шукуфтани гулҳо аз охири моҳи май то тирамоҳ идома меёбад. Дар Тоҷикистон ҳамчун рустании шифоӣ парвариш меёбад.

Дар тибб сабадчагулҳояшро истифода мебаранд. Онҳоро дар вақти саросар гул кардани рустанӣ ҷамъоварӣ ва аз сабадчаҳо ҷудо намуда мехушконанд.

Дар вақти хушконидан онҳоро доимо такорӯ кардан лозим аст. Озариюн ба воситаи тухмаш зиёд мешавад. Тухмашро дар чукурии 2-8см. мекоранд. Дар як гектар 8-10кг. тухмӣ сарф мегардад.

Дар таркиби сабадгули озариюн то 34 каротиноидҳо, виалаксантин, каротин, ликопин, неоликопин, рубиксантин, флавохром, фловоксантин, флаваноидҳои изорашнетин, рутин, изорамнетин–3–В–Д, сапонинҳо, календулозидҳои А, В, С, Д, Д ва В, то 3, 4, қатрон то 4 луоб, моддаҳои даббогӣ то 0,24 равғани эфир ва кислотаҳои органикӣ мавҷуд аст.

Дар гули озариюн макроунсурҳои К-29,80, Са-11,40, Mg-2,50, Fe-0,15 мкг/г. ва микроунсурҳои Мп-0,20 Cu-0,86, Zn-1,31, Co-0,03, Mo-1,47, Cr-0,09, A1-0,05 Se-4,20, Ni-0,25, Sr-0,10, Рь-0,03, Т-0,05, В-48,40 мкг/г муайян шудааст.

Озариюнро аз асрҳои миёна ҳамчун рустании шифоӣ васеъ истифода мебурданд. Абумансури Муваффақ дар «Гиёҳнома» се намуди ин рустаниро оварда, онро барои табобати омосҳои сахт судманд ҳисоб мекунад.

Абӯалии Сино навиштааст, ки озариюн андар дараҷаи севум гарму хушк аст. Бо сирко аз бемории рӯбоҳ, яъне рехтани мӯйҳои бадан (Алопеция) ва хокистари он бо сирко барои кавин судманд аст. Подзаҳр аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки озариюн андар дараҷаи дуввум гарму хушк аст. Хусусиятҳои ҳалкунандагӣ ва ҷабандагӣ дорад. Бемории музмини дилро шифо мебахшад. Ширааашро, агар занҳо истеъмол намоянд, бача мепартоянд. Агар малҳами дар равған тайёр кардаи онро ба омосҳо моланд, нофеъ аст. Ширааш подзаҳр аст.

Дар тибби мардумӣ озариюн барои табобати санги гурда, ҷароҳатҳои чирку фасоднок, сӯхта, сармозада, касалиҳои чашм, конюктивит, блефарит, озах, захми меъдаву рӯда ва саратон истифода мешавад.

Озариюнро дар табобати ширинча, қайкунӣ, сурфа, хунравӣ аз раҳм ба кор мебаранд.

Дар тибби муосир озариюнро ба таври васеъ истифода мебаранд.

В. В.Хеҷров бо озариюн занҳоеро, ки гирифтори касалии фишори баланди хун (гипертония) буданд ва давраи қатъ шудани ҳайзро аз сар мегузаронданд, табобат кардааст. Озариюн шиддат ва чараёни ин касалиро суст мекунад.

Дар мушоҳидаҳои клиникӣ доруҳои аз озариюн тайёр кардаро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, захми меъда, илтиҳоби талхадон (холетситит), илтиҳоби ҳуҷайраҳои ҷигар (гепатит) ва ғайра истифода мебаранд (Вешgnistol 1972).

Озариюн таъсири зиддиилтиҳобӣ дорад, хосиятҳои зиддиилтиҳобӣ ва зиддимикробии он ҳангоми муолиҷаи сӯхта, сармозада ва лагҳурии сахту табобати думбал ва шукуфа муайян мешавад.

Ин хосиятҳои озариюн дар муолиҷаи бодҳурраи гарданаки раҳм ва як қатор беморихои занона низ фоидаоваранд.

Дар табобати беморон асосан хосиятҳои зерини озариюн ба назар гирифта мешаванд: зиддимикроб, зиддиилтиҳоб, зиддиихтилоҷ ва таъсири он ба захму чароҳатҳои меъда (С. Я. Соколов, 1985).

Дар стоматология ин гиёҳ васеъ истифода мешавад. Бо он гингивит-стоматит ва парадонтитро табобат мекунанд. Озариюн барои табобати илтиҳоби пардаи луобии даҳон ва гулӯзиндонак ҳам истифода мешавад.

Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки дамхӯрда, қиём ва хокаи озариюн хусусияти зиддичароҳатӣ доштта, пардаи луобии меъдаро аз таъсири манфии маводи чароҳатангез дар 40-70% ҳайвонҳо эмин медорад.

Хокаи аз озариюн тайёршударо ҳангоми дар шакли маҳлул ба гурбаҳо хӯрондан фишори хуни онҳоро паст мекунад. Дар таҷрибаҳо инчунин нишон дода шудааст, ки озариюн таъсири зидди саратонӣ дорад (В. Петков, 1988).

Таъсири фармакологии доруҳои озариюн бо каротоноидҳо ва флаваноидҳо ва сапонинҳои таркиби он алоқаи зич доранд. Доруҳои озариюн чараёни баркароршавии бофтаҳоро тезонда захмҳоро зуд шифо мебахшанд. Хосияти шифоии дамхӯрда ва қиёми озариюн ҳангоми захми меъда, бодхура дар он аст, ки озариюн ба баркароршавии пардаи осебдидаи меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта мусоидат мекунад, ки механизми асосии он бо пастшавии таъсири манфии ширааи меъда ва баландшавии нируи пардаи луобии меъда ва сустшавии таъсири шира ва туршии меъда алоқаманд аст. (А.Д. Турова ва дигарон, 1987, С. Соколов ва дигарон., 1985).

Дар тибб дамхӯрдаи озариюн ҳамчун доруи зиддиилтиҳобӣ ва доруҳои калефлону калофилеи истеҳсол мешаванд.

Дамхӯрдаи озариюн барои муолиҷаи захмҳо, захмҳои фасоднок,

сўхтагӣ ва дар шакли ғарғара барои муолиҷаи касалиҳои илтиҳобии гулӯ, лиссаҳо, пардаи луобии даҳон, ҳамчун талхарон 10-25 қатрагӣ истифода мешавад.

Калефлон дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, ангезанда ва барқарорсоз (репаративный) буда, ҳангоми бемории меъдаю рӯда, истифода мешавад.

Калефлон хусусияти шираҳосилкунии меъдаро суст мекунад, аз ин рӯ барои муолиҷаи захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, гастрити сершири музмин ва илтиҳоби талхадон истифода мебаранд.

Онро пас аз хӯрок дар ҳадди 0,1-0,2 г. 3 бор дар як шабона рӯз, 3-4 ҳафта мефармоянд (В. П. Григориевский ва диг., 1990).

Доруҳои озариюн

Калефлон (Caleflonum): қиёми тозаи гулҳои озариюн.

Таъсири фармакологияш: маводи зиддиилтиҳоб.

Онро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби музмини меъда мефармоянд.

Тарзи истеъмолаш: 0,1-0,2 г. 3 бор дар як рӯз, аз 3-4 то 6 ҳафта истеъмол мекунанд.

Шакли истеҳсолаш: донадоруи рӯпӯшдор дар меъёри 0,1 г. истеҳсол менамоянд.

Мӯҳлати нигоҳдорияш то 4 сол.

Дамкӯрдаи спиртии озариюн (Tinctura Calendulae)

Ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб, бактериякуш барои муолиҷаи ангина, бемории илтиҳобии пардаи луобии даҳон дар шакли дамкӯрдаи (10,0: 200) барои ғарғара намудан: 1қошуқчаи чойхӯрӣ дар 1 стакан об омехта ғар-ғара мекунанд.

Шакли истеҳсолаш дар шишаҳои 50 г.

Мӯҳлати истифодабарияш то 4 сол.

Обчӯши гулҳои озариюн. 20г. сабадчаҳои озариюнро гирифта, аз болояш як стакан оби ҷӯш мерезанд ва 10-15 дақиқа дар болои оташи паст мечӯшонанд. Баъд хунук карда, полида, аз он рӯзе 3 бор, ба андозаи 1 ё 2 қошуқи ошхӯрӣ истеъмол мекунанд.

Дамкӯрдаи спиртии озариюн: 10г. сабадчаҳои майдакардаи озариюнро гирифта ба он 90 мл. спирти 70% ҳамроҳ мекунанд ва се рӯз дар ҷои торик нигоҳ медоранд. Аз он ба миқдори як қошуқӣ дар як рӯз 2 ё се бор дар ним стакан оби онро омехта ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб менӯшанд.

Малҳами озариюн: (Ungentum «Calendula»): таркибашро дамкӯрдаи озариюн 20 г. эмулсияи ғализи обу вазелин 90 г. ташкил медиҳад.

Малҳам ранги зард дошта онро барои табобати захмҳо ва сӯхтагиҳо истифода мешаванд

Онро дар зарфчаҳои шишагини 40 г. истеҳсол мекунанд.

Донаи каферид: (Tfbulettae Caferidum).Таркибаш аз 0,1 г. оксиди оҳан ва гулҳои хушку майдакардаи озариюн иборат аст.

Онро низ мисли дигар донадоруҳои оҳандор, 1 донагӣ, 2-3 бор, пас аз истеъмоли гизо барои муолиҷаи бемории камхунӣ, аз норасоии оҳан истифода мебаранд.

Дар як қутти каферид 100 дона дору ҳаст.

ОЛУЧА – алча. Prunus cerasifera Ehrh.

Олуча дарахти мевадорест, ки то 10-15м. қад мекашад ва он дар Кафқоз Тоҷикистон, Ӯзбекистон, Крим, Молдова ва Украина меруяд. Дар Тоҷикистон навъи ёбоии олуча низ ҳаст.

Меваи олуча ранги сурх, гулобӣ ё зард дорад ва тамъаш турш. Он моҳҳои июну октябр мепазад. Меваи тару тоза ва ё хушккардаи онро истеъмол мекунанд. 100г. меваи пухта расидаи олуча 89г. об, 7,4г қанд (асосан глюкоза, сахароза ва фруктоза), 2,4г. кислотаҳои органикӣ, 3г пектин, 16мг. витамини С ва 188мг калий дорад. Олуча аз витаминҳои B_1, B_2, Вб, провитамини А, маъданҳои оҳан, магний, калций, фосфор ва ғайра низ хеле бой аст.

Дар тибби мардумӣ мева, барг ва гули олучаро истифода менамоянд. Обҷӯши меваш иштиҳоовар ва исҳоловар буда, онро ҳангоми касалиҳои меъдаву рӯда ва махсусан қабзи рӯдаҳо тавсия менамоянд.

Инчунин меваи олуча балғамрон, арақовар ва пешоброн аст ва истеъмоли он ҳангоми бемории шуш ва гулуву сурхной ва гурдаву масона фоиданок аст.

Дамкардаи баргу гули олуча низ хосияти дармонӣ дошта, истеъмоли дохилии он исҳоловар аст. Дар тибби Тибет олучаро ҳангоми касалиҳои дил истифода мебаранд.

Шираи олучаро барои муолиҷаи илтиҳоби ҷигар, маҳрои талха ва афзоиши кӯдакон, зиёд намудани шири модарон истифода мебаранд. Дамхӯрда ва обҷӯшаш барои рафъи сурфа ва бемории гулӯ, омехта бо камфора барои муолиҷаи захмҳо тавсия мешавад (В Д. Рыбак, 1998).

Меваи олуча аз пектин хеле бой аст. Маълум аст, ки пектинҳо ҳама гуна заҳрҳоро ба худ ҷабида, гузоришашонро паст менамоянд ва бо худ онҳоро аз бадан хориҷ месозанд. Аз ин рӯ, истеъмоли обҷӯши меваи олуча ҳангоми заҳролудшавии буняи инсон аз заҳрҳои гуногун ва токсинҳо фоиданок аст.

Истифодаи он дар ғизо

Меваи пухта расидаи олучаро дар шакли тару тоза истеъмол мекунанд ва аз меваи пухтарасидаи олуча лимонад, шароб, мармелад, нӯшоба ва мураббо месозанд. Истеъмоли мураббои олуча бо чой ҳангоми бехобиву бемадорӣ ва давраи сиҳатшавӣ аз касалиҳои вазнин, инчунин ҳангоми норасоии витаминҳои С ва А дар буня тавсия мешавад.

Мураббои олуча: 1кг. шакарро дар 200мл. об ҷӯшонед ва баъд 1кг. олучаи бедонаро ба он андохта, то шино кардани олучаҳо ӯро ҷӯшонед. Сипас ба зарфҳои шишагини тоза рехта, тамиз (стерилизатсия) кунед ва даҳони зарфро маҳкам намоед.

Нӯшобаи олуча: 500г. олуча ва 500г. шакарро дар 1л. об 20-30 дақиқа ҷӯшонед. Пас аз хунук шудан метавонед масрэф намоед.

Сиропи олучагӣ: 1 л. шираи олуча, 1,5 кг. шакар, 2 г. чаъфари лимӯ. Шираи лимӯро бо шакару чавҳари лимӯ то ҳарорати 70 °С, то лаҳзае, ки шакари дохили он пурра ҳал нашавад, мечӯшонанд ва пас дар зарфҳои шишагини тамиздода рехта, бо сарпӯшҳои ҷӯшонида маҳкам мекунанд.

ОЛУ – слива. Prunus demestica L.

Дарахти бисёрсолаи боровари ғизоӣ буда ба оилаи настараниҳо мансуб аст. Олу дар натиҷаи дурага сохтани олуча ва олуболу ба вуҷуд омадааст. Мувофиқи маълумоти Л.Я. Скляревский олу нахустин бор дар Кафқоз ба вуҷуд омада аз он ҷо ба Осиёи Марказӣ ва Ҷанубӣ Руссия аз қадим паҳн шудааст.

Ҳоло дар дунё тақрибан 2000 навъи олу парвариш ва ё дар шакли худрӯй нумӯъ мёбад. Олуро чун рустании ғизоӣ дар Осиёи Марказӣ, Кафқоз, Шарқи Дур, Эрон, Афғонистон, Хитой, Аврупо, Соҳили Баҳри Миёназамин ва ғайра парвариш мекунанд. Дар Тоҷикистон 3 намуди олуи худрӯй ва боғӣ мавҷуд аст.

Барои табобат аз мева, барг, пӯст ва решаи он истифода мебаранд.

Дар таркиби меваи олу 6,12-16,28% қанд (5% глюкоза, 7% фруктоза, 1,5-9% сахароза ва ғайра), то 1% кислотаҳои органикӣ, 0,5% моддаҳои азотӣ, то 0,1% моддаҳои даббоғӣ, 0,9-2% моддаҳои пектинӣ, 0,5% ғоз, 0,1% оҳар, аз 2 то 20мг% витамини С, 0,1-05 мг% каротин, 0,06 мг% В1, 0,04-0,32 мг% B_2, 0,08 мг%; В6 мавҷуд аст. Меваи олу инчунин аз микроунсурҳои оҳан, калий, калсий, манган, кобатл, мис ва ғайра ҳаст.

Олу аз замонҳои қадим барои муолиҷаи бемории гуногун истифода мешавад

Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки олу чанд намуд мешавад ва бехтаринаш боғӣ аст. Олуи боғӣ табиати одамро нарм, сафроро кам ва иллатҳои дилро шифо мебахшад. Агар барги олуро дар шароб ҷӯшонда бо он гулӯро ғаргара намоед, иллатҳои онро шифо мебахшад.

Шираи олу таъсири дорухоеро, ки барои муолиҷаи санги шошадон истифода мебаранд, пурзӯр менамоянд.

Абӯалии Сино навиштааст, ки олу андар дарачаи дуввум сард ва андар охири дарачаи дуввум тар аст. Самғаш латифкунанда ва часпак аст ва олуи хом хосияти қабзоварӣ дорад.

Самғаш инчунин барои муолиҷаи санги гурда ва шошадон нафъовар аст. Ғарғараи обҷӯши барги олу илтиҳоби (забонак,чочак) ва бодомакҳоро (ганзилит) шифо мебахшад. Нордонаш дарди дилро кам мекунад ва боз самғаш биноиро хуб мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ намудҳои мухталифи олуро хотирнишон кардааст. Ба ақидаи ӯ олуи беҳтарин онест, ки меваш калону ширин аст. Олу хусусияти нармкуниро дорад ва агар бо обҷӯши баргу самғаш гулӯро ғарғара намоед, иллатҳои гулӯ, омосҳои ҳалқ, забонак, бодомакҳоро нест ва милки дандонҳоро мустаҳкам менамояд. Олу барои муолиҷаи шамолхӯрӣ низ давои хуб аст.

Шира ва меваи тару тозаашро ҳамчун тассаллибахши дил истифода мекунанд. Ширашаш чашмро тоза, қафаси синаро аз балғам озод, сурфаи хушк ва хушкшавии халқро рафъ менамояд.

Инчунин шираи олуро барои муолиҷаи санги найчаи пешобгузари гурдаҳо ва омехта бо сирке барои давобахшии шукуфаҳо истифода мебаранд.

Амасиатсӣ боз афзудааст, ки олу ба ҳама гуна обилаҳое, ки дар пӯст пайдо мешаванд, фоида дорад, барои рафъи он 15 олуи хушккардаро пухта, истеъмол намудан лозим аст. Олу ба меъда таъсири манфӣ расонда метавонад. Барои рафъи ин иллат мураббои садбарг шифо мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайн фармудааст, ки олу ғизои кам дорад, аммо буняро нарм мекунад. Инчунин барои муолиҷаи дарди сар ва ба табларзаи аз гармӣ сарзада фоида дорад.

Олу қайкунӣ ва дилбеҳузуриро рафъ карда, ташнагиро мешиканад, ба шиддат задани дилро таскин бахшида, хориши пӯсти баданро нест мекунад. Олуи ширин рӯдаҳоро мулоим мекунад ва хусусияти исҳоловар дорад. Олуи турш баръакс, исҳолро манъ мекунад.

Дар тибби мардумӣ олуи ширин ва туршро барои муолиҷаи беморихои узвҳои ҳозима истифода мебаранд. Меваи олуро барои ҳазми

ғизо ва чун исҳоловару иштоҳангез мефармоянд. Олуи ширинро барои қабзияти музмин, бемории гурда, никрис, тарбод ва чун исҳоловар тавсия медиҳанд. Барои қабзияти рӯдаҳо ба беморон пеш аз хоб истеъмоли 10-20 донаи онро пешниҳод мекунанд. Дорухои олу фаъолияти дастгоҳи ҳозимаро ба танзим дароварда, ҷабидашавии холестеринро дар дастгоҳи ҳозима суст намуда дар пешгирии бемории атеросклероз нақши муҳимро ба ҷо меорад (В.Д. Рыбак, 1998; А. Синяков, 2000).

Мувофиқи маълумоти А.И. Попов (1970) гули олуи хордорро барои муолиҷаи бемории ҷигар истифода мебаранд. Обҷуши пуст ва решаи он хусусияти аракрон ва табшиканро дорост. Мева ва решаи олуи хордор хусусияти қобиз ва зиддисҳолро дорад.

Дар Чехословакия низ олуро барои муолиҷаи тарбод, никрис, касалиҳои гурда, ҷигар ва вайроншавии гардиши хун мефармоянд. Обҷуши барги онро бо сирко барои шифои захмҳои чирку фасоддор дар шакли облатга истифода мекунанд.

Олуи хушки дар об таркардаро дар шиками наҳор чун исҳоловар истеъмол менамоянд (Дагмар Ланска, 1989).

Дар тибби мардумии Чин олуи тару тоза ва хушки онро чун воситаи балғамрон истифода мебаранд. Обҷуши мағзи донаашро ҳамчун балғамрон, табшикан ва ҷиҳарон, хусусан барои нест кардани аскарида истифода мебаранд (Ф. И. Иброҳимов ва дигарон, 1960).

Дар тибби муосир олуро чун ғизои парҳезӣ ва исҳоловари сабук барои муолиҷаи қабзияти музмини рӯдаҳо мефармоянд.

Тадқиқ шудааст, ки олу миқдори холестеринии таркиби хунро паст мекунад, аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи беморони гирифтори атеросклероз тавсия мекунанд. Истеъмоли олу, инчунин, ба беморони мубталои фишори баланди хун ва гурдаҳо аз фоида холӣ нест, чунки моддаи калий, ки дар таркиби он маҳфуз аст, об ва намакҳои зиёдатиро аз таркиби буня берун мекунад. (Л. Я. Скляревский, 1972; А.Синяков, 2000).

Шираи олу бо миқдори зиёди витаминии РР, каротин ва намакҳои калийи таркибаш, ки таровиши шираи меъдаро кам намуда, барои беморони сершираии меъда ва чароҳати меъда муфид аст.

Олу инчунин ба одамоне, ки миқдори муайяни витаминҳои барои буня зарур надоранд, камхун, беморони ҷигар ва дил тавсия мешавад.

Бояд зикр кард, аз сабаби дар таркиби меваҳои олу зиёд будани сахароза истеъмоли олу барои одамони фарбеҳ ва гирифтори бемории қанд мумкин нест, зеро ба чунин беморон таъсири манфӣ мерасонад.(В.Д. Рыбак, 1998)

Истифодаи он дар ғизо

Меваи пухта расидаи олу ниҳоят сершаҳду болаззат буда чи пирону чи кӯдакон бо иштиҳо истеъмол мекунанд, дар рӯзгор аз олу афшура, шира, полудэ, чем, нӯшоба ва мураббо тайёр мекунанд.

Шираи олу

10 кг. олуи пухтаи тозаро шуста, ба ду қисм бо корд бурида, донашро чудо карда, ба зарфи сирдор болои ҳам чида, ба болояш 1,5 л. обро рехта, 25 дақиқа дар ҳарорати 75°чӯшонда, пресс намуда, шираи ҳосилшударо полонида, пасмондаҳояшро ба зарфи сирдор аз нав рехта, ба болояш оби чӯшидаистодаро ба ҳисоби 0,5-0,7 дар 10 кг. рехта, дар ҳунукӣ 5-6 соат нигоҳ дошта, аз нав пресс намуда, шираи дуюмбора ҳосилшударо бо шираи якум меомезанд ва аз он шираи қанд тайёр мекунанд.

Пас шираи ҳосил шударо аз нав ба зарфи сирдор рехта, то 85° 10 дақиқа гарм карда, гармогарм ба зарфҳои шишагин рехта, дар ҳаммоми барқи ё зарфи оби 60° дошта, монда, то 85° гарм намуда, якбора тамиз медиҳанд ва сарпӯшҳои тамиздодаро маҳкам ва чапла карда мемонанд.

ОЛУЧАБАНДАК – вишня обыкновенная. Cerasus vulgaris mili.

Онро олуболу низ меғӯянд. Рустании бисёрсолаи ғизоӣ буда, дар боғҳо парвариш мешавад. Шакли худрӯи он маълум нест. Аммо баъзан чун дарахти худрӯй дар канори чӯй, дур аз боғҳо дидан мумкин аст. Олучабандак аз донаи меваш нумӯъ меёбад. Аз ин рӯ, агар донаи он дар чойҳои сернам афтад, метавонад, ки дар ҳамон чо сабзида қад кашад. Олуболуро дар қисми ҷанубӣ ва марказии Аврупо, собиқ ИҶШС, Сибири Ғарбӣ, Осиёи Марказӣ, Кафқоз, Эрон, Афғонистон, Ҳиндустон, мамлакатҳои соҳили баҳри Миёназамин ва ғайра парвариш мекунанд. Барои муолиҷа меваҳои расидаашро истифода мебаранд. Дар тибби мардумӣ барг ва навдаҳои сабзи онро низ истифода мебаранд.

Дар таркиби меваи пухтарасидаи олуболу 15% қанд, витаминҳои А 0,3-0,55 мг%, В1-0,2 мг%, $В_2$, 0,3 мг%; С 15 мг%. РР то 0.4 мг%,- кислотаи фолиеви, кислотаи хлорогенӣ, йод, кислотаҳои органикӣ 1,0-1,6% (чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса) антоцианҳои хризентемин, мекоцианин, антиренин, цианидан, 3-глюкозиди цианидаин, 3 рамноглюкозиди цианидин мавчуд аст. Дар таркиби мағзи тухмдонаш 25-35 фоиз равғани эфир, гликезиди амигдалин, дар таркиби пӯсти дарахташ моддаҳои даббоғи, чавҳари лиму, гликозидҳо, дар

таркиби баргаш инчунин ҷавҳари лиму, моддаҳои даббоғӣ, флаваноидҳо, куммаринҳо ва амигдалин муайян шудааст.

Миқдори гликозиди амигдалин дар таркиби мағзи олуболу 0,85%-ро ташкил медиҳад. Аз ин рӯ, ба миқдори зиёд қабул кардани он хафнок аст. Чунки дар рӯдаҳо тахти таъсири бактерияҳои мусбат рӯдаҳо ба кислотаи захрогини синилӣ мубаддал мешавад, ки он қодир аст буғаи инсонро захролуд карда то ба дараҷаи марг расонад.

Хусусиятҳои шифоии олуболу аз қадимулайём маълум будаанд ва олимони намоёни он замон барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд.

Мувофиқи маълумоти Абӯмансури Муваффақ олуболу хусусияти даббоғӣ дошта, меъдаро қавӣ мегардонад.

Ширешаш илтиҳоби ноиҳои шушро шифо бахшида, санги масонаро хурд мекунад. Агар бо оби бодиён истеъмол намоянд, исҳолро мебандад.

Абӯалии Сино фармудааст, ки олуболу барои илтиҳоби ноиҳои шуш нафъовар буда сангаш санги масонаву тангнафасиро шифо мебахшад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки намудҳои гуногуни олуболу мавҷуданд. Беҳтаринаш ширину пухтаву калондона мебошад. Агар сақичи онро ҳал намуда ба чашм молянд, чашмро тозаву равшан мекунад. Ҷӯшобаи баргаш барои шамолхӯрии роҳи нафас нафъовар аст.

Сақичаш инчунин барои рафъи сурфа, тангнафасӣ, хунтуфкунӣ ва захми шуш шифобахш аст. Сақичаш сангҳоро ҳал ва баргаш зардзахми хушкро мулоим карда фоида мерасонад.

Муҳаммад Ҳусайн фармудааст, ки олуболу ташнагиро мешиканад дилбеҳузурӣ ва қайкуниро рафъ мекунад, меъдаро низ пурқувват мекунад.

Дар тибби мардумӣ мева ва ширешашро васеъ истифода мебаранд. Афшурдаи меваашро чун балғамрон ба беморони гирифтори илтиҳоби найчаҳои шуш, харной (траллея) мефармоянд.

Аз меваи донаҳояш чудошуда дамхӯрда тайёр мекунанд, ки он хусусияти рӯҳафзо ва табшиканӣ дорад. Онро аксаран ба беморони камқувват, бехол ва шамолхӯрда мефармоянд. Қиёми аз навдаҳои сабзи олуболу тайёркардаро чун доруи зиддиихтилоҷ тавсия медиҳанд.

Дар тибби муосир меваи олуболуро чун ғизой парҳезӣ ба беморони камхун, камқувват ва ҳамчун ғизои витаминнок мефармоянд.

Бояд қайд кард, ки дар таркиби олуболу витамини муҳими барои буға зарур – витамини В2 мавҷуд аст, ки дар чараёни пухта расидани

он миқдораш дар таркиби мева зиёд шуда, пас аз 10-15 рӯзи дигар боз зиёдтар мешавад.

Дар таркиби олуболу маводи дигаре бо номи инозид мавҷуд аст, ки он дар мубодилаи моддаҳои буня хело муҳим аст. Витамини Р бошад нифозати деворҳои рагчаҳои хунгардро ба эътидол оварда ҳолати ҳаракати хунро дар онҳо хуб мекунад. Истеъмоли 300г. олуболу барои буняро бо витамини Р таъмин кардан кифоя аст.

Кумаринҳо ва окискумаринҳои таркиби олуболу низ дар буняи инсон роли муҳим мебозанд.

Муайян шудааст, ки кумаринҳо лахтшавии манфии хунро пешгирӣ карда тромбҳосилшавиро пешгирӣ мекунанд, аз ин рӯ истифодаи олуболу ҳангоми муолиҷаи комплексии ба беморони мубталои тромбофлебит, камхунии мушакҳои дил, пас аз инфаркти мушаки дил, хунрезии майна айни муддаост.

Кислотаи хлорген бошад функсияи ҷигару гурдаро хуб мекунад. Микро ва макроунсурҳои таркиби олуболу барои буня нақши муҳим мебозанд. Оҳани таркиби меваш якҷоя бо кислотаи фолиевӣ ба тавлидшавии эритроцитҳо ва гемоглабини таркиби хун мусоидат мекунад. Кислотаҳои органикии таркибаш бошанд ҷабидашавии оҳанро аз рӯда ба хун омода сохта хусусияти ҳазмкунии шираи меъдаро беҳ мекунанд.

Таркиби бойи олуболу аз унсурҳо, пектинҳо, наҳҳои ғизой ва маводи дигари фаъоли ҳаётӣ моҳияти онро ҳамчун ғизои парҳезӣ ва барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима, аз ҷумла илтиҳоби камшири меъда, табларза, холесистит ва атеросклероз дучанд мекунад (З.М. Эвенштейн, 1990; В.Д.Рыбак, 1998; А. Синяков,2000).

Бояд қайд кунем, ки дар асри гузашта думчахои меваи олуро дар шакли обчӯш ҳамчун пешоброн, зиддиихтилоҷ барои муолиҷаи варамҳои аз бемории дил сарзада, санги гурда истифода мебурданд. Аз Руссия думчаҳои меваи олуро ба Фаронса мефиристоданд, ки онҳо дар он ҷо ҳамчун дорои пешоброн истифода мешуданд (Г. Л. Тышкевич, 1990).

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор аз олуболу мураббо, нӯшоба, афшурда, ҷем, шароб тайёр мекунанд. Дар саноати хӯрокворӣ, шира, шароб, ликёр, нӯшоба ва ҷему павидло тайёр мекунанд.

Қиммати олуболу – (810 г. олуболу, 190 г қанд, 70 г. манка) олубулуҳои бутунро гирифта тоза шуста, аз думчаю донаҳояш ҷудо намуда ба болояш шакар пошида то 30-40° С ҷӯшонда, беист омехта, ба он манка ҳамроҳ намуда, то 30 дақика дар ҳарорати 90 – 95° С гарм ва пеш аз истеъмол хунук мекунанд.

Нӯшобаи олуболу. (200 г. олуболу, 120 г. қанд, 910 г. об 1 г. чавҳари лиму), олуболуҳои тару тозаи беоссбро чудо ва аз думчаҳо тоза карда, шуста, ба қиёми гарми қанд ҳамроҳ намуда, то чӯшидан расонанд ва пас хунук намуда, аз дока полонида, ҳамчун нӯшоба масраф мекунанд.

Мураббои олуболу бо асал; 1 кг. олуболу, 1кг. асал, 200 мл об.

Асалро дар об то ҳалшавияш гарм мекунанд. Вақте ки асал дар об ҳал шуд, олуболуҳои бутун ё донаҳояшон чудошударо ба он меандозанд ва то такшон шудани охирин олуболу мечӯшонанд. Пас аз он дар зарфҳои шишагин рехта, даҳонашро бо селофан пӯшида, бо ришта маҳкам мебанданд.

Доруҳои олуболу

Дамкӯрдаи меваҳои олуболу: 1 қошуқ меваи хушки олуболуро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 2 соат дам дода, полонида, пеш аз хоб ҳамчун оромибахшу хобовар истифода мебаранд.

Обчӯши баргҳои тару тозаи олуболу: 20 г. баргҳои тару тозаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан шир андохта, 20 дақиқа мечӯшонанд, пас хунук намуда, полонида, кам – кам дар давоми рӯз барои рафъи зарпарвин масраф мекунанд.

Обчӯши думчаҳои меваи олуболу: 1 қошуқча думчаҳои майдашудаи хушки олуболуро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа чӯшонда, хунук намуда, полонида 1 қошуқӣ 3-4 бор барои муолиҷаи санги гурда масраф мекунанд.

ОФТОБПАРАСТ – подсолнечник обыкновенный.
Helianthum annuus L.

Офтобпараст рустании яксола буда, ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Ватани офтобпараст Амрикои Шимолӣ аст ва соли 1510 онро испаниҳо ба Аврупо оварданд. Аввал чун рустании зинатӣ парвариш мекарданд. Ҳиндуҳои Амрико онро дар ғизо васеъ истеъмол намуда равғанашро чун маводи ороиши бадан ва мӯй истифода мебурданд. Феълан офтобпарастро дар қаламрави собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ ва сояри мамолики дунё парвариш менамоянд.

Дар тибб барг, гул ва тухми офтобпараст мавриди истеъмол қарор гирифтааст. Дар таркиби тухмаш 500-52 фоиз равғани рустанӣ, 20 фоиз сафеда, 25 фоиз қанд, стеринҳо, фосфолипидҳо, каротоноидҳо ва кислотаҳои органикӣ мавҷуданд.

Дар таркиби барғу гули рустанӣ флаваноиди кверсимеритин, гликозиди кумаринӣ, сапонинҳо, стеринҳо, каротиноидҳо, кислотаҳои фенолкарбонӣ, антонпанҳо ва ғайра муайян шудаанд.

Дар таркиби гулбаргҳои атрофи косагули офтобпараст моддаҳои талх кислотаи салантозӣ, бетаин, холин, арнидон, фарадиол, кверцимеритрин мавҷуданд. Равғани офтобпараст дорои глицеридҳои палмитинӣ, стеаринӣ, архидонӣ, олеинӣ, линолавӣ ва каротиноидҳо буда, инчунин 13,5-19 фоиз сафеда, 26,5 фоиз карбонгидратҳо, 2 фоиз фитин, 1,5 фоиз моддаҳои даббоғӣ ва 1,8 фоиз кислотаҳои органикӣ дорад.

Дар тибби мардумӣ дамкардаи гулу баргашро барои кушодани иштиҳо истифода мебаранд. Онро ба беморони ғирифтори таби баланд ва табларза низ тавсия медиҳанд.

Равғани ширинкардаашро барои муолиҷаи захмҳо ва сӯхта, покиза кардани бадани кӯдаки навзод ба кор мебаранд. Обҷӯши гулбаргҳои атрофи косагули рустаниашро барои табобати зарпарвин, касалиҳои дил тарбод ва чун доруи кабзовару пешоброн мефармоянд.

Дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи тарбод аз офтобпараст чунин дору тайёр мекунанд: дар оғози шукуфтани гулҳо гулбаргҳои атрофи косагули офтобпарастро тавъам бо пораҳои собун ба об анохта, ба зарфи сирдор ва ё шишагин мерезанд ва таи 9 рӯз муқобили офтоб мегузоранд. Танҳо баъди ин амал ба буғумҳои варамкарда мемоланд.

Дар тибби мардумии Булғория гулҳои атрофи косагули офтобпарастро барои муолиҷаи табларза, ихтилоҷи пайчаҳои шуш, халадарди меъда ва рӯда истифода менамоянд.

Дар тибби муосир дамкарда ва қиёми моеии барг ва гулҳои офтобпарастро чун маводи иштиҳоовару балғамрон тавсия менамоянд. Равғанашро барои омодасозии малҳам ва дорухои дар равған халшаванда (олиметин, геранол, розанол, витамини А, Е ва ғайра) ба кор мебаранд.

Равғани офтобпарастро муштарак бо кардал ҳангоми илтиҳоби шуш ва пайчаҳои он ба сина ва пушти беморон мемоланд. Аз сабаби он ки дар таркиби равғани офтобпараст кислотаҳои равғании носер мавҷуданд, истеъмоли он ба беморони ғирифтори атеросклероз фоиданок аст. Равғани офтобпараст ҷузъи таркибии доруи зиддиатеросклерозии «Линетол» низ мебошад.

Дар таркиби косагулҳои офтобпараст пектин зиёд аст ва он таъсири танзимкунии дастгоҳи ҳозима ва рафъсозии микробҳои пӯсонандаро дорост. Аз ин рӯ, истеъмоли обҷӯши он ба шахсони ғирифтори касалиҳои музмини рӯда хеле манфиатнок аст.

Дар хочагии халқ офтобпараст васеъ истифода мешавад. Барои тайёр кардани хўроки чорво баргу танаашро истифода бурда, аз кишри донаҳояш сафеда, ферментҳо ва моддаҳои органикй мегиранд.

Истифодаи он дар ғизо

Равғани офтобпарастро ба ғайр аз хўрокҳо, барои омодасозии маргарин, консерв, олиф, собун ва чун асоси доруҳои равғанин низ истифода менамоянд. Мардуми аксар мамлакатҳо донаҳои тару тоза ва ё бирёншудаи офтобпарастро чун ғизои хушхўр масраф менамоянд.

ПАДАРАРЎСАК – физалис обыкновенный.
Physalis alkekengi L.

Рустании бисёрсолаи алафй буда, пояи сершохи рост дошта, баргҳояш дарозрўяи тухмшакли нўкборик буда, гулҳои чудо-чудои сафедшакли зангўламонанд дорад. Мевааш норанчи сурхи гулўлашакл, тухмдонаҳояш сафеди гурдашакл мебошанд. Дар моҳи май-июл гул мекунад. Падарарўсак дар қисмати Аврупоии Руссия, Белорус, Украина, Кафқоз, Осиёи Марказй аз чумла, Тоҷикистон нумўъ меёбад.

Дар таркиби решааш 0,084-0,104% алкалоидҳо, тиглоидин, затиглоилоксй – тропан, кускгигрин, тропин, псевдотропин мавчуд аст. Дар таркиби баргҳояш каротиноидҳои, а-каротин, β-каротин, физоксантин, лютеин, криптоксантин, зеаксантин, эфири зеаксантин,эфири лютеин, стероидҳои; систостерин, кампестерин, стигмастерин, холестерин, кислотаҳои фенолкарбонолй ва пайвастагии онҳо кислотаи хлороген, флаваноидҳои лютеолин ва ғайра муайян шудааст. Дар таркиби меваҳояш қанд, 28,88%, пектинҳо 3,8%, кислотаҳои органикй 5,1%, каротиноидҳо 3,64% аз чумла,; а-каротин 0,386%, β-каротин 0,242 %, ликопин 1,43 % ва дар тухмдонаҳояш равғани рустанй 14,86% муайян шудааст.

Дар тибби қадим мева, шира ва решаашро истифода мебаранд.

Абўалй Сино барои муолиҷаи бемории диққи нафас, бемории илтиҳобии роҳҳои болоии нафас, зарпарвин ва ҷароҳати меъда истеъмоли меваҳои онро тавсия додааст.

Дар тибби мардумй обчўш ва дамхўрдаашро барои муолиҷаи обхўра, камхунй, латхўрй, нарача ҳамчун табшикан, дардбанд, талхарон, пешоброн ҳангоми бемории гурдаю ҷигар, пешобдон, роҳҳои пешобгузар, санги гурда, никрис. тарбод, зарпарвин истифода мебаранд.(Н.М Амбодик, 1788; А.Х. Роллов, 1908; С.С. Саҳобиддинов,

1948; И.Э. Акопов,1981; С.Я. Золот – ницкая,1965; В.П. Махлаюк,1993).

Дар тибби Курие барои ҳайзи зиёд ва хунравиҳои бачадон, ҳамчун табшикан, балғамрон, барои муолиҷаи илтиҳоби бодомакҳо (ангина), кабудсурфа, зарпарвини шадид, бемории дастгоҳи ҳозима, сиёҳзахм ва ғайра истифода мебаранд (Чхвс Тхесоп, 1974).

Дар тибби мардуми Булғор меваҳои онро барои муолиҷаи бемории ҷигар, ки бо зарпарвин ва обхӯра ҷараён доранд тавсия дода мешавад.

Қиёми баргҳояшро дар шакли облатта барои тарбод ва дамхӯрдаи ғармоғармашро дар шакли ғарғара барои рафъи дандондард истифода мебаранд (В.Петков, 1988).

Меваи тару тоза ва шираи онро ҳамчун маводи зиддиуфунӣ ва пешоброн, малҳамашро барои муолиҷаи дерматозҳо, қиёмашро барои муолиҷаи бемории роҳи нафас ба кор мебаранд. (Р.К. Алиев, 1972).

Қиёми равғанияшро бошад барои муолиҷаи захмҳо ва ҷароҳатҳо истифода мебаранд (Х.Х. Холматов, 1949).

Малҳами аз меваҳои он тайёршударо барои муолиҷаи бемории илтиҳоби ҳамчун маводи дардбанд ҳангоми тарбод, артрит, никрис ва муолиҷаи захму ҷароҳатҳо ба узвҳои бемор мемоланд.

Дар тибби мардумии Крим ширааашро барои муолиҷаи шукуфа истифода мекунанд (В.П. Махлаюк,1993).

Дар тибби мардумии тоҷик меваашро барои бемории дил ва фишори баланди хун тавсия медиҳанд.

Таъсири шифоии падарарӯсак бо мачмӯи маводи фаъоли таркиби он вобастагии зич дорад. Аз ҷумла, маводи кроптотоксин, зеаксантин, физалин, кислотаҳои органикӣ, кислотаи аскарбин, кислотаи хлорогенӣ, ки таъсири зиддиилтиҳобӣ дорад, нақши муҳимро иҷро мекунанд.(Н. Петков,1988).

Меваи пухтарасидаашро дар ғизо ҳамчун ғизои парҳезӣ истеъмол мекунанд. Дар баробари ин бояд дар хотир дошт, ки падарарӯсак растании захрнок аст ва пеш аз истифодаи он бо духтури табобат маслиҳат бояд кард.

Дорухои падарарӯсак

Обчӯши меваи хушки падарарӯсак; 15-20 г. меваи хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 5 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 20 мл дар як рӯз, 4 бор, то ғизо истеъмол мекунанд

ПАНИРАК – мальва лесная. Malva sylvestris L.

Панирак рустании як ё дусолаи зебо буда, баландиаш аз 30 то 120см. аст ва ба оилаи тухмачагулҳо мансуб мебошад. Пояаш рости сершох буда, бо мӯякчаҳои фахшуда пӯшонда шудааст, барги муддаввари дандонадор, гули калону зард, гулобӣ ё бунафш, тухми қаҳваранг дорад. Аз моҳи июн то август тухм мебандад.

Панирак дар Кафқоз ва Осиёи Миёна паҳн шуда, асосан дар боғу киштзор, ҷангал, бошишгоҳ ва лаби роҳҳо мерӯяд.

Дар боғу полиз онро чун гиёҳи зинатӣ парвариш мекунанд. Барои муолиҷа гулбарг ва решааш истифода мешавад. Гули рустаниро қабл аз комилан шукуфтан, баргашро дар тамоми фасли тобистон ва решаашро дар тирамоҳ ҷамъоварӣ мекунанд. Онро дар ҷойҳои шамолраву ғарму соя хушк мекунанд.

Решаашро баъди кандан аз хоку лой пок намуда, вале намешӯянд, чунки вакти шустан моддаи нармкунандаи (луоби) он аз байн меравад.

Дар таркиби рустанӣ луоб, алкалоидҳо, моддаҳои даббағӣ флаваноидҳо, витамини С, каротин, холин, кислотаҳои органикӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Паниракро аз замонҳои қадим чун сабзавот ва даво барои муолиҷаи бемории бешуморе ба кор мебурданд.

«Ин гиёҳ – фармудааст Абӯмансури Муваффақ – сард ва тар буда, синаро нарм кунад, сурфа ва дарди гурдаву масонаро нек бошад. Агар онро бар захми занбӯр ва каждум ниҳанд, дардро таскин диҳад».

Абӯалии Сино гуфтааст, ки панирак ду навъ мешавад: дашті ва бӯстонӣ, панирак андар дарачаи якум сарду тар аст. Ва истифодаи он барои муолиҷаи зардзахм ва сурхбод судманд аст, барги панираки дашті бо зайтун оташсӯхтаро шифо мебахшад. Панираки бӯстонӣ омосҳоро дар оғоз сиҳат мекунад.

Панираки бо намак кӯфта захмҳои кӯҳнаву фасоднокро нафъ мебахшад. Барги гулаш синаро нарм ва миқдори ширро зиёд мекунад. Гулаш решаҳои гурдаву обгаҳро, реши рӯдаҳоро давои хубест. Обҷӯши пояш низ шикамро нарм карда обгаҳро нофеъ аст.

Ҳусайни Ирфонӣ овардааст, ки табибон панҷсад сол пеш панирак аз рӯи эътиқод гуфтаанд «ҳар кас ки дар рӯзе аз дамкардаи панирак миқдоре масраф кунад, он рӯз аз бемориҳо озод мебошад».

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки табиаташ андар дарачаи якум сарду андар дарачаи дуввум тар аст. Панирак хусусияти мулоимсоз дорад, агар бо обҷӯшаш сар шӯед мӯйҳоро мулоим, ялақосӣ мекунад.

Малҳамаш бо намак аз бавосир нофеъ буда, обчӯшаш синаро мулоим намуда, сурфаро рафъ месозад, шири пистонро зиёд карда, бандҳои чигарро мекушояд ва пешоби хунолудро, ки аз захми гурдаю обгаҳ ба амал меояд, шифо мебахшад.

Дар тибби мардумӣ обчӯш ва дамкардаи паниракро мавриди бемории узвҳои ҳозима, сурфа, гулӯдард, бронхит, санги гурдаву масона тавсия кардаанд. Барги гули гиёҳро ҳангоми илтиҳоби меъдаву рӯда, чигару талхадон, ҳолати хоболудагӣ ва сардарди доимӣ, варамҳои гуногун, хунравиҳо ва бемории занона истифода мебаранд.

Обчӯши решаи рустаниро ҳангоми хуншориҳо аз лисаҳо, уфунатҳо ва варамҳои даҳон истеъмол менамоянд. Дамкардаи баргу гул ва решаи паниракро истифодаи хориҷӣ низ дошта, он барои рафъи хориши пӯст, думбал, сӯхта, смос, бавосир ва бемории чашм ба кор меравад. Табибони мардумӣ паниракро баҳри пок намудани пӯсти рӯй аз захмҳо ва сиёҳиҳо доруи хуб меҳисобанд (В. П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби Тибет баргу поя ва тухми панирак, ки хосияти тез ва сард дорад, ҳангоми банд омадани маҷрои пешоб, ташнагӣ ва бемории гурдаву масона тавсия мешавад. Панирак хосияти даббоғи, зидиилтиҳобӣ ва балғамронӣ дошта, бо ин таъсираш ба гули хайрӣ шабоҳат дорад.

Баъди истеъмоли дамкардаи гиёҳ луоби таркиби он варамҳоро рӯйпӯш карда, илтиҳоби аъзоро кам ва онро аз таъсири моддаҳои таҳрикгар муҳофизат мекунад. Ин луоб хосияти ҷабиши (адсорбционӣ) дошта, моддаҳои заҳрнок ва доруҳоро ба худ кашида ва бо роҳи талхаву пешоб берун мекунад (Н. Куреннов, 2007).

Доруҳои панирак

Дамкардаи баҳши рӯизаминии панирак барои муолиҷаи зуком, гулӯдард ва бронхит: 6 қошуқи ошхӯрӣ барг ва гули рустаниро дар ним литр оби ҷӯшидаистода муддати як соат дам медиҳанд. Пас аз полидан аз он рӯзе ним стакани, 3 маротиба истеъмол мекунанд. Онро баҳри табобати бемории узвҳои ҳозима, гурда ва масона метавон тавсия кард.

Обчӯши панирак барои истифодаи хориҷӣ: 5 қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаи паниракро дар як стакан оби ҷӯшида ним соат дар оташи паст ҷӯшонда, пас аз полидан дар шакли облатта ба рӯи захмҳо, ҷароҳат, сӯхта, неши ҳашарот, варами пӯст гузошта, ҳангоми дарди гулӯ ғарғара мекунанд.

Дамхӯрдаи гулҳои панирак. 10-15 г. гулҳои хушки паниракро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 1 л. оби ҷӯшида истодаро

рехта, 10 дақиқа дам дода, полонида, дар як рӯз 1 стакани, 3 бор барои муолиҷаи қабзият масраф мекунанд.

ПАХТА (пунба) – хлопчатник посевной. Cossypium hirsutum L.

Рустании яксолаи сершоху барг буда, баландиаш аз 70 то 200см. аст. Баргҳояш бо навбат, се-панҷгӯша, гулаш ҳангоми шукуфтан рангашро дигаргун мекунад. Мевааш ғӯзашакл калон буда, 4-5 гӯша мешавад. Июл-август то сентябр гул карда, дар моҳи август ғӯзаҳояш мешукуфанд ва ин то моҳҳои декабр давом мекунад.

Пахта яке аз рустаниҳои қадимтарин ба ҳисоб меравад, ришгаи пахтагинро бори аввал 3000 сол пеш то солшумории мо дар Ҳиндустон ба даст оварда буданд. Дар Аврупо маълумот ойди пахта дар навиштаҳои Геродот соли 455 то солшумории мо, Теофраст соли 350 то солшумории мо оварда шудааст.

Дар Тоҷикистон аз асри 1 онро парвариш мекунанд.

Пахтаро дар Осиёи Марказӣ, Ҳиндустон, Покистон, Амрико, Мамолики Араб ва ғайра барои наху равғанаш парвариш менамоянд. Дар Тоҷикистон пахтаи сафеду маҳиннах кишт мешавад.

Дар тибб нах, равған ва пӯсти решаашро истифода мебаранд. Пас аз ҷамъоварии ҳосил бунтаҳои калони онро канда, решаро аз хоку гил тоза ва пӯсти решаашро чудо карда мегиранд.

Пӯсти ба тозагӣ чудо кардаи решаи пахта ранги зард дошта, онро нуқтачаҳои сиёҳ фаро гирифтаанд, ки онҳо дорои мавсди кирммонанди госипол мебошанд.

Дар таркиби пӯсти решаи пахта пайвастагиҳои фенолин-госсипол, моддаҳои даббоғии пирокатехинӣ, аминҳо, витаминҳои К ва С, равғани эфирӣ дар тухмаш (чигиташ) госсипол, госсилин, ки аз он ҳангоми гидролиз глюкоза, агликои гасипетин, госсипоза ва госсипурпурин ҳосил мешавад, мавҷуд аст. Аз пумбадонааш равғани пахта ҳосил мекунанд. Нахи пахта бошад аз 95% целлюлоза иборат аст.

Дар таркиби пунбадонааш макроунсурҳои К-15,80, Са-2,60, Mg-2,70, Fe-0,04 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,04, Cu-0,63, Zn-039, Cr-0,03, Ba-0,28, Se-34,20, Ni-0,11, Sr-0,02, Рь-0,04, Z-0,60, B-55,20 мкг/г. муайян шудааст.

Пахтаро ҳамчун маводи шифой аз замонҳои қадим васеъ истифода мебурданд. Аз ҷумла, Абӯалии Сино фармудааст, ки пунбадона гарм ва нармкунанда аст. Шайхурраис пунбаро барои сина ва сурфа шифо гуфта, овардааст, ки он шикамро нарм карда, баргаш исҳоли кӯдаконро судманд аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки пахта ду навъ мешавад,

бехтаринаш пахтаи сафед аст. Табиати пунбадонааш дар дараҷаи аввал гарму дуввум тар аст. Пунбадонаи ӯ навиштааст, олим хосияти мулоимкунӣ дошта, ба бемории сарҳ, сурфаи дикқи нафас судманд аст.

Шираи баргаш исҳоли кӯдаконро рафъ сохта, тухмаш инчунин исҳоловар буда, шаҳватро афзун мекунад. Равғанаш бавосирро суд бахшад, пӯсти баданро мулоим ва пок созад.

Дар тибби Тибет онро барои муолиҷаи бемории ҳалқу бинӣ ва тухмдонаашро ҳангоми бемории саратон ба кор мебаранд (С.М. Баторова ва диг. 1989).

Дар тибби мардумӣ пӯсти решаашро ҳамчун хунбанд ҳангоми хунрезиҳои гуногун истифода мебаранд. Обҷӯши пунбадонаашро ҳамчун маводи широзар ба заҳои тифли ширмак дошта мефармоянд.

Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки пӯсти решаи пахта хосияти хунбандӣ дорад ва он хунрезиҳои раҳмро рафъ месозад. Истифодаи ҳомиладор манъ аст.

Пейчев ва Ҳоҷиев (1954) кӯтоҳшавии вақти лахтбандии хунро дар зери таъсири қиёми моеъии решаи пахта муайян намуданд. Хусусияти хунбандии рустанӣ бо флаваноидҳо, витамини К ва моддаҳои даббоғии таркиби он алоқаи зич дорад.

Маводи таркиби реша ва пунбадонаи он инчунин хусусияти хуби зиддивирусӣ доранд, ки он бо пайвастагиҳои фенолии таркиби пӯсти решаи он, аз ҷумла ба госсипол сахт алоқаманд аст. Муайян шудааст, ки госсипол инчунин хосияти зиддиҷарроҳӣ низ дорад (Борисов, 1974, Ашрафова ва диг., 1978).

Доруи госсипол (аз пунбадонаи пахта) дар шакли маҳлул сохта шудааст, дорои хосияти зиддивирусӣ, зиддисаратонӣ буда захмҳоро низ шифо мебахшад. Онро инчунин барои муолиҷаи шукуфа, қубо (псориаз) истифода мебаранд. (Ловкова ва диг., 1989)..

Равғани пахтаро, ки дорои миқдори зиёди витамини Е мебошад, ҳангоми вайроншавии функцияи ғадудҳои ҷинсӣ ва мубодилаи равғанҳои буня ба кор мебаранд.

Дар гомеопатия дамхӯрдаи решаи гару тозаашро ҳангоми безурёгӣ, токсикози заҳои ҳомила, вайроншавии мувозинати ҳайз мефармоянд.

Аз баргаш кислотаи чавҳари лимӯ ва оксикарбонати дуасоса истеҳсол мекунанд.

Дар саноати сабук аз пахта пах, матоъҳои гуногун бофта, дар саноати хӯрокворӣ равған, собун, шулха, кунҷора, глицерин ва гайра ҳосил мекунанд.

Доруҳои пахта

Обчӯши пӯсти решаи пахта ҳамчун маводи шировар: 1 қошуқчаи чойхӯрӣ пӯсти майдакардаи решаи пахтаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби гармро мерезанд ва онро дар оташи паст 18-22 дақиқа ҷӯшонда, 35-40 дақиқа дам дода, аз дока мегузаронанд ва 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

ПАРПИГУЛ – горечавка оливье. Gentiana olivieri griseb

Дар байни мардум бо номҳои панҷазор, зоғпоя ва ҷентиёно низ маълум аст.

Парпигул мансуби растаниҳои бисёрсола буда, баландиаш то 50см. мерасад. Тирреша ва борики кӯтоҳ буда, бо баргреша ҳои бандмонанд ҳӯта гардидааст. Пояи рости болохамида дорад. Баргҳояш ду-сетой дарозрӯя, гулҳои кабуд ва кабуди бунафш дар поябаргҳои кӯтоҳ ҷойгир дорад. Меваш дарозрӯя аст. Моҳҳои июн-июл гул карда, август-сентябр тухм мебандад. Кариб дар ҳама ноҳияҳои Тоҷикистон паҳн аст.

Таркиби парпигул аз моддаҳои кимиёӣ бой аст. Дар баргу пояи он то 67% алкалоидҳои генцинадин, генциананин, генцианадин, генцианаин генцирфлавин, оливерин, оливеридин, моддаҳои даббоғӣ, гликозидҳо, ферментҳо, флаваноидҳо, витамини С кислотаҳои органикӣ мавҷуд аст. Дар решаи баъзе намудҳои парпигул то 7% гликозидаи генциопикрин, қанд то 15%, генцианозҳо, моддаҳои пектинӣ ва ғайра ёфт шудаанд.

Дар тибб асосан решаи парпигулро истифода мебаранд.

Парпигул аз замонҳои қадим ҳамчун маводи шифоӣ истифода мешавад.

Дар «Ал-Қонун» Абӯалии Сино гуфтааст, ки номи парпигулро ҷентиёно аз он сабаб ниҳодаанд, ки аввалин бор онро шоҳ Ҷентин дарёфт кардааст. Шайхулраис фармудааст, ки парпигул андар дараҷаи севум гарм ва андар дараҷаи дуввум хушк аст, ҷентиёно кушоянда ва тирандааст. Бехи он ниҳоят кушоянда ва латифкунанда буда, чароҳат ва решаҳои бадаслро шифо бахшад. Онро инчунин барои муолиҷаи варами шуш, бемории испурч, ҷигар, меъда ва чашм тавсия додааст.

Дар «Алвеҳия» ин растаниро барои бемории мафосил, никрис, дарди камару рон, марази махаву шукуфа ва хиракии чашм нафъовар нишон додааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки парпигул дар таркиби доруҳои чашм дохил мешавад. Онро инчунин барои муолиҷаи песӣ,

дарди камар (миён) фармудааст ва боз гуфтааст, ки парпигул шаҳватро суст мекунад, пешобу ҳайзро метезонад ва бандҳои ҷигару испурзро мекушояд.

Мувофиқи маълумоти М Ҳоҷиматов (1989) мардуми Варзоб обҷӯши решаи парпигулро ҳамчун иштиҳоовар ва барои муолиҷаи бемории рӯда, қабз, камхунӣ, никрис, тарбод, сил, илтиҳоби роҳҳои болоии нафас ва қисми рӯизаминии онро дар шакли чой ҳамчун талхарон, арақовар ва ҳазмовари ғизо истифода мебаранд.

Дар тибби Хитой ин рустанӣ ҳамчун иштиҳоовар, ҳазмкунандаи ғизо, нерубахш ва табшикан маълум гардидааст. Ба беморони меъдаву рӯда ва дарди буғумҳо тавсия мешавад. Ба ғайр аз ин ҳангоми исҳоли хунин ва камқувватӣ истифода мешавад. (Иброҳимов, 1960).

Дар тибби мардуми Булғор парпигулро барои табобати камхунӣ, камиштиҳой, қулинҷ ва ғайра истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми муғул гул, барг ва пояи ин рустаниро барои табобати бемории меъда, рӯда, шуш, гулӯ ва ҳамчун подзаҳр истифода мекунанд.

Дар тибби мардумии булғор ва рус онро ҳамчун табшикан ва дар истифодаи хориҷа дар шакли шустушӯ ва облатта барои муолиҷаи захмҳои сироятӣ истифода мебаранд (В. Петков, 1988; Н. Куреннов, 2007).

Дар тибби муосир решаи онро истифода мебаранд. Решаашро тирамоҳ ҷамъ меоваранд. Қиёми он барои табобати касалиҳои узвҳои ҳозима муфид аст. Вай хосияти иштиҳоовар дошта, ҳазмкунии ғизоро метезонад. Қиёми решаи онро барои табобати илтиҳоби пардаи луобии меъда, даҳон ва ҷароҳатҳои гуногун истифода мебаранд. Аз парпигул дар саноати дорусозӣ давои «Гентин» тайёр мекунанд.

Муайян шудааст, ки парпигул ба гурӯҳи маводи талх дохил буда, дар таркибаш маводи пектинӣ надошта пардаи луобиро низ ба ангезиш намеорад, вале таровиши шираи мъдаро зиёд мекунад. Муайян шудааст, ки ин зиёдшавии шираи меъда бо таъсири он ба ресепторҳои мазаи дохили даҳон вобаста мебошад. Ҳангоми маводи парпигулро бо зонди махсус ба меъда ворид намудан онҳо таровиши шираи меъдаро зиёд намекунанд (Моочнеад, 1951).

Аничков, (1952) дар таҷрибаҳои ҳиссачаҳои алоҳидаи рӯдаҳои харгӯшҳо нишон дод, ки гликозидҳои парпигул тонуси рӯдаҳо ва амплитудаҳои кашишхӯрии онҳоро зиёд мекунанд.

Таҷрибаҳои дар калламушҳои сафед гузаронда муайян шудааст, ки Генсионини аз парпигул ҷудокарда дорои хусусияти зиддиилтиҳоб буда аз рӯи таъсираш ба салисилати натрий монанд аст (В. Петков, 1988)

Дорухои парпигул

Решаи майдакардаи парпигулро дар миқдори 20г. гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 200мл об ҳамроҳ намуда, дар оташи паст то ним соат мечӯшонанд. Баъд онро хунук карда, аз дока полонида, ба андозаи 1 ё 2 қошуқи ошхӯрӣ рӯзе 3-4 маротиба истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи бехрешаи парпигул. 1 қошуқ бехрешаи парпигулро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 6 соат дам дода, полонида, ним стаканӣ, дар як рӯз 2 бор, ним соат пеш аз хӯрок масраф мекунанд.

ПАНҶАГУЛ – лапчатка гусиная. Potentilla anserina L.

Онро зогпой ва борзад низ мегӯянд.

Панҷагул ба оилаи рустаниҳои бисёрсола дохил мешавад. Пояҳои фурӯхамидаи борике дорад, ки дарозиашон то 80см. мерасад. Баргҳои дарозиашон ҷудо-ҷудои пармонанд дорад.

Азбаски баргҳояш ба монанди панҷа аз як ҷо баромада ба ҳар тараф паҳн мешаванд, ба он панҷагул ном додаанд. Паҳлӯи баргҳо дандонҳои калон доранд.

Гулҳои хушбӯй, зарди баланди тоқа-тоқа дар гулпояҳои дароз ҷойгиршуда, меваи байзашакл дорад. Панҷагул аз май то сентябр гул карда, моҳҳои август-сентябр тухм мебандад.

Ин гиёҳ дар ҷойҳои сернаму сералаф, ҷангалзорҳо, қад қади роҳу дарёҳо, дар гирду атрофи кӯлу ҳавзҳо, дар чарогоҳҳои баландкӯҳ меруяд. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон кариб дар ҳамаи ноҳияҳо вомехӯрад.

Асосан дар водии Зарафшон, дар доманкӯҳҳои Ҳисору Дарвоз, дар вилояти худмухтори Бадахшон меруяд.

Дар таркиби решаи панҷагул то 30% моддаҳои даббоғӣ, сапонинҳои флавоноидҳои кислотаи эллаговӣ, флабофен, қатрон, оҳар, дар қисми рӯизаминии рустанӣ кислотаи аскарбин ва ғайра муайян шудааст.

Дар тибб мева, баргу поя ва решаи онро истифода мебаранд. Меваашро дар тирамоҳ, баргу пояашро дар айёми гулкунӣ ва решаашро аввали баҳор ё охири тирамоҳ ҷамъ мекунанд.

Панҷагулро аз айёми қадим барои муолиҷа истифода мебаранд.

Абӯалии Сино дар «Алқонун» фармудааст, ки панҷбарг хунравиро қатъ кунад, ҷароҳат ва дарди буғумҳоро шифо бахшад. Обҷӯши решааш дарди дандон ва қуллоҷро нафъ бахшад, дамкардаи баргаш, ки 30 рӯз дар шароб нигоҳ дошта шудааст, сардардро рафъ созад.

Шарбати бехаш барои муолиҷаи бемориҳои шуш ва бо асал барои бемории ҷигар ва яракон нофеъ аст. Решааш инчунин аз реши рӯдаҳо ва бавосир судманд аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки бехрепа ва решаи хушку кӯфтаи он аз хунтуфкунӣ, исҳоли хунин, дарди рӯда, бавосири хунрез фоидабахш аст. Шарбати он исҳоли музминро шифо мебахшад ва аз бемории музмини шуш нофеъ аст.

Мо менависад олим, барои муолиҷаи бемаре, ки се моҳ ин ҷониб аз касалии шуш бистарӣ аст, чунин дору тайёр намудем, пӯсти решаи рустании тару тозаро гирифта аз он 24 дирам шира ҷудо кардем ва ба он 120 дирам қанд ҳамроҳ намуда, то ғафс шуданаш чӯшонда бемарро сиҳат намудем.

Дар тибби Тибет онро барои муолиҷаи исҳол истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии тоҷик панҷагул барои муолиҷаи бемории шуш, сил, хунтуфкунӣ, иллати ҷигару рӯда, илтиҳоби ҷигар, захми меъдаву рӯда, исҳол, дар вақти пайдошавии дарди раҳм, ҳайзи дарднок ва муолиҷаи тарбод истифода мешавад (М.Ҳоҷиматов, 1989).

Дар тибби мардуми рус обҷӯш, дамхӯрда ва дамкардаи решаи онро барои муолиҷаи исҳоли хунин (дизентерия), санги гурда, санги талхадону гурдаҳо, бронхит, дабба, хунрезии дандонҳо, даҳончайқонӣ вақти муолиҷаи илтиҳоби лисаҳо, илтиҳоби пардаи луобии даҳон ва милки дандонҳо истифода мебаранд (Гром И. И. 1965, Ефремова Н. А., 1967; А. Синяков, 2000; Н. Куренков, 2007).

Дар тибби мардумии булғор паршигулро барои муолиҷаи бемории рӯда, ҳаладарди талхаю гурда ва ҳайзи дарднок истифода мебаранд (В Петков, 1988).

Дамхӯрдаи қиёми рӯизаминии онро барои муолиҷаи газактирии меъда, рӯда, сили шуш, обҷӯшашро барои шустани захмҳо ва ҷароҳатҳои чирку фасоднок истифода мебаранд (Зелесова Е.Н. ва Диг., 1898-1901, Носаль М.А., 1958, Крылов Г. В., 1972).

Дар тибби мардуми Олмон обҷӯш ва дамкардаи рустаниро барои муолиҷаи нехол, халадарду ташаннуҷи меъдаву рӯда, ташаннуҷи мушакҳои соқи по ва ҳамчун хунбанд истифода мебаранд (Махлаюк В. П. 1993).

Дар тибби муосир намудҳои гуногуни панҷагул васеъ истифода мешаванд. Ин гиёҳро барои табобати қузоз истифода мебаранд. Бинобар хосияти зиддиихтилоҷ ва зиддиташаннуҷ дошташ дар муолиҷаи касалиҳои меъдаву рӯда (илтиҳоби меъда, захми меъдаву рӯда) шуш, диққи нафас истифода мебаранд.

Панҷагул шиддати дардро паст мекунад ва бинобар ҳамин давои хуби захми меъдаву рӯда, дарди буғумҳо ва амсоли онҳо ба ҳисоб меравад.

Маводи асосии шифоии таркиби панҷагул танидҳо, сапонинҳо ва флаваноидҳо инчунин витамини С мебошад. Таъсири зиддиилтиҳобии рустанӣ бо моддаҳои даббоғии таркиби он алоқаманд аст, чунки ҳангоми истифодаи он модаҳои даббоғӣ дар меъда пардаи фаъоли ҳаётиро ба амал оварда болои чароҳатро бо он фаро гирифта, аз таъсири маводи кимиёӣ, бактерияҳо ва омилҳои илтиҳобовари дигар ҳимоя мекунад.

Обҷӯши онро ҳамчун талхарон ҳангоми илтиҳоби талхадон (холецистит, холангит), гепатити шадид ва музмин, сиррози ҷигар мефармоянд. Бояд қайд кард, ки хусусияти шифоии ин рустанӣ ҳангоми муолиҷаи бемории ҷигару талхадон бо флаваноидҳои таркиби рустанӣ алоқаманд аст.

Дар стоматология барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи лусбии даҳон, хунрезии милки дандон, илтиҳоби бодомакҳо, пародонтит (санги дандонҳо) дар шакли ғарғара ва дар акушерӣ ва гинекология барои муолиҷаи бемории занона истифода мебаранд. (А. Д. Турова ва диг. 1987).

Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки қиёми панҷагул дорои хусусиятҳои зиддиихтилоҷ буда, барои рафъи ихтилоҷҳои дастгоҳи ҳозима ва бачадон истифода мебаранд. Дар мушоҳидаҳои клиникӣ низ хусусияти зиддиихтилоҷии исҳолии панҷгул нисбати баромадгоҳи меъда (привратник) муайян шудааст (В Петков, 1988).

Дорухои панҷагул

Обҷӯши баргу пояи панҷагул. Баргу пояи майдакардаи панҷагулро ба андозаи як қошуқи ошхӯрӣ мегиранд ва ба он як стакан оби ҷӯшидаро ҳамроҳ мекунанд. Дар болои оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда хунук мекунанд ва аз дока полонида, як қошуқи ошхӯрӣ рӯзе 3-4 бор мехӯранд.

Решаи панҷагулро майда карда аз он 15г. мегиранд ва ба он то 300г. об ҳамроҳ мекунанд. Дар оташи паст 30 дақиқа меҷӯшонанд. Баъд онро хунук карда аз дока мегузаронанд, аз он ба андозаи як қошуқи чойнӯшӣ рӯзе 3-4 бор пеш аз таом истеъмол мекунанд.

Обҷӯши тухмдонаи панҷагул. 1 қошуққа тухмдонаи панҷагулро дар зарфи шишагин андохта ба болояш 1 стакан ширро рехта, 5 дақиқа ҷӯшонда, полонида, ним стакани 2 бор барои муолиҷаи ҳайзи дарднок менӯшанд.

Обҷӯши бехрешаи панҷагул: 1 қошуқи ошхӯрӣ бехрешаи хушку майда кардаи панҷагулро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, хунук намуда, полонида, боқимондаҳояшро дар дока афшурда, 2 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз ҳамчун маводи зиддиихтилоҷ мехӯранд.

ПИЛТАГУЛ – золототысячник красивый
Centaurium pulchellum druce

Рустании яксола буда, ба оилаи пилтагулҳо мансуб аст. Пояи рости сершохча дошта, баландиаш то 40см. мерасад. Баргаш тухмшакл ё нештаршакл. Гулаш шакли чорчӯба дорад, рангаш гулобӣ, гулобии сафедтоб ё рангпарида аст. Мевааш қуттичашакли дупаллай буда, дар он кутикаҳо тухмдонаҳои хурд-хурди қаҳваранг пухта мерасанд.

Дар моҳҳои май-июл гул карда, июл-сентябр мева мебанданд. Пилтагул дар алафзорҳо, кад-қади ҷӯйҳо, дарёҳо, буттазорҳо ва даштҳо мерӯяд.

Онро айёми шукуфтани гул ҷамъ оварда, дарзача баста дар сояи гарму хушки шамолрас мехушконанд.

Дар таркиби пилтагул моддаҳои талхи гликозидӣ, эритаурин, эритроцтаурин, гликозиди флавоновии центауринҳо, равғани эфир, кислотаи аскорбин ва моддаи луобӣ мавҷуд аст.

Пилтагул ҳанӯз ба Букрот, Теофраст ва Дискуридус маълум буд. Дар ривояте омадааст, ки кашфи онро бо номи Кентаври Хирон – донандаи машҳури гиёҳҳои шифобахш мансуб медонистаанд. Мувофиқи ин ривоят Кентаври Хирон бо пилтагул захми ҷанговаронро муолича мекард, аз ин рӯ пилтагулро алафи Кентавр низ меномиданд.

Дар ривояти дигар оиди номи лотинии пилтагул, (ки аз калимаи «сад» «Селтум» ва тило «аичим») омадааст:

Сарватманде гирифтори бемории вазнин шуда ба ақидаи духтурон ӯ бояд, ки мемурд. Сарватманд қасам ёд кард, ки агар сиҳат шавад ба бенавоён 100 тило садақа мекунад. Ва дар хобаш ба назди ӯ малоика омада гуфт, ки ман ба ту рустаниеро овардам ва агар ту онро истифода бубарӣ шифо меёбӣ, лекин аз қавли додагиат нагард.

Сарватманд саросема ба бенавоён пулро тақсим намуда рустаниро, ки бароям номаълум буд, истифода намуда сиҳат шуд.

Табибон аз он рӯз ҳангоми навиштани дастури ин рустанӣ онро бо номи «100-тило» менавиштанд, онҳо намехостанд, ки номи он ошкор гардад, вале шогирде ҳангоми дастурнависӣ як сифрро зиёд навишт «1000-тило» ва сирри тилосаракро фош намуд (Гаммерман ва диг., 1975).

Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» навиштааст, ки туриюн «аз калимаи Кентавр» андар дарачаи севвум гарму хушк аст. Шайхулраис пилтагулро барои муолиҷаи ҷароҳатҳои тоза, решҳои кӯҳна, даридагии мушакҳо, дарди асаб тавсия кардааст.

Онро инчунин барои табобати бемории чашм, хунпартой,

тангнафасӣ судманд хондааст ва гуфтааст, ки парпигул суддадҳои ҷигару омосҳои сахти испурчро фоида бахшад ва кирмҳоро бикушад, халадарду печиши рӯдаҳоро рафъ созад.

Амирдавлат Амасиатсӣ онро ҳамчун қувватафзо ва барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи шуш (плеврит), тангнафасӣ, сурфа, хунтуфкунӣ дарди меъдаю бемории раҳм фармудааст. Дар тибби мардумии тоҷик пилтагулро бо номи тилосарак васеъ истифода мебаранд.

Обҷӯши онро барои муолиҷаи бемории дилу рагҳои хун, бемории занона, бемории меъдаву рӯдаҳо, сили шуш, зарпарвин, бемории ҷигару талхадон истифода мебаранд. (М. Ҳоҷиматов, 1987).

Пилтагулро барои ҳазми ғизо, барангехтани иштиҳо ва барқарор кардани кудрати ҷисмонии бемороне, ки дуру дароз азият кашидаанд, тавсия медиҳанд. Обҷӯш барои табобати газаки камширии меъда, кирми рӯда нафъи зиёд дорад.

Дар тибби муосир доруи пилтагул барои муолиҷаи узвҳои ҳозима ва чун иштиҳовар ҳазмкунандаи ғизо тавсия мешавад. Обҷӯш ва дамкардаашро бошад барои муолиҷаи бемории ҷигар, талхадон ва гурда мефармоянд (А.Д. Турова ва диг,. 1987; Н. Куреннов, 2007).

Дар тибб инчунин намудҳои дигари пилтагулро истифода мебаранд. Аз ҷумла, кӯфта, дамхӯрда, қиём ва дамкардаи намуди талхи пилтагул ва доруи аз он тайёршудаи фитилизинро барои муолиҷаи бемории музмини меъдаву рӯда, илтиҳоби талхадон, гепатит, никрис, варами буғумҳо (артрит), камхунӣ истифода мебаранд. (Соколов С. Я. 1985 Норре Н, 1975, Мода С, 1938).

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки қиёми хушки пилтагул хусусияти шира ва ферменатҳосилкунии пардаи луобии меъдаро зиёд мекунад. Ҳангоми хепатити токсикии шадид қиёми пилтагул ҳуҷайраҳои ҷигарро аз таъсири заҳри ҷигаркуши CCl_4 эмин медорад (Николаев С. М. 1986).

Доруҳои пилтагул

Дамкардаи пилтагул: 2 қошуқ алафи хушки онро гирифта ба термос меандозад ва ба болояш 5000мл. оби ҷӯш рехта, даҳонашро маҳкам карда, 6 соат нигоҳ медоранд. Пас дар 1 рӯз ним стаканӣ, 3-бор, 20 дақиқа пеш аз таом истеъмол мекунанд.

Обҷӯши рустанӣ: 10г. алафи хушки пилтагулро дар зарфи сирдор ҷой дода, як стакан оби ҷӯш мерезанд ва даҳони зарфро бо сарпӯш пӯшида дар оташи паст 15 дақиқа мечӯшонанд ва 45 дақиқа хунук карда аз дока меполоянд ва 1/3 стаканӣ 2-3 бор дар як рӯз, чун доруи иштиҳовар ва шифоӣ барои касалиҳои узвҳои ҳозима истифода мебаранд.

Обчӯши пилтагул: 30-50 г. пилтагулро дар зарфи калони сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби чӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 3 дақиқа чӯшонда, полонида, бо он дар як рӯз 2 бор сар мешӯянд.

ПИЁЗ – лук репчатый. Alium cepa L.

Ватани пиёз Осиёи Марказӣ аст. Пиёзро ҳамчун рустании кишоварзӣ 4 ҳазор сол пеш аз солшумории мо истифода мебурданд. Ба Мисру Юнон аз Форс (Эрон) бурда шудааст. Юнониҳо якчанд навъи пиёзро парвариш менамуданд ва дар таом чун гиёҳи шифоӣ истифода мебурданд. Ба мамлакатҳои Аврупо пиёзро аз Рум оварданд.

Дар табиат навъҳои худрӯии пиёз, аз ҷумла, дар Тоҷикистон низ, нумӯъ меёбад. Имрӯз пиёзро ҳамчун маводи ғизоӣ дар ҳама давлатҳои дунё парвариш мекунанд.

Барои муолиҷа пиёз ва оби баргҳои тару тозаи онро истифода мебаранд. Дар таркиби пиёз аз 18 то 33мг% витамини С, 50мг% витамини B_2 4мг% каротиноидхо 3,4-4,5% сафеда, 2,4-13,5% қанд 12-16мг% равғани эфир, инулин, ферментҳо, сапонинҳо, унсурҳо, дар баргҳояш 30-90мг. витамини С, 1,4-5,96мг% каротин, витаминҳои В1, B_2, РР ва фитонсидҳо мавҷуд аст.

Дар бехпиёзаш макроунсурҳои К-22,30, Са-1,00, Mg-1,20, Fe-0,04 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,02, Cu-0,35, Zn-0,24 Cr-0,01, A1-0,02, Se-5,00, Ni-0,06, Ръ-0,01, В-0,40 мкг/г. муайян шудааст.

Пиёз аз замони қадим барои муолиҷаи беморон истифода мешуд. Абӯмансури Муваффақ менависад «Дискуридус гӯяд, ки пиёз иштиҳоро баланд карда, ташнагӣ ва дарди сарро шифо бахшад ва шикамро мулоим намояд. Агар пухтаи онро истеъмол намоянд, оби зиёдатии баданро бо арақ хориҷ кунад.

Инчунин фармудааст, ки пиёз барои муолиҷаи бавосир, сурфаи музмин нафъовар буда, мӯйи сарро месабзонад ва шаҳватро афзуда ба чашм шифо бахшад.

Абӯалии Сино фармудааст, ки пиёз бо равғани доғшуда сурфаи борид (кӯҳнаро) нафъ бахшад ва иштиҳоро афзояд. Пиёз ва тухмдонаҳои он шаҳвати ҷинсиро бедор ва афзун мекунад. Агар оби онро бо асал омехта ба нохунҳо бандад, дағалии онҳоро рафъ менамояд. Оби пиёз рехтани мӯйро боз дорад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки пиёз 4 навъ мешавад, беҳтараш пиёзи сафед аст. Агар онро ҳангоми рехтани мӯйи сар моланд, рехтани мӯйҳоро нигоҳ, медорад.

Ширааш ғуввоси гӯшро рафъ менамояд ва ба касалии оби марво-

рид (катаракта) фоидаовар аст. Инчунин биниши чашмро бех менамояд. Пиёзи бо равғани садбарг бирён шуда сурфаро гум мекунад. Пиёз иштиҳоовар буда шаҳвати ҷинсиро бедор мекунад ва майлро меафзояд. Истеъмоли пиёз рагҳои хунро васеъ мекунад ва ба шукуфаҳо шифо мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайн фармудааст, ки бандҳоро мекушояд ва иштиҳоовар аст. Бӯйи пиёз ҳавои хонаро, ки аз таъсири бемории сироятӣ бад шудааст, тоза мекунад. Таоми бо пиёз пухта оруғи туршро рафъ месозад. Пиёзи дар равғани думба доғшуда сина ва шушҳоро аз балғамҳои ғализ тоза мекунад.

Дар тибби Тибет пиёзро барои муолиҷаи бемории ғӯш, махав (лепра) ва бемории сироятӣ истифода мебаранд Т А.Асеева, 1991.

Дар тибби мардумӣ пиёзро ҳамчун доруи пешоброн ва пухтаи онро барои табобати захмҳои чирку фасоддори пӯст пешниҳод мекунанд.

Оби пиёз доғи рихинак ва хориши пӯстро шифо мебахшад. 1 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз ба беморони санги гурда ва масона тавсия мекунанд ва ҳамчунин бо асал барои муолиҷаи сурфа: илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас (бронхит) мефармоянд. Оби пиёзро бо сафедии тухм ва асал омехта, барои пешгириии рехтани мӯйи сар истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми тоҷик барои шамолхӯрда, илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас асосан пиёзи сурхро истифода мебаранд. Пухтаи таги алавии онро бошад барои шамолхӯрӣ, сурфа, думбал ва захмҳои чирку фасоднок мефармоянд.

Барои рафъи зуком низ аз оби пиёз истифода бурда, ба бинии бемор мечаконанд.

Дар тибби муосир пиёзро ҳамчун доруи иштиҳоовар ва барои беҳсозии хусусияти шираҳосилкунии ғадудҳои ҳозима мефармоянд. Аз ин рӯ онро ба бемороне, ки хусусияти шираҳосилкунии меъдаашон вайрон шудааст ва ба заъфи рӯдаҳо гирифторанд, тавсия медиҳанд.

Истеъмоли пиёзи тару тоза, иштиҳоро афзуда, таровиши шираи меъдаро зиёд карда ҳазми ғизоро дар буня метезонад. Пиёз хусусияти пешобронӣ низ дорад. Дар тибби мардумии Булғор ҳамчун маводи зиддидиабет, гиҷарон, барои муолиҷаи бодхӯраи пӯст, думбал, сӯхтагиҳои тоза ва зуком истифода мебаранд. (В. Петков, 1988).

Дамхӯрдаи спиртии пиёз хусусияти ангезиш доштта кори дилро танзим медиҳад ва кори ғадудҳои шираҳосилсоз меъдаро хуб мекунад.

Дорухои аз пиёз тайёршударо барои муолиҷаи бемории меъда ху-

сусан, ҳангоми камшавии хусусияти шираҳосилсози меъда, заъфи рӯда, фишори баланди хун, ки тавассути бемории атеросклероз сар мезанад, диабети қанд истифода мебаранд (А.Д. Турова ва диг., 1982; Н.Куреннов, 2007).

Дар тадқиқотҳои илмие, ки дар харгӯшҳо гузаронданд, муайян шуд, ки қиёми обию спиртии пиёз ҳангоми ба харгӯшҳо тавассути хӯрондани маводи холестерин мубталои бемории атеросклероз гашта миқдори холестерини таркиби хунашон нисбати холестерини таркиби хуни ҳайвонҳои контролӣ 6 маротиба кам дида мешавад. Ғайр аз ин, ҳангоми ҷарроҳии ҳайвонҳои контролӣ муайян шуд, ки рагҳои хунгарди онҳо саросар мубталои суддадҳои холестеринӣ гаштаанд. Дар ҳайвонҳои бо қиёми обию спиртии пиёз муолиҷа шуда бошад миқдори суддадҳо ниҳоят кам аст (В.А. Куцевич ва диг., 1960).

Дар саноати дорусозӣ аз пиёз ба воситаи спирт шира ҳосил мегиранд, ки онро барои муолиҷаи заъфи рӯдаҳо ва исҳол пешниҳод мекунанд. Доруи дигаре, ки аз пиёз истеҳсол мешавад «Аллилглицер» аст ва онро барои муолиҷаи колпитҳои трихомонадӣ истифода мебаранд. Шираи пиёзро дар шакли аэрозол барои муолиҷаи найчаҳои шушу сурфа, кабудсурфа ва дарди гулӯ мефармоянд.

Барои ин беморон пиёз ва асал низ пешкаш менамоянд. Тарзи тайёр кардани он чунин аст: шираи пиёзро бо асал дар таносуби (1:1) омехта дар меъёри як қошуқи чойхӯрӣ: 3-4 бор дар як рӯз тавсия медиҳанд (М. Я. Ловкова ва диг., 1989).

Шираи пиёзро барои муолиҷаи роҳи болои нафас, ангина, бемории илтиҳобии рӯда, бавосир, қабзият, мустаҳкам намудани мӯйи сар, истифода мебаранд. Бо шираи тозаи пиёз захмҳои чирку фасоднок ва ҷароҳатҳоро мешӯянд, ки он сиҳатшавии онҳоро метезонад. Ҳангоми зуком ба оби пиёз докаро тар карда ба сӯрохиҳои бинӣ мечаконанд.

Ғайр аз ин, шираи пиёз барои муолиҷаи бемории қанд муфид аст. Истеъмоли он миқдори қанди таркиби хунро паст мекунад. Ҳангоми илтиҳоби камшири меъда онро барои зиёд намудани таровиши шираи меъда ва беҳтар намудани моторикаи дастгоҳи ҳозима истифода мебаранд (В.Д. Рыбак, 1998).

Пиёзро чун маводи витаминнок барои муолиҷаи норасоиҳои витаминҳо (гиповитаминоз) ва рафъи қабзият ба кор мебаранд. Пиёзи майдакарда ё кӯфтаро барои муолиҷаи захмҳо, сӯхта, сармозада, узвҳои латхӯрда ва тарбод тавсия медиҳанд. Истеъмоли пиёзи тару тоза ва баргҳои сабзи он ва доруҳои аз пиёз тайёршуда ба беморони гурда, ҷигар, дил ва шадиди меъдаву рӯда зараровар аст.

Истифодаи он дар ғизо

Пиёз яке аз маҳсулоти ғизоие мебошад ки онро дар рӯзгор ва саноати хӯрокворӣ васеъ истифода мебаранд.

Дорухои пиёз

Аллилчеп (Allicepum) – Қиёми спиртии бех ё баргҳои тару тозаи сабзи пиёз буда, ранги зарди равшан дорад.

Онро 15-20 қатрагӣ, 3 бор, давоми чанд рӯз, ҳангоми корношоямии рӯдаҳо, исҳол ва атеросклероз 20, 30 қатра, 3 бор давоми 3-4 ҳафта мефармоянд.

Дар шишакуттиҳои 50 мл. истеҳсол карда дар ҷойҳои салқин нигоҳ медоранд.

Шираи пиёзи тару тоза. Пиёзро пӯст ва бо корд майда карда, аз гӯштмайдакунак гузаронда, дар докаи 4 қабата гирифта, афшурда, шираи ҳосилшударо дар шишаҳо рехта даҳонашро маҳкам намуда дар ҷои торики салқин нигоҳ доштан зарур аст.

Пиёз-500 г. асал 50 г. қанд 400 г. Пиёзро майда карда, бо 50 г. асал омехта, ба болояш 400 г шакарро рехта, 1 л. об ҳамроҳ намуда, дар оташи паст 3 соат ҷӯшонда, 4-6 қошуқчагӣ дар як рӯз барои рафъи сурфа ва бронхит истеъмол мекунанд.

Омехтаи шифоии пиёз: 1 дона пиёзро майда реза карда, бо ним стакан шакар омехта, 24 соат дам дода, 1 қошуқи ошхӯрӣ, пас аз як соати истеъмоли ғизо, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи атеросклероз истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи пиёз. 40 г. пиёзи майдакардаро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш ним литр арақи 40° – ро рехта, 1 ҳафта дам дода, 1 қошуқчаи чойхӯрӣ, 2 бор дар як рӯз ҳамчун давои санги маҷрои пешобу пешобдон масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи пиёз. 2-3 дона пиёзро майда реза карда, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2-3 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 3-4 соат дам дода, 0,5 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз то 3 моҳ барои бехтар намудани шаҳвати паст истеъмол мекунанд.

Омехтаи шираи пиёз. 1 қошуқ шираи пиёз, 1 қошуқча шираи сир, 1 қошуқча оби ӯсма, 1 қошуқча асал, 1 сафедии тухм, 5 қатра равғани геран, 2 калсула витамини А, 1 қошуқча шираи сабрро бо ҳам хуб омехта, барои мустаҳкам намудани мӯйҳо ба решаи онҳо молида, сарро бо дока баста, 2-3 соат нигоҳдошта, пас дар оби гарм сарро мешӯянд Ин тадбирро дар як моҳ 7 бор такрор мекунанд.

ПИСТА – фисташка настоящая. Pistacia L.

Писта дарахтест, ки то 10м. қад мекашад ва ба оилаи татумиҳо мансуб аст. Пистаи худрӯй дар Эрон, Арманистон ва Тоҷикистон нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон пистазори худрӯй асосан дар вилояти Хатлон ва водии Дарвоз зиёд аст.

Дар тибб мева, мағзи дона ва бузғунчашро истифода мебаранд. Бузғунч чормағзшакл буда, ранги зардча, сурхча ё гулобӣ дорад.

Дар таркиби пӯсти донаи писта кислотаҳои палмитинӣ, олеин, линолӣ, зифт ва терпеноидҳо, дар мағзаш 55-60 фоиз равған, моддаҳои азотӣ, сафеда ва ғайра мавҷуданд.

Барги писта аз моддаҳои гуногуни кимиёвӣ хеле бой буда дар он карбогидридҳо (глюкоза, фруктоза, рафиноза), кислотаҳои органикӣ, равғани эфир, моддаҳои даббоғӣ, флаваноидҳо, липидҳо ва ғайра зиёданд. Бузғунчи писта бошад асосан аз моддаҳои даббоғӣ иборат аст.

Пистаро аз қадимулайём чун ғизо ва доруи шифо вассъ истифода менамуданд. Абӯмансури Муваффақ, онро барои қависозии дил, муолиҷаи касалиҳои ҷигар, хусусан зарпарвин, барои рафъи дилбеҳузурию қай тавсия намудааст.

Абӯалии Сино гуфтааст, ки писта андар охири дараҷаи дуввум гарм буда рутубат дорад. Писта, иллати талхаро шифо бахшида, бандҳои ҷигарро мекушояд, равғанаш дарди ҷигарро суд бахшида, ихтилоҷи меъдаро рафъ созад ва шикамро нарм карда, ҷӯшидааш дар шароб подзаҳр аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки писта банди узвҳоро кушода, равғанаш доғи кунҷитакро пок мекунад. Сурфаи балғамдор ва дигар бемории қафаси синаро нафъ оварад, ба дил қувват бахшида шаҳватангез аст. Писта чирку фасоди захмро (агар кӯфтаи мағзашро ба он банданд) берун созад, умри одамро дароз намояд.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ фармуда, ки писта ба мағзи сар ва дил фоида дошта, дилзанӣ ва дилбеҳузурию қайро рафъ созад, ҳангоми зарпарвин фоидаи калон дорад.

Дар тибби мардумӣ онро барои табобати касалиҳои сил, камхунӣ, безурётии марду зан, касалиҳои меъдаю ҷигар ва ғайра истифода мебаранд.

Ғайр аз ин писта ба одамони аз бемории вазнин дуру дароз бистарӣ гашта нафъовар аст. Як хосияти дигари писта дар он аст, ки шахсони харобро фарбеҳ мекунад.

Дар тибби мардумии Карачаево Черкас онро барои муолиҷаи бемории меъдаю рӯда, дамхӯрдаи обиашро барои муолиҷаи сил, дарди қафаси сина камхунӣ истифода мебаранд. Пистаро инчунин ҳамчун

танзимгари кори дил рафъкунандаи сурфа истифода мебаранд. (В. П Махлаюк, 1993).

Обчӯшашро барои муолиҷаи сили шуш, бемории роҳи нафас, камхунӣ, камқуввагӣ истифода мебаранд (М. М. Абрамов, 1950, О. Додобоева, 1958).

Бузгунчи пистаро барои муолиҷаи илтиҳоби рӯдаи борик, исҳоли хунин, бемории қуллоҳ ё илтиҳоби пардаи луобии даҳон, ҳамчун подзаҳр ҳангоми заҳролудшавӣ бо алкалоидҳо ва намакҳои заҳровар истифода мекунанд.

Меваш ҳамчун рӯҳафзо, дамхӯрдааш барои муолиҷаи бемории сироятии рӯдаҳо ва меъда истифода мешавад (А. Х. Холматов, 1964). Обчӯши бузгунчиро аз хориҷ барои муолиҷаи бемории пӯст, захм ва ҷароҳатҳо мефармоянд (С.Я Шофрештеин, 1945, А.А Качалов, 1970, Н.В. Павлов, 1955).

Равғани пистаро инчунин барои муолиҷаи бемории ҷигар мефармоянд.

Дар тибби муосир аз бузғунчи писта ғанин ҳосил мекунанд, ки вай хосияти зиддиилтиҳобу даббоғӣ дошта, барои муолиҷаи сӯхта захм ва ҷароҳатҳои рутубатнок ба кор меравад. Ба беморони гирифтори илтиҳоби кому гулӯ тавсия мешавад, ки бо обчӯши он гулӯро ғарғара кунанд.

Меваи писта ниҳоят болаззат буда, онро чи дар шакли тару тозаи пухта расида ва чи пас аз хушк карданаш истеъмол мекунанд. Меваи пистаро дар саноати хурокворию баққолӣ ва ҳасибсозӣ васеъ истифода мебаранд. Равғани писта, ки зиёда аз нисфи вазни меваашро ташкил медиҳад, дар саноати рангсозӣ ва атторӣ ба кор меравад.

ПОМИДОР – Помедор съедобный. Licopersicum esculentum Mill.

Рустании яксолаи ғизоӣ буда, ватанаш Амрикои Ҷанубист. Дар асри XVI япониҳо аввалин шуда онро ба Аврупо оварданд. Баъдтар ба Италиё, Фаронса, Олмон ва дигар ноҳияҳои Аврупо бурда паҳн намуданд. Италиёиҳо «По-мед-оро» яъне себи тилоӣ, фаронсавиҳо бошанд «Помед амур»-себи муҳаббат номида буданд.

Дар ибтидо аврупоиҳо ва амрикоиҳо сирф бо сабаби зебогии помидор онро васеъ парвариш менамуданд, лек намехӯрданд ва меваашро захрнок мепиндоштанд.

Мувофиқи маълумоти таърихи шоҳи инглис Георг барои заҳролуд кардани сарфармондеҳи қӯшунҳои озодихоҳи Амрикои Шимолӣ Ҷорҷ Вашингтон фармон дод, ки ба таоми ӯ помидор андохта ба Вашингтон пешкаш намоянд. Аммо баъди истеъмоли ин таом Ҷорҷ

Вашингтон солҳои зиёд умр дид ва ҳатто нахустин президенти ШМА шуд.

Фақат дар асри XIX помидорро чун маводи ғизой истеъмол мекардагӣ шуданд.

Дар таркиби помидор, ки яке аз маводи серғизоҳду пурлаззат аст, миқдори зиёди сафеда, ферментҳо, 2,01-6,50% қанд, (сахароза, фруктоза, рафиноза, вербаскоза), 0,26-1,08% моддаҳои азотӣ, намакҳои калий, калций, фосфор, оҳан, каротиноидҳо (фиотен, неуроспорин, ликопин, неоликопин, проликопин, липоксантин) 7,62мг% каротин, витаминҳои С, В1, В2, Вз, Р, К, кислотаи фолиеӣ ҳаст

Миқдори витамини С-и таркиби помидор ба он миқдоре, ки дар таркиби лиму ва афлесун аст, рост меояд. Ғайр аз ин, дар таркиби помидор кислотаҳои органикӣ (ҷавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса), антонианҳо ва сторинҳо мавҷуд аст Барғаш гликоалколоиҳои томатину томотидин ва равғани эфир дорад. Дар тиб меваи онро чун рустании ғизой ва шифой вассъ ба кор мебаранд.

Таркиби помидор аз витаминҳо, намакҳои минералӣ ва дигар моддаҳои шифобахши биологӣ бой аст. Шира ва киёми онро ба бемороне, ки мубодилаи моддаҳои буғяи онҳо вайрон шуда, аз ҷумла ба беморони аз ҳад зиёд фарбеҳ, бемори камхунӣ, диабети қанд мефармоянд. Шираи он ба беморони гирифтори илтиҳоби пардаи луобии меъда ва дигар узвҳои ҳозима, рағҳои хунгарди буғя ва дил, ҷигар, фоидаи калон дорад (З.М. Эвенштейн,1989 В.Д. Рыбак, 1998).

Таҷрибаҳои илмӣ далолат медиҳанд, ки шираи полондаи помидорро вақте ба гурбаҳо мегузаронанд фишори хуни онҳо паст мешавад. Ғайр аз ин, муайян шудааст, ки шираи помидор хусусияти зиддияхтилоқ дорад.

Пектинҳои аз меваи помидор ҷудошуда холестерини таркиби хунро паст мекунад. Аз ин сабаб истеъмоли он ба одамоне, ки буғяашон нисбати бемории судладбандии рағҳои хун (атеросклероз) майл дорад ва бемороне, ки аллакай ба ин касал гирифторанд, фоидаи калон дорад.

Гликоалколоиди томатин, ки дар таркиби помидор ҳаст, хусусияти хуби зидди микроб дорад.

Маълумотҳо оиди он ки дар таркиби помидор миқдори зиёди кислотаи оксалат маҳфуз аст ва аз ин рӯ истеъмоли онро ба беморони мубталои нокрису илтиҳоби буғумҳо (полиартрит) манъ карда буданд хато баромад, ки он дар тадқиқотҳои илмии солҳои охир муайян шуд. Аз ин рӯ помидорро барои ба танзим даровардани мубодилаи моддаҳо, бемории буғумҳо, гурда, фарбеҳӣ ва дилу рағҳои хунгард тавсия мекунанд (Г.Л. Тышкевич, 1990, Г.В. Лавренова,2000).

Ба мубталоёни бемории илтиҳобию ихтилоҷии дастгоҳи ҳозима помидорро пӯст намуда истеъмол намудан лозим аст, чунки пӯсти помидор ҳангоми илтиҳоби рӯдаи борику ғафс (энтероколит), илтиҳоби талхадон ихтилоҷ ва дардҳои рефлекториро ба амал меорад (Г.В. Лавренова, 2000).

Равғани тухмдонаҳояш аз маводи фаъоли ҳаётӣ бой буда онро барои муолиҷаи бемории гуногун, аз ҷумла, рагҳои хунгард истифода мебаранд. Равғани помидор миқдори холестерини таркиби хуни беморони мубталои атеросклерозро кам мекунад.

Шираи помидор хосияти барқарорсоз дошта, кори дастгоҳи ҳозимаро ба танзим оварда, барои занҳои ҳомила ва кӯдакони ширмакдошта ниҳоят муфид аст. Шираи помидорро асосан 20-30 дақиқа то истеъмоли ғизо бояд масраф намуд. Ҳамроҳ намудани намак ба шираи помидор моҳияти ғизоии онро кам мекунад, аз ин рӯ шираи помидорро бе намак нӯшидан лозим аст.

Олимони университети Гарварди ИМА муайян намудаанд, ки истеъмоли доимии помидор дар ғизо хавфи бемории саратонро 40% кам мекунад. Помидор аз хама бештар хавфи саратони шуш, меъда ва ғадуди ҷинсӣ (простата)-ро кам мекунад. Олимон ин таъсири мусбати помидорро бо маводи фаъоли таркиби он ликопине, ки хусусияти аълои зиддиоксидӣ дорад, алоқаманд мешуморанд.

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор онро чун маводи ғизоӣ истеъмол менамоянд ва ба таомҳои гуногун ҳамроҳ мепазанд. Инчунин аз помидор, помидори шӯр, консерваҳо, нугулҳои гуногун бо пиёз, бодиринг, гӯшти яхнӣ ва сабзавоти гуногун тайёр менамоянд.

Ғайр аз ин, дар саноат аз он шира, афшурда, қайла, помидори намакин, ассортиҳои гуногун, маринадҳо истеҳсол менамоянд.

Шираи помидор.Тайёр кардани шираи помидор он қадар душвор нест, Барои он помидорҳои пухтаи бутунро гирифта, ба оби ҷӯшидаистода тар карда, пӯсташро зуд ҷудо намуда, бо корд пора карда, дар докаи тоза гирифта, афшурдан лозим.

Агар гӯштмайдакунак дошта бошед, аввал аз он гузаронида, пас аз дока афшурда гузаронед. Барои он ки шираш то охир ҷудо шаваду қисме аз он бар бод наравад, буридаҳои хурд-хурди бо корд реза кардаи онро дар оби ҳарорагаш 75° андохта, зуд ба дока гирифта меафшуранд.

Шираи дар зарфи сирдор ҷамъ шударо то 90 дараҷа гарм карда, сонӣ гармогарм ба зарфҳои шишагӣ рехта, даҳони зарфро бо сарпӯш пӯшонда, дар ягон зарфи пуроб гузошта, 40-45 дақиқа тамиз (стерилизация) мекунанд.

Шираи помидор ғизои сервитамину болаззат буда, хусусиятҳои хуби ғизой ва шифой дорад. Дар як стакан шираи он тақрибан нисфи меъёри зарури провитамини А ва витамини С, ки барои одам дар як шабонарӯз лозим аст, мавҷуданд. Шираи помидор барои муолиҷаи норасоии витаминҳо дар буҳраи инсон фоидаи калон мебахшад.

Шираи помидор ва қаланфури ширин. 1 л. шираи ба тозагӣ тайёр кардаи помидорро гирифта, ба 0,2 л. шираи қаланфури ширин омехта, гарм карда, ба он як идда намак, қанд ва мурчи майдашуда ҳамроҳ намуда, дар зарфҳои шишагини тамиздода рехта, даҳонашро маҳкам намуда, хунук карда, дар чои салқин нигоҳ доштан лозим аст.

Шираи помидор 100 г.

Шираи лаблабуи сурх 100 г.

Шираи алафи исфаноҳ 50 г.

Барои пешгирии бемории саратон

Шираи помидор 25 г.

Шираи карам 25 г.

Шираи решаи исфаноҳ-50 г.

Шираи меваи лиму 20 г.

Шираи сирпиёз 5 г.

Иштиҳоовар, бодрон, зиддиилтиҳоб: 2 қошуқӣ 3 бор дар як рӯз пеш аз истеъмоли ғизо.

Шираи помидор 100

Шираи сабзӣ 25 г.

Шираи ҷаъфарӣ 20 г.

Шираи лаблабу 50 г.

Шираи лиму 5 г.

Ҳамчун қувватбахш, оромиовар ва витаминнок, 2 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз 4-5 бор, 20 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо.

ПРОПОЛИС. Cera Flava

Ин маводи ниҳоят қиматбаҳои занбӯри асалро нахуст дар Мисри Қадим истифода мебурданд. Пас он ба Юнони Қадим ва Рим ворид шуд

Таркиби прополис ниҳоят мураккаб буда онро қатрон, малҳам, равғани атрӣ ва воск ташкил медиҳад. Муайян шудааст, ки миқдори қатрон дар таркиби прополис 50-55%, воск-то 30%, равғани атрӣ 8-10%, гарди гул ва дигар маводҳо 5-10% - ро ташкил медиҳанд.

Ғайр аз ин, дар таркиби прополис 50 маводи гуногун муайян шудааст, аз ҷумла, аминокислотаҳо, флаваноидҳо, полифенолҳо, моддаҳои минералӣ, аминокислотаҳо, карбогидридҳо, витаминҳои А,

B1,B2, B6, E,PP, кислотаи пантотен ва ғайра. (Луид Аагард К., 1975; Г.В.Вахонина, 1976; Яхимович Т., 1980; В.Вориц, 1985).

Оконенко Л.Б ва диг.(1985) таркиби микроунсурҳои прополисро тавассути ташхиси спектралӣ дар спектрографи дифраксионии ДФС-13 омӯхта, муайян намуданд, ки дар таркиби прополис микроунсурҳои сурма, кобальт, қӯрғошим, магний, манган, фосфор, хром, оҳан, рух, молибден, никел,арзиз, ванадий, кремний маҳфуз аст

Оиди хусусиятҳои шифоии он олимони машҳури Юнони Қадим Диоскорид асри 1 милод ва алломаи табибон олими бузурги тоҷик шайхурраис Абӯалӣ ибни Сино дар китоби «Қонун фи тибб» дар бораи прополис гуфтааст: Муми пок, гармиоваранда ва ҳалкунанда дорад, омосҳоро мулоим созад. Хушкрешаҳоро нарм кунад, асабҳоро низ нарму дар пистони модар ширро афзун созад ва подзаҳр аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки онро ба форсӣ мӯмиёи наҳлӣ меноманд. Дар Шероз мум мегӯянд. Мизоҷаш гарм аст, мо онро барои муолиҷаи пикасти устухон, хунравиҳо, истифода бурдаем таъсираш мисли мӯмиё аст.

Прополисро аз қадим дар тибби мардумии Рус ва дигар халқҳо истифода мебаранд. Дар асри Х11-ХУ дар Гурҷистон дар асоси прополис доруҳо тайёр намуда барои муолиҷаи дандонҳо, тоза кардани нофи навзодҳо истифода мебурданд.

Прополисро дар тибби мардумӣ аз асрҳои миёна барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, захмҳои фасодноки пӯст, илтиҳоби буғумҳои дасту пой, сӯхтагиҳо, дар шакли ғарғара барои муолиҷаи бемории ҳалқу гулӯ ва даҳон васеъ ба кор мебурданд (Б.К. Махатов ва диг.,1996).

Прополисро боз ҳамчун маводи бактериякуш, зиддибактерия, зиддивирус, дардбанд, подзаҳр, зиддиилтиҳоб дар тибби муосир истифода мебаранд (И. Чижмарик, 1990).

Муайян шудааст, ки прополис зиёда аз 100 навъи бактерия, замбӯрӯғҳо, вирусҳоро (аз ҷумла, ангезандагони сил, сифилис, хурӯсак, зуком ва ғайраро) нобуд месозад. Ин таъсири прополис на танҳо бо хусусияти нобудсозии он, балки бо баланд бардоштани масунияти буня вобастагӣ дорад.

Бояд дар хотир дошт, ки қобилияти антибиотикии прополис аз антибиотикҳои маъруф бештару хубтар аст ва на ҳар антибиотик қодир аст, ки миқдори зиёди бактерияву микробу вирусҳоро нобуду маҳв созад. Вале прополис ба ин қодир аст.

Антибиотикҳо метавонанд таъсири сахти манфӣ ба буня расонанд, аз ҷумла, садамаи анофилактикӣ (анафилактический шок), аллергия, бемории Квинка ва ғайра (А. Синяков, 2000).

Прополис ғизоғирии ҳуҷайраҳоро беҳтар намуда, мубодилаи

моддаҳоро ба танзим дароварда, афзоиш ва фаъолияти хуби бофтаҳо ва ҳуҷайраҳоро дар буня таъмин сохта ҳуҷайраҳои касаловар, аз ҷумла, ҳуҷайраҳои саратониро маҳв месозад ва қобилияти буняро нисбати нурҳои радиатсионӣ пурзӯр месозад. Дар баробари ин ба ҷигар, гурдаҳо, испурч, дилу рагҳои хунгард таъсири манфӣ намерасонад.

Онро дар тибби мардумӣ ва муосир барои муолиҷаи бемории илтиҳоби гӯш, ҳалқ, гулӯ, бинӣ, пардаи луобии даҳон, бемории пӯст, дастгоҳи нафас ва ҳозима, ҷоғари эндемикӣ, захмҳои мушкилшифо, бемории музмини ғадуди ҷинсӣ, бодхӯраи ғарданаки бачадон, пастшавии масуният, бемории саратон ва ғайра истифода мебаранд.

Прополис аз ҷиҳати дардбандӣ, камкунии ҳиссиёти дард ҳангоми ҷарроҳӣ аз новокаин, кокаин ва дикаин камӣ надорад. Баръакс дар нисбати онҳо прополис аз ҳар гуна таъсири манфӣ ба буня озод аст. Ғайр аз ин ба кокаин метавон унс пайдо кард ва ба беморони мубталои диққи нафас онро ҳатман фармудан мумкин нест. Прополис бошад ягон зарар ба буня намерасонад..

Ва онро дар шароити хона дар шакли дамхӯрдаи спиртӣ, қиёми спиртӣ, оби малҳам, аэрозол, шамъдонаҳои прополис ва ғайра тайёр намуда истифода бурдан мумкин аст. Аз ҷумла, малҳами прополисро барои муолиҷаи сӯхтагиҳои нав ва кӯҳнаю музмини мушкилшифо докаи чоркунҷа буридаи чоркабатаро, ки дар малҳами 15% – и прополис тар карда шудааст, ба болои сӯхтагӣ мегузоранд. Малҳами прополис дардро кам, бактерияҳоро нобуд, нифозати рагчаҳои қитъаи сӯхтаро коста, ба беҳшавии таъмини хуну сафро ва шифоёбии қитъаи сӯхта ва захми сӯхта оварда мерасонад (Махатов Б.К ва диг., 1990).

Нақши прополис ва маводҳояш барои муолиҷаи захмҳои трофикии мушкилшифо ниҳоят назаррас аст. Мувофиқи маълумоти А.Н Пасечанский ҳангоми бо ёрии аэрозоли прополис муолиҷа намудани ҷароҳатҳои трофики пойҳо пас аз 17 сеанси қабул пойҳои бемор шифо ёфтанд.

Малҳами 20–25% прополисро барои муолиҷаи ҷароҳатҳои аз васеъшавии рагҳои вариди пой ба амал омада истифода бурда, муайян карда шуд, ки чунин захмҳо аз таъсири малҳами прополис дар муддати на камтар аз 2 моҳ шифо меёбанд. Малҳами 10-15%-аш бошад барои муолиҷаи кафидагии нӯги синаҳои модарони тифли ширхора дошта ниҳоят муфид аст.

С. Николов (1975) эълон дошт, ки қиёми спиртии прополиси 30% фишори баланди хунро паст мекунад ва прополисеро ҳамчун дору барои паст намудани фишори хун тавсия медиҳанд. Мувофиқи маълу-

моти ӯ дар 83,4% якбора фишори максималӣ ва минималӣ паст шуда, миқдори холестерини хуноба низ кам гашт.

Баъдан муайян шуд, ки доруҳои прополис лахтшавии хунро кам мекунанд ва онҳоро барои муолиҷаи тромбҳои рагҳои вариди чуқур ҷойгир шудаи пойҳо истифода мебурданд (И.И.Деянов, 1978).

Таъсири мусбати прополис дар муолиҷаи бемории дил бо хусусиятҳои зиддиоксидии он, ки бо флаваноидҳои таркиби он вобастагии зич дорад, дида мешавад (В.Н.Ушаков ва диг., 1975).

Доруҳои прополис барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима аз ҷумла, ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта васеъ истифода мешаванд.

Барои ин дамхӯрдаи спиртии 20% прополисро истифода мебаранд. Бехтараш муолиҷаро аз қиёми спиртии 5-10% оғоз намоед, чунки ҳангоми муолиҷа бо фоизи баланди қиёми спиртӣ, пардаи илтиҳобноки луобии меъдаро ангезиш дода, сабаби хурӯҷиши дарди меъда мегардад. Агар ҳангоми истифодаи қиёми 5-10% ягон таъсири манфӣ дида нашавад пас ба истеъмоли қиёми 20-30 фоиза гузаштан лозим мешавад. Прополис болои ҷароҳатро бо пардаи зиддиилтиҳобӣ пушонда, тавассути таъсири зиддиилтиҳобияш ва кам намудани миқдори кислотаи таркиби шираи меъда, онро аз таъсири кислотаҳо эмин дошта, ба шифоёбии ҷароҳат мадад мекунад.

Прополис барои муолиҷаи дарди меъда: 40-60 катра прополис ва 50 мл новокаини гарми 0,25-0,5% – ро 1,5 соат пеш аз ғизо, 3 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

Барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби пардаи луобии меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби музмини рӯдаи ғафс, бодхӯраи пардаи луобии меъда, истфодаи равғани прополис ва маводи равғанини прополис аз фоида дур нест.

В.М Фролов ва диг.,(1993) овардаанд, ки истифодаи прополис бо равған ниҳоят таъсири зиддиҷароҳатии хуб дорад. Барои ин прополис, равғани хуч ё ангат ва витамини Е лозим аст ва онро ин тавр тайёр мекунанд: 20 г.прополиси майдакардаро дар 200 мл. равғани хуч омехта, дар болои ҳаммоми барқӣ 30-40 дақиқа ғарм карда пайваста омехта, аз докаи 2 қабата полонида, 1 қошуқчаи чойхӯрӣ бо ҳамроҳ намудани витамини Е-и 30% аз ҳисоби 1 мл витамин дар 10 мл равғани прополис, масраф мекунанд.

Чи тавре ки гуфта гузаштем, прополис барои муолиҷаи илтиҳоби шадид ва музмини рӯдаи борику ғафс низ судманд аст. Барои муолиҷаи беморони ин тоифа дамхӯрдаи 20% онро 30-40 қатрагӣ, 3 бор пас аз ғизо мефармоянд.

Яке аз бемории вазнин ҷароҳати ношинохтаи рӯдаи ғафс (неспе-

цефический язвенный колит) мебошад, ки аксар ҷавонон ва миёнасолҳоро мубтало ва маъюб месозад. Истифодаи прополис дар муолиҷаи ин беморӣ низ назаррас аст. Профессор Ш.М. Омаров барои муолиҷаи ин беморӣ шамъдонаҳои прополисиро истифода бурда, натиҷаҳои хуб ба даст овардааст. Ҳангоми истифодаи шамъдонаҳо дар муддати 15-20 рӯз нишонаҳои вазнинии ин беморӣ каме суст ва ҳолати беморон беҳтар шуд.

В.М. Фролов ва диг., (1993) дар баробари истифодаи шамъдонаҳои он маслиҳат медиҳанд, ки боз 10% прополисро дар меъёри 30 мл 2-3 бор дар як рӯз истеъмол намоянд. Пас аз хомӯш шудани илтиҳоби дохили рӯда, дар шакли обшиками равғанӣ бо истифодаи равғани хуч ва витамини Е, агар қабул кунанд, ҳолати беморон боз беҳтар мешавад.

Истифодаи шамъдонаҳои прополис ва малҳами 5,10,15 % он барои муолиҷаи кафидагии мақъад ва бавосир ниҳоят хуб аст. Аллакай дар рӯзҳои 2-3 беморон худро бисёр хуб ҳис намуда аз дарди сӯзок ва дигар нишонаҳои беморӣ халос мешаванд(А.Синяков,2000).

Прополисро инчунин барои муолиҷаи бемории гинекологӣ аз ҷумла, бодхӯраи гарданаки раҳм, илтиҳоби трихомонӣ, мағорӣ, бактериявии маҳбал ва илтиҳоби ғадуди сина (мастит) истифода мебаранд. Барои муолиҷаи бодхӯраи гарданаки раҳм малҳами 10%-ро дар шакли тампон, давоми 10 соат мемонад ва ин амалро 10-12 рӯз давом медиҳанд.

Барои муолиҷаи илтиҳобҳои микробӣ бошад дамхӯрдаи 3% обию спиртиро дар шакли тампон ба дохили маҳбал дароварда, 1 бор дар як рӯз давоми 10 рӯз онро такрор мекунанд.

Барои муолиҷаи илтиҳоби буғумҳо (артрит, артроз, остеохондроз, радикулит ва мушакҳои миозит, илтиҳоби торҳои асаб (неврит)-ҳо низ прополис фоидаовар аст. Барои ин чалпаки прополис бо хамирро дар болои узвҳои дарманд баста нигоҳ медоранд. Қиёми спиртии онро бо молиш додан ва шакидан ба узвҳои бемор истифода мекунанд. Малҳами прополисро низ барои муолиҷаи бемории илтиҳоби буғуму мушакҳо истифода мебаранд.

Доруҳои прополисро барои муолиҷаи бемории саратонӣ васеъ истифода мебаранд. Прополис, шири занбӯр, гарди гул ба ҳуҷайраҳои сиҳати буня ягон таъсири манфӣ нарасонда, ба ҳуҷайраҳои саратонӣ таъсири марговар мезананд.

Дар баъзе бемористонҳо кӯшиш мекунанд, ки бо прополис беморони мубталои саратониро муолиҷа кунанд. Ҳангоми муолиҷа пас аз чанд рӯзи табобат иштиҳои онҳо бэҳтар, хобашон хубтар шуда ҳолати умумии буняи онҳо ва миқдори лейкоситҳои таркиби хуна-

шон ба эътидол меояд (Л.Ағард, 1975; А.Синяков, 2000). Таъсири мусбати прополис ба саратони бадзод аз як тараф бо баландшавии муковимати буня ва аз тарафи дигар таъсири худи прополис ба ҳучайраҳои саратонӣ чараён мегирад.

Дорухои прополис

Прополисро дар шакли аэрозол, дамхӯрда, қиём, эмулсияи обию спиртӣ, қатра, малҳам, паста, шамъдона ва кулчадору истеҳсол мекунанд.

«Пропосепт» дар ҳар кулчадору 0,1 г. прополис дорад.

Онро барои муолиҷаи бемории қисми болоии нафас, илтиҳоби пардаи луобии ҳалқ, илтиҳоби садопарда, илтиҳоби харпой ва бронхит, илтиҳоби пардаи луобии даҳон, дастгоҳи ҳозима, бемории пӯст истифода мебаранд

Пропосептро 1 кулчадорӣ, 3 бор дар як рӯз, пеш аз ғизо ва фурӯ набурда, балки дар даҳон то об шудан нигоҳ доштан лозим.

Малҳами прополис. Дар истеҳсолот бо роҳи бугкунонии спирти таркибаш, ки пас аз он маводи ғализ мемонад, бо асоси равғанин ё чарбуи омехта малҳам тайёр намуда барои муолиҷаи бемориҳои пӯст, сӯхтагӣ, сардзада ва захмҳо истифода мебаранд

«Мелпросент» – асал бо прополис -- онро дар Руминия истеҳсол мекунанд ва ба беморон ҳамчун нерӯбахшу рӯҳафзо ва барқароркунандаи қуввai ҷисмонию фикрӣ тавсия медиҳанд. Дар Руминия қиёми прополис, ҳамчун маводи зиддимикроб, зиддивирус, барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас, дастгоҳи ҳозима ва даҳон истифода мешавад.

«Олеум прополис», «Румыния»: оби прополис барои муолиҷаи бемориҳои пардаи луобии пӯст ва дастгоҳи ҳозима фармуда мешавад.

«Прополенгиант» (Румыния) – равғани прополис, ки онро ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб, дардбанд, ҳангоми зуком, дарди даҳон ва ҳалқ мефармоянд.

«Апифор» – малҳами таркибаш прополис, шири занбӯр ва перга барои муолиҷаи захмҳо истифода мебаранд.

Дар Руссия аз прополис аэрозоли «Прополан» барои муолиҷаи захмҳо,

малҳами «Пропоцеум» ва «Унгапивен», аэрозоли «Пропоспол» кулчадоруи «Апилак» малҳам ва шамъдонаи «Апилак» ва кулчадоруи «Апифор» истеҳсол мекунанд.

Аэрозоли «Пропосол» дар таркибаш 2,1 г. прополис, 4,9 г глисерин, 28 г. спирти этил ва 12-15 г. хладона дорад. Ҳангоми пош додани аэрозол дар атрофи захму болои пардаи илтиҳобии варамкарда,

пардаи тунук ҳосил мешавад, ки захму варамҳоро ба худ печонда, аз таъсири ангезандаи ҳар гуна маводи кимиёвию биологӣ ҳимоят мекунад. Онро бештар барои муолиҷаи илтиҳоби дохили даҳон, қуллоъ, илтиҳоби милкҳои дандон дар як рӯз 2 бор истифода мебаранд.

Малҳами « Пропоцеум». Дар таркибаш 10% прополис дорад. Онро барои муолиҷаи захмҳо ва ҷароҳатҳои трофикӣ, захмҳои музмини мушкилшифо ва ғайр аз ин барои муолиҷаи дерматозҳои хоришак, зардзахм, ушкуфа 1бор ба болои пӯст ва захмҳо мемоланд. Мӯҳлати табобат 2-3 ҳафта.

Қиёми спиртии прополис. Софи ранги сиёҳи бурранг, бӯи хуш ва дар таркибаш қариб 11% маводи фаъоли прополис дорад.

Таъсири фармакологияш. Дорои хусусияти зиддиуфунӣ, зиддибактерӣ, зиддивирус, зиддимағорӣ, дардбанд, бодрон, подзаҳр, зиддиоксидӣ буда, захмҳоро сиҳат, лахтбандии хунро паст, ихтилоҷи рагҳоро бартараф, мубодилаи моддаҳоро ба танзим, барқароршавии бофтаҳоро тезонида, муковимати буняро афзун мекунад.

Онро дар шакли хориҷӣ, ингалясия истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш; ҳангоми бемории даҳону гулӯ 1 қошуқчаи чойхӯрӣ дар 1 стакан оби ҷӯшида омехта 3% ҳосил намуда, истифода мебаранд. Ин маҳлулро инчунин барои муолиҷаи илтиҳоби гӯш 3 – қатра 3 бор барои кӯдакон ва 7 қатра дар як рӯз ба калонсолон мечаконанд.

Онро ҳангоми шамолхӯрӣ, зуком, бронхити музмин, сили шуш, фишори баланди хун, ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби музмину шадиди рӯдаи ғафс 20 – 25 қатрагӣ дар ним пиёла об омехта масраф намоед. Мӯҳлати табобат 15 рӯз, пас 5 рӯз танаффус ва боз 15 рӯз идома бояд дод.

Қиёми обии прополис Дорои таъсири зиддимикроб, зиддивирус, зиддимағорӣ буда, хусусияти бодрон, дардбанд, барқарорсоз ва ҳимояи буняро дорад.

Асосан дар шакли истеъмоли хориҷӣ ва ингалясия истифода мебаранд.

Онро барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳои мушкилшифо,бемории пардаи луобӣ, даҳону бемории чашм истифода мебаранд. Барои муолиҷаи бемории қисми болоии нафас низ тавсия медиҳанд. Дар шакли шусту шӯй ба беморони мубталои илтиҳоби трихомонад, замбурӯғӣ ва бактериявии маҳбалӣ, бодхӯраи гарданаки бачадон 2 қошуқи ошхӯрӣ прополисро дар ним литр оби ҷӯшида омехта истифода мебаранд. Докапораҳо ва турундаҳои ба прополис таркардаро ба маҳбал ворид намуда то 10 соат нигоҳ медоранд. Онро барои муолиҷаи омосҳои саратонӣ, зуком, атеросклероз, фишори баланди

хун, бемории дил, сили шуш, диққи нафас, бемориҳои дастгоҳи ҳозима, саратони бадзот ва ғайра 10-20 мл 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Малҳами прополис. Дар шакли 3% ва 10% истеҳсол мешавад. Малҳами 3 % ҳамон қадар прополиси асил, 10% ланолин ва 87% вазелин дорад ва 10 %-аш низ 10% прополиси асил, 10% ланолин ва 80% вазелин дорад.

Малҳами прополис дорои хусусиятҳои зерин мебошад: зиддибактериявӣ, зиддивирус, дардбанд, зиддихоришак, тамиздиҳанда, баркарорсоз бофтаҳо.

Малҳам барои истифодаи хориҷи бадан истеҳсол шудааст. Аз ҷумла, сӯхтагӣ, сармозада, захму ҷароҳатҳои мушкилшифо, зардзахм, пиодермия, захми мақъад, бодхӯраи гарданаки бачадон ва ғайра.

Шамъдонаи прополис. Дар ҳар як шамъдона 0,1 г қиёми прополис мавҷуд аст. Онро барои муолиҷаи простатит, 2-3 муолиҷаи 30 рӯза бо танаффуси 1

моҳа мегузаронанд Боз барои муолиҷаи захми рӯдаи рост, бемории илтиҳобии занон, 1 шамъдонаро 1 бор ворид месозанд ва пас 30-40 дақиқа дароз кашида хоб мераванд.

РАЙҲОН – базилик обыкновенный. Ocimum basilicum L.

Растании яксолаи алафӣ буда, баландияш то 40-70 см. мерасад Пояш рости чорбурҷа, сершоху барг, баргҳояш думчадори сергӯшти тухмшакл, гулҳояш сафед, гулобӣ ё бисёранга ва дар шохҳои болои он ҷойгир шудаанд. Дар ҳар меваш 4 тухмдона ҳаст Дар моҳҳои июл – сентябр гул мекунанд

Ватани райҳон Ҳиндустон ба шумор меравад ва дар он ҷо онро ҳамчун растании муқаддас бо номи «тулси» парастиш мекунанд.

Аринштейн А.И. (1983) ватани райҳонро Осиёи Ҷанубӣ ва Африқо номбар намудааст.

Райҳони ёбоӣ дар Эрон, Амрикои Ҷанубӣ, Хитой, Кафқоз, Осиёи Марказӣ, қисми Аврупоии Руссия ва дар Ҷумҳуриҳои назди Кафқоз, кишвари Краснодар, қисмати Аврупоии Руссия парвариш мешавад.

Дар Давлатҳои Ҳамсуд 3 намуди он нумӯъ меёбанд 1. O/menthafjlium H: 2. – O. gratissimum L ва 3. – O. basilicum L.

Дар Тоҷикистон асосан райҳони (O. basilicum L.) парвариш мешавад.

Дар таркиби қисми рӯизаминии райҳони (O.menthafjlium H) то 6% равғани атрӣ, камфора 55-70%, дар таркиби (O. gratissimum L) боша то 2% равғани атрӣ ва то 90% эвгенол 6% маводи даббоғӣ,

гликозидҳо, сапонинҳо витаминиР то 150 мг%, С-3.5 то 32% ва ғайра муайян шудааст.

Дар тибби қадими Юнон, Ҳиндустон, Эрон, Миср, Осиёи Марказӣ ва Хитой райҳонро барои муолиҷаи бемории гуногун васеъ истифода мекарданд.

Абӯалӣ Сино фармудааст, ки райҳон дилро пурқувват намуда, рутубатҳои шуш ва синаро хушк месозад. Шираи он хунравиҳои бинӣ, хунтуфкуниро рафъ сохта, шири модаронро зиёд мекунад. Райҳон дамиши шикамро паст намуда, тухмдонаҳояш роҳи пешобро мекушоянд.

Дар тибби мардумӣ баргҳои тару тозаи онро барои дами шикам, беиштиҳоӣ ва фишори пасти хун истифода мебаранд. Онро барои муолиҷаи асабоният, бехобӣ, дарди нимсара, ташаннуҷи меъда ва рӯдаҳо, кабудсурфа, никрис, илтиҳоби буғумҳо мефармоянд.

Қиёмаш барои муолиҷаи ташаннуҷ, халадарди меъдаю рӯда, дарди нимсара, тарсуй, ҳиккак, илтиҳоби фасодноки гӯш, дарди дандон, ангина тавсия мешавад. (А.Синяков, 2000;Т.Ю. Суворов, 2005; Н.Куреннов, 2007).

Дамхӯрдаи баргҳояшро барои муолиҷаи асабоният ва иштиҳо ҳамчун бодрон, ангезишовари системаи асаб ҳангоми сустшавии фаъолияти маркази системаи асаб ва ҳамчун рӯҳафзо ба кор мебаранд (А. Синяков,2000; Н. Куреннов, 2007).

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский (2000) райҳони O. Gratissi mum L дорои таъсири баланди зиддибактеря, зиддиилтиҳоб, зиддиоксид, зиддисклероз, балғамронӣ, зиддиаллергиро дорост. Райҳон замбурӯғҳои марговари манфиро 150-200 мкг/мл. микроплазмаи илтиҳоби шуш, стрептококҳои FH ва L шаклро дар меъёри 100 мкг/мл нобуд сохта, дар меъёри 110-250 мкг/мл. афзоиши стафилококи тилогин ва протеяро боз медорад.

Ҳангоми якҷоя истифодаи равғани райҳон бо равғани гашниз таъсири зиддимикроби онҳо 30 баробар меафзояд, якҷоя бо равғани атрии арвона хусусияти зиддимикроб ва зиддиташаннуҷи он низ вусъат меёбад.

В.В. Николаевский (2000) муайян намудааст, ки ҳангоми сустшавии такрории масунияти бадан миқдори Т-ҳуҷайраҳо ва фаъолнокии онҳоро зиёд мекунад. Таносуби ҳуҷайраҳои танзимгари масуният Т-супресерҳо ва Т-хелнерҳоро ба эътидол меорад.

Ғайр аз ин равғани атрии райҳон барои муолиҷаи захмҳо ва ҷароҳатҳои чирку фасоднок, сӯхтагӣ ниҳоят муфид аст.

Дар тибби амалии Булғор дамхӯрдаи алафи райҳонро барои беҳтар намудани ширасозии меъда, муолиҷаи илтиҳоби камшири

меъда, сурфа, кабудсурфа, зардзахм ва муолиҷаи захму ҷароҳатҳо васеъ истифода мекунанд (Д.Йорданов, 1971).

Таҷрибаҳои илмии дар ҳайвонҳо баррасӣ шуда аз он далолат мекунанд, ки қиёми спиртии райҳони камфоранок дорои таъсири зиддиташаннуҷ буда, ҳангоми ба ҳиссачаҳои рӯдаи борики харгӯшҳо, ки дар зери таъсири маводи ташаннуҷовар кашида мешаванд, барҳамхӯрии ташаннуҷи рӯдаро таъмин мекунад. Ҳангоми ба ҳайвонҳо гузаронидани маводи ихтилоҷовари коразол ва стрихнин муайян карда шуд, ки равғани атрии райҳон дорои таъсири зиддиихтилоҷ мебошад (В. Петков, 1988).

Истифодаи он дар ғизо

Райҳонро инчунин барои хушбӯйкунии ҳаммом истифода мебаранд. Дар шароити хона онро ҳамчун рустании хуштамъ дар нугулҳо ва консерваҳо ҳамроҳ мекунанд.

Дорухои райҳон

Дамхӯрдаи барги райҳон; 1 қошуқи ошхӯрӣ барги хушки райҳонро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 10 дақиқа дам дода, полонида 1/3 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи асабоният ва камхунҳои истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи барги райҳон; 2 қошуқи ошхӯрӣ барги хушки райҳонро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, хунук карда, полонида, ним стаканӣ, 3 бор дар як рӯз, то истеъмоли ғизо, барои рафъ намудани хориши пӯст истеъмол мекунанд.

РАҲДАВАК – спорыш птичий. Polygonium aviculare L.

Онро девзабон, батбот, барсиёндору, барсиёндоруч, парсиёндору ва садпайвандак низ меноманд.

Раҳдавак рустании дусолаи алафӣ буда ба оилаи чатргулҳо мансуб аст. Пояш асосан дар рӯи замин паҳн шуда дарозиашон то 70см. мерасад. Баргаш нештарпакл, ё гирди дарозрӯя буда, гулаш майдаи сабзи атрофаш сафед ё кабудчатоб мешавад. Дар моҳҳои июн гул карда июл мева мебандад.

Раҳдавак дар ҳама мавзеъҳои гарми Аврупои Ғарбӣ, Сибири Шарқӣ, Осиёи Миёна ва Кафқоз паҳн шудааст. Дар Тоҷикистон раҳдавакро дар ҳама ноҳияҳо дидан мумкин аст.

Дар тибб қисмҳои рӯизаминии онро истифода менамоянд.

Раҳдавакро дар давраи гулкушой аз моҳи июн то сентябр ҷамъоварӣ намуда, дар соҳаҳои гарми шамолрас мехушконанд. Мӯҳлати нигоҳ доштани он дар ҷойҳои муайян то 3 сол аст.

Дар таркиби барги раҳдавак гликозиди флаваноиди авикулярин, флаваноидҳои кверцетин, кемпферол, мирецетин, дельфинидин мавҷуд аст. Аз наздаҳои раҳдавак кумаринҳои скополетин ва умбелиферон ҷудо карда шудааст.

Миқдори флаваноидҳо 9,1-13,4 мг/г, каротин 0,4 мг/г, кислотаи аскорбинӣ 1,2, қанд то 2,5 мг/г. мебошад. (Д. Турова ва диг. 1982).

Дар қисми рӯизаминии раҳдавак макроунсурҳои: К-36,90, Са-11,50, Mg-11,49, Fe-0,30: микроунсурҳои Mn-299,00, Cu-14,40, Zn-134,00, Co-1,68, Mo-2,08, Cz-0,49,-A1-293,61, Ba-34-48, Se-0,15, Ni-1,76 мавҷуд аст.

Раҳдавакро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебурданд. Аз ҷумла, Гиппократ, Фессал ва Галлен онро ҳамчун дорӯи хунбанд тавсия мекарданд. Дискорид овардааст, ки раҳдавак пешоброн буда банди пешобро мекушояд.

Абӯалӣ ибни Сино онро ҳамчун хунбанд ва барои муолиҷаи ҷароҳати рӯда фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ тухми раҳдавакро барои муолиҷаи бавосир хунтуфкунӣ, ҳангоми чакидани пешоб ва ҳамчун дорӯи подзаҳр фармудааст.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳоҷиматов (1989) шаҳрвандони Тоҷикистони шимолӣ қиёми раҳдавакро барои муолиҷаи сулфа, миёндард ва гонерея истифода мебаранд.

Аҳолии ноҳияи Варзоб обҷӯши онро ҳамчун иштиҳоовар ва барои рафъи қабзият ва муолиҷаи камхунӣ, никрис, тарбод, сил, илтиҳоби найчаҳои шуш истеъмол менамоянд. Ҳангоми гирифторӣ ба амрози пӯст дар оби он оббозӣ мекунанд.

Қисмати рӯизаминии онро ба сифати чой ҳамчун талхарон, араковар қабул менамоянд.

Дар тибби Тиббет ҳамчун дорӯи хунбанд, дар тибби Хитою Ҳиндустон ҳамчун рӯҳафзову хунбанд истифода менамоянд.

Дар тибби мардумии рус ҳамчун дорӯи зиддиилтиҳоб, пешоброн ва инчунин ҳангоми бемории гурда, ҷигар, хичак ва меъда истифода мебаранд. Ғайр аз ин ҳангоми бемории шушу сили шуш истифода мекунанд.(Т.Л. Пиллат ва диг.,2000; Н.Куреннов, 2007).

Шираи онро барои муолиҷаи ҷароҳатҳо ба кор мебаранд. Дамхӯрдаи обию спиртии онро ҳангоми амрози диққи нафас, табларза, дарди сар, шамолхӯрӣ, сили шуш, чӯшобаашро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда истифода мебаранд.

Дамхӯрдаашро барои мустаҳкам намудани мӯйҳои сар ва пешгирии рехтани мӯйҳо истифода мебаранд.

Дар тибби амалӣ раҳдавак аз соли 1955 бо туфайли доруи авикулярен, ки аз ин растанӣ ҷудо карда шуд, барои беҳ намудани кашишхӯрии мушакҳои заҳдони занҳо ва баландшавии лахтбандии хун ба кор бурда мешавад.

Авикуляринро инчунин барои муолиҷаи кабудсурфа 0,5-1,0 ё ним кулчагӣ 3-4 бор дар як рӯз мефармоянд.

Муайян шудааст, ки маводи асосии таъсиркунандаи таркиби раҳдавак, ки суръати лахтбандии хунро метезонад, гликозиди флавоноии авикулярин мебошад (Покудина, 1970; Г.В. Крылова,1989).

Дар асоси ин гликозид доруи авикуларен ба даст омадааст.

Мувофиқи маълумоти Иброҳимов ва диг. (1969) ҳангоми ба раги вариди сагҳо гузаронидани қиёми спиртии раҳдавак дар меъёри 0,1 г/кг. суръати лахтбандии хун пас аз 30 дақиқа аз вақти гузаронидани дору нисбати гурӯҳи контролӣ 30% ва баъди 60 дақиқа то 40% тезтар мегардад.

Мувофиқи маълумоти М.А. Луф ва диг. (1945) ҷӯшоба, дамхӯрда ва қиёми раҳдавак дар таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронида хосияти зиддиихтилоҷ ва пасткунии фишори баланди хун доштани онҳо муайян шуда буд.

Муайян шудааст, ки ҳангоми ба ҳайвонҳо гузаронидани қиёми обӣ лахтбандии хунро зиёд карда, кашишхӯрии бачадонро афзуда, пешобро метезонад. Гликозиди авикулярини таркибаш, суръати лахтшавии хуни харгӯшҳоро зиёд карда, тонуси бачадонашро баланд мекунад. Витамини А-и таркибаш фаъолияти функсионалии эпителияҳои пардаи луобии меъдаю рӯдаҳоро беҳтар намуда, моддаҳои даббогӣ ва витамини К таркибаш деворҳои рагҳои хунгардро мустаҳкам месозанд.

Дар баробари ин кислотаи салисилии таркибаш ба тез шифо ёфтани нуқтаҳои сангбастаи (петрификация) шуши беморони мубталои сил мусоидат мекунад (А.Д. Турова ва диг, 1988). Намакҳои кислотаи салисили дар рӯда бо маводи заҳрогини гуногун пайвастагӣ ҳосил намуда, тавассути пешоб аз буня хориҷ мекунанд, ҳангоми гузаштан аз мағрои пешоб намакҳои санговарро бо худ гирифта ба кристализатсияшавии онҳо роҳ намедиҳанд. (Л.В. Пастушенков).

Маводи даббоғии таркибаш, ки хусусияти фарогиранда доранд, барои рафъи исҳол ва муолиҷаи бодхӯраи пардаи луобии меъда ва захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта нофеъ аст (Н. Куреннов, 2007).

Истифодаи он дар ғизо

Дар Хитой раҳдавакро омехта бо рустаниҳои дигар барои муолиҷаи илтиҳоби маҷрои пешоб ва ғадуди ҷинсӣ истифода мебаранд.

Ғайр аз ин, аз раҳдавак нугул, шӯрбо, икра, полуда, пюре бо сӯзанак ва бо сир тайёр менамоянд.

Раҳдавак ба заҳри ҳомила, бемории диққи дил ва тромбофлебит фармуда намешавад.

Ғизоҳо ва доруҳои раҳдавак

Нугул: барги глуставу тозаи раҳдавак (50г.), пиёзи сабз (50г.) тухми дар об пухта резакарда (1дона), қаймоқ омехта, ба болояш шибит пошида, намак карда мехӯранд.

Шӯрбо бо раҳдавак. 100г. картошкаи майда резакардаро дар 0,35л. об ҷӯшонда, ба он алафи сабзу резакардаи раҳдавакро омехта, (100г.) ба болояш 50г. пиёз, 10г. сабзӣ, 5г. чарб ва намак ҳамроҳ мекунанд ва баъди пухта расиданаш мехӯранд.

Пюре бо раҳдаваку сир. 200г. раҳдаваки тару тозаи резакарда, 50г. сири аз гӯштмайдакунак гузаронидаро намак зада, қаланфур ва уксус ҳамроҳ мекунанд.

Обҷӯши раҳдавак. 3. қошуқ рустании хушку майдакардаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва онро дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонида, баъди 30 дақиқа аз дока полонида, 1/3-1/2 стаканӣ, 2-3 бор, 20 дақиқа пеш аз ғизо истеъмол менамоянд.

Дамкӯрдаи раҳдавак: 20 г. рустании хушку майдакардаи раҳдавакро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, 2 соат дам дода (печонда), полонида, 1/3 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби маҷрои пешоб масраф мекунанд.

Обҷӯши раҳдавак: 3 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 30 дақиқа хунук намуда, полонида, 1/3 стаканӣ, дар як рӯз 3 бор барои муолиҷаи санги гурда ва маҷрои пешоб масраф мекунанд.

РОСАН – девясил высокий. Jnula helenium L.

Рустании бисёрсолаи ғизоӣ буда ба оилаи торониҳо мансуб аст ва чоқла низ мегӯянд.

Росан асосан дар Осиёи Марказӣ, Кафқоз, қисми аврупоии собиқ

ИҶШС, Сибири Ғарбӣ, Афғонистон, Эрон, Ҳиндустон, Чин, Непал ва сояри кишварҳо нумӯъ меёбад. Дар тибб асосан реша ва бехрешаи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби бехреша ва решаи росан инулин, моддаи талх, равғани эфир, сапонинҳо, катрон, кислотаҳои органикӣ, алкалоидҳо, моддаҳои даббогӣ, дар баргаш токоферол, витамини С, лактонҳо, инвалин, гранилин, карбогидрид ва ғайра мавҷуд аст.

Дар решааш инчунин макроунсурҳои К-14,50, Са-7,40, Mg-1,90, Fe-0,50 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,11, Cu-0,38, Zn-0,27, Co-0.11, Cr – 0,04, A1-0,40, V-0,15, Se-10,00, Ni-0,14, Sr-0,15, Ръ-0,05, Т-0,13, В-14,40 мкг/г муайян шудааст.

Росан аз қадимулайём барои давои беморон истифода мешавад.

Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки росан аслан ғарм буда хунукмизоҷонро фоида дорад. Меъдаро шифо бахшида, бандҳоро мекушояд. Агар онро дар равған пухта ба буғумҳои иллатнок банданд, дардро шифо бахшад. Росан хусусияти балғамрониро низ дорост.

Абӯалии Сино онро ҷиҳати муолиҷаи дарди буғумҳои даст ва по, дарди сар, дикқи нафас, омосҳои гуногун ва чун гиҷарон тавсия кардааст. Ӯ омехтаи косагули росану асалро балғамрон дониста, обҷӯшашро чун доруи пешоброн пешниҳод намудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки росан ба бемории асаб, фалаҷ нафъбахш буда, бандҳои ҷигару шушро мекушояд ва ба дарди нимсара шифо мебахшад. Он дарди устухон, миён ва асаби суринро низ таскин мебахшад. Омосҳои сардро ҳам нофеъ буда, гиҷарон аст.

Бино ба ақидаи Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ росан қалбро қавӣ, ҳазми ғизоро муназзам ва шаҳватро мафзояд. Вай қодир аст бандҳои ҷигару сипурзро кушода, дарди ҷигар, буғумҳои даст ва пову миёнро, ки аз шиддати никрису тарбод сар мезананд нафъ бахшад.

Дар тибби Тибети қадим барои касалиҳои узвҳои ҳозима, шуш, гурда, ғадуди зермеъда аз росан ва ҷиҳати табобати бемории гуногун бошад, онро бо дигар рустаниҳои шифоӣ омехта истифода менамуданд.

Дар тибби мардумӣ решаи росан барои рафъи табларза, илтиҳоби масона, сил, илтиҳоби узвҳон ҳозмаву роҳи нафас, зарпарвин, омос ва бавосир истифода мебаранд (А.М.Гродзинский,1989; В.П. Махлаюк, 1993; Т.Л Пиллат,2000).

Табибони мардумии тоҷик обҷӯши гул ва решашро барои рафъи тангнафасӣ, дарди раҳм, халадард, муолиҷаи бавосир, боди шикам ва чун доруи пешоброн, талхарон гиҷарон ва балгамкан истифода мебаранд. Табибони мардумии булғор ба одамони дар нагиҷаи бемории

дуру дароз лоғаргашта нӯшидани майи росаниро тавсия мекунанд, ки дорои таъсири рӯҳафзой ва қувватбахшанда мебошад.

Дар тибби байторӣ реша ва бехрешаи онро барои табобати илтиҳоби пардаи луобии меъдаву рӯдаи ҳайвонҳо ва чун василаи балғамрон истифода мекунанд.

Дар тибби муосир онро барои муолиҷаи илтиҳоби нойҳои шуш, илтиҳоби харной ва зуком аз он истифода мебаранд. Пайдост, ки хусусиятҳои балғамронӣ ва зиддиилтиҳобии он дар ин амр нақши калон мебозад. Барои табобати касалиҳои узвҳои ҳозима, меъда, рӯда ва барои ихроҷи талха гули росанро тавсия мекунанд.

Дар тадқиқотҳои фармакологӣ муайян шудааст, ки зери таъсири дамхӯрдаи решаи росан тарашшӯҳи шираи рӯда суст ва тарашшӯҳи талха ба рӯдаи дувоздаҳангушта зиёд мекунад. Ҳамбастагии ин ду хусусият истифодаи онро дар муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима дучанд баланд мешавад (А.Д. Турова ва диг., 1988).

Равғани росан бошад, хосияти зиддимикробӣ ва гиҷаронӣ дорад, хусусан барои нест кардани кирми аскаридӣ муфид аст. Дамхӯрдаи росан инчунин хосияти балғамронӣ дорад. Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи бемории роҳи нафас ва узвҳои ҳозима ҳамчун дорои зиддиилтиҳобӣ, балғамрон ва талхарон истифода мебаранд. (С. Я. Соколов ва диг., 1985, А.Д. Турова ва диг., 1982; В Петков, 1988).

Аз маълумоти Н.Куреннов (2007) бармеояд, ки аланголактони таркиби росан дорои таъсири зиддивирус ва зиддизанбурӯғ (протвогрибковый) буда, онро барои муолиҷаи беморони тавассути вирусҳо ва замбурӯғҳо гирифтор шуда истифода мебаранд. Росан инчунин хусусияти зиддиилтиҳоб, талхарон, пешоброн, зиддиуфун ва гиҷарон дорад.

Дар саноати дорусозӣ «Аллантон» ном доруро, ки аз решаи росан омода шудааст, барои муолиҷаи захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта ба кор мебаранд. Инчунин барои табобати бемории дикқи нафас, ҷигар, талхадон, илтиҳоби роҳҳои пешобгузар аз росан истифода мекунанд.

Дар саноати баққолӣ ва омодасозии ғизоҳои парҳезӣ низ аз он баҳравар мешаванд.

Дар баъзе ноҳияҳо росанро ҳамчун ғизо истифода мебаранд.

Доруҳои росан

Аллантон (Alantonum): аз маводи таркиби решаи росан истеҳсол мешавад

Маводи зиддиилтиҳоб.

Онро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта,

бодхӯраи пардаи луобии меъда ва илтиҳоби рӯдаи дувоздаҳангушта мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: 0,1 г. 3-4 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо. Мӯҳлати табобат, то 6 ҳафта.

Шаклаш. Кулчадоруи 0,1 г.

Мӯҳлати истифодабарияш то 2 сол.

Дамкарда. Ду қошуқи чойхӯрӣ решаи хушку майдакардаи росанро дар термос андохта, болояш 1 стакан оби ҷӯш мерезанд ва 10 соат дам медиҳанд. Пас аз дам хӯрданаш онро рӯзе 1/3 стаканӣ, 3 бор, ним соат пеш аз таом барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима истеъмол менамоянд.

Обҷӯши бехрешаи росан: 1 қошуқи ошхӯрӣ решаҳои хушк ва майдакардаи росанро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, 10 дақиқа хунук намуда, полонида, ним стаканӣ 2 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бемории роҳи нафас истеъмол мекунанд.

Обҷӯши реша ва бехрешаи росан: 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушку майдакардаи росанро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 2 қошуқи ошхӯрӣ дар ҳар соат барои рафъи кабудсурфа истеъмол мекунанд.

РУМОРАН – розмарин лекарственный. Rosmarinus officinalis L.

Онро шакарсеб, убайсарон ва кофури испарам низ меғӯянд. Рустании шифоии ҳамешасабз, сербарги хушбӯи бутташакл буда, баландиаш аз 1 то 1,5м. мерасад. Решаи пурқувват дорад, ки он ба умқи замин то чуқурии 3-4 метр мерасад. Руморанро дар Қрим, Ҷумҳуриҳои Кафқоз ва Осиёи Марказӣ ҳамчун рустании атрию шифоӣ парвариш мекунанд.

Барои муолиҷа барг ва навдаҳои ҷавону сершохи сербарги онро истифода мебаранд. Дар моҳҳои феврал-май ҷамъоварӣ менамоянд.

Дар таркиби баргҳояш 1-2% равғани атрӣ, 8% танин, то 0,5 алкалоидҳо,аз ҷумла,, розмарицин, кислотаҳои урсолӣ, амарин, бетулин, в-ситостерин ва розмарин, кислотаҳои никотинӣ, никотинамид ва ғайра муайян шудааст.

Равғани атрии руморан дар таркибаш то 30% ва а–пинен, то 20% камфен, 10-18% борнеол, 17-32% цинеол, борнилацетат ва ғайра дорад (Karlen, 1969, Дамарсст. a1., 1969).

Руморанро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд.

Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки убайсарон ғизоро ҳал намуда, аз бемории мараз судманд аст ва зукоми аз хунукӣ ба амал омадаро шифо бахшад, оби он биноии чашмро афзун мекунад.

Дар тибби мардумии булғор онро барои муолиҷаи тарбод, ниқрис, зардзахм ва захмҳои музмин истифода мебаранд (В.Петков,1988).

Дар тибби мардуми рус гуфта шудааст, ки дамхӯрдаи обии он ҳайзовар буда, кашишхӯрии мушакҳои дилро пурзӯр мекунад ва дар муддати кӯтоҳ фишори хунро баланд менамояд, хосияти талхарон, рӯҳафзо ва дардбанд дорад.

Дамхӯрдаи обии онро гарм карда дар ванна рехта ба дарунаш даромада, барои муолиҷаи илтиҳоби торҳои асаб шамолхӯрӣ ва зуком истифода мебаранд. (Замотаев ва диг., 1985).

Мувофиқи маълумоти В. Петков дамхӯрдаи гарми он хусусияти хуби рӯҳафзо дошта, барои муолиҷаи варача ва бемории лоғаршуда муфид аст.

Н.Куреннов (2007) онро барои беҳтар намудани ҳазми ғизо, ки дар натиҷаи бемории ҷигар ба амал меояд, ихтилоҷ, дами шикам, қабзият, бемориҳои роҳи нафас, бехобӣ, хисстерия, вайроншавии сиклҳои ҳайз мефармоянд.

Норре Н.А. (1977) фармудааст, ки руморан хусусияти пешобронӣ дошта, ҳазми ғизоро беҳ мекунад. Ӯ оиди хусусияти зиддиташаннуҷ ва талхарони руморан маълумот додааст.

Тадқиқотҳои дар гурбаҳо гузаронида муайян кард, ки равғани атрогини руморан дар меъёри 5 мг/кг. ба пастшавии кӯтоҳмуддати фишори хуни ҳайвонҳо мерасонад.

Дорухои руморан

Дамхӯрдаи руморан. Як қошуқча барги хушки руморанро дар 2 стакан оби ҷӯшида дар зарфи сарпӯшдор андохта, 1/2 соат дам медиҳанд ва аз дока полонида, 1-2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз пеш аз хӯрок истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи барги руморан. 200-300 г. барги хушки руморанро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 3 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, 15 дақиқа дам дода, барои хориҷ истифода мебаранд.

РӮЯН – марена красильная. Rubia tinctorum L.

Онро рӯнос низ мегӯянд.

Рӯян аз қабили растаниҳои бисёрсола буда, қадаш то 2м. мерасад, решааш низ дароз аст. Пояҳои борику дарҳампечидааш чорқирра буда, қирраҳояш шохчаҳои майда доранд, ки рӯи замин хобидаанд.

Баргҳояш дарозрӯя, пахлӯҳояш яклухт, поябаргаш кӯтоҳ, гулҳояш майдаи зард, гултоҷ ё чорӯбаки мураккаб дорад.

Меваш сиёҳ, сермағз, дарозиаш то 5мм. Ғафсии тирреша ва решаҳояш аз 2 то 18мм. ва ғилофакаш аз милаш тез ҷудо мешавад, рангаш сурхи дорчинӣ, милаш сурхи норинҷӣ, бӯи ба худ хос дорад ва мазааш дар аввал ширину баъд талх мешавад. Моҳҳои июн-июл гул карда август-сентябр мева мебандад.

Одатан қад-қади дарёҳо ҷӯйҳо, дар байни буттаҳо, дар ҷангалзор, нишебию доманаи кӯҳҳо во мехӯрад. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон 7 намуди рӯян маълум аст.

Дар тибб решаи рӯян истифода мешавад. Онро баҳор ҳангоми шудгори заминҳо ва тирамоҳ (сентябр-октябр) ҷамъ мекунанд. Решаашро аз хок тоза ва дар ҷои соя ва шамолраси хушку гарм хушк мекунанд.

Дар таркиби решаи рӯян кислотаҳои органикӣ: ҷавҳари лиму, хоксикарбонати дуасосса, 2,68% антрахинонҳои ализарин, рубиодин, пурпурин ва ғайра, иридоидҳои асперулозид 0,16%, дезицетиласперулозид, кислотаҳои фенолкарболовӣ, 0,16% кумаринҳо, 0,6% флаваноидҳо, кверцетин кемпферол, апигеинн, лютеолин ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби решааш инчунин макроунсурҳои К-28,80, Са-19.30, Mg-1,90, Fe-2,50, мг/г. ва микроунсурҳои Mn-043, Cu-1,71, Zn-1,43, Co-0,04, Cr-0,65, Al-0,50, Ba-2,01, V-0,46, Se-0,50, Ni-0,03, Sr-0,60, Рь-0,13, Т-0,09, В-43,-60 мкг/г муайян шудааст.

Табибон решаи рӯянро ҳамчун маводи шифобахш аз қадим кашф карда буданд. Дискрудис, Бӯқрот ва Галлен рӯянро барои табобати зарпарвин сил ва васли устухонҳои шикаста тавсия кардаанд.

Абӯалии Сино фармудааст, ки рӯяни бо сирко омехта песиро шифо бахшида, пӯстро аз ҳар асари нохуше ки дар он аст, пок кунад. Рӯян бо асал аз кавин ва фалаҷ судманд аст. Самараш бо сиркову асал омосҳои сипурзро нафъ бахшад. Рӯян ҷигару сипурзро пок кунад ва суддадҳои онро кушояд. Пешоброн аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки рӯян гарму хушк дар дараҷаи якум буда, барои муолиҷаи мӯйрезӣ фоидабахш, пешоброн аст, обхӯра ва бемории сипурзро нофеъ аст.

Бандҳои ҷигарро мекушояд, сангҳоро ҳал мекунад, зарпарвинро шифо мебахшад. Малҳамаш барои муолиҷаи дарди буғумҳо нофеъ аст. Агар онро бо сирко омехта молед, шукуфаро нест мекунад.

Духтури Шерозӣ Ал-Ансорӣ гуфтааст, ки рӯян пешоброн аст, ҷигару сипурзро тоза мекунад, бандҳоро мекушояд. Агар онро бо оби асал истеъмол намоянд аз бемории асаби сурин нофеъ аст.

Дар тибби Тибет онро барои муолиҷаи ангина ва гулӯзиндонак истифода мебаранд. Дар Ҳиндустон барои муолиҷаи банди пешоб ба кор бурда мешавад.

Дар қишлоқи Харангони ноҳияи Варзоб обҷӯши решаи рӯянро барои муолиҷаи зарпарвин, санги гурда, тарбод ва дарди миён (радикулит) истифода мебаранд (М. Ҳоҷиматов, 1989)

Дар тибби мардумии халқҳои гуногун дамхӯрда, кӯфта, обҷӯш ва қиёми онро барои муолиҷаи бемории гурда, роҳҳои пешоб, ҷигар, сипурз роҳи нафас, исҳоли хунин, сили устухон, рахит, камхунӣ, обхӯра, никрис, илтиҳоби асаби сурин ва ҳамчун талхарон, пешоброн истифода мебаранд (Гаммерман, А.Ф. 1942, Горецкий Ц. К., 1892-1893, Д. Йорданов, 3985, Туцков, 1971, Gressen O. 1953).

Намуди дигари рӯян, ки асосан дар Шарқи Дур, Сибири Шарқӣ меруяд, ки рӯяни дилбарг ном дорад. (R. Cardifolia L.) дар мамлакатҳои гуногун барои муолиҷаи сили шуш, зарпарвин ва ғайра истифода мекунанд.

Дар Тибет онро барои муолиҷаи газакгирии шуш, сили шуш, омоси фасодноки шуш, илтиҳоби пардаи шуш, илтиҳоби садопардаи овоз (ларенгит) бемории ҷигар, узвҳои ҳозима, дарди сар, касолати устухон, илтиҳоби буғумҳо мефармоянд. (Базрон Э. Г. 1984, Гусева, 1961, Бадрааев Б. Б. 1985).

Дар Ҳиндустон хока ва ширан онро дар шакли малҳам барои муолиҷаи бемории пӯст, песӣ, псориаз, ширинча ва бемории рӯҳӣ, зидди илтиҳоб ба кор мебаранд.

Дар тибби муосир қиёми хушки рӯянро барои муолиҷаи санги гурда ва обгаҳ, доруи зиддиташаннуҷ, ки дар натиҷаи он сангҳои хурд-хурди гурда хориҷ мешаванд, дамхӯрдаи решааш дар таркиби доруи «цистенал» дохил шудааст ва онро барои муолиҷаи санги гурдаю обгаҳ мефармоянд.

Ҳангоми муолиҷа бо доруҳои рӯян сангҳои гурда мулоим, порапора ва хориҷ мешаванд. (Соколов С.Я. 1985, М.Д. Машковский, 1985).

Қиёми решаи рӯян, ки дар таркибаш пайвастагиҳои антахинон дорад сангҳои гурдаю обгахро, ки таркибашон аз фосфату оксалатҳои калций ва магний иборатанд, майда мекунад.

Доруҳои рӯян инчунин дорои хусусиятҳои зиддиташаннуҷ ва пешобронианд, ки он бо пайвастшавии кимиёни моддаҳои ранговари рӯян бо фосфати калций алоқаманд аст. Онҳо неруи мушакҳои косачаҳои гурдаро суст, кашишхӯрии онҳоро зиёд намуда, боиси ҳаракат ва хориҷшавии сангҳо мегарданд.

Хусусияти сангмайдакунии рӯянро дар аввал бо кислотаи ребе-

ретрин алоқаманд мешумурданд, вале имрӯз онро бо маводи ранговарии таркиби он алоқаманд мешуморанд, чунки ҳангоми дар зарфҳои шишагин ҷой додани сангҳои фосфати калций ва магний онҳо рангро ба худ кашида мулоим ва реза мешаванд (А.Д. Турова ва диг, 1988).

Н.Куреннов (2000) низ рӯянро доруи ниҳоят хуб барои майда ва хориҷ намудани санги гурдаю мачрои пешоб мешуморад. Ӯ менависад, ки рӯян барои муолиҷаи беморихои илтиҳобии гурда ва сангҳои фосфатию оксалатӣ ниҳоят муфид аст.

Бояд қайд кунем, ки рӯян ба пардаи луобии меъда таъсири манфӣ мерасонад ва миқдори туршии онро зиёд мекунад, аз ин рӯ онро ба мубталоёни захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта фармудан ҷоиз нест. Рӯянро ҳангоми илтиҳоби музмини гурда ва косташавии кори он фармудан мумкин нест.

Дорухои рӯян

Цистенал (Cystenal). Таркибаш аз дамхӯрдаи решаи рӯян 0,0093г. салисилати магний 0,14 г. равғани атрӣ, 5,75 г. спирти этилӣ, 0,8г. равғани зайтун то 10 мл. иборат аст.

Цистеналро дар зарфҳои шишагини 10 мл. истеҳсол мекунанд.

Доруи зиддиихтилоҷ, зиддиилтиҳоб ва пешобронист.

Онро барои муолиҷаи сангҳои гурдаю мачрои пешоб истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш: 30 дақиқа то ғизо, 3-4 қатра дар як ҳисса қанд чаконда истеъмол мекунанд.

Истеъмоли он ҳангоми беморихои гломерулонефрит, косташавии кори гурдаҳо ва ҷароҳати меъда манъ аст.

Мӯҳлати истифодабарияш 3 сол.

Марелин (Marelinum). Таркибашро қиёми рӯян 0,0325 г, зарингули канадагӣ 0,025г. қиёми чилбуғуми даштӣ 0,015 г. келлин 0,0025 г. коргликон 0,000125 г. салисиламид 0,035 г. фосфати магний 0,01 г.ташкил медиҳад

Марелин дар шакли кулчадору (таблетка) истеҳсол мекунанд.

Доруи зиддиихтилоҷ, зиддиилтиҳоб, пешоброн мебошад.

Онро барои муолиҷаи санги гурдаю мачрои пешоб ва пас аз ҷарроҳии санги гурда ё хориҷшавии онҳо мефармоянд

Тарзи истифодабарияш; дар меъёри 2-4 кулчадору пеш аз ғизо дар муддати 20-30 рӯз фармуда мешавад. Беморони мубталои ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта онро пас аз истеъмоли ғизо истифода мебаранд.

Барои пешгирии ҳосилшавии сангҳо ва пас аз хориҷшавии табиии онҳо 2 кулчадоруй, 3 бор дар як рӯз муддати 2-3 моҳ истеъмол мекунанд.

Онро ба беморони гломерулонефрити музмин ва шадид фармудан мумкин нест.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

Қиёми хушки рӯян (Extractum Rubiae tinctorum siccum).

Ҳамчун доруи зиддиихтилоҷ, пешоброн, мулоимгари сангҳои маҷрои пешоб истифода мебаранд.

Тарзи истеъмолаш; 0,25-0,75 г. 2-3 бор дар як рӯз, бо ним стакан оби гарми мӯътадил масраф мешавад.

Дар шакли кулчадоруи 0,25 г истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

Обчӯши решаи рӯян. Решаи рӯянро майда карда аз он ба андозаи 20г. мегиранд ва онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 200мл. оби ҷӯшидаи гарм ҳамроҳ мекунанд. Дар оташи паст то 30 дақиқа ҷӯшонда, баъд хунук мекунанд. Рӯзе 3-4 бор ба андозаи як қошуқи ошхӯрӣ пеш аз хӯрок менӯшанд. Агар пешоб ранги сурхи баланд пайдо кунад, дар он вақт қиёми решаи рӯянро камтар (1-2 бор) нӯшидан даркор. Барои муолиҷаи санги гурда қиёми решаи онро 2-3 моҳ истеъмол намудан лозим аст.

САБР, САБУР – алоэ древовиднос. Aloe Arborescens Mill.

Сабр растании бисёрсолаи ҳамешасабз буда, ба оилаи занбакиҳо дохил мешавад. Баргаш дарози сершираву сермағз буда, дарозиаш аз 2 то 5,5см, гафсиаш аз 0,7 то 1,5см. мерасад Баландиаш то 4м. Гули сабр найчамонанд ё зангӯлашакли сурх, норинҷ ё зард, хӯшагулаш туғшакл аст.

Ватани сабр ҷанубию шарқи Африқо буда, дар Арабистони ҷанубӣ низ ба таври худрӯй нашъунамо мсёбад. Дар тиб асосан баргу шираи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби баргу шираи сабр ферментҳо, витаминҳо ва фитонцидҳо мавҷуданд. Таркиби барги ин растании шифоӣ аз инулин, антрагликозидҳои алоин, наталоин, гаманатолоинӣ бой аст.

Хусусияти шифоии сабур аз замонҳои қадим маълум буд ва онро барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебурданд.

Абӯмансури Муваффақ дар «Гиёҳнома» менависад, ки сабр меъда ва афзоиши шикамро қавӣ кунад ва рутубати магзро бибарад ва қуввазш диҳад ва дилу тан ва ҳама андомҳоро қувва физояд.

Абӯалии Сино сабрро барои муолиҷаи молихулиё, банди пешоб, дарди нохунхӯрак ва ҷароҳатҳои бадан фармудааст. Ӯ инчунин навиштааст, ки сабр қуввати чашмро афзуда, мӯйро мустаҳкам мекунад ва агар шираи онро ба узви латхӯрдаи бадан банданд, нафъ меорад.

Дар тибби Хитой сабрро аз замонҳои қадим истифода мебурданд. Онро чун исҳоловар, иштиҳоовар ва барои табобати сили шуш, бемории дилу ҷараёни қалб, костапавии ҳайз мефармоянд. Ширааширо барои муолиҷаи захмҳои гуногун ва дарди дандон истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ сабр аз замонҳои қадим маъмул аст.Табибони мардумӣ барги сабрро ба маризони харобу камқувват ва гирифтори дарди сар тавсия медиҳанд. Шираи барги сабр бо равғани дунба ва асал барои беморони сил судбахш аст.

Шираи сабр бо май ва асал барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои шуш (бронхит), газаки шуш (пневмония) ва ширааширо бо асалу спирт барои табобати захми меъда истифода мебаранд.

Дар тибби муосир сабр ва доруи онро вассъ ба кор мебаранд. Аз сабр чунин доруҳо тайёр мешаванд: шираи сабр (80мл. шира, 20мл. спирти 95% ва 0,5% хлорбутэнолгидрид).

Он барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, бемории пуст, захмҳои фасоднок, сухта, захмҳои ихтизоӣ (кухнаи пусидашаванда), трофикӣ ва инчунин барои илтиҳоби гулуву ком истифода мешавад.

Облаттаи шираи сабурро барои табобати сили пуст, бодхура, зардзахм ва дар амалиёти гинекологӣ, барои муолиҷаи бодхураи гарданаки бачадон ба кор мебаранд (В.Ф. Корсун ва диг. 1999; Н.Куреннов, 2007).

Доруҳои сабр ҷараёни баркароршавӣ ва муковимати буняро баланд мебардорад, ки он бо фаъолшавии фаъолияти ферментҳо ва ҳормонҳои буня алоқаманд аст. Дар баробари ин сабр таъсири исҳоловар дорад, ки он бо маводи алонин-омехтаи гликозидҳои антрахиновӣ алоқаманд аст (В. Петков, 1988).

Дар тадқиқотҳои илмӣ муайян шудааст, ки эмулсияи сабр ҷароҳатҳои аз таъсири нурҳои радиактивӣ ба амал омадаро шифо мебахшад. Сиропи сабр бо маводи оҳан ҷараёни хунофаринширо бехтар мекунад ва шираи баргҳояш дорои хусусияти зиддибактерӣ ва бактериякуш буда, аз ҷумла, бактерияҳои сироятии стафилококк, стрептакокк, агезандаи домана, шигеллаҳоро нобуд месозад (А.Д Турова ва диг, 1987).

Доруи дигаре ки аз сабр тайёр мекунанд, эмулсияи сабурӣ ном дорад, ки онро аз 78г. шираи сабр, 10,1 эмулгатор, 0,1 равғани беданчир 0,1 равғани эвкалипт, 0,2г. кислотаи сорбинӣ ва 1,5г. натрий карбоксиметилцеллюлоза месозанд. Он асосан барои муолиҷаи сухта, беморони аз нури радиоактивӣ зарардида фармуда мешавад.

Ҷавҳари моеъшакли сабр бо номи «Экстракт алоэ жидкий» истеҳсол мешавад, ки онро ҳамчун ангезандаи биогенӣ (биогенный

стимулятор) истифода мебаранд, ки дар зери таъсири ин гуна моддаҳо қобилияти кории тамоми аъзои сусти бадан тобовару қавӣ мегардад. Ин хосияти сабрро аввалин бор академик В.П. Филатов кашф кардааст.

Қавҳари моеъшакли дигари сабр, ки барои сӯзанзанӣ (инъексия) тайёр шудааст, «Экстракт алоэ» ном дошта, асосан барои муолиҷаи бемории чашм, (илтиҳоби мултаҳима, кератит ва илтиҳоби пилки чашм (блефарит), илтиҳоби меъда, захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, диққи нафас, илтиҳоби ғадудҳои ҷинсӣ (простатит) фармуда мешавад.

Истифодаи сабр ва доруҳои аз он тайёркарда ба занони обистан, беморони гирифтори касалиҳои ҷигару талхадон, гурдаву масона ва қалбу рагҳои хунгард тавсия намешаванд.

Доруҳои сабр

Линименти сабр (Linimentum Aloes). Таркибашро шираи сабр-78 г. равғани кадудона 10,1 г. эмулгатор №1 10,1 г. равғани эвкалипт 0,1 г. кислотаи сорбин 0,2 г. натрикарбоксиметилселлюлоза 1,5г. ташкил додааст.

Онро барои муолиҷаи сӯхта ва ҷароҳатҳои нурӣ истифода мебаранд.

Линименти сабрро ба болои ҷои сӯхта ва ҷароҳат 2-3 бор дар як шабонарӯз тунук молида болояшро бо дока мепӯшонанд.

Дар зарфҳои шишагини 50 г. истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

Сиропи сабр оҳан.(Sirupus Aloes cum Ferro). Таркибашро хлориди закиси оҳан, ки аз 135 г. оҳани 20%,15 г кислотаи хлористоводород, 4 г. ва сиропи шираи сабр 1000 г. ташкил медиҳанд.

Онро барои бемории камхунӣ истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш: ½ 1 қошуқчаи чойхӯрӣ дар ¼ стакан об, 3 бор дар як рӯз. Мӯҳлати табобаташ 15-30 рӯз.

Дар зарфҳои шишагини 100 мл. истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

Шираи сабр (Succus Aloes). Таркибашро шираи тару тозаи сабр 80 мл, спирти 95% 20 мл. хлорбутанолгидрат 0,5 г. ташкил медиҳад.

Онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, меъдаю рӯда, рӯдаи борику ғафс мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: 1 қошуқчаи чойхӯрӣ, 2-3 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо.

Дар зарфҳои шишагини 100 мл истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

Кулчадоруи сабр (Tabulletae Aloes abductae) Онро барои муолиҷаи бемории чашм истифода мебаранд.

Тарзи истеъмолаш: 1 кулчадоруй 3-4 бор дар як рӯз 15-20 дақиқа то истеъмоли ғизо.

Мӯҳлати истифодабарияш 3 сол.

Қиёми моеъгии сабр (Extractum Aloes fluidum pro injectionibus)

Стимулятори биогенӣ.

Онро барои муолиҷаи бемории чашм, ҷароҳатҳо меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, диққи нафас ва ғайра мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: 1 мл. тавассути сӯзандору ба зерпӯст мегузаронанд. Ба кӯдакони то 5 сола 0,2-0,3 мл, аз 5 сола боло 0,5 мл.ро ташкил медиҳад. Мӯҳлати табобаташ 15-30 рӯз аст.

Қиёми сабрро ба бемороне вазнини дилу рагҳои хунгард, ғишори баланди хун, занҳои ҳомила пас аз 7 моҳагӣ, бемории шадиди дастгоҳи ҳозима намефармоянд.

Онро дар шишадоруҳои (ампулаҳои) 1 мл. дар як қуттӣ 10 ампула истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 3 сол.

Алоэ вера: консентрати шираи алоэ 150 мг. ва витамини Е 30-Ед дар шакли кулчадору аз тарафи фирмаи «Vitamin Power» ИМА истеҳсол мешавад.

Онро барои муолиҷаи бемории илтиҳобии сироятии роҳҳои пешобгузар истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш. 6 кулчадору дар як рӯз.

Шираи сабр. 1 қошуқчаи чойхӯрӣ, 2-3 бор дар як рӯз, ним соат пеш аз ғизо барои рафъи қабзияти музмин ва илтиҳоби меъда истеъмол мекунанд.

Шираи сабр. 1 қошуқчаи чойхӯрӣ 2-3 бор дар як рӯз пеш аз хӯрок барои муолиҷаи табхол (герпес) истеъмол карда, бо шира қитъаҳои мубталои бемориро мемоланд. Ғайр аз ин, ҳангоми зуком 3-5 қатрагӣ ба сурохиҳои бинӣ дар ҳар 3 –4 соат мечаконанд.

Шираи сабр. 3 қатра шираи тару тозаи сабро дар 1 қошуқча оби ҷӯшомада омехта, дар шиками наҳор мехӯранд (агар фишори баланди хун бошад).

САБЗӢ– морковь посевная. Daucus sativus roch L.

Растании ғизоӣ буда, ба оилаи чатргулҳо мансуб аст.

Сабзӣ растании басо қадима буда, аз он юнониҳо, форсҳо, арабҳо, ва румиҳои қадим истеъмол мекарданд. Дар Аврупо сабзӣ аз асри XIV (дар Англистон) чун маводи ғизоӣ парвариш мешуд

То кунун тақрибан 60 навъи сабзӣ маълум аст, ки онҳоро аз соҳили баҳри Миёназамин то Аврупо, Австралиё, Зеландияи Нав, Осиёи Миёна, Шарқи Наздик, Шарқи Дур ва ғайра чун рустании ғизой парвариш мекунанд.

Таркиби бехрешаи он аз моддаҳои фаъоли ҳаётӣ бой аст.

Аз ҷумла, дар таркиби сабзӣ 88,8% об, 1,3% моддаҳои азотӣ, 0,2% равған, 6,15-9,2% карбогидридҳо, аз 25 то 45 мг% каротиноидҳо, ки аз он 80% а-каротиноидҳо ва 20%-ро ß-каротиноидҳо (9 мг%) ташкил мекунанд, мавҷуданд. Дар таркиби сабзӣ витаминҳои В1,В2-1,0 мг%, В5, $В_6$, Д, Е 0,6 мг%, К, РР – 0,5-1 мг% кислотаи аскарбин, то 0,15 мг% кислотаи пантотен, 0,3 мг%,кислотаи фолат то 90 мг%, витамини Р-40 мг%, флаваноидҳо, 0,54-0,57 фоиз равған ва 0,24-0,28 фоиз равғани эфир, 0,8 г% ҳаҳҳои ғизой ва 0,1% кислотаҳои органикӣ мавҷуд аст.

Дар таркиби тухмаш 13% равған, 1,6% равғани эфир (цинеол, цитронелпол, кариофилен, дипентен, а-пинен, лимонен), пайвастагиҳои флаваноидии хирзин, апигенин, лютеолин, кверцетин, кемпферол, ва кумаринҳо маҳфуз аст. Дар таркиби баргаш низ кумаринҳо, флаваноидҳо, антоцианҳо ва ғайра муайян шудааст.

Дар таркиби сабзӣ инчунин макроунсурҳои К-28,50, Са-19,20, Mg-3,6, Fe-0,07, мг/г ва микроунсурҳои Mn-19,70, Cu-8,63, Zn-27,90, Cr-0,56, Al-14,56, Ba-67,04, Cr-0,20, Pъ-0,48, B-67,20, I-0,09, Br-3,90 мкг/г муайян шудааст.

Моҳияти ғизоии сабзӣ 33 килокалорияро дар 100 г. ташкил медиҳад.

Сабзӣ аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мешуд. Абӯмансури Муваффақ навиштааст, ки кӯфтаи баргаш ба узвҳои зарбхӯрда нафъ бахшад. Сабзии худрӯй бошад, шаҳвати мардонро бедор ва одамро фарбеҳ мекунад ва сурфаро шифо мебахшад.

Тухмдонҳояш оби маниро зиёд намуда сангҳоро хурд мекунад. Агар онро бо асал ё об истеъмол намоянд, бандҳоро мекушояд ва ҷигарро тоза мекунад. Обҷӯши тухмдонаҳояш синаро аз балғам тоза карда, сурфаи музминро шифо мебахшад.

Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки мураббои сабзии даштӣ гурдаро қавӣ, дарди сутунмӯҳраро рафъ карда, ба марди сустмиён қувват мебахшад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки беҳтарини сабзиҳо сурху ширин аст. Агар тухмдонаҳояшро кӯфта ба чашм молед, иллати онро нафъ мебахшад. Шираи баргаш ба дарди гӯш, қафаси сина, шуш ва меъда фоида дорад. Агар сабзиро то лаҳм шудан пухта ба бемори

меъда, ҷигар, сипурз диҳанд сиҳат мешавад. Баргаш захму ҷарохатҳоро шифо мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайн дар «Маҳзан-ул-авдия» навиштааст, ки сабзӣ барои дарди қафаси сина, меъда ва ҷигар нафъовар буда, санги гурда ва масонаро берун месозад. Сабзӣ хусусияти пешобронӣ дошта, сурфаи музминро низ нафъ мебахшад.

Мураббояш осонҳазм буда, барои беморони ғирифтори истиско (обхӯра) фоидабахш аст. Агар онро бо асал тайёр намояд, кори рӯдаҳоро ба танзим меорад.

Дар тибби мардумӣ тухми сабзиро барои муолиҷаи санги гурдаву масона истифода мебаранд. Барои ин ба бемор кӯфтаи тухм, тухмдонаҳои бутун ё дамхӯрдаашро, ки дар об тайёр мекунанд, мефармоянд. Бехи сабзиро ҳамчун исҳоловари сабук ва пешоброн ба беморони гирифтори қабзият ва камқувват мефармоянд.

Дар тибби мардумӣ онро боз барои рафъи зардақӯл ва сӯзоки роҳи пешоб тавсия медиҳанд. Сабзӣ кори узвҳои ҳозимаро хуб ва шири занҳоро зиёд мекунад.

Истеъмоли он ба занҳои кӯдаки синамак дошта фоидаовар аст. Сабзии аз гӯштмайдакунак гузарондаро ба болои захмҳо гузошта банданд, мӯҳлати сиҳатшавии онҳоро кӯтоҳ мекунад.

Сабзӣ ба покшавии захмҳо аз чирку фасод мусоидат карда, ҳатто дарди онҳоро кам мекунад, зеро он хосияти зиддимикроб ва зиддиилтиҳоб дорад. Обҷӯши сабзиро барои муолиҷаи гулӯдард ва обилаҳои дандон (дар шакли ғарғара) истифода мебаранд. (Г. Л. Тышкевич, 1990. Л.Я. Скляревский, 1982).

Дар тибби муосир сабзиро чун ғизои парҳезӣ ва шифоӣ васеъ истифода мебаранд. Каротин дар таркиби сабзӣ буда, дар буняи инсон таҳти таъсири ферментҳои ҷигар ба витамини А мубаддал мешаванд, ки барои мубодилаи моддаҳои муҳими буня нақши бузург мебозад.

Витамини А қувваи ҷисмонӣ ва фикриро афзуда, ба муқобили бемории сироятӣ муқовимати буняро зиёд мекунад.

Аз ин рӯ, барои муолиҷаи норасоиҳои витамини А (гиповитаминоз ва авитаминоз), касалиҳои ҷигар, гурда, дил, вайроншавии мубодилаи минералҳои буня мефармоянд. Норасоии он қувваи нерӯи чашмро кам намуда бинишро чашмҳоро коста мегардонад. Ҳар сол аз норасоии витамини А 500 ҳазор кӯдакон қисман ё тамоман нобино мешаванд (Т.Л Пиллат ва дигг., 2000, Г.В. Лавренова,2000).

Шираи онро чун манбаи бебаҳои каротин аз рӯзи аввали беморӣ ба гирифторони сактаи дил мефармоянд. Гурӯҳи витаминҳои В ва кислотаи аскарбинӣ дар таркиби сабзӣ буда, барои буняи инсон хело муҳиманд.

Агар бемор ҳар рӯз як сабзии бутун хӯрад ё шираи онро истеъмол намояд, қуввати ҷисмонияш афзуда, вазнаш зиёду рангу рӯяш беҳ мешавад.

Шира ва сабзии бутунро ба беморони гирифтори авитаминоз ва гиповитаминоз мефармоянд, ки он чунин ҷараён мегирад; бемор худро беҳолу бемадор ҳис карда, иштиҳояш банд мешавад ва ӯ тез-тез ба бемории сироятӣ, шамолхӯрӣ, бемории узвҳои ҳозима, пӯст, захмҳои чирку фасоднок гирифторшуда дар онҳо рехтану шикастани мӯи сар ва нохунҳо дида мешавад.

Шираи сабзӣ, ки аз каротоноидҳо бой аст ва инчунин муқовимати бунёро алайҳи чунин бемориҳо баланд карда, сар задани онҳоро пешгирӣ мекунад. (С.Я. Соколов. 1985, В.П. Махлаюк, 1993).

Аз тухмдонаҳои сабзӣ қиём тайёр мекунанд ва онро даукарин меноманд. Ин дору хусусияти зиддиихтилоҷ дошта, рагчаҳои хурди хунгарди мушакҳои дилро васеъ менамояд

Дар натиҷа ҳаракати хун дар онҳо хуб шуда, мушакҳоро аз гизо ва оксиген таъмин мекунад. Даукаринро ба беморон дар як рӯз 1-2 донагӣ, 3-4 бор дар муддати 2-ҳафта ё 4 ҳафта мефармоянд. (В. Петков, 1988).

Дар косметика барои мулоим намудани пӯсти хушки рӯй, ниқоби ғизоии аз сабзӣ тайёршударо истифода мебаранд. Барои ин сабзиро аз майдакунак гузаронда бо зардии тухм меомезанд ва баъд ба рӯй мемоланд.

Пас аз 20-25 дақиқа бо пахтаи дар оби гарм таркарда рӯйро пок менамоянд. Ин корро дар як ҳафта то 2 бор такрор кардан мумкин аст. (Л.Я. Скляревский, 1972).

В. Д. Рыбак (1990) менависад, ки истифодаи шираи 1 лимӯ, ним стакан оби гарм, ним стакан оби омехтаи сабзӣ, лаблабу ва бодиринг 3-4 бор дар як рӯз сангҳо ва қуму намакҳои гурдаро дар мудатти як ҳафта аз буня хориҷ мекунанд. Омехтаи шираи сабзӣ, лаблабу ва кокос гурдаю талхадонро тоза мекунанд.

Ғизоҳои бо сабзӣ тайёршуда таъсири талхаронӣ дошта кори рӯдаҳоро бехтар мекунанд.

Сабзиро инчунин барои муолиҷаи сӯхтагӣ, сармозада, захмҳои музмин истифода мебаранд. Барои ин сабзиро кӯфта ё аз майдакунак гузаронда ба болои захму ҷароҳатҳо, сӯхтагиву сармозада мегузоранд.

Ғизоҳои аз сабзӣ тайёршуда дорои хусусиятҳои хуби подзаҳрию талхаронӣ доштa, фаъолияти рӯдаҳоро ба танзим медароранд. Барои таъмин намудани меъёри шабонарӯзии одами калонсол бо витамини А бояд ӯ дар як хӯрдан 300 гр. равғани маска ё 750 г. қаймоқ ё 12 гр. сабзии тару тозаро хӯрад кофист. Барои он ки аз каротиноидҳо дар

ҷигар витамини А хубтару бештар ҳосил шавад сабзиро бо сметана ё равғани рустанӣ бояд истеъмол намуд.(З.М. Эвенштейн, 1989).

Сабзиро аз меъёри муайян дар шакли хом ба миқдори зиёд истеъмол намудан мумкин нест, чунки дар адабиёт воқеаҳои ҳангоми аз меъёр зиёд истеъмол намудани сабзӣ ва аз он захролудшудан гардидааст. Аз ҷумла, соли 1968 дар рӯзномаи Инглисии «Таймс» омадааст, ки олими 48 сола бо номи Б. Браун дар шаҳри Кройдона аз истеъмоли зиёди шираи сабзӣ ба ҳалокат расид. Ӯ ҳар рӯз аз се то панҷ литр шираи сабзиро истеъмол менамуд, ки дар натиҷа миқдори аз меъёр зиёди каротиноидҳо ба ӯ таъсири захрогин расонда ранги рӯяш зард шуда фавтид.

Аз ин рӯ агар шумо дар як рӯз 1 стакан шираи сабзиро истеъмол намоед, меъёри як шабонарӯзии витамини А-ро таъмин хоҳед намуд.

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор сабзиро чун маводи хушмазаи ғизоӣ дар таомҳои гуногун, аз ҷумла, палав истеъмол менамоянд. Аз сабзӣ мурраббою шира, афшура низ тайёр мекунанд.

Дорухои сабзӣ

Шираи сабзӣ. 1 стакан шираи сабзиро бо як қошуқ асал омехта, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бронхит ва илтиҳоби садопарда (ларенгит) истеъмол кунед.

Шираи сабзӣ: 200 г. дар як рӯз 1 бор барои рафъи норасоии каротиноидҳо.

Шираи сабзӣ. 100 г.

Шираи карам 100 г.

Шираи лиму 10 г.

½ стаканӣ 20-30 дақиқа пеш аз хӯрок барои муолиҷаи ҷароҳати меъда.

Шираи сабзӣ. 100 г.

Шираи баргҳои чаъфарӣ 5 г.

Шираи лаблабуи сурх, 50 г.

Шираи қоти сиёҳ 50 г.

½ стаканӣ 2 бор дар як рӯз дар муддати 2,5 моҳ барои муолиҷаи камхунӣ.

Шираи сабзӣ, 100 г.

Шираи хуч, 20 г.

Шираи лаблабуи сурх, 50 г.

Шираи лиму 10 г.

½ стаканӣ 2 бор дар як рӯз то 2 моҳ барои муолиҷаи норасоии витаминҳо дар аввали баҳор ва камхунӣ.

СЕБ – яблоня домашная. Malus Mill

Себ дарахти қадимаи боровари ғизоӣ буда дар қаламрави Давлатҳои Ҳамсуд зиёда аз 300 навъи онро парвариш мекунанд.

Дар табиат қариб 50 намуди ёбоии он нумӯъ мсёбад. Себи ёбоиро дар минтақаҳои мӯътадили нимкураи Шимолӣ, Кафқоз, Қрим, Осиёи Марказӣ, Курск, Воронеж, Эрон, Афғонистон ва ғайра вохӯрдан мумкин аст. Қариб 12 ҳазор навъи себи богӣ, ки бо роҳи пайванд аз себи ёбоӣ ба вуҷуд омадааст, маълум аст. Себи боғӣ пас аз 2-8 сол ба бор омада муддати 10-30 сол ҳосил мебандад ва то 50 сол умр мебинад.

Як дарахти себ ба ҳисоби миёна 300-400 кг. мева медиҳад.

Дар таркиби меваи себ 80,5% об,11,3% қанд,0,4% сафеда,0,6% наҳҳои ғизоӣ,0,7% кислотаҳои органикӣ, пектин, моддаҳои даббогӣ, оҳар, 0,02-03 мг% витамини В1,В2,В6,Р, каротин,0,3 мг% витамини РР,13-26 мг% витамини С, 248 Мг% калий, 26 мг% натрий,16 мг% калсий,3 мг% магний,11 мг% фосфор,2,2 мг% оҳан, 0,02 мг% йод ва ғайра мавҷуданд. Киммати ғизоии себ хело кам аст ва дар 100 грамми он 46 ккал. энергия маҳфуз аст.

Меваи себро аз қадимулайём ҳамчун маводи ғизоию шифоӣ васеъ ба кор мебурданд.

Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки себи ширин мӯътадил буда ғизоӣ бештар дорад, подзаҳри ҳама заҳрҳост. Дилу меъдаро қувват бахшида, бӯи даҳонро нест мекунад, аммо асабро зиён дорад ва худованди ниқрисро нашояд. Агар турш бошад, боз бадтар аст. Абӯмансур ривояте дар бораи подзаҳрии себ овардааст, ки гурӯҳе мардум зери дарахти себ шароб бо себ мехӯрдаанд, чун маст шудаанд море омад ва ба шароб заҳр рехт. Чун мардум бедор шуданд боз ба нӯшидани шароб сар карданд ва касе аз онҳо намедонист, чи ҳол шуда. Иттифоқо марди дигаре пеши эшон омад ва бо онҳо ба шаробнӯшӣ ҳамроҳ шуд. Ҳама аз шароби заҳролудшуда менӯшиданд, лек танҳо он марди бегона мурд. Дигарон, ки то омехтани заҳр бо шароб себ хӯрда буданд, заҳролуд нашуданд. Мувофиқи гуфтаҳои Абӯмансур аз ҳама бештар хосияти подзаҳриро барги себ дорад ва агар барги онро бар думбал ва омосҳои гарм банданд, чиркро нест карда, ҷароҳатро шифо мебахшад.

Мувофиқи фармудаҳои Абӯалии Сино себ дилро қавӣ мегардонад, руҳро тақвият медиҳад, иштиҳоовар аст ва мсъдаро пурқуввату гарм намуда, дар илочи дарди он нафъ мебахшад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки беҳтарини себҳо себи ширин ва хушбӯй аст, ки дилро қувват бахшад. Себи турш ҳангоми дилзании табдор фоиданок аст, меъдаро қавӣ гардонад ва исҳоли хунин-

ро нек бошад. Дилбеҳузурӣ ва қайро бартараф созад, подзаҳри ҳама гуна заҳрҳо аст.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки табиати себи ширин гарму тар буда, себи турш сарду хушк аст. Себ қуввагдиҳандаи дил ва димоғу ҷигар аст, нафаскаши ва дилзаниро рафъ созад, иштиҳо оварад ва зудгуворанда мебошад. Себи пухта ҷиҳати сурфаи хушк нофеъ аст. Себи турш қобиз аст, қай ва ташнагиро аз байн барад. Авло он аст, ки шахсони гарммизоҷ себи туршу нордонро ва шахсони сардмизоҷ ширини онро тановул кунанд.

Дар тибби Тибет себро барои рафъи исҳол ва дарди рӯдаҳо истифода менамоянд.

Дар тибби мардумӣ меваи себро чун маводи иштиҳоовар ва исҳоловар ҳангоми баъзе касалиҳои узвҳои ҳозима, махсусан қабзият ба кор мебаранд. Себи ширинро ба беморони камхун, камқуввату беҳол тавсия мекунанд. Себи тару тоза дорои хусусиятҳои зиддимикроб, гиҷарон ва зидиллтиҳоб буда чун хунофар нақши муҳимро ба ҷо меорад. Себро инчунин барои муолиҷаи никрис, тарбоди музмин, шиддатгирии бемории санги гурда мефармоянд. Барои зебо ва пок кардани пӯсти рӯй майдакардаи себро ба рӯй мегузоранд (В.П. Махлаюк, 1993; В.Д. Рыбак, 1998).

Дар тибби амалӣ низ себ ва маводи онро барои муолиҷаи бемории гуногун васеъ истифода мебаранд.

Барои муолиҷаи камхунӣ себҳои навъи гуногунро истифода мебаранд Олимони барҷастаи рус Г.А. Захарин, С.П. Боткин, Н.Я. Стражеско, Г.Ф. Ланг ва А.Л.Мясников барои муолиҷаи бемории гуногун дар қатори дорухо истифодаи меваи себ, нӯшоба, чой ва шираи онро тавсия додаанд. Себ дар пешгирӣ ва муолиҷаи камхунии кӯдакон ва занҳои ҳомила, сӯхтагиҳо бемории сироятӣ фоидаи басо калон дорад.

Миқдории калий нисбати натрий дар себ хело зиёд аст ва аз ин рӯ, масрафи себ ҳангоми касалиҳои дил, гурда ва варамҳои ниҳонӣ фоиданок аст. Себ пешобро меафзояд ва дар мавқеи варамҳо хуб аст. Себ дорои қандҳои содда буда моҳияти ғизоияш (ккал) нисбатан кам аст. Аз ин рӯ, истифодаи он махсусан дар рӯзҳои ҷудогонаи ғизоии себӣ, ки бемор танҳо себ истеъмол мекунад, барои одамони фарбеҳ ниҳоят хуб аст. Аз сабаби дар таркиби себ мавҷуд будани витамини Р ва моддаҳои фаъоли даббогӣ, себ қобилияти нуфузпазирии капиллярҳоро паст мекунад, ки ин аз хусусияти зиддиллтиҳоби себ дарак медиҳад (Г.Л. Тышкевич, 1990; В.Д. Рыбак, 1998, А.Синяков, 2000).

Тадқиқотҳои олимони мамолики гуногун аз он далолат мекунанд, ки себ вобаста ба пектинҳои таркибаш (15%) ба камшавии холесте-

рини таркиби хун ва захирашавии чарбу, ки омили асосии бемории атеросклерозанд, мусоидат мекунад. Аз ин рӯ, онро ба беморони мубталои илтиҳоби музмини рӯдаи ғафс рӯдаи борику ғафс мефармоянд, чунки буняи чунин беморон ба об ниҳоят мӯҳтоҷ аст. Пектинҳои себ дар рӯда обро ба худ ҷабида буняро аз беобшавӣ эмин медоранд ва дар баробари ин ба хориҷ намудани маводи захрогин мусоидат менамоянд. Дар таркиби себ ҳамчунин маводи даббоғӣ маҳфузанд, ки онҳо низ рӯдаҳоро фаро гирифта пардаи луобии онҳоро аз таъсири манфии маводи ангезишовар эмин медоранд (Г Л. Тышкевич, 1990; А. Синяков,2000).

Мувофиқи маълумоти А.Синяков (2000) дар тадқиқотҳои бо одамон гузаронида муайян шудааст, ки себ дар кам кардани холестерин нақши муҳимро ба ҷо меорад. Миқдори холестерин дар хуни зиёда аз нисфи онҳое, ки мунтазам себ истеъмол мекунанд, нисбати онҳое, ки тамоман себ намехӯранд 10% камтар аст. Аз ин рӯ, агар одам дар як рӯз ақаллан 2 дона себ истеъмол намояд ӯ метавонад, ки миқдори холестерини буняашро кам карда хавфи бемории атеросклероз ва стеатози ҷигарро кам кунад. Ин ҷо як масали инглисӣ, ки: «дар як рӯз 1 себ ва духтур лозим намешавад» мегӯяд, ба маврид аст.

Чи тавре дар боло гуфтем, себ барои муолиҷа ва пешгирии камхунӣ нақши муҳимро ба ҷо меорад. Аз шираи себи турш қиёми оҳандор ҳосил мекунанд, ки барои камхунӣ муфид аст ва онро дар шароити хона низ тайёр кардан мумкин аст. Барои бой кардани таркиби себ аз оҳан ба себ 15-20 мехи оҳанин (пӯлодинро не) халонда пас аз як шабонарӯз мехҳоро кашида гирифта себҳоро истеъмол мекунанд (дар як рӯз то 3 себ).

Истеъмоли шираи себ ҳамчун ғизо ва шифо ниҳоят нофеъ аст. Аз ҷумла, онро барои бемории камхунӣ, камқувватӣ ва санги пешобдон васеъ истифода мебаранд. Мувофиқи нусхаи пешниҳод кардаи В.Д. Рыбак барои ин 3 рӯз пайи ҳам, дар соати 8.00 – 1 стакан, соати 10.00 – 1 стакан ва баъдан дар ҳар 2 соат 1 стаканӣ ва дар соати 8.00-и бегоҳ 2 стакан шираи себро нӯшидан зарур аст. Агар дар ин айём майли ҳоҷатхона рафтан нашавад, пас обшикам намудан зарур аст.

Агар рӯзи сеюм қувваташон барои давом додани муолиҷа нарасад, пас метавонед дар соати 8.00 – 2 стакан шира истеъмол намуда, пас аз ним соат ним стакан равғани провани (прованского масла) ва 1 стакан омехтаи гарми шираи себу обро истеъмол кунед. Агар камқувватӣ ҳис кунед ба бистар дароз кашида хоб равед. Пас аз 2 соат дар пешобатон сангчаҳои хурд – хурд пайдо мешаванд.

Шираи себи турш ва меваи онро ба мубталоёни диабети қанд тавсия медиҳанд.

Ба шахсони мубталои илтиҳоби сершираи меъда, захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта ва илтиҳоби талхадону роҳи талха масрафи себи ширин тавсия мешавад, зеро себи турш ширачудокунии меъдаро афзуда, мумкин сабаби ангезиш ва шиддатёбии беморӣ шавад. Аммо себи турш ҳангоми илтиҳоби камширии меъда фоиданок аст.

Истифодаи он дар ғизо

Аз себ дар шароити хона ва саноат нӯшоба, повидло, полуда, конфетюр, мураббо, кулчақанд, шира, афшура, себи пухта ва ғайра истеҳсол мекунанд. Ҳар касе ки пеш аз хоб як себ истеъмол намояд ҳазми ғизои шомашро хуб мекунад.

Маводи себ

Нӯшобаи себ: 1 кг. себро тоза шуста, майда реза кунед ва дар як литр об ҳамроҳи ним кило шакар муддати 15-20 дақиқа ҷӯшонед. Пас хунук намуда, ба он чавҳари лиму ё пораи лимуро ҳамроҳ намуда нӯшед.

Мураббои себ: Донаҳо ва хараки себро пас аз шуста тоза кардан, чудо кунед. Сипас онро ҳамроҳи 1 литр об ва 1 кг. шакар муддати 3-4 соат ҷӯшонед. Сипас онро ба зарфҳои шишагин рехта, тамиз диҳед, то ки безарар гардад.

Шираи себ: себро покиза шуста, аз майдакунак гузаронда, дар зери ҷафак (пресс) гузошта, шираи ҳосилшударо то 80° гарм ва тез то ҳарорати хона хунук карда, пас аз 2 соат бо сифон тилфи онро аз ҷудо карда, полонида то 95° аз нав гарм карда, гармо гарм ба зарфҳои шишагин рехта, бо сарпӯш маҳкам мекунанд ва зарфҳоро ба пахтӯ гузошта болояшонро бо матои пахтагин ё пашмин мепӯшонанд то хунук шуданашон.

Ба тариқи тамиз додан (пастеризатсия) низ тайёр мекунанд. Барои ин ширароро то 85°С гарм карда, ба зарфҳо то 2 см. то даҳони зарф мондан мерезанд ва бо сарпӯш маҳкам намуда, дар ҳарорати 85°С тамиз медиҳанд.

Ширинӣ аз себ: 500 г. меваи себ, 250 г. шакар, пӯсти лиму ва 2 қошуқи ошхӯрӣ ром. Себро пӯст ва аз қисмҳои нодаркор тоза карда, ба болояш каме об рехта, дар тафдон то мулоим шуданаш нигоҳ доштан лозим. Пас онро аз миксер ё гӯштмайдакунак гузаронда ба он қанд ва пӯсти лиму, шира ва ром ҳамроҳ намуда то ғафс шуданаш ҷӯшондан лозим аст. Сипас, аз қоғази равганмолида ҳар гуна шаклчаҳе сохта ба даруни онҳо мағзи бодом ё шоколад андохта, ба болояш маводи ҳосилшударо рехта, боз ба болои онҳо шакар пошида, то хушк шуданашон дар шароити хона нигоҳ медоранд.

САДБАРГИ СУРХ – роза дамаская. Rosa damascena mill

Рустании бисёрсола буда, баландиаш то 2,5м. мерасад. Садбарг ба оилаи настаранҳо мансуб аст. Соқаш рости дарози пур аз хор, баргҳои мураккаби тоқапаршакл, гули калону сербарги хушбӯи сурхи гулобӣ дорад. Аз охирҳои моҳи май гул мекунад. Садбарги сурхро дар ҳота, киштзорҳо ва боғҳо парвариш мекунанд.

Ин намуди садбарг асосан бо номи садбарги «Қазонлик» дар Булғория, дар водии садбаргҳои Қазонлик ба таври васеъ парвариш мешаванд.

Дар Давлатҳои Ҳамсуд садбаргро дар Молдова, Қрим, Кишвари Краснодар барои ба даст овардани равғани атрӣ парвариш мекунанд.

Дар Гурҷистон, Озарбойҷон ва Тоҷикистон ҳамчун рустании ороишӣ парвариш мекунанд.

Дар тибб асосан равғани атрии онро истифода мебаранд. Дар таркиби гулбаргҳои садбарг равғани атрӣ (эфирӣ), гликозидҳо, полифенолҳо, сапонинҳо, санд, моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои органикӣ ва гайра мавҷуд аст.

Дар таркиби равғани атрии садбарг маводи гераниол, цитропеллол неролд, линалоол, спирти фенилэтил, эвгенол, 0,5-1% спирти фенил, то 7% спирти этил, 0,5-1% петрол, фарензол, карвон, ацетальдегид ва гайра муайян шудааст.

Равғани садбаргро аз замонҳои қадим васеъ истифода мебурданд. Дар дастхатҳои қадимаи ҳинд навишта шудааст, ки ҳамсари Худои ҳинду Вишну дар болои гули садбарги 108 гулбарги калон ва 108 гулбарги хурд дошта хоб мерафтааст.

Дар ривоятҳои Юнонӣ садбарг ба Афродита ва Дионис бахшида шудааст. Эллинҳои қадим бовар доштанд, ки садбарг чун Афродита аз хафи баҳр пайдо шудааст.

Гомер навиштааст, ки ҷасади Гектор аз тарафи Афродита бо гулҳои хушнакҳати садбарг пушонида буд (П. Николов, 1941).

Оиди хусусиятҳои шифоии садбарг ҳанӯз аз асрҳои V-IV-и то милод Теофраст дар китоби «Омӯзиши рустаниҳо» маълумот додааст. Ҳиппократ садбаргро барои табобати варача, бемории дил, майнаи сар, раҳм, захми шуш тавсия додааст.

Дар яке аз қадимтарин мактаби тиббии Салерно оби гули садбаргро барои муолиҷаи бемории чашм, шираи баргҳои тару тозаи онро барои табобати зарпарвин, дилзанӣ, дарди дандон, захм ва сӯхтагӣ тавсия мекарданд (Н. Николов, 1941) иктибос аз А. Малеев.

Олимони бузурги тоҷику форс Абӯмансури Муваффақ, Абӯалӣ

Сино, Муҳаммад Ҳусайн ва дигарон дар бораи хусусиятҳои шифоии садбарг маълумоти амиқ додаанд.

Абӯмансури Муваффақ навиштааст, ки бӯи хуши он аъзомҳои ботинро қавӣ кунад, ҳарорати мағз ва меъдаро паст кунад, хуморро шикканад, бандҳоро бикушояд, решаи меъдаро шифо бахшад. Ҷӯшобаи гулбаргҳои дар шароб пухтаи он обилаҳои даҳон ва қуллоъро даво бошад. Равғанаш бо оби хунук ва сирко хориши баданро рафъ созад.

Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» гули садбаргро, аз ҷумла, хокаи гулбарги хушкро барои муолиҷаи решҳо, ҷароҳат, обҷӯшашро барои сардард, дарди чашм, рӯдаи рост, реши рӯда, бемории ҷигар, меъда фармудааст. Равғани гулашро барои муолиҷаи дарди чашм, меъда, ҷигар бемории раҳм тавсия кардааст.

Амирдавлат Амасиатӣ гули садбаргро хунук ва аъдар дараҷаи аввал хушк гуфта, барои муолиҷаи дарди сар, ширааашро барои рафъи дарди дандон, гӯш фармудааст. Бӯяш, навиштааст ӯ, одами аз ҳуш рафтаро ба ҳуш меорад.

Садбарг инчунин ба бемории ҷигар, меъда, нафъовар буда, хунтуфкуниро рафъ месозад. Ширааш исҳолро рафъ сохта, аз ҷароҳати рӯда шифо мебахшад. Равғанаш бемории обгаҳ ва зардзахмро сиҳат карда подзаҳр аст.

Муҳаммад Ҳусайн садбаргро барои муолиҷаи бемории дил, меъда, ҷигар, гурда, шуш, рӯда ва раҳм фармудааст. Равғани садбаргро барои муолиҷаи дарди сар, дарди гӯш, дарди дандон, меъда, захми рӯда ва халадарди рӯдаҳо тавсия кардааст.

Дар тибби мардуми Эрон дамкардаи гулоби рустаниро ҳангоми гулӯдард, зуком, нороҳатии роҳи нафас, илтиҳоби узвҳои ҳозима, исҳоли хунин истеъмол мекунанд. Гулоб ва ҷӯшидаи гулбаргҳои он барои ба танзим овардани кори ҷигару талхадон, меъдаву рӯдаҳо ва асабҳо ба кор бурда мешавад.

Табибони мардумӣ гулоб, гулқанд ва мураббои садбаргро барои кӯдакону пирон, беморони заифу камқувват чун доруи бехтарин тавсия мекунанд.

Дар тибби муосир аз равғани садбарг дар Булғория доруҳои Розанол ва Жирозитал (равғани гули садбарг – витамини А) ба таври саноатӣ истеҳсол мешавад. Онҳоро барои муолиҷаи бемории илтиҳоби талхадон, тангшавии маҷрои талха, диққи нафас, санги гурдаю талха, чарбгирии ҷигар (стеатоз печени), атеросклероз истифода мебаранд

Дар таҷрибаҳо аз тарафи олимони хориҷӣ ва ватанӣ, аз ҷумла, муаллифи ин сатрҳо муайян шудааст, ки равғани гули садбарг дар калламушҳои сафед миқдори тарашшӯҳи талхаро зиёд карда, тамар-

кузи холестеринро дар таркиби талха кам намуда миқдори кислотаҳои талха ва фосфолипидҳои онро зиёд мекунад (А. Малеев, 1973, Ҷ. Азонов. 1987).

Равғани гули садбарг инчунин хусусияти хуби зиддиилтиҳоб ва зиддиташаннуҷ мебошад. Дар таҷрибаҳо муайян шуд, ки он таъсири илтиҳобовари гистамин, серонин ва формалинро суст карда, варами пойи қафои калламушҳоро, ки тавассути бо сӯзан гузарондани медиаторҳои дар боло гуфта ба амал омада буд, нисбати калламушҳои контролӣ 30-52% кам мекунад (Ҷ. Азонов, 1987).

Равғани садбарг инчунин таъсири ташаннуҷовари серотинин, гистамин ва $BaCl_2$-ро дар таҷрибаҳое, ки дар ҳиссачаҳои рӯдаи калламушҳо ва харгӯшҳо гузаронида шуд, бартараф мекунад, ки он аз хосияти хуби зиддиташаннуҷи он шаҳодат медиҳад (А. Малеев, 1973, Ҷ. Азонов, 1987).

Ҳангоми омӯзиши муқоисавии равғани гули садбарг ва равғани анҷибар дар калламушҳои бо заҳри ҷигаркуши CCl_4 заҳролуд муайян шуд, ки равғани атрии гули садбарг фаъолияти ферментҳои АТФ-азаро дар ҳуҷайраҳои ҷигар, ки аз таъсири заҳри ҷигаркуши CCl вайрон шуда буданд, барқарор намуда, ҳуҷайраҳои ҷигарро аз таъсири манфии заҳр эмин медорад.

Ин ферментҳо дар ҷараёни энергетикии ҳосилшавии талха ва мубодилаи кислотаҳои талха роли басо муҳимро ба ӯҳда доранд. (Ҷ. Азонов. 1987).

Ҳангоми заҳролудшавӣ ва бемории илтиҳоби ҷигар тавассути заҳри ҷигаркуши CC14 ва вирусҳо, ки дар натиҷаи он ситолиз, яъне нобудшавии ҳуҷайраҳои ҷигар ва сустшавии фаъолияти подзаҳрии онҳо мушоҳида мешавад, фаъолии ферментҳои аланинаминтрансфеоаза (АлАТ), аспартатаминтрансфераза (АсАТ) ва шелочной фосфатаза (ШФ) зиёд мешавад.

Ҳангоми ба калламушҳои заҳролуд гузаронидани доруи розанол муайян шуд, ки аз таъсири он фаъолии ферментҳои номбурда паст мешавад, ки ин аз хусусиятҳои хуби ҳепатопртектори розанол дарак медиҳад.

Дар мушоҳидаҳои клиникии олимони институти гастроэнтерологияи АИ ҶТ омадааст, ки доруи розанол таркиби кимиёии талхаро ба танзим оварда, миқдори кислотаҳои онро зиёд мекунад ва истифодаи он барои табобати марҳилаи аввали пайдошавии санги талхадон ва тангшавии маҷрои талха муфид аст.(Ҷ.Азонов, 1987).

Дар маркази стимуляторҳои биогении Булгория (София) дар асоси равғани садбарг ва витамини А доруи «Жирозитал» барои муолиҷаи бемориҳои бо вайроншавии мубодилаи липидҳо ҷараён дошта аз

ҷумла, чарбгирии ҷигар (стеатоз печени), атеросклероз, бемории дилу рагҳои хун ва ғайра таъин шудааст.

Дар мушоҳидаҳои клиникӣ ва таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки жирозитал тамаркузи холестерин, триглисеридҳо ва липопротеидҳои зичиашон ниҳоят паст ва пастро кам карда миқдори липопротеидҳои зичиашон баландро зиёд мекунанд (М. Киров ва диг., 1988, Г. Мечков ва диг. 1988. Ҷ. Азонов, 1995). Жирозитал инчунин дорои хусусиятҳои хуби талхарон, зиддиилтиҳоб, зиддиташаннуҷ ва подзаҳр мебошад (Ҷ.Азонов. 1995).

Муайян шудааст, ки хусусияти зиддиилтиҳоб, ҳепатопртектор, кам намудани миқдори холестерин ва липопротеидҳои атерогенӣ бо хусусияти зиддиоксидии маводи фаъоли ҳаёти вобастагии зич доранд.

Ҳангоми омӯзиши хусусияти дар боло гуфта муайян шуд, ки жирозитал фаъолии диалдегиди малоновӣ ва (Малоновый диальдегид) ва гидроперекиси липидҳоро (ГПЛ) чи дар таркиби бофтаҳои ҷигар ва чи дар таркиби хуноба паст мекунад, ки ин аз хусусияти зиддиоксидии жирозитал дарак медиҳад (Ҷ.Азонов, 1995).

Ин хусусиятҳои фармакологии равғани атрии садбарг бо пайвастагиҳои терпении таркиби он алоқаманд мебошад.

Муайян шудааст, ки пайвастагиҳои терпенӣ, инчунин, хусусияти зиддиихтилоҷ ва зиддиташаннуҷ доранд, ки он бо терпеноидҳои неролидол, форнезол, гераниол ва цитронеллол алоқаманд аст. (Донев Н. ва диг., 1960, Agshirar. N. V. e a. 1973, Atanassowa Shopova s.et, ol. 1970, A.e.a.1970).

Дар таҷрибаҳо равғани садбарг моторикаи рӯдаҳоро маҳв намуда, тонуси рӯдаҳоро суст мекунад, ки он аз хусусияти зиддиташаннуҷи равғани гул шаҳодат медиҳад ва ин хусусияти ба маводи гераниоли таркиби гули садбарг вобаста мебошад (А. Малеев ва диг., 1970, Ҷ.Азонов, 1987).

Хусусиятҳои талхаронӣ, зиёдшавии миқдори кислотаҳои таркиби талха, фосфолипидҳои таркиби талха, баркароршавии ҳуҷайраҳои ҷигар, зиёдшавии миқдори гликоген ва хусусиятҳои зиддиилтиҳоби он низ бо терпеноидҳои таркиби гул алоқаи зич доранд.

Истифодаи он дар ғизо

Аз баргҳои гули садбарг мураббо, гулқанд ва оби гул тайёр мекунанд.

Дорухои садбарг

Розанол (Rosanol): маводи асосияш равғани атрии садбарг.

Таъсири зиддиихтилоҷ ва бактерияқуш дорад.

Онро барои муолиҷаи бемории ҷигар, санги талхадон, тангишавии

мағрои талха, илтиҳоби талхадон,бемории гурдаю санги гурда мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: ду капсулӣ, 3 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз ғизо мефармоянд, мӯҳлати табобат то 4 ҳафта.

Онро дар ғилофакҳои мулоими желатинии дорои 34,4 мг. равғани садбарг истеҳсол мекунанд. Аз равғани гули садбарг ва витамини А доруи Жирозитал истеҳсол мешавад, ки хусусияти ҳалли чарбуҳоро дошта, барои муолиҷаи чарбугирии ҷигар (стеатоз печени) истифода мебаранд.

Мӯҳлати истифодааш 3 сол.

Дамкардан гулбарги садбарг: 2 қошуқи ошхӯрӣ гулбарги хушкро дар ним литр оби гарм дам карда, рӯзе ним стаканӣ, 3 маротиба, пеш аз ғизо барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима ва роҳи нафасу шуш истифода мебаранд.

Марҳами гул: 250г. гули тару тоза ва 250г. равғани зайтунро омехта, муддати 6-7 соат дам медиҳанд, пас як пора матоъро тар карда ба рӯи захму ҷароҳат мегузоранд.

Мураббо аз гулбарги садбарг: 0,5 кг. гулбарги садбарг, 1 кг. шакар, шираи 1 лиму, 1 стакан об. Гулбарги садбарги сурх ё гулобиро ҷамъоварӣ намуда, майда реза карда, дар ним кило шакар омехта, 1 шабонарӯз дам додан лозим аст. Аз боқимондаи шакар ва об сироп пухта, ба он шираи лиму ва гулбарги бо шакар омехтаро андохта, дар оташи паст то тайёр шудани мураббо мечӯшонанд ва гармогарм ба зарфчаҳои хурди шишагин мерезанд ва даҳонашро маҳкам намуда сарпоин мегузоранд.

САПАЛИ ШУТУР – мать и мачеха. Tussilago farfara L.

Онро шутурпай, суми шутур, гули дуру ва кадубарг низ мегӯянд.

Рустании бисёрсолаи худрӯй буда, ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Ин рустаниро барои он суми шутур ё сапали шутур мегӯянд, ки баргаш ба суми шутур шабоҳат дорад.

Пояш кӯтоҳу рост нумӯъ карда, баландиаш аз 16 то 23см. мерасад. Баргаш пулакчамонанди бӯртоб буда, мӯякча дорад. Дар нӯги пояш як гулсабади зарди баланд мешукуфад, ки гулҳои зарди хурдхурди зебо дорад.

Сапали шутур дар қисми Аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Сибир, Кафқоз ва Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, дар Тоҷикистон, дар лаби ҷӯҳо, заҳбурҳо, ҷариҳо, соҳили дарёҳо, заминҳои сернам, ҷойҳои сершамол, арчазор боғҳо, назди истиқоматгоҳҳо мерӯяд.

Барои табобат гулу барги онро истифода мебаранд. Асосан дар

моҳҳои июн-июл, вақте ки онҳо тамоман нашкуфтаанд, ҷамъоварӣ менамоянд. Барги нав нумӯъёфта, доғи бурранг доштаи онро чидан лозим нест. Алафу барг ва сабадгули онро дар соя ё болохонаи гарму шамолрас тунук паҳн карда хушконидан лозим аст.

Дар таркиби баргаш гликозиди туссилагин, ситостерин, сапонинҳо, кислотаҳои галлий оксикарбонати дуасоса, кислотаи аскорбин, то 5,18% каротеноидҳо, полисахаридҳои инулин, декстрин, равғани эфир, флаваноидҳои рутин, гиперозид, витамини С, моддаҳои даббоғӣ ва луоб мавҷуд аст.

Дар таркиби баргаш инчунин макроунсурҳои К-37,70 Са-10,90, Mg-4,30, Fe-0,20 ва микроунсурҳои Mn-0,14, Cu-0,78, Zn-0,60, Co-0,27, Mo-0,40, Cr-0,03, A1-0,07, Ba-0,05, V-0,02, Se-25,00, Ni-0,21, Sr-0,01, Ръ-0,24, Ag-8,00, Т-0,09, Br-107,10, В-40,00 мкг/г. муайян шудааст. Сапали шутур ҳамчун гиёҳи шифоӣ аз замонҳои қадим маълуму машҳур буд.

Дискуридус ва Плиний чӯшобаи онро барои табобати беморони шуш мефармуданд. Абӯалии Сино сапали шутурро барои рафъи сурфа, баргашро барои табобати омос, думбал истифода мебурд. Зеро аз таъсири барги тару тозаи сапали шутур омосу думбал тез пухта, шифо меёбад.

Амирдавлат Амасиатсӣ онро ҳамчун ҳазмкунандаи ғизо, афзояндаи неруи биниши чашм ва дармонбахши нафастангию сурфа фармудааст. Ва гуфтааст, ки агар баргҳои онро кӯфта бо асал омехта ба омосҳо банданд, шифо мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайн навиштааст, ки агар дар даҳон як миқдор барги тару тоза ё хушки онро доранд аз сурфаи музмин ва тангнафасӣ фоида дорад. Агар баргҳои онро ба захми чирку фасоднок ё думбал гузоранд, сиҳатшавиро метезонад.

Дар тибби мардумӣ обчӯши баргашро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, захми меъда, гурда, илтиҳоби шошадон, узвҳои роҳи нафас, сили шуш, дикки нафас, варами буғумҳо (артрит) ва найчаҳои роҳи нафас (бронхит) истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии рус обчӯш, дамхӯрдаи баргҳои онро барои муолиҷаи бемории роҳи нафас, сурфа, илтиҳоби садопарда (ларенгит), дикки нафас, бемории гурдаву обгаҳ, обхӯра, ширинча мефармоянд, илтиҳоби милки дандонҳо, парадантоз истифода мебаранд (А.Д. Турова ва диг,1987; Т.Л. Пиллат ва диг., 2000).

Дар тибби мардумӣ боз баргу гулҳояшро барои муолиҷаи дикки нафас, ширааширо барои муолиҷаи зуком, баргҳои тару тозаашро ба болои думбал ва захмҳо мегузоранд, ки шифоёбии онҳоро метезонад.(А. Синяков, 2000).

Дар тибби мардуми Олмон онро барои табобати бемории роҳи нафас, захми меъдаву рӯда ва ҳамчун ишгиҳоовару зиддиилтиҳоб ба кор мебаранд. (Махлаюк В.П., 1993).

Дар тибби мардумии Булғор сапали шутурро барои муолиҷаи бронхит, диққи нафас, тарбод, ҳайзи дарднок, рихинак ва ғайра истифода мебаранд (В.Петков,1988).

Муайян шудааст, ки дамхӯрдаи сапали шутур, кашишхӯрии мушакҳои рӯдаҳоро афзуда, ба озод ҳаракат намудани ғизо, шираи рӯдаҳо ва талха мусоидат мекунад, аз ин рӯ истифодаи сапали шутур ҳини қабзият муфид аст (Н.Куреннов, 2007).

Хусусияти фармакологии сапали шутур асосан бо миқдори зиёди луоби таркиби баргҳои он алоқаманд аст, ки он хосияти фарогирандагӣ дорад ва ҳангоми истифодаи пардаи луобии он гулӯ, харной ва меъдаву рӯдаро фаро гирифта онҳоро аз таъсири манфии маводи гуногуни дарунию берунӣ эмин медорад.

Онҳо ҳамчун зиддиилтиҳоб ба тез хориҷшавии балғаму маводи илтиҳобовар бо роҳи нафас мусоидат мекунад (R.F. Weiss, 1974). Хусусияти зиддиилтиҳоб ва зиддиихтилоҷи доруҳои сапали шутур бо флаваноидҳо, полисахаридҳо, маводи даббоғӣ ва равгани атрии таркиби он алоқаманд аст (А.Д. Турова ва дигарон., 1987).

Дар тибби амалӣ обҷӯши барги онро ҳамчун нармкунанда, балғамрон, зиддиуфунӣ ва зиддиилтиҳобӣ васеъ ба кор мебаранд. Дар стоматология обҷӯш ва дамхӯрдаи онро барои табобати илтиҳоб ва обилаи пардаи луобии даҳон истифодаанд.

Ғайр аз ин, шираи ба тозагӣ афшурдаи онро бо қанд омехта, барои муолиҷаи касалии сил тавсия медиҳанд.

Доруҳои сапали шутур

Обҷӯши барги онро бо газна омехта, барои пешгирии рехтани мӯй ба кор мебаранд, яъне бо обҷӯши он дар як ҳафта 2-3 маротиба сар мешӯянд.

Шираи сапали шутур. Барги тару тозаи сапали шутурро гирифта тоза мешӯянд ва баъд дар оби ҷӯш тар карда, аз гӯштмайдакунак мегузаронанд, пас дар дока гирифта меафшуранд. Шираи ҳосилшударо 1:1 омехта меҷӯшонанд ва 1 қошуқӣ (ошхӯрӣ) 3 бор, баъди хӯрок 7-10 рӯз истеъмол менамоянд.

Дамкардаи сапали шутур: 3 қошуқча баргу гул ё барги хушки онро ба термос андохта ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаро мерезанд ва то 14 соат дам дода, 3 бор, 30 дақиқа пеш аз ғизо истеъмол менамоянд.

Обҷӯши сапали шутур. Як қошуқӣ (ошхӯрӣ) баргу гули майдакардаи онро гирифта дар зарфи сирдор ҷой дода, ба болояш як стакан

оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст 15-18 дақиқа мечӯшонанд, 30-45 дақиқа хунук карда, аз дока гузаронида, як қошуқи ошхӯрӣ 3 бор, 20 дақиқа пеш аз ғизо барои муолиҷаи бемории роҳи нафас, аз ҷумла, бронхит истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдан барги сапали шутур. 1 қошуқи ошхӯрӣ барги хушки сапали шутурро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 40 дақиқа дам дода, полонида., зафшурда, ним стаканӣ 2-3 бор дар як рӯз ҳамчун балғамрон истифода баред.

САНҶИД - лох узколистый. Elaldgenus angustilolia

Санҷид бутта ё дарахти хордори қадаш 3-7м. буда, ба оилаи санҷидҳо мансуб аст. Санҷид худрӯй ва боғӣ мешавад.

Санҷиди худрӯй дар лаби ҷӯйборҳо, соҳили дарёҳо, кӯлҳо ва сахрову ҷангалзорҳо меруяд. Санҷид сершоху барг буда, баргашро пулакчаҳои сафеди қаҳваранг пӯшидааст, ки ғуборгирифта дар назар мерасад. Гули хушбӯи зангӯлашакл ё кифмонанд ва меваи гирди дарозрӯяи зардранг дорад. Дар моҳҳои май-июн гул карда, сентябр ва октябр мепазад.

Мева, барг ва пӯсти соқаву шохаи санҷид чун дору ба кор бурда мешавад. Барги ӯро ҳангоми гул кардан, пӯсташро дар аввали баҳор ва меваашро баъди пухта расидан ҷамъоварӣ менамоянд. Бахшҳои рустаниро ҷудогона аз меваю пӯсташ дар сояи гарму хушки барҳаво мехушконанд.

Дар таркиби пӯсти решаи санҷид 0,02% алкалоидҳои гарман, тетрагидрогарман, дигидрогарман, пӯсти навдаҳояш 0,2-1% алкалоидҳои элагнин, тетрагидрогарман, гарман, моддаҳои даббоғӣ, катахенҳо, баргу гулаш, флаваноидҳо, 0,3% равғани эфир, меваш циклолитҳо, карбогидридҳои глюкоза, фруктоза, сахароза, пектин, витамини С, 33-36% маводи даббоғӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Меваи санҷид аз қадим машҳур буда, ҳамчун ғизо ва даво истифода менамуданд. Абӯмансури Муваффақ табиати онро сард ва хушк гуфта, ҳамчун доруи қобиз ҳангоми дарунравӣ, варами рӯдаҳо тавсия кардааст. Ба гуфти ӯ «… ғизое аст, мар кӯдакони хурдро мувофиқ, ки табиати эшон эътидол бидорад то шир хӯранд».

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки санҷид сард дар дараҷаи якум ва хушк дар дараҷаи дуввум буда, хосияти даббоғӣ дорад, табиатро сахт кунад ва қайро боз дорад.

Вай ҳангоми касалиҳои талхадон, ноустувории банди пешоб (мезакин) захми обгаҳ, сустии бадан ва пешоби хунин фоиданок аст.

Санҷид, гуфтааст ӯ, шаҳвати мардонро суст кунад, аммо гулаш қуввати ҷинсии занонро зиёд кунад.

Дар тибби мардуми тоҷик обҷӯши баргашро барои муолиҷаи бемории меъда, илтиҳоби рӯдаи ғафс, дамхӯрдаи гулашро ҳамчун табшикан ва барои муолиҷаи бемории сурхча истифода мебаранд (О.А. Додобоева, 1958, В.Н. Запрягаева, 1964). Ба қавли баъзе табибони мардумӣ бӯидани гули санҷид барои духтарону занони бешавҳар ҷоиз нест, чунки шаҳватро зиёд мекунад, чун пешоброн, фарогиранда, даббоғикунанда, балғамрон истифода мебаранд.

Гули дар арақ дамхӯрдаи онро дар шакли қатраҳо ҳангоми шамолхӯрӣ ва ҳамчун маводи танзимгари кори дил истифода мебаранд. (Қисме аз одамон ба бӯи он ҳассосият пайдо мекунанд. Дар тибби мардумии Руссия меваи санҷидро ҳангоми илтиҳоби меъдаю рӯда, бавосир, зарпарвин, ҳамчун бодшикан, зиддиилтиҳоб, дардбанд, П. Махлаюк, 1993) мефармоянд.

Барги тару тозаашро ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи вараму захмҳо, обҷӯшро дар шакли ғарғара ҳангоми илтиҳоби лисаҳо, милки дандонҳо, обилаи пардаи луобии даҳон, дар шакли облатта ва буғ ҳангоми дардҳои шадиди тарбод, никрис, халадарди миён истифода мебаранд. (Губергриц А.Я. ва диг. 1971, Холматов Х.Х. 1981).

Дамхӯрда ва обҷӯши решааш фишори хунро паст карда, кори дилро ба танзим дароварда, асабҳоро ором мекунад (В.М. Линенко ва диг. 1970).

Дар асоси таҷрибаҳо нишон дода шудааст, ки барг ва меваи санҷид меъда ва рӯдаҳоро даббоғӣ карда, бо ин роҳ таъсири манфии маводи хориҷ ва дохили буняро кам мекунад ва илтиҳобро зуд бартараф мекунад.

Кумарин, алкалоидҳо ва флаваноидҳои таркиби шоха, барг, гул ва меваш тапиши қалбро суст ва фишори хунро паст менамоянд, кори дилро ба танзим меоранд, қариб ҳамаи қисмҳои рустанӣ хусусияти микробкуш, даббоғӣ ва зиддиилтиҳоб доранд (А.Г Николаева, 1971). Дар солҳои 40-50-ум олимони арман доруҳои «Лохтан», «Лохпектан» ва «Пшатин» ихтироъ ва барои табобати касалиҳои узвҳои гувориш тавсия намуданд. Аммо дар тибби муосир ин доруҳо истифодаи худро наёфтанд.

Санҷиди тару тоза ва хушкро чун маҳсулоти ғизой истеъмол мекунанд

Доруҳои санҷид

Дамкардаи барги санҷид: барои муолиҷаи зуком ва таби баланд: 20г. барги хушки майдаи онро гирифта, дар ним литр об муддати ним

соат дам карда, пас аз полидан аз он рӯзе ним стакани, 2-3 маротиба менӯшанд.

Обчӯши пӯсти шохи санҷид: ҳангоми тапиши зиёди қалб ва фишори баланди хун: 10г. хокаи пӯсти шохи хушки рустаниро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаро рехта, 20 дақиқа дар оташи паст мечӯшонанд. Пас аз хунук шуданаш аз дока полонида, рӯзе 2 қошуқи ошхӯрӣ, 2 маротиба истеъмол мекунанд.

САРАХС – шйповник мужской. Dryopteris filix mas (L).

Онро киндору низ мегӯянд.

Рустании бисёрсола буда дорои решаи кӯтаҳу пурқувват аст. Поя надорад Баргаш калон, дарозиаш то 1м ва паҳноиаш 15-30см. мерасад, тухмҳои спорашаклаш дар моҳҳои августсентябр мепазанд.

Сарахс дар қисмати аврупоии ДММ, Кафқоз, Сибир, Олтой, Шарқи Дур, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон нумӯъ меёбад.

Барои муолиҷа асосан решаи сарахсро истифода мебаранд. Решаи онро асосан дар фасли баҳор ё тирамоҳ канда, аз қисмҳои кӯҳна, хоку гил тоза карда, дар сояи гарму хушку шамолрас мехушконанд.

Решаҳои ба тозагӣ хушккардааш фоидабахшанд, онҳоро бояд дар 2-3 моҳи аввал истифода бурд. Решаҳои нав хушкарда ҳангоми шикастан ранги сабзранг доранд, ранги бӯри шохҳо нишони кӯхна будани реша мебошад.

Дар таркиби решаи сарахс наздики 1-3,5% кислотаи филиксӣ, 2,5 флавспидӣ, 0,05% албаспидӣ, аспидинол, аспидин, дезаспидин, равғани эфир, флаваноидҳо, 7-8% моддаҳои даббогӣ, камаринҳо, талхӣ, қатрон, оҳар, муайян шудааст.

Дар таркиби решаи сарахс инчунин макроунсурҳои: K-6,80, Ca-9,50, Mg-3,10, Fe-0,60 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,18, Cu-0,25, Zn-0,79, Co-0,15, Cr-0,29, Al-0,59, Ba-0,72, V-0,44, Se-13,50, Ni-0,35, Sr-0,42, Ръ-0,01, T-0,13, B-28,80 мкг/г. мавҷуд аст.

Сарахсро аз замонҳои қадим васеъ истифода бурда, онро барои муолиҷаи беморон мефармуданд.

Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки сарахс андар дараҷаи дуввум гарми хушк аст. Сарахс ҷароҳатҳоро даво бахшад, кирми кадудона ва кирмҳои дарозро (аскарида) бикушад. Барги навпадидаи он дар шакли пухташуда шикамро нарм кунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ гуфтааст, ки сарахс андар дараҷаи якум гарм ва дуввум хушк аст ва хусусиятҳои кушояндагиву хушккунӣ дорад. Сарахс хунтуфкуниро рафъ намуда, ҷигарро тоза ва бандҳоро

мекушояд, кирмҳои дарозу паҳнро хориҷ мекунад, ҷароҳатҳоро шифо мебахшад.

Дар тибби мардумии тоҷик обҷӯши решаи сарахс бо номи киндору ҳамчун гиҷарон ва барои муолиҷаи бемории пӯст, ки тавассути ҳашароти касалиовар ба амал меоянд, истифода бурда мешавад (М. Ҳочиматов, 1989).

Гарчанде ки сарахс аз замонҳои қадим ҳамчун доруи гиҷарон, хусусан барои нест кардани кирми кадудона маълум буда бошад ҳам, дар асри миёна духтурон ба он аҳамияти хос намедоданд. Доруҳои аз рустаниҳои дигар тайёркарда таъсири суст доштанд. Духтурон дастури доруи нави худро, ки таъсири хуби гиҷаронӣ дошт аз ҳама пинҳон медоштанд.

Маълум аст, ки шоҳи Фаронса Людовики XVI соли 1775 ба ҷарроҳи шветсарӣ Нуффер барои дастури доруи нави гиҷарон ду баробар пул дод. Вақте ки духтурони дарборӣ онро ташхис карданд, аз ҳайрат ангушт газиданд, чунки маводи асосии таркиби дастур сарахс буд. Аз он вақт сарахс дар фармакопеяи Аврупо дохил карда шуд.

Дар тибби мардуми рус онро ҳамчун гиҷарон, дамхӯрдаашро дар шакли облатта, ҳаммом барои муолиҷаи рагкашии мушакҳо, тарбод, бавосир, захмҳои чирку фасоддор ва ҷароҳатҳо мефармоянд. Дар тибби мардумии Булғор доруҳои сарахсро барои муолиҷаи васеъшавии раги варид, бемории пӯст истифода мебаранд (В. Петков, 1988).

Дар тибби мардуми Карачаеву Черкас обҷӯши онро барои муолиҷаи бемории ҷимоӣ, асаби сурин, истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Решаи сарахс натанҳо барои нест кардани кирмҳои кадудона, ҳамчунин барои нест кардани кирмҳои паҳншакл, кирми меъдаи хук ва гов низ истифода мешавад.

Барои нест кардани кирми кадудона 1-2 рӯз пеш аз табобат бемор бояд хӯроки сабуки тунук, нони сафед, нони хушк, шир, ҷурғот, творог, шавлаи ширӣ, моҳишӯрбо, қаҳва, чой истеъмол намояд.

Пеш аз сар кардани муолиҷа айни хӯроки шом танҳо чойи ширин ё қаҳва бо нони хушк хӯрад ва шабона бошад пеш аз хоб 30,0 намаки оварро дар об хал намуда нӯшад ва баъди ним соат як бурда моҳии шӯр ва пиёз истеъмол намояд. Саҳар бошад дар шиками наҳор қиёми решаи сарахсро баъди ҳар 15-20 дақиқа қабул кунад.

Агарчанде доруҳои сарахс ба кирмҳо таъсири ҳалокатовар мерасонанд ба буняи ҳайвонҳо ҳеҷ таъсири манфие намерасонанд.

Он танҳо ба одамони дар натиҷаи бемории дуру дароз беҳолу бемадор шуда метавонад таъсири манфӣ расонад, аз ин рӯ бояд эҳтиёткорона ва бо маслиҳати духтурони мутахассис истифода кард.

Ҳангоми истифодаи доруҳои сарахс баъзан заҳролудшавии буняи инсон дида мешавад, ки нишонаҳои он чунинанд: сардард, сарчархзанӣ, дарди меъда, қайкунӣ, дилбеҳузурӣ, исҳоли хунин, вайроншавии бинишш чашмон ва ғайра.

Дар ин ҳолат барои аз буня хориҷ намудани моддаҳои заҳрноки сарахс ба беморон намаки исҳоловар менӯшонанд ва онро бо тезӣ ба мутахассисони тибб нишон медиҳанд.

Дар тибби амалӣ барои нобуд сохтани кирмҳои шикам аксар қиёми эфирии аз бехрешаи сарахс ҷудокардаро истифода мебаранд (В. Петков, 1988).

Доруҳои сарахсро ба мубталоёни бемории ҷигар, гурда, захму ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, одамони лоғар, камхун, сил, занҳои ҳомила ва кӯдакони то 2 сола фармудан мумкин нест.

Таъсири фармакологии маводи фаъоли таркиби сарахс ба он равона шудааст, ки онҳо мушакҳои маҳини кирмҳои шикамро корношоям намуда, аз буня хориҷ мекунанд.

Дар санъати дорусозӣ аз сарахс доруи Филаксан тайёр мешавад, ки онро барои муолиҷаи кирмҳо истифода мебаранд.

Доруҳои сарахс

Қиёми обии сарахс: 10г. решаи майдакардаи сарахсро дар 200мл. об меандозанд то нисф шудани об дар оташи паст мечӯшонанд ва 1 қошуқи чойхӯрӣ бо асал истеъмол мекунанд.

Обҷӯши бехрешаи сарахс: 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушку майдакардаи сарахсро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 400 мл. оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, полонида, ба се қисм тақсим намуда, баъди ҳар як-ду соат масраф намудан лозим. Ва пас аз 2 соати дигар намаки англисиро (ангилийский сол) – дар меъёри 30 г. масраф намудан лозим (ҳамчун маводи кирмкуш).

САФОРАИ ҶОПОНӢ– сафора японская. Saphora japanica

Ба оилаи лӯбиёиҳо мансуб аст. Дарахти хазонрез буда, баландиаш то 25м. мерасад. Баргҳои дарозрӯяи тухмшакл дошта, дарозиашон 50мм ва паҳнашон 20мм. – ро ташкил медиҳад, рангаш зардчаи сафедро мемонад.

Меваҳояш лӯбиёшакли дарозрӯя буда, дар хӯшаҳои дарозиашон то 20см. ҷамъ омадаанд. Меваҳояш сергӯшти цилиндрмонанд, рангашон дар вақти пухтан сиёҳ, дарозиашон то 1см. ва дар ҳар хӯша аз 1 то 10 ва зиёдтар ҷойгир шудаанд.

Сафора дар моҳҳои июл-август гул карда, сентябр-октябр то ноябр пухта мерасанд.

Ватани сафора Ҷопон, Чини Ҷанубӣ мебошад. Онро дар Давлатҳои Ҳамсуд, дар қисми Ҷанубии Аврупоии Руссия, Қрим, Кафқоз, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон барои ороиши боғҳо, истироҳатгоҳҳо, парвариш менамоянд.

Барои муолиҷа гул ва меваи онро истифода мебаранд. Гулашро дар офтоб ё болои печҳо мехушконанд. Меваашро тоза шуста, пас ҷӯшонда, дар офтоб ё болои печҳо хушк мекунанд.

Дар таркиби ғунчаҳои сафора 8-20% рутин, флаваноидҳои кемпферол, сафороза, сафорикозид, сафоробиозид, дар таркиби баргҳояш алкалоидҳои цитирен, дар тухмдонаҳояш равғани рустанӣ, кислотаи линолевӣ, сафеда, луоб, гематоглютинин муайян шудааст.

Ғайр аз ин дар таркиби меваҳои сафора макроуисурҳои: K-17,30, Ca-2,20, Mg-1,20, Fe-0,05 мг/г ва микроунсурҳои: Mn-11,20, Cu-13,00, Zn-25,80, Co-3,84, Mo-0,72, Cr-0,40, Al-15,92, Se-0,12, Ni-1,76, Рь-1,44, B-9,20, J-0,15 муайян шудааст.

Дар тибби мардумӣ дамкӯрдаи онро барои муолиҷаи захмҳои тоза ва музмин, пайҳои (шрамы) баъди сӯхта боқимонда истеъмол менамоянд. Онро инчунин барои муолиҷаи захмҳои фасоддор, флегмона, рехтани мӯйи сар истифода мебаранд.

Сафораро барои шинондани ғалаёни баланди хун, исҳоли хунин (дизентерия), ҷароҳати меъда, рӯда, рӯдаи дувоздаҳангушта, сили шуш, бавосир, хунравиҳои гуногун, атеросклероз, диабети қанд, бемории ҷигар ва парапрактит мефармоянд. (А.П. Попов, 1994; Н. Куреннов, 2007).).

Мувоффиқи маълумоти Йорданов ва диг., (1973) сафораро барои муолиҷаи ҳар гуна хунравиҳои зерпӯст, ки бо сабаби баландшавии нифозати капиллярҳо, ҳангоми хунрезӣ дар майна (инсулт) ва тӯрпардаи чашм, фишори баланди хун, касалии қанд, бемории гурда, ҷароҳати рӯдаи ғафс (язвенный колит), сепсис ва ғайра истифода мебаранд.

Хоу-Фэсн-Тянь (1985) хусусиятҳои шифоии сафораро, аз ҷумла, ҳангоми саратони органҳои таносули занҳо омӯхта ба хулосае омад, ки он паҳншавии саратонро боз медорад. Онҳо ин хосияти сафораро бо пайвастагии флавонови таркиби ғунчаҳои сафора-рутин маънидод мекунанд.

А.Д. Турова ва диг. (1987) гулҳои сафораро ҳамчун маводи ёрирасони хунбанд ҳангоми хунпартоиҳо, хунрезиҳои бинӣ, хунрезиҳои рӯда тавсия додааст.

Муайян шудааст, ки рутин деворҳои рагҳои хунгардро мустаҳкам намуда, онҳоро аз суддадбандӣ ва шикаст эмин медорад.

Рутин дар шакли суда ва кулчадору истеҳсол мешавад. Рутин мисли ҳамаи доруҳои витамини Р-бори пешгирии гипо ва авитаминози Р ва бемориҳое, ки ба вайроншавии нифозаги рагҳо, капиллярҳо, диатези геморрагӣ, бемории тавассути нури радиационӣ ба амал омада, тарбод, фишори баланди хун, мубталоёни аллергия, сурхча, домана ва дигар бемориҳо истифода мешавад. (В Пятков, 1988).

Доруҳои сафора

Дамхӯрдаи спиртии гули сафора: 20г. гулашро гирифта, дар 100мл. спирти 70% дар муддати 7 рӯз дам дода, 20-40 қатрагӣ, 3 бор дар як рӯз ба мубталоёни фишори баланди хун мефармоянд

Дамхӯрдаи спиртии меваи сафора: аз меваи пухта расидаи сафора дамхӯрдаи спиртӣ тайёр мекунанд, ки нусхаи он чунин аст; 1 ҳиссаи мева ва 5 ҳиссаи спиртӣ 70%-ро 10 рӯз дам медиҳанд ва онро барои шустани захм ё облатта (компресс) ҳангоми латхӯрии узвҳои бадан, тарбод, никрис истифода мебаранд.

Бо ин маҳлул пӯсти сарро ҳангоми бемории серравғании таҳти мӯй – себорея (бо пахтаи ба он таркарда) покиза мекунанд.

Ҳангоми рихинаки рӯй, дар оби ҷӯшида 1:4 ва 1:3 омехта докаро якчанд қабата бурида, тар ва облатта мекунанд. Як муолича 30-40 дақиқа бо иваз кардани салфеткаҳо баъди ҳар як 10 дақиқа давом дода мешавад.

Дамхӯрдаи меваи сафора барои истифодаи хориҷӣ: 1 қошуқ меваи майдакардаи сафораро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида, бо он сар ва захмҳои кӯҳнаро шустан лозим аст.

СЕБАРГА – клевер луговой. Trifolium pralens L.

Гиёҳи яксола ва бисёрсолаи алафӣ буда, ба оилаи лӯбиёиҳо мансуб аст. Пояш рост ё хамида буда, баландиаш то 50см. мерасад. Аз се барг иборат аст, барои ҳамин онро себарга мегӯянд. Гулаш сафед, арғувонӣ ва сурхи сершаҳд буда, хӯшагули чатршакл дорад. Ғилофакмеваш аз 2 то 5 тухмдона дорад.

Ин рустанӣ дар Кафкоз, Сибир, Шарқи Дур ва Осиёи Марказӣ васеъ паҳн шудааст. Дар Тоҷикистон себарга кариб дар ҳама ноҳияҳо кад-кади ҷӯйборҳо, лаби дарёҳо, заминҳои сернам, назди истиқоматгоҳҳо, полизҳо меруяд.

Дар тибб асосан баргу гули себаргаро истифода мебаранд, онро

дар вақти шукуфтанаш бо гулбаргҳояш чида, дар ҷойҳои сояи хушки шамолрас мехушконанд.

Дар таркиби гули себарга равғани эфир, витамини С, биохинони А, моддаҳои равғандори флавановии протал, кемпферол, моддаҳои даббоғӣ ва патрон мавҷуд аст.

Дар таркиби алафи себарга аксерофтол, токоферол, витаминҳои С, Е, каротин, флаваноидҳои кверцетин, аспарагин, тирозин ва кумаринҳо маҳфуз аст. Дар баргаш витамини С, моддаҳои трифолизинӣ мавҷуд аст.

Хусусиятҳои шифоии себарга аз замонҳои қадим маълум буд. Абӯалӣ Сино шираи себаргаро барои муолиҷаи захми пуст ва обҷӯш ашро барои бемории гурдаю обгаҳ фармудааст.

Равғанашро барои кам кардани дарди устухон, буғумҳои дасту по ва тухмдону бачадон фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки себарга се намуд мешавад. Табиаташ гарму тар аст, ширааш хунбанд буда, шири модаронро зиёд мекунанд, шаҳватро зиёд ва баданро фарбеҳ мекунад.

Дар тибби мардумии тоҷик обҷӯши баргу гулашро барои ба танзим даровардани кори узвҳои ҳозима ва ҳамчун пешоброн истифода мебаранд. Онро инчунин дар шакли чой ҳангоми хунрезии раҳм, тангнафасӣ, сурфа, диққи нафас ва дамхӯрдаи алафашро барои муолиҷаи фишори баланди хун ва сарчархзанӣ мефармоянд. (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардумии рус обҷӯши гулҳои себаргаро барои муолиҷаи камхунӣ, сурфа, малярия, тарбод, сурфа, сили шуш, кабуд-сурфа, диққи дил, камхунӣ, безгак, бехобӣ ва ҳамчун пешоброн, балғамрон, зиддиуфунӣ истифода мебаранд.

Онро инчунин чун доруи хунбанд, балғаму пешоброн муолиҷаи табларза, фишори баланди хун, диққи нафас, иллати меъдаву рӯда истифода мекунанд (Минаев В. 1970, В. П. Махлаюк 1993, А.Синяков, 2000; Н.Куреннов, 2007).

Дамхӯрда ва обҷӯши гулашро истифодаи хориҷӣ мекунанд, аз ҷумла, дар шакли буғдиҳӣ ва ҳаммом барои муолиҷаи тарбод ва никрис ва кӯфтаи баргашро барои муолиҷаи захмҳои чирку фасоднок, сӯхтагӣ ва тарбод латтабандӣ мекунанд. В.П. Махлаюк, 1993, А. Синяков,2000; Н.Куреннов,2007).

Дар Чехословакия аз замонҳои пеш себаргаро барои хушбӯй кардани оби саршӯй истифода мебурданд. Инчунин баргҳои онро барои тайёр намудани таом истифода ва шохаву баргашро дар нугул ҳамроҳ мекунанд ва аз онҳо мураббо низ мепазанд.

Хусусиятҳои фармакологии себарга ба маводи фаъоли ҳаётии тар-

киби он алокаманд аст, аз чумла, хусусияти зиддиилтиҳоб, зиддиуфунии он бо флаваноидҳо ва равғани атрии таркиби он алоқаманд аст. Истифодаи он ҳангоми бемории пўст, аз чумла, шукуфа бо моддаи трифолизин алоқаманд аст.

Кверцетин ҳангоми баландшавии нифозати рагчаҳои хун аксар хини гирифторӣ ба бемории фишори баланди хун, тарбод. атеросклероз ва бемории сироятӣ фармуда мешавад. Витамини Е-ро ҳангоми сустшавии шаҳвати мардон мефармоянд... Равғани атри таркиби он аз хусусияти зиддиилтиҳоб, зиддиуфун, зиддиихтилоч, хунбанд, балғамронӣ ва дардбандии он шаҳодат медиҳад (В.Петков,1988; В.П. Махлаюк, 1993).

Истифодаи он дар ғизо

Дар Тоҷикистон ҳар баҳор аз баргҳои себарга самбўса ва мантуҳои болаззат мепазанд. Гули хушбўю ширадори он манбаи хуби асал аст.

Доруҳои себарга

Дамкўрдаи себарга – чун доруи пешоброну балғамрон: 20г. гулу барги хушкардаи онро дар зарфи сирдор, шишагин андохта, ба болояш як стакан оби чўш рехта, муддати I соат дам медиҳанд. Сипас, аз дока полонида, аз он рўзе як қошуқи ошхўрӣ 4 бор истеъмол мекунанд.

Дамкўрдаи себарга барои ҳайзи дарднок: 2 қошуқи ошхўрӣ алафи хушку майдакардаи себаргаро дар термос андохта, ба болояш 1 стакан оби чўшидистодаро рехта, 8-10 соат дам дода, полонида, ¼ стаканӣ 4 бор дар як рўз, 30 дақиқа пеш аз хўрок мехўранд.

Дамкўрдаи себарга барои атеросклероз: 40 г. алафи хушку майда кардаи себарғаро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш ним литр араки 40%-ро рехта, 10 рўз дар ҷои торик дам дода, полонида, 20 мл. пеш аз таом 3 моҳ мехўранд.

СЕСАНБАР – чабрец. Thumus strpyllium L.

Сесанбар гиёҳи хеле маълум аст. Ватанаш Испания ва Фаронса буда, аз он ҷо ба бисёр гўшаҳои дунё паҳн шудааст. Дар собиқ Шўравӣ асосан дар Молдова, Қрим ва кишвари Краснодар парвариш мекунанд.

Сесанбар рустании хушбўй буда, лаззати тунд дорад. Онро чун васоили зиддиуфун ва барои хуштамъ намудани ҳар гуна таомҳо истифода мебаранд. Сесанбарро ба об, гўшт, шўрбо, хўрокҳои нахўдӣ, лўбиёӣ, карами турш ва гўшти харгўш хамроҳ менамоянд. Инчунин

дар саноати атторӣ, ороишӣ, қаннодӣ, собунпазӣ ва консерв васеъ истифода мебаранд.

Қисмати мавриди истифодаи сесанбар бахши рӯизаминии он мебошад, ки ҳангоми шукуфтани гулаш (июн-июл) ҷамъ ва хушк мекунанд.

Гиёҳи тару тозаи рустаниро барои ҷудо кардани равғани эфираш ба кор мебаранд.

Дар таркиби бахши рӯизаминии сесанбар то 1,7% равғани эфир мавҷуд аст, ки то 42% тимол, то 20% карвакрол, борнеол, ц-цимол, – терпинен, а-терпинеол, моддаҳои даббоғӣ, маводи талх, ширеш, кислотаҳои урсолӣ, олеанӣ, флаваноидҳои 7-в-глукозиди апигенин ва лютеин, 7-в-д-глюкурониди диосметинӣ, 7-в-диглюкозиди лютеолин ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби рӯизаминии он макроунсурҳои К-26,10, Са-12,20, Mg-3,90, Fe-0,95, мг/г на микроунсурҳои Mn-0,31, Cu-0,48, Zn-0,48, Co-0,12, Mo-64,00, Cr-0,10, A1-0,66, Ba-0,58, V-0,35, Se-7,10, Ni-0,20, Sr-0,36, Ръ-0,13, В-108,40 мкг/г. муайян шудааст.

Сесанбарро аз қадимулайём чун авдияҷот ва дору ба кор мебаранд. Мувофиқи фармудаҳои Абӯмансури Муваффақ **овешан** табиати гарм ва хушк дошта, тангии нафас ва заъфи чашмро суд дорад. Ҷигар, меъда ва дигар андомҳоро пок менамояд ва ба ҳазми ғизо мусоидат мекунад, ҷӯшобааш бо асал балғамро берун месозад.

Абӯалии Сино навиштааст, ки сесанбар андар дараҷаи севум гарм ва қариб ба ҳамин дараҷа хушк аст. Сесанбар омосҳоро шифо бахшад. Агар онро дар сирко пухта, бо равғани гул (садбарг) омехта, ба сар моланд фаромӯшхотириро рафъ созад ва зеҳнро равшан кунад.

Барги сесанбари даштӣ аз дарди сар судманд аст. Нӯшидани он бо шароб ҳикакро нест мекунад. Тухмаш омосҳои ҷигарро шифо мебахшад. Сесанбар кирмҳои кадудонаро нест карда, ҳайзовар аст. Намуди даштӣ ва хорсангияш аз чакиши пешоб судманд буда, сангҳои гурдаю масонаро берун мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки сесанбар гиҷарон аст ва сангги масонаро берун месозад. Агар онро бо сирко ва равғани садбарг пазанд ва ба сар моланд дарди онро бартараф мекунад ва ҳангоми бемории рӯҳӣ нафъовар аст. Ва агар онро бо шароб истеъмол намоянд, саксакаро бартараф мекунад ва ҳазми гизоро дар меъда зиёд менамояд.

Сесанбар дар тибби мардумии бисёр ҳалқҳои дунё васеъ истифода мешавад. Дамкардаи онро барои рафъи бехобӣ, сурфа ва кирми рӯда ба кор мебаранд. Дар Ёқутистон ҳангоми касалиҳои моявии пӯст ва нафастангӣ, дар Арманистон барои муолиҷаи касалиҳои дил, ҷигар

ва ҳангоми қабз, дар Сибири Шарқӣ чун доруи оромибахш ба кор мебаранд.

Дар тиббӣ мардумии рус дамхӯрдаи обияшро ҳангоми шамолхӯрии узвҳои нафас, сурфа, бронхит, кабудсурфа, исҳол, дами шикам, дамхӯрда ва қиёми моеъгии онро ҳамчун пешоброн, дар шакли ғарғара ҳангоми бемории илтиҳобии дохили даҳону ҳалқ истифода мебаранд (В.П. Махлаюк, 1993. Б.Г. Волынская, 1983).

Дар Эрон чун ҳазмкунандаи ғизо, барои пешгирии бемории зуком, касалиҳои меъда истифода мебаранд. Дар тибби мардумони Аврупои Ғарбӣ сесанбарро ҳангоми тангнафасӣ, илтиҳоб ва захми меъда, чун давои микробкуш, пешоброн ва талхарон васеъ истифода мебаранд.

Хусусияти шифоии сесанбар асосан бо сабаби дар таркиби он мавҷуд будани маводи фаъоли ҳаётӣ, амсоли равғани эфир ва флаваноидҳо, ки ҳаракати бофтаҳои (эпители) мижашакли роҳи нафасро зиёд ва балғамро гунук карда, ҷудошавӣ ва баъдан хориҷшавии онро метезонад, алоқаи зич дорад.

Аз ин рӯ, дамкардаи ин рустанӣ дар меъёри як қошуқи чойхӯрӣ се бор дар як рӯз ба беморони гирифтори илтиҳоби шуш ва нойҳои он, инчунин ҳангоми қуллоъ (стоматит) ва газаки даҳону милки дандонҳо ва гулӯ фоидаовар аст (В. Петков, 1988).

Қиёми хушки рустанӣ як ҷузви таркиби доруи «Пертуссин» мебошад, ки чун маводи балғамрон ҳангоми бронхит ва кабудсурфа дар тибби муосир хеле васеъ истифода мебаранд (М.Я. Ловкова, 1989).

Сесанбар хусусияти шираҳосилкунии меъда ва талхаро зиёд мекунад, ҳаракати механикии рӯдаҳоро метезонад. Аз ин рӯ, истеъмоли он ҳангоми илтиҳоби камширагии меъда ва қабз фоиданок аст. Истеъмоли зиёди он одамро гирифтори исҳол менамояд.

Доруҳои сесанбар

Пертуссин (Pertussinum). Таркибашро қиёми сесанбар 12 г. бромиди калий 1 г. сиропи қанд 82 г. спирти этилии 80% 5 мл. ташкил медиҳад.

Балғамрон ва зиддисурфа аст.

Онро барои муолиҷаи бронхит ва дигар бемории узвҳои болоии нафас истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш: 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз ва ба кӯдакон ним қошуқчаӣ 3 бор дар як рӯз мефармоянд.

Онро дар зарфҳои шишагини 125 г истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 4 сол.

Дамхӯрдаи сесанбар 2 қошуқи ошхӯрӣ рустании хушку майда кардаи онро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 ста-

кан оби чӯшидаистодаро рехта, 2 соат дам дода, полонида, ним стаканӣ, 4 бор дар як рӯз, то истеъмоли ғизо ҳамчун маводи давои сурфа ва балғамрон истеъмол мекунанд.

СИР – чеснок посевной. Allium sativum L.

Сир рустании ғизой аст.

Ватани сир Осиёи Ҷанубист. Аз қадимулайём онро чун рустании шифоиву ғизой мепарваранд. Аз китобҳои қадима дар бораи сир маълумоти бисёр гирифтан мумкин аст. Ҳатто дар Хеопс, ки 4500 сол то солшумории мо сохта шудааст, дар бораи сир маълумот ҳаст.Мисриҳои қадим нақши сирро дар мадфангоҳи IV сулола, аз он ҷумла ҷасади мӯмиёшудаи фиръавн Тутанхамон кашида ва ҳатто ҳангоми кофтуковҳои археологӣ дар саркофаги тилоӣ шаш дона сир пайдо кардаанд. Юнониҳои қадим низ як чанд навъи сирро медонистанд ва дар ғизо истеъмол мекарданд. Дар Рими Қадим сир дар баробари пиёз асоси вояи хӯроки легионерҳоро ташкил медод. Дар Россия, Осиёи Миёна, Кафқоз, Украина, Булғория, Итолиё, Амрико ва дигар давлатҳо васеъ мепарваранд. Дар шаҳри Лас-Педронесари Испания ҳар сол фестивали сир мегузарад.

Барои муолиҷа аз бехлиёз ва баргҳои тараш истифода мебаранд.

Дар бораи хосияти шифоии сир Дискуридус, Абӯмансури Муваффақ, Абӯалии Сино, Муҳаммад Ҳусайн ва дигарон ибрози ақида намудаанд.

Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки сир барои тандурустии инсон фоидаи калон дорад. Барои буняи инсон сир чун тарёк аст, ки аз ҳама дардҳо шифо бахшад.

Он фалаҷро нафъ орад, мӯи сарро мустаҳкам намояд ва кирмҳои шикамро хориҷ кунад. Балғамро низ канад ва иллатҳои аз таъсири хушкӣ сарзадаро шифо бахшад. Абӯмансур ба Ҷолинус такя карда иқтибос овардааст; «Агар касе ҳар рӯз сир хӯрад ба ӯ заҳри қотил ҳам таъсир намекунад».

Абӯалии Сино фармудааст, ки сир дарди дандон, сурфаи музмин ва дарди қулинҷро шифо мебахшад. Пухтааш овозро софу равшан мекунад. Сир банди пешобро низ мекушояд.

Агар онро бо равғани зайтун омехта, беморро ҳуқна (обшикам) кунанд, бавосирро фоида мебахшад. Сир мӯи сарро ҳам мустаҳкам намуда сабӯсаку ришкро нест мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки сир полизӣ ва худрӯй мешавад. Бехтаринаш мевакалон аст. Сир барои дарди дандон, ки аз таъсири хунукӣ сар мезанад, фоида дорад. Агар бо сирко омезанд,

бемории чарабро (парша), ки аз таъсири замбурўғи риштамонанд Achorion Schonlein ба вуҷуд меояд, шифо мебахшад.

Сири ёбой бошад дарди асабҳои аз таъсири сардӣ ба вуҷудомадаро таскин мебахшад. Қодир аст овози гирифтаро кушояд ва сурфаро рафъ созад.

Сир хосияти пешобронӣ дошта, мӯи сарро мустаҳкам мекунад, халадард, дарди миён ва бавосирро рафъ месозад. Шаҳвати ҷинсиро низ афзуда, пўсти рўйро зебо мекунад ва ба зардзахм низ дармон аст. Истеъмоли зиёди сир ба дарди сар гирифтор мекунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ онро чун доруи ҳазмкунанда, (поккунанда), бандкушо, пешоброн ва аракрон донистааст. Сирро барои муолиҷаи диққи нафас, фалаҷи мушакҳои рўй, бемории асабҳо, буғумҳо ва илтиҳоби асаби сурин тавсия додааст.

Муаллифи «Маҳзан-ул-Адвия» боз навиштааст, ки сир барои муолиҷаи бемории сипурз, ҷароҳати шуш, бемории меъда, дандонҳо ва ком фоидаи калон дорад.

Истеъмоли зиёди сир ба чашм, шуш, восир ва занҳои ҳомила зарар дорад. Бо намак, гашниз, сиркову асал ва афшурдаи анори ширин таъсири манфии сирро бартараф кардан мумкин аст.

Дар тибби мардумӣ онро барои рафъи бемории шуш, дилу рагҳои хунгард, гурда, узвҳои ҳозима, гулўдард, рутубати узвҳои нафас, исҳоли хунин, зуком ва зидди кирмҳои шикам истифода мебаранд.

Шира, афшурда ва кўфтаашро барои муолиҷаи озах, шукуфа, зардзахм, рехтани мӯи сар истифода мекунанд. Сирро ба сару пешонаи одамони калонсол ва кўдакони гирифтори дарди сар ва табдор низ мемоланд.

Барои муолиҷаи сурфа, ширинча, санги гурда ҳам сир фоида мебахшад. Румиҳои қадим мегуфтанд, ки дар набард ба сарбозон сир мардонагӣ бахшида рўҳашонро мебардорад. Юнониҳои қадиму славянҳо барои муолиҷаи моргазида аз он истифода мекарданд.

Дар асри XVI онро барои муолиҷаи заҳролудшудагон, сил ва вабо истифода мебурданд. Одамон барои пешгирии бемории сироятӣ дар гарданашон сир меовехтанд.

Ғиёсиддин Ҷазоирӣ дар китоби «Забони хўрокҳо» аз номи сир чунин мегуяд: «Ман ранги рухсорро боз мекунам. Хўрдани ман бо ғизоҳои сахт сабаби сабук шудан ва саҳлҳазм шудани онҳост. Таъсири ман дар фурў бурдани варамҳо ва хурд кардани санги гурда қатъй аст».

Дар тибби мардумӣ сирро бо асал барои муолиҷаи атеросклероз, диққи дил, васеъшавии рагҳои варид, зуком, шираи сирро бо равғани зайтун ба гўш ҳангоми камшавии шунавоии одамони солхўрда меча-

конанд ва баргҳои тару тозаашро ба беморони диабети қанд тавсия медиҳанд. Аз сир ва шираи он малҳам барои муолиҷаи захмҳо, озах ва обилаи шахшуда (мазол) тайёр мекунанд (Н. Куреннов, 2007).

Дар тибби муосир аз сир доруҳои гуногун омода мекунанд. Онҳоро барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас, илтиҳоби музмини нойҳои шуш ва роҳҳои нафасу газаки шуш (пневмония), диққи нафас, пешгирии зуком, атеросклероз, фишори баланди хун тавсия медиҳанд. Дар Аврупо ва Куба барои муолиҷаи зарпарвин аз равганаш истифода мекунанд. Аз сир антибиотики аллицин ҷудо шудааст, ки он бактерияҳои сироятиро нобуд месозад.

Фитонисидҳои он микробҳои стрептококк, стафилакокк, микробҳои сил ва доманаро нест мекунанд. Ғайр аз ин фитонсидҳо кори дилро фаъол намуда, барқароршавии бофтаҳо, таровиши ғадудҳои дастгоҳи ҳозимаро беҳтар мекунанд (Г.Л. Тышкевич,1990).

Дақиқ тадқиқ шудааст, ки агар таи якчанд дақиқа сирро ба даҳон гирифта бихоянд, ҳама микробҳоро маҳв месозад. Дар стоматология (тибби дандон) муайян шудааст, ки сир (9-14 дафъа баъд аз кандани дандон) нуқсонҳои ба амал омадаро бартараф менамудааст. Доруҳои аз сир тайёр шударо барои муолиҷаи ҷароҳат ва дигар бемории пардаи луобии даҳон, ком ва забон низ истифода мебаранд (А.И. Марченко ва диг., 1989).

Дар саноат аз сир доруҳои мухталиф истеҳсол мекунанд. Дамхӯрдаи спиртиашро барои муолиҷаи заъфи рӯдаҳо, атеросклероз ва фишори баланди хун, қиёми хушкашро дар таркиби дорои аллохол ҳамроҳ мекунанд. Аллохол дар шакли кулчадору истеҳсол шуда, барои муолиҷаи зотулкебиди музмин, илтиҳоби талхадон, қабзият ва заъфи рӯда мефармоянд. (М.Д. Машковский, 1984).

Таҷрибаҳои ба ҳайвонот гузаронида нишон дод, ки сир афзоиши ҳуҷайраҳои саратонро суст мекардааст. Чанде пеш олимони Ҷопон муайян намудаанд; ҳини ба ҳайвонҳо гузаронидани ҳуҷайраҳои саратон, ки онҳоро пешакӣ дар оби сир тар карда буданд, ба бемории саратон дучор намешудаанд.

Дар баробари ин муайян шудааст, ки ҳангоми ба харгӯшҳо хӯрондани маводи холестеринҳдор миқдори холестерини таркиби хуни онҳо зиёд шуда, дар рагҳои хунгарди онҳо суддадҳои холестеринӣ пайдо мешавад. Аммо дар харгӯшҳое, ки дар баробари маводи холестерин қиёми обии сирро қабул намуда буданд, миқдори холестерин кам шуда, суддаҳои холестеринӣ низ ночиз буданд (В. Петков, 1953; 1988).

Олимони ИМА, Ҳиндустон ва Венесуэла якҷоя исбот намуданд, ки фитонсиди сир-аллисин дорои хусусияти зиддикогулянтӣ буда,

хунро тунук мекунад. Дар Ҳиндустон дар як муҳит 2 қабила зиндагӣ мекунанд, як қабила сирро истеъмол мекунад ва қабилаи дигар не. Мушоҳидаҳо нишон доданд, қабилае, ки мунтазам бо хӯрок сир истеъмол мекунад, бемории сактаи дил, вайроншавии шадиди таъмини майна бо хун, ниҳоят кам дида мешавад ва дар қабилаи дигар, ки сир истеъмол намекунад, баръакс.

Муайян шудааст, ки сир дар пешгирии саратон нақши муайян дорад. (З.М. Эвенштейн,1989).

Дар рӯзгору саноати хӯрокворӣ сирро дар шакли тару тоза ва дар нугулҳо вассъ истифода мебаранд. Аз он маринад низ истеҳсол менамоянд.

Доруҳои сир

Аллахол (Allocholum). Таркибашро талхаи хушки ҳайвон 0,08 г. қиёми хушки сир 0,04 г. қиёми хушки газна, 0,005 г. ангиштоби сиёҳи фаъол (ативированный угол) 0,025 г.

Хусусияти фармакологияш: талхарон.

Онро барои муолиҷаи зотулкебиди музмин, илтиҳоби талхадон, тангшавӣ ва илтиҳоби маҷрои талха, қабзият истифода мебаранд. Онро 2 кулчадоруӣ, 3 бор дар як рӯз, пас аз ғизо мефармоянд.

Аллохол чун кулчадоруҳои рӯпӯшдор, дар як бастабанд 10 дона истеҳсол мешаванд.

Мӯҳлати истифодабарияш 4 сол.

Дамхӯрдаи сир: 2-3 дандонаи сирро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 1-2 соат дам дода, полонида, гармогарм барои муолиҷаи шамолхӯрӣ масраф мекунанд.

Омехтаи сир ва асал: 200 г. сири майда резакардаро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 300 г. асали тунукро рехта, 1 ҳафта дам дода, 1қошуқӣ 3 бор ним соат пеш аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи атеросклероз мехӯранд.

Сир барои муолиҷаи гиҷаҳо: 10 г. сири майда резакардаро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш ним стакан оби ҷӯшидаистода ё ширро рехта, хунук карда, полонида, дар шакли микроклизма истифода мебаранд.

Аллитера: таркибашро асосан равғани сир ташкил медиҳад. Онро барои муолиҷаи бемории ҳайз истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш: 2 капсулай, 3 бор дар як рӯз ва пасон 1 капсулай, 3 бор дар як рӯз. Мӯҳлати табобаташ тӯлонӣ аст. Онро фирмаи «Biogal»-и Венгрия истеҳсол мекунад.

СИЁҲДОНА (шуниз) – чернушка посевная. Nigella sativa L.

Ғустании яксолаи алафӣ буда, пояи сершохи хамшуда дорад. Баландиаш то 40см. мерасад. Баргҳои паршакл, гули калону кабуди камранг дорад, меваш сиёҳи қирдор буда, дар моҳҳои июл-август гул мекунад.

Ватанаш соҳилҳои баҳри Миёназамин, Балкан ва Осиёи Хурд буда, дар қисми Аврупоии Руссия ва Закавказе паҳн шудааст.

Барои муолиҷа тухмдонаҳои онро истифода мебаранд.

Дар таркиби тухмдонаҳояш алкалоидҳои демасценин 0,1-0,31% ва амасцинин; равғани атрӣ 0,37-0,5% карбогидридҳои сесквитерпеновии; а, в-элемен, в, а-селинен, стероидҳо, витамини Е, равған (37,1-42%) мавҷуд аст. Дар таркиби тухмдонаҳояш инчунин макроунсурҳои К-8,80, Са-8,20, Mg-3,30, Fe-0,06 ва микроунсурҳои Mn-20,60, Cu-0,60, Zn-29,70, Mo-0,48, Cr-0,24, Se-0,32, Sr-0,16, Ръ-2,08, В-0,20 J-0,07 мкг. мавҷуд аст.

Сиёҳдонаро аз замонҳои қадим барои муолиҷа истифода мебаранд.

Абӯмансури Муваффақ навиштааст, ки шуниз гарм ва хушк аст андар дараҷаи севум ва он бодрон асту кирми кадудонаро бикушад. Ва онро агар истеъмол намояд ва ба озаху доғи кунҷитак моланд онҳоро рафъ менамояд, иллати пӯстро нафъ бахшида, нафасро сабук намояд ва агар бирёни онро истеъмол намоянд зукомро шифо бахшад.

Абӯалии Сино мефармояд, ки шуниз дар дараҷаи севум гарму хушк аст. Мазааш тез буда балғамро меканад, бодҳо ва дамиши шикамро рафъ месозад. Сиёҳдона озахро пок мекунад. Шуниз барои рафъи дарди сари тоқатнопазир, касалии сакта, зуком, дарди дандон, обхӯра (истиско) ва бавосир раво бошад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки шуниз дар дараҷаи севум гарму хушк аст, ба дарди дандону сар даво буда, резиши мӯйро боз медорад, меваи онро агар хушконда хӯранд аз шамолхӯрӣ нафъ мебахшад. Равганаш барои муолиҷаи фалаҷ, илтиҳоби асаби рӯй, диққи нафас, шифо мебахшад. Сияҳдона инчунин хусусиятҳои гиҷаронӣ дорад, ба зиёдшавии шири модар мусоидат мекунад.

Муҳаммад Ҳусайн дар «Маҳзан ул-адвия» гуфтааст, ки сияҳдона буняро гарм, рутубатро хушк ва бодро рафъ мекунад ва пешоброн аст. Дорои хосияти подзаҳрӣ мебошад. Онро барои муолиҷаи сурфа, дарди қафаси сина, дилбеҳузурӣ, обхӯра, зардшавӣ ва бемории сипурз (испурч, кабутлав) мефармояд. Ӯ менависад, ки сияҳдона шири модаронро зиёд мекунад.

Агар онро дурудароз дар шиками наҳор истеъмол намоянд, рухсораро тозаю озода мекунад. Сиёҳдонаи сахт бирён кардаро барои муолиҷаи бавосир истифода мебаранд. Сиёҳдонаи талқонкардаро агар бо сиркои ангур ба озах, шукуфаҳо ва ҳангоми дарди бандҳои дасту по моланд ва облатта кунанд, нафъовар аст.

Дар тибби мардуми рус дамхӯрдаи обии тухмдонаҳои онро ҳамчун пешоброн истифода мебаранд.

Дар Булғористон ҳамчун доруи гиҷарон зарпарвин ва пешоброну шировар истифода мебаранд (В. Петков, 1988).

Дар Ҳиндустон тухми онро барои муолиҷаи бемории пӯст мефармоянд.

Муайян шудааст, ки тухмдонаҳои сиёҳдона ба бактерияҳои грамманфӣ ва граммусбат таъсири марговар доранд, маводи тимоҳинони таркибаш хусусияти талхаронӣ ва нигелон бошад хусусияти зиддиихтилоҷӣ дорад (В. Петков, 1988).

Истифодаи он дар ғизо

Тухмдонаҳои сияҳдона дорои бӯи хуш буда, дар саноати нонпазӣ истифода мебаранд. Сияҳдонаро ҳангоми тайёр кардани карам, бодиринг ва тарбузи намакин ба кор мебаранд.

Доруҳои сияҳдона

Дамхӯрдаи сияҳдона; 1 қошуқча тухми сиёҳдонаро дар як стакан оби ҷӯшида дам дода, аз дока мегузаронанд ва 1 қошуқчай 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

СИСОРУН – пастернак посевной. Pastinaca sativa L.

Сисорун ба оилаи чатргулҳо мансуб аст. Сисоруни ғизоӣ аз сисоруни ёбоӣ бо решаи ширину ғафсаш фарқ мекунад.

Баргҳояш калони паршакл буда, дарозиашон то 20см. мерасад, гулаш зарди чатршакл, мевааш зарди бурранги овезон буда, дар моҳҳои июн-июл гул мекунад.

Дар шакли ёбоӣ дар қисми аврупоии Руссия, Сибири Ғарбӣ, Кафқоз, Аврупои Ғарбӣ, Австралия, Зеландияи Нав дидан мумкин аст.

Сисоруни корами ғизоӣ аз маводи фаъоли ҳаётӣ бой аст. Дар таркиби он равғани атрӣ, аз ҷумла, дар меваҳои хушкаш-1,5-3,6%, дар меваи тару тозааш 0,4-0,6%, навдаҳояш-0,3% ва решааш 1,35% мавҷуд аст. Дар таркиби равғани атрогинаш эфирҳои гептилӣ, октибутилӣ, кислотаи гексил муайян шудааст.

Мувофиқи маълумоти Гаммерман А.Ф. ва диг. дар институти тадқиқоти илмии кимиё ва фармацевтии Харьков аз меваҳои сисорун флаваноидҳои гликозидии; гиперин, рутин, пастердазид, то 2,-2,6% фурокумаринҳо ва кумарини остхол ҷудо шудааст. Аз фурокумаринҳо ишаш модда; императорин, бергаптен, изопимпинеллин, сфондин, ксантотоксин, ксантотоксол ҷудо шудааст.

Дар таркиби меваи сисорун макроунсурҳои К-8,70, Са-10,20, Mg-3,00, Fe-0,10 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,12, Cu-0,66, Zn-0,58, Cr-0,10, A1-0,01, V-0,01, Se-27.50, Ni-0,56, Sr-0,13, Ръ-0,04, J-0,15, B-100,20 мкг/г. муайян шудааст.

Сисорунро аз замонҳои қадим дар Аврупо ҳамчун маводи ғизой ва рустании шифой истифода мебаранд

Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки сисорун дорои талхӣ ва ғирандагист (сисоруни ёбой дар назар дошта шудааст А. Ҷ.) Андар дараҷаи дуввум гарму хушк аст. Ҷӯшоби бедаш меъдаро нафъ бахшад ва инчунин пешоброн аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ низ дар бораи сисорун гуфтааст, ки агар уштур онро хӯрад, захми дандони дарандаҳо ба ӯ осеб намерасонад Ва агар тухми онро ба шахси моргазида хӯронанд, ӯ аз таъсири заҳр раҳо меёбад.

Дар тибби мардуми рус дамхӯрда ва обҷӯши онро ҳамчун пешоброн ба мубталоёни эбхӯра, дарди ғурда ва ҳамчун дардбанд ҳангоми дарду халадарди ҷигару меъда мефармоянд.

Онро инчунин барои рафъи сурфа ва ҳамчун балғамрону балғамкан мефармоянд. Дамхӯрдаи оби решаашро бо канд ҳамчун иштиҳоовар ва рӯҳафзо ба беморони дурудароз бистарии камқувват ва шифоёфтагоне, ки пас аз бемории дуру дароз бекувват шудаанд, тавсия медиҳанд.

Мувофиқи маълумоти Т.Л.Тышкевич (1990), Н.Куреннов, 2007 сисорунро дар тибб барои пешгирии шиддати диққи дил, неврозҳо, ихтилоҷи рагҳои хурди дил, ихтилоҷи меъдаю рӯда, маҷрои талха, қуму санги ғурда ва илтиҳоби ғадуди ҷинсӣ истифода мебаранд

Мувофиқи маълумоти (Безрук, 1958, Ангарская, Безрук, 1956) ҳангоми омӯхтани моддаи пастацин, ки аз сисорун ҷудо шудааст, дар дили изоляция кардаи ҳайвонҳо муайян намуданд, ки пастацин суръати бо хун таъминшавии рагҳои хунгарди дилро дар муддати 10-15 дақиқа пурзӯр менамояд.

Пастацин таъсири ихтилоҷовари гистамину серотонинро нисбати мушакҳои фасеҳи узвҳои ҳозима бартараф менамояд. Аз ин рӯ, пастацинро дар тиббӣ амалӣ ҳамчун дорои зиддиихтилоҷ ба беморони мубталои ихтилоҷи рагҳои дил «стенокардия», кардионевроз (чунуни

дил) ва ҷунун (неврез), мефармоянд. Онро инчунин ҳангоми ихтилоҷи меъдаву рӯдаҳо, роҳи талха ва пешоб истифода мебаранд.

Олимони булғорӣ Бубева-Иванова ва Желева (1972) маводи кумариниии аз сисорун ҷудошударо омӯхта, муайян намуданд, ки он рагҳои хунгарди дилро васеъ мекунад.

Онҳо маводи кумариниро ба ҳайвонҳос, ки тавассути петутрин дар онҳо ихтилоҷи рагҳои хунгарди дил ба амал омада буд, гузаронида бартарафшавии ихтилоҷи рагҳои дилро аз таъсири кумарини сисорун муайян намуданд.

Омӯхтани таъсири токсикии маводи аз сисорун ҷудошуда ба узвҳои буняи инсон нишон дод, ки ҳангоми дурудароз гузаронидани онҳо ягон таъсири манфӣ намерасонад. Нишондиҳандаҳои хун, ферментҳо, липидҳо, вазни ҳайвонҳо, ғармонҳо, таркиби хун, аз ҳадди эътидол берун нашудаанд. Дар препаратҳои гистологии органҳои дарунии ҳайвонҳо (ҷигар, меъда, рӯдаи борик, ғафс, дил, шуш ва ғайра), ки дар зери микроскоп муоина шуданд, ба нишондиҳандаи эътидолӣ мувофиқ, буданд. (П. Монолов 1072).

(Зарков, 1969) таъсири терогогении кумаринҳои сисорунро дар калламушҳо омӯхта ба хулосае омад, ки он дар се насли пасиҳами онҳо таъсири манфӣ намерасонад.

Дар тибби муосир доруи бероксан таъсири баръалои фотосенсибилизатсионӣ дорад, яъне дар зери таъсири якчояи он ва нурҳои ултрабунафш миқдори пигментҳои пӯст «меланин» зиёд мешавад. Аз ин рӯ онро барои муолиҷаи песӣ, кубо («псориаз») рехтани мӯи сар истифода мебаранд.

Бероксанро дар шакли кулчадору барои истеъмол ва маҳлул барои молидан истеҳсол мекунанд. Онро як кулчай то 4-3-2 ва 1 соат то нурзанӣ истеъмол мефармоянд. Маҳлулашро то 12, 8, 4,2 ва як соат то нурзанӣ мемоланд.

Муолиҷа бо бероксан бояд, ки дар таҳти назорати духтур гузаронда шавад. Ҳангоми ба амал смадани нишонаҳои нохуш (сардард, дилзанӣ, ва ғайра) бояд ки меъёри доруро кам кард ё муддате аз истеъмоли он даст кашид.

Дар Булғория фурокумаринҳои аз бехрешаи сисорун ҷудо шуда доруи Хапточ п–дар шакли маҳлул барои муолиҷаи песӣ истеҳсол мешавад (В. Петков, 1988).

Истифодаи он дар ғизо

Решаи сергӯшту хушбӯй, барг, реша, гул ва тухмдонаҳояшро барои тайёр намудани шӯрбо, пиёба ва ғайра истифода мебаранд. Сисорунро боз ҳамчун ғизои бебаҳо барои ҳайвонҳои хонагӣ ва паран-

дагон барои зиёд намудани миқдори ширу равғани онҳо ба кор мебаранд.

Доруҳои сисорун

Бероксан (Beroxanum): омехтаи фотокумаринҳо (ксантоксин ва бергаптен), ки аз сисорун ҷудо шудаанд, мебошад.

Онро барои муолиҷаи песӣ ва шукуфаи сар истифода мебаранд.

Бероксан дар шакли кулчадору ва маҳлул истеҳсол мешавад.

Тарзи истифодабарияш: дар меъёри 0,02 г. кулчадору 1-4 бор 4,3,2 ва як соат пеш аз нурзании қитъаи песӣ ё шукуфа истифода мекунанд. Дар як курси табобатияш то 300 кулчадору истеъмол мешавад.

Онро дар ҷои хунук ва торик нигоҳ медоранд.

Мӯҳлати истифодабарияш то 2 сол.

Обчӯши сисорун: 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи сисорунро дар 2 стакан оби ҷӯшида дар зарфи сирдор 10 дақиқа ҷӯшонда, 30-40 дақиқа хунук карда, аз дока полонида, барои муолиҷаи бемороии мубталои меъдаю рӯдаҳо дар муддати 2-3 ҳафта мефармоянд. Ҳафтаи 1 1/3 стаканӣ, 3 бор, 20-25 дақиқа пеш аз ғизо, ҳафтаи 2-юм ду қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, 25 дақиқа пеш аз ғизо ва ҳафтаи сеюм 1 қошуқӣ 3 бор, 20 дақиқа пеш аз ғизо қабул менамоянд.

Дамхӯрдаи сисорун: 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майдакардаи сисорунро дар зарфи сирдор андохта, дар оташи паст то саршавии ҷӯшиш гарм карда (ҷӯшондан лозим нест), 2 соат печонда, дам дода, полонида, 1/3 стаканӣ 3 бор дар як рӯз ним соат пеш аз истеъмоли ғизо ҳамчун маводи зиддиихтилоҷ мехӯранд.

Обчӯши меваи хушк ва бехрешаи сисорун: 1 қошуқи чойхӯрӣ маводи хушки сисорунро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 2 дақиқа ҷӯшонда, 30 дақиқа печонда, дам дода, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз пеш, аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи ҳезӣ (импотенсия) масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи спиртии сисорун: 100 г. решаи хушку майдакардаи сисорунро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш ним литр спирти 40-45%-ро рехта, 3 ҳафта дар ҳарорати хона нигоҳ дошта, полонида, 1 қошуқчагӣ 3 бор дар як рӯз ҳамчун рӯҳафзо ва оромибахш масраф мекунанд.

СУРИНҶОН – безвременик желтый. Colchictum luteum Baker

Онро сарвинҷон ва гули сарвинҷон низ мегӯянд.

Растании бисёрсола буда, решааш шакли пиёзак, баргаш ялақосии сабзи сиёҳранги сергӯшт. Аз 1 то 4 гул доранд. Мевааш дарозрӯя ё

дарозрӯяи тухмшакли нӯгтез, сехонаи сертухм буда, дарозиаш 2-3,5см. аст. Тухмаш сиёҳи бурранги кулула аст. Дар моҳҳои апрел-июл гул карда, моҳи май-август мева мебандад.

Дар Аврупои Ғарбӣ ва Карпат намуди C. Autummale L.нумӯъ меёбад. Дар баландкӯҳҳои Кафқоз бошад алафзорҳои суринҷони C. Specіosum Stw. паҳн шудаанд. Дар Тоҷикистон дар доманакӯҳҳои Туркистон, Зарафшон, Ҳисору Дарвозу қисмати ҷанубии Тоҷикистон намуди дигари суринҷон C Luteum B. дида мешавад.

Муайян шудааст, ки дар таркиби бехрешаи суринҷон алколоидҳои колхицин, колхамин, колхицеин, гликозидҳои флавоновии апигенин, фитосеринҳо, кислотаҳои органикӣ ҷой доранд. Инчунин, дар таркиби суринҷон макроунсурҳои; K-19,80 Ca-0,10. Mg-1,50 Fe-0,10 ва микроунсурҳои Mn-11,90, Cu-7,04, Zn-34,21, Co-1,44, Cr-0,32, Al-62,30, V-0,48 мавҷуд аст.

Суринҷон яке аз рустаниҳои шифоии қадимтарин ба ҳисоб меравад. Оиди он дар дастхатҳои қадимаи Миср, Ҳиндустон, Юнони қадим ва тоҷику форс маълумоти амиқ мавҷуд аст. Онро дар Мисри Қадим васеъ истифода мебурданд, ки аз он навиштаҷоти зиёди папируси Эберс шаҳодат медиҳад.

Тахмин меравад, ки дар Мисри Қадим суринҷонро барои муолиҷаи тарбод ва никрис истифода мебурданд. Суринҷонро дар гибби Ҳиндустони Қадим низ васеъ истифода мебурданд. Дар китоби «Ведҳо» ки ду ҳазор сол пеш аз милод навишта шудааст, номи суринҷон оварда шудааст.

Оиди дар Колхида (Кафқоз) мавҷуд будани боғҳои мафтункунанда, ки дар онҳо рустаниҳои зиёди захрогин ва шифобахш мерӯиданд ва онҳоро Худои Артемидиа муҳофизат мекард. Дар Юнони Қадим ривоятҳои зиёде мавҷуд буд. Вақте ки юнониҳо бо олами набототи Колхида шинос шуданд, рустаниеро дарёфт намуданд, ки ба заъфарон шабоҳат дошт.

Онҳо ба ин рустанӣ номи ватанашро «колхикан» гузоштанд. Баъдтар олими бузурги юнонӣ Дискрудис ботаникаи онро ҳаматарафа тадқиқ намуда навишт ва ҳатто расми онро кашид.

Духтури машҳури Юнони Қадим Галлен бо тухмдонаҳои суринҷон никрисро муолиҷа мекард.

Олими бузурги тоҷик Абӯалӣ Ибни Сино суринҷонро барои муолиҷаи никрис, қулинҷ, ҳангоми дардҳои банди дасту по ва ҳамчун доруи оромибахш истифода мекард.

Амирдавлат Амасиагӣ фармудааст, ки суринҷон гулҳои зарду сафед дошта, ҳангоми дардҳои устухон ва ҷароҳатҳои кӯҳна нафъо-

вар аст. Суринҷони тирамоҳӣ шаҳватро афзуда, тухмҳои маниро зиёд мекунад.

Мувофиқи маълумоти Ҳоҷиматов М. дар тибби мардумии тоҷик суринҷонро ҳангоми буғумдард истифода мебаранд.

Дар асрҳои Миёна доруи тайёр кардаи офицери фаронсавӣ Гуссон, ки бо номи «оби Гуссон» тайёр карда буд, шӯҳрати калон пайдо намуд ва онро барои муолиҷаи никрис истифода мебурданд. Таркиби ин дору то даме, ки онро дорушиносони инглис накушоданд аз ҳама ниҳон буд. Пас маълум шуд, ки он аз дамхӯрдаи суринҷони бо май тайёр карда будааст.

Дар соли 1856 бошад, аз таркиби суринҷон алколоиде ҷудо карда шуд, ки ба он номи пешинаи он «калхицин», гузоштаанд. Муайян шуд, ки калхицин маводи асосӣ ва таъсирбахши суринҷон буда, заҳрогин аст.

Дар тибби амалӣ онро аз соли 1953 ҳамчун дору барои муолиҷаи тарбод ва никрис истифода мекунанд. Дар соли 1866 духтури Вена Шкода дар яке аз маърӯзаҳояш гуфта буд, ки «мо барои муолиҷаи тарбоди буғумҳо беҳтар аз колхицин доруи дигаре надорем».

Тақрибан 128 сол колхицинро ягона алколоиди суринҷон меҳисобиданд. Дар соли 1948 кимиёшиноси чехословакӣ Шантовый таркиби кимиёии суринҷонро ҳаматарафа омӯхта, дар муддати кӯтоҳ 20 алколоиди навро ихтироъ намуд ва яктои онро бо номи маводи Шантови-Р барои муолиҷаи саратони пӯст тавсия дод.

Соли 1952 тадқиқодчии Шӯравӣ В.В. Киселев аз намуди дигари суринҷон, ки дар кӯҳҳои Кафқоз нумӯъ меёбад, алколоиди Р монандро кашф кард, ки онро дар шакли малҳами калоини барои муолиҷаи саратони пӯст истифода мебурданд.

Дар тибби мардумии рус суринҷони тирамоҳиро ҳамчун исҳоловар, пешоброн, арақрон, талхарон, қайовар, дардшикан, истифода мебаранд. Дамхӯрдаи обии бехрешаи онро дар меъёри хурд ва тамаркузи паст ҳангоми обхӯра, зарпарвин, гарбод, кабудсурфа, дамкӯтоҳӣ ва никрис истифода мебаранд.

Аз таркиби суринҷон алколоидҳои колхицин ва колхамин ҷудо ва ҳаматарафа омӯхта шудаанд. Бояд тазаккур дод, ки ин алколоидҳо ба гурӯҳи заҳрҳои кардикластикӣ дохил шуда, ниҳоят заҳрогин буда метавонанд, ки ядроҳои ҳуҷайраҳои гуногуни буняро вайрон кунанд. Механизми таъсири онҳо аз он иборат аст, ки онҳо тақсимшавии ядроҳоро дар фазаи метаморфоз қатъ гардонда ба нобудшавии ҳуҷайраҳо мерасонанд.Таъсири кардикластикӣ хусусан дар ҳуҷайраҳое, ки дар онҳо тақсимшавии босуръат ҷараён мегирад,

аз ҷумла, ҳуҷайраҳои саратонӣ, эпителияи узвҳои дарунӣ, бофтаҳои узвҳои хунофар ва ғайра дида мешавад (А.Д. Турова ва диг, 1987).

Дар тибби имрӯза алколоиди колхамин истифода мешавад. Онро ҳангоми муолиҷаи комплексии миелолейкози музмин, саратони пӯст, папиломаи роҳи нафас: ҳангоми ричъати саратони ғадудҳои сина, саратони бадзоти меъда, сурхрӯда ва рӯдаи рост истифода мебаранд (А.Д. Турова ва диг, 1987; Н. Куреннов, 2007).

Доруҳои суринҷон

Колхамин (Cjlchaminum) – алколоиди аз пиёзаки суринҷон ҷудошуда.

Дорои таъсири зиддимиотикӣ буда, митозро дар фазаи метаморфоз қатъ мегардонад ва ҳангоми бо сӯзандору ба буня гузарондани он афзоиши бофтаҳои омоси саратонӣ ва хунофарро қатъ мегардонад. Ҳангоми бо ҳуҷайраҳои саратонӣ дар иртибот шудан онҳоро нобуд месозад.

Онро барои муолиҷаи саратони пӯсти дараҷаи 1 ва 11, саратони сурхрӯда, меъда истифода мебаранд.

Дар шакли малҳами 0,5% барои муолиҷаи саратони пӯст дар муддати 18-25 рӯз, саратони сурхрӯда колхамин дар меъёри 0,006-0,01г. дар 2-3 қабул, 1 рӯз пас фармуда мешавад. Муолиҷа 4-5 ҳафта давом мекунад. Пас аз ҳар давраи муолиҷа 1-2 моҳ танаффус мешавад.

Ҳангоми муолиҷаи муштарак бо сарколизин, колхаминро дар меъёри 0,005-0,006 ва сарколизинро 0,015 г. 3 бор, дар як ҳафта мефармоянд. Мӯҳлати муолиҷа бо ин усул 12-15 бор дар муддати 4-5 ҳафтаро ба бар мегирад

Ҳангоми муолиҷа беморон метавонанд нохинҷориҳои зеринро ҳис кунанд, дарднокӣ ва варами атрофи сӯзандору гузаронда шуда ва ҳангоми истифодаи муштарак бо сарколизин, дилбеҳузурӣ, қайкунӣ ва ғайра.

Онро ба мубталоёни лейкопения, тробоситопения ва камхунӣ фармудан мумкин нест.

Колхамин дар шакли малҳами 0,5% дар зарфи шишагини 25г. ва кулчадоруи 0,002 г. дар як бастабанд 100 дона дору истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодаи малҳам 3 сол ва кулчадору 5 сол.

Дамхӯрдаи бехпиёзи суринҷон: 10 г. маводи хушку майда кардаи суринҷонро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 50г. спирти 50% ро рехта, дар ҷои торик 3 ҳафта дам дода, полонида, барои муолиҷаи тарбод, никрис бо истифодаи хориҷӣ, яъне молиш додани узвҳои бемор, истифода мебаранд.

СУНБУЛА – валериана лекарственная. Valeriana officinalis L.

Сунбула рустании бисёрсола буда, ба оилаи нардсунбулҳо мансуб аст. Баландии пояаш то 100см. мерасад. Бехрешааш кӯтоҳ ва решаҳои зиёди хокистаррангу равшан дорад. Баргаш яклухт, гулаш майдаи кафшакли сафед ё гулобиранг аст. Моҳҳои июн-июл гул мекунад. Дар қисми аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Кафқоз, Сибири Ғарбию Шарқи Дур ва Осиёи Марказӣ намудҳои гуногуни сунбула нумӯъ меёбанд. Дар Тоҷикистон 8 намуди сунбула нумӯъ меёбад. Агарчи намуди дар китоб овардаи мо дар Тоҷикистон нарӯяд ҳам, лекин дар дорухонаҳо асосан қиём ва дамхӯрдаи спиртии онро ба фурӯш мегузоранд.

Дар тибб бехреша ва решаи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби решаи сунбула аз 0,5 то 2% равғани атрӣ кислотаҳои изовалериани, борнеол, пиен, сесквитерпен, флаваноидҳои лютеолин, кверцетин, апигенин, кислотаҳои органикӣ, гликозидҳои: актинидин, этил актинидин, скитанин, карбогидридҳо, моддаҳои даббоғӣ, қатрон, кетон ва оҳар мавҷуд аст.

Дар реша ва бехрешаи он макроунсурҳои K-7.80, Ca-2,10, Mg-1,80, Fe-0,50 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,20, Cu-0 12, Zn-0,36, Cr-0,13, Al-0,41, Ba-0,27, V-0,19, Se-2,89, Ni-0,66, Pь-0,02, J-0,12, B-8,80 мкг/г. муайян шудааст.

Аз замонҳои қадим намудҳои гуногуни сунбуларо барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд. Абӯмансури Муваффақ, овардааст, ки сунбула андар дараҷаи дуввум гарму хушк аст ва агар онро истеъмол намоянд, илтиҳоби меъдаву ҷигарро шифо бахшад.

Шарбати он низ аз бемории ҷигару сипурз нафъ орад. Равғанаш дарди қулинҷ ва меъдаву рӯдаҳоро манфиат кунад ва агар онро ба чашм моланд, мижаҳоро зиёд мекунад ва ҳар дарде, ки аз сардӣ сар занад, шифо бахшад.

Абӯалии Сино фармудааст, ки сунбула (намуди V. Celfica) андар дараҷаи якум гарм ва дуввум хушк аст. Сунбула кушоянда ва халкунанда аст, омосҳоро шифо бахшад, мағзро қавӣ гардонад ва агар онро бо доруҳои чашм омехта бар пилкҳои чашм бикашанд сабзиши мижаҳоро метезонад.

Сунбула аз хафақон нофеъ буда, синаю шушро пок кунад, суддадҳои чигару меъдаро бикушояд ва агар дар ҷӯшобаи он занҳои бемор нишинанд омосҳои раҳмро шифо бахшад. Гурдаро низ шифо бахшад, пешоброн аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки сунбула андар дараҷаи дуввум гарму хушк аст ва хусусияти кушоянда дорад, мӯйрезиро

манъ созад, дарди рону асаби суринро нафъ бахшад, пешоброну хайзовар буда, банди чигарро мекушояд.

Муҳаммад Ҳусейн гуфтааст, ки сунбула аз бемории илтиҳобии қафаси сина, дарди биқин, шикам, халадард, бемориҳои сипурз нофеъ буда, онро инчунин барои муолиҷаи никрис истифода мебаранд. Пешоброн аст.

Дар тибби тибет онро барои муолиҷаи омосҳои чирку фасоднок, сили шуш, илтиҳоби шуш, хунтуфкунӣ, бронхит, сустшавии кори асабҳо истифода мекунанд.

Дар тибби мардуми муғул ҳамчун табшикан, дардбанд ва карахтсоз ба кор меравад.

Дар Куриё дамхӯрда ва обчӯшашро барои муолиҷаи обилаҳои пардаи луобии даҳон, илтиҳоби комдарди дандон, чайқондан, ғарғара ва барои тоза кардани доғи рӯ онро дар шакли сбллтта, истифода мебаранд (Ван Хуаньянь, 1978, Варлаков, 1963, Положий А. В.. 1973, Хайдава Ц. 1978).

Дар тибби мардумӣ дамхӯрда, обчӯш ва дамкардаи он ҳамчун дармонбахшу қувватафзо ва барои муолиҷаи илтиҳоби асаби сурин, сарчархак, аз ҳуш рафтан, қузоз (столбняк), фалаҷ, қарсмук (скарлатина), сустшавии неруи чашмон, тарбод, халадард, дамиши шикам, (хусусан барои тифлон), неволи хунин, ҳиккак, бавосир, саратони рӯдаи росту ҳалқ, сили шуш, бемории диабети қанд ва ҳамчун арақовар, пешоброн ва подзаҳр истифода мешавад.

Дамхӯрда ва обчӯшашро ҳангоми халадарди меъда ва ташаннуҷ ва ҳангоми қабзияти рӯдаҳо чун обшикам (клизма) ба кор мебаранд.

Дамхӯрдаи гулашро ба мубталоёни доманаи шикам мефармоянд.

Дар тибби байторӣ дамхӯрдаву обчӯшашро ҳамчун оромибахш, ихтилоҷи мушакҳои маҳин, рагҳо, дил, рӯда мефармоянд (Левицский С.С. 1952, Тельятев В.В. 1971, Борисов М.И. ва диг., 1972, С.Г. Царев, 1964, Антонов А.А., 1888, Куликов В.В. 1975, Балицский К.П. 1984, Поляковский М. 1986, Рабинович, М.Н. 1987, Paluch A. 1984).

Дар тибби амалӣ он ҳангоми ихтилоли музмини функционалии системаи марказии асаб, хистерия, саръ, ташаннуҷ, ҳаяҷони шадид, ҳангоми ихтилоли асабу рӯҳ, невростения, дарди нимсара (мигрен), илтиҳоби асабҳо ва нейродермитҳо, ихтилоли музмини рагҳои дохили дил ва муолиҷаи давраи аввали сарзании бухс ё зиққи дил (стенокардия), фишори баланди хун, илтиҳоби талхадон (холецистит), тангшавии роҳи талха, меъдаю рӯда, исҳоли хунин, фаъолшавии кори ғадуди сипаршакл ва ғайра истифода мешавад (А. А. Лагерь 1976; А.Д. Турова ва диг., 1984; Т.Л.Пиллат ва диг.,2000;Н. Куреннов, 2007).

Дар тадқиқотҳои илмӣ муайян шудааст, ки доруҳои сунбула дар меъёри кам ба системаи марказии асаб таъсири стимуляторӣ дошта, дар меъёри баланд фаъолияти рефлексҳои онро суст ва фаъолияти асабҳои майнаву рефлексҳои ҳароммағзро баланд мекунад. Ҳангоми омӯзиш муайян шуд, ки рефлекси шартиро дар маймунҳо барқарор намуда, дар шерҳо ва гурбаҳо пайдошавии рафтори мураккаби ғайримукаррариро ба амал меорад.(В.Петков, 1988; А.Синяков, 2000; Н.Куреннов,2007).

Збружинский (1963) дар тадқиқотҳои илмӣ муайян намуд, ки дамхӯрдаи сунбула таъсири хобоварии барбамил, гексонал, уретан ва хлоргидратро зиёд намуда ба рефлекси шиносой (ориентировочный) таъсири мусбат мерасонад.

Доруҳои сунбула ихтилоҷи рагҳои дохили дилро дар ҳайвонҳо рафъ сохта таъсири лахтбандӣ дорад ва вақти лахтшавии хунро кӯтоҳ мекунад. (Бам В. А. 1939, Геросгенс А. А. 1943, Ордынская, 1953, Пасечник И. Х. 1961, Кемкинскас В, К., 1964, Левичкина С ва диг., 1965, Миронов В. 1969, Шратер А. И., 1974, Полуяхтов, 1981, Турова А. Д. ва диг., 1984, V, Ретъо. 1975).

Равгани атриаш дорои хосиятҳои зиддиихтилоҷ буда, нерӯи мушакҳои суфтаву маҳинро кам намуда, рагҳои хуни дилро васеъ мекунад. Яке аз маводи таркиби он, борнеол, кори дилро идора ва рагҳои хуни онро васеъ мекунад. Валеноигриатҳо хусусияти оромибахш, зиддиихтилоҷ, зидди аритмӣ ва зиддисаратонӣ доранд. Валерин, хатинин ва валерозиди оромибахш аст. Кислотаи валерианови дорои хусусияти зиддиихтилол ва зиддиташаннуҷ аст (Ордынский С. Н. 1953, Чиков, 1976, Турова А. Д. ва диг., 1984, Триссцив С. Д. 1985, Фурса, 1986; В.Ф. Корсун ва диг. 1999).

Дар саноати дорусозӣ аз сунбула кулчадору, доруи корвалол, валокордин, валокормид, дамхӯрдаи спиртии сунбула истеҳсол мешавад. Сунбула боз дар таркиби доруи моеъгини (капли зеленина) барои муолиҷаи асабоният ва дилзанӣ, инчунин, маҳлул барои муолиҷаи дарди дандон, ки омехта бо равғани атрии наъно 3,1 г. камфора 6,4 г ва 100 г. дамхӯрдаи спиртии сунбула тайёр мешавад, ҳаст.

Доруҳои сунбула

Обчӯши сунбула: барои муолиҷаи қабз, ихтилоҷи варами рӯдаҳо ва доруи оромибахш: 20г. решаи хушку майдакардаи онро гирифта дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯш мерезанд ва зарфро бо сарпӯш маҳкам мекунанд. Пас дар оташи паст 30 дақиқа ҷӯшонда, 40 дақиқа хунук карда, аз дока меполоянд ва решаҳои ҷӯшидаи онро дар дока гирифта меафшуранд ва ҳаҷми обашро ба як

стакан мерасонанд. Обҷуши тайёрро 2-3 қошуқи чойнӯшӣ ним соат пеш аз ғизо истеъмол мекунанд. Ба кӯдакон як қошуқчаӣ, 3 бор дар як рӯз, мефармоянд

Дамхӯрдаи спиртӣ. Решаи хушку майдакардаи сунбуларо дар зарфи шишагин андохта, ба болояш спирти 70% аз ҳисоби 1:5 рехта, дар ҳарорати хона 1 ҳафта дам дода, полонида, боқимондаашро дар дока афшурда, 20-30 қатраӣ 3 бор дар як рӯз ҳамчун оромибахш масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи обии сунбула. 2 қошуқи чойхӯрӣ решаи майдакарда ва хушки сунбуларо дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби хунукро рехта, 5 дақиқа ҷӯшонда, полонида, афшурда 2-3 қошуқи ошхӯрӣ дар як стакан об ҳамчун оромибахш истеъмол мекунанд.

Аз сунбула дар бастабанди картонии 100г. реша ва бехреша, брикет 75 г. дамхӯрда дар зарфҳои шишагини 30-50 мл, кулчадоруи 0,02 г. истеҳсол мекунанд.

Қиёми сунбула (Extractum Valerianae) қиёми ғализи сунбула.

Дар шакли кулчадоруи 0,02-0,04 г. рӯпӯшдор истеҳсол мешавад.

Қиёми сунбуларо ҳамчун маводи оромибахш, ҳангоми ангезиши асабҳо, рағҳои хунгард ва зиддиихтилоҷ истифода мебаранд.

Онро дар шароити ҳарорати то 15°С ва соя нигоҳ медоранд.

Мӯҳлати истифодабарияш то 2 сол.

ТАЛХАК – вексебия толстоплодная.
Vexiba pachycarpa (C. Mej) Jakovl

Онро бӯя, мия, суси талх, талхакбӯя, харбӯя, хармия низ мегӯянд. Рустании бисёрсола буда, баландиаш аз 25 то 60см. мерасад. Решаи пурқуввати пояи рости сершох дорад. Баргҳои найзашакли дарозрӯя ё элипсшаклаш 8-11 ҷуфтгиро ташкил медиҳад, ки дарозиашон аз 1,2 то 3см. аст. Мевааш ғафси цилиндршакли бӯрранги дарозиаш 3-6см. аз 2-8 тухм иборат аст, тухмдонаҳояш байзашакл ё элипемонанд, гирди гурдашакл аст, ки рангашон қаҳваранг ва ҳатто сиёҳ аст. Дар моҳҳои май-июл гул карда, июн-июл мева мебанданд. Талхак дар Қазоқистон ва Осиёи Марказӣ аз ҷумла, дар Тоҷикистон нумӯъ меёбад.

Асосан қисми рӯизаминии онро дар ҳавои хушк дар фасли тобистон пеш аз шукуфтани гулҳояш, айёми гулкушоӣ ва пас аз рехтани гулҳояш ҷамъоварӣ менамоянд.

Ҳангоми ҷамъоварии талхак бояд, ки рустанӣ мева надошта бошад. Онро дар офтоб пахн намуда мехушконанд. Талхакро боз дар

соячои гарми шамолрас низ мехушконанд. Агар ҳангоми дар кафи даст соиш додани баргҳояш он ба зудӣ суда шавад ё навдаҳояш ба осонӣ шикананд, гуфтан мумкин аст, ки рустанӣ барои истифода тайёр аст.

Талхакро аз дигар рустаниҳо бояд чудо, хушк нигоҳ дошт, чунки ин рустанӣ захрогин аст. Дар таркиби қисми рӯизаминии талхак 2,6% ва тухмдонаҳояш 2-3,86% алколоидҳо мавҷуд аст, ки онҳо алколоидҳои пахикарпин, софорамин, софокарнин, гобелин, матрин ва дигарҳоро ташкил медиҳад. Миқдори алколоидҳо дар реша 0,82%, поя 1,47%, барг 1,93%, гул 0,76%, тухмдона 3,05%-ро ташкил медиҳад.

Дар қисми рӯизаминӣ ва зеризаминии талхак миқдори зиёди кислотаҳои органикӣ мавҷуд аст. Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов (1989) тухмдонаҳои майдакардаи талхак дар миқдори 7 дона ҳамчун иштиҳоовар истифода мешаванд. Бо обҷӯши алафии талхак шулукҳои дар гулӯи ҳайвонҳо дармондаро нобуд мекунанд.

Дар тибби муосир яке аз алколоидҳои талхак, пахикарпин, ҳангоми ихтилоҷи рагҳо, фишори баланди хун, эндоартрит истифода мешавад. Онро инчунин дар фаъолияти акушерӣ барои тезондани фаъолияти зоиши занон ҳангоми сустшавии дардгирӣ ва пеш аз мӯҳлат хориҷшавии обҳои пардаи ҷанин (околоплодные воды) ва сустшавии кашишхӯрии зах (потугӣ) ба кор мебаранд.

Хусусияти шифоии пахикарпин дар он аст, ки системаи Н-холинореактивро банд намуда, ангезиши гангляҳои вегетативии системаи асабро суст мекунад, ки он гузаронидани импулсҳоро аз системаи марказии асаб бозмедорад

Доруҳои талхак

Пахикарпин гидройдид (Pachycarpinum hidroiodidum) тонус ва кашишхӯрии мушакҳои суфтаи бачадонро зиёд мекунад.

Барои барангехтани (стимуляция) фаъолияти тавлидкунии модарон пахикарпинро тавассути сӯзанзании мушак ё зерпӯст дар меъёри 3-5мл. 3% ё дар шакли кулчадору дар меъёри 0,1-0,15г. мефармоянд. Пахикарпинро боз дар шакли шамъа (свечи) 0,1г. истеҳсол мекунанд.

ТАМАШК – малина обыкновенная. Rubus idaeus L.

Тамашк бутта ё нимбуттаи бисёрсолаи боровар буда, ба оилаи настараниҳо мансуб аст.

Дар дастхатҳои олимони Юнони Қадим роҷеъ ба тамашк маълумоти нахуст оварда шудаанд. Юнониҳо ва румиҳо онро на танҳо чун маводи ғизой, ҳамчунин рустании шифой низ истифода мебурданд.

Дар Аврупои Ғарбӣ парвариши оммавии он дар асри XIX ба роҳ монда шуд. Имрӯз тамашкро дар Урал, Сибир, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон дар ҳота парвариш мекунанд.

Дар таркиби меваи тамашк карбогидридҳои: глюкоза 4,3%, фруктоза 8,14%, сахароза 6,56, кислотаҳои органикӣ; оксикарбонати дуасоса, ҷавҳари лиму, капронӣ, салидил, то 0,3% моддаҳои даббоғӣ, то 45 мг% витамини С, витаминҳои В1 ва В2, 0,3мг% каротин, равғани эфир, 1,4% флаваноидҳои кверцетин, 3 галактозид, антоцианҳо, кумаринҳо, моддаҳои пектинӣ ва дар таркиби тухмдонаҳояш то 15% равған ва 0,7% фитосеринҳо муайян шудаанд.

Дар таркиби баргҳояш макроунсурҳои К-19,30, Са-10,00, Mg-3,40 Fe-0,20 мг/г ва микроунсурҳои Mn-340,00, Cu-7,80, Zn-28,90, Co-0,10, Mo-1,00, Cч-0,40, A1-67,70, Sc-0,20; Ni-1,44, Sr-8,48, Ръ-1,10, В-77,20 мкг/г. муайян шудааст. Моҳияти ғизоии 100 г. тамашк 41 ккалорияро ташкил медиҳад.

Дар тибби мардумӣ меваи тамашкро барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, камқуввати, тарбод, сурфа, бавосир, хунрезиҳои меъда ва ҳамчун аракрон истифода мебаранд. Обчӯши баргашро дар шакли ғаргара барои муолиҷаи гулӯдард мефармоянд. Чойи мураббодорашро барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, гулӯдард, зуком ва бронхит истифода мебаранд. Меваи тару тозаашро ба мастон ҳамчун доруи ҳушёркунанда медиҳанд. Обчӯши решаашро барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас (бронхит) мефармоянд.

Дамхӯрда ва ҷӯшоби гулашро барои муолиҷаи варами саромос ва рихинаки рӯй дар шакли облатта ба кор мебаранд. Л.В. Пастушенков. 1989, В. П. Махлаюк, 1993; В.Д.Рыбак, 1998; А.Синяков, 2000; Н. Куреннов, 2007).

Барои муолиҷаи рихинаки рӯй малҳами дар вазелин тайёркардаи онро истифода мебаранд, ки аз 1 ҳисса шираи барг ва 4 ҳисса вазелин иборат мебошад.

Дар тибби муосир онро ҳамчун маводи парҳезӣ барои муолиҷаи бемории рӯда ва меъда мефармоянд. Меваи тару тозаи онро ҳамчун табшикан ва ҳазмовар ба беморон тавсия мекунанд. Меваи тамашк хусусияти хуби зиддиилтиҳоб дорад.

Реша ва навдаҳои тамашкро барои муолиҷаи бемории сироятқунандаи шадид ва музмин истифода мебаранд. Онро дар шакли обчӯш дар таносуби 1:10 30 дақиқа ҷӯшонда, 1/3 стаканӣ 3-6 бор дар як рӯз ба беморон мефармоянд.

Дар тибби Тибет онро ҳамчун табшикан, дар Булғористон баргу меваи тамашкро дар шакли сироп ва дамхӯрдаи гармашро хангоми

шамолхӯрӣ, бемории узвҳои ҳозима ва маводи аракӯвар истифода мебаранд. (В. Петков ва диг., 1988).

Тамашк инчунин омехта бо дигар растаниҳо барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима, никрис ва тарбод истифода мешавад, ки мо дар ин ҷо ба шумо дастури Н. Л. Мешиковаро пешкаш мекунем:

Барги тамашк-30г.; Гули зерфун-30г.; Гули малисо – 30г.; Алафи тамъён-30г.; Решаи ширинбия-30г.; Меваи хуч-100г.

Мувофиқи маълумоти Муҳаммад Мирзо Абдулраҳим донаҳои тамашк дорои инсулини растанигӣ буда, дармони маризи қанд мебошад. Тамашк захми сурохиҳои пӯст ва хунро тоза карда, иштиҳоовар, мизоҷаш хунук аст.

Маводи таркиби тамашк, аз ҷумла, глюкоза ғизои асосии майна мебошад, фруктоза барои бемории диабет, ғозҳо ва наҳҳои ғизоию пектинҳояш ҳазми ғизоро беҳтар мекунанд, фитостеринҳояш бемории атеросклерозро пешгирӣ мекунанд. Тамашкро аз қадим барои муолиҷаи бемории хунукзада, бемории сироятӣ, дарди буғумҳо, табларза ва гайра истифода мебаранд (Т.Л. Тышкевич, 1990).

Кислотаҳои органикии таркиби он, аз ҷумла ҷавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса ва салисил мебошанд, ки хусусиятҳои талхарон, пешоброн, аракрони онро идора карда, деворҳои рагҳои хунгардро мустаҳкам намуда, кори рӯдаҳоро ба танзим медароранд. Тавассути кислотаи салисил тамашки тару тозаи дар оби хунук гузошта муддати тӯлонӣ хусусиятҳои худро гум намекунад. Дар тамашки хушк миқдори кислотаи салисил 20 маротиба зиёд мешавад. Бояд тазаккур дод, ки хусусияти табшикан ва аракрони тамашк бо кислотаи салисил зич алоқаманд аст (А.Д. Турова ва диг., 1987;З.М. Эвенштейн,1990; А.Синяков, 2000).

Шираи тамашкро барои баланд бардоштани муқовимати буня ба бемории сироятӣ, атеросклероз, тарбоди музмин, илтиҳоби музмини миён, зардзахм, псориаз, бемории фасодноки пӯст истифода мебаранд (В.Д. Рыбак, 1998).

Тамашк инчунин тарбод ва ихтилоли меъдаю рӯдаро шифо мебахшад. Дамхӯрдаи баргу меваашро барои муолиҷаи бемориҳои гинекологӣ, диабети қанд, неврозҳо ва ғайра мефармоянд (Н.Куреннов, 2007).

Истифодаи он дар ғизо

Меваи сершаҳду болаззати онро дар шакли тару тоза ҳамчун манбаи бебаҳои витамину унсурҳои барои буня зарур истеъмол мекунанд. Дар саноати хӯрокворӣ ва рӯзгор аз меваҳои тамашк мураббо, афшура, шира, шарбат, полуда, нӯшобаҳои гуногун, йогуртҳо истеҳсол мекунанд.

Нӯшобаи тамашк: 700 г. тамашки тару тоза, 300 г. шакар, 100 г. оби чӯшидаи хунук, зарфи шишагини 1 л.

Тамашкҳоро ба элак андохта, бо оби хунук мешӯянд ва то тамоман таровидани обаш нигоҳ медоранд. Пас онҳоро дар зарфи шишагӣ қабат ба қабат чой карда ба ҳар қабати он алоҳида шакар мепошанд ва ба болояш 100 г. оби хунук мерезанд ва сарпӯши зарфро маҳкам карда, онро тамиз (пастеррилизатсия) медиҳанд.

Доруҳои тамашк

Дамкӯрдаи гули тамашк: 20г. гули хушки тамашкро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида, афшурда, 1 қошуқӣ 3-4 бор барои муолиҷаи лисаҳо ва шамолхӯрӣ истеъмол мекунанд.

Дамкӯрдаи баргу гули тамашк: 10 г. баргу 10 г. гули хушки тамашкро дар зарф андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида, афшурда бо он бавосирро шустушӯ мекунанд.

Дамкӯрдаи барги тамашк: 4 қошуқча барги хушки тамашкро дар зарфи сирдор андохта, ба он 2 стакан оби чӯшидаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида, афшурда, ним стаканӣ 4 бор барои муолиҷаи илтиҳоби рӯдаи ғафс (колит) масраф мекунанд.

Шираи тамашк: шираи меваи тамашкро тавассути шираҳосилкунак чудо карда, ним стаканӣ ҳангоми дардҳои меъда ва шамолхӯрӣ ва як стаканӣ, дар як рӯз 3 бор барои муолиҷаи атеросклероз масраф мекунанд.

Дамкӯрдаи барги тамашк: 2 қошуқи ошхӯрӣ барги тамашкро дар 500мл. об дам карда, 2 соат дам дода ва дар меъёри 25г. 4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Шарбати тамашк: 5кг. меваи тамашк, 2,5л. об, 30г. чавҳари лимӯ, 5 кг. қанд. Меваи тамашкро тавассути шираҳосилкунак ё тавассути пахш кардан бо чӯби ӯгурак, то шулла шудан оварда, ба болояшон оби хунук ва чавҳари лимуро ҳамроҳ намуда, муддати 24 соат нигоҳ медоранд. Пас полонида, ба он шакар ҳамроҳ намуда, бо ширааш омехта, ба шишаҳои тамиздода андохта, дар чои хушку салқин нигоҳ медоранд.

ТАРБУЗ – арбуз обыкновенный. Citrullus vulnaris Schrad L.

Тарбуз рустании яксолаи полизӣ буда ба оилаи кадугиҳо мансуб аст. Ватани тарбуз асосан Африқои Ҷанубӣ мебошад. Тарбуз он чо то имрӯз дар биёбони Кадаҳари дар шакли худрӯй нумӯъ меёбад. Тар-

бузро арабҳо ва яҳудиён ҳанӯз 1500 сол пеш аз мелод парвариш менамуданд. Дар Аврупои Ғарбӣ тарбузро дар асрҳои XI-XII ритсарҳои салибдор оварда, паҳн намуданд. Дар марзи Руссия он аз тариқи тоторҳо паҳн шуд. Дар Осиёи Миёна тарбуз аз қадимулайём чун маводи ғизоӣ парвариш мешавад. Имрӯз дар собиқ ИҶШС, аз ҷумла, Осиёи Миёна, Украина, Руссия тарбузро парвариш менамоянд.

Дар табиат ду шакли тарбузро мепарваранд, яке обӣ, дигаре лалмӣ. Ҳарду навъи он дар Тоҷикистон васеъ парвариш мешавад.

Барои муолиҷа дила, об ва пӯсту донаашро истифода мебаранд.

Дар таркиби дилаи тарбуз миқдори зиёди қандҳои зудҳалшаванда (сахароза, мальтоза, глюкоза ва фруктоза), пектин, ғоз ва витамини С. каротин, кислотаҳои фолиевӣ, аскорбинӣ, никотин, намакҳои калий ва оҳан мавҷуданд. Дар таркиби тарбуз аминокислотаҳои валин, изолейцин, фенилалинин, тирозин, оксилизин ва цитрулин ҳаст.

Тарбуз аз қадим чун маводи ғизоӣ ва шифоӣ васеъ истифода мешуд. Мувофиқи маълумоти Абӯмансури Муваффақ тарбуз ҳаким аст. Тарбуз барои ниқрис нафъовар буда, хусусияти хуби балғам ва пешобронро дорад.

Абӯалӣ Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки тарбуз бо роҳи бастан ба марзи рамад (илтиҳоби чашм) нафъ мебахшад. Решаи тарбузи хушку ордкарда омехта бо асал ба ҷароҳати гӯш давои хубест. Донаи тарбуз омехта бо дигар рустаниҳои шифоӣ барои муолиҷаи сангҳои гурдаю масона фоидабахш аст. Реша, пӯстлохи мева ва шираю барги тарбуз қайкунии иллатиро рафъ монамояд, Мувофиқи навиштаҳои Амирдавлат Амасиатсӣ тарбуз барои муолиҷаи варача нафъовар будааст. Агар онро бо сиркову асал истеъмол намоянд, хусусияти пешобронияш афзуда, масонаро тоза менамояд. Агар ширааашро бо қанд омехта нӯшанд, тафси баданро кам карда ташнагиро мешиканад.

Муҳаммад Аъзамхон, лақабаш Нозими Ҷаҳон, дар «Муҳити Аъзам» овардааст, ки дилаи тарбуз тезии сафро ва хунро паст мекунад ва хусусияти пешобронӣ дорад. Ӯ фармудааст, ки тарбуз кори меъдаро хуб карда, хусусияти ҳазмкунниашро меафзояд. Агар онро бо сиркову асал истеъмол намоянд, хусусияти пешобронияш афзуда, рӯдаҳо ва масонаро тоза менамояд. Тарбуз бо сиркову асал зарпарвиқро шифо бахшида, иштиҳоро меафзояд, хусусияти пешобронияш зиёд шуда, сангҳои гурдаро берун мекунад.

Тарбуз дорои хусусиятҳои хуби табобатӣ мебошад. Наҳҳои ғизоияш маҳин буда пардаи луобии дастгоҳи ҳозимаро ангезиш намедиҳад ва ҳазми ғизоро беҳтар мекунад. Тарбуз барои бемории ҷигар низ муфид аст, қандҳои таркибаш ғизои хубест барои бофтаҳои

ҷигар, кислотаи фолат ва витамини С-и таркибаш бошад холестеринро дар хуноба кам намуда дар пешгирии бемории атеросклероз саҳми хуб мегузорад. Тарбуз барои муолиҷаи омосҳо, варамҳое, ки тавассути бемории дилу рагҳои хунгард ва гурдаҳо ба амал меоянд ва бемории хун ниҳоят фоидабахш аст (Г.Л Тышкевич, 1990).

Дар тибби мардумӣ дилаи онро барои муолиҷаи камхунӣ, касалиҳои дилу рагҳои хунгард, никрис касалиҳои ҷигар, гурдаю роҳи пешоб истифода мебаранд. Тарбуз хусусияти хуби пешоброн дорад. Шира ва дилаашро барои муолиҷаи беморони гирифтори варача мефармоянд.

Дар тибби мардумии рус низ тарбузро чун пешоброн ва табшикан истифода мебаранд. Дар тибби гурҷӣ барои муолиҷаи беморони гирифтори зарпарвин пешниҳод намуда, хокаи аз пӯчоқи он тайёр кардаро барои табобати илтиҳоби пардаи луобии меъда, рӯдаи ғафс ва ба кӯдакон тавсия медиҳанд.

Дар тибби халқии тоҷик низ дилаву шираи онро чун пешоброн ба беморони гирифтори санги гурдаю масона, мағзи тухмашро низ барои муолиҷаи санги гурда ва чун гиҷарон истифода мекунанд.

Дар тибби муосир тарбузро чун маводи ғизой ва шифой васеъ истифода мебаранд. Дилаашро барои муолиҷаи бемории ҷигар (сиррози ҷигар, ҳепатити музмин, санги талхадон), камхунӣ, косташавии ҳазми ғизо, қабзият,чун пешоброн ба беморони гирифтори санги гурдаву масона тавсия медиҳанд.

Тарбузро ба бемори атеросклероз, никрис, тарбод, фарбеҳ дар рӯзҳои муайян ва дар алоҳидагӣ тавсия медиҳанд (В.Д. Рыбак, 1998; А.Синяков,2000).

Дилаи тарбузро дар шиками наҳор ба беморони мубталои диққи дил, фишори баланди хун, сил, ҷароҳати меъда, илтиҳоби рӯдаи борику ғафс, бехобӣ, камқувватӣ дар меъёри 1-2 кг. 2-3 бор дар як рӯз мефармоянд (В.Д. Рыбак, 1998).

Шираи тарбуз аз буняи инсон обҳои зиёдатиро бароварда онро бо қандҳои зудҳалшаванда таъмин менамояд.

Ғозе, ки дар таркиби тарбуз мавҷуд аст, кори рӯдаҳоро хуб карда, ҳалшавии ғизоро метезонад, холестеринро аз буня мебарорад ва барои одамони гирифтори атеросклероз ва фарбеҳ фоидаи калон дорад.(А.Синяков, 2000).

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор аз тарбуз мураббо, ҷемҳо, тарбузи шӯр, полуда, повидло тайёр менамоянд.

Дар шароити хона аз пасмондаҳои тарбуз, яъне аз пӯчоқи он му-

раббо тайёр менамоянд, ки мо тарзи тайёр карданашро ба шумо пешкаш менамоем.

Мураббо аз пўчоқи тарбуз.

1кг. пўчоқ 1,5кг. қанд ё шакар. 2 стакони об.

Пўчоқи тарбузро гирифта, пўсти сахти болояшро бо корд ҷудо карда, қисми сафедашро гирифта мешўянд ва бо корд дар шакли чоркунҷаҳои хурд-хурд реза мекунанд ва дар об то мулоим шуданашон мечўшонанд. Аз шакару об шарбат тайёр намуда, ба он порачаҳои пучоқи тарбузро меандозанд ва то шаффоф шудани рангашон дар шарбат мечўшонанд. Ва дар ҳини қариб пухтани мураббо ба он чавҳари лиму ё ванилин, агар инҳо набошанд ягон моддаи хушбўйи ғизой ҳамроҳ мекунанд. Мураббои тайёршуда хуштамъу ширин буда хушлаззат аст.

Асали тарбуз. Тарбузро шуста, чор пора намуда, дар зарфи сирдор бо корд дилаи онро ҷудо карда, бо дока афшурда, шираи ҳосил шударо то ҷўшиш дар болои оташ гарм карда, аз докаи 4 қабата полонида, аз нав онро дар оташ то асали ғализи сиёҳранг пайдо шудан мечўшонанд. Асали ҳосилшуда хушбўю хуштамъ аст.

ТАРХУН – полынь эстрагон. Artemisia dracunculus L.

Онро гурдинг, гулар, гурдум, гуданг ва ғайра мегўянд.

Тархун гиёҳи бисёрсолаи худрўй буда, ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Пояи рости сершоху барги рости баландаш то 1-1,5м. барги нештаршакли яклухти сабз, баъзан сепарра, гулҳои майдаи зарди сафедтоб, хўшагули мудаввар ва тухми хурди байзашакли қаҳвагӣ дорад. Дар моҳҳои июл-август гул карда, август-сентябр тухм мебандад.

Тархун дар алафзору дашт, арчазор, чангали дарахтони паҳнбарг, нишебии кухҳо, дар баландии 1700-4000 м. дар ноҳияҳои Зарафшон, Ҳисору Дарвоз, Помири Шарқиву Ғарбӣ меруяд.

Чун дору қисми болоии онро (поя, барг ва гул) истифода мебаранд. Ҳангоми шукуфтани гули растанӣ (моҳҳои июл-август) ҷамъоварӣ менамоянд ва дар соячои гарми шамолрасу барҳаво тунук паҳн намуда мехушконанд. То пурра хушк шудани растанӣ бояд ҳар рўз тагу рў ва пас аз хушк шуданаш майда карда дар халтаҳои коғазӣ ё қутиҳои картонӣ чой дода то 2 сол истифода бурдан мумкин аст. Дар таркиби бахши рўизаминии тархун кумаринҳо, равғани эфир, моддаҳои даббоғӣ, витамини С, кислотаҳои органикӣ, каротин ва сантонин мавҷуд аст.

Миқдори сантонин дар гулаш аз 2,5 то 7%-ро ташкил медиҳад.

Дар алафаш на камтар аз 1,75 %. Миқдори равғани атрӣ бошад аз 1,5 то 3 %-ро ташкил мекунад, ки он асосан аз цинеол, ки 70-80%-ро ташкил медиҳад, иборат аст. Дар тибби қадими ниёгонамон тархунро барои муолиҷаи бемории гуногун истифода мекарданд.

Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки тархун меъдаро қавӣ ва ҳазми гизоро беҳ мекунад. Решаи тархун рутубати баданро ба худ мекашад ва агар даҳонро бо ҷӯшондаи он чайқонанд, гулӯдард ва зукомро фоида

бахшад. Чун онро, навиштааст ӯ, бо сирко омехта ба дандони бемор гузоред, дардро сокит мекунад ва агар бо асал ҳамроҳ кунанд, хосияти таббуриаш зиёд мешавад ва ҳангоми таби чорӯза (малярия) фоиданок аст.

Абӯалии Сино фармудааст, ки тархун гарму хушк, моил ба дараҷаи дуввум аст. Тархун рутубатҳоро хушк кунад ва бичинад.Барои муолиҷаи дарди сиёҳсил ва қуллоъ (стоматит) нофеъ аст, аммо шаҳвати ҷинсиро кам кунад.

Мувофиқи гуфтаҳои табиби машҳур Ибни Байтор тархун ба шахс оромӣ бахшад, хобро беҳ кунад ва табъи талхи доруҳоро аз байн барад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки тархун гарму хушк дар дараҷаи дуввум аст ва дарди дандонро рафъ созад, ҷароҳатҳои бадаслро шифо бахшад, меъдаро қавӣ гардонад.

Муҳаммад Ҳусейн овардааст, ки тархун бодҳоро хориҷ карда, бандҳоро мекушояд, меъдаро қавӣ мекунад. Агар баргҳои онро хоянд даҳонро хушбӯй мекунад ва илтиҳоби пардаи луобии даҳонро рафъ месозад.

Дар тибби мардуми тоҷик тархунро барои муолиҷаи газаки меъда, обхӯра ва хунравии дандонҳо истифода мебаранд, аз кӯзагулаш чой тайёр карда, ҳамчун гиҷарон истифода мекунанд. Дар обҷӯши қисмҳои рӯизаминии он ҳангоми бемории хоришак, (чесотка), зардзахм, (шукуфа) оббозӣ мекунанд (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Тархунро чун сабзавот ба таомҳои гуногун ва туршиҳое, ки бо сирко тайёр мешаванд (бодиринги турш, сири намакин) ҳамроҳ мекунанд. Тархун туршии онҳоро аз байн бурда ба ғизо бӯи хуше медиҳад. Тархун барои шахсони логару асабӣ, беморони невростения ва касоне, ки давраи мушкили гузаришро ба сар мебаранд, фоидабахш аст. Тархун беморро ором, майлашро ба таом зиёд мекунад. Ин гиёҳ саксака ва дилбеҳузуриро ором карда, нороҳатиҳои меъдаву рӯда ва ҷигару талхадонро рафъ месозад. Тархун пешоброн буда, ҳангоми касалиҳои маҷрои пешоб ва санги гурдаву обгаҳ ба кор меравад.

Дар шӯъбаи тадқиқоти илмии патфизиология ва фармакологияи институти гастроэнтерология АФ ки сарварии онро муаллифи ин сатрҳо ба ӯҳда дошт, дар таҷрибаҳои калламушҳо муайян кард, ки доруҳои тархун хусусияти талхаронӣ, зиддиилтиҳоб ва зиддиташаннуҷ дошта, миқдори қанди таркиби хуни калламушҳоро кам мекунад.

Доруҳои тархун

Дамкардаи тархун чун доруи оромибахш, иштиҳоовар, пешоброн ва бодшикан аст. 4 қошуқи ошхӯрӣ, баргу гули рустаниро дар ним литр оби ҷӯшида дар термос 8-10 соат дам дода, аз дока полонда, рӯзе ним стаканӣ, 3 маротиба, ним соат пеш аз ғизо 15-20 рӯз истеъмол намоед.

Обҷӯши тархун: 2 қошуқи ошхӯрӣ аз бахши рӯизаминии гиёҳро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонед. Пас аз хунук шуданаш аз дока полонида, 2 қошуқӣ 3м. 20 дақиқа пеш аз ғизо барои муолиҷаи тарбод, никрис, атеосклероз ва санги гурдаву масона истифода баред.

ТАТУМ – сумах дубильный. Rhus oriaria L.

Онро тотум, тутум, саммок, сумоҳ, сумок, мусок, исфанҷ низ мегӯянд.

Татум бутта ё дарахти майдаи камшох буда, дарозиаш аз 1 то 5м-ро ташкил медиҳад. Пӯсташ одаган хокистарранг, тира, баргҳояш пайҳами паршакл, аз 4-8 ҷуфт баргчаҳои дарози байзашакл (дарозиашон то 23см. барашон то 9см), рӯяшон сабзи баланд, пушташон сабзи паст иборат аст. Гулаш якҷинсаи майда буда, ранги сабзи сафедчатоб дорад ва дар охири поя тӯдагули нарина ва модина ҷой гирифтаанд. Тӯдагулҳои нарина пароканда ва модина дар як ҷо ҷамъ шуда дорад.

Донааш гурдашакл, ҷигарранг (дарозиаш то 3мм.), турши хуштамъ аст. Тухмаш куррашакли сиёҳтоб. Дар нишебиҳои санглох, ҷариҳо, ҷангалзор, асосан дар доманакӯҳҳо, дар ҷойҳои камоб токатока мерӯяд.

Татум дар қисмати Аврупоии Руссия, Қрим, Кафқоз, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла Тоҷикистон нумӯъ меёбад. Дар таркиби барги татум аз 25 то 30% моддаҳои даббоғӣ, ки 15%-и онро танин ташкил медиҳад, мавҷуд аст. Дар таркиби баргаш аз 1 то 2, 3% флаваноидҳои авикулярин, кверцентин, кверцитрин, мирицетин, мирицитрин, аст-

рагалин ва изокверцитрин дорад, дар меваш кислотаҳои органикӣ, ҷавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса, равғани атрӣ, витамини С (то 112мг%), антрагликозидҳо ҳаст ва тухмаш равғани рустанӣ дорад, ки дар таркибаш кислотаҳои пальмитин, стеарин, олеин, линолий ва 0,4% фосфолипидҳо мавҷуд аст.

Дар тибб барг ва меваи татумро истифода мебаранд. Баргашро моҳҳои июн-июл ва меваашро баъди пухта расидан (октябр) ҷамъ ва дар ҷойи хушку гарму барҳавои шамолрас хушк мекунанд.

Татумро аз қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд.

Абӯмансури Муваффақ татумро (сумок) барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима тавсия додааст. Дар «Гиёҳнома» ӯ татумро барои табобати бемории меъда (газаки меъда), шуш (газаки шуш), рӯда тавсия додааст. Онро инчунин ҳамчун маводи ишгиҳоовар, хунбанд дар ҳолати истиғфор ва кавикунандаи меъда истифода кардааст.

Абӯалии Сино татумро давои бемории саратон, дарди гӯшу дандон, гармичаи даҳон, илтиҳоби милки дандон нишон додааст. Ӯ татумро ҳамчун хунбанд ҳангоми хунравии раҳму хунтуфкунӣ, давои захми меъдаву рӯда фармудааст. Шайхурраис татумро барои шаҳвати ҷинсӣ зараровар ҳисобидааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки татум ду навъ мешавад: хуросонӣ ва суриёнӣ, беҳтараш тару тозаи рангаш сурх аст. Табиаташ дар дараҷаи дуввум сард аст. Хусусияти даббоғӣ дорад.

Захму обилаи даҳон, дарди дандонро нофеъ аст. Ширааш неруи чашмро зиёд мекунад, зардзахму хориш ва илтиҳоби мижаҳоро шифо мебахшад. Меъдаро қавӣ мегардонад, хунтуфкунию қайро рафъ месозад, хунбанд аст. Аз латхӯрию захмҳо, омос, бавосир, ҷароҳатҳои бадасл, саратон фоидабахш аст.

Амирдавлат боз навиштааст, ки Алӣ Ҳусайни Шерозӣ фармудааст, ки татум хунбанд аст ва хосияти даббоғӣ дорад, обчӯши баргаш мӯи сарро сиёҳ мекунад. Агар бо обчӯшаш бемор обшикам (клизма) кунад, ҷароҳати рӯдаро шифо мебахшад. Меваш низ ҷароҳати рӯда, исҳоли хунинро дармонбахш аст.

Дар тибби Хитой татум ҳамчун рустании нирӯбахш, муҳофизи пардаи луобии меъда, инзоли ҳарорати бадан, хунбанд, ташнашикан, подзаҳр ва барои дармони бавосир, кирмҳои меъдаву рӯда, дарди дандон бемории пӯст муфид шинохтаанд. Қиём ва дамкардаи онро ба ҷойҳои осебдидаву латхӯрда, сӯхта ва сармозада мебанданд (Иброҳимов ва диг. 1960).

Дар тибби Тибет татум шифобахшандаи иллатҳои узвҳои ҳозима ва бемории хун шинохта шудааст. Дар «Чапхранг» гуфта шудааст, ки татум хосияти хунбанд дорад.

Дар тибби мардумии точик тухмдонаҳои татумро дар шакли чой тайёр карда, дар андозаи 1/2 ё 1 пиёлагӣ 2-4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи фишори баланди хун, ҷароҳати меъда, дарди меъда ва ҳангоми қайкуниву дилбеҳузурӣ, хунтуфкунӣ истифода мебаранд (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардуми рус обчӯши баргашро ҳангоми хунрезӣ, бемории маҷрои талха, ки бо илтиҳоби рӯдаи ғафс (колит), борик (энтерит) алоқаманд аст ва тарбод, никрис ва фалаҷ истифода мебаранд.

Баргҳои тару тоза майдакардаи онро ба болои сӯхта, ҷароҳатҳои рутубатнок, захмҳои фасоднок ва зардзахм мегузоранд. Дамхӯрдаи обиашро дар шакли ғаргара барои муолиҷаи иллатҳои дохили даҳон ва ҳалқ истифода мекунанд (В.П. Махлаюк, 1993, И.Э. Акопов, 1981).

Дамхӯрда ва қисми спиртӣ ва обчӯши онро барои муолиҷаи марҳилаи аввали бемории диабети қанд, хокаи онро барои муолиҷаи гастритҳо, илтиҳоби талхадон (холецистит, геитохолецистит) ва хунрезиҳо ба кор мебаранд (А.Х. Роллов, 1908, А.А. Качалов, 1970).

Дар тибби муосир обчӯши навда, пӯст, барг ва меваи он ҳангоми қайкунӣ, дилбеҳузурӣ, хунтуфкунӣ ва дар шакли чойқондан барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон, обилаи он, бинӣ, ҳалқ, малҳамашро барои муолиҷаи сӯхта, ҷароҳатҳои чиркдор, кафидагии пӯст ва рӯдаи рост, сармозада истифода мебаранд. Татумро барои тоза кардани меъдаю рӯда дар ҳолати заҳролуд шудан аз кислотаҳо, маъданҳои вазнин кор мебаранд.

Татум дар таркиби доруи зиддиуфунии Новикова ва доруҳои «Танальбин»ва «Танасал», ки дорои хусусияти даббоғӣ аст ва барои муолиҷаи исҳоли музмину шадид ва илтиҳоби пардаи луобии рӯдаи ғафсу борик ва дар шакли хоричӣ барои муолиҷаи сӯхтагӣ, ҷароҳатҳои рутубатнок, ҷароҳатҳои фасоднок, зардзахми музмин истифода мебаранд, дохил шудааст (М.Д. Машковский 1985).

Доруҳои татум

Барги майдакардаи татум. Ба андозаи 100г. гирифта, ба он 2л. об ҳамроҳ мекунанд ва 10 дақиқа меҷӯшонанд. Пас аз хунук шуданаш аз дока мегузаронанд.

Ин обчӯшро ҳангоми заҳролудшавӣ барои тоза кардани меъдаву рӯда истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи барги татум бо глисерин. Барги татумро нағз майда карда, аз он 30г. мегиранд ва ба он дар ягон зарф 50г. глицирин ҳамроҳ мекунанд. Дар ҷои торик се рӯз дам дода, аз дока мегузаронанд. Ин даво барои беморин лиса фоидабахш аст.

Обчӯши барги татум. 50 г. барги майда карда ва хушки татумро

дар зарфи сирдор андохта, ба он 150 мл. оби ҷӯшидаистодаро ҳамроҳ намуда, дар оташи паст то 10 дақиқа ҷӯшонда, 30 дақиқа хунук намуда, аз дока полонида, ба миқдори 1 ё 2 қошуқи ошхӯрӣ пеш аз таом истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи барги татум. 1 қошуқчаи чойхӯрӣ барги тару тозаи майдакардаи татумро дар як стакан оби ҷӯшида як соат дам дода, аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Танасал (Tanasalum) дар таркибаш танальбин 0,3 г. фенилсалисилат 0,3 г. дорад.

Дорои таъсири даббоғӣ ва зиддиуфунист.

Барои муолиҷаи илтиҳоби шадиди рӯдаи борик ва ғафс дар меъёри 1 кулчадоруй 3-4 бор дар як рӯз мефармоянд.

Онро дар ҷои хушку салқин то 5 сол нигоҳ медоранд.

ТУРБ – редка. Raphanus sativus L.

Рустании яксола, дусола ва бисёрсолаи гизой аст. Дар забони лотини «Radix», яъне реша мсноманд.

Аслан ватани турб соҳилҳои баҳри миёназамин мебошад. Вай инчунин дар Ҷопон, Чин ва Куриё чун рустании худрӯй нумӯъ меёбад. Онро аз замонҳои қадим дар Эллада, Рум, Миср парвариш менамуданд. Дар Мисри Қадим аз тухми турб равган ҳосил ва решаашро (меваашро) чун рустании гизой истеъмол менамуданд, навиштааст таърихнависи Руми қадим Плиней.

Дар собиқ ИҶШС бошад чун рустании ғизой қариб дар ҳама минтақа ва ноҳияҳои офтобиву гарм парвариш менамоянд.

Дар таркиби турб сафеда, аминокислотаҳо, ферментҳо, витамини С (то 56мг дар 100г.), равғани эфир кислотаҳои органикӣ, карбогидридҳо, намакҳои калций, калий (357-1199мг. дар 100г.), ғоз ва ғайра мавҷуд аст,

Турбро аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд. Олими Юнони Қадим Дискридис ҷиҳатҳои шифоии онро дарёфта таъкид кардааст, ки турб хосияти ҳазмкуниро дорост. Галлен низ онро чун иштиҳокушо пешниҳод кардааст.

Абӯмансури Муваффақ навиштааст, ки турб гарм буда, хусусияти балғамронӣ дорад ва қайовар аст. Баргаш низ судманду иштиҳоовар мебошад. Эътироф кардаанд, ки турб бандҳои ҷигарро кушода, талхаро берун мебарад. Оби баргаш ба зарпарвин нафъовар буда, равшании чашмонро меафзояд. Агар равғанашро ба гӯш чаконанд, дардашро рафъ месозад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки равғани турб барои муолиҷаи дарди гӯш фоида дорад ва он ҳатто доғҳои рӯйро тоза мекунад. Тухмдонаҳои турб шираи меъдаро зиёд мекунад, ҷӯшобааш овози гирифтаро мекушояд. Ширааш чашмро равшанӣ мебахшад. Истеъмоли турб ҳазми таомро афзуда, бандҳои ҷигарро мекушояд ва талхаро ихроҷ менамояд. Ширааш барои муолиҷаи обхӯра ва захмҳои бад фоидабахш аст.

Амирдавлат дар китобаш аз рисолаҳои илмии дигар олимон истифода бурда, маслиҳатҳои эшонро зикр намудааст. Аз ҷумла, ба Табарӣ (Алӣ ибни Раббон-ат-Табарӣ)-олими суриёӣ ручӯъ карда навиштааст, ки Табарӣ фармуда: шираи барги турб ба зарпарвин нафъ дорад ва сангро берун меорад. Оби маниро зиёд карда, миёни марди сустмиёнро мустаҳкам менамояд. Агар тухмдонаҳояшро кӯфта, бо сирко омехта, дар ҳаммом ба бадан моланд, шукуфаи сиёҳро нафъ меорад. Агар турбро сӯрох карда ба он равғани садбарг резанд ва гарм карда ба гӯши бемор чаконанд, дарди гӯшро нафъ мебахшад.

Амирдавлат ба навиштаҳои ҷарроҳи номӣ Абулқосим-аз-Захравӣ низ таваҷҷӯҳи хосса зоҳир кардааст. Захравӣ гуфтааст: агар равғани гули садбаргро бо шираи турб ба гӯш чаконанд, дарди гӯшро рафъ намуда, кариро шифо мебахшад. Агар турбро сӯрох карда, ба он 4 дирам турбро ҷой дода, дар хамир печонда, таги хокистари гарми оташи пастсӯз гӯр карда, то пухтанаш нигоҳ дошта, пас давоми се рӯз гарм карда, шиками наҳор истеъмол фармоянд, сангҳоро ҳал менамояд.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки турб се хусусият дорад: баргаш бодрон, меваш саводоро мебарад ва тухмаш пешоброн аст. Агар оби турби ҷӯшондаро нӯшанд, сурфаро рафъ ва балғамро хориҷ кунад.

Дар тибби мардумӣ ширааш барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои шуш ва роҳи нафас, кабудсулфа чун балғамрон истифода мегардад.Барои пешгирии санги гурда ва талхадон омехтаи шира ва асалро нимстаконӣ 4 бор (дар як рӯз) истеъмол менамоянд.

Барои муолиҷаи рутубати узвҳои нафас, сурфа турбро сӯрох карда, ба он як ду қошуқ асал мерезанд ва 12-16 соат нигоҳ медоранд ва пасон оби ҷудокардаашро истеъмол менамоянд.

Дар тибби мардуми рус турбро ҳамчун маводи ғизоӣ ва шифоӣ аз замонҳои пешин истифода мебурданд, агарчанде масалҳои зерин вуҷуд доштанд «Мисли турби тез ҷонбазан аст» ё «Каҳзак аз турб ширинтар нест».

Турби майда резакарда ва ширааш онро ҳамчун иштиҳоовар ва бехтар намудани таровиши талха ва хориҷ намудани обҳои зиёдатӣ

аз буня истифода мебурданд. Онро боз барои рафъи кабудсурфа, бо асал барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас, ҳамчун пешоброн, балғамрон истеъмол мекарданд.(З.М. Эвенштейн, 1990).

Қимаи турби майда ё кӯфтаро ба узвҳои латхӯрда мемоланд ё бо дока мебанданд. Болои буғумҳои дардманди гирифтори никрис ё тарбод мебанданд, ки дарди онҳоро кам мекунад. Барои муолиҷаи чароҳатҳои чирки фасоддор низ аз турб истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ турбро барои муолиҷаи фалаҷи забон низ пешниҳод мекунанд. Барои рафъи он турбро бо корд реза карда, ба даҳон мегиранд ва оҳиста-оҳиста мехоянд. Барои давои тарбод ба ду стакони ширааш 1 қошуқ намак, ним стакон арақ, 2 қошуқ асал ҳамроҳ намуда, буғум ва бандҳои беморро хуб молиш медиҳанд ва бо рӯймоли пашмин мепечонанд. Дар баробари ин онро барои муолиҷаи обхӯра, санги гурда, хичак мефармоянд (А.Синяков,2000)

Дар тибби муосир турбро барои муолиҷаи илтиҳоби камшираи меъда ва барои беҳ кардани фаъолияти рӯдаҳо истифода мебаранд. Равғани эфире, ки дар таркиби турб ҳаст, ба пардаи луобии меъда таъсир расонида кори ширааширо хуб мекунад. Барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон рафинола ва равғани эфирии онро чун дору истифода мебаранд.

Моддаҳои зикргардида барои пешгирии санги талхадон низ фоидаи калон доранд.

Турбро боз барои пешгирӣ ва муолиҷаи атеросклероз ва тухмдонаҳои кӯфтаро барои муолиҷаи захмҳои кӯҳнаю дерашфо истифода мебаранд. (Н.Куренков, 2007).

Наҳҳои ғизоии таркиби турб аз буня миқдори зиёдатии холестеринро хориҷ намуда дар пешгирии атеросклероз сахм мегузоранд. Шираи онро бо асал ва қанд дар таносуби 1:1 як қошуқӣ дар як рӯз 3 бор барои муолиҷаи кабудсурфа, илтиҳоби харной, бронхит ва балғамкан истифода мебаранд. Ширааширо 1 қошуқчагӣ 3 бор, 30 дақиқа пеш аз ғизо 20 рӯз бо танаффуси 1 ҳафтаӣ, барои пешгирии санги гурдаю талхадон ва камхунӣ мехӯранд (В.Д. Рыбак, 1998; А.Сняков, 2000).

Турбро барои рафъи дистрофии ҷигар ҳам истифода мебаранд. Кислотаи аскорбини он қодир аст гликогенро дар ҷигар афзояд. Аз ин рӯ, барои шифобахшии зотулкебид (гепатит) ва циррози ҷигар аз шираи он истифода мекунанд.

Барои муолиҷаи санги гурда турбро гирифта бо корд қисми болоии онро чун тарбуз чок зада, ба даруни сурохӣ 2 қошуқча тухми турбро рехта дар зуволаи тунук печонда, дар танӯри аловӣ ё барқӣ пухта, саҳару бегоҳ бо корд як гирдак бурида, истеъмол намудэ, аз болояш

ним стакан обҷуши решаи ирғай ва пас аз ним соат 1 қошуқ дамхӯрдаи тухмдонаҳои сабзии ёбоиро мехӯранд, мӯҳлати табобат бо ин усул то 10 рӯз.

Ба иллати он ки турб хусусияти шираҳосилсоз меъдаро меафзояд, истеъмоли он ва доруҳои аз он тайёршуда ба бемории гирифтори захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта ва илтиҳоби сершираи меъда манъ аст.

Истифодаи он дар ғизо

Турб сабзавоти сершира буда, бо ғизоҳои гуногун, чун нугулҳо ва дар алоҳидагӣ асосан бо ғизои дуюм, оши палав, гӯштбирён, гӯшту картошкабирён ва ғайра истеъмол мекунанд.

Нугули турб бо карам: турб-50 г. карам-25 г. 1 кошуқ равғани офтобпараст, 1 кошуқ майдаи нони хушк, намак ба қадри дилхоҳ.

Турбро дар шакли чоркунҷа хурд-хурд реза карда, ба он карами майдареза шуда ва резаҳои нони хушкро ҳамроҳ намуда, ба болояш як қошуқ равғанро мерезанд ва намак мекунанд.

Нугули турб бо донаи анор: 1 турб, 1 анори ширин.

Турбро пӯст карда, аз резакунак мегузаронанд ва дар зарфи шишагин ё сафолин ҷой дода, ба болояш донаҳои анорро мепошанд.

Нугули турб бо картошка: картошка-500 г. турб 1 дона, равғани рустанӣ-1 қошуқ, намак ба миқдори дилхоҳ.

Турбро пӯст карда, аз майдакунак гузаронда, бо пюреи картошка омехта, пиёзи майда резашуда ва равған ҳамроҳ мекунанд.

Доруҳои турб

Шираи турб. 1 қошуқча шираи тару тозаи турбро дар як рӯз 3 бор 30 дақиқа то истеъмоли ғизо барои санги талхадон мехӯранд.

Шираи турб. 1 ҳисса шираи турбро бо 2 ҳисса асал омехта 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бронхит мехӯранд.

Шираи турб.1 ҳисса шираи турбро бо 2 ҳисса асал ва 1 ҳисса арақ омехта, барои муолиҷаи тарбод дар шакли молидан истифода мебаранд.

ТУТАК – кровохлебка лекарственная. Sanguisorba oficinalis

Онро тутғузак ва сиёҳтутак низ мегӯянд. Рустании бисёрсола буда, ба оилаи тутакиҳо мансуб аст. баландии пояш то 100см. мерасад, решаи сахту мустаҳкам дорад. ки иборат аз решачаҳои зиёди борику дароз аст. Барғаш мураккаб, тоқ ва парешон буда, баргҳои бехи реша ва қисми болояш ба поя часпидаанд. Гулаш майдаи гулобӣ ё арғувонӣ. Меваш чормағзшакл аст. Дар моҳи август гул мекунад.

Тутак дар Сибири Шарқӣ, Урал, Шарқи Дур, Кафқоз, Осиёи Миёна ва кӯҳҳои Қазоқистон васеъ паҳн шудааст.

Дар Тоҷикистон тутак (Sanguisorba alpina Bunge) дар водиии Зарафшон ва Тоҷикистони Шарқӣ, дар соҳили дарёҳо, лаби ҷӯйборҳо, ботлоқзор, ҷангалзори арча меруяд.

Дар тиб решаҳояшро истифода мебаранд. Решаро канда, аз хоку гил тоза карда, навдаҳояшро мебуранд ва дар оби хунук шуста, бо корд ё асбоби махсуси бурандаи то андозаи 20см. бурида, майда карда, пас дар ҳавои кушоди офтобӣ дар болохонаҳои гарми шамолрас мехушконанд.

Дар таркиби решаи тутак моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои илловӣ, эллаговӣ, ишқор, пигментҳо, оҳар, сапонинҳо ва стеринҳо мавҷуд аст.

Мувофиқи маълумоти М.Ҳоҷиматов (1979) тутаки алширо дар тибби мардумӣ дер боз истифода мебаранд. Онро барои рафъи хунрезиҳои гуногун, обҷӯшашро барои дарди шикам, сили шуш, хунпартоӣ, бемории гулӯ ва ҳамчун хунбанд истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ тутакро ҳамчун доруи хунбанд, сили шуш, дарди шикам, қайи хунин, илтиҳоби узвҳои роҳи нафас, гулӯдард ва арақовар истифода мекунанд.

Обҷӯши решаҳои тутакро ҳамчун хунбанд, қувватбахш, зиддиилтиҳоб, бактериякуш, барои табобати хунравиҳои бачадон, меъда, рӯдаҳо, шушҳо ва бинӣ истифода мебаранд.

Обҷӯш ва дамхӯрдааширо барои муолиҷаи парадантози диабетӣ, илтиҳоби рӯдаи ғафс, ляблиоз, дамиши шикам, бронхит, сили шуш ва захролудшавӣ бо намакҳои металҳои вазнин истеъмол мекунанд (Г.Л Пиллат ва диг. 2000; Н.Куренков, (2007)

Дар тибби Хитой тутакро ҳамчун доруи даббоғӣ, дардбанд, хунбанд ва барои муолиҷаи беморони хунравиҳои бавосирӣ, раҳм, рӯда, шуш ва қайи хунин истифода мебурданд.

Доруи аз решаи тутак тайёршуда (обҷӯш) хусусияти зиддибактерӣ дошта, микробҳои сироятии исҳоли хунин (дизентерия) ва доманаро нобуд мекунад.

Дар тибби муосир қиёми аз решаи тутак тайёр шуда ва обҷӯши онро барои табобати бемории рӯдаю меъда ва ҳамчун хунбанд, рафъсози хунравиҳои шушу дигар узвҳо ба кор мебаранд. Обҷӯши аз решаҳо тайёр шудааширо барои муолиҷаи захму хориишҳои гуногуни пӯст ва илтиҳоби пардаи луобии даҳон, гулӯ ва бинӣ мефармоянд.

Облаттаи аз тутак тайёркардаро барои табобати узвҳои латхӯрдаи дасту по ва миён ба кор мебаранд. Барои ин 3 ё 4 қошуқ алафи майдакардаи онро дар дока печонда, дар оби ҷӯш нигоҳ дошта, сипас гирифта, обашро афшурда, пас ба болои узви латхӯрда мебанданд.

Доруҳои тутак

Обҷӯши тутак: 2 қошуқча решаи хушки майдаи тутакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 сотғин оби ҷӯш мерэанд ва дар оташи паст 30 дақиқа мечӯшонанд. Пас хунук мекунанд ва аз дока мегузаронанд. Обҷӯши тайёршударо 1 қошуқи ошхӯрӣ 5 бор баъди таом истеъмол менамоянд.

Дамхӯрдаи алафи тутак. 3 қошуқча алафи хушки тутакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 8 соат дам дода, полонида, афшурда, 2 қошуқи ошхӯрӣ 4 бор дар як рӯз, ҳамчун хунбанду зиддиилтиҳоб мехӯранд.

Обҷӯши решаи тутак. 1 қошуқи ошхӯрӣ решаҳои хушку майда кардаи тутакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 20-30 дақиқа ҷӯшонда, хунук карда, полонда, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 5 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби рӯдаи ғафс (колит) истеъмол мекунанд.

ТХАЧ, АФСАНТИН – полынь горькая. Artemisia absinthium L.

Онро тахач, тихач, тхарч, афсантин, дарминаи румӣ, дирамнаи румӣ ва шихи румӣ низ мегӯянд.

Рустании бисёрсола буда, бӯи ба худ хосе дорад ва бо мӯякҳои кӯтоҳи нуқрагин пӯшида шудааст. Решаи ғафси бисёрсолаи пармашакл дорад, пояш рости сершоха буда, баландиаш то 120см. мерасад.

Баргҳои қисми поёнаш қабзашакли думчадарозанд. Баргҳои мобайни пояш, кӯтоҳдумча, пари чокшударо мемонанд. Баргҳои мобайни қисми болоии пояш себаргаи паршакланд. Сабадаки гулаш ранги зард дошта, аз гулҳои хурд-хурди зардранг иборатанд ва якҷоя ба хӯшаи ҷорӯб монанданд. Меваааш бӯрранги дарозрӯя буда, дарозиаш то 1мм. мерасад. Тхач моҳҳои июл-август гул карда, август-сентябр мева мебандад.

Дар тибб барги алафи тахачро ҷудо-ҷудо ҷамъоварӣ намуда, истифода мебаранд. Алафи онро тобистон, айёми гулбандӣ, баргашро аввал ё миёнаи тобистон, то шукуфта расидани гулаш ҷамъ меоранд ва дар сояи шамолрасу гарм хушк мекунанд.

Таркиби тахач аз моддаҳои фаъоли кимиёӣ бой аст. Дар таркиби баргу пояи он лактонҳои талхи сесквитерпении абсантин ва анабсинтин, матрицин, артабсин, артабин, то 2% равғани эфир, ки дар таркибаш моддаҳои фаъоли туйон, туйол, азулен, фелландрен, ҳамазулегоген, флаваноидҳо, моддаҳои даббоғӣ, сапонинҳо, кислотаҳои органикӣ, алкалоидҳо, фитонцидҳо, каротин ва ғайра мавҷуд аст.

Дар қисми рӯизаминии он макроунсурҳои К-35,10, Са-10,20, Мп-

2,00, Fe-0,20 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,14, Cu-04,48 Zn-0,62, Co-0,12, Mo-4,00, Cr-0,02, Al-0,07, Se-5,90, Ni-20,34, Sr-0,13, Pь-0,06, Br-98,70, B-88,80 мкг/г. муайян шудааст.

Тахач қариб дар тамоми ноҳияҳои қисми аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Кафқоз, Сибири Ғарбӣ, Қазоқистон, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла Тоҷикистон: водии Зарафшон, Ҳисор, Дарвоз, ағбаи Анзоб, ғарби Бадахшон, ҷануби ҷумҳурӣ нашъунамо меёбад.

Дар забони лотинӣ онро Artemisiv мегӯянд ва доир ба пайдоиши он якчанд ривоятҳо мавҷуд аст. Дар яке аз ин ривоятҳо гуфта шудааст, ки номи ин растанӣ ба шарафи номи ҳамсари подшоҳ Мавзоли Артемизи гузошта шудааст, ки мувофиқи навиштаҳои Плиний бо он шифо ёфтааст. Дар ривояти дигар номи тхачро бо калимаи лотинии Artemtus, яъне «солимӣ» таъбир медиҳанд.

Дар ривояти сеюм гуфта шудааст, ки номи ин рустанӣ ба шарафи Худозани Артимеда гузошта шудааст. Дар «Қасидаи Мена» чунин шарҳ ёфтааст «мегӯянд, ки сирри ин рустаниро Диана кушодааст, ки юнониҳо ӯро Артимеда меноманд».

Хусусиятҳои шифоии тахач ҳанӯз ба Дискрудис ва Плиний маълум буд.

Абӯалии Сино навиштааст, ки Афсантин андар дараҷаи якум гарм ва сеюм хушк аст ва ширааш гармтар аст. Онро барои иштиҳо, табобати зарпарвин, табларзаи кӯҳна, бемории ҷигар, бавосир, илтиҳоби чашму гӯш ва омос фармудааст. Афсантинро ҳамчун талхарон, пешоброн, овар ва зиддиилтиҳобӣ истифода мебаранд.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки Афсантин дар дараҷаи дуввум гарму якум хушк аст. Агар онро бо асал омехта истифода баранд аз хунрезии майна (инсулт), зарпарвин нофеъ аст. Агар онро пас аз нӯшидани нӯшокиҳои масткунанда истеъмол намоянд, вазнинии сарро бартараф намуда, одамро маст шудан наметонад. Афсантин шунавоии гӯшҳоро беҳ карда, инчунин гичарон аст, хусусияти пешобронивӣ ҳайзоварӣ дорад, аз бавосир низ нофеъ буда, малҳамаш омосҳоро сиҳат мекунад. Подзаҳр аст.

Амирдавлат инчунин овардааст, ки Ибни Байтор фармудааст: агар афсантинро майда карда дар матои пахтагин печонда, дар оби ҷӯшидаистода андохта, пас аз хунук шуданаш ба чашми хунгирифта гузоранд, чашмро аз он пок мекунад.

Агар бо асал омехта ба бемор фармоянд аз бавосиру кафидагии мақъад фоида мебахшад. Агар онро бо равғани бодом ҷӯшонда, ба он талхаи бузро ҳамроҳ карда, ба гӯш чаконанд, дарди гӯшро рафъ месозад. Шарбати аз тхач тайёршуда барои муолиҷаи бемории ҷигар, меъда, сипурз, зарпарвин, бемории маҷрои пешоб (гурда, обгаҳ) но-

феъ аст ва сангҳоро аз он хориҷ мекунад. Ҳар гуна халадардро рафъ месозад.

Муҳаммад Хусейн навиштааст, ки тахач дар дарачаи якум гарм, севвум хушк аст. Тхач дар шакли обчӯш, дамхӯрда ва облатта барои муолиҷаи сардард, фалаҷи асаби рӯ, илтиҳоби асаби рӯ, бемории саръ, хунрезии майна (инсулт), хирашавии чашмон, бемории гӯш, ҷигар, меъда, зарпарвин, бавосир, рехтани мӯи сар нофеъ аст. Тхач инчунин иштиҳоовар, пешоброн, ҳайзовар ва подзаҳр аст.

Дар тибби мардуми тоҷик, тахачро барои табобати дами шикам илтиҳоби музмини чашм, бемории ҷигару талхадон, бавосиру табларза, захми рӯдаи ғафс, шиддати асаб, камхунӣ, зуком, илтиҳоби роҳи нафас, бронхит истифода мебаранд.Тахачро инчунин барои муолиҷаи майзадаҳо, бӯи бади даҳон ва ҳамчун иштиҳоовару ҳазмкунандаи гизо истеъмол мекунанд (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Дар тибби мардумии рус ва халқҳои дигар дамхӯрдаи обӣ ва спиртии онро ҳамчун иштиҳоовар, танзимгари кори меъдаю рӯда истифода мебаранд. Тхачро инчунин барои муолиҷаи бемории ҷигар, талхадон маҷроии талха ва ҳамчун оромибахш, хобовар ва гиҷарон истифода мекунанд.

Тхачро барои муолиҷаи, исҳоли хунин, никрис, дарди нимсара, сили шуш ва ҳамчун балғамрон, зиддиихтилоҷ мефармоянд. Дар шакли облатта ҳангоми латхӯрӣ, захмҳои чирку фасоднок, ҷароҳатҳо ва дамхӯрдаашро дар шакли ғаргара ҳангоми бӯи бади даҳон, илтиҳоби пардаи луобии даҳон мефармоянд. (Н.Куреннов, 2007).

Дар тибби мардуми Карочаеву Черкес обчӯши онро ҳангоми малярия ҷароҳати меъда, фишори баланди хун, тарбод ба кор мебаранд. (Гром И.И. 1965, Станков С.С. 1951, Ковалева Н.Г. 1972, В.Н. Чопик 1983, Махлаюк В.П., 1993).

Дар тибби муосир дамхӯрда ва дамкардаи чой ва қиёми онро ҳамчун иштиҳоовар, танзимгар, тарашшӯҳи шираи меъда, истифода мебаранд. Тхач дар таркиби доруҳои моеъгӣ ва кулчадоруи меъда, (желудечные капли и таблетки) дохил шудааст.Он дар таркиби чойҳои талхарон ҳамроҳ шудааст.

Дар таҷрибаҳои илмие, ки муаллифи ин китоб дар калламушҳои сафед гузаронд, муайян намуд: (муаллиф онро дар ягон маҷалла чоп накардааст) ҳангоми ба калламушҳои сафед хӯрондани обчӯши баргу пояи тхач дар меъёри 2 мл/кг. миқдори шираи дохили меъдаи онҳо нисбати калламушҳое, ки ба онҳо танҳо маҳлули физиологӣ гузаронда буд, 2-2,5 маротиба зиёд шира ҳосил кард.

Ҳангоми ба калламушҳои солим (контролӣ) ва таҷрибавӣ, гузарондани маводи гистамин муайян шуд, ки миқдори шираи дохили

меъдаи калламушҳои таҷрибавӣ, ки ба онҳо гистамин – обҷӯши тхач гузаронида шуд, нисбати калламушҳои физраствор қабул карда ва контролӣ, яъне гистамин гирифта, 5 ва 2 маротиба зиёд шира ҳосил мекунад. Обҷӯши тхач инчунин миқдори НС1 таркиби шираи меъдаро низ зиёд мекунад.

Таъсири фармакологии тхач бо моддаҳои таркиби он алоқаи зич дорад. Аз ҷумла, абсинтин, нӯги асабҳои мазадиҳандаи даҳонро ангезида ба тавассути рефлексҳо таровиши шираи меъдаю рӯдаҳоро зиёд мекунад, абсинтин инчунин ҷарашшӯҳи талха ва шираи ғадуди зермеъдаро низ зиёд мекунад.

Маводи талхи таркиби он пардаи луобии меъда ва рӯдаро ангехта Н-2 рецепторҳои гистаминро, ки дар он ҷойгир шудаанд, фаъол намуда, боиси зиёд ҳосилшавии шира ва туршии меъда мегардад. Равғани эфири таркиби он дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, зиддиташаннуҷ ва талхарон дорад. Ҳамазулени таркиби он бошад хусусияти зиддиаллергӣ, зиддиташаннуҷ, зиддиилтиҳоб ва дардбандӣ дорад.

Лактонҳо ва полисахаридҳои аз тхач ҷудошуда низ дорои хусусияти зиддиилтиҳобанд. Хусусияти зиддиҷароҳати тхач низ ба мавҷудии лактонҳо ва абсинтини таркиби он вобаста мебошад. (С.Я. Соколов ва диг. 1985, А.Д. Турова ва диг. 1987 В Петков, 1988)).

Истеъмоли доруҳои тхач барои ҳомиладорон ва беморони илтиҳоби рӯдаи борик (энтерит), рӯдаи ғафс (колит), ҷароҳати меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, ки бо зиёд ҳосилшавии туршии шираи меъда мегузарад, манъ аст.

Доруҳои тахач

Чойи тахач. 1 қошуқча рустании хушку майдакардаи тхачро ба чойник андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшонро мерезанд ва бо матое печонда, 20 дақиқа дам медиҳанд. Пас аз дока гузаронда, 1/4 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз ғизо, ҳамчун иштиҳоовар, барои ҳазми ғизо ва рафъи қабзи рӯда истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи алаф ва гули тахач. 1 қошуқи ошхӯрӣ алафу гули тхачро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, мисли чой дам дода, ¼ стаканӣ пеш аз истеъмоли ғизо бо асал барои беҳтар намудани фаъолияти ғадуди зермеъда масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи спиртии тахач. 20 г. маводи тхачро дар зарфи шишагин рехта ба болояш 100 г спирти 70% рехта, 2 ҳафта дар ҷои торик нигоҳ дошта, полонида. 15-20 қатрагӣ ҳамчун иштиҳоовар ва барои беҳтар намудани таровиши шираи меъда ҳангоми илтиҳоби камшири меъда истеъмол мекунанд.

ТУТ – тутовое дерево. Morus alba L.

Тут дарахти мевадорест, ки то 200-300 сол умр мебинад. Ватани тут Осиёи Ҷанубӣ Шарқӣ мебошад. Асосан тути сафедро парвариш мекунанд, ки баргашро чун ғизои кирми пилла ва меваашро чун ғизои инсон ба кор мебаранд. Майдонҳои тут дар собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ, Чин, Япония, Корея ва ғайра, ки мамлакатҳои асосии абрешимбоф мебошанд, ҳаст. Дар собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ тути сафедро асосан дар Осиёи Миёна, Кафқоз ва Украина парвариш мекунанд.

Дар таркиби меваи тут 11-22% қанд (асосан глюкоза ва фруктоза), кислотаҳои органикӣ, равғани эфир, витаминҳои B_1, B2, C, PP, каротин, флаваноидҳо, липидҳо, маъданҳо (калий, фосфор, кремний, оҳан, магний,) мавҷуданд.

Дар тибби қадим мева тут хеле маъмул буд. Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки орди тут шикамро бандад ва меъдаро қавӣ гардонад, шираи тути расида омоси гарми даҳону гулӯро бинишонад. Тути турш шикам бандад, аммо пухтааш андаке шикамро ронад. Тутро агар дар меъдаи гурусна хӯранд, гуфтааст ӯ, зуд ҳазм шавад ва ягон таъсири бад нарасонад. Лек агар ӯро пас аз нон тановул кунанд, бар меъда вазнинӣ орад ва ӯро касал созад.

Мувофиқи фармудаҳои Абӯалӣ Сино табиати тут гарму тар буда, иштиҳоовар аст ва ӯ хориҷшавии боқимондаҳои гизоиро тезонад. Тут дар илочи банди пешоб нафъ мебахшад, решааш ҷиҳарон аст ва кирми кадудонаро берун созад.

Амирдавлат Амасиатсӣ тути сафедро хеле нах задааст, ки ӯ ғизои хуб нест, зеро бод оварад, хуни носолеҳ тавлид кунад ва ин хун табиати буняро вайрон карда, ба он таъсири бад расонад. Тут пешобро зиёд кунад, ба меъда зараровар аст. Беҳтараш, гуфтааст Амирдавлат, тутро то ғизоҳои дигар бояд тановул кард ва баъди ӯ сиркоасал нӯшид. Шустушӯи мӯи сар бо обҷӯши барги тут мӯи сарро сиёҳ кунад. Ва агар энро кӯбида бо равғани зайтун ҳамроҳ кунанд ва рӯи захми сӯхта гузоранд, фоида оварад. Обҷӯши барги тути сиёҳ ҳангоми гулӯдард манфиатнок аст.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки тут тавлидкунандаи хуни солеҳ, кушояндаи бастагиҳо, ислоҳкунандаи ҷигар ва сипурз, фарбеҳиовар, мулоимкунандаи табъ ва пешоброн аст. Ба меъда каме зарар дорад ва масрафи сиканҷабини турш ин хосияти тутро ислоҳ кунад.

Дар тибби Тибет шарбати меваи тути сафедро ҳангоми бемории занона ва дарди устухон, ки бо таби баланд бошад, истифода менамоянд.

Дар тибби мардумӣ меваи тутро ҳангоми касалиҳои шуш, таби баланд, касалиҳои меъдаву рӯда ва гулӯ истифода менамоянд.

Ширинии тути сафедро дар мавқеи касалиҳои ҷигару талхадон, илтиҳоб ва захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби ғадуди зермеъда, камхуниҳо бемадорӣ ва ғайра тавсия менамоянд. Дар Тоҷикистон шохтутро беҳгарин доруи касалиҳои фишори баланди хун ва диабети қанд меҳисобанд. Дар Чин шарбати тути сафедро чун доруи пешоброн ва балғамрон истифода менамоянд. Дар Ҷопон шарбати тутро бо арақи биринҷ ҳангоми хасташавӣ менӯшанд.

Меваи тути сиёҳро дар тибби мардумӣ чун доруи қандфурор, пешоброн, табшикан ва фишорзан ба беморони мубтало ба фишори баланди хун, диабети қанд ва илтиҳоби шадиди гулӯ тавсия менамоянд.

Дар тибби мардумӣ ғайри меваи тут боз пӯсти решаву тана ва барғи дарахти тутро истифода менамоянд. Обҷӯши барги тутро дар мавқеи касалиҳои дилу меъда ва таби баланд ба кор мебаранд. Дар Чин обҷӯши пӯсти реша ва танаи тутро ҳангоми фишори баланди хун, бронхит, нафастангӣ, илтиҳоби гурда ва омосҳо истифода менамоянд. Дар баъзе мамлакатҳо барги тутро ба шахсони гирифтори диабети қанд ва касалиҳои пӯст тавсия менамоянд.

Дар тибби муосир меваи тути сафедро ҳангоми камхунӣ, ки аз касал будани меъда ва паст шудани гувориши баъзе маводи зарур, чун оҳан ва витаминҳо ба вуҷуд омадааст, истифода менамоянд. Маълум шудааст, ки масрафи ҳаррӯзаи тути пухта ба миқдори 200-300г. муддати 3-4 ҳафта ба шахсони гирифтори касалиҳои дил (чун миокардиодистрофия) таъсири мусбат расонида, ҳолати беморонро беҳ месозад. Меваи тут хосияти балғамронӣ ва зиддиилтиҳобӣ дорад ва аз ин рӯ ӯро ҳангоми касалиҳои гулӯ, сурхнок, бронхҳо ва шуш тавсия менамоянд.

Олимони ҷопонӣ таҷрибаҳое дар мушҳо, калламушҳо, хукчаҳои обӣ ва сагҳо гузаронда муайян намудаанд, ки фраксияҳои дар об ва бутанол ҳалшавандаи қиёми баргҳои тут хусусияти пасткардани фишори баланди хун, дардбанд ва оромибахшро доранд. Онҳо муайян намуданд, ки қиёми номбурда ва решаи тут хусусияти зиддиилтиҳобро дорост. Дар Ветнам аз барги тут доруе бо номи фомедол ихтироъ шудааст, ки барои муолиҷаи тарбод, сили пӯст ва зардзахм истифода мебаранд.(В.Петков, 1988).

Омӯзиши обҷӯши баргҳои тут ва баргҳои хушку майдакардаи тут, ки дар ғизои одамони гирифтори диабети қанд пеш аз истеъмоли ғизо мечошанд, муайян шуд, ки онҳо хусусияти хуби зиддидиабетӣ доранд (Скляревский, 1975).

Истифодаи он дар ғизо

Меваи тутро тару тоза ва хушккарда истеъмол ва аз меваи тут шарбат, нӯшоба, ширинӣ ва шароб тайёр мекунанд.

Тарзи тайёр кардани шарбати тут. 1,5кг шакарро дар ним литр об меҷӯшонанд ва баъд ба он 2л. шираи тутро, ки бо роҳи ҷабидани меваи тут ба даст омадааст ва шарбати 2 дона лимуро ҳамроҳ карда аз нав меҷӯшонанд. Сипас ба зарфҳои шишагини тоза рехта, даҳонашро маҳкам ва стерилизация мекунанд.

Ширинии тут. Шираи тути расидаро дар оташи паст меҷӯшонанд, то ки обаш буғ шавад ва ба асали тунук монанд шавад. Онро низ метавон муддати дурудароз нигоҳ дошт.

Шираи меваи тут. 1 л. шираи меваи тут, 0,25 л. об, 800 г. шакар, 1дона лиму. Ба болои сиропи аз шакар тайёр шуда шираи тутро рехта, ба он оби ду лимуро ҳамроҳ намуда, дар шишаҳои тамиздода рехта, дар ҷои хушку салқин нигоҳ медоранд.

ТУТИ ЗАМИНӢ – земляника лесная. Fragaria Vesca L.

Рустании бисёрсолаи алафӣ буда, ба оилаи настараниҳо мансуб аст.

Тути заминӣ яке аз рустаниҳои ғизоӣ буда аз замонҳои басо қадим истеъмол менамоянд. Нишонаи қадимӣ будани тути заминӣ ин аст, ки бостоншиносон тухмдонаҳои онро дар ҷои зисти одамони асри сангин пайдо кардаанд.

Он дар асри XVIII аз Чили ба Аврупо оварда шудааст. Феълан дар дунё тақрибан 3000 навъи тути заминии худрӯй ё полезй (қулфинай) маълум аст. Дар Тоҷикистон ҳарду намуди он, яъне худрӯй ва боғиаш нумӯъ меёбад ва парвариш мешавад.

Дар таркиби меваи он 80-90 фоиз об, 4,5-15 фоиз қанд (фруктоза, сахароза, ксилоза, глюкоза, ромноза), 3,7-5,9 фоиз кислотаҳои органикӣ (ҷавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса ва салицил), 0,9-1,2 фоиз моддаҳои азотӣ, 1,0 – 1,7% моддаҳои пектинӣ, 1,0-1,6% ғоз, 0,16-0,2 фоиз моддаҳои даббоғӣ аз 50 то 80мг% витамини В1, 0,07мг% В2 0 003мг% РР, 0,78мг% Е. 0,2-0,5мг% кислотаи фолиевӣ, 0,03-0,05мг% каротинӣ ва микроунсурҳои мис, йод, манган, калий ва оҳан мавҷуд аст.

Дар таркиби баргҳояш аз 280 то 400мг% витамини С, каротин, моддаҳои даббоғӣ, флавоноидҳо, кислотаҳои органикӣ ва микроунсурҳои манган, мис, рӯх, арзиз, селур, кремний ва ғайра ҷой доранд.

Дар тибби мардумӣ ҳамчун доруи қувваю дармонфизо, барои муолиҷаи касалиҳои банди пешоб, касалиҳои ҷигару талхадон, санги

гурда, масонэ, дикки нафас, барои одамони фарбех ва шифои захмхо истифода мебаранд.

Ширашро барои муоличаи никрису тарбод тавсия медиханд. Мева ва обчуши онро барои муоличаи илтихоби пардаи луобии меъда, илтихоби талхадон ва бавосир мефармоянд. Мева ва баргаш дар шакли обчуш ва дамхурда барои муолицаи захми меъдаю рудаи дувоздахангушта, норасоии витаминхо, сил ва хунравии дандонхо фоидаовар мебошад. Дамхурдаи баргу меваш инчунин барои рафъи исхоли хунин ва дар шакли гаргара барои табобати гулудард истифода мешавад. Барои муолицаи санги талхадон аз баргхояш чой тайёр менамоянд, ки он барои давои дикки нафас, бемории чигар, аз чумла, зарпарвин низ нафъ мебахшад.

Баргу пояшро, ки дар айёми гулкунияш чамъ меоранд, барои муолича ва пешгирии бемории атеросклероз истифода мебаранд (В.Д.Рыбак, 1998).

Дар Чехословакия аз тути заминй чун маводи пардоздихй (косметикй) истифода мекунанд. Ширааш пусти руйро зебо мекунад ва агар онро бо шираи лиму омехта ба рўй моланд, доги кунчитак ва дигар догхоро аз рўй пок менамояд.

Дар Чехословакия барои муолицаи тарбод, бемории чигар истифода мекунанд. Барг ва чои онро хамчун оромбахши асабхо истеъмол мефармоянд. Чои аз баргхои он тайёршуда мубодилаи моддахоро хуб карда, кори узвхои хозима, дил ва рагхои хунро бех менамояд.

Дар Булгория табибони халки обчуши барги тути заминй ва кулфинайро барои муолицаи илтихоб ва хунравихои бавосир дар шакли истеъмоли хорич, санги мачрои пешобу талха хамчун зиддиихтилоч ва шираи онро ба беморони камхун тавсия медиханд. (В.Петков, 1988).

Дар тибби муосир онро хамчун гизои хуби пархези истифода мекунанд. Тути заминй иштихоовар буда, хазми гизоро хуб мекунад. Мевахои тару тозаш барои беморони гирифтори атеросклероз, фишори баланди хун, бемории дил, захми меъда, санги талхадон ва гурда, никрис, камхунй ва сили шуш фоидаовар аст (А.Синяков,2000; Н.Куреннов, 2007).

Тути заминй ташнагиро мешиканад ва хобро бароҳат менамояд, ки ин барои одамони пир ва беморон фоида дорад.

Дакик тадкик шудааст, ки дар дамхурдаи он микдори муайяни фитонисидхо мавчуд аст ва онхо аксари микробхои сироятиро нобуд менамоянд. Аз ин рў, барои муолицаи бемории илтихобии дахон, гулў, бўи бади дахон, аз тариқи гаргара истифода мебаранд (Л.Я. Скляревский, 1972).

Таркиби бойи витаминҳои меваю барги тути заминӣ ва қулфинай ва микроунсурҳо аз он далолат медиҳанд, ки ҳарду навъи онро барои муолиҷаи норасоии витаминҳо, бемории илтиҳобӣ васеъ истифода кардан лозим аст. Кӯдакон аз истеъмоли он фоидаи калон мегиранд, чунки буняи сабзидаистодаи кӯдак ба витаминҳо ва микроунсурҳо сахт ниёзманд аст. Набояд фаромӯш кард, ки қулфинайи аз бозор харидаро санҷида баъд ба кӯдакон додан лозим аст. Пушида нест, ки як идда одамони беинсоф барои тезтар пухта расидан ва ба ин васила даромади калон ба даст овардан аз меъёр чанд карат зиёд нитрату дигар моддаҳои заҳрогинро истифода мебаранд, ки оқибат он дар мева ҷой мегирад. Ва агар ин ҳол меваҳоро кӯдак истеъмол кунад заҳролуд мешавад.

Дар тибби муосир шираи баргҳои сабзи онро барои муолиҷаи касалии қанд тавсия медиҳад. Таҷрибаҳо нишон дод, ки шираи барги тути заминӣ миқдори қанди таркиби хуни ҳайвоноти беморро паст мекунад.

Барои муолиҷаи гирифтороии ин беморӣ тавсия шудааст, ки онҳо бояд ҳар рӯз 4-5 қошуқи ошхӯрӣ шираи баргҳояшро истеъмол намоянд.

Тавре ёдрас кардем, шакли боғии тути заминиро қулфинай мегӯянд ва таркиби кимиёии он ҳариб ба таркиби кимиёии тути заминӣ монанд аст. Аз ин рӯ, онро низ барои муолиҷаи бемориҳое, ки тути заминиро истифода мекунанд, ба кор мебаранд. Хотиррасон карданием, ки барои табобат бояд аз қулфинае истифода бурд, ки он бо поруҳои табиӣ парвариш шуда бошад.

Муайян шудааст, ки олими машҳур, ботаники шведӣ Карл Линей аз бемории никрис тавассути ба миқдори зиёд истеъмол намудани меваи тути заминӣ халосӣ ёфт (В.Ф. Корсун, 1999).

Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки ҳангоми бо зонд ба меъдаи сагҳои дар талхадонашон фистула монда гузарондани 50 г.меваҳои шакида майда карда, таровиши талха афзуда, таркиби кимиёии он мусбат тағйир меёбад (А.Д. Турова ва диг., 1987). Мева ва обҷӯшу дамхӯрдаи баргҳояш мубодилаи моддаҳои буняро беҳтар намуда, намакҳои зиёдатиро аз буня хориҷ месозанд. Обҷӯшаш фишори хунро кам намуда, аплитудаи кашишхӯрии мушакҳои дилро дар ЭКГ зиёд мекунад. Фаъолияти кашишхӯрии мушакҳои бачадонро низ афзуда, рагҳои хунгарди ғайримарказиро васеъ месозад (Балабанов, 1954; А.Д. Турова, 984).

Ташев ва диг. (1955) дар таҷрибаҳои илмӣ таъсири ҳепатопротекторӣ ва талхарониши меваи тути заминиро муайян намуданд ва дар асоси он қиёми меваи тути заминиро ба доруи билирегулин, ки

барои муолиҷаи бемории ҷигар ва талхадон равона шудааст, дохил намуданд.

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор аз меваҳои тути заминӣ ва қулфинай мураббо, ширинӣ, нӯшоба, афшура, шира, шарбат, шароб, мармелад, конфет ва ғайра тайёр менамоянд.

Дору ва маводи тути заминӣ

Тарзи тайёр кардани нӯшобаи тути заминӣ ё қулфинай.

Тути заминӣ 3кг. об 1л. шакар 600г.

Меваи онро зуд шуста, то таровидани обаш нигоҳ медоранд. Пас дар зарфҳои шишагини пешакӣ тайёр карда ҷой мекунанд. Аз шакару об шарбат тайёр намуда, гармогарм ба болои меваи дар зарфҳо гирифта мерезанд ва даҳони зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам мекунанд. Сарпӯши тунукагиро бо асбоби махсуси махкамкунак сахт мекунанд.

Тарзи тайёр кардани дамхӯрда аз барги тути заминӣ, (он дар Чехословакия низ тайёр карда мешавад).

Дамхӯрда. 3 қошуқи ошхӯрӣ барғҳои онро гирифта, дар ягон зарфи сирдор андохта, ба болояш 200мл. оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва онро 20-30 дақиқа дам медиҳанд. Бо ин дамхӯрда пӯсти рӯйро мешӯянд ва гулӯро ғарғара менамоянд.

Чой аз барги тути заминӣ. 3-5г. баргҳои хушки онро ба чойник ё ягон зарфи сирдор андохта, ба болояш 200мл. оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва дам медиҳанд. Ва чун чой ба беморони гирифтори касалиҳои илтиҳобӣ, бавосир, илтиҳоби рӯдаҳо, бемории гурда ва найчаҳои пешобгузар мефармоянд.

Дамхӯрдаи барги тути заминӣ. 1 қошуқи ошхӯрӣ барги хушки тути заминиро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаи хунукшударо рехта, 8 соат дам дода, полонида, афшурда, ним стаканӣ 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби меъдаю рӯдаи ғафс истеъмол мекунанд.

Обҷӯши баргу меваи тути заминӣ. 1 қошуқи ошхӯрӣ маводи тути заминиро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан об рехта, 15 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонда, 30 дақиқа дам дода, полонида, 1 стаканӣ 2 бор барои муолиҷаи бемории гурда истеъмол мекунанд.

УШНА -- солянка Рихтера. Salsola Richteri Kar. exlity

Ин рустанӣ бо номҳои ушнон, шӯрагиёҳ, озарбӯ, росул ҳам машҳур аст.

Ушна аз қабили дарахтҳои буттамонанд буда, сершох мешавад ва дарозиаш аз 2 то 5м. мерасад. Баргҳояш майдаи паи ҳам ва бориканд.

Дар биёбонҳо, регзор, ҷойҳои камобу гарм нағз месабзад. Дар биёбонҳои Қайроққум, регзори Кӯрчалақум, поёноби Вахш ва Кофарниҳон меруяд. Дар моҳҳои июн-июл гул карда, сентябр-октябр тухм мебандад. Асосан аз ҳисоби тухм зиёд мешавад. Хоҷагии ҷангали Ҷумҳурии Тоҷикистон низ ин дарахтро парвариш мекунад.

Дар баргу меваи ушна 13-14 фоиз протеин, 10-15 фоиз насчи селулий, то 50 фоиз моддаҳои қиёмии бентроген мавҷуданд. Дар баргу меваш алкалоидҳои салсолин, салсолидин, салсалин аз 0,2 то 2,0 фоизро ташкил медиҳанд. Миқдори алкалоидҳо аз иқлим, давраи нашъунамоии растанӣ зиёд вобастагӣ дорад.

Дар гиб гул ва меваи ушнаро истифода мебаранд.

Ушнаро мардум аз қадим истифода бурда, аз он собун тайёр менамуданд. Дар ин бора Абурайҳони Берунӣ маълумот додааст. Абӯалии Сино ушнаро барои бемории чашм ва шошадон даво фармудааст. Ӯ хосиятҳои қайбандӣ, ҳайзоварӣ ва хобоварии онро нишон додааст. Абӯалӣ Сино ушнаро равонкунандаи гурмҳои бадан ва хушбӯйкунандаи тани одам номидааст.

Абӯмансури Муваффақ ушнаро ҳамчун давои марази хоришу бурунсози шабушк аз тану либоси одам тавсия намудааст.

Дар тибби халқӣ ушнаро ҳангоми боло рафтани фишори хун, дарди сар ва бехобӣ истифода мекунанд. Гузашта аз ин, мардум ҳамчун кирмрон, таскинбахш, дармони бемории қалбӣ мешиносанд.

Дар саноати дорусозӣ меваи ушнаро ба сифати ашёи хом ҷамъ менамоянд.

Дар таркиби меваш алкалоидҳои салсолин ва салсолидин мавҷуданд, ки аз онҳо барои муолиҷаи фишори баланди хун, ихтилоҷи рагҳои хун (аз он ҷумла рагҳои хунгузари сар) ва дарди сар дору месозанд.

Инчунин ушнаро чун рустании таскинбахш барои дармони баъзе бемории асаб истифода мекунанд.

Доруҳои ушна

Обҷӯши баргҳои ушна. Алкалоидҳоро (салсолин, салсолидин) ба миқдори 100мг. рӯзе 3 бор пеш аз хӯрок бояд нӯшид. Баргҳои хушк кардаи ушнаро ба миқдори ду қошуқи калон ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 5 дақиқаи дигар мечӯшонанд. Баъди дам додану хунук шудан аз дока мегузаронанд. Аз он ба андозаи як қошуқи ошхӯрӣ рӯзе 4 ё 5 маротиба менӯшанд.

Обҷӯши меваи ушна. Меваи хушки ушнаро ба миқдори 10г. ба зарфи сирдор андохта, 190мл. об ҳамроҳ менамоянд. Онро дар болои оташи паст 10-15 дақиқа мечӯшонанд ва баъди хунук шудан аз дока полонида, як қошуқи ошхӯрӣ 3 ё 4 бор менӯшанд.

Дамхӯрдаи барги ушна. 20г. барги (ё 10г. меваи) ушнаро ба 100г спирти 70 дарача ҳамроҳ мекунанд. Муддати як ҳафта дар чои торик гузошта, ҳар дам маҳлулро омезиш додан мебояд. Баъд аз дока гузаронида, ба миқдори 40-50 қатрай рӯзе 3 ё 4 бор нӯшидан лозим аст.

ХАРБУЗА – дыня обыкновенная. Cucumis melo L.

Рустании яксолаи гизоӣ буда ба оилаи кадугиҳо мансуб аст.

Ватани харбуза Осиёи Миёна ва Осиёи Хурд аст. Онро юнониҳо аз Осиёи Миёна бурда ба дигар мамлакатҳо паҳн намудаанд.

Феълан харбуза дар Осиёи Миёна, Ҳиндустон, Эрон, Афғонистон, Осиёи Хурд, Испониё, мамлакатҳои Араб, Фаронса, ШМА, Кафқоз, Молдова, Украина парвариш мешавад.

Дар Тоҷикистон, умуман дар Осиёи Миёна, ду навъи харбузаларо парвариш ва обиро парвариш менамоянд.

Дар таркиби харбуза 16-18 фоиз қанд, 0,2-0,9 фоиз ғоз, 0,2 фоиз гемицеллюлоза, 0,09-0,1 фоиз оҳор, 0,5 фоиз моддаи пектинӣ, витаминҳои 60мг% С, 0.11мг% Е, 20-30мг% B_1 0,04мг% В2, то 20мг% B_6 ва миқдори зиёди кислотаи фолиевӣ, каротин ва намакҳои маъданӣ мавҷуданд.

Аз қадимулайём харбузаро чун ғизо ва даво истифода мебурданд.

Абӯмансури Муваффақ онро ба беморони гирифтори санги гурдаю шошадон фармудааст. Ба ақидаи ӯ дар шиками наҳор истеъмоли харбуза қобили қабул нест, онро бояд дар фосилаи байни таом, яъне дар фосилаи хӯроки саҳару чошт, ё байни чошт ва ифтор хӯрдан хуб аст.

Абӯалии Сино низ барои ихроҷи санги гурдаю масона харбузаро тавсия додааст. Ӯ навиштааст, ки омехтаи дилаи харбуза тавъам бо орди гандум доғи рӯй ва рихинакро (угри) рафъ месохтааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ дар мавриди 4 навъи харбуза ёдовар шудааст. Ба пиндори ӯ бехтаринаш харбузаи ширини самарқандӣ мебошад, ки пешобро зиёд мекунад. Буғи дилаи дар об пухтааш омоси чашмро нафъ мебахшад. Шираи ширмонанди донаҳояш ба иллатҳои қафаси сина нофъ буда фасодро нест мекунад ва роҳи пешобро тоза карда, сангҳоро берун мебарорад. Равғани аз тухмдонаҳояш чудо шуда чароҳати роҳи пешоб ва шукуфаро шифо мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ навиштааст, ки харбуза баданро фарбеҳ карда обхӯра ва зарпарвинро нафъ мебахшад. Харбуза хосияти пешобронивву аракронӣ дошта, сангҳои гурда ва масонаро ихроҷ менамояд.

Дар тибби мардумӣ пӯчоқашро барои тоза кардани доғҳои рӯю

кунҷитак истифода мебаранд. Тухмдонаашро барои муолиҷаи санги гурдаю масона ва ширааашро чун гиҷарон ва барои шифои сурфаю гулӯдард мефармоянд.

Дар тибби муосир харбузаро ба беморони солхӯрдаи гирифтори атеросклерози рагчаҳои хунгарди мағзи сар ва дил чун ғизои парҳезӣ тавсия медиҳанд. Аз сабаби он ки харбуза дар таркибаш кислотаи фолиевӣ ва оҳани зиёд дорад, хусусияти шифоияш назаррас аст. Харбузаро ба беморони камхун, ҷигар ва гурда низ тавсия медиҳанд. (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Шираи харбузаро ба беморони мубталои камхунӣ, ҷигар, атеросклероз, гурда, дил, қабзият, никрис, тарбод, 1 стаканӣ бо 1 қошуқ асал, 3 бор дар як рӯз мефармоянд. (В.Д. Рыбак, 1998).

Дар баробари ин шираи харбузаро барои муолиҷаи сурфаи музмин, бемории гулӯ ва чун гиҷарон истифода мебаранд. 2-3 стаканӣ дар як рӯз 2-3 бор масраф мекунанд. Дар тибби ороиши рӯй барои рафъи рихинак ва доғҳои рӯй истифода мебаранд (А. Синяков, 2000).

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор аз харбузаи тару тоза ва қоқ истифода менамоянд. Аз харбуза нӯшоба, мураббо, повидло, қанд ва дигар чизҳоро низ тайёр мекунанд.

Нӯшобаи харбуза. Барои омодасозии нӯшоба харбузаи хушбӯйро гирифта, ба чор ҳиссаи баробар тақсим карда, бо корд карч мекунанд ва то мулоим шуданашон дар оби ҳарорараташ 80 дараҷа гарм 10 дақиқа нигоҳ медоранд. Баъд онҳоро ба зарфҳои шишагин андохта, ба болояш шарбати аз қанду об тайёр кардаро (450г. қанд дар 1л. об) мерезанд. Сипас даҳони зарфҳоро маҳкам намуда 15 дақиқа тамиз медиҳанд.

Асали харбуза. Харбузаи расидаро пора намуда, пӯчоқу тухмдонаҳояшро чудо ва карч мекунанд. Сипас онҳоро аз гӯштмайдакунак гузаронда, афшураашро аз дока гузаронида, ширааашро мегиранд. Баъдан дар оташ мепазанд ва хафи пайдо шудаашро чудо карда мепартоянд. Вақте шира ғафс шуду ғоз дод, далолат медиҳад, ки асали харбуза тайёр шудааст.

Мураббои харбуза. Харбузаи пухта расидаро гирифта, пӯсту донаашро чудо ва бо корд майда реза карда, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш сиркои ғизоиро то пӯшондан болои харбуза рехта, 2 рӯз нигоҳ медоранд. Пас харбузаро ба зарфи элакмонанд (дуршлаг) рехта, дар зери оби равон то тоза шудани сирко нигоҳ дошта, дар қиёми қанд андохта мечӯшонанд. Ба 1 кг. харбуза 2 кг. қанд ва 2,5 стакан об истифода мебаранд.

Вақте ки харбуза ҷӯшида мулоим шуд, онро ба зарфҳои шишагин андохта, қиёмро то ғафс шуданаш мечӯшонанд ва пас ба болои харбузаҳо ба зарфҳои шишагин мерезанд. Вақте ки мураббо хунук шуд, даҳонашро бо сарпӯшҳо маҳкам мекунанд.

ХАРДАЛ (сипандон) – горчица сарептская.
Brassica junceg (L) Czern

Хардал растании яксола буда, ватанаш Осиёи Марказӣ ва Ҳиндустони Шимолӣ мебошад. Дар Ҳиндустон, Чин, Аврупо, Амрико ва Осиёи Хурд парвариш мешавад. Дар Белорусия, Украина, Қазоқистон ва Қирғизистон низ парвариш мекарданд.

Дар саноати хӯрокворӣ ва тибб асосан донаҳояшро истифода менамоянд, ки онҳо қаҳваранг буда, тамъи тунд доранд. Онро кӯбида бо об ва сирко хамир мекунанд ва ҳамчун адвияҷоти иштиҳоовар бо ғизо масраф менамоянд.

Дар таркиби донаҳои хардал 28-30% равған, 20-25% сафеда, 15% луоб, 6,5% сапонин, стероидҳо, гликозиди синегрин ва ферменти мирозиназин мавҷуд аст.

Дар таркиби тухмдонаҳояш инчунин макроунсурҳои K-12,90, Ca-6,20, Mg-3,50, Fe-0,06, мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,07, Cu-0,27, Zn-0,77, Cr-0,02, Se-31,00, Ui-0,16, Pb-0,01, J-0,12, B-0,50 мкг/г. муайян шудааст.

Хардал яке аз гиёҳҳои маълум буда, ӯро барои хушхӯр намудани ғизо истифода менамоянд. Аз даврахои қадим маълум буд, ки хардал як қисми хӯрокҳоро аз вайроншавӣ эмин медорад.

Хардалро инчунин чун растании давоӣ васеъ истифода мебурданд. Чунончӣ Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки табиати сипандон гарму хушк аст ва агар ӯро бо об пухта гулӯро ғарғара кунанд, балғамро ҷудо мекунад.

Сипандон ба шахсони гирифтори касалии саръ фоиданок буда, обашро ба сар резанд нисёнро бартараф созад. Инчунин ӯ гуфтааст, ки молидани сипандон ба раги сурин ҳангоми иштиҳоби он ишиасро даво бахшад.

Мувофиқи фармудаҳои Абӯалии Сино фармудааст, ки хардал балғамрон, барангезандаи атса, гиҷарон ва ҳайзовар аст, мӯи сарро инкишоф медиҳад, шукуфаро нест мекунад, рӯйро пок месозад, омосҳои гарму музминро ҳал мекунад. Дарди пайвандҳои (буғумҳои дасту по) ва раги суринро суд мебахшад. Обаш ба дарди дандон дармон аст. Кӯфтааш бо оби ангур бемории музмини шушро нафъ мебахшад, шаҳватро афзун мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки хардал ҳангоми фалаҷ, хотирпарешонӣ ва лакнати забон нафъовар аст, таъсири ҳайзоварӣ ва гиҷаронӣ дорад, шаҳватангез аст.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ онро аз бемории илтиҳоби найчаҳои шуш тавсия намуда, бо асал ҳангоми сурфа, тангнафасӣ ва таб фармудааст. Инчунин молидани онро ба узвҳои хориҷӣ ҳангоми никрис, дарди мафосил (артрит), рехтани мӯйи сар, варамҳои гуногун ва ғайра тавсия намудааст.

Мардуми Чин аз қадим хокаи меваи онро чун доруи таҳриккунанда ва ҷазбнамоянда ҳангоми зуком, сурфа, невралгия, варам, фишори баланди хун ва сили устухон истифода менамоянд.

Дар тибби мардумии булғор онро барои муолиҷаи халадарди талха, бронхит ва ҳангоми дарди дандон бо қиёмаш ғарғара мекунанд. (В. Петков, 1988).

Дар тибби мардумӣ хардал ҳангоми касалиҳои узвҳои гувориш, саратони меъда, касалиҳои роҳи нафас ва ғайра мавриди истифода қарор гирифтааст. Хардал шираҳосилкунии меъда ва ғадуди зермеъдаро зиёд карда, иштиҳоро меорад, ғайр аз ин хардал ба гардиши хун таъсири мусбат расонда, фаъолияти ҳормонҳои ғадуди рӯи гурдаро беҳ мекунад (З.М. Эвенштейн, 1989: Н.Куреннов, 2007).

Вай ба қалбу рагҳои хунгард ва фаъолияти гадуди болои гурда таъсири мусбат мерасонад, хосияти зиддиилтиҳоб ва зиддиуфун дорад (В.П. Махлаюк. 1993).

Муайян шудааст, ки хардали сиёҳ (Brassica nigra (L), ки дар тиб ҳамчун маводи шифоӣ меваҳои онро истифода мебаранд, хусусиятиҳои табобатии он бо гликозиди синегрин, ки аз нуқтаи назари кимиёӣ намаки калигии кислотаи мирозинромемонад вобастагии зич дорад.Бо иштироки энзимҳо ин гликозид, ки дар таркиби махсулоти хардал камфаъолият аст ва бо ба он рехтани оби гарм ба гликозиди фосфати калийи турш, глюкоза ва равғани алилохардал тақсим шуда, қитъаҳое, ки ба он таъсираш мерасад ангезиши сахт расонда, онро сурхи баланд мекунад. Барои муолиҷаи тарбод, илтиҳоби раги сурин, бемории илтиҳобии пӯст ва мушакҳо, бемории қисми болоии нафас истифода мебаранд (В.Петков, 1988).

Хардалро ба беморони сили шуш, илтиҳоби гурдаҳо ва дар шакли хориҷӣ ба беморони васеъшавии рагҳои варид намефармоянд.

Доруҳои хардал

Дамхӯрдаи гулҳои хардал. 1 қошуқи чойхӯрӣ гулҳои хушки хардалро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаро рехта, 5 дақиқа дам дода, полонида, онро дар давоми рӯз ҳамчун иштиҳоовар масраф мекунанд.

ҲИЛ – кардамон Elletaria Cardamonum whiteet naton.

Рустании бисёрсола буда, аз оилаи чатргулҳо аст. Пояи ҳил росту ковок буда, баландиаш то 110см мерасад, қисми болояш сершох буда, барги калону пуршакл, сегӯшаи бурида дорад. Гулаш майдаи сафед, чатрро мемонад. Меваш элипсшакли хурд-хурд.

Дар моҳҳои июл-август гул карда, дар моҳҳои июл-сентябр меваи ҳил пухта мерасад. Дар дунё қариб 80 намуди ҳил дучор меояд, ки онҳо дар Осиё, Африқои Шимолӣ ва Амрико меӯянд. Дар Тоҷикистон ҳил дар Бадахшону Олой, Анзоб, дар ҷангалҳо, лаби дарёҳо ва алафзор нашъунамо меёбад.

Дар тиб решааашро истифода мебаранд. Дар таркиби ҳил калций, фосфор, оҳан, никел, мис, магний, титан, бор, витамини С, дар баргаш протеин, равған мавҷуд аст.

Ҳилро аз замонҳои қадим барои муолиҷа истифода мебурданд. Абӯмансури Муваффақ ҳилро барои муолиҷаи ширинча, саръ (эпилепсия) диққи нафас, фалаҷ ва шамолхӯрии мушакҳои рӯй лаво фармудааст. Абӯалии Сино ҳилро барои муолиҷаи халадарди рӯда ва қуллоъ тавсия додааст.

Дар тибби мардумӣ бехреша, реша, баргу гулу тухми онро барои табобати илтиҳоби гурда, касалиҳои узвҳои ҳозима (илтиҳоби пардаи луобии меъдаву рӯда) ва нафас (диққи нафас, газаки шуш, сил) фаровон истифода мебаранд. Ҳилро чун доруи бодрон ва исҳоловар тавсия медиҳанд.

Доруҳои аз ҳил тайёр шуда хусусияти зиддиихтилоҷ доранд. Навдаи сабзу барги ҳилро дар Руссия барои тайёр кардани таомҳои гуногун истифода мебаранд.

Доруҳои ҳил

Дамхӯрдаи ҳил. Ним қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майдакардаи ҳилро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 250мл. оби ҷӯш мерезанд ва 40 дақиқа дам мекунанд. Пас аз дока полонида, боқимондаи баргҳои зарфро ба дока гирифта меафшуранд ва дар як рӯз 3-4 бор мехӯранд.

ХОРАНГУР – крыжовник обыкновенный.
Crosularia reclinata Mill.

Рустании буттагии боровар аст.

Хорангур дар Аврупои Ғарбӣ паҳн шудааст. Дар Руссия ин рустании мевадор аз асри XI парвариш меёбад

Ин рустании худрӯест ва дар қисми аврупоии собиқ ИҶШС

намудҳои боғии он дар Украина, Белоруссия парвариш мешавад. Хорангур инчунин дар Африқои Шимоливу Марказӣ, Амрикои Шимолӣ ва ғайра нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон аз соли 1951 дар боғи ботаникии Варзоб парвариш менамоянд. Хорангурро ангури шимолӣ низ меноманд.

Дар таркиби хорангур 13,5 фоиз қанд (глюкоза, фруктоза), 1,7 фоиз кислотаҳои органикӣ (чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса), 1,4 фоиз моддаҳои пектинӣ, то 60мг% витамини С, В1, В2, В6, 0,2мг% каротин, 0,25 мг%, кислотаи фолиевӣ, микроунсурҳои оҳан, мис, фтор, руҳ ва ғайра мавҷуд аст.

Дар тибби мардумии рус хорангурро барои муолиҷаи қабзияти музмин чун исҳоловари сабук мефармоянд. Меваи тару тозаашро барои муолиҷаи бемории ҷигар, гурдаҳо ҳамчун талхарон, пешоброн ва барои табобати бемории узвҳои ҳозима, иштиҳокушо тавсия медиҳанд (З.М. Эвенштейн, 1989). Дар Кафқоз барги онро барои муолиҷаи сил дар шакли дамхӯрда ва обчӯш мефармоянд.

Дар тибби муосир меваҳои хорангурро ҳамчун ғизои парҳезӣ ба кӯдакону пиронсолон ва барои муолиҷаи норасоии витаминҳо ва микроунсурҳои барои бунёи инсон зарур тавсия медиҳанд. Онро барои муолиҷаи камхунӣ ва хунравиҳо мефармоянд.

Хорангурро дар ғизои табобатӣ ва парҳезӣ ва ширааашро барои муолиҷаи бемории дил, фишори баланди хун, атеросклероз, фарбеҳӣ, норасоии витаминҳо ва ба одамони калонсол ҳамчун беҳсози мубодилаи маводи буня тавсия мекунанд (В.Д. Рыбак, 1998).

А. Синяков (2000) хорангурро барои муолиҷаи бемории илтиҳобӣ, гурда, талхадон, ҳамчун пешоброн, талхарон тавсия медиҳад.

Ширааш яке аз беҳтарин маводҳо барои муолиҷаи камхунӣ ба ҳисоб меравад. Аз он ки таркибаш аз нахҳо ва ғозҳои ғизой ва қанд бой аст онро ба беморони ҷароҳати меъдаю рӯда ва беморони диабети қанд тавсия намедиҳанд.

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор ва саноати хӯрокворӣ аз хорангур нӯшоба, мураббо, чемҳо, мармелад, афшура, шароб ва конфет тайёр менамоянд.

Тарзи ғайёр кардани нӯшобаи хорангур.

3кг. хорангур, 3л. об, 700г. шакар.

Хорангурро шуста, аз думчаҳояш тоза карда, бо сӯзан сӯрох менамоянд ва ба зарфҳои пешакӣ тайёрнамуда меандозанд. Пас аз шакар ва об шарбат тайёр намуда, гармогарм ба болояш мерезанд. Баъд даҳони зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам менамоянд ва дар об 3 дақиқа мечӯшонанд, яъне стерилизация мекунанд.

ХОРИ КАРРОК – растропша пятнистая.
Silibum marianum (L) Gaerth.

Онро бодовард, бозовард, алохор, бодрӯз ва кӯкхор низ мегӯянд.

Хори каррок мансуби гиёҳҳои як ва ё дусола буда, дар соли якуми сабзиш баргҳои назди решаи хордори бисёр дорад ва дар соли дуюми афзоиш пояи рости камшоха ва нуркувват пайдо мекунад. Қадаш то 150см. мерасад. Баргҳояш калон, сабзи баланд, роҳҳои шикастаи сафед дорад. Пахлӯи баргҳо сӯзанчаҳои зард дорад. Гулаш найчашакл, бунафш ё арғувонӣ, парсабадчаҳои калони охири поя ва шохчаҳои он ҷой гирифтаанд. Меваш ҷилодор, рангаш зард, қаҳвагин, холҳои тираи дарозрӯя дорад. Моҳҳои май-июн гул мекунад ва август-сентябр мева мебандад.

Дар қисмати аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, ҷанубии Сибири Шарқӣ, Осиёи Марказӣ дар гирду атрофи манзилгоҳҳо, қад-қади роҳҳо, дар соҳили ҷӯйҳо, дар заминҳои партов ва полизҳо мерӯяд.

Дар қисми рӯизаминии рустанӣ, флаваноидҳо, кислотаҳои органикӣ, дар тухму меваш то 32% равған, 0,08% равғани эфир, зифт, аминҳо, (тираин, гиетамин), флаванол-лигнинҳои: силибин, силидианин, таксифолин, силихристин, силикристин, алкалоидҳо, сапонинҳо ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби меваи хори каррок макроунсурҳои К-9,39, Са-16,60, 4,20, Fe-008 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,10, Cu-1,16, Mg-0,71, Cr-0,15, A1-0,02, V-0,01, Se-22,90, Ni-0,20, Sr-0,08, Pb-0,08, Z-0,09, B-22,40 мкг. муайян шудааст.

Дар тибб меваи хори каррокро баъди пухта расиданаш истифода мебаранд.

Дар асари тиббии Ибни Сино хори каррок ҳамчун маводи пешоброн, давои касалии никрис, исҳоли хунин, дарди дандон ва ғайра зикр ёфтааст.

Дар тибби мардумӣ ин рустанӣ аз қадим истифода мешавад. Меваи онро барои муолиҷаи бемории силурз, ҷигар, илтиҳоби найчаҳои талхагузар, барои муолиҷаи санғи гурдаву талхадон, бавосир, илтиҳоби рӯдаи ғафс ва қабз даво мефармоянд. Ҷӯшондаи меваашро барои дардмандони газаки меъда даво гуфтаанд. (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Муайян шудааст, ки тухмдонаҳои хори каррок ба бемории ҷигар ва талхадон таъсири мусбат мерасонад. Оби тухмдонаҳои он таъсири баланди талхаронӣ дошта онро барои муолиҷаи бемории маҷрои талхадон тавсия медиҳад (R.F.Weiss, 1966; W.Spaich, 1978; Т.Л.Пилат ва диг ,2000).

Силимарин дорои хусусияти зиддиилтиҳобӣ низ мебошад, таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронда аз он далолат мекунанд, ки силимарин сарзадани перитонити формалинро, ки ба сабаби ба шиками онҳо бо сӯзондору гузаронидани маводи илтиҳобовари формалин ба амал омадааст, рафъ месозад (В Петков, 1988).

Дар тибби муосир доруҳое, ки саноати дорусозии мамлакатҳои гуногун тайёр мекунанд, истифода мешавад. Қисми меваи хори каррок чузъи таркибии маводи «Холелетин»-ро ташкил медиҳад, ки барои табобати бемории талхадон тавсия мешавад. Дар мамлакатҳои хориҷа аз меваи хори каррок доруҳои «Карсил», «Силибор», «Силибнин», ё «Легалон» ва ғайраро тайёр мекунанд, ки барои муолиҷаи бемории ҷигар истифода мешаванд.

Schondube (1956) муайян намудааст, ки спирти меваи хори каррок дорои хосияти барҳалои талхарониӣ буда, миқдори кислотаҳои таркиби талхаро зиёд мекунад ва аз ин рӯ онро барои муолиҷаи бемории талхадону маҷрои талха (холитистит, холангит) ва тангшавии маҷрои талха мефармоянд.

Дар таҷрибаҳои илмии дар ҳайвонҳо гузаронда муайян шудааст, ки ҳангоми осеб дидани ҳуҷайраҳои ҷигар тавассути захри ҷигаркушӣ CCl_4, таъсири подзаҳрии он ба маводи ҳаётии таркиби он силимарин алоқаманд аст. Хосияти ҳепатопротектории силимарин ҳангоми захролудшавии ҳайвонҳо бо захри ҷигаркуши CC14 альфа-аманитин ва тиацетамид муайян шудааст.

Муаллифи ин сатрҳо низ дар таҷрибаҳои илмӣ таъсири ҳепатопротектории доруи «карсил»-ро дар ҳайвонҳо омӯхта, муайян намудааст, ки доруи карсил таъсири манфии захри ҷигаркуши CC14-ро бартараф намуда, ҳуҷайраҳои ҷигарро эмин медорад, миқдори талхаро зиёд карда, фаъолшавии ферментҳои АсТ, АлТ, ШФ ГТТ-ро, ки дар зери таъсири захри ҷигаркуш зиёд мешаванд, паст мекунад. Карсил инчунин тамаркузи чарбу, сафеда ва карбогидридҳоро, ки дар натиҷаи захролудшавии тамаркузашон вайрон мешаванд, ба эътидол меорад (Ҷ.Азонов, 1987, 1993, 1995, 1997).

Дар мушоҳидаҳои гистохимиявӣ ва гистоанзематикӣ муайян шудааст, ки хусусияти ҳепатопротектории доруҳои хори каррок, аз ҷумла, силимарин ба маводи кимиёии салибин алоқаманд аст.

Силимарин инчунин дар таҷриба илтиҳоби сифқ (подошневроз сустава)-ро, ба сабаби бо сӯзан гузарондани маводи формалин ба амал меояд, рафъ месозад ва инкишофи илтиҳобро дар онҳо суст карда шифо мебахшад (Yoglletale. 1975).

Бо шарои он бемории буғумҳо, бемории рӯдаи ғафс ва меъдаро муолиҷа мекунанд (Н. Куреннов, 2007).

Доруҳои хори каррок

Легалон – синонимҳояш: Hepadestal, Silimarin.

Хусусияти фармакологияш: дорои хусусияти ҳепатопротекторӣ буда, маводи таъсирбахши таркибашро силимарин-пайвастагие, ки мембранаҳои ҳуҷайраҳоро ба эътидол оварда, ҳуҷайраҳои ҷигарро аз таъсири манфии маводи захрогин эмин медорад, ташкил медиҳад.

Онрс ба мубталоёни бемории музмини ҷигар мефармоянд.

Онро дар меъёри 1 гулӯладору (драже) ё кулчадору (таблетка) 0,035 г. 3 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо мефармоянд.

Мӯҳлати истифодабарияш то 5 сол.

Силибор (Siliborum) – маҷмӯи флаваноидҳои аз хори каррок ҷудошударо дар бар мегирад.

Хусусияти фармакологияш: таъсири ҳепатопротекторӣ дорад.

Онро дар меъёри 0,04-0,08 г. 3 бор дар як рӯз аз 1 то 2 мох ва то 6 мох бо танаффуси 1ё 2 моҳа истеъмол мекунанд, чун кулчадоруҳои рӯпӯлдори 0,04 г. истеҳсол мешаванд.

Мӯҳлати истифодабарияш: 2 сол.

Обчӯши меваҳояш: 30г. меваи хушки хори каррокро гирифта, майда карда, ба он 500мл. об ҳамроҳ намуда меҷӯшонанд. Вақте ки об то нимаш бухор гашт, аз болои оташдон гирифта хунук мекунанд ва ба андозаи 1 ё 2 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз 5-6 бор истеъмол мекунанд.

Обчӯши решаи хори каррок. 1 қошуқи ошхӯрӣ решаҳои майда шуда ва хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 20 дақиқа ҷӯшонда, хунук карда, полонида, афшурда, 1 қошуқи чойхӯрӣ, пас аз ҳар ду соат барои муолиҷаи бемории ҷигар, исҳол, ташаннуҷ ва омосҳо истеъмол мекунанд.

Шираи тару тозаи хори каррок: онро ҷудо карда, 1 қошуқӣ саҳар дар шиками наҳор барои муолиҷаи бемории меъдаю рӯда истеъмол мекунанд.

ХОРИ МУҒЕЛОН – якорцы стелющиеся. Tribulus terrestris L.

Онро хори муғелон, хасакхор, мағелон, хорхасак низ мегӯянд. Рустании яксолаи алафӣ буда, дар рӯи замин паҳн мешавад. Дарозии навдаҳои сершохаш аз 9 то 120 см-ро ташкил медиҳад, решааш пармашакл мебошад. Баргҳояш супоративии мураккаб буда, дарозиашон то 6 см. аст. Гулҳояш ранги зард дошта, ҳаҷмашон 1,2 см. ташкил медиҳад. Мевааш шакли чормағзчаҳои бурҷнок ва хорҳои нӯгтез дорад. Дар моҳҳои апрель – май гул карда, июнь – июль пухта мерасад.

Хори муғелон асосан дар нимбиёбонҳо ва даштҳои гарму хушки Осиёи Марказӣ, Олтой, Ҷануби Қазоқистон, ҷумҳуриҳои назди Кафқоз, ҷануби Украина, Қрим, Молдова, поёноби Дон, Волга паҳн шудааст.

Дар Тоҷикистон қариб дар ҳама ҷо дар баландиҳои аз 500 то 2700 м. аз сатҳи баҳр нумӯъ меёбад.

Барои муолиҷа қисми рӯизаминии онро, ки барои ҷудо кардани диосгенин ва доруи трибестрис зарур аст, истифода мебаранд.

Дар таркиби хори муғелон гликозидҳои стероидии триллин диоцин, грациллин, протодиоцин, кикубосапонин, гитогенин, флаваноидҳо моддаҳои даббоғӣ, ба витамини С ба миқдори 160% ҷой дорад. Мувофиқи маълумотҳо (Ҳоҷиматов М. 1989) дар таркиби қисмҳои рӯизаминии ин рустанӣ аз 0,3 то 0,4% фланоидҳо, 0,01% алколоидҳо, 1,7% луоб. 0,5% сапонинҳо 0,11% кумаринҳо маҳфуз аст.

Дар таркиби хори муғелон макроунсурҳои К – 41, Са – 36,7, Mg – Fe – 0,30 мг\г. ва микроунсурҳои Mn -- 0,11, Cu – 052, Zn – 2,49, Co – 0,09, Mo – 0,09, Cr – 0,48, Al – 02, Ba – 11,83, V – 0,01, Se – 5,50, Ni – 0,51, Sr – 6,17, Cd – 8,00, Pb – 0,07, B – 26 муайян шудааст.

Хори муғелонро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд. Абуалӣ ибни Сино дар «Ал Қонун-фит–тибб» гуфтааст ки шираи хасак, яъне хори муғелон сангҳои гурда ва шошадонро (хичакро) майда мекунад. Шираи онро барои муолиҷаи омосҳо, захмҳои фасоддори кому даҳон фармудааст.

Дар рисолаи «Алвоҳия» низ хори муғелонро барои муолиҷаи обхӯра, санги гурда фармуда, инчунин менависад, ки чӯшобаи он рағбати ҷинсиро афзун мекунад, тухмаш низ рағбати ҷинсиро бедор мекунад.

Амасиатсӣ навиштааст, ки онҳо ду хел мешаванд: боғӣ ва худрӯй. Беҳтаринаш онест, ки дар қумзор рӯида сабз аст. Онҳо ба ҳар гуна бемории асаб нафъовар буда, бо асал дарди гӯшро шифо мебахшанд, сангҳои шошадонро ҳал намуда, роҳи пешобро мекушоянд ва халадарди миёнро рафъ менамоянд, шаҳвати ҷинсиро афзун мекунанд. Равғани аз он ҷудо шуда қуввати ҷинсиро афзун намуда, агар ба варамҳо моланд, нафъ мебахшад.

Дар тибби Тибет хори муғелонро ҳамчун маводи пешоброн, рӯҳафзо ва зиддиилтиҳоб ва инчунин барои муолиҷаи бемории дил, гурда, тарбод, банди пешоб, обхӯра ва варамҳои дасту по истифода мебаранд.

Дар тибби Хитой қисми рӯизаминии онро ҳамчун пешоброн,

рӯҳафзо ва барои муолиҷаи бемории пӯст дерматозҳо истифода мебаранд. Меваш ба таркиби доруе, ки бо он бемории махавро (лепра) муолиҷа менамоянд, медарояд. Тухмҳояшро низ ҳамчун маводи пешоброн, рӯҳафзо, шировар, гиҷарон ва ҳангоми гирифторӣ ба бемории сперматорея, яъне сайлони манӣ, камхунӣ, бемории роҳи нафас ва бавосир истифода мебаранд.

Дар тибби ҳиндӣ онро барои муолиҷаи бемории гурда, роҳи пешобгузар, никрис, импотенция (ҳезӣ) мефармоянд.

Дар тибби муғул онро барои муолиҷаи бемории дил, гурда бандии пешоб истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми Қафқоз обҷӯши қисми рӯизаминии онро ҳамчун пешоброн, обҷӯши баргашро ҳангоми исҳоли хунин (дизентерия), бемории чашм, гонорея, обҷӯши меваҳояшро низ ҳангоми дизентерия истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти Ҳоҷиматов дар тибби мардумии тоҷик хори муғелонро ҳамчун маводи пешоброн, овар ва барои муолиҷаи табларза истифода мебаранд. Дамкӯрдаи мева ва баргҳояшро ҳангоми халадард, бавосир, бемории гурдаю роҳи пешоб истеъмол менамоянд. Обҷӯши решаашро бо шир барои мустаҳкам намудани муқовимати буня истифода мебаранд.

С. Я. Соколов ва диг. (1985). қиёми моеъгии хори муғелонро дар ҳайвонҳо таҷриба ва муайян намуданд, ки шираи меъдаро меафзояд.Барои муолиҷаи бемории атеросклероз ё суддадбандии рагҳои хунгарди артерия ниҳоят нафъовар аст. Муайян шудааст, маводи асосии зидди атеросклерозии таркиби хори муғелон трибуспин мебошад, ки ҷамъи гликозидҳои стероидиро ташкил медиҳад. Ҳангоми атеросклерози холестеринӣ, ки бо роҳи гузаронидани холестерин дар харгӯшҳо ба амал меояд, трибуспонин миқдори холестерини таркиби хунро кам намуда коэффиценти лейцитин – холестеринро зиёд мекунад, ки он аз хосияти басо хуби муолиҷавии хори муғелон далолат мекунад.

Таъсири муолиҷавии трибуспонинро, инчунин дар беморони мубталои атеросклерози рагҳои хунгарди дил омӯхта, муайян намуданд, ки доруи трибуспонин ҳангоми муолиҷа миқдори холестерини липидҳо ва В-липопротеидҳоро кам намуда миқдори липопротеидҳои зичиашон баландро зиёд менамояд.

Аз ин рӯ, фармудани доруи трибуспонин ва қиёми моеъгии хори муғелон барои муолиҷаи беморони мубталои атеросклероз, бемории дилу рагҳои хунгарди дил, фишори баланди хун, ки дар натиҷаи суддадбандии рагҳои хунгард ба амал меоянд, муфид аст.

Доруҳои хори муғелон

Трибуспонин (Tribusponinum)-дорои маҷмӯи сапонинҳои алафи муғелон мебошад.

Таъсири фармакологияш: Хусусиятҳои мусбии кам намудани холестеринро дар таркиби хуноба дорад.

Мавқеи истифодабарияш: барои муолиҷаи бемории атеросклероз.

Тарзи истифодабарияш: дар меъёри 0,1-0,2 г. 2-3 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли гизо мефармоянд. Муолиҷаро бо усули циклӣ, яъне як сикли он 20-30 рӯз буда, пас аз танаффуси 7-10 рӯза онро такрор мекунанд. Мӯҳлати табобат бо ин дору 3-4 моҳро дар бар мегирад.

Онро дар шакли кулчаи 0,1 г. дар қуттиҳои 50 истеҳсол мекунанд.

Трибуспонинро дар ҷои хушк нигоҳ медоранд.

ХОРИ САГАК – череда трехраздельная. Bidens tripartita L.

Бо номҳои гармалаф, хори седандона, сагакхор, часпак низ маълум аст.

Хори сагак мансуби гиёҳҳои яксола аст. Решаи парешони рангаи паҳн дорад. Пояш рости сершох буда, қадаш то 1, 1,5м. мерасад. Дар қисми болоии поя баргҳои 3-5 параи бисёре дорад. Паҳлӯҳои баргҳо аррашакли номутаносиб аст. Қисми болоии барг яклухти тоза буда, дар қисми поёниаш мӯякчаҳо дорад. Пояи асосӣ ва шохчаҳояш бо гулточҳои сабадшакл тамом мешаванд. Сабадчаҳо шакли нимкурра доранд.

Хори сагак гулҳои майдаи зард дорад. Сабадчаҳои он яктой ва баъзан, сетой мешаванд. Бари сабадчаҳо то 2см. мерасад. Гулпечашон дуқабата, дарозии баргҳои беруниаш то 8мм., барашон то 3,5мм. рангашон сабз, нӯгашон тез буда, баргҳои дарунаш зардчатоби тунуканд.

Дар аввали сабзиш ранги меваш кабуд, сабз буда, баъди пухта расидан зард мешавад. Моҳҳои июн-сентябр гул мекунад ва август-октябр тухм мебандад. Хори сагак асосан қад-қади чӯйборҳо, соҳили дарё, атрофи обанбор ва марғзорҳои сернам меруяд.

Хори сагак дар қисми аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Кавқоз, Сибири Ғарбию Шарқӣ, ҷанубии Шарқи Дур, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла дар Тоҷикистон меруяд.

Баргу пояи хори сакак моддаҳои даббоғӣ, каротин аз 50%, то *70%* кислотаи аскарбин, равғани эфир, 1,2-2,85% флаваноидҳои бутеин, изокореопсин, флаваномереин, лютеолин, цинарозид, сульфуретин, сульфуреин, маритиметин кислотаҳои органикӣ ва зифт дорад.

Дар баргу пояи он инчунин макроунсурҳои К-40,40, Са-11,40, Mg-

3,50. Fe-0,20 мг/г. ва микроунсурхои Mn-0,16, Cu-0,45, Zn-0,81, Co-0,02, Cr-0,02, Al-0,14, V-0,08, Se-4,17, Ni-0,08, Sr-3,11, Pb-0,03, B-87-20 мкг/г муайян шудааст.

Дар тибб баргу пояи ин рустаниро истифода мекунанд. Баргу пояи онро дар айёми гунчабандй ва гулкунй мечинанд ва онро дар чои гарму сояи шамолрас хушк мекунанд.

Дар тибби Тибет дамхурдаи онро барои муоличаи камхунй, сиёхзахм, сухтанй (сибирская язва) атеросклероз истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии точик дамхурдаи баргу пояи онро барои табобати безгак (малярия) обхура, ширинча, диатез, шукуфа истифода мебаранд. Дар баъзе чойхо онро табибони мардумй барои муоличаи бемории меъдаву руда ва илтихоби шуш истифода мекунанд. (М. Хочиматов, 1989).

Дар тибби мардумии рус дамхурдаи онро дар шакли оббозй барои муоличаи бемории диатези кудакон, сили гадудхо (лимфа), ширинча ба кор мебаранд. Онро инчунин хамчун маводи зиддиуфун, зиддиилтихоб ва дар шакли малхам барои муоличаи дарди сина, аллергия ва бемории пуст мефармоянд. (Шратер А. И. 1975).

Обчушашро хамчун пешоброн, арақовар ва илтихоовар истеъмол мекунанд (Тирзана А. Н., 1974).

Дар тибби муосир хори сагак хамчун гиёхи пешоброн ва арақовар маълум гардидааст. Ин рустанй хосияти тезондани хазмн хурокро дошта, мубодилаи моддахоро низ дар бофтахо зиёд мекунад.

Хори сагакро хамчун рустании доруворй барои табобати диатези кудакон ва рафъи пайдошавии ширинча дар пусти бадани онхо тавсия медиханд

Дар ин маврид обакии онро нушидан ва ё худ ба тағора ба об омехта, оббозй дорондани кудакон айни муддаост. Оббозй ба обчуши хори сагак барои кудаконе, ки асабонй хастанд, оромй мебахшад (Т.Л. Пиллат, 2000). Гузашта аз ин, дамкарда ва қиёми хори сагакро барои муоличаи кубо (псориаз), зуком, (себорея), никрис ва хар гуна захму чароҳатхо истифода мебаранд. Мачмуи флаваноидхо ва полисахаридхои таркиби хори сагак хосияти баръалои талхаронй доранд.

Дар тачрибахо хосияти талхахосилсоз онхо нисбати доруи фламин бехтар аст.

Онхо тамаркузи кислотахои таркиби талхаро зиёд ва нишондихандаи холату холестеринро баланд мекунанд.

Флаваноидхои таркиби хори сагак таъсири захрогини захри чигаркуши CC14 (чорхлориди карбон)-ро рафъ сохта, хучайрахои чигарро эмин медоранд.

Доруҳои хори сагак хусусияти зиддимикроб ва зиддиилтиҳоб доранд, ки он бо моддаҳои даббоғии таркиби он алоқаманд мебошад.

Ҳангоми ба раги вариди ҳайвонҳо гузарондани дамхӯрдаи хори сагак маълум шуд, ки он хосияти оромкунанда дошта, фишори хунро паст ва амплитудаи қашишхӯрии дилро андаке зиёд мекунад.

Доруҳои хори сагак ба мубодилаи моддаҳои буня тавассути ионҳои манган, ки ба системаи ферментҳои гуногун дохиланд ва ба фаъолияти ғадудҳои дохили буня, аз ҷумла, хунофар, лахтбандии хун, таъсири мусбат расонда, ҳосилшавии тромбҳои дохили рагҳоро рафъ месозанд (Б.Г. Волынская, 1983).

Таъсири зиддиаллергии хори сагак, инчунин, дар таҷрибаҳои садамаи анафилактикӣ (анафилактический шок), ки дар ҳайвонҳо гузаронда шуда буд, нишон дод, ки баъди гузарондани доруҳои хори сагак аломатҳои ин бемории ниҳоят хавфнок суст мешаванд ва ҷараёни он сабук мегузарад ин таъсири мусбати хори сагакро ба таркиби он зиёд будани кислотаи аскарбин, ки фаъолияти ғадуди рӯи гурдаро баланд намуда, ба мубодилаи моддаҳои буня таъсири гуногунҷабҳа мерасонад, алоқаманд мешуморанд (С.Я. Соколов, 1985. Д. Турова ва диг., 1987, М.Я. Ловкова ва диг., 1989; В.С. Ягодка, 1992.).

Дар таҷрибаҳо муайян шудааст, ки флаваноидҳо ва полисахаридҳои таркиби хори сагак таъсири хуби талхасоз дошта, миқдори кислотаҳои талхаро зиёд ва нишондиҳандаи ҳолату холестеринро баланд мекунанд. Флаваноидҳо ва полисахаридҳои таркибаш таъсири захрогини захри чигаркушро рафъ сохта, таровиши талхаро зиёд намуда, миқдори кислотаҳои талхаро афзун месозанд. Қиёмҳои эфирияш бошад таъсири баръалои микробкуш дошта, афзоиши бактерияҳоро боз медоранд (А.Д. Турова ва диг, 1987).

Хори сагак боз барои муолиҷаи ширинчаи кӯдакон,никрис, думбал, диатези кӯдакон, шукуфа, ханозир (скурофулёз), қубо (псориаз), рахит ва дар тибби момодоягӣ (гинекология) дар шакли шустушӯ, обшикам барои муолиҷаи бемории узвҳои таносули занон истифода мешавад (А.Синяков, 2000;ё Н.Куреннов, 2007).

Доруҳои хори сагак

Обҷӯши баргу пояи хори сагак. Кӯфтаи баргу пояи хори сагакро ба миқдори 10г. гирифта дар зарфи сирдор ва 200мл. оби ҷӯшидаро ҳамроҳ мекунанд. Дар болои оташи паст 15 дақиқа мемонанд ва баъди хунук шудан аз дока мегузаронанд. Аз он рӯзе 3 ё 4 бор, баъд аз хӯрок, ба андозаи 1-2 қошуқӣ истеъмол мекунанд.

Обҷӯши хори сагак. Хори сагакро ба миқдори 20г. гирифта, ба он 200мл. об ҳамроҳ ва ба тарзи дар боло гуфта маҳлул тайёр меку-

нанд. тайёршударо ба 5л. об ҳамроҳ намуда, дар он кӯдаконро оббозӣ медароранд. Барои одамони гирифтори никрис дар ин маҳлул боз 50г. намак ҳамроҳ кардан лозим аст.

Дамхӯрдаи алафи хори сагак. 3 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушкшударо майда карда, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 40 дақиқа дам дода, полонида, афшурда, ним стаканӣ 2-3 бор дар як рӯз пас аз ғизо истеъмол мекунанд.

Обҷӯши алафи хори сагак. 15 г. алафи хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 20 дақиқа ҷӯшонда, 45 дақиқа дар ҳарорати хона хунук намуда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

ХУРМО – хурма восточная. Diospyrus L.

Дарахти бисёрсолаи боровар аст.

Ватани хурмо Чини Шимолӣ буда, худрӯй аст ва дар ҷангалҳо меруяд. Дар Осиёи Миёна, аз ҷумла, дар Тоҷикистон ҳамчун растании сершаҳди ғизоӣ парвариш мешавад. Ба Сухуми он бори аввал соли 1889 аз Фаронса оварда шинонда шудааст. Ҳоло хурмо дар Гурҷистон, Озарбойҷон, Краснодар, Қрим ва Тоҷикистону баъзе дигар ноҳияҳои Осиёи Миёна парвариш мешавад.

Дар таркиби хурмо 9,2-40% қанд (глюкоза, фруктоза) маҳфуз аст, инчунин 59мг% витамини С, кислотаҳои органикӣ (84%) каротиноидҳои ксантофилл, криптоксантин, зеаксантин, ликолин ва каротин, 0,20% ҷавҳари мозу, кислотаи галлий, 0,3-1,18% сафеда, 1,16мг% моддаҳои пектинӣ 0,31-0,85%, протеин, мис, манган, калий ва оҳан мавҷуд аст.

Таркиби меваи хушкшударо 62% қанд, 13,59% глюкоза ва 8,42% фруктоза ташкил медиҳад.

Дар шираи ба тозаги ҷудо кардаи хурмо 20% спирт, 0,3% хлорэтан, 0,6 гликозид, 0,11% флаваноид, 39,8мг% йод, кислотаҳои органикӣ ва 30мг% витамини С маҳфуз аст.

Баргҳояш аз витамини С ва каротин бой аст.

Абӯмансури Муваффақ дар бораи хурмои ҳиндӣ навиштааст, ки меваш ғализ аст ва ғизои бисёр дорад. Истеъмоли зиёди он одамро фарбеҳ намуда, хун ва маниро зиёд мекунад. Оби меваи норасидаш хунравии биниро боз медорад.

Абӯалии Сино овардааст, ки хурмо қувватбахш буда, беморони лоғарро фарбеҳ мекунад.

Дар Тибет онро барои муолиҷаи бемории мсъда, даҳон, гулӯ ва чашм истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи бемории гуногуни узвҳои ҳозима мефармоянд. Дар Кафқоз меваи аз донаҳо ҷудо кардаи онро барои муолиҷаи дунбал истифода мекунанд.

Дар саноати дорусозӣ аз меваҳои тару тозаи он доруи «Сукдиоскакил»-ро дар шакли шарбат тайёр мекунанд, ки дар он 39,8мг% йод мавҷуд аст ва барои шифои сабук ва миёнаи тирсотоксикоз (бемориест, ки дар натиҷаи он кори ғадуди сипаршакл аз меъёри зарурӣ зиёд мешавад) истифода мебаранд.

Хурмо барои муолиҷаи узвҳои хунофар, ҷигар, маҷрои талха ва бемории камхунӣ муфид аст. (З.М. Эвенштейн, 1989).

Судаи баргҳояшро барои муолиҷаи хунравиҳо мефармоянд. Дамкӯрдаи пӯсти меваашро барои табобати исҳоли хунин, варача ва бо замч барои шифои беморӣ илтиҳоби гулӯ мефармоянд.

Меваи хушкашро барои тайёр намудани шарбат, мураббо, ҷем, полуда, ликёр, шароб ва квас истифода мебаранд.

ХУРФА - портулак огородный. (Portulaca oleracea L)

Гиёҳи яксолаи алафӣ буда, дар байни мардум бо номҳои хафрач, синҷоб баклаи Тоҳир низ маълум аст. Хурфа дорои пояи кӯтоҳи (то 20 см.) сершоху барг буда, барги байзашаклаш то 4 см дароз ва то 1/6. см бар дорад, ғафсу сероб аст. Гулҳои майдаи бисёр дорад. Гулаш ранги зард дошта, моҳҳои май-июн шукуфта, август-сентябр тухм мебандад. Тухмаш дорчинӣ ва байзашакл мебошад. Ҳамчу гиёҳи бегона аксар дар полизу боғҳо, алафзору киштзорҳо, дар соҳили ҷӯю дарёҳо ва атрофи манзилҳо меруяд.

Хурфаро дар Осиёи Марказӣ, Кафқоз, Шарқи Дур, қисми аврупоии Руссия, Украина дидан мумкин аст. Дар Тоҷикистон дар ҳама ноҳияҳо меруяд.

Дар баргу пояи хурфа то 0,034% алкалоидҳо, то 0,023% гликозидҳо, 3,4% маводи атторӣ, то 2,7% қатрон, 1,2 мг% витамини А, то 113 мг% витамини Р, то 290 мг% витамини В1, то 300 мг% витамини С, намакҳои минералии калий, калтсий, магний ва натрий, кислотаҳои органикӣ, 1-норадреналин, биофлованоидҳо ва ликвиритин мавҷуд аст. Хурфа то 92,5% об, 2,2% сафеда ва 0,4% равған дорад.

Дар тиб баргу поя ва тухми онро истифода мебаранд. Баргашро моҳҳои июн ва тухмашро август, сентябр ҷамъоварӣ кардан мумкин аст. Барги хурфа сероб аст. Онро дар ҷои кушоду гарми шамолрас тунук паҳн намуда мехушконанд.

Хурфаро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд. Абӯалии Сино хурфаро барои табобати илтиҳоби захми рӯдаву меъда, дарди мафосил, никрис, бемориҳои рону камар,сармарази шукуфа даво нишон медиҳад. Ӯ ин растаниро дорои хусусиятҳои хунбанд дониста, барои шахъати асил манфиатдор мехисобад. Шайхурраис навиштааст, ки табобати хурфа андар дараҷаи севвум сард, охири дараҷаи дуввум тар аст. Ӯ инчунин барои муолиҷаи озах, дилзанӣ, дарди гурдаю обгаҳ, бавосири хунрез, даво гуфтааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки табиаташ сарду тар дар дараҷаи севум аст. Тухмаш обилачаҳои даҳонро шифо мебахшад. Обҷӯшаш ҳангоми шустани сар сабӯсакро нест мекунад. Тухмаш дилзаниро ба эътидол оварда, аз сурфа, дарди меъда ва бемориҳои ҷигар нофъ аст. Ширааш кирмҳои паҳншаклро аз шикам хориҷ месозад, ташнагиро мешиканад, сӯзиши роҳи пешоб ва захми рӯдаро шифо мебахшад. Кӯфтаи тухму ширааш ба омосҳо нафъбахш аст.

Дар тибби Хитой ин растаниро ҳамчун доруи зиддиилтиҳоб ва пешоброн истифода мебаранд. Барои муолиҷаи беморони ҷигару сипурз, исҳоли хунин, фалаҷи баъди бемориҳои сироятӣ пайдо шуда, сӯзок, зардзахм тавсия медиҳанд. Дар тибби Хитой хосиятҳои подзаҳрӣ ва табшиканиии хурфа низ номбар шудааст (Иброҳимов ва диг, 1960).

Дар Озарбойҷон ин растаниро барои муолиҷаи касалиҳои ғадуди сипаршакл ва ҳамчун гиёҳе, ки зиёдшавии ҳолати шахшавии хунро зиёд мекунад, истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии рус ва халқҳои дигар онро фаровон истифода мекунанд. Табибони халқӣ ин гиёҳро барои табобати илтиҳоби меъда ва заъфи ҷигар тавсия мекунанд. Дар муолиҷаи бемориҳои гурдаву масона, дарди чашм,марҳамашро барои кам намудани дард ва варамҳои неши каждум истифода мебаранд. Хурфа, инчунин, истифодаи хориҷӣ дорад, ки онро дар шакли облатта (компресс) барои муолиҷаи захмҳои чиркнок, дунбал, сӯхтагӣ ва захмҳо ба кор мебаранд (А.Д. Турова ва диг.,1987, В.П. Махлаюк, 1993, И Куренков, 2007).

Дар таҷрибаҳо оварда шудааст, ки хурфа рагҳои хунгузарро танг ва фишори хунро баланд мекунад, ҳангоми гузаронидани таҷрибаҳо дар калламушҳои тавассути аллоксан мубталои диабети қанд шуда муайян гардид, ки миқдори қанди таркиби хуни онҳоро хурфа кам мекунад (Турова ва диг, 1987).

Дар тибби муосир ин гиёҳро асосан ҳангоми хунтуфкунӣ, табобати бемории қанд ва бавосир мефармоянд. Онро, инчунин, чун маводи зиддиилтиҳоб, подзаҳр ва пешоброн истифода мебаранд.

Доруҳои хурфа

Дамхӯрдани алафи хурфа: 2 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майда кардаи онро ғирифта, дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1,5 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дам дода, полонида, 3 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, пас аз ғизо, ҳангоми бемории диабети қанд истеъмол кунед.

Обҷӯши алафи хурфа: 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майда кардаи онро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, болои оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонед, пас хунук намуда, полонида, 2-3 қошуқӣ, 3 бор дар як рӯз пеш аз истеъмоли ғизо ҳамчун шаҳватангез истифода баред.

Обҷӯши тухми хурфа: 10 г. тухми хурфаро дар 190 мл. об ҳамроҳ намуда, дар оташи паст то ним соат меҷӯшонанд ва дар як рӯз 3-4 карат ба андозаи 1 қошуқи ошхӯрӣ масраф мекунад.

ШАЛҒАМ – репа огородная. Brassica rapa L.

Шалғам дар тамоми гӯшаву канори мамлакат кишт мешавад.

Чун ғизо ва дору бехмеваи шалғамро истифода мебаранд, ки ранги сафед, зард, гулобӣ ва ё бунафш дорад. Дар таркиби бехмеваи рустани 90,5 фоиз об, 1,5 фоиз сафеда, 5,9 фоиз қанд, 1,4 фоиз нахи ғизой, 0,1 фоиз кислотаҳои органикӣ, равғани эфир, 58мг% натрий, 238мг% калий, 49мг% калций, 17мг% магний, 34мг% фосфор, 0,9мг% оҳан, 0,1мг% каротин, 0,05мг% витамини В1, 0,04мг% витамини В2, 0,8мг% витамини РР, 20мг% витамини С ва ғайра мавҷуд буда, 100г. он ҳамагӣ 28 ккал. энергия дорад.

Шалғам чун гизои парҳезиву давой аз қадимулайём шӯҳрат дорад. Мувофиқи гуфтаҳои Абӯмансури Муваффақ табиати шалғам гарму нарм аст ва он омосҳои аз сардӣ рустаро нек бошад, табиатро нарм созад ва қувваи боҳро афзояд. Ӯ таъкид кардааст, ки шалғамро бояд пухта хӯрд.

Абӯалӣ ибни Сино овардааст, ки шалғам иштиҳоовар буда, сарсинаро нарм созад ва дар илочи сурфаи аз хунуки ҳосилшуда нофеъ аст. Инчунин шалғам давои банди пешоб аст ва маниро зиёд намояд.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки шалғам чашмро қувват бахшад, миқдори пешобро кам ва шири модаронро зиёд намояд. Шароби шалғам гурдаро гарму шаҳватро афзояд, лек сарчархӣ оварад. Табибони муосир шалғамро чун гизои парҳезӣ ҳангоми илтиҳоби камшираи меъда, камнируии талхадон ва илтиҳоби ихтилочноки рӯда тавсия менамоянд. Зеро равғани эфири таркиби бехмеваи шалғам пардаи луобии узвҳои гуворишро таҳрик дода

ширачудокунии меъдаро мсафзояд ва ҳаракати дудии рӯдаҳоро ба эътидол медарорад.

Шалғамро аксар дар ғизои беморони камхун, диабети қанд ва фарбеҳӣ истифода мебаранд. Истеъмоли шалғами бо майдакунак реза карда, фаъолияти рӯдаро ба танзим оварда, барои сари вақт холӣ шудани рӯда мадад мекунад. Кӯфтаи меваашро гармогарм ба болои буғумҳо гузошта мебанданд, обчӯши онро ҳамчун балғамрон масраф мекунанд.Дамхӯрдаи баргҳояшро барои муолиҷаи дандонҳо истифода мебаранд(В.Д. Рыбак, 1998)

Шираи шалғами бо об омехта (½-1/3) барои беҳтару хубтар хориҷшавии талха аз талхадон таъсири мусбат мерасонад (З.М. Эвенштейн, 1990).

Шираи шалғам барои буняи инсон ниҳоят муфид аст ва дорои хусусиятҳои дардбанд, оромбахш ва балғамрон аст. Шираи шалғам сангҳои гурдаро майда карда, барои муолиҷаи тарбод муфид аст.

Таомҳои шалғамиро чун ғизоҳои камкалориӣ дар мавриди фарбеҳӣ ва касалии қанд мефармоянд. Аммо масрафи онҳо ба ашхоси гирифтори захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта тавсия намешавад.

Шалғам ғизои болаззат буда, бӯю тамъи махсус дорад ва тоҷикон ба шӯрбо, оши палов ва дигар таомҳо ҳамроҳ масраф менамоянд.

Доруҳои шалғам

Обчӯши шалғам. 2 қошуқи ошхӯрӣ шалғами резакардаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 30 дақиқа ҷӯшонда, хунук карда, полонида, 1 қошуқӣ 3 бор дар як рӯз, то истеъмоли ғизо барои муолиҷаи бронхити музмин истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи барги шалғам 20 г. барги хушку майда кардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида бо он гулӯро ғарғара мекунанд.

Шираи шалғам. Барои чудо кардани шира бехтарин шалғами пухта расидаро ҷудо ва пӯст карда, дар резакунаки барқӣ ё дастӣ майда реза карда ва ё аз гуштмайдакунак гузаронда, маводи ҳосилшударо аз докаи 4 қабата афшурда, шираро ба шишаҳо рехта, маҳкам мекунанд. Аз сабаби он ки шираи шалғам тамъи ба худ хос дорад, беҳтараш бо шираҳои дигар, аз ҷумла, қоти сиёҳ, тамашк, хорангур дар таносуби ¼ омехта ҳамчун манбаи калсий ба кӯдаконе, ки дандонҳояшон бештар мубталои кариес мешаванд, мефармоянд. Ғайр аз ин, барои муолиҷаи бронхит, сурфа ва ғайра истифода мебаранд.

ШАЛҒАМЧА – редиска. Raphanus sativa (L.) subsp. Radicula DS

Шалғамча яке аз бехтарин ва дӯстдоштатарин сабзавоти аввали баҳор аст. Хели ёбоии шалғамча вуҷуд надорад. Тахмин мекунанд, ки он аз турби ёбой ба вуҷуд омадааст. Мувофиқи маълумотҳо дар соҳилҳои баҳри Миёназамин зиёда аз 5000 сол боз парвариш мекунанд. Ҳоло шалғамчаро кариб дар тамоми гӯшаву канори дунё мекоранд.

Чун сабзавот бехмеваи рустаниро истифода менамоянд. Шалғамчаи тару тозаро дуру дароз нигоҳ доштан бисёр душвор аст ва барои он ки тамоми сол аз он масраф намоянд, ҳар 14 рӯз тухми онро аз нав мекоранд.

Дар таркиби бехмеваи шалғамча 93 фоиз об, 1,2 фоиз сафеда, 4,1 фоиз карбогидратҳо, 0,8 фоиз нахи ғизой ва 0,1 фоиз кислотаҳои органикӣ мавҷуд аст. Аз ин рӯ, қувваи ғизоии шалғамча хеле кам буда, 100г. он ҳамагӣ 20 ккал. энергия дорад. Дар таркиби 100г. бехмеваи шалғамча 225мг% калий, 22мг% натрий, 39мг% калций, 44мг% фосфор, 13мг% магний, 1мг% оҳан, 0,01 мг% витамини В1, 0,06мг% витамини В2, 0,19мг% витамини РР, 25мг% витамини С мавҷуданд.

Миқдори витаминҳо, унсурҳо ва пектинҳо дар шалғамча нисбати турб зиёд аст, аммо шалғамча камтар тиогликозид ва равғани эфир дорад. Аз ин рӯ тундии ӯ нисбати турб низ камтар аст.

Шалғамчаро асосан хом масраф менамояд. Вай ширачудокунии меъда ва иштиҳоро меафзояд ва таъсири талхаронӣ дошта, гувориши дигар маводи хӯрокро беҳ месозад. Инчунин шалғамча ҳаракати дудии рӯдаҳоро афзуда, беруншавии токсинҳо ва маводи нозарурро метезонад. Шалғамча таъсири пешоброниро низ дошта, оби зиёди буняро берун ва варамҳоро паст мекунад. Вай инчунин чудошавии балғамро осон месозад ва сурфаро таскин медиҳад ва масрафи ӯ ҳангоми бронхит ва сиёҳсурфа фоиданок аст.

Нугули аз шалғамчаю қаймоқ бо равғани рустанӣ тайёр шуда, дорои хусусияти талхарон, зиддиомосу иштиҳоовар буда, кашишхӯрии рӯдаҳо ва моторикаи онҳоро беҳтар карда ба сари вақт хоричшавии ахлот аз рӯдаҳо мусоидат мекунад (З.М. Эвенштейн, 1990).

Истифодаи он дар ғизо

Шалғамчаро асосан ба шакли нугул истифода менамоянд. Ҳамроҳ кардани қаймоқ, чакка равғани рустанӣ ба шалғамчаи майдакарда ӯро хушхӯр месозад. Истеъмоли ин гуна нугулҳо ба шахсони камиштиҳо, беморони гирифтори илтиҳоби музмини камшираи меъда ва рӯдаҳо фоиданок аст. Дар мавқеи захми меъдаву ғадуди зермеъда бояд аз масрафи шалғамча парҳез кард.

ШАФТОЛУ – персик. Persica vulgaris Mill.

Дарахти бисёрсолаи боровари тизоист ва ба оиғаи настаранихо мансуб аст.

Ватани шафтолу Эрон аст. Дар лотинӣ онро persica меғӯянд. Номашро юнониҳову румиҳо додаанд, яъне он аз калимаи Персия «персик» аст.

Ба Осиёи Миёна ва дигар мамлакатҳои дунё шафтолу аз Эрон омадааст. Мувофиқи баъзе маълумоти дигар ватани шафтолу яке аз мамлакатҳои шарқи Чин доништа шудааст, ки ин ҳам фараз аст. Феълан шафтолуро дар Осиёи Миёна, Кафқоз, Қрим ва инчунин дар Чину Эрон ва Афғонистон парваришӣ менамоянд.

Барои муолиҷа аз мева, гул, мағзи дона ва равғани шафтолу истифода мебаранд.

Таркиби меваи шафтолу 86 фоиз об, 15 фоиз қанд, кислотаҳои органикӣ, 5-30мг% витамини С, 0,62 мг% витамини А, 3-8мг% витамини В1 ва 0,2мг% моддаҳои пектинӣ, ғоз, каротиноидҳои лекопин, криптоксантин, глицеридҳои олеинӣ, палмитинӣ ва 15,6 фоиз кислотаи стеоринро дорост.

Дар таркиби мағзи донаи шафтолу 0,4-0,7 фоиз гликозиди мигдалин ҳаст ва он дар вақти хоидани мағз ба кислотаи синилӣ мубаддал мешавад.

Шафтолуро аз қадимулайём чун маводи ғизой ва шифой истифода мебурданд. Абӯмансури Муваффақ равғани донаашро барои рафъи дарди гӯш, омосҳо ва бавосир фармудааст. Абӯалии Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки шафтолу ташнагиро мешиканад ва шавки ҷинсиро меафзояд. Барги шафтолу ғичаву кирмҳои шикамро берун мекунад.

Амирдавлат Амасиастӣ ду намуди шафтолуро ёдовар шудааст. Бехтаринаш онест, ки донааш ба осонӣ чудо шавад. Шафтолу ҳароратро паст карда ташнагиро мешиканад. Шираи баргаш кирмҳои шикамро мекушад.

Муҳаммад Ҳусайн фармудааст, ки шафтолу ҳама моддаҳои таъсираш бадро аз буня берун мекунад. Мағзи донаҳои мағз бирёнкардааш барои муолиҷаи ширинча нафъовар аст. Барои ин мағзи бирёншударо кӯфта, судаашро дар об тар карда, ба рӯи ширинчаҳое, ки рӯидаанд, мемоланд.

Дар тибби Чин доруҳои аз мағзи шафтолу чудокардаро чун ғичарон истифода мебаранд. Шираашро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъдаву рӯдаи борик ва барои рафъи сардард истифо-

да мекунанд. Гулҳои тару тозаашро ҳамчун исҳоловар ва пешоброн мефармоянд.

Мағзи донаи шафтолу балғамрон буда, ҷӯшоби баргашро дар шакли облатта барои муолиҷаи зардзахм мефармоянд.

Дар тибби мардумӣ обҷӯши гул ва баргашро барои муолиҷаи қабзияти рӯдаҳо ва меваашро барои пешгирии қайкунӣ пешниҳод мекунанд. Шираи баргҳои шафтолуро барои муолиҷаи тарбод, гулангрс ҳамчун пешоброн мефармоянд. Обҷӯши баргашро барои муолиҷаи зардзахм низ дар шакли облатта тавсия медиҳанд.

Дар тибби муосир шафтолуро чун маводи парҳезӣ истифода мебаранд. Меваи онро, ки кислотаҳои органикӣ, равғани эфир ва макроунсурҳои барои бунёи инсон зарур дорад, ба бемороне, ки хосияти шираҳосилкунии меъдаашон заиф гаштааст, мефармоянд. Зери таъсири модаҳои зикршуда шираҳосилкунӣ ва ҳазми ғизо хуб мешавад. Шафтолу аз намаки калий бой аст ва аз ин сабаб онро ба маризони дил, ғадудҳои шираҳосилкунандаи дастгоҳи ҳозима, атеросклероз, никрис, гурдаҳо, тарбод ва камхунӣ мефармоянд.(З.М. Эвенштейн, 1990; В.Д. Рыбак, 1998).

Обҷӯш ва дамкӯрдаи баргҳояш барои муолиҷаи диабети қанд ва гиҷаҳо истифода мешавад.

Равғани шафтолуро, ки аз мағзи донаи он истеҳсол менамоянд, барои тайёр намудани доруҳо ва муолиҷаи касалиҳои роҳи нафас, садопардаи гӯш, илтиҳоби гулӯ, пардаи луобии бинӣ истифода мебаранд.

Истифодаи он дар ғизо

Меваҳои сершаҳду бомазаи шафтолуро дар шакли тару тоза васеъ истеъмол мекунанд. Аз шафтолуҳои хушк нӯшобаҳо тайёр мекунанд. Дар саноати хӯрокворӣ аз меваҳои шафтолу шира, афшурда нӯшобаҳо, полуда йогуртҳо, мураббо ва ғайра истеҳсол мекунанд.

Шарбати шафтолу: 3кг. шафтолу, 2л. об, 750г. асал.

Шафтолуҳои расидаро покиза шуста, пӯсту донаҳояшро ҷудо карда мепартоянд. Пас шафтолуҳои порашударо ба зарфҳои шишагин андохта аз асалу об шарбат месозанд. Вақте шарбат тайёр шуд гармогарм ба болояш мерезанд ва зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам карда, дар оби ҷӯшидаистода 10 дақиқа тамиз медиҳанд.

Дар Чехословакия аз шафтолу коктел тайёр менамоянд, ки тарзи тайёр намуданаш чунин аст: 1кг. шафтолу, лиму, 300г. қанд, 100г. коняк, 1л. шароби сафеди дастӣ, 700мл. оби газнок.

Шафтолуҳоро шуста, пора мекунанд ва донаҳояшро гирифта мепартоянд. Шафтолуи пора кардаро дар зарфи шишагӣ андохта, ба болояш оби лиму рехта, шакар мепошанд. Баъд ба он коняку шароби

дастиро ҳамроҳ ва даҳони зарфро маҳкам мекунанд ва якчанд соат дар ҷои салқин нигоҳ медоранд.

Пеш аз истеъмол ба он оби газнок мерезанд.

ШИБИТ – укроп огородный. Anethum graveolens L.

Шибит растании яксолаи алафӣ аст. Ватани асосиаш соҳилҳои баҳри Миёнзамин. Шибити худрӯй дар Миср, Эфиопия, Эрон, ҷанубӣ Аврупо ва Ҳиндустон мерӯяд. Ҳоло дар Аврупо, Амрико ва Осиё парвариш мекунанд. Шибит дар тамоми ноҳияҳои Тоҷикистон месабзад.

Дар тибб баргу поя ва тухми шибит истифода мешаванд. Баргу пояи шибитро дар тамоми фасли баҳору тобистон, тухмашро баъд аз расидан, саҳаргоҳ дар ҳавои хушк мечинанд ва дар соя мехушконанд. Баргу поя ва донаҳои хушки онро алоҳида дар зарфҳои шишагини даҳонбаста гузошта, муддати ду сол истифода мебаранд.

Дар таркиби ҳама бахшҳои рӯизамини шибит 2,8-4 фоиз равғани эфир (махсусан тухмаш аз ин моддаи хушбӯй хеле бой аст), 20 фоиз равған, аминокислотаҳо, қанд, ғоз, каротин, витаминҳои С, B_1, B_2, PP, флаваноидҳо, намакҳои калий, кальций, фосфор ва оҳан мавҷуданд.

Шибит сабзиҷоти маъмул буда, ғизоро хушбӯй, хуштамъ ва хушҳазм менамояд. Аз ӯ нугул тайёр мекунанд, баргу пояи тару тозаи гиёҳро ба нӯшокиҳо ва консервҳо мегузоранд.

Шибит аз қадимулайём маълум аст. Юнониҳо аз тухму барги хушки он дору тайёр мекарданд, румиҳои қадим хонаи худро бо он зебу зинат медоданд ва чун ҷузъи таркибии анвои хушбӯй истифода мебурданд.

Дар тибби қадими эрониён шибит чун доруи оромибахш, бодшикан, балғамрон ва пешоброн машҳур буд. Мувофиқи гуфтаҳои табиби маъруфи асри X форсу тоҷик Абӯмансури Муваффақ табиати шибит гарму хушк аст ва дар муолиҷаи омосҳои аз сардӣ рӯида манфиатнок аст. Равгани шибит, фармудааст ӯ, бодшикан буда, табиатро нарм мекунад ва қувваи боҳро меафзояд.

Абӯалӣ Сино шибитро ҳангоми дарди сари аз хунукӣ ҳосилшуда ва саксака фармудааст. Ӯ дар «Алвоҳия» овардааст, ки равғани шибит мондашавӣ ва хастагиро бартараф месозад, барои дарди гӯш фоиданок аст, тухмаш сайлони хун ва ҳайзро қатъ мекунад. Сино бо хокистари гиёҳ захму ҷароҳатро табобат мекард.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки табиати шибит гарму хушк буда, хосияти ҳалкунӣ дорад. Ин гиёҳ хобовар ва оромибахш аст, дард ва саксакаро таскин медиҳад, шири модаронро зиёд ме-

кунад, касалиҳои ғӯшро нафъ бахшад ва санги гурдаву масонаро берун созад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ шибитро чун доруи муқаввии меъда, бодшикан, подзаҳр, оромибахш, пешоброн ва таскиндиҳандаи дарди шикам номбар карда, ҷӯшондаи барг, поя ва тухми онро барои муолиҷаи нафастангӣ, касалиҳои меъда, ҷигар, сипурз, санги гурдаву масона ва ғайра тавсия кардааст.

Истеъмоли бисёр ва дурударози шибит, гуфтааст ӯ, барои мағзи сар ва чашм зарарнок буда, меъда, гурда ва масонаро хароб кунад. Сирко, лиму ва шарбати ангури норасида ин ҷиҳатҳои манфии шибитро бартараф мекунанд.

Дар тибби мардумӣ ҷӯшидаи тухми шибитро барои барангехтани иштиҳо, чун доруи муқаввии меъда ва зиддиихтилоҷ, ҳангоми заъфи меъдаю рӯда ва ҷигару талхадон, бемории гурда, фишори баланди хун ва барои занҳои тифли навзод дошта ҳамчун маводи шировар васеъ истифода менамоянд. Шибит дилбеҳузурӣ, қай, саксака ва нафхи шикамро таскин медиҳад, санги гурдаву масонаро хурд ва шири модаронро зиёд мекунад (Л.Я.Скларевский ва диг.,1968; Н.Куреннов,2007).

Дар асоси таҷрибаҳо маълум шудааст, ки дамкардаи барги шибит фишори хунро паст мекунад ва истеъмоли ӯ ба беморони гирифтори фишори баланди хун (гипертония) ва атеросклероз муфид аст. Ин хосияти шибит ба миқдори зиёди моддаҳои гуногун, монанди равғани эфир, флаваноидҳо, намаки калий, витамини С, ки дар таркиби гиёҳ мавҷуданд, вобастааст. Равғани эфир таъсири оромибахш, пешоброн ва зиддиихтилоҷ дорад, флаваноидҳо қобилияти нуфузпазирии капиллярҳоро паст мекунанд, витамини С мубодилаи моддаҳоро беҳ менамояд, намаки калий бошад таъсири зиддиаритмӣ (аритмия-набзи номураттаб) дорад. Аз сабаби будани намаки оҳан, каротин ва витамини С дар таркиби баргҳои шибит ҳангоми анемия бисёр муфид аст.

Хока ва ҷӯшондаи тухми шибит хосияти балғамрон дошта, барои муолиҷаи касалиҳои роҳи нафас ҳамроҳи гули хайрӣ, райҳон, чоқла ва марв истифода бурда мешавад. Аз шибит доруи «Апетин» тайёр мекунанд, ки барои касалиҳои музмини рагҳои хунгарди қалб ва ихтилоҷоти меъдаву рӯдаҳо ба кор мебаранд.

Равғани шибит дорои хусусияти зиддиилтиҳоб, бактериякуш, зиддиихтилоҷ буда, иштиҳоро меафзояд, мубодилаи моддаҳоро ба танзим меорад, оромибахшу хобовар, балғамрону бодрон буда, таровиши шира ва луоби ғадудҳои дастгоҳи ҳозима, бронхҳоро зиёд, ҳазми ғизо ва хориҷшавии луобро аз бронхҳо беҳтар мекунад. Сатҳи

инсулинро дар хун ба эътидол оварда, фаъолияти ғадуди зермеъдаро беҳтар месозад (В.В. Николаевский. 2000; Т.Ю. Суворова, 2005).

Шибитро дар шакли тару тоза, бо нугулҳо ва консервахои сабзавотй васеъ истифода мебаранд.

Дорухои шибит

Дамхӯрдаи тухмдонаи шибит: 2 қошуқи ошхӯрй донаи шибитро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 0,5 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 30-40 дақиқа дар термос дам дода, полонида, ним стаканй, 3 бор ҳамчун балғамрон ва зиддиихтилоқ масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи тухмдонаи шибит: 1 қошуқи ошхӯрй донаи шибитро дар термос андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 2 соат дам дода, 1 қошуқи ошхӯрй, 4 бор барои муолиҷаи атеросклероз истифода мебаранд.

Обқӯши тухмдонаи шибит: 2 қошуқи ошхӯрй тухмдонаи шибитро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 0,5 стаканй, 2 бор, давоми 3 ҳафта ҳангоми танғшавии маҷрои талха истеъмол мекунанд.

Обқӯши баргу пояи шибит: 1 қошуқи ошхӯрй баргу пояи хушку майда кардаро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст ё ҳаммоми барқй 10-20 дақиқа гарм карда, 1 соат дам дода, аз дока гузаронда, 3/1 стаканй, дар як рӯз 3 бор барои қабзият ё дами шикам истеъмол мекунанд.

ШИЛХА (шулха, туршак) – щавель обыкновенный Rumex confernus Willd L.

Шулха растании бисёрсолаест, ки то 80см. қад мекашад. Ватанаш Ҷопон аст ва аз он ҷо ба тамоми дунё паҳн шудааст. Шулха қариб дар тамоми ноҳияҳои ҷумҳурй, одатан дар лаби ҷӯйбор, соҳили рӯду дарё, боғу киштзор, ҷангалу марғзор месабзад. Онро чун сабзиҷот дар назди ҳавлиҳо парвариш мекунанд.

Қисмати мавриди истифодаи шулха баргу пояи тару тоза ва хушк, инчунин решаи шулха мебошанд. Барги шулхаро асосан аз моҳҳои май то июл ҷамъоварй карда, дар сояи шамолрав мехушконанд. Дар баъзе ҷойҳо баргҳои тару тозаи онро намак карда, дар зимистон чун сабзиҷот истифода менамоянд. Решаи шулхаро дар охирҳои тирамоҳ канда, аз хок тоза менамоянд ва дар ҷойҳои гарм хушк менамоянд.

Дар таркиби бахши рӯизаминии шулха 90 фоиз об, 1,5 фоиз сафеда, 5,3 фоиз карбогидратҳо, 1 фоиз нахи ғизой, 0,7 фоиз кислотаҳои

органикӣ, 15мг% натрий, 500мг% калий, 47мг% кальций, 25мг% магний, 90мг% фосфор, 2мг% оҳан, 2,5мг% каротин, 0,19мг% витамини B_1 0,10мг% витамини B2, 0,30мг% витамини PP, 43мг% витамини C ва ғайра мавҷуданд. Қудрати ғизоии шулха хелс кам буда, 100г. грамми он ҳамагӣ 28 ккал. энергия дорад.

Шулха чун адвияҷот ва дору аз қадимулайём маълум буд. Абӯалии Сино фармудааст, ки шулха қабзиятовар аст ва истеъмоли тухми ӯ бо об ё шароби ангур ҳангоми исҳоли музмин ва ҷароҳати рӯдаҳо фоиданок аст, инчунин як қисми санги масонаро берун мекунад. Тухми туршак, овардааст ӯ дар «Алвоҳия» меъдаро қавӣ мегардонад ва решаи гиёҳ шукуфаро нест мекунад.

Мувофиқи фармудаҳои Амирдавлат Амасиатсӣ табиати шулха сарду хушк аст ва ҳозимаро беҳ созад, қабз оварад, ҳангоми зарпарвин ва хунтуфкунӣ фоиданок аст. Шулха дилбеҳузуриро бартараф созад, шарбати ӯ мастиро аз шароб кам кунад, лек қувваи боҳро низ паст кунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки шулха ҳангоми яракон, илтиҳоби ҷигар, ташнагӣ, камиштиҳоӣ ва неши ақраб нофеъ аст. Мазмаза бо шираи он, гуфтааст ӯ ҷиҳати таскини дарди дандон ва ҷароҳати даҳон нафъовар мебошад.

Дар тибби мардумии тоҷик намуди (Rumex crispus L.)-ро барои рафъи дилбеҳузурӣ, ҷигарсӯзок, зарпарвин, хунрезиҳои дандонҳо, обҷӯшашро барои муолиҷаи илтиҳоби меъда, ҷароҳати меъдаю рӯда, обҷӯши меваи бирёнашро барои муолиҷаи илтиҳоби рӯдаи ғафс, исҳоли хунин, дизентерия, шираи баргҳояшро ҳангоми қайкунӣ, зардачӯш, зарпарвин ва обҷӯшашро барои оббозӣ дорондани тифлони мубталои бемории пӯст ва офтобзада истифода мебаранд (М. Ҳоҷиматов, 1979).

Намудҳои гуногуни шулха дар тибби Тибет низ хеле маъмул буда, решаи онро барои баҳам омадани захмҳо, баргашро барои нест кардани варачаҳои гуногун ва зидди кирми меъда тавсия медиҳанд.

Дар гомеопатия шулхаро ҳангоми сурфаи хушк истифода менамоянд.

Дар Чин он чун доруи исҳоловар ҳангоми қабзи рӯдаҳо, инчунин чун доруи хориҷӣ ҳангоми касалиҳои пӯст мавриди истифода қарор гирифтааст.

Дар тибби булғор онро барои рафъи норасоии витамини C, решашро барои иштиҳо ва беҳтар намудани мубодилаи моддаҳову хунбанд истифода мебаранд (В. Петков, 1988).

Дар тибби мардумӣ дамкардаи баргу поя ва қиёми моеъгии шулхаро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигару талхадон, гулӯдард, дарди

дандону захми даҳон ва касалиҳои пўст, инчунин чун доруи таббур истифода мебаранд. Шираи баргу пояи тару тозаи рустаниро ҳангоми фишори баланди хун ва чун подзаҳр тавсия мекунанд (Махлаюк, 1993; Н.Куренков, 2007).

Ҷўшондаи решаи рустаниро чун доруи кобиз ҳангоми исҳоли хунини кўдакон, чун доруи илтиҳоовар ва талхарон ҳангоми илтиҳоби камшираи меъда ва илтиҳоби музмини талхадон истифода менамоянд. Латтаоби ҷўшондаи решаи ё марҳами барги рустаниро ҳангоми захму ҷароҳат ва касалиҳои пўст, монанди хориппак ва шукуфа васеъ ба кор мебаранд (Н. Куренков, 2007).

Истифодаи он дар ғизо

Шулха чун сабзиҷот васеъ истифода мешавад. Аз он нугул, шўрбо, самбўса тайёр мекунанд. Аммо бояд хотирасон кард, ки истеъмоли зиёд ва дурударози рустанӣ метавонад ба вайроншавии мубодилаи намакҳо расонад, ки сабаби беморӣ ва санги гурдаву масона мегардад.

Шахсони гирифтори касалиҳои илтиҳоби сершира ва захми меъдаву рўдаи дувоздаҳангушта, сил ва шикрис бояд аз истифодаи шулха парҳез кунанд.

Дорухои шулха

Обчўши решаи шулха. 2 қошуқи ошхўрӣ решаи майдакарда ва хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1стакан оби ҷўшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15дақиқа ҷўшонда, полонида, 1/3 стаканӣ барои муолиҷаи илтиҳоби музмини талхадон истифода мебаранд.

ШИРИНБИЯ – солодка голая. Glicyrrhaiza glabra L.

Онро бех, бия, ширинбия, сус, бехи зард ва сускаҳ низ меғўянд.

Ширинбия рустании бисёрсолаи ширинрешаи шифоис ба оилаи лубиёҳо мансуб аст. Пояш росту мустаҳками сершоха буда, баргаш паршакли мураккаб аст ва дар як навдачаи борики дарозаш то 10 ҷуфтбаргчаҳои дарозрўяи байзашакли часпак дорад. Ранги гулаш одатан сафедча, бунафш ё гулобӣ буда, гулбарги парвоначакл дорад.

Тухмаш дар ғилофаки дарозрўя ҷойгир буда, дар ҳар ғилофак аз 2 то 9 тухми майдаи хурдашакл (лўбиёмонанд), чигарранг ё бўртоби ҷилодор пухта мерасад. Ширинбия дар моҳҳои май-июн гул карда, моҳҳои июн-сентябр тухм мебандад.

Ширинбия дар сар то сари қисми Аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Кафқоз, Сибир, Қазоқистон, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла Тоҷикистон

дар қаторкӯҳҳои Зарафшон, Ҳисор, Дарвоз, Кӯлоб, Қӯрғонтеппа, ғарби Бадахшон, дар доманакӯҳҳо, соҳили дарёҳо, заминҳои санглох ва регзор мерӯяд.

Дар тиб асосан решаи он истифода мешавад. Бехреша ширинбия сапонинҳои тритерпенӣ, глисиризин то 23% ва пайвастагиҳои он, кислотаи глабров, 18-глисерит, 18-19–дигидроглисеритин, 11-дезоксглисирритӣ, ликворитин, изоликворитин, мевритигенин, ликуразид, несликверитин, изогларозид, уралозид, ликвиртозид, глаброн, глабрен, кверсетин, кемпферол, апигенин ва ғайра, 20% дисахарид, 34% оҳар, 4,6% пектин, 4% қатрон, 2,4% моддаи талх, кислотаи фенилкарбон ва пайвастагиҳои он, кислотаи салисил, синап, 2,6% кумаринҳо, то 14% моддаҳои даббогӣ, 0,03% равғани эфир, алкалоидҳо, 4,6% кислотаҳои органикӣ дорад.

Дар таркиби бехреша ва решаи он макроунсурҳои К-14,50, Mg-2,40, Ca-11,50, Fe-0,70, мг/ г ва микроунсурҳои Mn-0,15, Cu-0,31, Zn – 0,33, Cr – 0,31, Al-0,53, Ba-0,42, V-0,28, Se-12,14, Ni-0,63, Sr-1,01, Pb-0,03, B-54,80 мкг/ г. муайян шудааст.

Решаи ширинбияро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебурданд.

Гарчанде ки ширинбия дар Ҳиндустон намерӯяд, вале номи ин рустанӣ дар китоби машҳури духтури оламшумули ҳинди Сушрута (асри 111мелодӣ) оварда шудааст, ки онро барои табобати бемориҳои узви нафас (шуш, дикки нафас) ва ҳамчун исҳоловару пешоброн ба кор мебаранд (Dutl,1922).

Дар асри V-и мелодӣ баъди ба Тибет воридшавии дини буддоӣ ва илму хатти ҳиндӣ, тибби он ҳам дар он ҷо паҳн шуд. Ва китобҳои тиббии санскристӣ ба забони тибетӣ тарҷума шуданд ва то имрӯз духтурони Тибет китоби «Джуд-ши», ки дар асоси «Яджу-Ведҳо» («Илм ва ҳаёт») тартиб дода шудааст, истифода мебаранд. Ҳангоми мутолиаи 150 дастури тибетӣ дар 40-тои он оиди решаи ширинбия гуфта шудааст. 20 дастураш барои муолиҷаи бемориҳои шуш, роҳи нафас, сурфа кабудсурфа, дикки нафас, сили шуш ва 20 дастури дигараш оиди истифодаи ширинбия барои муолиҷаи бемориҳои узвҳои ҳозима, гурда, обгаҳ, роҳҳои маҷроӣ пешоб, талхадон, камхунӣ ва бемориҳои илтиҳобӣ фармуда шудаанд. (Гусева,1961).

Дар тарҷумаи «Джун-Ши», ки онро Бадмеев П.А. соли 1898 ба таб расонидааст, оиди ширинбия гуфта шудааст: маводи хуштамъ буда, барои пиру кӯдакон фоидабахш аст. Ба онҳо қувват ато карда, бофтаҳои буняро қавӣ мегардонад ва муболиаи моддаҳои онро ба танзим меорад.

Дар бораи решаи ширинбия юнониҳои қадим низ огаҳӣ доштанд.

Онҳо ширинбияро аз скифҳо мехаридаид ва аз ин ҷо онро «решаи скифҳо» мегуфтанд. Дар асри 1-и мелодӣ духтури машҳури Юнон Дискуридус онро барои ширинияш глисирриза ном бурд, римиҳои қадим ба он номи зебои «Ликвориса» доданд (Гринкевич ва диг.,1988).

Абӯалии Сино хусусиятҳои шифоии ширинбияро ҳаматарафа омӯхта, ба беморон тавсия кардааст. Шайхурраис қиёми решаи онро барои табобати захму илтиҳоби масона, гурда, диққи нафас, табларза илтиҳоби найчаи шуш ва чун василаи балғамрон истифода мебурд.

Абубакри Розӣ навиштааст, ки ширинбия найчаҳои роҳи нафас (бронхҳоро) мулоим карда, аз балғам тоза намуда, ташнагиро мешиканад, илтиҳоби меъда, сӯзиши пешоб, илтиҳоби гурдаву обгаҳро рафъ месозад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки ширинбия найчаҳои шушро тоза карда, ташнагиро мешиканад. Сӯзиши пешобро рафъ месозад. Ширааш ба бемориҳои чигаркафаси сина, обгаҳ, гурда ва ширинияш бо мадади худо ба ҳама бемориҳо даво аст, аз ҷумла бемориҳои шуш ҷароҳати обгаҳ. Ҳангоми истифодаи хориҷӣ захму ҷароҳатҳоро тез сиҳат мекунад.

Дар тибби мардумии Хитой аз қадим васеъ истифода мебаранд. Онро асосан барои муолиҷаи кабудсурфа, сили шуш ва ҳамчун фарогирандаю исҳоловар барои кӯдакон истифода мебаранд. Ширинбия инчунин барои ҷароҳати меъда ва ҳамчун подзаҳр истифода мешавад (Иброҳимов ва диг.,1960).

Мувофиқи маълумоти Колесников Ю.Н дар Бирма ширинбияро давоми 1000 сол истифода мебаранд. Онро чун хитоиҳо барои муолиҷаи бемориҳои узвҳои нафас, ҳозима ва чун маводи дарозумрию подзаҳр ба кор мебаранд.

Дар тибби мардумӣ ширинбияро барои муолиҷаи ихтилоҷи роҳи нафас, сили шуш ва чун подзаҳр ҳангоми заҳролудшавӣ аз замбурӯғҳои заҳрогин мефармоянд.

Дар тибби амаливу муосир доруҳои аз решаи ширинбия тайёркардаро барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳобии роҳи нафас, чун балғамканану балғамрон барои кӯдакони хурду одамони солхӯрда мефармоянд. Ширинбия барои муолиҷаи захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби пардаи луобии меъда, ки дуру дароз давом меёбад ва бо баландшавии ширааву туршии он вобастагии зич дорад, фармуда мешавад (Сало В.М., 1975; Соколов С.Я. ва диг.1985)

Дар таҷрибаҳои илмии дар калламушҳо ва сагҳо гузаронида муқаррар шудааст, ки ликвиртон, ликуразид ва ликвиртигенин хусусияти зиддиихтилоҷи флаваноидҳои ширинбия дар ҳиссачаи рӯдаи

калламушҳо ва хукчаҳои обӣ, ки онҳоро дар маҳлули махсус (маҳлули тирроде) нигоҳ медоранд, ҳамроҳ намудани маводи ихтилоҷовар (ВаС12, гистамин ва атсетилхолин) ва ба он ҳамроҳ намудани флаваноидҳои ширинбия хусусияти ихтилоҷовари маводи дар боло гуфтаро 2-3 маротиба суст мекунанд. Флаваноидҳои ширинбия хусусияти зиддиилтиҳоб ва зиддичароҳат доранд (Оболоенцева Г ва диг. 1966;

Дар таҷрибаҳои солҳои охир муайян шудааст, ки доруҳои ширинбия дорои хусусиятҳои зиддисаратон, дардбанду зиддимикроб ва зиддиаллергианд. Онро барои муолиҷаи ҷароҳатҳои меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта, сили шуш, аллергия, диққи нафас, илтиҳоби простата ва ғайра истифода мебаранд (Синяков А. 2000; И. Куренов, 2007).

Мувофиқи маълумоти Шверев И.Ф. ва диг. (1966) пайвастагиҳои тритерпеноидии ширинбия хусусияти муайяни зиддисаратон доранд. Аз ҷумла глитсирретинати натрий дар меъёри баланд афзоиши саркомаи 45-ро 12-51% боз медорад. Ҳангоми кам кардани меъёри дору афзоиши омоси саратон ҳамагӣ 24% кам мешавад. Маҳлули кислотаи глитсирретин бошад афзоиши омоси саратонии Эрлих ва штами В-Г ва саркомаи–180-ро боз медорад, ки он аз хосияти зиддисаратонии доруҳои ширинбия дарак медиҳад.

Бори аввал Revtrs 1951 таъсири дезоксикортикостероиди монанди қиёми ширинбияро муайян намуд, ки баъдтар онро муаллифони зиёд тасдиқ намуданд. Истифодаи меъёри зиёди қиёми решаи ширинбия мубодилаи обу намаки бунёни солими одамон ва ҳайвонҳоро дар таҷриба вайрон мекунад. Аз ин рӯ, ҳангоми истеъмоли он, бояд ки меъёри муайяни қиёмро истифода кард.

Доруҳои ширинбия ҳангоми бемории Аддисон мубодилаи вайроншудаи минералҳоро дар буня ба эътидол меорад. (Crasen I. et.al , 1956). Ин хусусияти доруҳои ширинбия бо кислотаи глитсирризини таркиби он алоқаманд аст. Сохти агликони он бо сохти ҳормонҳои кортикостероидӣ шабоҳат дорад. Кислотаи глисирризин кортикостероиди ҳамамал (синергист) буда, ҳангоми якҷоя истифода намудани онҳо таъсири якдигарро зиёд ва вақти дар буня будани онҳоро дароз мекунад. Ин аз он шаҳодат медиҳад, ки кислотаи глисирризин сустшавии таъсири кортикостероидҳоро дар буня рафъ месозад. Кислотаи мазкур амсоли глюкокортикостероидҳо дорои хусусияти зиддиилтиҳоб буда, аз рӯи таъсири фармакологӣ аз доруи кортизон камӣ надорад. Муайян шуд, ки ҳангоми истифодаи кислотаи глисирризин якҷоя бо кортизон, истифодаи аз меъёри табобатӣ ками кортизон ба буня таъсири басандаи табобатӣ мерасонад Механизми ин

таъсир то ҳоло муайян нашудааст. Дар баробари ин вобаста ба он, ки кислотаи глисирризин хусусияти ҳормонҳои ғадуди рӯи гурдаро низ дар худ дорад, онро барои муолиҷаи бемориҳои никрис, чашм, пӯст, тарбод, истифода мебаранд (Finny, Samer, 1958; Сало В.М;1975; А.Синяков, 2000).

Дар таркиби ширинбия мавҷуд будани ду кислотаи глюкуроновии бо ҳам пайваст дар молекулаи глисирризин аз таъсири антидотии он дарак медиҳад. Он на танҳо се карат таъсири антидотии кислотаи глисирризин ба вирусу микробҳоро афзун мекунад, ҳамчунин таъсири захрогини захрҳои кимиёиро низ безарар мегардонад. (Meguk P. 1961)

Доруҳои ширинбия

Глитсирам (Glycyrramum) кислотаи глисирризини аз решаи ширинбия ҷудо шуда дорад. (Glycyrrhizf glabra L.) аз хокаи хурди кристаллии рангаш кремневии то кремневӣ доштаи бениҳоят ширин иборат аст.

Дар об ҳал шуда маҳлули ғализ ҳосил мекунад. Дар спирт ҳал намешавад, вале дар маҳлулҳои ишқорӣ ба хубӣ ҳал мешавад.

Дорои хусусияти зиддиилтиҳоб буда, кори ғадудҳои рӯи гурдаро беҳтар месозад.

Онро барои муолиҷаи диққи нафас, дерматитҳои аллергӣ, зардзахм ва ғайра истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш: 0,05-0,1 г. 2-4 бор дар як рӯз то 6 ҳафта.

Онро ба беморони мубталои вайроншавии кори дил, гурдаҳо ва ҷигар тавсия намедиҳанд.

Ликвиритин (Liquritonum). Таркиби он аз маҷмӯи флаваноидҳои реша ва бехрешаи бия иборат аст.

Сн аз хокаи зарди бурранги талхмазаи бе бӯй иборат аст.

Онро ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб, зиддиихтилоҷ, зиддитаровиш ба беморони мубталои ҷароҳати меъда ва рӯдаи 12 ангушта дар меъёри 0,1-0,2 г. 4 бор, ним соат пеш аз қабули ғизо мефармоянд.

Дамкӯрдаи решаи ширинбия: 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаи ширинбияро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оби ҷӯшидаистодаи ҳаммоми буғӣ мегузоранд ва 20 дақиқа гарм карда, дар ҳарорати хона 40 дақиқа хунук мекунанд ва аз докаи чор-панҷқабата полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ, дар як рӯз 4 бор хамчун балғамкану балғамрон истифода мебаранд.

Обҷӯши решаи ширинбия. 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаи ширинбияро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 40 дақиқа

хунук намуда, аз дока полошида, ¾ стакани 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бемории простатит (илтиҳоби ғадуди ҷинсӣ) истифода мебаранд.

ШИРИ ЗАНБӮРИ АСАЛ -- апиллак (маточное молоко)

Шири тару тозаи занбӯр пастамоканду хираи зарду бӯрранги бӯи ба худ хос ва маззаи тези туршу шӯртоб дорад. Онро аз ғадудҳои ҳалқу манаҳи болоӣ модарзанбӯр барои хӯрондани кирмакҳо (личинкаҳо) ва модарзанбӯрҳо истеҳсол мекунад.

Шири занбӯр бо таркиби мураккабаш, ки дар он 65-66,5% об, 14-18% сафеда, 9-19% қанд, 1,7-5,7% чарбу, 1% маводи минералӣ, 15 микроунсур, манган, оҳан, кобальт, рух, 22 аминокислота, аз ҷумла кулли аминокислотаҳои ивазнашаванда, ферментҳои амилаза, каталаза, инвертаза, протеаза, холинэстераза ва витаминҳои B1,B2, B3, Bc, B12, PP,H. дорад, боз миқдори ками витаминҳои С, Д. каротинҳо, ва миқдори боз камтари дигар маводи фаъоли ҳаётӣ низ дорад. Дар таркиби шири занбӯр боз сафедаи гаммаглобулин, ки барои буня ниҳоят зарур аст, муайян шудааст.

Шири занбӯр хусусияти афзоиши бактерияҳоро маҳвкунанда ва бактериякуш дорад, ҳангоми дах карат омехтани шири занбӯр бо об ӯ хусусияти микробкушии худро гум намекунад. Ва таъсири он аз маводи зиддимикробии ниҳоят сахти кислотаи карболовӣ бартарӣ дорад. Дар баробари ин шири занбӯр тонуси одамони сусту заиф ва логаргаштаро зиёд намуда, иштиҳоро баланд, ҷараёни мубодилаи моддаҳоро дар бофтаҳо тезонида, ғизогирии онҳоро бехтар ва фаъолияти асабҳо, биниши чашмон, фикрронирро бехтар месозад.

Шири занбӯр фишори хунро ба танзим дароварда, ихтилоҷи рагҳои хунгардро барҳам зада, аз буня намакҳои металлҳои вазнин, радионуклеотидҳоро, хориҷ, холестерини таркиби хун ва бофтаҳоро кам мекунад. Тахмин меравад, ки шири занбӯр ҷабидашавии холестеринро дар рӯда коста, онро барои синтези хормонҳои стероидӣ сарф менамояд, дар ҷигар зиёдшавии кислотаҳои чарбуӣ ва хориҷшавии холестерин тавассути талхадон мушоҳида мешавад (А.Синяков, 2000). Шири занбӯр барои баланд бардоштани қувваи фикрию ҷисмонӣ, одамони лоғар, дурудароз бистарӣ, одамоне, ки дуру дароз ба таъсири манфии муҳити атроф гирифторанд, кӯдакон, пирон фоидабахш аст.

Аз ин рӯ, барои муолиҷаи камхунӣ тавсия шудааст, чунки он миқдори эритроситҳо ва гемоглабини таркиби хунро зиёд менамояд.

Шири занбӯр дар баробари баландбардории қудрати ҷисмонӣ, ма-

сунияти бадан, муковимати он ба бемории гуногун барои муолиҷаи бемории ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби пардаи луобии меъда, рӯда, гурда, ҷигар хело муфид аст.

Инчунин барои муолиҷаи диққи нафас 20-30 мг. (2-3) кулчадоруи апиллак ё омехтаи шири занбӯр бо асалро дар таносуби 1:50, ки 200 мг. шири занбӯр 10 г. омехтаро дар як рӯз дар бар мегирад, истеъмол мекунанд (В.И. Ворабев, 2001).

Дар сохтори саноати фармасевтӣ аз шири занбӯр доруи Апилак дар шакли кулчадору, шамъдона ва хока истеҳсол мешавад.

Апилак дар таркибаш 0,01 г. шири занбӯр дорад. Онро дар зери забон гузошта то ҳал шуданашон нигоҳ медоранд. Меъёри шабонарӯзии он барои одами калонсол 3 кулчадору мебошад.

Аз шири занбӯр малҳами 3% барои муолиҷаи пӯсти рӯйи равғанин, зардзахм, илтиҳоби асабҳои пӯст (нейродермит) дар меъёри 2-10 г. месозанд, ки ба қитъаҳои бемор мемоланд.

Ҳангоми диққи дил ба бемор доруи апилакро 20 мг. 3 бор дар таги забон, давоми 4 ҳафта фармудан мумкин аст. Боз беҳтар мебуд, ки омехтаи 2% шири занбӯрро бо асал дар зери забон то ҳалшуданаш нигоҳ доред. Чунин беморон камшавии хурӯҷ ва шиддати беморӣ ва дардҳоро ҳис мекунанд. Пас аз 10-15 рӯз чунин беморон бе доруи нитроглисерин ҳам худро бардам ҳис мекунанд. Чунин муолиҷа фишори баланди хунро низ ба танзим медарорад.

Барои муолиҷаи фишори баланди хун доруи апиллакронимиро кулчаиро 1-2 бор давоми 3-4 ҳафта қабул мекунанд. Ҳангоми пастшавии фишори хун апиллакро дар меъёри 1-2 кулчадоруй, 3 бор дар як рӯз, 2-3 ҳафта қабул мекунанд. Пас аз 10-14 рӯзи танаффус боз аз нав такрор мекунанд.

Боз як доруи шири занбӯр бо номи «Апиллактоза» ихтироъ шудааст, ки мӯҳлати нигоҳ доштан ва таъсири шири занбӯр дар таркиби ин дору тавассути таъсири хуби лактоза зиёдтар идома меёбад.

Малҳами апиллакро барои муолиҷаи бемории қубо (псориаз) истифода мебаранд. Дар баробари молидани малҳами 3% ба пӯсти бемор ба ӯ 1 қошуқча гарди гул, 2 бор дар як рӯз, пеш аз истеъмоли ғизо давоми 4-6 ҳафта мефармоянд.

Барои муолиҷаи илтиҳоби тарбодии буғумҳо шири занбӯр дар меъёри 20-30 мг. дар зери забон муддати 2-3 ҳафта тавсия шудааст.

Дар хориҷа дар асоси шири занбӯри асал доруҳои «Алисерум» (Фаронса); «Апифертиль», (Олмон), «Лондживекс» (Канада), «Халез Реал» (Мексика) ва дар Руминия «Виталон» «Мелькалцин» ва ғайра мебароранд.

Дар Хитой аз маводи занбӯр доруҳои омехтаи гуногун бо

одамгиёҳ, лимукаҳи чинӣ ва ғайра истеҳсол мекунанд. Дар Югославия бошад аз асал, прополис, гарди гул, қиёми дӯлона ва кавриё ва аз шири занбӯр доруҳои гуногун истеҳсол мекунанд.

Доруҳои шири занбӯрро ҳангоми тобноварии шахсӣ, бемориҳои шадиди сироятӣ, бемории Аддисон намефармоянд.

Доруҳои шири занбӯри асал

Хусусияти ангезандагии биогенӣ, яъне ҳаётӣ дорад.

Онро барои муолиҷаи лоғаршавии кӯдакон, фишори пасти хун, камшавии шири модар, вайроншавии истеъмоли ғизо ва ғайра истифода мебаранд.

Апилак (Apilacum). Маводи хушки шири занбӯр.

Онро дар шакли шамъдонаҳои 0,01 г. 3 бор дар як рӯз, давоми 10-15 шабонарӯз ба калонсолон ҳангоми бемории илтиҳобии узвҳои таносули занон тавсия мешавад. Ва барои муолиҷаи сейбореяи (равғангирии пӯст) дар шакли малҳами 0,6% истифода мебаранд.

Апиллак, инчунин, дар шакли кулчадоруи 0,01г. истеҳсол мешавад. Онро дар чои хушк ва аз нурҳо панаҳ нигоҳ медоранд.

Мӯҳлати истифодабариаш то 3 сол.

ШОҲТАРА – дымянка вайна. Fumaria vailantiiloil L

Шоҳтара гиёҳи яксолаи алафӣ буда, ба оилаи шоҳтариҳо мансуб аст. Пояи кӯтоҳи 5-20 сантиметраи кабудранг, барги чок-чок, гули майдаи гулсбии чорбарга, ғӯзаи мудаввари якпаллаи сабз,тухми хурди қаҳваранг дорад.

Дар моҳҳои апрел-июн гул ва тухм мебандад. Шоҳтара дар қисми аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Кафқоз, Сибири Шарқиву Ғарбӣ ва қисми марказиву ҷанубии Аврупо, аз ҷумла дар Тоҷикистон ҳариб дар ҳама ноҳияҳо мерӯяд.

Дар тиб баҳои рӯизаминии шоҳтарароро дар вақти шукуфтани гули гиёҳ ҷамъоварӣ намуда, дар чойҳои хушку гарми шамолрас хушк карда, чун дору истифода мебаранд. Шоҳтараи хушкшударо дар халтаҳои қоғазӣ ё қуттиҳои картонӣ гирифта то 2 сол истифода мебаранд.

Дар таркиби баргу пояи шоҳтара алколоидҳои протопин, фкумарин, криптокарпин, коптизин, сангвинарин, папаверин, кислотаҳои органикигликозидҳо, равғани атрӣ, витаминҳои С, К, Е, моддаҳои даббоғӣ, моддаҳои талх ва қанд мавҷуд аст.

Дар таркиби шоҳтараи Вайна 0,5-1,5% маҷмӯи алколоидҳо,0,1-2,5% моддаҳои даббоғӣ, 2,5 –4% қатрон, 1,3-3% маводи қанд, 240-270 мг% кислотаи аскорбин мавҷуд аст (М. Ҳоҷиматов,1989).

Шоҳтарарo аз замонҳои қадим васеъ истифода мебурданд. Абӯмансури Муваффақ табиати шоҳтарарo гарму хушк гуфта, барои муолиҷаи бемориҳои меъда ва ҷигар, хориши пӯст манфиатнок гуфтааст. Гарчи он пешоброн аст, – гуфтааст ӯ, аммо ба масона зараровар аст.

Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки шоҳтара андар дараҷаи якум сард ва дуввум хушк аст. Шоҳтара хунро равшан кунад, бандҳоро бикушояд ва табиатро нарм намояд. Дар «Алвоҳия» овардааст, ки шоҳтара табиатро нарм, меъдаро пурқувват нисаҳоро маҳкам ва пешобро зиёд кунад. Оби шоҳтара – овардааст ӯ, дар илоҷи шабкӯрӣ давои хуб буда, чашмро тезбин мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки шоҳтара нерӯи чашмонро баланд, бинишашонро тез, меъдаро қавӣ мегардонад ва бандҳои ҷигарро мекушояд, зарпарвинро нафъ мебахшад, гиҷарон аст. Малҳамашро барои муолиҷаи бавосир, ҷӯшобаашро барои тоза кардани хун, зардзахм, ҷароҳати шуш тавсия медиҳанд.

Табибони мардумӣ низ шоҳтарарo барои муолиҷаи бемориҳои гуногун васеъ истифода мебаранд. Дар тибби мардумии тоҷик шоҳтарарo чун доруи иштиҳоовар, оромибахш, пешоброн ва арақрон истифода мебаранд. Дамкардаи баргу поя ва гули рустанӣ барои рафъи касалиҳои ҷигар, хусусан яроқон, заъфи меъда, заъфи ҳозима, захми меъда,ҳистерия, таби баланд, варамҳои гуногуни сил, сӯзок, илтиҳоби талхадон, санги талха ва ғайра тавсия мешавад. Шоҳтара истифодаи хориҷӣ низ дошта, барои табобати саромос, хориппак, гармича, бавосир, касалиҳои узвҳои занона ва ҳассосияти баланди пӯст фоидаовар аст (М.Ҳоҷиматов, 1989; Попов,1994; И Куренов, 2007).

Дар тибби мардумии Карачаеву Черкес обҷӯши шоҳтарарo ҳангоми косташавии нирӯи буня, сили шуш, бемориҳои узвҳои ҳозима ва хунбанд истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии Олмон дамхӯрдаи шоҳтарарo барои табобати бемориҳои ҷигар, санги гурда илтиҳоби масона, обхӯра ҷароҳати меъда ва қабзияти рӯдаҳо мефармоянд. (В.П. Махлаюк,1993).

Мувофиқи маълумоти (Л.В. Пастушенков) дар тибби мардуми рус шоҳтарарo ҳангоми хунрезии бавосир, рӯда, раҳм, узвҳои дарунӣ, камқувватӣ, илтиҳоби пардаи луобии меъда, ки тарашшӯҳи шираи кислотаҳои он паст мегардад, мефармоянд.

Дамхӯрдаи шоҳтара таровиши талха ва шираи меъдаро зиёд, ҳазми ғизо ва иштиҳоро беҳтар мекунад.

Дамхӯрдаи барги тару тозаашро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон (холесистит), санги талхадон, санги гурда, варамҳои қалбӣ, илтиҳоби обгаҳ ва сили шуш мефармоянд.

Олимон маълум кардаанд,ки шоҳтара, ба сабаби дар таркиби гиёҳ мавҷуд будани алколоидҳои гуногун рагҳои хунгардро васеъ ва фишори хунро паст мекунад ва истифодаи он барои шахсони гирифтори гипертония манфиатнок аст. Алколоиди протопин, ки дар таркиби бахши рӯизаминии гиёҳ то 19% мавҷуд аст, инчунин хусусияти зиддиаритмӣ ва зиддиихтилоҷ дорад.

Намуди дигари шоҳтара (Fumaria officinalis L.) дорои хусусиятҳои хоси шифоӣ мебошад. Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки қиёми он ҳангоми гузаронидан ба раги варид хусусияти хуби паст кардани фишори баланди хунро дорад Баъзе муаллифон бар он ақидаанд, ки қиёми шоҳтара нисбати дигар мавод фишори хунро беҳтар паст намуда онро ба танзим медарорад.

Қиёми метанолии аз рустани ҷудо шуда ва обҷӯши 20%-аи он дар аввал пастшавии кӯтоҳмуддати фишори хунро амалӣ сохта, пас онро ба эътидол оварда, аз нав фишори хунро дар муддати 4-6 соат паст мекунад (Райнов ва диг, 1968).

Табиби асри ХУ-и тоҷик Муҳаммад Юсуфӣ дар бораи шоҳтара чунин фармудааст.

Оби шаҳтарраро чиҳил мисқол,
Гиру ҳар рӯз раѓбаташ фармо,
Ки чарабро бувад муфиду барад
Навбаҳоро хориши аъзо.

Доруҳои шоҳтара

Дамкӯрдаи шоҳтара. Ду қошуқи ошхӯрӣ гиёҳи тару тоза ё хушк кардаи онро ба термос андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаро рехта, як шабонарӯз дам дода, ½ стаканӣ, се маротиба пеш аз ғизо, муддати 8-10 рӯз, барои муолиҷаи бемориҳои ҷигар, талхадон, обгаҳ меъда ва чун хунбанд тановул кунед.

Обҷӯши шоҳтара.2 қошуқи ошхӯрӣ бахши рӯизаминии хушку майдакардаи шоҳтараро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст муддати 15 дақиқа мечӯшонанд. Пас аз ним соат онро аз дока полонида, рӯзе ним пиёлагӣ, ду маротиба – субҳ ва шом

барои паст намудани фишори баланди хун истеъмол мекунанд.

ШУТУРХОР – верблюжья колючка.
Aehagi pseudalhadi (U.B) Desv.

Ин рустанӣ бо номи янтоқ низ машҳур аст. Янтоқ ё шутурхор рустании бисёрсолаи хордор буда, ба оилаи лӯбиёниҳо мансуб аст. Пояи

сахту сершохи он то як метр мерасад, решааш 10-15м. баргаш майда, гулаш гулобӣ ё бунафшранг мешавад. Меваааш дар ғилофакҳои лӯбиёшакл ҷойгир аст.

Шутурхор асосан дар биёбону нимбиёбонҳои Осиёи Марказӣ ва Қазоқистон меруяд, инчунин дар Шарқу Ҷануби РСФСР, Кафқоз низ дарёфт кардан мумкин аст.

Дар тибб баргу шоха ва решаи онро истифода мебаранд. Решаашро дар фасли тирамоҳ ё аввали баҳор ҷамъоварӣ мекунанд

Дар таркиби баргу решаи шутурхор сапонинҳо, витаминҳои *С*, В, К, Р, каротин, гликозидҳо, инулин мавҷуд аст.

Мувофиқи маълумоти Абӯмансури Муваффақ шутурхор (ҳулба) варамҳои сахтро шифо, хориши пӯстро нафъ бахшад, синаро аз балғам пок кунад. Омосҳои сахтро мулоим карда, онҳоро дармон кунад.

Абӯалии Сино фармудааст, ки вакараки шутурхор, ки бештар дар Хуросону Мовароуннаҳр ва Ватани мо фаровон аст, хусусияти нармкунӣ ва поккунандагиро дорад. Шутурхор ба сурфа судманд аст ва ташнагиро фурӯ мешинонад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки хусусияти шифоии уштургао (уштурхор) ки баъзеҳо онро янтоқ мегӯянд, дар он аст, ки қайовар буда, варачаро рафъ сохта, ба дикқи нафас нофеъ аст. Меъдаро қавӣ сохта иштоҳангез аст. Шираааш ҳалқро мулоим карда, сурфаро рафъ, шаҳватро зиёд карда, ташнагиро мешиканад.

Дар гибби мардумӣ доруҳои аз шутурхор тайёр кардаро васеъ ба кор мебаранд. Обҷӯш ва дамхӯрдаи аз решаи шутурхорро ҳамчун зиддимикроб, хунбанд ва даббоғикунанда барои муолиҷаи бавосир ва исҳоли хунин истифода мебаранд. Доруҳои уштурхор хосияти талхарон ва пешоброн доранд, аз ин рӯ онҳоро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар ва захми меъдаву илтиҳоби маҷрои пешоб истифода мебаранд.

Обҷӯши баргу пояашро барои муолиҷаи реши рӯда, газаки меъдаву захми он истифода мебаранд.

Обҷӯш ва дамкардаи шутурхор барои муолиҷаи бемории чирку фасодноки гӯш, пардаи луобии ҳалқу бинӣ, иллати раҳим, гулӯдард, сурфа ва бемории пӯст судбахш аст.

Дар Озарбойҷон ва Осиёи Марказӣ аз гули шутурхор чойи махсусе тайёр мекунанд, ки он хусусияти ташнашикан дошта, аракаи баданро манъ мекунад.

Обҷӯши решаи шутурхорро барои муолиҷаи касалии қанд истифода мебаранд.

Доруҳои шутурхор

Обҷӯши решаи шутурхор.Тарзи тайёр кардани обҷӯши решаи шутурхор барои муолиҷаи касалии қанд: 10г. решаи хушку майда-

кардаи онро дар зарфи сирдор меандозанд, ба болояш 100мл. оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва 20 дақиқа дар оташи паст мечӯшонанд. Пас 30-40 дақиқа хунук карда, аз дока меполоянд ва 1/2 стакани, 2 бор дар як рӯз, 20 дақиқа пас аз ғизо ҳамчун зиддидиабет истеъмол менамоянд.

ҒОЗИЧОЙ – бессмертник С.
Helishrysum maracandicum M. Pop. Ex. Kirp L.

Рустании бисёрсолаи алафӣ буда, баландиаш аз 10 то 70см. аз 2 то 10 пояи бӯрранги хамида дорад. Баргаш сабзранг ё зардчаи бӯрнамо буда, бо мӯякчаҳо зич пӯшида шудааст.Гулаш зардчаи лимуранг буда, дар сабадгулҳо ҷойгир аст. Дар моҳҳои май-июл гул карда, июл-октябр мева мебандад.

Ғозичой дар ноҳияҳои аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Кафқоз, Сибири Ҷанубӣ, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон бо номи ғозичои самарқандӣ (Helishrysum maracandicum M. Pop Ex. K.) маълум аст. Ғозичой асосан дар заминҳои намнок, санглох, пуштаҳои офтобрас ва баландиҳои аз 600 то 2500м. аз сатҳи баҳр нашъунамо мекунад.

Дар тибб асосан гули ғозичойро истифода мебаранд, онро вақти шукуфтани гулаш ҷамъоварӣ менамоянд.

Сабадгули ғозичойро бо даст канда ё бо микроз бурида, дар соҷҳои гарму шамолрас мехушконанд.

Дар таркиби гул ва нӯги навдаҳои ғозичой 6,5% флаваноидҳои нарингенин, салипурнозид, изооалипурнозид, апигевин, кемпферол, кумаринҳо, скополетин, кислотаҳои органикӣ, қатрон, то 0,04% равғани эфир, витамини К, моддаи талх, луоб, моддаҳои даббогӣ ва гайра мавҷуд аст.

Дар таркиби гултӯдаи ғозичой макроунсурҳои К-16,30, Са-7,00, Mg-1,20, Fe-0.13, ва микроунсурҳои Mn-0,38, Cu-0,51, Zn-0,39, Cr-0,08, A1-0,03, Se-17,10, Ni-0,71, Sr-0,38, Pb-0,02, B-85,20 мкг/г. муайян шудааст.

Мувофики маълумоти Амирдавлат Амасиатсӣ дамхӯрдаи нӯги навдаҳои ғозичой, ки дар май дам хӯрдаанд, хусусияти ҳайзоварӣ ва пешобронӣ дорад. Агар онро бо асал истеъмол намоянд обгаҳро тоза мекунад ва аз шамолхӯрӣ нафъ мебахшад, ғайр аз ин подзаҳр аст.

Дар Тоҷикистон ғозичойи самарқандиро дар шакли чой барои муолиҷаи бемории ҷигар, зарпарвин, санги талхадон, санги гурда, обхӯра, сили шуш ва ҳамчун хунбанду ғиҷарон истифода мебаранд (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Дар тибби мардумии Карачаево-Черкас дамхӯрдаи обии рустани-

ро барои муолиҷаи бемории дил, асабҳо, илтиҳоби камшири меъда, илтиҳоби талхадон ва ҳангоми дарди дандон ба чайқонанд истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби муосир доруҳои ғозичойро ҳамчун доруи талхарон, зиддиилтиҳоб ва зиддиихтилоҷ барои муолиҷаи касалиҳои гуногуни ҷигар, талхадон ва роҳҳои талхагузар истифода мебаранд. Дамхӯрдаи ғозичой барои табобати пардаи луобии меъда, ки дар натиҷаи он хосияти шираҳосилкунии меъда паст мешавад, нафъовар аст. Аз таъсири ғозичой қум ва санҷаҳои хурди ҳаҷмашон 1-2мм. аз талхадон шуста мешаванд.

Ғозичойро барои муолиҷаи бемории илтиҳобии гурда, ки дар натиҷаи он пешоб банд мешавад, ҳамчун пешоброн истифода мебаранд.

Дар саноати тиббӣ аз ғозичой доруи фламин истеҳсол мешавад, ки барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон, маҷроҳои талха ва ҷигар ба кор мебаранд.

Хусусиятҳои фармакологии ғозичой асосан бо маводи фаъоли ҳаётии таркиби гулҳои он флаваноидҳо, равғани атрӣ, кумаринҳо, моддаҳои даббоғӣ ва ғайра алоқаманд аст. Хусусияти зиддиилтиҳоб ва шираҳосилкунии он ҳангоми илтиҳоби камшираи меъда ба флаваноидҳо ва маводи талхи он алоқаманд аст, натиҷаи баландшавии нерӯи кашишхӯрии талхадон ба зиёд хориҷшавии миқдори талха сабаб мешавад.

Дар баробари ин доруҳои ғозичой хусусияти зиддиихтилоҷ доранд, ки дар натиҷаи он ихтилоҷи ҳалқамушаки оддӣ ва маҷроҳои талха рафъ мешавад ва нишондиҳандаи таркиби кимиёии талхаро беҳ мекунад, аз ҷумла тамаркузи умумии кислотаҳои талхаро меафзояд, ки он ба баландшавии нишондиҳандаи коэффиценти кислотаҳои талха ва холестерин (холато-холестериновый коэффициент) мерасонад.

Ин хусусияти ғозичой бо маводи таркиби он флаваноидҳо, кислотаҳои фенолӣ, аз ҷумла, изосалипурнозид, равғани атрӣ алоқаманд аст. (С.Я. Соколов, 1985, А.Д. Турова ва диг., 1987, Б.П. Георгиевский ва диг., 1990). Аз ин рӯ, маводи ғозичойро барои муолиҷаи бемории талхадону маҷроҳои талха (холесистит, сангҳои талхадон, танғшавии маҷроҳои талха, бемории ҷигар, атеросклероз, вайроншавии мубодилаи чарбуҳо, липидҳо, аз ҷумла холестерин истифода мебаранд (А.Д. Турова, 1987).

Доруҳои ғозичой

Фламин (Flaminum) –маҷмӯи флаваноидҳои ғозичойро дар бар мегирад.

Ҳамчун маводи талхарон ба беморони мубталои илтиҳоби талхадон 0,05 г. 3 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо, муддати 10 то 40 рӯз мефармоянд.

Фламинро дар шакли кулчадоруи 0,05 г. истеҳсол мекунанд.

Муҳлати истифодабарияш 2 сол.

Қиёми хушки ғозичой (Extractum florum Helychrysi arenari siccum)

Дар шакли гранула аз хокаи гулҳои ғозичой истеҳсол мешавад.

Онро 1 г. 3 бор дар як рӯз, муддати 2-3 ҳафта мефармоянд.

Дамхӯрдаи гули ғозичой. 3 қошуқ гули хушки ғозичойро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 200мл оби ҷӯш мерезанд ва даҳони зарфро бо сарпӯш маҳкам ва 30 дақиқа дам карда, аз дока полонида, боқимондаҳои гулро дар дока гирифта, фушурда, пасмондаашро мепартоянд ва ним стакан, 15 дақиқа пеш аз ғизо, 3 бор дар як рӯз ҳамчун маводи талхарон ва пешоброну зиддиихтилоҷ менӯшанд.

Обҷӯши гули ғозичой. 10 г. гули хушку майдаи онро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 200 мл оби ҷӯшида истодаро реҳта, дар ҳаммоми барқӣ 30 дақиқа гарм карда, 10 дақиқа хунук намуда, полонида, афшурда, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3-4 бор дар як рӯз, 15 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо мехӯранд.

ҶАҒ-ҶАҒ– пастушья сумка. Capsella bursa – Pastopis (L.) Medik

Онро халтаи лӯлӣ ва шабушак низ мегӯянд.

Гиёҳи бисёрсолаи алафӣ буда, пояаш камшоху рост, баландиаш то 90см. мерасад. Барги бехи пояаш дарозу паршакл буда, дарозиашон то 20см. мерасад. Барги қисми болоии пояаш майдаи паршакл аст, гули майдаи чорбарги сафед дорад. Ин рустанӣ дар ҳамаи ноҳияҳои Руссия, Кафқоз, Сибир, Шарқи Дур ва Осиёи Марказӣ меруяд. Ин алафи худрӯйро дар дашт, полиз, боғ, қад-қади роҳ дидан мумкин аст.

Дар таркиби алафи ҷағ-ҷағ 10,50мг% кислотаи аскорбин, 11мг% витамини К, 23мг% каротин, то 65% алкалоидҳо, моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои органикии оксикарбонати дуасоса, фумари, ҷавҳари лиму, стероидҳо, сапонинҳо, флавоноидҳои рутин, диосмин, 7–рутинозид, лютеолин, 7–глюкогалактозид, –лютеолин рамногликозиди гиссопцин, анетилхолин, карбогидридҳо, витаминҳои С ва B_2 ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби баргҳои ҷағ-ҷағ макроунсурҳои К-34,10, Са-16,90, Mg-2,50, Fe-0,30 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,09 Cu-0,74, Zn-0,70, Co-0,09, Mo-5,60, Cr-0,04, A1-0.09, Ba-0,37, V-0,03, Se-5,00, Ni-0,21, Sr-0,39, Pb-0,03, T-0,05, Br-8,10, B-38,4 мкг/г муайян шудааст.

Алафи чаг-чагро аз кадиммулайём барои табобати бемории гурда ва ҳамчун хунбанд истифода мебурданд.

Муҳаммад Ҳусайн дар «Маҳзан-ул-адвия» фармудааст, ки барги чаг-чаг хусусияти пайвасткунии моддаҳоро дошта, хунпартоӣ ва хунрезиҳоро бозмедорад, қайкуниро мансъ намуда, барои захми меъда судбахш аст. Барги тару тозааш дунбал, омос ва захмҳои кӯҳнаро шифо мебахшад.

Дар тибби Тибет ҳамчун доруи хунбанд ва бозторандаи қайкунӣ истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии халқҳои гуногун обчӯши алафи онро барои муолиҷаи исҳоли хунин, илтиҳоби пардаи луобии меъда, захми меъда, бемории ҷигар, гурда, маҷрои пешоб ва сили шуш ба кор мебаранд. Шираи дар об омехтаи чаг-чагро ҳамчун талхарону пешоброн барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар, гурда, маҷрои пешоб, обгаҳ истифода мекунанд. Ширааашро инчунин барои табобати тарбод, никрис ба кор мебаранд.

Чойи чаг-чагро низ барои табобати санги обгаҳ, санги талхадон, қиёми спиртиашро барои табобати илтиҳоби пардаи луобии меъда, захми меъда, илтиҳоби масона, шамолхӯрӣ ва касалиҳои илтиҳобии занона тавсия медиҳанд.

Дар тибби мардумии рус инчунин онро дар шакли дамкӯрда барои муолиҷаи халадарди ҷигар ва дар шакли облатта ё компресс, шустан, ҳангоми латхӯрии узвҳо, илтиҳоб ва захмҳои сабуки пӯст истифода мебаранд (С.Я. Землинский, 1958, С.С. Стоиков, 1951. В.Л. Махлаюк, 1993. В.П. Попов, 1994).

Дар тибби муосир доруҳои аз чаг-чаг тайёршударо низ истифода мебаранд.

Дар тибби амалӣ дамкарда ва қиёми моеии он ҳамчун хунбанд барои муолиҷаи сили шуш, фишори баланди хун ва чун пешоброн фармуда мешавад.

Доруҳои аз чаг-чаг тайёр шуда ба беморони илтиҳоби ҳавзак ва лаҳимаи гурда (пилонефрит) фоидаи беҳамто мерасонанд.

Яке аз бартариҳои басо муҳими чаг-чаг ин хусусияти хунбандии он аст. Дар ҳолате ки ба хунравии гурдаҳо дигар доруҳо ёрӣ расонда наметавонанд, доруҳои аз чаг-чаг тайёр шуда хунравиро мансъ мекунанд. (Н.Куреннов,2007).

Доруҳои чаг-чагро барои хунравиҳои раҳм истифода бурдан муфид аст. Чунки онҳо кашишхӯрии мушакҳои раҳмро пурзӯр намуда лахтшавии хунро метезонанд.

Қиёми моеъгӣ ва дамкӯрдаи онро барои рафъ хунрезиҳои раҳм

(баъди бачагирони), хунрезихои шадид, хунрезихое, ки тавассути фибромаи рахм ба амал меоянд, истифода мебаранд.

Мувофики маълумоти Норре (1977) ва А. Д. Турова, (1987) хусусияти хунбанди чаг-чаг ба маводи диссомин, витамини К ва С-и таркиби он алокаманд аст.

Чаг-чаг ичунин нерўи мушакхои рахмро баланд карда, дорои хусусияти ихтилочовар мебошад, ки дар натича рагхои хунгарди рахмро танг карда, хунрезиро боз медорад, ки дар таркиби он мавчуд будани маводи ацетилхолин аз эхтимол дур нест.

Чаг-чагро ичунин дар шакли чўшоба бо пусти булут барои муолицаи сил ва хункайкуни истифода мебаранд. Боз барои рафъи хунрезихои рўдаю меъда ва хусусан хунрезихое, ки бо вайроншавии фаъолияти чигар вобастагй доранд, истифода мебаранд. Дар урология онро омехта бо дигар рустанихо барои муолицаи илтихоби гурда, илтихоби мачрои пешоб, санги мачрои пешоб истифода мебаранд (А.Д. Турова, 1987).

Доруҳои чаг-чаг

Обчўши алафи чаг-чаг: 10г. алафи хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 200мл оби чўшида мерезанд. Пас дар оташи паст, 15 дакика чўшонда, 45 дакика хунук карда, полонида, афшурда, хачми доруро то 200мл. расонда 1 кошуки ошхўрй, 4-5 маротиба дар як рўз, хамчун хунбанд истеъмол мекунанд.

Дамхўрдан алафи чаг-чаг: 3 кошуки ошхўрй алафи онро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 2 стакан оби чўшида истодаро рехта, 3 соат дам дода, ним стакани, 2 бор ба беморе, ки мезакаш намеистад, мефармоянд.

Дамхўрдани алафи чаг-чаг: 40 г. маводи хушки чаг-чагро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 2 стакан оби чўшида истодаро рехта, 30 дакика дам дода, полонида, афшурда, 1стакани, 2 бор барои муолицаи бемории гурда масраф мекунанд.

ҶАВ – ячмень. Hordeum vulgare L.

Чав рустании яксолаи гизоии хўшадор аст ва чун гандум яке аз рустанихои кадима маълум мебошад. Муайян шудааст, ки ўро зиёда аз 9000 сол боз дар сохилхои бахри Миёназамин, Осиёи Марказй, Чин, Хиндустон, Корея ва Япония парвариш мекарданд. Дар айни замон чавро дар Осиёи Марказй, Чин, Хиндустон, Амрико, Канада, Аврупо, Осиёи Хурд ва ДММ киштукор менамоянд.

Ярмаи чав ба хисоби миёна 14% об, 9,3-10,4% сафеда, 1,1-1,3% равган, 71,7-73-7% карбогидридхо ва 1,0-1,4% нахи гизой дошта,

100гр. он 322-324 ккал. энергия дорад. Таркиби ҷав аз витаминҳо низ бой аст аз ҷумла, витамини B1 0,12%, B_2 0,06мг%, PP 2мг%, витаминҳои А, Д, Е ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби ҷав инчунин макроунсурҳои калий, – 1,72, Са – 0,38, Mg-0,94, Fe-0,33 мг/г. ва микроунсурҳои Mn0,062, Си~0,56, Мо–0,07, N1–0,12, РЬ– 0,09 мкг/г. муайян шудааст.

Аз замонҳои қадим орди ҷавро чун маводи ғизой истифода мебурданд. Таъсири табобати ҷав низ аз замонҳои қадим маълум буд.

Абӯалии Сино фармудааст, ки ҷав андар дараҷаи якум сарду хушк аст. Ҷӯшобааш омосҳои сахт ва кашкаш, омосҳои гармро шифо бахшад. Омехта бо биҳӣ ва сирко никрисро суд бахшад, обаш бемории синаро нафъ бахшад ва шири пистони модаронро афзояд, тухмаш шикамбанд буда, оби тухми кӯфтааш пешоброн аст. Ҷав хусусияти табшикан низ дорад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки табиати ҷав хунук ва тар аст ва хосияти ҳал ва тозакунӣ дорад. Агар сарро бо оби ҷав шӯянд хотирпарешониро суд дорад ва мӯи сарро ҳамвор кунад ва агар онро сӯзонанд ва бо намак омезанду ба дандонҳо моланд дандонҳо сафед ва ҷилодор мегарданд. Оби ҷав синаро нарм месозад ва ҳангоми сурфа фоиданок аст. Агар орди ҷавро бо сирко хелида рӯи шукуфа гузоранд онро табобат мекунад. Инчунин Амасиатсӣ гуфтааст, ки оби ҷав ҳама гуна табро фоиданок аст.

Мувофиқи гуфтаҳои табибони Тибет хосияти ҷав сабук ва хунук буда иштиҳо меоварад ва ҳангоми касалиҳои гулӯ ва даҳон фоиданок аст.

Дар тибби мардумӣ оби ҷавро чун доруи зиддиилтиҳоб, балғамрон ва нармкунандаи синаву гулӯ ҳангоми касалиҳои шуш, сурфа, гулӯдард, зуком васеъ истифода менамоянд. Обашро ба пӯсти бадан мемоланд, то ки захму ҷароҳат шифо ёбад. Доғро аз байн барад ва пӯстро ҷилодор созад, барои ин 40-50г. ҷав ва баробари вазнаш об ҳамроҳ намуда, муддати 30-40 дақиқа мечӯшонанд ва пас аз он полонда истифода менамоянд.

Дар тибби муосир таомҳои ҷавро, махсусан ярмаи онро барои ҷилавгирӣ ва муолиҷаи камхунӣ, қабзият ва илтиҳоби музмини меъдаву рӯдаҳо истифода менамоянд.

Олимон дар тадқиқотҳояшон муайян намуданд, ки дар таркиби сафедаи ҷав моддаҳои триглицерид ва токотриэнол мавҷуд аст, ки онҳо миқдори холестеринро таркиби хунро хело паст мекунанд.

Муайян шудааст, ки ҳангоми ба хӯроки парандаҳо ҳамроҳи намудани миқдори ниҳоят ками моддаҳо тамаркузи холестеринро дар хун то 40% кам мекунанд,

Қанди аз чав чудошударо ҳангоми илтиҳоби роҳҳои болоии нафас истифода мебаранд. Обчӯши тухмаш хусусияти мулоимкунӣ ва фарогирандагиро дорост, аз ин рӯ, барои табобати бемории илтиҳобии узвҳои ҳозима истифода мебаранд. Қиёми чавро барои муолиҷаи диабети қанд истифода менамоянд. Аз чав антибиотики горбоцин месозанд. (С.Я Скляревский, 1972, Г.Л. Тышкевич. 3990).

Истифодаи он дар ғизо

Чав миқдори зиёди ғоз дорад, ки тамоман ҳазм нашуда, деворҳои рӯдаро таҳрик менамояд ва дар натиҷа ҳаракати онҳо зиёд шуда қабзият аз байн меравад. Оби луобдори чавро инчунин чун хӯроки парҳезӣ ба беморони гирифтори илтиҳоби шадиди меъдаву рӯда тавсия менамоянд. Хӯрокҳои чавин, ки дар таркибаш витаминҳои А, Е ва Д доранд, ҳангоми касалиҳои пӯст хело фоиданоканд.

Аз чав орд, пиво, квас ва ғайра истеҳсол мекунанд.

ЧАВДОР – СУЛӢ – овес посевной. Avena sativa L.

Чавдор рустании яксолаи алафӣ аст. Он дар Юнони Қадим асрҳои IV то милод маълум буд. Вале ватани он шимолу шарқи Чин ва Муғулистон ба ҳисоб меравад.

Дар дунё чавдорро дар 26млн. га. кишт мекунанд. Дар Давлатҳои Ҳамсуд дар Руссия, Қазоқистони Шимолӣ, Осиёи Марказӣ ва ғайра кишт мекунанд.

Дар тибб тухмдона, орд ва алафи сабзашро истифода мебаранд.

Дар таркиби чавдор миқдори зиёди оҳар 44-60%, равган 6-9%. сафеда 13-16%, аминокислотаҳо, глюкоза 0,04%, фруктоза 0,05,%. рафиноза 0,18%, витамини В1-0,54мг%, В2-0,06%, В6-0,70мг%, холин, тирозин биотин, макроунсурҳои калий, калций, манган, натрий, фосфор ва микроунсурҳои оҳан, йод, колбальт, мис, арзиз, титан, фтор, руҳ муайян шудааст. Дар таркиби чавдор равғани эфир низ мавҷуд аст.

Чавдорро аз замонҳои қадим истифода мебаранд, аз ҷумла, Абуалии Сино фармудааст, ки ин донест, ки қувваташ чун қуввати чав, балки миёни гандуму чав буда, мӯътадил ва моил аст. Чавдор сӯзишро рафъ созад ва хусусияти ҳалкунанда дорад.

Дар тибби мардумӣ аз кохи чавдор обчӯш, чой ва дамхӯрда тайёр мекунанд. Обчӯш ва дамхӯрдаашро ба беморон чун аракрон, талхарон, пешоброн, табшикан ва бодрон мефармоянд. Чӯшобаашро барои муолиҷаи бемории гуногуни узвҳои ҳозима ва варамҳои дагу по, ки аз иллати бемории гурдаҳо сар мезанад, истифода мебаранд

Пиёбаи аз тухмдонаҳояш тайёршударо ба беморони сили шуш ва кӯдакони гирифтори бемории ширинча тавсия медиҳанд. Обчӯши донаҳояшро дар тибби мардумӣ ба кӯдакону калонсолони гирифтори зарпарвин мефармоянд. (Л.В. Пастушенков, 1989, В.П. Махлаюк, 1993).

Дамкӯрдаи спиртиашро, ки аз алафи сабзаш тайёр шудааст, чун дорои рӯҳафзову қувватбахш ба беморон, шахсони рӯҳан мондашуда, камхоб ва камғизо пешниҳод мекунанд. Кӯдакони гирифтори малосати устухон (рахит), ширинча, тарбод, илтиҳоби асаби сурин, беморони пӯст, агар дар ҷӯшобаи тухмдонаҳои он ҳаммом кунанд, шифо меёбанд.

Обчӯшашро инчунин ба одамоне, ки пойҳояшон арақ ва бӯй мекунанд, ба гирифторони касалии диабети қанд ва гурда, санги гурда, бемории илтиҳобии гурдаю мачрои пешоб мефармоянд (В.Ф. Корсун, 1997).

Обчӯши алафи сабзашро ҳамчун қувватбахш, рӯҳафзо ва шаҳватафзо тавсия медиҳанд (Б.Г. Волынская, 1983).

Дар тибби муосир орду ярмаи чавдорро чун маводи ғизоӣ ва парҳезӣ ба беморон тавсия медиҳанд. Луоби он ба гирифторони бемории зотулкебид, сухта, захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта фармуда мешавад. (Ҷ.Азонзод ва дигарон., 1995. С Я.Соколов ва дигарон., 1985).

Сафедаи таркиби тухми чавдор ба беморони гирифтори касалиҳои дилу ҷигар фоидабахш аст.

Дар донишгоҳи тиббии Ивано-Франковск аз сулӣ доруи нави зиддитамокукаш ихтироъ намудаанд, ки ҳангоми санҷиши он дар 280 тамокукаш, ки 10 рӯз қабул намуда буданд, 70 фоизашон аз кашидани тамоку даст кашиданд. Механизми таъсири қиёми сулӣ ҳамчун доруи зидди никотин то ҳол омӯхта нашудааст. Олимони Донишгоҳи мазкур аз болои он кор бурда истодаанд (Г.Л. Тышкевич. 1990).

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки тухмдонаҳои чавдор холестерини таркиби хун ва чарбуҳоро низ паст мекунад.

Сулиро ҳамчун ғизои парҳезӣ истифода мебаранд. Сафедаҳояш мисли сафедаҳои лубиёи чинӣ ниҳоят моҳияти ғизоии баланд доранд. Нони аз орди сулӣ ва кулчақандҳояш низ хусусияти хуби ғизоӣ дошта, онҳоро ба беморони лоғар мефармоянд (В. Петков, 1988).

Ҳангоми дуруст пухтани донаҳои сулӣ бо шир луоб ҳосил мекунад, ки истеъмоли он барои мубталоёни бемории дастгоҳи ҳозима ва захролудшудагон бо намакҳои металлҳои вазнин муфид аст. Дар таркиби тухмдонаҳои сулӣ миқдори зиёди кислотаҳои чарбуии носер маҳфуз аст ва аз ин рӯ истеъмоли онҳо бо ғизо барои пешгирии бемории атеросклероз ва ҷигар нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Дар баробари ин маводи мураккаби таркиби он полфенолҳо холестерин ва липопротеинҳои зичиашон паст таркиби хунро кам карда, дар пешгирии бемории атеросклероз ва чарбугирии (стеатози) ҷигар саҳми муҳим мегузоранд (З.М. Эвенштейн, 1990).

Мувофиқи маълумоти Н.Куреннов (2007) луоби сулиро барои муолиҷаи зотулкебиди вирусӣ, бемории рӯдаи борику ғафс, бемории асаб, дил ва сабуси сулӣ барои кам намудани холестерини таркиби хун, сустшавии фаъолияти ғадуди сипаршакл мефармоянд.

Истифодаи он дар ғизо

Дар саноати хӯрокворӣ аз орди ҷавдор печенихо, шуллаҳои хушк ва ғайра истеҳсол мекунанд.

Доруҳои ҷавдор

Дамхӯрдаи ҷавдор: як қошуқи ошхӯрӣ алафи резакардаи онро дар 2 стакан об ҷӯшонда, 30 дақиқа дам дода, дар як шабонарӯз истеъмол менамоянд.

Обҷӯши алафи ҷавдор. 0,5кг. кохи ҷавдорро дар 2л об 30 дақиқа ҷӯшонда, дар тағораи калон ё ванна рехта, ба болояш он қадар обе мерезанд, ки одамро панаҳ кунад. Ҳарорати об бояд 36-37 дараҷаро ташкил диҳад. Бемор бояд дар он 10-15 дақиқа дароз кашида хобад ва дар як ҳафта ду-се бор ин корро такрор кунад.

Дамхӯрдаи кохи ҷавдор. 1 қошуқи ошхӯрӣ маводи сулиро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида 0,5 стаканӣ 3 бор барои муолиҷаи илтиҳоби буғумҳо

(артрит) мефармоянд.

Дамхӯрдаи тухмдонаи сули. 500 г. сулиро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшида истодаро рехта, 40 дақиқа дам дода, полонида, 0,5 стаканӣ 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон (холесистит) мефармоянд.

Обҷӯши сулӣ. 1 стакан сулиро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшида истодаро рехта, то ¼ ҳиссаи он мондан ҷӯшонида, хунук карда, полонида, ним стаканӣ, 3-4 бор дар як рӯз ҳамчун талхарону пешоброн масраф мекунанд.

ҶАМИЛАК – зизифора. Ziziphora Brevicalyx Yuz.

Дар байни мардум бо номҳои ҷамбилак,бодранҷбӯя, пудинаи ҷабалӣ, хулбаи кӯҳӣ маълум аст.

Ҷамбилак аз қабили растаниҳои бисёрсола аст ва баландии пояш

то ним метр мерасад. Поя бисёри сершох, барги байзашакл дошта, гули бисёр майдаи рангаш гулобӣ ва ё бунафш мешавад. Моҳҳои май-август гул карда, июл-сентябр тухм мебандад. Дар заминҳои санглох, нишебиҳои кӯҳ ва даруни дараҳо, дар арчазор ва талу теппаҳо ва ҳамаи ноҳияҳои Тоҷикистон меруяд. Ҷамбилак дар таркиби баъзе равғани эфир дорад, ки асосаш аз пулегон ва ментол иборат аст.

Дар таркиби барг, поя ва гули он алкалоидҳо, сапонинҳо, моддаҳои даббогӣ, қатрон, витамини С ва каротин мавҷуданд. Асосан ин растанӣ аз витамини С, каротин ва гликозидҳо бой аст.

Дар тибб барг, поя ва гули ҷамбилак истифода мешавад. Онҳоро дар вақти гул ҷамъ мекунанд ва дар ҷои сояи тунук хушк менамоянд.

Ҷамбилак аз қадим барои табобати бемороне истифода мешавад. Хосиятҳои таъсирбахшии он ба касалиҳои гуногун дар «Алвоҳия» аз тарафи Абӯалии Сино тавсиф шудаанд. Абӯалии Сино ин гиёҳро барои касалиҳои асаб, қалб ва узви ҳозима даво фармудааст. Ҷамбилак ҳамчун таскинбахш нишон дода мешавад. Ин гиёҳро Сино барои кам кардани фаромӯшхотирӣ даво фармуда аст.

Дар таркиби ҷамбилак то 1 фоиз равғанҳои эфирӣ мавҷуданд. Онҳо ба ин растанӣ бӯи хуш медиҳад. Сино онро барои хушбӯй кардани даҳон, рафъ намудани бӯи сир, пиёз ва шароб тавсия додааст. Ҷамбилакро барои табобати касалиҳои меъда ва рӯда нафъовар номидааст. Ин гиёҳ ҳикакро манъ карда, барои оруғи турш фоида дорад. Инчунин ҳазми хӯрокро метезонад.

Дар тибби мардумӣ ин растанӣ барои табобати гулӯдард, меъдаву рӯда фаровон истифода мешавад. Табибони ҳалқӣ онро иштиҳоовар ва камкунандаи дарди сар мегӯянд. Ҷамбилакро мардум ҳангоми таниши қалб истифода мебаранд. Дар муолиҷаи касалиҳои пӯст (зардзахм, шукуфа) ҳам муфид меҳисобанд.

Дар тибби муосир ин растанӣ қисман тадқиқ шудааст. Истеъмоли ҷамилак пешоброро тез, фишори баланди хунро паст менамояд ва хосияти оромибахш дорад. Ин гиёҳ барои табобати касалиҳои гипертония, неврозҳои вегетативӣ ва қалбӣ, дарди меъдаву рӯда (илтиҳоби пардаҳои луобии меъдаву рӯда, камиштиҳоӣ) тавсия мешавад.

Дорухои ҷамилак

Дамхӯрдаи ҷамилак. Барг, поя ва гули ҷамбилакро ба миқдори 20г. ба 1 стакан оби ҷӯш партофта, баъди хунук шудан аз дока мегузаронанд ва рӯзе 3 ё 4 бор ба андозаи 1 қошуқи ошхӯрӣ истеъмол мекунанд.

ЧЕЛОН (УННОБ) – зизифус. Zizyphus lutuba Mill.

Челон дарахти на он қадар калон аст, ки қадаш то 3-8м. баланд мешавад. Ватанаш минтақаҳои ҳорӣ на гармсери Осиё, Африқо ва Австралиё мебошад. Челони ёбой дар Осиёи Хурд, Эрон, Афғонистон, Ҳиндустон, Чин, Муғулистон, Куриё, Ҷопоп, Кафқоз ва Осиёи Миёна меруяд. Дар Тоҷикистон челонро дар Дарвоз, Зарафшон, Кӯлоб, водии Вахш, Варзоб ва ғайра вохӯрдан мумкин аст.

Меваи челон гирди дароз буда, рангаш сурх ё қаҳвагӣ аст ва дар моҳҳои август-сентябр мепазад. Меваи тару тоза ё хушкидаи челонро, ки гамъи ширин дорад, чун ғизо ва дору истифода менамоянд.

Дар таркиби меваи челон 10-41 фоиз қанд, 2,9 фоиз сафеда, 0,5-0,8 фоиз кислотаҳои органикӣ, моддаҳои даббоғӣ, кумаринҳо, флаваноидҳо, каротин, витамини С, равғани эфир ва ғайра мавҷуданд. Инчунин меваи челон аз микроунсурҳои оҳан, кобальт, йод хеле бой аст.

Меваи челон аз қадимулайём хеле машҳур буда, ӯро дар тибб васеъ истифода менамуданд. Мувофиқи гуфтаҳои Абӯмансури Муваффақ челон сарду тар аст, балғам ангезад, гармии хунро бинишонад, сурфаро нек бошад ва дуруштии синаро бибарад. Абӯалии Сино ҳангоми касалиҳои меъда, шуш, гурда ва масона тавсия кардааст.

Челон меъдаро қавӣ гардонад ва хунрезиро боз дорад, резиши мӯи сарро кам ва онро дароз кунад.

Амирдавлат Амасиягӣ навиштааст, ки табиати челон мӯътадил аст, ҳангоми, дарди сина, сурфа нафъовар аст, сӯзиши меъдаро барҳам занад, хунро тоза кунад, аммо бисёр дер ҳазм шавад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки челон тозадори хилтҳои ғализ, мулоимсози сина ва рӯдаҳо, ҳалқ ва овоз, софкунандаи хун, тавлидгар хуни солеҳ таскиндиҳандаи илтиҳоб, ташнагӣ, дарди ҷигар, гурда ва масона мебошад. Хӯрдани хушки он ҷиҳати бемории сина ва шуш, монанди сурфа ва дарди меъда нофеъ аст. Челон барои меъда вазнин буда, бодангез ва дерҳазм аст ва Муҳаммад Ҳусайн миқдори хӯрдани челонро то 15 адад гуфтааст.

Дар тибби Тибет меваи челонро ҳангоми касалиҳои меъда ва вайроншавии мубодилаи моддаҳо дар буня истифода менамоянд (Б.Б. Бадараева,1985).

Дар тибби мардумии тоҷик обҷӯши меваи челонро ҳангоми касалиҳои шуш ва роҳи нафас, камхунӣ, диққи нафас, касалиҳои ҷигар ва гурда, фишори баланди хун ба кор мебаранд (О.Додобоева,1972).

Ӯро чун доруи нирӯбахш, пешоброн ва муқавии бадан ҳангоми беҳолию бемадорӣ ва камнирӯӣ тавсия менамоянд.

Дар баъзе ноҳияҳои Тоҷикистон меваи челонро хушк ва майда менамоянд ва ӯро чун чой истифода мекунанд. Табибони мардумӣ ин чойро ба бемороии гирифтории касалиҳои узвҳои гувориш, дарди сар ва ғайра тавсия менамоянд (М.Ҳоҷиматов, 1989).

Дар тибби Ҳиндустон аз баргҳояш малҳам тайёр намуда, барои муолиҷаи омосҳо, варами чирку фасоднок, гонорея, захри каждум истифода мебаранд (В.И. Запрягаева,1964)

Дар тибби Хитой челон, мева, барг, пӯст ва решаашро ҳамчун маводи зиддитарбод, табларза, фишори баланди хун, бемории қалб, дамкӯтаҳӣ, бронхит, кабудсурфа, илтиҳоби камшир ва музмини меъда, бемории асаб, астения, камхунӣ сили узвҳои сафро тавсия медиҳанд (Ф.И.Ибрагимов ва диг.1960; Л.Т. Синько,1971).

Тухмдонаи онро дар тибби Хитой ҳамчун рӯҳафзо ва муолиҷаи камхунӣ, вайроншавии ҳофизаи фикрӣ мефармоянд.

Дар Осиёи Марказӣ ҳамчун балғамрон, мулоимкунанда, барои муолиҷаи диққи нафас, атеросклероз, хунбанд, диққи дил, обкӯра, илтиҳоби маҷрои пешоб истифода мекунанд (А.Ахмедов ва диг.1969; Х.Х.Холматов ва диг., 1962).

Дар асоси таҷрибаҳо маълум шудааст, ки меваи челон хосияти пешоброн дорад ва дар зери таъсири дамкӯрдаи меваш миқдори пешоб 35,4% ва дамкӯрдан баргаш 48,6% зиёд мешавад. Меваи челон фишори баланди хунро паст мефурорад ва ин таъсири челон ба сабаби дар таркиби меваш будани флаваноидҳо аст. Аз ин рӯ, меваи тару тоза ва ё обкӯшашро ба ашхоси гирифтори фишори баланди хун тавсия менамоянд. Истифодаи меваи челон ба мубталоёни касалиҳои дил, ҷигар ва гурда, ки сабаби пайдошавии варам гардидаанд, низ фоиданок аст, зеро челон пешобро зиёду варамро нест мекунад.(А.Д.Турова,1987).

В.А. Коновалова (1956) таҷрибаҳое дар ҳайвонҳо гузаронда муайян намудааст, ки ҳангоми ба рӯи вариди ҳайвонҳо гузарондани дамкӯрдаи 10%-и меваи челон фаъолияти қишрҳои майнаро боздошта, нафаскаширо тез-тез ва пешобро зиёд мекунад.

Ба сабаби бой будани челон аз витаминҳои С ва Р, инчунин микроунсурҳои гуногун, махсусан оҳан, истеъмоли ӯ ба шахсони камхун ва камнирӯ тавсия мешавад. Инчунин истифодаи челон ҳангоми нарасидани витамини С дар буня (цинга) низ манфиатнок аст.

Аз он ки челон фишори хунро паст менамояд ва қабзият меоварад, масрафи он ба бемороии гирифтории фишори пасти хун ва қабзи рӯдаҳо тавсия намешавад.

Дар асоси челон доруи «Унабин» ҳамчун пешоброн истеҳсол мешавад.

Дар Ҳиндустон, Хитой, Афғонистон ва Тоҷикистон тару тоза истеъмол намуда, аз он челони хушк, қандин, ва консерваҳо тайёр намуда дар саноати қаннодӣ низ истифода мебаранд.

Онро дар мамолики гуногун, аз ҷумла,, Ветнам, Хитой, ҳамчун маводи ранговар истифода мебаранд.

Доруҳои челон

Дамхӯрдаи челон. 15 г. меваи челони хушкро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, 1-2 соат дам дода, 1 қошуқи ошхӯрӣ чор бор дар як рӯз барои фишори баланди хун ва қабзияти рӯдаҳо истеъмол мекунанд.

Обҷӯши челон. 10 г. меваи хушки челонро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, хунук карда, полонида, 4/1 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз ҳамчун балғамкан, пешоброн масраф мекунанд.

ЧИЛБАНД – хвош полевсй. Egvisetum azvense L.

Чилбанд гиёҳи бисёрсола буда, чилбуғум, бандак, буғумбанд, буғумак, буғумкаҳак, буғумалаф, пои кафтар низ мегӯянд.

Баландияш то 30 – 40 см. буда, ба оилаи чилбандиҳо мансуб аст. Ду навъи поя: спораовар (самаровар) нашвӣ (бесамар) дорад. Пояи самаровари чилбанд рости бешоху барг, бӯр ё сурхтоби сершира буда, хӯшаи спорадор дорад. Аввалҳои баҳор қад кашида, баъди расидани спора (апрел – май) хушк мешавад. Пояи нашвии чилбанд рост ва сабзи сершох буда, аз 6 то 12 банд дорад ва то 60 см. қад мекашад.

Чилбанд дар лаби чашмаву ҷӯй, соҳили дарё, ботлохзор, марғзор ва харобаҳои сернам месабзад. Дар Тоҷикистон дар водиҳои Зарафшон, Ҳисор, Дарвоз, Варзоб паҳн шудааст.

Қисмати доруии чилбанд пояю шохчаҳои сабзи он мебошад. Онро дар тамоми фасли тобистон, ҳангоми ҳавои хушк ҷамъоварӣ менамоянд, зеро намнокӣ гиёҳро зуд сиёҳ мегардонад. Баъд аз ҷамъ кардан, шохаҳои зард ва дигар узвҳои вайроншудаи рустаниро ҷудо карда партофта, қисми тозаи онро дар ҷои хушку гармй шамолрас хушк мекунанд. Гиёҳи хушкашро дар халта ё қуттиҳои коғазӣ ҷой дода, аз он муддати 4 сол истифода мебаранд.

Дар таркиби бахши рӯизаминии чилбанд то 25% кислотаи кремневй, алкалоидҳо, флаваноидҳо–эквизетрин, кемпферол –7– дигликозид, лютеолин, 4,7 г. % каротин, то 190 мг % витамини С,

кислотаҳои органикӣ, моддаҳои даббоғӣ, равғани эфир, қатрон ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби бахши рӯизаминии рустанӣ инчунин макроунсурҳои K – 33,50. Ca – 17,70, Mg – 2,70, Fe – 0,10, мг/г ва микроунсурҳои Mn – 0,09, Cu – 0,15, Zn – 0,32, Mo – 15,20, Cr – 0,02, Al – 0,04, Se – 30,00, Ni – 0,06, Sr – 0,35, Pb – 0,003, J – 0,09, B – 2,00 мк/г. муайян шудааст.

Дар тибби қадими мардуми форсу тоҷик чилбанд чун гиёҳи дармонӣ машҳур буд. Абӯалии Сино овардааст, ки аспуланҷ (чилбанд) андар дараҷаи якум сард ва андар дараҷаи дуввум сард аст. Устод чилбандро барои табобати захму ҷароҳатҳои пӯст, хушориҳо, омоси ҷигару меъда исҳоли хунин тавсия намудааст.

Амирдавлат Амасиягӣ фармудааст, ки чилбанд милки дандонҳоро мустаҳкам намуда хунравӣ ва хунтуфкуниро рафъ месозад. Омосҳои ҷигару меъдаро шифо бахшида, ҷароҳати рӯдаро (ин ҷо сухан дар бораи рӯдаи рост меравад Ҷ.А.) нафъ мебахшад.

Ибни Байтор гуфтааст, ки агар онро кӯфта, шираашро ба бинӣ чаконӣ хунрезиро аз бинӣ манъ мекунад. Агар аз решааш дору тайёр сохта истеъмол намоянд аз дамкӯтаҳӣ ва сурфа судманд аст. Агар дар май ё об ҷӯшонда нӯшанд аз омосҳои ҷигар ё обхӯра нофеъ аст.

Мувофиқи гуфтаҳои Муҳаммад Ҳусайн табиати чилбанд сард ва хушк буда, ҳангоми сурфаи музмин, тангнафасӣ, варами ҷигар ва исҳоли аз нами ба амал омада фоиданок аст. Истифодаи обҷӯши чилбанд барои муолиҷаи захми рӯдаву масона манфиатовар аст «Чилбанд – овардааст, ин табиби машҳур-савдоро тавлид мекунад ва ҳамроҳ кардани қанд ин хосияти онро гум месозад. Ин гиёҳ дар тибби Тибет низ машҳур аст, онро чун доруи хунбанд ба кор мебаранд».

Дар тибби мардумӣ дамкардаи чилбанд барои муолиҷаи тарбод, никрис, ярақон, санги талхадон ва гурдаву масона,исҳоли хунин,сустии кори дил ва атеросклероз, сили шуш, сиёҳтик (ишиас), касалиҳои пӯст, думбал тавсия шудааст. Тоҷикон чойи онро барои давои исҳоли хунин, захми меъда, илтиҳоби шуш, сурфа хунпартоӣ истифода мебаранд.

Чилбанд хосияти пешоброн, зиддиилтиҳоб, зиддиуфун, зиддимикроб ва хунбанд дорад. Чилбанд таъсири дезинтаксикатсион (тоза кардани бадан аз заҳрҳо) дошта, ҳангоми заҳролудшавӣ аз сурб фоиданок аст ва радионуклетидҳоро аз бадан хориҷ месозад (Ковалева Н.Г.,1972; Землинский С.Е., 1958; Ҳоҷиматов, 1989; Махлаюк, 1993; Пилат Т.Л ва дигарон, 2001).

Муайян шудааст, ки чилбанд дар шакли дамхӯрда барои муолиҷаи пиелитҳо илтиҳоби роҳҳои пешобгузар, тарбод, фарбеҳӣ ва бемориҳои қалб нафъовар аст.

Дар тибби мардуми Олмон дамхӯрдаи онро барои муолиҷаи бемориҳои узвҳои нафас, ҳамчун хунбанд ва дар шакли обчӯш барои муолиҷаи захмҳои музмини чиркнок (шустан), ҷароҳат ва шакли ғарғара барои табобати бемориҳои илтиҳоби ҳалқу даҳон ба кор мебаранд.

Пайвастагиҳои салитсий, ки дар таркиби чилбанд мавҷуданд, моддаҳоеанд, ки барои фаъолияти буняҳои гуногун, аз ҷумла инсон, заруранд. Ин пайвастагиҳо барои бех намудани кори бофтаҳо, пардаи луобӣ, рагҳои хунгард ва устухонҳо аҳамияти калон дошта, ҳангоми ҷудошавии пешоб каллоидҳое ба вуҷуд меоранд ки ба кристализатсияи намакҳо монеъ шуда, аз пайдоиши санги гурда пешгирӣ менамоянд. Аз ин сабаб дамкардаи чилбандро барои табобати атеросклероз, рагҳои хунгарди дил майнаи сар, маҷрои пешоб, санги гурдаву масона, сили шуш ва пуст, захролудшавии бадан тавсия мекунанд (Куренцов И, 2007).

Чун доруи пешоброн ҳангоми варамҳои ба сабаби сустшавии кори дил пайдо шуда тавсия медиҳанд. Дар ин ҳолатҳо истифодаи танҳо як обчӯш ё қисми чилбанд пешобро хело зиёду варамҳоро паст мекунад. Бартарии чилбанд дар он аст, ки дар ҳолати истеъмоли такрорӣ хосияти дармонии он кам ё гум намешавад.

Чилбанд инчунин хосияти хунбанд дошта, вақти лахтбандии хунро кӯтоҳ мекунад ва ҳангоми хунрезиҳои бавосир ва раҳм манфиатнок аст.

Аз таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо амалӣ шуда муайян аст, ки ҳангоми диабети аллоксанӣ (таҷрибавӣ), ки ҳангоми тавассути сӯзан ба ҳайвонҳо гузаронидани маводи аллоксан ба амал меояд, дамхӯрдаи 20% чилбанд миқдори глюкозаро дар хун 9,3 кам мекунад, ки аз хусусияти зиддидиабети он дарак медиҳад (А.Д. Турова, 1987, С.Я. Соколов, 1985).

Истифодаи чилбанд ба шахсони мубталои илтиҳоби шадиди гурда гломерулонефрит, нефроз манъ аст, зеро вай гурдаҳоро таҳрик дода, илтиҳоби онро шадид мегардонад.

Истифодаи чилбанд бо ғизо

Навдаҳои тару тозаи онро дар ғизо дар шакли обчӯш ва буғӣ истифода мебаранд. Аз онҳо нӯгул, ғизои гунук, пюре ва начинкаҳо тайёр мекунанд.

Нӯгул аз чилбанд; 2 стакан пестиқҳои (олоти афзоиши модинаи рустанӣ) майда резакардаи чилбанд, 50 г. пиёзи сабз, 30 г. газна, 10 г. шулха ва 50г. қоқуи тару тозаро омехта ба болояш равғани рустанӣ,

намак, қаймоқ (сметана) ва тухми майдарезашуда омехта истеъмол мекунад.

Чилбанд бо шир: 1 стакан чилбанд, 1 стакан шир, 15 г. қанд. Пестикҳоро аз рӯпӯшашон озод карда,. шуста, майда карда, ба болояшон ширро рехта, ба он қанд ҳамроҳ намуда, 10 дақиқа нигоҳ дошта истеъмол мекунад.

Доруҳои чилбанд

Дамхӯрдаи чилбанд. 30 г. чилбанди майдакардаи хушкро ба зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, аз дока гузаронида, дар як рӯз 2-3 стаканӣ истеъмол намоед.

Ҷӯшобаи чилбанд. 3-4 қошуқи ошхӯрӣ чилбанди майдакардаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар ҳаммоми бухӣ 30 дақиқа нигоҳ дошта, дар ҳарорати хона хунук намуда, аз дока полонида, ҳаҷми онро то ҳаҷми аввала оварда, ним стаканӣ 2-3 бор дар як рӯз 1 соат пас аз истеъмоли гизо нӯшед.

Ҷӯшобаи чилбанд: 2 қошуқи ошхӯрӣ чилбанди хушку майдашударо дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, 10 дақиқа ҷӯшонида, 20 дақиқа печонда, дам дода, пас полонида, 1 стаканӣ, 2-3 бор барои муолиҷаи маҷрои пешоб истифода баред.

Дамхӯрдаи чилбанд; 20 г. чилбанди хушку майдакардаро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 1 литр майи сафедро рехта, 2-3 рӯз дар ҷои торик нигоҳ доред ва ҳар бор онро лиқонед ва пас аз 3 рӯз ним стаканӣ барои рафъи хунрезиҳо истифода баред.

ЧОЙ – чай. Thea sinensis L.

Чой дарахт ё буттаи ҳамешасабз аст ва ду намуд: чинӣ ва ҳиндӣ дорад. 4-5 ҳазор сол пеш мардуми Осиёи Ҷанубӣ-Шарқӣ баргҳои чойро мехоиданд ва аз он лаззат мебурданд. Сипас, онҳо ба хушконидани он сар карданд, ки тамоми сол истифода намоянд. Маълум шуд, ки вобаста аз тарзи хушк кардан якчанд намуди чойро, ки лаззатҳои ба худ хос доранд, метавон тайёр кард.

Вобаста аз тарзи коркарди (ферментацияи) баргаш се навъи чой: кабуд, зард ва сиёҳ мавҷуданд. Аз як буттаи чои метавон ҳама намуди онро, яъне ҳам чои сиёҳ, ҳам чойи зард ва ҳам чойи кабуд гирифт. Агар ба баргҳои чой танҳо бо бӯр таъсир расонанд, баргҳои он кабуд мемонад (чои кабуд) ва агар дар зери таъсири ферментҳо ва ҳарорати хеле баланд чойро хушк кунанд, баргҳои он сиёҳ мегардад (чои

сиёҳ). Барои ҳосил кардани чойи зард баргҳои рустаниро зери таъсири ферментҳо кам мегузоранд.

Барги чой аз ҳар гуна моддаҳои кимиёвӣ бой буда, миқдори онҳо дар таркиби чои кабуду сиёҳ фарқ мекунад. Дар 100г. чой хушки кабуд 14-18г. танин, 22г. сафеда, 7,2 карбогидратҳо, 4,5г. нахи ғизой, 1,6г. кислотаҳои органикӣ, витаминҳои В1, В2, РР, С ва Р, намакҳои калий, натрий, магний, калций, фосфор, оҳан, фтор, мис, кобальт, манган ва ғайра мавҷуданд. Дар зери таъсири ферментҳо ва ҳарорати баланд миқдори як қисми моддаҳои таркиби барги чой кам, қисми дигараш зиёд мешавад. Аз ин рӯ, муайян шудааст, ки миқдори танин, витаминҳо ва унсурҳо дар чои сиёҳ нисбати чои кабуд хеле каманд.

Дар таркиби ҳама навъи чой алкалоидҳои кофеин, теобромин ва теофиллин мавҷуданд, ки хосияти барангехтани системаи асабро доранд. Миқдори кофеини чой нисбати миқдори ин алкалоид дар қаҳваю какао хеле зиёд буда, то 4 фоизи вазни баргашро ташкил медиҳад.

Вобаста ба истеҳсоли саноатӣ, намудҳои гуногуни чой, аз ҷумла, чойи сиёҳи байҳӣ, чойи кабуди байҳӣ, чойи дар шакли хитчаҳо сохта истеҳсол мешавад. Чойҳо инчунин аз рӯи навъҳо, навъи 1, 2, 3 ва «Экстра» тақсим мешаванд. Дар баробари ин ба чойҳо номи мавзеъҳое, ки парвариш меёбанд, дода мешаванд, аз ҷумла, гурҷӣ, хитоӣ, сейлонӣ, ҳиндӣ, озарбойҷонӣ, краснодарӣ ва дар вақтҳои охир чойҳо бо номи шаҳр ё истеҳсолкунандаҳояшон гузошта мешаванд, чойи «Аҳмад», «Алкозай», «Империал», «Сулаймон», «Дастагули Озарбойҷон», «Дастагули Краснодар» ва ғайра.

Чойи Краснодар аз рӯи таъмаш ба чои Сейлонӣ шабоҳат дорад. Чойи гурҷӣ нисбати чойи Краснодар аз рӯи тамъу накҳаташ сусттар аст. Чойи Озарбойҷон ба гурҷӣ монанд аст. Чойи истеҳсоли Хитой дорои хусусиятҳои баланди сифатнок ва тамъу накҳати хуш аст. Чойи ҳиндӣ дар олам чои басо баландро ишғол намуда, аз рӯи воридот дар бозори ҷаҳонӣ пешсаф аст. Чойи Сейлон аз рӯи тамъу накҳаташ ба чойи ҳиндӣ монанд аст (В.М. Аханова ва диг.2000).

Дар Руссия чой танҳо баъди соли 1638, вақте ки сафирони Олтинӯрда халтаҳои онро ба русҳо тақдим карданд, паҳн шудааст. Аммо дар Эрону Тоҷикистон хеле аз ин пеш паҳн шудааст, зеро олими асри X-XI-и тоҷик Абурайҳони Беруни дар китоби «Сайдана»-и худ дар бораи он маълумоти кофӣ додааст.

Мувофиқи гуфтаҳои ӯ чой ягон таъсири манфӣ надорад ва нӯшидани ӯ хунро тоза ва гармии зиёди баданро берун мекунад ва бехтарин доруст зидди оқибатҳои бади шароб.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки табиати чой гарм ва

хушк буда, руҳу ҷисмро қувват мебахшад ва ба меъдаву рӯдаҳо фоидаовар аст. Араковару пешоброн ва ташнашикан мебошад, дарди сар, илтиҳоби меъда, бӯи бади даҳон, касалиҳои дил, бавосир ва сустии гурдаро нек бошад. Ҳамроҳ кардани наботу шир ба чой талхии ӯро барҳам медиҳад.

Дар тибби мардумӣ чойро чун муқаввии бадан, подзаҳр, табшикан ва пешоброн ҳангоми мондашавӣ, таби баланд, захролудшавии буня, дарди сар ва ғайра истеъмол менамоянд.

Шаммаашро бошад, барои табобати думбал, захм ва гулмича бо роҳи гузоштан ба чои осебдида, мавриди истифода қарор медиҳанд.

Сараввал хусусияти зиддимикробии чой муайян шуда буд, аз ин рӯ онро барои муолиҷаи исҳоли хунин истифода мебурданд (З.М. Эвенштейн, 1989).

Таъсири табобатии чой аз таркиби кимиёвиаш хеле вобастагӣ дорад. Моддаҳои даббоғӣ, хусусан катахенҳои чой миқдори холестерин ва дигар равғанҳоро (липидҳоро) дар хун ҳал мекунад ва қобилияти нуфузпазирии капилярҳоро баланд мебардоранд. Аз ин рӯ, истеъмоли чой барои муолиҷа ва пешгирии бемории атеросклероз, дикки нафас, бемории аллергӣ ва зинаи аввали бемории фишори баланди хун фоидабахш аст (А. Синяков, 2000)

Дар зери таъсири чой фаъолияти хунофари мағзи устухон беҳтар шуда, миқдори хуҷайраҳои хун меафзояд. Дар баъзе беморхонаҳои машҳури дунё чои кабудро бо ҳамроҳии дигар дорухо барои муолиҷаи касалиҳои никрис, тарбод, фишори баланди хун ва илтиҳоби музмини ҷигар истифода менамоянд.

Чойи кабуд фаъолияти хунофарии мағзи устухон ва ҳосилшавии протромбинро дар ҷигар, ки дар лахтшавии хун нақши муҳим мебозанд зиёд карда, ба захирашавию мубодилаи витамини С нисбати чойи сиёҳ зиёдтар мусоидат мекунад. Чойи кабуд моҳияти эластикии деворҳои рагҳои хунгардро ҳифз намуда, онҳоро аз ҳосилшавӣ ва таъсири суддадҳои холестеринӣ ва бемории атеросклероз эмин медорад (З.М. Эфенштейн, 1990).

Муайян шудааст, ки баргҳои чой аз моддаҳои даббоғӣ, танинҳо бой буда, таъсиршон ба таъсири витамини Р шабоҳат дорад. Аз рӯи таҷрибаҳои дар мушҳо гузаронда маълум шуд, ки танинҳои чой деворҳои рагҳои хурди хунгардро мустаҳкам намуда, хунрезиҳои шушро, ки дар натиҷаи паст фуромадани фишори атмосферӣ ба амал меояд, рафъ месозад (В.Петков, 1988; З.М. Эвенштейн, 1990;Г.Л.Тышкевич, 1990)

Сабаби зинда мондани баъзе шахсонро дар Хиросима ва Нагасаки баъди истифодаи бомбаи атомӣ ба истеъмоли ҳаррӯзаи чои кабуд

медонанд. Зеро маълум шудааст, ки чой муқобилати буняи инсонро нисбати моддаҳои радиоактивӣ баланд карда, хориҷшавии онҳоро метезонад.

Чойи ду-серӯза таъсири микробкуш дошта, нӯшидани он процесси пӯсиданро (тосидан) дар рӯдаҳо нигоҳ медорад. Аммо чойи дуру дароз нигоҳ дошташуда, бӯй ва лаззаташро гум мекунад, витаминҳояш вайрон мешаванд, миқдори кислотаҳои органикӣ ва моддаҳои пуринасос дар он зиёд мешаванд, ки метавонанд ба касалиҳои гуногун, махсусан никрис ва вайроншавии мубодилаи намакҳо дар буня биёрад.

Ашхосе, ки гирифтори фишори пасти хун аст, бояд аз нӯшидани чои кабуд парҳез кунад. Ва ба ин шахсон истифодаи чои сиёҳ қобили қабул аст, зеро бо таъсири чои сиёҳ дар баъзе мавридҳо фишори хун баланд мешавад.

Хусусиятҳои табобати чой асосан бо маводи фаъоли таркиби он алоқаи зич доранд. Катахенҳои таркибаш нифозати деворҳои рагҳои хурди хун (капиллярҳоро) паст намуда деворҳои эластикии онҳоро эмин медоранд ва боз онҳо маводи захрогинро бо худ пайваста аз буня хориҷ мекунанд.

Кофеин, теобромин ва теофиллини таркиби чой кору фаъолияти системаи асабро ба танзим медарорад, аз ҷумла, кофеин фаъолияти фикрию, ҷисмонии теобромин ва теофиллин рагҳои хунгарди майнаро васеъ намуда, мондашавӣ ва дарди сарро рафъ месозад (В.Петков,1988; Г.Л. Тышкевич, 1990).

Муайян шудааст, ки чой дандонҳоро мустаҳкам намуда сиёҳшавии дандонҳоро (кариес) пешгирӣ мекунад ва сабаби ин омил дар он аст, ки дар ҳар қулт чойи масраф шуда миқдори фтор нисбати ҳамин меъёр об 3 баробар зиёд аст. Миқдори фтор дар чойи кабуд нисбати чойи сиёҳ зиёдтар аст.

Равғани атрии чой системаи асабро фаъол намуда, тақсимшавии ҳуҷайраҳои ғайримуқаррариро монеъ шуда, хусусияти зиддиилтиҳоб, зиддивирусро доро буда, барои муолиҷаи захмҳо, сӯхтагӣ, думбал, сиёҳдумбал ва зуком, бронхит, сил, бемории замбурӯғи истифода мебаранд (В.В. Николаевский, 2000; Т.Ю.Суркова, 2005).

Барои муолиҷаи рихинакҳои рӯй дар 2-3 рӯзи аввал рӯйро бо тампони пахтагин, ки дар омехтаи равғани чой ва об дар таносуби 1:1 тайёр шудааст, тоза карда, пас рӯйро бо 3-5 қатра равғани дар 500 мл. оби гарм омехта мешӯянд.

Истеъмоли чой барои занҳои тавлидгар, кӯдаки синамак дошта, занҳои ҳомила ва кӯдакон дар мавриди истеъмоли ғизо қобили қабул нест, чунки полифенолҳои таркиби чой маводи оҳанро ба худ пай-

васт намуда аз буня хорич мекунад ва хавфи сар задании камхунй аз норасоии оҳанро ба миён меорад.

Дорухои чой

Обчўши чой. 100 г. чойи хушки кабудро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 литр оби чўшидаистодаро рехта, 30 дакика дам дода, пас онро дар муддати 1 соат дар оташи паст чўлонда, аз оташ гирифта, полонида, ба болои бокимондахои чой боз 1 литр об рехта, 40 дакика мечўшонанд ва полонида харду чўшобро омехта, ба зарфи шишагин рехта, тамиз дода, онро 1-2 қошуқчаги барои кўдакон ва 1-2 қошуқи ошхўрй барои одамони калонсол 4 бор дар як рўз, ним соат пеш аз истеъмоли ғизо барои исҳоли хунини шадид дар муддати 5-10 рўз ва исҳоли хунини музмин (дизентерия) 16-20 рўз истеъмол мекунанд.

ЧУВОРЙ – кукуруза обыкновенная. Zea mays – L

Онро чуворимакка, макка, маккай ва зиррат низ мегўянд. Чуворй рустании яксола буда, дарозиаш дар баъзе минтақаҳо то 6м мерасад. Ватанаш Гватемала ва Мексика мебошад, ки дар он чо онро қариб 700 сол боз парвариш мекунанд.

Фидоиёни ҳинду пояи онро чун рамзи ғалаба дар идҳо ва маъракаҳои динй гирифта мегаштанд. Ва ҳатто баъзе қабилаҳои ҳинду ба он сачда мекарданд. Дар Аврупо дар бораи чуворй соли 1492 баъди расидани мактуби Христофор Колумб огаҳй пайдо намуданд.

Аз Амрико чувориро ба Испания, Италия ва Фаронса оварданд. Португалиҳо бошанд тухми онро ба Ҳиндустон, Чин фиристоданд. Сипас ба воситаи Эрону Туркиё аввал ба Кафқоз ва баъд онро ба Осиё Марказй, Молдова, Украина оварданд.

Дар Тоҷикистон чувориро ҳамчун маводи ғизой ва ғизои ҳайвонҳо кишт мекунанд.

Дар тибб асосан кокули чуворй ё риши чувориро истифода менамоянд. Онро дар моҳҳои август, сентябр ҷамъ карда, дар чойҳои хушки гарм ва соя рўи порчаи коғаз мехушконанд.

Дар таркиби кокули чувори стероидҳои ситостерол ва сигмастерол, гликозиди талх (1,15%), сапонинҳо (3,18), криптоксантин, равған (то 2,5%), равғани эфир 0,012%, витаминҳои В1, В2, $В_3$,В6, В12, Д. Е, К, С, флаваноидҳо, кислотаи пантотен (витамини В15), алкалоидҳо, шилм, то 2,7%, оҳар то 61% мавҷуд аст.

Дар таркиби кокули чуворй инчунин макроунсурҳои К-33,20, Са-

2,90, Mg-2,30, Fe-0,20, мг/г ва микроунсурҳои Mn-15,00, Cu-10,30, Zn-69,70, Co-0,16, Cr-0.72, A1-175,56, Ba-3-3,44, Se-0,15, Ni-0,96, Pb-4,00, B-5,60, 11-0,007 мкг/г. муайян шудааст.

Донаи чуворӣ, ғайр аз аҳамиятии ғизой боз хусусияти шифой низ дорад. Дар таркибаш 19,5% сафеда, 6,5% равғани рустанӣ, 67% карбогидридҳо, 2,5% ғоз ва 14-15% об муайян шудааст. 100г. чувори дорои 338 ккал. энергия мебошад.

Дар таркиби донаҳои чуворӣ равған, ки бо номи равғани чуворӣ маълум аст, оҳар, декстрин, витаминҳо, махсусан витамини Е хело зиёд аст.

Дар яке аз ривоятҳои ҳиндувони Амрико омадааст, ки ду нафар мӯйсафеди боиззати ҳинду Иксумукан ва Икспияек – худоҳои Субҳ ва Шом ҳафт рӯз беист кор карда чувориро ихтироъ намуданд. Онҳо ба ӯ ранги тило (зард), ки нишонаи давлатмандӣ аст, як қатра шири оху, ки дар вақти чакидан сурати дилро нишон медиҳад, барои қуввати дил як қатра хуни пума, барои тавоной сутунмӯҳраи барсук, барои рӯҳи тавоно пари сарпӯши чанговари тава ва абадзиндагӣ як ҳиссаи яхмаи кабуд ва барои он ки ихтирои онҳо дар олам паҳн шавад ба он панчаҳои шоҳинро ҳамроҳ карда, бо пӯсти мор печондаанд, ки ҳар сол пӯсташ иваз шавад ва онро ба замин гӯронданд. Ана ҳамин тавр ба дунё чуворӣ пайдо шуд, ки то имрӯз дар мамолики Амрикои лотинӣ мепарастанд.

Дар тибби мардумии Булғор риши чувориро ҳамчун пешоброн барои муолиҷаи бемории гурда ва муолиҷаи атеросклероз, хунравиҳои раҳм, хунрезиҳои бинӣ истифода мебаранд (В. Петков,1988).

Дар тибби мардумӣ кокули чувориро асосан ҳангоми касалиҳои ҷигар ва гурда истифода менамоянд. Дамкардаи онро ҳангоми дардҳои шадиди гурдаю масона ва талхадон васеъ ба кор мебаранд.

Инчунин табибони мардумӣ кокули чувориро ҳангоми тарбод, ниқрис ва дарди мафосил тавсия менамоянд. Зимодашро бошад рӯи пӯст ҳангоми дардҳои узвҳои хориҷӣ мегузоранд.

Кокули чуворӣ аз моддаҳои фаъоли ҳаётӣ бой аст ва аз ин рӯ, вай таъсири хело гуногун дорад. Маълум шудааст, ки дамкардаи он хосияти

талхарон, пешоброн ва хунбандӣ дорад. Пас аз истеъмоли доруҳои кокули чуворӣ миқдори талха зиёд шуда, таркиби кимиёиаш беҳ мегардад Кокули чуворӣ миқдори холестерин ва билирубинро дар талха зиёд карда, хориҷшавии онро метезонад.

Дамкардаи онро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон ва роҳи талха (холецистит, холангит) илтиҳоби музмини ҷигар, гурда ва чун доруи

пешоброн барои санги гурдаву масона ва варамҳое, ки аз сустии дил ба вуҷуд омадаанд, истифода менамоянд.

Витамини К, ки дар таркиби кокули ҷуворӣ мавҷуд аст, миқдори тромбоцитҳо ва протромбинро дар хун зиёд карда, хунбастро метезонад ва ҳангоми хунрезиҳои гуногун фоиданок аст.

Дар таркиби равғани ҷуворӣ триглицеридҳо, кислотаҳои олеин то 45%, линолеин то 48%, пальмитин, стеорин, арахиновӣ, капроновӣ, каприлӣ, капринӣ ва фитостеринҳо мавҷуд аст.

Таъсири шифоии равғани ҷуворӣ ба маводи дар боло гуфтаи таркиби он алоқаи зич дорад.

Кислотаи линолевӣ миқдори холестерини таркиби хунро кам мекунад, яъне ӯ ба вайроншавии муболидаи липидҳо дар хун таъсир расонда ба хориҷшавии липидҳои агерогенӣ аз буня мусоидат мекунад.

Фитостерин ғайр аз таъсири зидди атеросклерозӣ боз ба ҷабидашавии холестерин аз узвҳои ҳозима ба хун монеъ мешавад.

Витамини Е бошад муболидаи сафедаҳоро суст ва девори капиллярҳоро мустаҳкам намуда, ҳучайраҳои асабро аз вайроншавӣ эмин медорад (Д. Муравева. 1991, С.Я. Соколов ва диг., 1985.).

Аз партовҳои ҷуворӣ кислотаи глутамин истеҳсол мешавад, ки дар табобати беморони мубталои бемории саръ, бемории рӯҳӣ, полемелит ва бемории даун ба кор мебаранд.

Аҳамияти ғизоии дони ҷуворӣ низ калон буда, кори дастгоҳи гуворишро мӯътадил месозад. Донаҳои обпази ҷувориро ба беморони камхун, касалиҳои ҷигару талхадон ва варамҳо тавсия мекунанд.

Таҷрибаҳои илмӣ нишон додаанд, ки риши ҷуворӣ гирифта хуби пешобронӣ мебошад. Онҳо аз буня миқдори зиёди кислотаи мочевин ва фосфатҳоро хориҷ месозанд.

Дар баробари ин маводи риши ҷуворӣ дорои хусусияти хуби талхарониянд. Ин хусусиятро равғани аз донаҳои ҷуворӣ гирифта низ дорад. Мувофиқи маълумоти олимон ҳангоми дар таҷрибаҳо ба сагҳо дар шиками наҳор хӯрондани 50 г. равғани ҷуворӣ тавассути мушоҳидаи рентгенӣ муайян кардаанд, ки он кашишхӯрӣ, тонус ва моторикаи мушакҳои меҳрои талхаро зиёд мекунад. Тавассути ин мушоҳидаҳо боз тезу пуркувват кашишхӯрии деворҳои талхадон ва зиёд шавии фаъолияти сфинктери оддиро муайян намудаанд (В.Петков, 1988; З.М. Эвенштейн, 1990; Г.Л.Тышкевич,1990).

Равғани ҷуворӣ аз кислотаҳои носери чарбу бой буда, онҳо дар муболидаи липидҳо ва холестерин нақши муҳимро ба чо меоранд. Аз ҷумла, миқдори холестерини зиёдатиро дар буня кам намуда, ба тағшоншавии он дар деворҳои рагҳои хунгард роҳ намедиҳанд. Вобаста

ба ин истеъмоли равғани чуворӣ бо ғизо дар пешгирӣ ва муолиҷаи бемории дил ва рагҳои хунгард ниҳоят муфид аст. (Т.Л. Пиллат ва диг., 2000).

Муайян шудааст, ки ҳангоми ба раги варид гузаронидани маҳлули ришти чуворӣ дар ҳайвонҳо лахтшавии хун зиёд шуда, миқдори протромбин аз ҳисоби витамини К3 меафзояд, ки ин аз хусусияти хунбандии маводи ришти чуворӣ дарак медиҳад.

Ришти чуворӣ ба мубодилаи карбогидридҳо низ таъсири мусбат мерасонад, ки он аз таъсири гликокининҳои таркиби он амалӣ мешавад (А.Д. Турова, 1987).

Аз ин рӯ, ришти чувориро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон, (холесистит), тангшавӣ ва илтиҳоби маҷрои талха, санги талхадон, зотулкебид, санги гурда ва маҷрои пешоб, хунравиҳо истифода мебаранд (А Д Турова,1987; А.Синяков, 20004 Н. Куреннов, 2007).

Истифодаи он дар ғизо

Чуворӣ ба гурӯҳи маҳсулоти ниҳоят муҳими гизой дохил мешавад, ки дар аксари мамолики Амрикои Лотинӣ қисмати зиёди номгӯи ғизоии аҳолии ин минтақаро дар бар мегирад, аз ҷумла, нони ин аҳолӣ аз орди чуворӣ пухта мешавад. Чувории дар об пухта ниҳоят болаззат буда патароқ (хлопя)-ҳошро аксари аҳолии курраи замин истеъмол мекунад. Дар саноати хӯрокворӣ аз он консерваҳо, патароқи чуворӣ истеҳсол мекунанд.

Доруҳои чуворӣ

Ришти чуворӣ (Stigmata Maydis): таркибашро ситостерол, стигмастерол, равғани чарбу, равғани атрӣ, салонинҳо, витаминҳои К ва С, гликозидҳои талх ва диг. ташкил медиҳад.

Хусусиятҳои талхарон, пешоброн ва хунбанд дорад.

Онро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон, илтиҳоби маҷрои талха, зотулкебид, хунрезиҳо мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: обчӯшашро 1-3 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Ришти чувориро дар қуттиҳои картонии 50 г. истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш то 3 сол.

Обчӯши кокули чуворӣ: 3 қошуқи ошхӯрӣ ришти майдакардаи чувориро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва дар оташи паст 30 дақиқа ҷӯшонда, полонида ва 10 дақиқа хунук карда, 1/4 стаканӣ 3-4 бор дар як рӯз пеш аз ғизо ҳамчун маводи талхарон ва хунбанд ҳангоми холецистит, варамҳои дасту по, тангшавии роҳҳои талха ва хунрезиҳо истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи риши чуворӣ: 15 г. риши чувориро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дам дода, полонида 1 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз 3 бор ҳамчун оромибахш масраф мекунанд.

Обҷӯши риши чуворӣ: 10 г. риши чувориро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1,5 стакан оби хунукро рехта, дар оташи паст 30 дақиқа ҷӯшонда 1-2 қошуқи ошхӯрӣ, дар як рӯз 3-4 бор барои кам кардани вазни бадан масраф мекунанд.

Қиёми моеъгии риши чуворӣ (Extractum Stigmatium maudis fluidum) – шаффофи ранги сурхи бурранг дошта, 30-40 қатрагӣ, 2-3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

ЧУФТОФАРИД – ятрышник. Orchis

Онро саълаб, бузидон, селаб, суглаб низ мегӯянд. Растании бисёрсолаи алафӣ буда ба оилаи саълабиҳо мансуб аст.

Баландиаш то 25см. мерасад. Решаи панҷашакли иборат аз ду реша, меваш лӯндашакли тухммонанд. Барги нештаршакл, гули одатан бунафш ё нофармони арғувонӣ ва ғуза дорад.

Барои муолиҷа бехмеваи онро истифода мебаранд, ки баъди ба охир расидани шукуфтани гулҳои он ба ҷо меоранд. Пас аз чидани бехмева аз лою гил ва пӯсташ тоза карда, ба риштахо кашида, дар оби ҷӯшон 2-3 дақиқа нигоҳ медоранд ва дар ҳавои кушод хушк менамоянд.

Чуфтофарид дар қисми ғарбии Руссия, Украина, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон нумӯъ меёбад.

Дар табиат навъҳои гуногуни чуфтофарид дида мешавад Аз ҷумла, Orchis mariol; O. Militaris L.; O. Masculo L.; O. Masculta L.; O. Latifolia L.; O. Palustris Jack; ва дар Тоҷикистон Orchis pseudolaxiffora Czer nitak ва ғайра.

Дар таркиби бехмеваи чуфтофарид то 50% луоб, ки аз полисахаридҳои маннана иборатанд, 27-31% оҳар, 13%; декстрин, 1% сахароза, пентоза, метилдентоза, маводи талх, равғани атригин, намакҳои менералӣ ва ғайра иборат аст. Дар таркиби бехмеёзаш 50% луоб ва 30% оҳар мавҷуд аст.

Хусусиятҳои шифоии чуфтофарид ҳанӯз аз замонҳои қадим маълум буд. Олими машҳури Юнони Қадим Дискудус навишта буд, ки решаи он ба ду тухм шабоҳат дорад, онро мисли булбус бо мураббо истеъмол менамоянд. Ва агар мард хиссаи зиёди онро истеъмол намояд занҳои ӯ фақат писар мезоянд ва агар ҳиссаи камтари онро истеъмол намояд аз ӯ фақат духтар тавлид мешавад.

Абӯалӣ ибни Сино дар «Ал-Қонун» овардааст, ки чуфтофарид омосҳои балғамиро ҳал кунад, решаҳоро пок кунад, бандҳоро бикушояд ва кулоъро рафъ созад. Дар рисолаи «Алвоҳия» фармудааст, ки дарди мафосил, ниқрису тарбодро даво буда хосияти подзаҳрӣ дорад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки чуфтофаридро ба забони арманӣ шандзук мегӯянд, решааш аз ду решамева иборат аст. Агар аз бегоҳ решаи тару тозаи онро бо шир истеъмол намоянд, қувваи боҳро зиёд мекунад. Агар бемори мубталои омос ва бавосир буғи онро қабул намояд, яъне дар буғи он омосро дорад ва дар буғи он шинад омосу бавосирро рафъ мебахшад. Чуфтофарид инчунин илтиҳоби даҳонро шифо бахшида, исҳолро рафъ месозад ва чароҳатҳои музмини саратонро шифо мебахшад.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов (1989) тоҷикон обчӯши бехмеваи (O. Pseudolaxifloran Czerniak) чуфтофаридро ҳангоми кашишхӯрии (ихтилочи) дасту по, фалач, илтиҳобӣ меъда ва санги гурда истифода мебаранд. Бехмеваи чуфтофаридро бо мураббо ҳамчун маводи қувватбахш ба мӯйсафедон ва беморони мубталои сил мефармоянд, бехмеваи онро бирён намуда, орд карда, аз он чой тайёр намуда, гармогарм барои муолиҷаи сурфа, илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас ва оромбахшии асабҳо менӯшанд. Бехмеваи чуфтофаридро дар шир ҷӯшонда барои муолиҷаи сулфа ва афзудани боҳ ҳангоми сустшавии муносибати ҷинсӣ мефармоянд.

Дар тибби мардуми рус луоби аз бехмеваи он тайёркардаро истифода мебаранд, ки он хосияти рӯҳафзо, зиддиихтилоҷ ва фарогирии пардаи луобии меъдаро дорад.

Аз ин рӯ, ҳангоми бемории меъда захми меъда, илтиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит), чароҳати рӯдаи дувоздаҳангуштаи кӯдакон, илтиҳоби хичак ва ҳамчун подзахр истифода мебаранд. Онро инчунин ҳангоми касодшавии қобилияти асабҳо, сустшавии қувваи ҷинсӣ ва косташавии қувваи буня баъди бемории дуру дароз истеъмол мекунанд. (В. Махлаюк 1993).

Луоби бехмеваи чуфтофаридро ҳангоми илтиҳоби найчаҳои шуш (бронхит), роҳҳои болоии нафас, илтиҳоби даҳон ва чароҳатҳои меъдаю рӯда мефармоянд(А.Д. Турова ва диг., 1984; А Синяков, 2000; Н.Куреннов, 2007).

Дар китобҳои кӯҳнаи русӣ оиди хусусияти шифоии ин рустанӣ тарзи истифодаи обчӯши меварешаи чуфтофарид ҳангоми бемории меъдаю рӯда (чароҳати меъдаю рӯдаи 12 ангушта) илтиҳоби пардаи луобии меъда, бронхити музмин ва ғайра оварда шудааст.

Дар тибби Тибет онро ҳангоми захролудшавӣ, камшавии оби манӣ ҳамчун маводи қувватафзо истифода мебаранд.

Дар Булғористон бехмеваи чуфтофаридро ҳамчун маводи зиддиилтиҳобии фарогирандаи пардаи луобии меъда, илтиҳоби найчаҳои шуш истифода мебаранд. Дар Австрия бехмеваи чуфтофаридро ба муолаҷаи пардаи луобии меъда (гастрит) тавсия медиҳанд. Дар Полша барои беморихои меъдаю роҳи нафас истифода мебаранд.

Дар тибби байторӣ бехмеваи чуфтофаридро дар шакли луоби ғафс ҳамчун маводи фарогиранда, илтиҳоби хичак ва ҳангоми захролудшавии ҳайвонҳо истифода мебаранд. Обчӯшашро дар меъёри 1:20 ҳангоми қабз обшикам мекунанд. Меъёри истеъмоли он барои аспҳо 25-50г. ҳайвонҳои калони шохдор 30-100г. гӯсфандон 10-30г. хукҳо 5-20г. ва сагҳо 1-5г. мебошад.

Оиди ин растанӣ ривоятҳои зиёде мавҷуданд, ки аз он қиссаи халқии литвонист, ки онро Анна Сакс дар китоби «Афсона дар бораи гулҳо» овардааст. Оиди ишқи чавони латыш Янис ва духтари соҳибҷамол Занэ сухан меравад, ки якдигарро дӯст медоштанд.

Занэи соҳибҷамол гулҳоро дӯст медошт ва ҳамеша бо сиҳо хонаи худро оро медод ва ҳамроҳи модараш беморонро аз ҳар гуна иллатҳо муолиҷа мекард. Ҳар сол чавонон иди дӯстдоштаи худ-шаби Иван-Куполаро (шаби Янови)-ро дар чангал, дар атрофи гулхан ва иҳотаи гулҳо ид мекарданд.

Дар яке аз ин идҳо чавонон худро бо гулчамбарҳои духтарон оро дода, саргарми шодӣ буданд. Одамон мегуфтанд, ки гулҳои аз ҳама зебо дар санавбарзори сиёҳ меруянд. Вале он чоро гули бадҳайбат посбонӣ мекунад.

Гул бошад, чашмаву гулзори атрофашро посбонӣ мекунад ва духтарҳои часурро, ки ба он ҷо барои чидани гулҳо мерафтанд бо афсун ба гул мубаддал мекард. Занэ ба гапҳои Янис гӯш надода ба он мавзеъ рафт то ки гулҳои зеборо чида биёрад.

Вақте ки ӯ ба он ҷо расид ва гули мехостагиашро дарёфт ва хост, ки онро чинад, садои хандаи хашмолуди гул баромад ва Занэ ба гули чуфтофарид мубаддал гашт.

Дар тибби амалӣ низ луоби бехмеваи чуфтофаридро барои муолиҷаи чароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, ки ба зиёд чудошавии шираю гуршии меъда мегузарад, мефармоянд.

Ин хусусияти шифоии луоби чуфтофарид дар таҷрибаҳо бо ҳайвонҳо тасдиқи худро ёфтааст (С. Я. Соколов, 1985).

Истифодаи он дар ғизо

Дар Кафқоз аз бехмеваи чуфтофарид шӯрбо, полуда мепазанд ва орд карда ба хамир ҳамроҳ мекунанд.

Дорухои чуфтофарид

Луоби чуфтофарид: 3-5 бехмеваи онро реза карда, 1/5 стакан оби хунук омехта, ба болояш то 1,1/2-2 стакон оби чушидаро охиста-охиста мерезанд ва 10-15 дакика аралаш мекунанд. Луобро ҳангоми ҷароҳати меъда, рудаи 12 ангушта, гастрит, илтихоби найчахои шуш (бронхит) 1-2 қошуқи ошхурй 3-4 бор то ғизо дар як руз истеъмол мекунанд. Барои обшикам луобро истифода мебаранд. Барои як обшикам 40-50мл. луоб лозим аст.

Дамхурдаи бехпиёзи чуфтофарид: 1 қошуқи чойхурй решаи майда кардаву хушкро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чушидаистодаро рехта, 15 дакика дам дода, полонида, ним стакани 3 бор дар як руз ҳамчун балғамрону фарогиранда истифода мебаранд.

Обчуши бехпиёзи чуфтофарид. 2-3 г. хушку хокаи онро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби чушидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дакика чушонда, 30 дакика хунук намуда, полонида, ним стакани, 3 бор дар як руз масраф мекунанд.

ЧОРМАҒЗ (ҶАВЗ, ГИРДУ) – орех грецкий. Juglans L.

Чормағз дарахти боҳашамати мевадорест, ки то 35м. қад мекашад. Вай дар бисёр гушаю канори дунё паҳн шудааст ва қариб дар тамоми ноҳияҳои Тоҷикистон парвариш мекунанд ва мевааш ро чун ғизои нотакрор мехуранд.

Чормағз яке аз рустаниҳои ғизоии қадима ба ҳисоб меравад.Оиди чормағз олимони қадими Юнону Рим, Дискридис, Сисерон, Плиний Вергилий, Геродот дар рисолаҳои худ маълумоти зиёд овардаанд. Аз ҷумла, Геродот овардааст, ки дар Вавилони қадим ба одамони одӣ истеъмоли чормағзро ба хотири он ки фаъолияти фикриашон баланд нашавад, манъ карда буданд.

Аввал чормағз бо номи чормағзи Юнонӣ машҳур набуд, онро юнониҳо ба ватанашон бо номи чормағзи форсӣ бурда буданд ва номи имрӯзаашро барои он соҳиб шудааст, ки онро аз Юнон ба Руссия оварданд ва русҳо ба он номи чормағзи юнониро гузоштанд. Дар асл бошад ватани чормағз Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон, ки дар он анбӯҳи дарахтони ёбоии чормағз нумӯъ меёбад, ба ҳисоб меравад.

Дар тибб меваи сабзи норасида, меваи расида, барг, пусти танаву шохаҳо, инчунин равғани чормағз истифода мешаванд. Баргҳои чормағзро дар моҳҳои май-июн ҷамъ карда, мехушконанд. Азбаски онҳо тез сиёҳ мегарданд, рӯзе 2-3 мартаба баргҳоро такорӯ бояд кард.

Дар таркиби чормағзи сабз (норасида) витаминҳои С, В1, $В_2$, РР,

каротин, дар лифофааш кислотаҳои органикӣ, витамини С, каротин, моддаҳои даббоғӣ, кумаринҳо, дар баргҳои рустанӣ алдегидҳо, равғани эфир, алкалоидҳо, витаминҳо, кумаринҳо, флаваноидҳо, хинонҳо ва ғайра мавҷуданд.

Чормағзи расида низ аз ғизои гуногун бой буда, дар таркиби ӯ 16-25 фоиз сафеда, 50-67% равған, 10-15 фоиз карбогидратҳо, 2,6 фоиз нахи гизой, 1340мг% калий, 465мг% фосфор, 274мг% кальций, 270мг% магний, 22мг% натрий, 6,5мг% оҳан, мис, манган, кобальт, никель, йод, 25мг% витамини B_1 2мг%, витамини С, витаминҳои А ва Е вуҷуд доранд. Қудрати ғизоии чормағз хеле баланд буда, 100г. он 565 ккал. энергия дорад. Аз рӯи моҳияти ғизой 1 кг мағзи чормағз ба моҳияти ғизоии 1 кг. гӯшт, 1 кг. нон, 1 кг моҳӣ, 1 кг. картошка, 1 кг шир ва 1 кг. мева дар якҷоягӣ баробар аст.

Як дарахти чормағзи калон дар як сол 200-300 ва то 500 кг мева медиҳад. Тассавур кунед, ки 8 чунин дарахти чормағз метавонад он қадар равған диҳад,ки ба равғани аз 1 га. офтобпараст гирифта баробар аст.

Барои таъмини меъёри шабонарӯзии буня бо чарбу истеъмоли 20 дона чормағз дар як рӯз басанда аст.

Аз қадимулайём чормағз яке аз дармонҳои беҳтарин ҳисоб шуда, Закариёи Розӣ, Абӯалии Сино, Абӯрайҳони Беруӣ ва дигар табибони мулки Аҷам хеле васеъ истифода менамуданд. Абӯалии Сино меваи чормағзро барои табобати касалиҳои узвҳои ҳозима, роҳи нафас, чун доруи зидди кирми меъда истифода намудааст. Ӯ чормағзро барои рафъи банди пешоб, зидди заҳри ҳашарот ва кундии дандон фармудааст. Мувофиқи гуфтаҳои Сино равғани чормағз ҳангоми дарди қарасон (гангрена), саромос, носури чашм (ҷароҳати фасоддор), ширан баргаш дар мавқеи яраи фасоддори гӯш ва хуншориҳо фоиданоканд.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки агар чормағзи норасида ва ё лифофаи сабзи онро ҷабида, шарбаташро бо асал пазанд ва гулӯро ғарғара кунанд, ҳангоми гулӯдард фоида оварад. Чормағз хосияти подзаҳрӣ ва гиҷаронӣ дорад, лек дарди сар оварад ва сурфаро зиёд кунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ навиштааст, ки барои пирон мағзи чормағз бо мавизи бедона ва анҷири сафед ғизои беҳтаринанд. Бирёнкардаи чормағз сурфаи аз сарди пайдошударо фоида дорад, мураббои он бо асал баданро фарбеҳ ва қувваи боҳро зиёд кунад. Ин табиб пӯсти сабзи чормағзро, ки дар асал ё шароб гузошта шуда бошад, барои муолиҷаи варамҳо ва хуншориҳои лиса фармудааст.

Дар тибби мардумӣ меваи расидаи чормағзро чун ғизо барои шах-

сони камнирӯ ва кӯҳансол тавсия менамоянд. Мағзи чормағз ба ҳазми ғизо кӯмак ва меъдаро пуркувват мекунад. Хӯрдани он бо мавиз дар мавқеи касалиҳои дил фоиданок аст ва низ қувваи боҳро зиёд мекунад.

Дамкардаи барги дарахти чормағзро чун доруи хориҷӣ барои муолиҷаи думбал, шукуфа, рехтани мӯи сар, касалиҳои чашм, варами даҳон, дафъи чирку фасоди ҷароҳатҳо ба кор мебаранд. Ин дамкардаро ҳангоми фишори баланди хун, диабети қанд ва саратон тавсия менамоянд.

Молидани лифофаи сабзи чормағз дандонро сафед мекунад ва агар каме аз он ё пӯсти шохаи дарахти он дар шикофии дандони кирмхӯрда гузоранд, дарди онро сокит менамояд. Лифофаи мева ё барги сабзи чормағзро кӯфта, рӯи ҷароҳат ва варам монанд дарди онро сокит карда, обу чирки онро берун мекунад ва ҷароҳатро баҳам меоварад (М.Ҳочиматов, 1989)

Дар тибби муосир аз барг ва лифофаи чормағз доруи «Юглон» истеҳсол мекунанд, ки дар таркиби худ витаминҳо, флаваноидҳо ва моддаҳои даббоғӣ дорад. «Юглон» хосияти зиддиилтиҳоб ва микробкуш дошта барои табобати сили пӯст ва касалиҳои сироятӣ истифода мешавад.

Мувофиқи маълумоти (Т.Л. Пиллат ва диг. 2000), чормағз қуввати ҷисмониро афзуда, хунро тоза карда, қанди таркиби хунро паст, рағҳои хунгардро васеъ мекунанд. Онҳо дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, бактериякуш, ғиҷарон, даббоғӣ ва пешоброн мебошанд.

Дамхӯрдаи баргҳояш ва обҷуши пӯсти меваашро барои муолиҷаи бемории пӯст, диатези сафро, дерматити пӯст, зардзахм, омосҳои ғадудҳои гардан, бавосир,, дарди дандон, рехтани дандонҳо аз таъсири диабети қанд, никрис, атеросклероз, бемории дил ва дамхӯрдаи деворчаи байни мағзҳояшро барои бемории ҷоғар мефармоянд. (В.Петков, 1988).

Чормағз ва равғани ӯ ба хӯрданиҳои парҳезӣ дохил шуда, масрафи онҳо ҳангоми атеросклероз ва касалиҳои ҷигару меъда тавсия мешавад. Истифодаи равғани чормағз кори дастгоҳи ҳозимаро беҳ созад ва миқдори ҳуҷайраҳои хунро зиёд намояд.

Мувофиқи маълумоти Т.Л. Тышкевич (1990) дар таркиби мағзи чормағз миқдори зиёди кислотаҳои носери чарбуӣ ҷой дошта, аз ин сабаб истеъмоли он барои пешгирӣ ва муолиҷаи атеросклероз муфид буда, ҳолати бемороні мубталои диққи дил, сактаи дил, суддадбандии рагҳои майнаро беҳтар месозад. Намакҳои калий ва витаминҳои таркибаш, аз ҷумла, витамини зиддиоксидии Е мушакҳои дилро пуркувват, гардиши хунро хуб мекунад.

Истеъмоли чормағзи кӯҳна, ки ранги сиёҳ ва мазаи тунд дорад, одамро захролуд мекунад. Подзаҳри он қай кардан ва хӯрдани ғизоҳои турш аст.

Истифодаи он дар ғизо

Мағзи онро тару тоза мехӯранд ва ҳалво, тортҳо, қиём, нӯшобаҳо, мураббо, нугулҳо ва ғайра тайёр ва истеъмол мекунанд. Мағзи чормағз манбаи бебаҳои равған буда, равғанаш хусусияти хуби шифоӣ дорад. Чормағзро дар истеҳсоли шоколадҳои гуногун истифода мебаранд.

Доруҳои чормағз

Нӯшобаи чормағз: 1кг. чормағзи сабзи норасидаро (дар июн) тоза шуста бо сӯзан якчанд ҷои ӯро шикоф менамоянд ва ба оби хунук мегузоранд. Ҳар рӯз давоми 2 ҳафта обро иваз мекунанд. Пас аз сиёҳ гашган дар об мечӯшонанд ва чормағзҳоро дар зарфи шишагини тоза гузошта ба он каме хардал ва гули мехак ҳамроҳ намуда, ҷӯшондаи 800г. шакарро дар 1л. об рӯи он мерезанд. Зарфҳоро дар оби ҷӯш муддати 50-60 дақиқа тамиз менамоянд.

Инчунин метавонед бо ҳамин усул мураббои чормағзи норасидаро тайёр кунед.

Эмулсияи чормағзӣ. Мағзи онро гирифта дар зарфе андохта, ба болояш каме об рехта, дар яхдон 4-6 соат нигоҳ медоранд то ки мулоим шавад ва дар ӯғрак кӯфта дар нӯҳ ҳиссаи оби ҷӯшида омехта, полонида, дар оташи паст то саршавии ҷӯшиш нигоҳ дошта, ба он ба қадри хоҳиш намак, қанд ва асал ҳамроҳ намуда, ҳамчун маводи мулоимкунанда барои муолиҷаи илтиҳоби меъда, илтиҳоби рӯдаи борику ғафс (энтероколит) ва илтиҳоби талхадон истифода мебаранд.

Мағзи чормағз бо шир. Мағзи чормағзро дар ӯғурак кӯфта, 1 қошуқи кӯфтаи онро дар як стакан шир омехта, полонида, гармогарм ё хунук барои муолиҷаи табларза, санги гурда, илтиҳоби маҷрои пешоб, простатит истифода мебаранд.

ЧОРМАҒЗАК – ясень обыкновенный. Fraxinus exelsior L.

Онро шумтол ва шунг низ мегӯянд.

Чормағзак дарахти баландиаш аз 15 то 40м. буда пӯсти танааш бӯри сиёҳранг ва меваааш низ сиёҳи махмалин мебошад, баргаш токатокаи паршакли нӯгтез ё нешпаршакл аст.

Чормағзак асосан дар қисми аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, ҷумҳуриҳои назди Балтика, Кафқоз, Молдова, Қрим нумӯъ меёбад. Дар Осиёи Марказӣ чормағзаки качмева (F. Raibocara Kegel), Суғдӣ (F. Sogdiana Bunge), чормағзаки Суриёӣ (F. Syriaca Boiss) нумӯъ меёбад.

Дар таркиби чормағзак қатрон, фенолҳо, пайвастагиҳо, сирингозид, 1,55% моддаҳои даббоғӣ, гликозиди фраксин, карбогидридҳо, 0,05-0,31 алкалоидҳо, витамини С флаваноидҳо, 0,7% кверцетин, каротоноидҳо, равғани эфир, сапонинҳо ва дар таркиби тухмдонааш то 18% равған муайян шудааст.

Чормағзакро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд. Аз ҷумла, Абӯалии Сино фармудааст, ки чормағзак андар дараҷаи дувум гарм ва якум тар аст. Ӯ барои табобати қароҳату решҳо, дикки нафас даво фармудааст ва боз гуфтааст, ки он қуввати боҳро афзун мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ табиати меваи онро андар дараҷаи дуввум гарм ва саввум хунук гуфтааст. Олим фармудааст, ки меваи чормағзак шаҳватро зиёд мекунад. Шираи навдааш чашмро равшан ва қалбро қавӣ гардонад. Баргаш лимфаро хушк ва қароҳатро шифо бахшад.

Дар тибби мардуми Карачаево Черкас пӯсташро ҳамчун овар, гиҷарон истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми рус пӯсти чормағзакро ҳамчун доруи варача, сурфа ва бемории музмини роҳи нафас мефармоянд. Кӯфта ва обҷӯши пӯсти ҷавонашро барои муолиҷаи қароҳат ба кор мебаранд (Л.П. Попов, 1994).

Дар Булғория дамхӯрдан пӯсташро ҳамчун овар ва барои табобати гарбод, илтиҳоби буғумҳо, бемории ҷигар, талхадон, зарпарвин, санги гурда ва исҳоли хунин мефармоянд (Йорданов ва диг. 1976).

Дар Кафқоз барои муолиҷаи обхӯра, гиҷа ва барои рафъи табларза ва бемории гурда истифода мебаранд (Я.С. Медведев, 1919).

Дар тибби мардумӣ инчунин дамхӯрда, обҷӯш ва хокаи (судаи) онро ҳамчун даббоғии варача ба ҷои хинин: рӯҳафзо ва табобати захмҳо ба кор мебаранд (И.Э. Акопов 1981, Попов А.П.. 1969, Chopra R.N. e.a. 1956, Dragendorf, 1898, Carmere.a 1961).

Дар тибби мардуми Осиёи Марказӣ навдаҳои тару тоза, гул ва меваи онро ҳамчун овар ва барои муолиҷаи безурётӣ ва ҳамчун шаҳватовар истифода мебаранд.

Дар Булғория аз он маводи эскулин истеҳсол мекунанд, ки он миқдори асосии доруи «эскувит» мебошад ва дар тибби амалӣ барои боздоштани хунравиҳои гуногун, базосир, тромбофлевит истифода мебаранд.

Дар таҷриба муайян шудааст, ки қиёми пӯсташ хусусияти бактериякуш дорад, моддаи эскулетин, эскулин, фраксетин, фраксин ва фракссол таъсири зиддиташаннуҷӣ доранд. Эскулин нифозати капиллярҳоро ба танзим меорад ва зиддиилтиҳоб аст.

Илтиҳоби пӯсташ ба миқдори зиёди танине, ки хусусияти даббоғӣ дорад алоқаманд аст (В. Петков ва диг. 1988).

Мувофиқи маълумоти Н.Куреннов (2007) обҷӯши меваҳояшро барои афзудани қувваи боҳ ва шаҳват истифода мебаранд.

Чӯби чормағзакро барои сохтмонҳо, сохтани самолетҳо, киштиҳо, вагонҳо, мошинҳо, асбобҳои варзишӣ, мизу курсиҳо истифода мебаранд.

Доруҳои чормағзак

Дамхӯрдаи пӯсти чормағзак: 1 қошуқи ошхӯрӣ пӯсти майдакардаи онро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, то хунук шуданаш дам медиҳанд ва аз дока полонида ин миқдорро дар як рӯз менӯшанд.

Дамхӯрдаи барги чормағзак: 20 г. маводи хушки чормағзакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 1 соат дам дода, аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор пас аз ғизо масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи барги чормағзак: 1 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 10 дақиқа дам дода, аз дока полонида, 2-3 стаканашро дар як рӯз барои муъолиҷаи тарбоди мушакҳо истеъмол мекунанд.

ЧОРМАҒЗИ ЗАМИНӢ – арахис. Arachis hypogaea L.

Растании ғизоӣ буда ба оилаи лӯбиёгиҳо мансуб аст

Ватани чормағзи заминӣ мувофиқи маълумоти мавҷуда Амрикои Марказӣ (Бразилия) мебошад. Дар асри XVI португалиҳо аз онҷо ба ҷанубу шарқи Осиё оварда буданд. Ба Аврупо он аз Чин паҳн шуда номи «чормағзи чинӣ» гирифт.

Имрӯз чормағзи заминиро дар Ҳиндустон, Чин, Ҷопон, Куриё, Бирма, Африкои Марказӣ ва Шимолӣ, ШМА, Аврупо ва собиқ ИҶШС: Украина, Молдова, Гурҷистон, Краснодар, Озарбойҷон ва Осиёи Миёна парвариш менамоянд. Он дар сатҳи 19 млн. га. замини ин мамолик парвариш меёбад.

Дар таркиби мағзи он аз 40 то 60% равған, ки таркибашро глицеридҳои арахинӣ, лигноцеринӣ, стеаринӣ, пальмитин, олеин, линолк, миристин ва ғайра, 37% сафеда, витаминҳои В1,В2, Е, РР, С ва дар таркиби равғанаш, каротиноидҳои Р (каротин, моетин, флавоксантин), 10.8-карбогидридҳо, макро ва микроунсурҳои калий, калсий, натрий, магний, фосфор, оҳан мавҷуд аст.

Моҳияти ғизоии 100 гр. чормағзи заминӣ 548-609 ккалро ташкил мекунад.

Пучоқаш аз моддаҳои кимиёӣ бой аст. Аз ҷумла, дар таркиби он гликозиди флавоновӣ (арахидонизид), лейкоантоцианҳо мавҷуд аст. Дар таркиби кунҷораи аз мағзаш боқӣ монда, алкалоиди арахин маҳфуз аст.

Барои муолиҷа аз меваҳояш истифода мекунанд.

Чормағзи заминӣ хусусиятҳои хуби хунбандӣ дорад. Тадқиқотҳои илмие, ки дар сагҳо сурат гирифт, нишон дод, ки қисми аз орди чормағзи заминӣ ҳосил шуда суръати лахтбандии хунро метезонад. Таҷрибаҳое, ки дар беморони гирифтори гемофилия (ин бемориест, ки дар натиҷаи он хусусияти лахтшавии хун вайрон мешавад ва агар чунин касон ягон ҷояшонро буранд, хунравии он бе мадади дорухо манъ намешавад) гузаронида шуданд, нишон доданд, ки чормағзи заминӣ ба онҳо шифо мебахшидааст.

Агар ба чунин беморон мағзи дар оташ андаке сурх кардаи он, қиёми спиртӣ ва равғани аз мағзи он ҷудо шударо таи ду рӯз диҳанд, хунрезиро боз медорад. Равғанашро барои тайёр намудани доруҳо ва мағзашро чун ивазкунандаи мағзи бодоми ширин, барои тайёр кардани эмулсия низ ба кор мебаранд.

Истифодаи он дар ғизо.

Меваашро тару тоза ва бирён мехӯранд.

Равғанашро барои тайёр намудани маргарин, консерв ва собун истифода мебаранд. Кунҷораи он барои истеҳсоли ҳалво, шоколад, конфет ва гулқандҳо вассъ истифода мегардад.

Муайян шудааст, ки равғани он хусусияти хуби талхаронӣ дорад ва истифодаи ширии рустанигии чормағзи заминӣ барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта муфид аст (З.М. Эвенштейн, 1990).

ЧУКРӢ (РЕВОҶ) – ревень. Rheum maximovichii Losinsk.

Рустании худрӯи бисёрсола буда, ба оилаи торониҳо мансуб аст. Ватани чукрӣ Чин ва Осиёи Миёна мебошанд. Ба Руссия ӯро аз Чин сайёҳи рус Н.М. Прожевальский овардааст. Чукрӣ ба Аврупо аз тариқи Ҳиндустон паҳн шудааст. Дар дунё қариб 40 намуди чукрӣ маълум аст, ки дахтои он дар Тоҷикистон мерӯяд.

Дар тибб баргу поя ва решаи рустаниро истифода менамоянд. Дар таркиби баргу пояи тару тозаи гиёҳ 94,5 фоиз об, 0,7 фоиз сафеда, 2,9 фоиз қанд, 1 фоиз нахи ғизоӣ, 1 фоиз кислотаҳои органикӣ мавҷуд буда, 100г. он 16 ккал. энергия дорад. Дар таркиби чукрӣ 325мг% калий, 35мг% натрий, 44мг% кальций, 17мг% магний, 25мг% фосфор,

0,6мг% оҳан, 0,06мг% каротин, 0,01мг% витамини B_1, 0,06мг% витамини B2, 0,1мг% витамини PP, 10мг% витамини С мавҷуданд.

Чукрӣ аз қадимулайём маъруф буд. Абӯмансури Муваффақ фармудааст, ки чукрӣ таббур ва ташнашикан аст, фаъолияти меъдаву чигарро меафзояд ва иштиҳоро бармеангезад. Тухмаш барои муолиҷаи марази чигар судбахш аст.

Абӯалии Сино барои муолиҷаи дикқи нафас, дарди меъдаву рӯда, иштиҳоби чигар, иллати гурдаву масона ва чун маводи иштиҳоовар фармудааст. Шайхурраис чукриро барои табобати омос, лату зарби узвҳо ва пок кардани рӯй аз доғҳои кунҷитак низ тавсия намудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ аз чукрии чинӣ ва хуросонӣ сдовар шуда чукрии чиниро бехтарин донистааст. Ӯ навиштааст, ки агар онро бо сиркову асал омехта ба рӯй молонд, доғҳояшро нест мекунад. Истеъмоли он ҳангоми фишори хун, хунтуфкунӣ ва зарпарвин фоида бахшад ва меъдаву чигарро мустаҳкам намояд. Чукрӣ барои муолиҷаи шикамдарди кӯдакон, касалиҳои гурдаву масона ва раҳм низ фоидаовар аст. Обчӯши он табларзаву захми меъда ва шукуфаро шифо бахшад.

Дар тибби Чин чукриро 2700 сол пеш аз солшумории мелодӣ бо номи «зарбех» истифода мебурданд. Табибони чинӣ решаи ин доругиёҳро чун иштиҳоовар, талхарон, бодрон ва исҳоловар ба кор мебурданд. Решаи майдакардашро бо сирко омехта, ҷиҳати рафъи песи ва соири касалиҳои пӯст тавсия менамуданд.

Дар тибби мардумӣ чукриро чун ғизои иштиҳоовар ва барои муолиҷаи иштиҳоби камшираи меъда, иштиҳоби чигару талхдон, тангшавии роҳҳои талха, сил, баносир, қабзи рӯда, табларза ва камхунӣ истифода мебаранд (Махлаюк, 1993; Н. Куреннов, 2007)

Дар тибби муосир чукриро ҳангоми иштиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит), ки бар асари ин маризӣ хосияти ширачудокунии меъда паст мешавад, тавсия менамоянд. Дар ин маврид таҳти таъсири кислотаҳои органикии чукрӣ кори меъда хуб шуда, иштиҳо меафзояд ва ғизо нағз ҳал мешавад (Т.Л. Пиллат, 2000)

Дар тадқиқотҳои амалӣ муайян шудааст, ки маводи чукрӣ хусусияти хуби исҳоловарӣ дорад ва он бо таъсири антезишовараш ба рецепторҳои рӯдаи ғафс ва дар натича зиёд шудани кашишхӯрии рӯда амалӣ мешавад (М.Д. Машковский, 1977). Хусусияти исҳоловарии чукрӣ бо истифодаи меъёри зиёди он ба амал меояд, вале ҳангоми истифодаи меъёри камтараш қабзиятовар аст.

Таъсири исҳоловарии чукрӣ агар ба гликозидҳои эмодин ва кислотаи хризофани таркибаш вобаста бошад, пас қобилияти қабзовариаш ба тоногликозидҳое, ки бо сафеда пайваст шуда, онҳоро

дар рӯда тағшон намуда, ресепторхоро аз таъсири ангезишовари дар боло гуфта эмин медоранд, вобаста аст (В. Петков, 1988; Н.Куреннов, 2007).

Чукрӣ ба беморони гирифтори фишори баланди хун низ судбахш буда, хосияти пешоброн дорад. Чукрӣ рустании гизоист ва ҳар фасли баҳор одамон бо ҳаловат истеъмол менамоянд. Аз чукрӣ мураббо ва нугулҳои гуногун тайёр карда, навдачаҳо ва баргашро барои пухтани шӯрбо истифода мебаранд.

Истифодаи чукрӣ дар ғизо

Нӯшобаи чукрӣ: 500 г. чукрӣ, 200 г. шакар, пӯсти лиму, як идда мазиз.

Танаи чукриро пӯст карда ба хиссачаҳо реза карда, 250 мл. обро бо шакар, пӯсти лиму ва мавиз чӯшонда, пас ба он чукриро андохта, то тайёр шуданаш мечӯшонанд. Бояд эҳтиёт кард, ки чукриҳо аз ҳад зиёд чӯшида шакли худро гум накунанд.

Доруҳои чукрӣ

Дамкӯрдаи чукрӣ: 2 қошуқи ошхӯрӣ танаи майда карда ва хушки чукриро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 2 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 30-50 дақиқа дам дода 1/3 стакани ҳамчун исҳоловар истеъмол мекунанд.

Решаи чукрӣ (Radix Rehi). Онро ҳамчун овар барои муолиҷаи қабзияти музмин мефармоянд.

Ҳангоми истеъмоли дамкӯрдаи он метавонад таъсири ангезанда ба рӯдаҳо расонда, ранги пешоб ва шири модаронро зард намояд.

Дар шакли кулчадоруи 0,5 г. истеҳсол мекунанд.

ҒУБАЙРО – рябина обыкновенная. Sorbus aucuparia L.

Дарахти хазонрези боровари ғизоӣ ва шифоӣ буда, баландиаш то 20м. мерасад.

Номаш аз калимаи лотинии «aucupana» яъне фиребандаи парандагон гирифта шудааст ва шикорчиён меваҳои сурхи онро барои ба дом афтондани парандагон ба кор мебурданд. Дар Юнони Қадим хусусиятҳои шифоиашро хуб медонистанд ва барои беморон тавсия мекарданд.

Дар қисми аврупоии собиқ ИҶШС, Кафқоз ва Осиёи Миёна он дар шакли худрӯй нумӯъ меёбад. Дар тибб аз мевааш истифода мебаранд.

Дар таркиби меваи ғубайро то 200мг% витамини С, 20мг%, каротиноидҳо, криптоксантинҳо, мутахром, фитофлуин, зурохром,

зеаксантин, лютеин, виолаксантин ва боз витаминҳои Р, B_2, Е, флаваноидҳои кверцетин, изакрецетин, мератин, лейкоцианидин, катахенҳо, эпикатехингаллат, эпигаллокатехин, эпигаллокатехингаллат, моддаҳои даббоғӣ, 1,43-9 фоиз кислотаҳои органикӣ 5,1-7,5 фоиз қанд (глюкоза, сахароза, маннит), моддаҳои пектинӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Дар тухмдонаҳояш гликозиди амигдалин ва то *22* фоиз равған ҳаст. Меваш аз макроунсурҳои калий, калций, магний, оҳан микроунсурҳои манган, мис, рух, арзиз, барий ва сурьмаи он бой аст.

Ғубайроро аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон тавсия медоданд.

Абӯалии Сино онро барои рафъи исҳол ва чун дардбанд пешниҳод намудааст.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки ду навъи он маълум аст: яке хурдмева ва дувумаш калонмева. Хурдмеваш ширин мешавад. Ғубайро буҳяро қавӣ ва табъаро хуш месозад. Дарди сар ва сурфаро рафъ менамояд. Олими ҳозиқ таъкид кардааст, ки он меъдаро таҳким бахшида, қайро бозмедорад ва исҳолро рафъ месозад. Ин хусусиятҳо дар меваи тару тоза ва нимпухтааш бештар аст.

Дар тибби мардумӣ гулҳои онро барои муолиҷаи маризии ҷигар, ҷоғар, сурфа, бавосир, касалии меъда ва дил таъин намуда, чун василаи хунбанду пешоброн низ истифода мебаранд. Меваш барои рафъи бемории шуш ва тарбод судманд аст. Афшурдаи меваашро барои муолиҷаи бавосир ва обҷӯши меваҳои тару тозаашро барои табобати ширинча мефармоянд (А.Синяков, 2000)

Дамхӯрда ва обҷӯши гулҳояшро барои рафъи касалиҳои ҷигар, гурда ва роҳҳои пешоб, вайроншавии мубодилаи моддаҳои буҳя, шамолхӯрии роҳи нафас ва сурфа тавсия медиҳад.

Дар тибби муосир барои пешгирии норасоии витаминҳо ва бемории ҷинга меваашро мефармоянд. Аз меваи он полуда тайёр мекунанд, ки таркибаш аз пектин, қанд ва кислотаҳои органики бой аст ва ба захролудшудагон тавсия медиҳанд.

Он захрҳои эндогенӣ, (яъне захрое, ки дар муҳити буҳя ба вуҷуд омадааст) ва эзогени (захрҳои аз берун ба буҳя воридшуда)-ро ба худ пайваста, таъсирашонро кам мекунанд.

Тадқиқотҳои илмӣ аз он далолат медиҳад, ки меваи ғубайро миқдори липидҳоро дар ҷигар ва холестеринро дар таркиби хун паст карда хусусияти зиддибактерия доштаанд (Л.С. Шнайдман ва дигарон, 1971).

Муайян шудааст, ки маводи ғубайро миқдори чарбуҳоро дар ҷигар ва холестеринро дар хун кам мекунанд. Leclerc (1935), қиёми

моеи ғубайроро дар меъёри 2 г. ҳар рӯз ба одамони солхӯрдаи мубталои бемории вазнину музмини дастгоҳи ҳозима фармуда, муайян намуд, ки ғубайро барои чунин беморон ниҳоят муфид аст (В. Петков, 1988).

Пектинҳои таркиби меваҳои ғубайро дорои хусусияти хуби талхаронӣ буда, онҳо мубодилаи карбогидридҳоро ба танзим оварда, маводи заҳрогинро бо худ пайваста аз буня хориҷ месозанд.

Кислотаҳои парасорбин ва сорбини ғубайро афзоиши микроорганизмҳо, замбурӯғҳо ва мағораҳоро рафъ месозанд ва аз ин рӯ ғубайроро дар саноати консерва ҳамчун консерванти ғизоӣ истифода мебаранд.

Хусусияти талхаронии ғубайро дар ҳайвонҳо муайян шудааст. Дар баробари ин сорбит миқдори чарбуҳоро дар ҷигар ва холестеринро дар хун кам месозад. Механизми талхаронии сорбит бо хусусияти ангезишовари он, яъне сорбит пардаи луобии рӯдаи дувоздаҳангуштаро ангехта, дар натиҷа ба ҷудошавии маводи холесистокинин, ки дар навбати худ кашишхӯрии талхадон ва кушодашавии сфинктери Одиро амалӣ месозад, алоқаманд мебошад (А.Д. Турова ва диг., 1987; З.М. Эвенштейн, 1990).).

Меваҳои ғубайроро ҳамчун маводи даббоғӣ, талхарон, пешоброн ва хунбанд, дамхӯрдаи меваҳояшро ҳамчун маводи витаминнок барои пешгирии авитаминозҳо ва муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда, бавосир, бемории гурда, санги гурда, атеросклероз, шираи тару тозаашро барои муолиҷаи фишори баланди хун, илтиҳоби гурдаҳо, талхадон, никрис, саратони шадид, кабудсурфа, истифода мебаранд (В.Д. Рыбак, 1998; А. Синяков, 2000;1998 Н Куреннов,2007).

Ғубайро вобаста ба амигдалини таркибаш мувозинати буняро нисбати гипоксия (норасоии оксиген дар буня) нигоҳ медорад. Дар баробари ин муайян шудааст, ки амигдалин липидҳоро аз оксидшавӣ эмин медорад ва чарбуҳои дохили ҳуҷайраро низ аз оксидшавӣ ҳимоя мекунад (А. Синяков, 2000).

Шираи тару тозаи ғубайроро барои муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда 20-30 дақиқа пеш аз ғизои иштиҳоангез масраф мекунанд, барои муолиҷаи бавосир бошад 2 граммӣ бо қанд 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Муайян шудааст, ки кислотаи сорбит, хока ва пастаи аз меваҳои ғубайро ҳосилшуда хусусияти талхаронӣ доштаанд.

Равғани аз мева ҷудокардааш низ хусусияти зиддимикроб доштааст ва онро барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳо пешниҳод кардан мумкин аст.

Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор ва саноати хӯрокворӣ аз меваашш шира, афшурда, нӯшоба, мураббо ва чемхо тайёр мекунанд. Аз меваҳои хушкаш дамхӯрдаи туршмаза тайёр менамоянд.

Нӯшобаи меваи ғубайро: 1кг. мева, 500г. шакар, 300мл. об.

Меваи ғубайроро шуста, хушк карда, аз обу шакар шарбат тайёр мекунанд. Меваро дар об андохта, то мулоим шуданаш дар оташи паст мечӯшонанд ва ба зарфҳои шишагин андохта, ба болояшон шарбат мерезанд. Баъд даҳони зарфҳоро маҳкам намуда 15 дақиқа дар оби ҳарораташ 55 тамиз медиҳанд.

Доруҳои ғубайро

Дамхӯрдаи меваи ғубайро. Барои ин 40г. меваи хушку майдакардаи онро дар зарфе андохта, ба болояш 200 мл. оби чӯшидаистодаро рехта, 4 соат дам медиҳанд. Баъдан аз дока полонда, пасмондаҳояшро афшурда, ба дамхӯрдаи тайёр ба қадри кофӣ қанд ҳамрох мекунанд.

Шираи мева ва кӯфтаашро ба таоми беморони гирифтори касалии қанд ва одамони фарбех низ ҳамроҳ мекунанд.

Дамхӯрдаи меваи ғубайро: 10 г. меваи хушки ғубайроро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 1 соат дам дода, полонида, 3-4 бор барои муолиҷаи камхунӣ масраф мекунанд.

Обчӯши меваи ғубайро. 10 г. меваи хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшида истодаро рехта, дар гармкунаки барқӣ 15 дақиқа чӯшонда, хунук карда, полонида, ним стаканӣ 2 бор пас аз ғизо ҳамчун талхарон ва зиддиилтиҳоб масраф мекунанд.

Дамхӯрдаи меваи ғубайро. 40 г. меваи хушку майда кардаи ғубайроро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшида истодаро рехта, 4 соат дам дода, полонида дар як рӯз ду бор барои муолиҷаи фишори баланди хун истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи меваи ғубайро. 100 г. меваи хушку майда кардан онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшида истодаро рехта, 4 соат дам дода, полонида, ба он қанд, ё қиёми қанд омехта, ним стаканӣ, 3 бор дар як рӯз ҳамчун пешоброну талхарон истеъмол мекунанд.

ҚАЛАНФУР – гвоздичное дерево. Caryophyllus atomaticus L.

Рустании ҳамешасабзи тропикӣ буда, баландиаш то 20м. мерасад. Қаланфур ба оилаи миртовиҳо мансуб аст. Ватани қаланфур ҷазираи

Малуксий буда, дар дигар ҷазираҳои Ҷанубу Шарқии Осиё, Индонезия, Ҳиндустон, Шри-Ланка, Хитой, Бразилия, Мадагаскар нумӯъ ва парвариш меёбад.

Баргаш яклухт, сергӯшт тухмшакли дарозиашон то 12см. гулҳояш сафеди дорои 4 гулбарги сафед. меваш ранги сурхи сиёҳтоби тухмшакл буда, дарозиашон 2,5 ва ғафсиашон 1см-ро ташкил медиҳад.

Дар тибб гул ва равғани эфирии қаланфурро истифода мебаранд.

Дар таркиби ғунчагулҳои қаланфур то 20% равғани эфирӣ, 85% эвгенол 13% ацетилэвгенол 12% кардиофилен ва оксидҳои он хавикол, метилсалицилат, метиламилкетон Д ва В-пинен В-мирцен, парацимол, метилбензоат, борнилацетат, ванилин, фурфурол, сафеда, намакҳои менералӣ мавҷуд аст.

Қаланфурро ҳамчун дору аз замонҳои қадим эътироф мекарданд ва дар Ҳиндустон, Шарқи Наздик ва Мисри Қадим истифода мебурданд.

Мумиёҳои Мисри Қадимро бо гарданбандҳои аз меваи қаланфур тайёркарда оро медоданд. Дар Хитой расме ҷо дошт, ки пеш аз бо император ҳарф задан аввал қаланфурро хоида сонӣ ба ӯ рӯ меовардаанд. Аввалин шахсе, ки оиди қаланфур навишта буд, ин ҳамсафари Магелланно, итолиёвӣ Pigafettd буд, ки ҳангоми сафари даври олам қаланфурро аз наздик дида буд (Д.А. Муравьёва ва диг.1974; Б.С. Алиев ва диг.1954).

Соли 1521 португалҳо ҷазираҳои Молукксимро забт намуда, парвариши қаланфурро манъ ва дар дигар минтақаҳо саросар, беинсофона, нобуд карданд. Пас аз забти ин ҷазира аз тарафи голландиҳо низ кори португалиҳо давом дода шуд. Дар асри XVIII фароевгиҳо голландиҳоро ба ғафлат мононда як кишгӣ ниҳоли қаланфурро дуздида дар дигар ноҳияҳои Африко паҳн намуданд.

Қаланфурро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебурданд.

Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки қаланфур ду ҷинс аст нар ва мода ва гарм асту хушк. Қаланфур барои меъдаву ҷигар манфиат дошта бӯи бади даҳонро рафъ менамояд, меъдаро қавӣ ва қайро рафъ месозад.

Абӯалӣ ибни Сино фармудааст, ки қаланфур дар илочи дилзанӣ давои хуб буда, рӯҳро тасалло медиҳад. Оруғро ба ҳаракат оварда, туршии меъдаро бартараф мекунад. Қаланфур инчунин пешобро тозаву соф карда, шарбати ҷинсиро афзун менамояд ва ба бадан тарвати хос мебахшад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки қаланфур ё ёсамини ҳиндӣ даҳонро хушбӯю пуртароват карда, бӯи бади онро рафъ месозад. Мӯи

сарро мустаҳкам биништи чашмонро хуб ва гули чашмро нест мекунад. Дил ва ҷигарро пурқувват ва шаҳватро афзун менамояд.

Муҳаммад Ҳусейн Шерозӣ дар «Махзан-ул-адвия» фармудааст, ки қаланфур хусусиятҳои подзаҳрӣ дошта, табъи касро хуш ва узвҳои даруниро пурқувват менамояд.

Онро барои муолиҷаи дарди сар, фалаҷ, илтиҳоби асаби рӯй, (восполение лицевого нерва) истифода мебаранд. Қаланфур инчунин милки дандонҳоро пурқувват, дарди дандон ва бӯи даҳонро рафъ месозад.Инчунин барои рафъи дилбехузурӣ ва қайкунӣ истеъмол менамоянд.

Дар тибби Хитой онро ҳамчун маводи хушбӯйкунанда, иштиҳоовар истифода мебаранд. Ғунчаҳои қаланфурро барои тайёр кардани нӯшобаи махсусе, ки барои муолиҷаи мубталоёни саратон истифода мекунанд, ҳамроҳ менамоянд.

Дар шакли обчӯш ва дамхӯрда беморони гирифтори тарбоду ниқрисро муолиҷа менамоянд. Равғани эфирии онро бошад ҳамчун маводи зиддиуфунӣ барои муолиҷаи беморони пӯст ва пардаи луобии даҳон истифода мебаранд (Ф.Н. Ибрагимов, 1960).

Мувофиқи маълумоти олимони хитой гулҳои қаланфури хитой кори рӯдаҳоро ба низом оварда, ҷараёни баланди хунро паст карда, хусусияти хуби пешобронӣ дорад. Инчунин муайян шудааст, ки миқдори зиёди Na-ро бо пешоб хориҷ мекунад.

Мувофиқи маълумоти ЧХВЕ ТХЭСОП (1987) дар in Vitro қиёми обии гулҳои қаланфур дар муддати 8-12 соат двууская хунро (кроянная двууска) маҳв менамояд.

Таҷрибаҳои дар харгӯшҳо гузаронида нишон дод, ки ҳангоми ба онҳо ба воситаи зонди махсус гузаронидани қиёми моеъгии гулҳои қаланфур (1:1) дар муддати 4 ҳафта гиҷаҳои дар харгӯш бударо нобуд менамояд.

Таҷрибаи дар мушҳо гузаронида муайян кард, ки обчӯши гулҳои он ҷанинро нобуд менамоянд.

Дар нусхаҳои қадимаи Хитой оварда шудааст, ки шавлаи тунуки биринҷӣ ва тухмҳои пешакӣ ҷӯшонидаи қаланфур ба мубталоёни бавосир нофеъ аст.

Ба мубталоёни тарбод, ниқрис полиартритҳо, ба болои буғумҳо ва ҷойҳои дардманд баргҳои мулоиму тару тоза кӯфтаи қаланфурро мефармоянд. Ба беморони илтиҳоби гурда (нефрит), сӯзоки пешоб, чакидани пешоб тухмдонаҳои кӯфтаи қаланфурро 1 қошуқӣ, 3 бор дар як рӯз мефармоянд.

Ҳангоми бемории фасоддори пӯст хокистари гулҳои қаланфурро

бо равған омехта ба болои захм ва ҷароҳатҳои фасоднок мегузоранд. Дар тибби Тибет барои муолиҷаи захмҳо истифода мекунанд.

Муаллифи ин китоб дар таҷрибаҳои илмие, ки дар калламушҳо бори аввал гузаронид, хусусиятҳои подзаҳр, зиддиилтиҳоб, зиддиихтилоҷ, камкунии холестерини таркиби хун (гипохолестеринемӣ) ва талхаронии равғани қаланфурро омӯхтааст.

Таҷрибаҳои калламушҳои сафед ҳангоми захролудкунии онҳо бо захри ҷигаркушии чорхлориди карбон (CCl4) пастшавии амалиёти ҳосилшавии талха, кислотаҳои талхагӣ, зиёдшавии тамаркузи холестерин билирубин ва ферментҳои ҷигарро (АЛат, АсАТ, ШФ ва ГГТ) муайян кард. Муолиҷаи як ва семоҳаи ҳайвонҳо бо равғани атрогини қаланфур (0,02 г/кг. вазн) зиёдшавии миқдори талха, тамаркузи туршиҳои талхагӣ, фосфолипидҳои таркиби талха ва пастшавии миқдори билирубин дида мешавад. Зери таъсири равғани қаланфур фаъолияти баландшудаи ферментҳои ҷигар низ паст мешавад.

Ҷ.Азонов (1995) хусусиятҳои зиддиоксидии равғани атрии қаланфурро дар таҷрибаҳо муайян намудааст. Равғани атрии қаланфур миқдори диальдегиди малониро дар таркиби бофтаҳои ҷигар ва хуноба, ки тавассути таъсири радикалҳои озоди захри ҷигаркушии чорхлориди карбон зиёд мешавад, кам кард ин аз он далолат медиҳад, ки равғани атрии қаланфур дорои хусусияти хуби ҳепатопротекторӣ мебошад.

Дар калламушҳои сафед ҳангоми омӯхтани хусусиятҳои зиддиилтиҳобие, ки тавассути гузаронидани медиаторҳои илтиҳоб серотонин, гистамин ва моддаи формалин ба даст меояд, муайян шуд, ки равғани атрогини қаланфур ҳаҷми варами пои кафои калламушҳоро, ки ба он ҷо тавассути сӯзанзанӣ медиатор гузаронида мешавад, нисбати индометацин, олиметин ва жирозитал тезтар хурд мекунад, ки ин аз хусусияти хуби зиддиилтиҳобии қаланфур далолат мекунад, (Ҷ. Азонов. 1995).

Равғани қаланфурро инчунин дар стоматология (духтури дандон) ҳамчун антисептик истифода мебаранд.

Дар саноати парфюмерӣ ва ороиши рӯй низ васеъ истифода мебаранд. Дар асоси он дезодарантҳои гуногун барои тарсондани хомӯшакҳо истеҳсол менамоянд.

Равғани қаланфур дар таркиби малҳами «Эфкамон», ки барои муолиҷаи шамолхӯрии мушакҳо (миозит), шамолхӯрии асаб (невралгия), илтиҳоби бандҳо ва буғумҳо истифода мешавад, дохил аст.

Равғани қаланфур ба таркиби бальзами «Золотая звезда», ки дар Ветнам истеҳсол мешавад, низ дохил аст.

Дар саноати хӯрокворӣ барои хуштамъ намудани ҳасибҳо,

конфетҳо, аз ҷумла консервахои «Острый», «Кубанский», соусҳои «Южный» ва «Восток», горчицахои «Ароматная», «Русская», «Московская», «Ленинградская» ва ғайра истифода мебаранд.

Дорухои қаланфур

Малҳами Эфкамон (Unguentum "efcamonum") дар таркибаш камфора 10 г. равғани қаланфур ва хардал 3 г-т, равғани эвкалипт 7 г. ментол 14 г. метилсалисилат 8 г. дамхӯрдаи қаланфури тунд 4 г. тимол ва хлоргидрат 3 г, спирти кориного 1 г. парафин 4,4 г. спермасет ва вазелин 100 г.

Онро ҳамчун маводи гарм ва васеъкунандаи рагҳои хун, беҳдори гардиши хун барои муолиҷаи илтиҳобҳои буғумҳо, нолиартрити сироятӣ, илтиҳобҳои мушакҳо (миозит), илтиҳобҳои раги сурин, радикулит, дарди нимсара, илтиҳобҳои мӯҳраҳои қисми синаю гардан мефармоянд.

Бо усули молиш додани узвҳои бемор тавассути пӯст истифода мебаранд.

Онро дар зарфчаҳои 10 г. истеҳсол мекунанд.

ҚОТИ СИЁҲ – смородина черная. Ribes nigrum L.

Рустании бисёрсолаи борозар буда, ба оилаи сангшиканҳо мансуб аст. Дар бораи хусусияти ғизоии қоти сиёҳ бори нахуст асри XVII маълумот дода шудааст. Дар дунё 100 ва дар Давлатҳои Ҳамсуд 37 намуди қоти ёбой ва 57 навъи богӣ маълум аст, ки беҳтаринаш қоти Янчевский ва Мейер мебошад.

Меваи қоти богӣ нисбати қоти ёбой калону сершаҳданд.

Дар таркиби меваи коти сиёҳ миқдори зиёди витаминҳо мавҷуд аст. Аз ҷумла, витамини С аз 400 то 4000мг%, Е 0,4мг%, Р 0.4мг% ва витаминҳои РР, В1, В2, каротин, қанд то 0,43, кислотаҳои фенилкарбонӣ ва пайвастагиҳои он қаҳвагин, хлоргени п-кумаровӣ ва ғайра, моддаҳои пектинӣ то 1%, равғани эфирӣ то 0,01 % флавоноидҳои кемпферол кверцетин, мирицетин, кемпферол – 3–рутинозид, антоцианҳои цинидин, пеларгонидин, цианидин, делфикидин–3–ругозид, катахенҳо мавҷуд аст

Дар таркиби меваш инчунин макроунсурҳои К-22,20, Са-5,50, Mg-2,40, Fe-0,06 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,09, Cu-0,57, Zn-0,55, Co-0,04, Mo-0,80, Cr-0,08, Al-0,06, V-0,02, Se-1,00, Ni-0,26, Эг-0,09, Pb-0,07, B-35,60 мкг/г. муайян шудааст.

Дар таркиби навъи дигари он қоти сурх, ки ҳамчун маводи ғизоиву шифой истифода мебаранд аз 4 то 11 фоиз қанд, 3,8%

кислотаҳои органикӣ, намакҳои минералӣ, моддаҳои пектин, даббоғӣ, то 60мг% витамини С, 0,4 мг% витамини Р, РР, В1, B_2, кротин ва ғайра мавҷуд аст.

Қотро низ аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд.

Абӯмансури Муваффақ фармудааст, ки қот се навъ мешавад, сурху зарду сафед. Истеъмоли он шаҳватро афзуда, балғами ғализро меканад. Агар онро бо орд бирён карда, бо доруҳои шилмак омезанд, омосҳои бинӣ, гӯш ва сахтии сина (мастит) ва саратонӣ берешаро фоида мебахшад. Истеъмоли омехтаи қоти зарду асал баданро қавию фарбеҳ мекунад.

Дар тибби мардумӣ обҷӯши баргҳои қоти сиёҳро чой карда ба беморони касалиҳои пӯст, масона, санги гурда ва чун пешоброн пешниҳод мекунанд. Барои муолиҷаи тарбод, рутубати узвҳои болои роҳи нафас низ тавсия медиҳанд. Шираи меваашро барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, захми меъда ва иллати рӯдаҳо мефармоянд.

Табибони мардумӣ барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, никрис, сили ғадудҳои сафро ва шарбати меваашро барои шифои кабудсурфа ва илтиҳоби даҳону гулӯ истифода мебаранд.

Қоти сурхро низ дар бисёре аз мамолики дунё барои муолиҷа васеъ истифода мебаранд. Ширааш барои шикастани ташнагӣ, ҳамчун табшикан ҳангоми варача ба кор меояд, он инчунин хосияти аракронӣ, пешобронӣ дошта, хориҷшавии намакҳоро бо пешоб метезонад.

Ширааш хосияти талхарон ва исҳоловар дорад. Қоти сурх дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб ва хунбанд аст. Қоти сурх инчунин ба одамони гирифтори қабзияти музмин фоиданок аст. (В.П. Махлаюк, 1993.).

Дар тибби муосир меваашро чун ғизои витаминдор, илтиҳоовар қувватбахш ба бемороне, ки дар буняшон миқдори витаминҳо кам шудааст ва ба дардмандоне, ки дуру дароз бистариянду камқувват гаштаанд, мефармоянд. Мева ва баргашро чун пешоброн низ тавсия медиҳанд. (З.М. Эвенштейн, 1990).

Шира ва соири доруҳое, ки аз қоти сиёҳ тайёр мешаванд, рӯҳафзову қувватбахшанд. Аз ин рӯ, онҳоро ба беморони дил, рагҳои хун, касалиҳои сироятӣ, илтиҳоби пардаи луобии меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта тавсия медиҳанд.

Барои муолиҷаи чунин беморон шираи онро як стаканӣ дар як рӯз 2 бор мефармоянд. Мувофиқи маълумоти Л.Я. Скляревский, 1972 мураббои ба тозагӣ тайёр кардаи қоти сиёҳ манбаи бойи витаминҳо буда, онро ин тарз тайёр мекунанд: 1 ҳиссаи қоти сиёҳи аз

гӯштмайдакунак гузаронидаро бо 2 ҳисса шакар меомезанд ва саҳару бегоҳ бо чой истеъмол менамоянд. Аз сабаби зиёд будани витаминҳои таркиби мураббо (витамини С то 70% дар 100г.) нуфузаш бо нӯшобаҳои витаминӣ баробар аст.

Н.Г. Ковалев (1971) пешниҳод намудааст, ки мева ва барги қоти сиёҳро барои муолиҷаи бемории гурда ва масона чун витамин, зиддиилтиҳоб ва пешоброн фармудан аз фоида дур нест.

Таҷрибаҳо нишон доданд, ки қиёми моеъгии он фишори баланди хунро паст мекунад.

Витамини С ва РР таркибаш нифозати деворҳои рагҳои хунгардро ҳангоми таъсири нурҳои радиактивии баланд афзуда, кислотаи фолат ҳосилшавии ҳуҷайраҳои сурхи хунро, ки дар натиҷаи таъсири нурҳои радиоактивӣ кам мешаванд, зиёд мекунад. Барои муолиҷаи илтиҳоби музмини пардаи луобии меъда, тарбод, никрис, санги пешобдон, бронхит, сил ва омосҳо меваи онро истифода мебаранд. Мураббо ва обчӯши меваҳояшро ҳангоми камхунӣ, сурфа ва пешгирии бемории атеросклерозу фишори баланди хун тавсия медиҳанд.

Ширааашро ҳамчун маводи витаминнок, пешоброн, аракрон ва омехта бо асал барои муолиҷаи атеросклероз ¼ стаканӣ бо як қошуқ асал масраф мекунанд (В.Д. Рыбак, 1998; А.Синяков, 2000; Н.Куреннов,2007).

Хосияти шифоии қоти сиёҳ ба витаминҳои калий, оҳан, моддаҳои пектинӣ, кислотаҳои органикӣ ва моддаҳои даббоғии таркиби он зич алоқаманд аст. Аз ин рӯ, барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима, дил, рагҳои хунгард, атеросклероз, асаби дил, шамолхӯрӣ, санги дандон, бемории гурда мефармоянд.

Хусусияти шифоии қоти сурх ба пектинҳои таркибаш, ки ҳангоми ба узвҳои ҳозима дохил шуданашон варам карда, луоб ҳосил мекунанд ва пардаи луобиро фаро гирифта, онро аз таъсири маводи заҳрогин ва ангезанда эмин медоранд, моддаҳои даббоғӣ вобаста аст Таркибаш низ пардаи луобиро аз таъсири омилҳои манфӣ эмин медоранд.

Моддаҳои пектинӣ инчунин бо холестерини таркиби хун пайвастагӣ ҳосил намуда, онро аз буня хориҷ месозанд, аз ин рӯ барои муолиҷаи атеросклероз тавсия мекунад. (С.Я. Скляревский, 1972, С.Я. Соколов и соавт. 1985 В. Петкова и соавт. 1988).

Дар саноати дорусозӣ барои тайёр намудани шарбат ва хуштамъсозии як идда доруҳо қоти сиёҳро истифода мебаранд.

Истифодаи он дар ғизо

Дар Чехословакия аз қоти сиёҳ пирог, шира, ликёр ва чой тайёр

мекунанд. Дар саноати хӯрокворӣ ва рӯзгор аз қоти сиёҳ, полуда, шира, афшурда, конфет, шароб, мураббо истеҳсол мекунанд.

Шарбати қоти сиёҳ: шираи қоти сиёҳ 1 кг.

Ба як кг. шираи он 2,2 кг қанд ва 3 г. чаҳвари лиму ҳамроҳ мекунанд. Шираи қотро чудо, гарм ва ба он қанду чаҳвари лиму ҳамроҳ мекунанд. Вақте ки қанд чӯшида ҳал гардид, шарбат тайёр мешавад Баъд онро ба зарфҳои тозаву тамиздода мерезанд ва дахони зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам ва бо намъи обкарда атрофи сарпӯшро сурғуч мезананд ва сипас онро дар ягон ҷои хунук мегузоранд.

Чой аз барги қоти сиёҳ

Барои ин баргҳои қоти сиёҳро дар моҳҳои июн-июл ҷамъ намуда, дар соябои шамолрас мехушконанд. 1 қошуқ барги онро дар зарфи сирдор ё чойник андохта, ба болояш 200мл. оби чӯшидаро рехта, 15 дақиқа дам медиҳанд. Пас аз дам хӯрдан бо пиёлаи майда се бор дар як рӯз, як соат пеш аз таом, барои муолиҷаи тарбод ва илтиҳоби масона истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи барги қоти сиёҳ 1 қошуқи ошхӯрӣ барги хушки қоти сиёҳро дар зарфи шишагин ё чойники майда андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида, ним стаканӣ 4-5 бор дар як рӯз барои муолиҷаи санги мачрои пешоб истеъмол мекунанд.

Шираи қоти сиёҳ Шираи қоти сиёҳро бо қанд дар таносуби 1:10 омехта 2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи сурфа ва ҳамчун балғамрон истеъмол мекунанд.

Чойи омехтаи қоти сиёҳ 50 г. барги хушки қоти сиёҳ, 50 г. меваи хуч, 2 қошуқи ошхӯрӣ маводи дар боло тайёр кардаро ба чойник андохта, ба болояш ним литр оби чӯшида истодаро рехта, 4 соат дам дода, ним стаканӣ 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

ҚАҲВА – кофе. Coffea arabica L.

Қаҳва дарахти на он қадар калони ҳамешасабзу қадима аст. Ватанаш мамлакатҳои қорраи Африқо. Ҳоло ҳам дар Эфиопия ҷангалҳои худрӯи дарахти қаҳва вомехӯранд. Дар Ҳиндустон, Индонезия, Бразилия ва якчанд дигар мамлакатҳои Амрикои Лотинӣ парвариш мешаванд.

Қаҳваро аз замонҳои қадим истифода мебурданд. Омада ки тахминан дар соли 850 –уми солшумории мо як чӯпони араб бо номи Калдӣ мушоҳида кард, ки ҳайвонҳон орому осудааш (бузҳо) ногаҳ безобита шуда дар ҷастухез ва паропар медаромаданд ва пас аз мушоҳидаҳо маълум намуд, ки сабабгори ин ҳама истеъмоли як на-

муди меваҳои буттаие будааст. Ӯ худаш аз он истеъмол карда, худро бардаму пурқувват ёфт ва оиди он ба дӯстони чӯпонаш ва ҳамдеҳагонаш ҳикоят бурд ва пас аз он истеъмоли қаҳва дар олам маъмул гашт (Вернон Фостер, 2005).

Имрӯз дар дунё чанд намуди қаҳва бо номи минтақаҳое, ки он ҷо парвариш ва истеҳсол мешаванд, дар фурӯш аст. Қаҳваи навъи аъло «Арабикаи Колумбӣ», «Арабикаи Никарагуа», «Плантеншни Индигӣ», «Прима-Вошди Мексикой», навъи 1 – «Сантос-Бразили», «Арабикаи Вегнами» ва «Джимаи Эфиопӣ» аз ҷумлаи онҳост. Имрӯзҳо дар мағозаҳо қаҳваҳо бо номи «Nescafe-Classic», Пелле, Наполеон, қаҳваи сиёҳ ва ғайра ба фурӯш меравад.

Чун нӯшокӣ ва дору аз донаи қаҳва истифода мебаранд. Дар таркиби донаи бирёнкардаи рустанӣ 2-3 фоиз об, 2-3 фоиз қанд, 15 фоиз равған, 14 фоиз сафеда, 1,3-2 фоиз кофеин, 1 фоиз чавҳари лиму, маъданҳо, витамини РР, витамини С, флаваноидҳо, моддаҳои даббоғӣ ва ғайра мавҷуданд. Миқдори маъданҳо (унсурҳо) дар таркиби донаи қаҳва хеле бисёр буда, ба ҳисоби миёна 5 фоиз вазни донаашро ташкил медиҳад. Микроунсурҳои калий, калций, магний, оҳан, микроунсурҳои манган, мис, цинк, кобальт, хром, арзиз, селен ва ғайра дар таркиби донаи қаҳва мавҷуданд.

Қаҳва яке аз нӯшокиҳои хеле маъмул буда, лаззат ва бӯи хуш дорад. 1 пиёлаи он бо қаймоқ 5 фоиз талаботи энергетикии шабонарӯзии бадани инсонро таъмин менамояд. Алколоиди кофеин, ки дар таркиби қаҳва то 2 фоиз мавҷуд аст, таъсири барангехтани системаи олии асабро дорад. Кофеин фаъолияти қалб ва узвҳои танаффусро зиёд, фишори хунро баланд, рагҳои хунгарди мағзи сар, дил ва гурдаро васеъ ва миқдори шираи меъдаро зиёд мекунад. Аммо истеъмоли як пиёлаи қаҳва на ҳама вақт ин гуна таъсирҳоро меофарад.

Қаҳва рӯҳия ва фаъолияти фикрии инсонро баланд мекунад, истеъмоли зиёди он бехобӣ меорад. Қаҳва аз сабаби васеъ кардани рагҳои хунгарди гурда ва афзудани гардиши хун ба гурда, пешобро зиёд мекунад.

Кофеин, моддаҳои талх ва хушбӯи таркиби қаҳва ширавдокунии меъдаю ғадуди зермеъдаро меафзояд ва аз ин ҷиҳат ба шахсони гирифтори илтиҳоби камшираи меъда тавсия мешавад. Аммо беморони илтиҳоби саршираи меъда ва захми рӯдаи дувоздаҳангушта ба қадри имкон аз нӯшидани қаҳва бояд парҳез кунанд

Дар байни мардум ақидае ҳаст, ки истеъмоли дуру дарози қаҳва ба буняи инсон таъсири манфӣ мерасонад. Се аср қабл, шахсе барои исботи ин фикр ва муқоисаи қаҳва бо чой ба 2 маҳбуси ба марг маҳкум

шуда, ҳамарӯза нӯшидани ин ду нӯшокиро фармудааст. Шахсе, ки доим қаҳва менӯшид, 70 сол ва шахсе, ки чой истеъмол менамуд, 80 сол умр диданд.

Худи таҷрибаомӯз ҳамагӣ 62 сол умр дид, гарчи на чой менӯшиду на қаҳва. То чи андоза дуруст будани ин ривоят ба касе маълум нест. Лек олимони Япония дар ҳақиқат маълум карданд, ки қаҳва ба буняи инсони солим зараре намерасонад.

Дар айни замон барои кам кардани миқдори кофеин донаҳои қаҳваро зери таъсири буғ мегузоранд ва сипас муддати 1 шабонарӯз дар об тар мекунанд. Баъди хушк шудан кӯфта, истеъмол менамоянд. Қариб 200 сол боз рустаниҳои гуногунро, ки обчӯши онҳо лаззат ва бӯи ба қаҳва монандро дорост, бо қаҳва ҳамроҳ намуда нӯшокӣ тайёр мекунанд. Рустаниҳо монанди коснӣ, кастона, лӯбиё, ҷав, ҷавдор, настаран ва ғайра низ таъсирҳои гуногуни кофеинро паст мекунанд.

Бояд қайд намуд, ки лаззати қаҳва аз тарзи тайёр кардани он вобастагӣ дорад. Якчанд намуди тайёр кардани қаҳва (тарзи арабӣ, юнонӣ, бразилӣ, руминӣ, югославӣ, финӣ ва ғайра) мавҷуд мебошанд.

Мувофиқи гуфтаҳои З.М. Эвенштейн (1990), муаллифи китоби «Диетологияи оммафаҳм» барои тайёр кардани қаҳваи болаззату хушбӯй бояд даҳони қаҳвачӯшакро маҳкам кард, то ин ки моддаҳои хушбӯи он бухор нашаванд. Ва ҳатман кафки рӯи қаҳваро низ бояд ба пиёла рехт ва нӯшид.

Духтури итолиёвӣ Проспер Альпинус, соли 1543 навиштааст, ки «дар Миср онро ба ҷои май менӯшанд ва чун май мефурӯшанд ва номаш қаҳва мебошад. Онро барои мустаҳкам намудани меъда, ангезиши иштиҳо ва омосҳои ҷигару испурч истифода мебаранд».

Муайян шудааст, ки таъсири гуногуни қаҳва ба буняи инсон бо маводи кофеини таркибаш алоқаи зич дорад. Барои таъсирбахш намудани нӯшобаи Кока-кола ба он низ кофеин ҳамроҳ мекунанд. Кофеин фаъолияти системаи асабро фаъол намуда, ба қишри мағзи сари инсон низ таъсир мерасонад. Меъёри кофеини 1 ё 2 пиёла қаҳва метавонад таъсири зудтар расонда, мондашавӣ ва хоболудиро рафъ намояд.

Мувофиқи маълумоти дар лабораторияи олими бузурги рус И.П. Павлов ба даст омада, муайян шудааст, ки кофеин ҳама омилҳоеро, ки аз онҳо коршоямии майна вобастагӣ дорад, фаъол месозад. Аз ҷумла, ҳуҷайраҳои қишри майнаро фаъол, кори рефлексҳои шартиро беҳтар мекунад ва ин омил аз он шаҳодат медиҳад, ки қаҳва коршоямиро меафзояд.

Дар баробари ин кофеин кори мушакҳои буня, аз ҷумла,

мушакҳои дилро беҳтар, ихтилоҷи рагҳои хунгардро коста, нафаскаширо беҳтару хубтар мекунад. (В. Петков, 1988).

Патрик Холфорд мутахассиси варзидаи Британӣ оиди қувваи ғизоиаш навиштааст, ки истеъмоли як зарфча қаҳва метавонад фаъолияти эмосионалӣ ва ҷисмонии шуморо зиёд намояд. Муайян шудааст, ки истеъмоли 2 ва зиёдтар зарфча қаҳва паи ҳам ё бо танаффус боиси одат намудан ба истеъмоли доимии қаҳва мегардад.

Бо ҳама омилҳои хубаш барои буня қаҳва метавонад ҳангоми истеъмоли зиёди он ба одам таъсири манфи расонад.

Аз ҷумла, мувофиқи маълумоти гурӯҳи кории бостони оиди мушоҳида ба таъсири доруҳо маълумот нашр намуданд, ки дар он гуфта мешавад: истеъмоли қаҳва дар сар задани сактаи дил нақши муайянро иҷро мекунад, дар ҳисоботҳои оморӣ чунин маълумотҳо низ ҳастанд: одамоне, ки дар як рӯз 5 то 6 зарфча қаҳва менӯшанд нисбати одамоне, ки қаҳва намеӯшанд 1,5 – маротиба зиёдтар мубталои сактаи дил мегарданд.

Омӯзиши дар 1500 студент гузаронда, ки қаҳва менӯшиданд нишон дод, ки онҳое, ки қаҳваро зиёд истеъмол мекарданд бештар бетоқат, дар изтироб, баъзан беҳуш, корношоям ва ҳатто малакаи аз худкунии дарсҳо дар сатҳи паст қарор дошт. (Патрик Холфорд, 2005).

Вернон Фостер (2000) менависад, ки ман рекламаи қаҳваро дар Гренландия дар назди пиряхҳо, дар Амрикои Ҷанубӣ, дар назди дарёи Кейп-Горн дидам ва онро кӯчманчиёни биёбони Синай, истиқоматкунандагони Тибет, Хитой ва дар Руссия миллионҳо литр дар як рӯз менӯшанд. Ва ман гумон мекунам, ки заҳрро, яъне кофеинро реклама мекунанд. Ва дар Гарб ҳар чинси аз 12 сола боло қаҳва менӯшад. Дар ИМА дар як сол зиёда аз як миллиард кг. қаҳва истеъмол мекунанд. Дар тамоми олам бошад 5 миллиард кг. қаҳва истеъмол мешавад.

Муҳаммад пайғамбар истеъмоли нӯшокиҳои сархушкунандаро манъ намуда буд. Баъдан дар давлатҳои мусулмонӣ боз истеъмоли қаҳваро низ манъ намуданд ва сабаби ин манъкуниро касе гуфта наметавонад, чунки ягон асоси илмӣ надорад.

Дар асри XVI папаи Рим Клименти V111 баракс қаҳваро «нӯшокии асили насронӣ» номид.

Доктор Г. Гардинджем дар Пажӯҳишгоҳи тиббии ҷамъиятии назди университети Лома-Линдаи Англия бо қаҳва як таҷрибаи ниҳоят шавқовар гузарондааст. Ӯ тортанакҳои гуногунро омӯхта муайян намуд, ки як шакли онҳо аз торҳои пуркуввату пурчило тӯрҳои ниҳоят зебо мебофанд ва бо ин корашон аз дигар тортанакҳо

фарқ мекунанд. Пас онҳоро барои таҷриба интихоб намуда, бо сӯзани ниҳоят борик кофеинро гузаронда, пас тортанӣ ва тӯрбофии онҳоро мушоҳида намуд. Мушоҳидаҳо нишон доданд, ки пас аз истеъмоли кофеин торҳои танида бе ҷило, тӯрҳо ноҳамвору каҷ ва хурд танида шудаанд.То қабули кофеин дар ҳар тӯр 30-35 ҳалқаи консстришакл дида мешуд, пас аз 48 соати истеъмоли кофеин адади ҳалқаҳо аз 12-13 зиёд нашуд. Ва танҳо пас аз 96 соат тортанак тӯри аслӣ сохта тавонист.

Аз ин рӯ ҳақ ҷониби доктор В.Фостер аст, ки мегӯяд: «Кофеин системаи асабро фиреб медиҳад ва дар таркиби хун миқдори кислотаҳои чарбуиро зиёд мекунад. Бояд иқрор шуд, ки зиёдшавии кислотаҳои сери чарбуӣ ва садамаҳои асабӣ яке омилҳои сактаи дил ба ҳисоб мераванд.

Кофеин меъдаро маҷбур месозад, ки миқдори зиёди шира ҳосил кунад ва истеъмоли зиёди қаҳва низ метавонад омили ҷароҳати меъда гардад.

Кофеин миқдори катехоламинҳоро (эпинефрин ва норэпинефринро) зиёд карда, дар буня омили садама (стресс)-ро ба миён меорад, ки он дар навбати худ фишори хунро баланд мекунад. Кофеин боз қисман фаъолияти рӯдаро банд мекунад ва ҷараёни ҳазми ғизо ва ҷабидашавии онҳоро вайрон месозад. (В Фостер, 2005).

Аз ин рӯ, қаҳваро на бояд дар як шабонарӯз аз 1 қадаҳча ва он ҳам бошад на дар шаб истеъмол намуд Дар ҳақиқат қаҳва аз як тараф агар фоида бахшад аз тарафи дигар зарари холист. Аз ин рӯ онро аз меъёр зиёд истеъмол накунед.

ҚАҲЗАК – хрен обыкновенный. Armoracia rusticana Ciaert

Каҳзак рустании бисёрсолаест, ки навъи худрӯяш қариб дар тамоми масоҳати собиқ Шӯравӣ мерӯяд. Онро дар қисми Аврупоии Русия, Қафқоз ва Сибир парвариш мекунанд.

Қисми мавриди истифодаи каҳзак решааш мебошад, ки ғафсу дароз ва сергӯшт аст ва тамъи тунд дорад. Решаи тару тоза, хушк ва ё пухтаашро истеъмол мекунанд.

Дар таркиби решааш 77% об, 2,5% сафеда, 16,3% қанд, 2,8% наҳҳои ғизой, 579 мг% калий, 140 мг% натрий, 119 мг% калсий, 36 мг% магний, 130 мг% фосфор, витаминҳои С В1,В2, РР ва ғайра мавҷуданд Дар таркиби каҳзак тиогликозид мавҷуд аст, ки баъди гидролиз равгани эфирӣ ҷудо мекунад ва тамъи тунди рустанӣ аз миқдори он вобастагии зич дорад.

Решаи каҳзакро чун адвияҷот барои хушхӯр намудани ғизоҳои

гӯштӣ ва сабзавот ҳамроҳ мекунанд. Инчунин барои тайёр намудани консерва ва нигоҳ доштани онҳо ба кор мебаранд.

Дар тибби мардумӣ шарбати каҳзакро барои табобати касалиҳои меъда, ҷигар, масона, пӯст ва баъзе намудҳои саратон истифода менамоянд. Решаи тару тозаи он истеъмоли хориҷӣ низ дошта, ҳангоми дарди миён ва буғумҳо, инчунин миозит (илтиҳоби мушакҳо) ба ҷои дарднок мемоланд.

Дамкардаи рустаниро ҳангоми гулӯдард, илтиҳоби пардаи луобии даҳон, дарди гӯш, шукуфа, саглес (крапивница) ва ғайра низ васеъ тавсия медиҳанд. Молидани хамири якҷояи каҳзак бо себ ба пӯст рӯйро ҷилодор карда ожанги рӯйро аз байн мебарад. (В.Д. Рыбак, 1998).

Равғани эфири таркиби каҳзак таъсири таҳриккунанда дорад ва шираҷудокунии меъдаро афзуда, иштиҳоро меоварад, ба ҳазми ғизо кӯмак мекунад. Аз ин рӯ, ҳамроҳ кардани он ба хӯрокҳои серравған ва бадҳазм хело муфид аст.

Таъсири шифоии каҳзак асосан бо равғани хардалии таркиби он, ки иштиҳо, таровиши ғадудҳои ғизоиро зиёд мекунад, вобастагии зич дорад. Каҳзак дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, зиддиуфун, пешоброн, бодрон ва балғамрон дорад (Н. Куренов, 2007).

Истеъмоли обҷӯш ё дамкардаи решаи каҳзак ба шахсони мубталои зарпарвин ва илтиҳоби музмини ҷигар фоиданок аст. Таъсири табобатии ӯ ҳангоми илтиҳоби музмини рӯдаҳо ва талхадон маълум шудааст. Дар Булғория аз ӯ доруи Аморацин истеҳсол мекунанд, ки хосияти микробкуш дошта, барои муолиҷаи касалиҳои роҳи пешоб ба кор мебаранд(В. Петков, 1989).

Шираи тару тозаашро барои муолиҷаи санги роҳҳои пешоб, зотулкебид, вайроншавии сиклҳои ҳайз ва барои муолиҷаи илтиҳоби гулӯ, бодомакҳо (ангина), ғарғара, ба дарди дандон ва дарди чирку фасодноки гӯш шираашро мечаконанд (Н. Куреннов,2007)

Муайян шудааст, ки шираи каҳзак дар таносуби 1:1 бо об таровиши шираи меъдаро афзун карда, ба одамони мубталои илтиҳоби камшири меъда муфид аст. Таркиби шираи каҳзак аз равғани атрӣ бой аст ва аз ин рӯ онро дар танҳоӣ истеъмол кардан нашояд. Бехтараш онро дар шакли шулла бо шираи лиму, ним қошуқчагӣ, 2 бор, дар шиками наҳор истеъмол кард. Дар баробари ин шуллаи каҳзак бо лиму, маъноди хуби пешоброн аст ва истеъмоли он ҳангоми обхӯра ва варамҳо муфид аст.Тарзи тайёр кардани он чунин аст; 150 г. шуллаи каҳзак ва шираи 2-3 лиму (З. Эвенштейн,1990; В.Д. Рыбак, 1998)

Решаи тару тозаи каҳзакро дар ҷойҳои торик ва хунук (чоҳҳо) гузошта, ба болояшон рег мерезанд. Барои тайёр кардани адвиячот он-

ро тоза мешӯянд, чойҳои сиёҳгаштаашро чудо ва майда реза мекунанд. Баъд ба он камтар қанд, намак, чавҳари лиму, сирко ва каме об ҳамроҳ ва аз он хамир тайёр мекунанд. Онро асосан бо ғизоҳои гӯштӣ сабзавот мехӯранд.(З.Эвенштейн, 1990).

Истифодаи каҳзак ба ашхоси гирифтори илтиҳоби гурда (нефрит), илтиҳоби сершираи меъда ва ғадуди зермеъда тавсия намешавад. Бехтараш аввал бо духтури табобатӣ маслиҳат намуда пас истифода баред.

Доруҳои қаҳзак

Дамхӯрдаи решаи каҳзак: 1 кг. решаи каҳзакро аз майдакунак гузаронда ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 3 л. оби хунуки чӯшондаро рехта, 1 шабонарӯз дам диҳед. Ва ним стаканӣ пеш аз истеъмоли ғизо масраф кунед.

Шираи каҳзак. Решаи каҳзакро аз майдакунак гузаронда, ширааашро чудо карда гирифта, бо об дар таносуби 1:1 омехта, бо он узвҳои беморро молиш дода, пас бо матои пашмин печонда, хоб рафтан лозим аст. Барои муолиҷаи дардҳои миён (радикулит), дасту по (артрит) ва тарбод.

Дамхӯрдаи решаи каҳзак: 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи каҳзакро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 1 соат дам дода, полонида, ¼ стаканӣ, 4 бор дар як рӯз пеш аз ғизо барои муолиҷаи санги гурдаю роҳҳои пешоб истифода мебаранд.

ҚОҚУ – одуванчик лекарственный. Taraxcum officinale Wigg

Қоқу рустании бисёрсола буда ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст ва онро коҳу ва қоқуф низ мегӯянд.

Қоқу ғайр аз Артикаву биёбонҳои хушку сӯзон дар ҳама манотиқи замин нумӯъ меёбад. Дар Давлатҳои Ҳамсуд дусаду ҳашт намуди ин гиёҳ мавҷуд аст. Ғайр аз Шарқи Бадахшон дар ҳама манотиқи ҷумҳурии мо онро пайдо кардан мумкин аст.

Дар тибб аз решаи қоқу васеъ истифода мебаранд. Онро тирамоҳ ё аввали баҳор ҷамъоварӣ мекунанд.

Муайян шудааст, ки дар баргу гули қоқу моддаҳои тираксантин, флавоксантин, витаминҳои С, А, В2, РР, холлин, кислотаҳои органикӣ сапонинҳо, полисахариди инулин (то 24%), моддаҳои даббоғӣ, намакҳои минералӣ, фосфор 350 мг%, оҳан 6 мг%, бор 5 мг%, манган 3 мг%, титан 0,6 мг% мавҷуд аст.Дар таркиби решааш моддаҳои бетамирин, бета-стигмастерин. тараксал, тараксантин, флавоксантин, аспиригин, псевдотарак – састерол, инулин, кислотаҳои органикӣ, моддаҳои даббоғӣ ва то 15% сафеда чой дорад.

Қокуро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи бемороп пешниҳод мекарданд.

Абӯмансури Муваффақ фармудааст, ки беҳтарин сабзавот қоқу аст. Обаш ҳарорати меъдаро паст карда ташнагиро мешиканад.Агар мизоҷи касе сард (хунук) бошад бояд онро бо карафс ё наъно истеъмол намояд. Қоқуи даштӣ барои каждум, занбӯр ва моргазида нафъовар аст.Қоқу омосҳоро шифо мебахшад ва ширлаш решҳои чашмро рафъ менамояд.

Аз табибони асри X Собит бинни Курра фармудааст, ки агар шираи шири қокуро бо шири занон омехта онро ба чашм чаконанд хирагии чашмро нест карда реши онро шифо мебахшад.

Абӯалии Сино шири кокуро барои муолиҷаи гул ва реши чашм, обхура ва бемории ҷигар тавсия додааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки беҳтарини қоқу онест, ки калонбарг мешавад ва хусусиятҳои кушодани бандҳоро дорад Баргаш доғи рӯйро мебарад ва ширааш реши чашмро нест мекунад, хоришҳои пилкҳои чашм ва пӯстро таскин медиҳад. Қодир аст бандҳои ҷигарро кушояд ва ба касалии обхӯраву омоси ҷигар нафъовар аст. Агар ширааширо бо сода омехта ба шукуфаҳо молед, шифо мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ қокуро барои муолиҷаи касалиҳои меъда, тавсия дода онро чун доруи хунбанд донистааст.

Дар тибби мардумӣ қоқу чун иштиҳокушо, талхарюн, пешоброн ва бодрон маълум аст. Қоқу қодир аст қабзи рӯдаҳоро бартараф созад, хосияти табшиканӣ дошта ва шири занонро афзун мекунад. Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон, илтиҳоби камшири меъда тавсия медиҳанд (Т.Л. Пиллат и соавт.,2001;Н. Куреннов, 2007)

Хокаи аз решаи он сохтаро чун подзаҳр истифода мебаранд, ки хусусияти араковарӣ ва пешоброни дорад. Пайдост, ки бо араку пешоб қисми зиёди заҳр аз бадан хориҷ шуда хавфи заҳролудшавӣ кам мегардад (В И. Заворожнов и соавт. 1993, В.П. Махлаюк, 1993)

Обчӯши баргу решаи хушкашро барои муолиҷаи касалиҳои меъда, дарди шикам, санги гурдаву масона, талхадон, роҳи талха,бемории сипурз, тарбод, никрис, бавосир ва думбалу доғҳои рӯй истифода мебаранд. (З Эвенштейн, 1990).

Дар тибби Тибет қокуро барои муолиҷаи пардаи луобии меъдаву рӯдаҳо ва чун доруи талхарону иштиҳокушо ва чиҳати рафъи обистан тавсия медиҳанд.

Дар тибби мардумии рус «олексири ҳаёт» ном мебаранд. Онро барои тайёр намудани нӯшобаҳое, ҳангоми косташавии фаъолияти ҷинсии занон ва мардон, обчӯши решаҳояшро барои муолиҷаи

илтиҳоби пешобдон ва гурда, санги гурда истифода мебаранд (Л.В. Николайчук, 1988; В.Г. Минаев, 1991; В.С. Ягодка, 1992).

Дар Булғористон решаи қоқуро барои рафъи камхунӣ, атеросклероз ва бемории пӯст пешниҳод мекунанд. Дар Олмону Лаҳистон онро барои табобати санги гурда ва талхадон тавсия медиҳанд.

Дар тибби муосир доруҳоеро, ки аз коқу тайёр мегарданд, алоҳида ва ё бо дигар рустаниҳои шифобахш омехта васеъ истифода менамоянд. Обчӯши баргашро барои беҳсозии иштиҳо ва чун талхарону пешоброн истифода мекунанд.

Обчӯши решаашро барои пешгирии суддадбандии раги шарён, халадарди гурда,ихтилочи мушакҳо пешниҳод мекунанд. Шираи қоқу хусусияти барқарорсозии қувваи баданро низ дорад. Аз ин рӯ, ба беморони камқувват тавсия медиҳанд. Қоқуро инчунин ба беморони мубталои илтиҳоби пардаи луобии меъда, ки хусусияти шираҳосилкунии он суст шудааст, мефармоянд.

Истифодаи он дар ғизо

Дар Тоҷикистон ҳар фасли баҳор қоқуро ҷамъоварӣ ва аз он нугули намакӣ тайёр менамоянд, ки дар баробари хусусиятҳои ғизоӣ боз дорои хусусиятҳои хуби шифоӣ мебошад.

Нугули қоқу бо сметана: 500 г. барги тару тозаи қоқу, 100 г. сметана, 1 қошуқи ошхӯрӣ пиёзи бехӣ. Барги қоқуро тоза шуста, бо корд майда реза карда, ба болояш сметана, пиёз рехта, (ба ҷои сметана майёнез ё равғани офтобпарастро истифода бурдан мумкин аст) омехта, мувофиқи табъ намак зада истеъмол кунед.

Доруҳои қоқу

Обчӯши решаи қоқу: 1қошуқи ошхӯрӣ решаи хушку майдакардаи қоқуро ба зарфи сирдор андохта, аз болояш як стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст15 дақиқа мечӯшонанд, Пас 45 дақиқа дам дода, полонида, 1/3 стаканӣ, 3 бор, 15-20 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо ба модарони камшир медиҳанд ва ҳамчун василаи талхарон низ истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи решаи қоқу: 2 қошуқча решаи хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 8 соат дам дода, полонида, ¼ стаканӣ, 3-4 бор дар як рӯз, 20-30 дақиқа пеш аз хӯрок барои муолиҷаи бемории илтиҳобии роҳҳои талхагузар ва талхадон истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи решаи қоқу: 1 қошуқча решаи хушку майда кардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 20 дақиқа дам дода, полонида, ¼ стаканӣ 3-4

бор дар як рӯз 20-30 дақиқа пас аз ғизо барои бемории қанд истеъмол мекунанд.

Обчӯши решаи қоқу; 3 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 1 стаканӣ, 2 бор, 30 дақиқа то хӯрок барои муолиҷаи сили шушҳо истеъмол мекунанд.

Обчӯши решаи қоқу; 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 2 соат дам дода, полонида, ½ стаканӣ, дар як рӯз 3 бор, 20-25 дақиқа пеш аз таом барои муолиҷаи санги талхадон ва роҳҳои пешобгузар истеъмол мекунанд.

ЭЛОУТРОКОКК -- элоутрококк коногий.
Eleutherococus senticosus max

Рустании бисёрсолаи сершоху барги хордор буда баландиаш аз 1,5 то 4 метр мерасад. Рустанӣ дорои навдаҳои горизонталӣ хобидаи рӯизаминӣ буда, дарозияшон то 5 метр мерасад ва аз онҳо навдаҳои сершоху барги хордор нумӯъ меёбад.

Баргҳои калони эллипсшакли нӯгтез дорад. Гулҳои хурд дар нӯги навдаҳо ва чатри пуфакшакл дорад. Гулҳояш якҷинса ва дуҷинса мешаванд. Гулҳои дуҷинсааш баргҳои рангашон чернилӣ ва якҷинсааш ранги зард доранд. Меваяш сиёҳранг буда дарозияшон 1 см-ро ташкил медиҳад.

Элоутрококк дар моҳҳои июн-август гул карда, мевааш сентябр пухта мерасад.

Ин рустанӣ асосан дар Шарқи Дур, Назди Амур, кишвари Хабаровск, Сахалин, Куриё, Ҷопон ва Шимолу Шарқи Хитой нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон ин рустанӣ намерӯяд.

Дар таркиби решааш оҳар, самғ, 0,8% равғани эфир, стероидҳо, алколо – идҳо, фенолҳо,кислотаҳои фенилкапронӣ, лигнинҳои элеутрозиди Е, 0, 42 – 0,50%, кумаринҳо, флаваноидҳо, дар баргаш 2,2% тритерпенҳо,септикозидҳои А.В.С.Д.Г, элеутрозидҳои К,1,М ва флаваноидҳо муайян шудааст.

Дар тибби мардумии Чин барои муолиҷаи илтиҳоби гурда, дар Ҷопон ҳамчун подзаҳр,нанайҳо барои муолиҷаи захмҳо ва ҳамчун маводи рӯҳафзо истифода мебаранд (Юргенс И.Л.,1966; Шретер А.Н.1975).

Обчӯш ва дамхӯрдаашро дар Шарқи Дур барои муолиҷаи латер-

гия, невроз (асабоният), тарбоди дил, атерасклероз истифода мебаранд (Шратер А., 1975).

Дар тибби амалӣ қиёми спиртиашро ҳамчун рӯҳафзо, қувватбахш, нерӯбахши фикрию ҷисмонӣ ба кор мебаранд. Онро инчунин барои табобати шаклҳои гуногуни неврозу осебхӯрии майна, фишори пасту баланди хун, сустшавии қувваи боҳ (шаҳват) пастшавии фишори рагҳои хунгарди майна, тарбоди дил, атеросклероз, бемории диабети қанд, саратон ва ба коргарони дар корхонаҳои кимиёӣ фаъолият дошта ва ғаввосҳо тавсия мекунанд. (Брехман И.И.,1968, Каплан Э.Я, 1966, Голиков А.П., 1966, Саратиков А.С., 1962, Строкин Т.И.,1966, Туркевич О.М.,1966, Мелехин ВЫ.Д., 1984., Хасина Э.Н., 1983,

Дар баробари ин доруҳои элоутрококк хунтаъминкунии майнаро беҳтар намуда ба буня таъсири рӯҳафзо мебахшад ва нерӯи фикрию ҷисмониро баланд мекунанд. (Фрусентов Н.К., 1972, Шретер А.И., 1992, Шахмачев В.И., 1995). Элоутрококк системаи марказии асабро ба ангезиш оварда, қувваи буня, рефлексҳои шартӣ ва муқовимати онро нисбати бемориҳои сироятӣ баланд бардошта, кори ғадудҳои дарунӣ ва чинсиро афзун месозад (Пироженко А.А., 1979, Куреннов И., 2007).

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки қиёми элоутрококк дорои хусусиятҳои бебаҳои адаптатсионӣ ба муҳити нав мутобиккунии буня аст. Муайян шудааст, ки он хусусиятҳои зиддиилтиҳобӣ, шаҳватангезӣ дошта стрессро (садамаҳо, таҳочумтаъсири манфии муҳит) рафъ сохта бо хун таъминшавии рагҳои хунгарди дилро беҳ мекунад ва фаъолияти ғадуди болои гурда ва сипаршаклро фаъол месозад. Қиёми элоутрококк инчунин ба паҳншавии ҳуҷайраҳои саратон, аз ҷумла саркомаи ССК карсиномаи Уоеккер дар ҳайвонҳо монъ мешавад (Брехман И.И. ва диг., 1966, Юргенс1966, Чердвинцев С.Г. ва диг. 1971, Акимов А.А, 1966, Яременко К.В.1966).

Ҳангоми сактаи мушаки дил таҷрибаи дар ҳайвонҳогузаронида муайян кардаст, ки масоҳати осебдидаи дил дар ҳайвонҳое, ки дору қабул кардаанд, камтар аст. Ин таъсири мусбати элоутрококк ба фаъолшавии системаи асаби вегетативӣ алоқаманд аст, чунки он механизмҳои таъсири компенсаториро (нерӯи истифоданашудаи дилро) тез ба кор дароварда мушаки дилро ҳифз менамояд.

Муайян шудааст, ки ҳангоми ба раги варид гузарондани қиёми элоутрококк фишори баланди хун як муддати муайян паст мегардад, ки он ҳамагӣ 1-2 дақиқа давом мекунад. Қиёми элоутрококк дар меъёри 40-50 қатра, 3 бор дар як рӯз, то ғизо фармуда мешавад. Мӯҳлати табобати он 2 моҳ давом мекунад.

Беморони мубталои диабети канд пас аз қабули қиёми рустанӣ муддати 10-14 рӯз худро бехтар ҳис мекунанд. Миқдори қанди таркиби хунашон низ ҳангоми муоинаи лабораторӣ дар ин муддат паст мешавад.

Элоутрококкро инчунин ба занон ҳангоми қатъ гардидани ҳайз, мутобиқшавӣ ба муҳити нав, бемориҳои музмини шуш, коргарони дар шароити вазнин фаъолият доштa, барои пешгирии бемориҳои сироятӣ истифода мебаранд.

Онро боз барои муолиҷаи себорея-серравгании пӯст ва рехтани мӯи сар истифода мебаранд, барои ин аз 5 то 40 қатра, 3 бор дар як рӯз, аз 1 то 1,5 моҳ, бо танаффуси 7-10 рӯза ва истифодаи малҳами 10% элоутрококк ба кор мебаранд (Соколов С Я., 1985., Турова ва диг., 1987, Петков В. 1988).

Дорухои элоутрококк

Қиёми моеи элоутрококк. Онро ҳамчун маводи рӯҳафзо 20-30 қатрагӣ, 1-2 бор, ним соат пеш аз истеъмоли ғизо мефармоянд.

Мӯҳлати табобат 25-30 рӯз. Одамони фишори хунашон паст, невроз, мондашавӣ ва асаб бояд бихӯранд.

Дамкӯрдан элоутрококк. 200 г. решаи хушку майдакардаи онро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 1 литр арақро рехта, дар ҷои хушку гарм 14 рӯз нигоҳ медоранд. Ҳар рӯз як бор зарфро меларзонанд. Пас аз дока полонида, дар як рӯз 2-3 бор, 20-30 қатрагӣ барои муолиҷаи фишори пасти хун истифода мебаранд.

ЯВШОН – полын обыкновенная. Artemisia Vulgaris

Онро явшон, афшон, бурунҷосаф, билинҷосиф, биринҷосп, тхач, артамисия низ мегӯянд.

Рустании бисёрсолаи алафӣ буда, 65–180 см. баландӣ, қадаш рост ту дар қисмати боло навдаи бисёри ранги бӯри чернилии хамшуда дорад. Баргҳояш ба навбати паршакли ҷудо-ҷудои аз боло сабзи сиёҳранг, аз поён равшани хамгашта, гулҳояш хурд-хурд, косагулҳои сурхрангаш ҷӯрубаки дарози гулдор аст.

Дар моҳҳои июл-август гул мекунад ва август-сентябр тухм мебандад.

Явшон дар Осиёи Марказӣ, Руссия, қисми Сибири Ғарбию Шарқӣ, Қазоқистон ва ғайра нумӯъ меёбад.

Дар таркиби явшон 0,5-2% равғани атрӣ, ки дорои маводи туйон, кадинен, феландрен, пинен, β-кариофиллен, γ-сепинен, бизаболен, ҳамазулено – леноген, дар таркиби алафаш, анабсинтин, гваянолид-

ҳои артабсин ва арборессин, проҳамазуленоген, кислотаҳои органикӣ, маводи даббоғи, кислотаи аскарбин, каротин, флаваноидҳо, фитонсидҳо, лигнанҳо ва дар решааш инулин мавҷуд аст.

Дар тибб барғу равғани атрии явшонро истифода мебаранд. Хусусиятҳои табобатии явшон ҳанӯз аз замонҳои қадим маълум буд.

Диоскорид ва Галлен барои муолиҷаи беморон истифода мебурданд.

Абӯалӣ ибни Сино алафи явшонро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда, ҷароҳати бачадон, шамолхӯрӣ ва дарди сар тавсия додааст.

Дар тибби мардумии тоҷик обҷӯши явшонро ҳамчун исҳоловар, араҳовар, кирмкуш истифода мебаранд. Шираи тару тозаи онро барои муолиҷаи молихӯлиё, обҷӯшашро барои бемории пӯст, хоришак, шукуфа, песӣ истифода мебаранд. (М.Ҳоҷиматов, 1979).

Мувофиқи маълумоти О.Ю.Додобоева (1972) явшонро барои муолиҷаи бемории асаб, сил, илтиҳоби пардаи мағзи сар (менингит) ва бемории занона мефармоянд.

Дар тибби мардумии рус обҷӯши алафи явшонро ҳангоми бемории сарҷ, бемории асаб, ҳамчун оромибахшу зиддиистилоҷ истифода мебаранд. Ғайр аз ин, дар тибби рус ва дигар халқҳо онро ҳамчун барангезандаи ҳайз ва хориҷкунандаи ҳамл истифода мебаранд (Ғаммерман ва диг. 1975; Стоянов,1972;).

Муайян шудааст, ки явшон каме хусусияти зиддисаратонӣ низ дорад ва аз ин рӯ онро омехта бо маводи дигари зидди саратонӣ ба беморон мефармоянд (Балицский, 1966).

Явшонро ҳамчун иштиҳоовар, қувватбахш, оромиовар ва хунбанд васеъ истифода мебаранд. Равғани атрияш хусусияти хуби зиддибактерия дошта, дар таносуби 1.10^{-3} афзоиши Pseudomonas aeriginosa, Klebsiella pnumoniae, Staph.aureus-ро маҳв месозад. Дар баробари ин муайян шудааст, ки қиёми спиртии явшон Staphylococcus aureus < Shigella sonnei < Bacillus subtilis –ро низ нобуд мекунад (В.Петков, 1988).

А.Д. Турова (1987), менависад, ки маводи таркиби явшон, аз ҷумла, абсинтин нӯғҳои асабҳои тамъии даҳонро ангезиш дода, ба таври рефлекторӣ фаъолияти таровишии дастгоҳи ҳозима, меъда, ҷигарро зиёд мекунад.

Равғани атрияш системаи марказии асабро ангехта, нирӯи мушакҳои дилро амсоли камфора баланд мекунад. Меъёри зиёди явшон дар ҳайвонҳо ихтилоҷро ба амал меорад, ҳамазулени таркибаш таъсири зиддиаллергӣ, зиддиташаннуҷ, зиддиистилоҷ, зиддиилтиҳоб ва дардбанд мебошад.

Он барои муолиҷаи бемории меъда,ки бо вайроншавии таровиши шираи меъда ҳараён мегирад, тавсия дода шудааст(Н.Куреннов, 2007).

Дорухои явшон

Дамхӯрдаи явшон. 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майдакардаи явшонро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 0,5 л. оби ҷӯшидаистодаро рехта, 2 соат дам дода, полонида, афшурда, ним стаканӣ, 3 бор 30 дақиқа то ғизо барои муолиҷаи банди ҳайз истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи алафи явшон. 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майдакардаи явшонро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 л. оби ҷӯшидаистодаро рехта, 4 соат дам дода, полонида, афшурда, дар шакли обшикам (клизма) ҳамчун ғиҷарон ва кирмрон (аскарида ва ғиҷа) истифода мебаранд.

Обҷӯши явшон. 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, 15 дақиқа дам дода, полонида, афшурда, ним стаканӣ барои муолиҷаи ҳайзи дарднок масраф мекунанд.

Номгӯи тоҷикӣ,
русӣ ва лотинии растаниҳо

Анис	Анис	Anisucm vulgare Gaerth
Авранҷ	Паслен черный	Solanum nigrum L.
Адрасмон	Адонис Верналис	Adonis vernalis L.
Ангат	Облепиха крушевидная	Hippophae rhamnoides L
Ангур	Виноград	Vitis vlnifera
Анор	Гранат обыкновенный	Punica granatum L
Анҷир	Инжир	Fucus Carica L.
Анҷибар	Герань розовая	Pellargonium Roseum Wllld
Арвона	Лаванда настоящая	Levandulae Spical. (L. Yera DC)
Асал	Мёд	
Афлесун	Апелсин сладкий	Citrus sinensis risso
Ачалгиёҳ	Аконит	Aconitum leucostimum worosch
Банги девона	Дурман обыкновенный	Datura stramonium L.
Баргчой (мурғулчой)	Кипрей узколистый	Epilium angustifolium L.
Биринҷ	Рис	Oruza sativa L.
Бихӣ	Айва	Cydoiza oblonga mill L.
Бобуна	Ромашка пахучая	Matrica riasuaveolens buch.
Бодиринг	Огурец посевной	Cucumis sativus L.
Бодом	Миндаль	Amugdalus L
Бодиён	Фенхель обыкновенный	Foeniculum vulgare mill
Боимҷон	Баклажан	Solanum melongena L.
Булут	Дуб черешчатый	Quercus peduncucata ehrn
Бӯймодарон	Тысячелистник обыкновенный	Acahillera mellefolium L.
Бушол	Жимолость	Lonicera L.
Гарди гул	Цветочные пылца	
Газнаи сагак	Пустырник пятипластый	Leonurus Quinque lobaatus gilib
Газна	Крапива двудомная	Utrica dioca L.
Гашниз	Кориандр посевной	Coriandrum sativum L.
Гелос	Черешня	Ceras nsavium L.
Гулпечак	Вюнок полевой	Convolvulus arvensis L.
Гулпар	Борщевик	Heracheum lehmannianum bungen
Гули гург	Барвинок малый	Vinca minop L.
Гули моҳур	Коровяк обыкновенный	Veraugeum thapsus L.
Гули говак	Васильек синий	Centaurea Syanus L
Гули хайрӣ	Алтей лекарственный	Althaea Officinalis L

Даббагиёх	Грыжник гладкий	Hernia pialeabra L.
Даҳмаст	Лавр благородный	Laurus nobilis L.
Дорчин	Корица	Cinnamomum cassia Blume.
Дулона	Боярышник	Crataegus L.
Дулонаи сурх	Боярышник кроваво-красный	Crataegus S anguina Pall.
Занчабил	Перец стручковый	Gapsicum annuum L.
Зарчой	Бадан толстолистый	Bergenia Crasifolia (L)
Зарчуб	Родиола холодная	Rodiola gelida schrenk
Заъфарон	Шафран	Crocus sativus L.
Зағир	Лен обыкновенный	Linum usitatissimum L.
Зағирак	Льянка обыкновенная	Linaria vulgarism mill
Занчабили оби	Водяной перец	Polygonum nydropiper L.
Зайтун	Олива	Olea europala L.
Зирк	Барбарис обыкновенный	Berberis vulgaris L.
Зоғал	Кизил	Cornus mas L.
Зардолу	Абрикос обыкновенный	Armenica vulgaris mill
Зевак	Унгерия Виктора	Ungernia Victorus vved et Artyuschenko
Зира	Клубстмик персидский	Bunium Persium Boiss B Fedtseh
Зуф	Подорожник большой	Plantago Major
Испанд	Гармала обыкноенная	Penanum harmala L.
Исфанох	Шпинат	Spinacea olerace
Ишм	Ангелика	Angelica Dahurca (Fisch) benth et Nock
Кастона	Цикорий конский	Cichorium intybus L.
Камоли бадбуй	Ферула вонючая	Ferulla- Assa L.
Кабар	Каперстник колючий	Capparis spinosa L
Каду	Тыква обыкновенная	Cucurbita pepo L.
Какао	Какао	Theobroma cacao L.
Калина	Калина	Viburnum opulus L.
Карам	Капуста белокачанная	Brassica oleracea L.
Карафс	Сельдерей пахучий	Apium graveolens L.
Кавриё	Тмин обыкновенный	Carum carvi L.
Косний	Цикорий обыкновенный	Cichorium intybus L.
Коҳу	Салат посевной	Lactued sativa L.
Картошка	Картофель	Solanium tuberosium L.
Кунчид	Кунжут обыкновенный	Sesamum jndieuh L.
Латтахор	Татарник колючий	Onopordum acanthium L
Лаблабу	Свекла обыкновенная	Beta vulgars L.
Лиму	Лимон Мейера	Citrus Limon (L.) Burm. Fin.
Лубиё	Фасол обыкновенный	Phaseolus vulgaris L.
Лубиёи чинй	Соя	Ceycine hispidia maxsim

Луҳи оби	Аир болотный	Ceycine hispidia maxsim
Лимукаҳи чинй	Лимоник китайский	Schisandra chineus (Turch) Baill
Мавз		Musa paradisiaca L.
Мавиз	Кишмиш	Uvae passae.
Малисо	Бузина черная	Sambucus L.
Марв (кокутй)	Душица обыкновенная	Origanum vulgare L.
Марвак	Шалфей мускатный	Salvia sclarea L.
Мармичон	Ежевика сизая	Rubus caesius L.
Марчумак	Гречиха посевная	Fagopyrum sagitatum Cilib.
Мастак	Термопсис ланцетовидная	Thermopsis lanccolata R. RP.
Мачнунбед	Ива белая	Salix alba L.
Момирон	Чистотел большой	Chelidonium mojus L.
Муруди чангалй	Черника обыкновенная	Vaccinium myrtillus L.
Мушхор	Лопух войлочный	Arctum tomentosum mill
Муми занбури асал	Воск пчелиный	
Мумиё	Мумиё	
Наъно	Мята перечная	Menta Piperata L.
Наск		Ervum lens L.
Настаран	Шиповник коричий (майский)	Rosa canina L.
Нахуд	Горох посевной	Pisum sativum L.
Нозбу	Мелисса лекарственная	Mellisa officinalis L.
Нок	Груша обыкновенная	Pursuc communis L.
Норанг	Мандарин сладкий	Citrus uhschiu mars.
Норинч	Грейпфрут	Citrus paradisi Mact
Нонхох	Амми большой	Ammi majus L.
Карами бахрй	Морская капуста	Laminaria Saccharina (L) Lemour
Одамгиёх	Женьшен	Panax ginseng. C. A. Meyer
Озарион	Календула лекарственная	Calendula officinalis L.
Олуча	Алча дикая	Prunus cerasifera Ehrh.
Олу	Слива домашная	Prunus demestica L.
Олуболу	Вишня обыкновенная	Cerasus vulgaris mili.
Офтобпараст	Подсолнечник	Helianthum annuus L.
Падарарусак	Физалис обыкновенный	Physalis alkekengi L.
Панирак	Мальва лесная	Malva sylvestris L.
Пахта	Хлопчатник посевной	Cossypium hirsutum L.
Паршгул	Горечавка оливье	Genhana olivieri griseb
Панчагул	Лапчатка гусиная	Potentilla anserina L.
Пилтагул	Золототысячник красивый	Centaurium pulchellum drucc
Пиёз	Лук репчатый	Alium cepa L.

Циста	Фисташка настоящая	Pistacia L.
Помедор	Помедор	Licopersicum esculentum Mill.
Прополис	Прополис	Cera Flava
Рахдавак	Спорыш птичий	Polygonium aviculare L.
Росан	Девясил высокий	Inula helenium L.
Руморан	Розомарин лекарственный	Rosmarinus officinalis L.
Руян	Марена красильная	Rubia tinctorum L.
Сабр	Алоэ древовидное	Aloes arborescens Mill.
Себ	Яблоня домашняя	Malus Mill
Сабзй	Морковь посевная	Daucus sativus roch L.
Садбарги сурх	Роза Дамаская	Rosa damascena mill
Сапали шутур	Мать и мачеха	Tussilago farfara L.
Санчид	Лох узколистый	Elaldgenus angustilolia
Сарахс	Щитовник мужской	Dryopteris filix mas (L).
Сафораи чопонй	Сафора японская	Saphora japanica
Себарга	Клевер луговой	Trifolium pralens L.
Сесанбар	Чебрец	Thumus strpyllium L.
Сир	Чеснок посевной	Allium sativum L.
Сиёхдона	Чернушка посевная	Nigella sativa L.
Сисирун	Пастернак посевной	Pastinaca sativa L.
Сурнинчон	Безвременник желтый	Colchictum luteum Baker
Сунбула	Валериана лекарственная	Valeriana officinalis L.
Талхак	Вескебия толстоплодная	Vexiba pachycarpa (C. Mej) Jakovl
Тамашх	Малина обыкновенная	Rubus idaeus L.
Тарбуз	Арбуз обыкновенный	Citrullus vulnaris Schrad L.
Тархун	Полын эстрагон	Artenisia dracunculus L.
Татум	Сумах дубильный	Rhus oriaria L.
Турб	Редка посевная	Raphanus sativus L.
Тутак	Кровохлебка лекарственная	Sanguisorba oficinalis
Тахач	Полын горкая	Artemisia absinthium L
Тут	Тутовник	Morus alba L.
Тути заминй	Земляника лесная	Fragaria Vesca L.
Ушна	Солянка рихтера	Salsolarichteri Kar. Exlity
Харбуза	Дыня обыкновенный	Cucumis melo L.
Хардал	Горчица сарептская	Brassica junceg (L) Czern
Хил	Кардамоч	Elletaria cardamomum whiteet naton
Хорангур	Крыжовник	Crosularia reclinata Mill.
Хори коррок	Расторопша пятнистая	Silibum marianum (L) Gaerth
Хори сагак	Череда трехраздельная	Bidens tripartita L.
Чормгзак	Ясень обыкновенный	Fraxinus exelsior L.
Хурмо	Хурма восточная	Diospyrus L.
Хурфа	Портулака огородная	Portulaca oleraceae L.

Шалғам	Репа	Brassica rapa L.
Шалғамча	Редис посевной	Raphanus sativa (L.) subsp. Radicula DS
Шафтолу	Персик	Persica vulgaris Mill.
Шибит	Укроп огородный	Anethum graveolens L.
Шилха	Щавел обыкновенный	Rumex confernus Willd L.
Ширинбия	Солодка голая	Glicyrrhaiza qlabra L
Шири занбури асал	Маточное молочко	
Шохтара	Дымянкка Вайна	Fumaria vailantiiloil L.
Шутурхор	Верблюжья колючка	Aehagi pseudalhadi (U.B) Desv.
Гозичой	Бесмерт:ник С.	Helishrysum maracandicum M. Pop. Ex. Kirp L.
Чаг-чаг	Пастушая сумка	Capsella hursa – Pastopis (L.) Medik
Чав	Ячмень	Hordeum vulgare L.
Чавдор	Овес посевной	Avena sativa L.
Чамилак	Зизифора	Ziziphora brevicalyx yuz.
Челон	Зизифус	Zizyphus luluba Mill.
Чилбанд	Хвощ полевой	Eqvisetum azvense L.
Чой	Чай	Thea sinensis L.
Чуворй	Кукуруза	Zea mays – L.
Чормагз	Орех грецкий	Juglans L.
Чормагзи замини	Арахис	Arachis hypogaea L.
Чукрй	Ревен Тунгузский	Rheum maximovichii Losinsk
Чуфлофарид	Ятрышник пятнистый	Orchis
Губайро	Рябина обыкновенный	Sorbus aucuparia L.
Каронфул	Гвоздичное дерево	Caryophyllus atomaticus L.
Коти сиёх	Смородина черная	Ribes nigrum L.
Кахва	Кофе	Coffea arabica L.
Кахзак	Хрен обыкновенный	Armoracia rusticana Ciaertn
Коку	Одуванчик лекарственный	Taraxcum officinale Wigg
Элоутрококк	Элоутрококк колючий	
Явшон	Полын обыкновенная	Artemisa vulgaris L.

АДАБИЁТ

1. Абӯалӣ ибни Сино. Осори мунтахаб – Душанбе. – Ирфон _ 1983. – Ҷ. 2. 560 с.
2. Абуали ибн-Сина Канон Врачебной науки. – Ташкент. Изд. АН Узб. ССР. – 1956. – кн. 2. 820с
3. Абӯалӣ ибни-Сино. Қонун – фит-тиб. 1. Душанбе, 1989.
4. Абӯмансури Муваффақ. Гиёҳнома. – Душанбе. Ирфон. – 1989. – 192 с.
5. Авцын А.П., Жаворонков А.А, Риш М.А и соавт. Микроэлементозы человека. – Медицина. – 1991. – 496 с.
6. Амасиатсй Амирдавлат. Ненужное для нсучей. – М., Наука. – 1989.
7. Азонзод Ҷ., Абдулло С, Хоча М. Сад гиёҳи шифобахш. «Ориёно». Душанбе. – 1992. 148 с.
8. Азонзод Ҷ., Абдулло С. Давои ҳазору як дард. _ Адиб. – 1995. 188 с.
9. Азонов Д. Фармакология геранола. – автореферат на соискание уч. ст. канд мед.наук. – 1987. – Л. – 16 с.
10. Азонов Д, фармакология, геранорстинола и эфирных масел. – Санкт-Петербург1995.(автреф.докт.мед.наук). 44 с.
11. Азонов Д., Денисенко П. П.// Изв. АН РТ. (отд, биол. наук)-1992. – 2.
12. Азонов Д, Денисенко П П. – Известия АН РТ (отд. биол.наук). – 1993.
13. Азонов Д. Денисенко П. П – // Впервые в медицине Санкт-Петербург. – № 2–3 1995.
14. Азонзод Ҷ.А. Рустаниҳои шифой. – Адиб., 1995. – 300 с.
15. Азонов Д. Денисенко П. П и др. // Фитотерапия..V 1 –1996.
16. Азонов Д. Денисенко П – П. // Доклады АН РТ. 1996. – №5-6.
17. Азонов Д.А. Денисенко П.П. Лосев В.А. Лечебные свойства фенхелового и лавандового эфирных масел. – Эчод. – 2006. 132 с.
18. Азонзод Ҷ. Гулов Ё.А. Хусусияти шифоии шираи меваю сабзавот. – Изд-во Маориф. – 2005. – с.
19. Акулина И. А.// Советская медицина – 1958. – №2. – С.137 – 138.
20. Амирова М. Н. Кабиев О – К. и др. Здравохранения Казахстана. – 1974. – с. 52–53.
21. Антонов А.А. О врачебных растениях, дикорастущих в Витебской губернии.Витебск. – 1888. – 43 с.
22. Аханова В.М., Романова Е.В. Гигиена питания. – «Феникс» Ростов на Дону. – 2000. – 384 с.
23. Ашрафова Р. А. и др. Сб. Фармакология природных веществ. Ташкент, 1978. – с. 146–149.
24 Абрамова М. М., Газе О. Ф. // Тр Узб. У-та. – 1950. – 43. – С 145–190.

25. Алексеев Г.А. и др. Лекарственные растения на территории Чувашии, Чебоксары, 1975, – 291 с.
26. Алексеева А. А., Блинова К. Ф. и др. Лекарственные растения Бурятии. – Улан-Уде. – 1974. – С. 163-164.
27. Антонов А. А. О врачебных растениях дикорастущих в Витебской губернии. – Витебск. – 1888. – 43 с.
28. Аринштеин А.И., Радченко Н.М., Петровская К.М., Серкова А.А. Мир душистых веществ. – М:, « Колос». – 1983. – 175 с.
29. Асеева Т. А, и др. Лекарствоведение в тибетской медицине. Наука. – Сибирское отд.. – 1989. – 190 с.
30. Асеева Т. А. и др. Лекарственные растения в тибетской медицине, – Наука. – 1985 с. 56-57.
31. Асеева Г. А. др. Пищевые растения в тибетской медицине. – Наука. – 1991. – 128 с.
32. Барнаулов О.Д., Кирьялов Н.П., Букреева Т.В. Фармакологические свойства некоторых кумаринов видов Ferula L.// Растит. Ресурсы. – 1978. – т.14. – вып.4. – с. 573-579.
33. Баторова С. М. и др. Применение лекарственных растений в тибетской медицине. Томск. – 1986. – с. 17–18.
34. Борщева Л. И. в кн:. Экспериментальная патология пече Душанбе-1976. с. 146–153.
35. Белая Г.А. Лекарственные растения Камандорских островов// Владивосток 1968. – т.27. с. 154-156.
36. Борисов М. И. и др. Современные проблемы фармацевтической науки и практики. Киев. – 1972. – с. 721–724.
37. Брехман И. И. в Сб. матерали к изучению женщеня и лимоника. Изд АН СССР. – 1955. – с. 124–132.
38. Брехман Н. И. Женьшень. – Л., Медгиз. –1957 – – 182 с.
39. Вазарон Э. Г. Очерки тибетской медицины. – Улан-Уде.1985 – 159 с.
40. Варданян С.А. Фитотерапия в средневековой армянской гериатрии. – Биол. журнал Армении. – 1980. – №1. – с. 108-117.
41. Варлакова М. И. Йзобранные труды. – М.–1963. 172 с.
42. Вигороа Д. И. Новью малоизученые биологические активные вещества плодов, – М:. 1976. – с. 24–29.
43. Воронина М. Н.. //Фармакол. и токсикол. – 1966. –т. 29. № 1. – с. 70–72.
44. Гаммерман А.Ф. Обзор лекарственных растений Туркмении. – Тр. Турк. Фил. АН СССР. – 1942. – 130 с.
45. Гаммерман А. Ф. и др. Лекарственные растения. – М:. «Высшая школа». – 1990., 543 с.

46. Гапоненков Т. К. //Журнал приклад, химии. – 1935. – т. 8. В.6. – с 1055 – 1057
47. Георгиевский В.П., Комиссаренко Н.Ф., и др. Биологически активные вещества лекарственных растений. – Новосибирск. – Наука – 1990. – 333 с.
48. Гогия В.Т. Биохимия субтропических растений. – Изд-во « Колос» 1984. – 288 с.
49. Горецкий И, К. Русский народный лечебный травник и цветник. 2 ч., 2-е изд. М,. 1892. – 608 с.
50. Голышенков П. П. Лекарственные растения и их использование. 4-е изд. Саранск. – 1982. – 311 с.
51. Горбачёв В.В., Горбачева В.Н. Витамины микро и макроэлементы (Справочник) Минск. – Книжный дом – 2002. – 544 с.
52. Государственная Фармакопея СССР. – М:, « Медицина». – 1990. – 11-изд. – В. 2. – 397 с.
53. Гринкевич Н. Н., Сорокина А. А. Легенды и были о лекарственных растениях М;, – Наука. - 1988. – 174 с.
54. Гринкевич М – А – Информационный поиск перспективных лекарственных растений. Л.; – Наука. – 1990. – 140 с.
55. ГриценкоИ.Н. Фитонцидные свойства ряда растений Новосибирской области в отношении паратифозных бактерий крыс
56. Гром И. И. // Вопросы фармакогнозии. – Л., 1965. – в.3. – с.199-214
57. Гусева А. П.. сб. «Вопросы фармакогнозия Л.: вып 1. 1961.
58. Гусева А – П., Элоутррокока и другие адаптогены из дальневосточных растений. Владивосток. – 1966. С. 309-323. 362–367
59. Губанов И.А. Киселева К В Новиков В.С. Дикорастущие полезные растения.М:, 1987. – 160 с.
60. Губергриц А.Я.Соломченко Н.И. Лекарственные растения Донбасса. – 3-изд. – Донецк. – 1971. – 296 с.
61. Дадабаева О. Словар научных и местных названий лекарственых растений северного Таджикистана. – Душанбе. 1972. – 130 с.
62. Дамиров И А., Прилипко Л.И.,Шукюров Д.З и др., Лекарственные растения Азербайджана. – 2-изд., Баку. – 1983. – 319 с.
63. Данилевский Н.Ф., Зинченко Т.В.,Кадола Н.А. Фитотерапия в стамотологии. – Киев. – 1984. – 182 с.
64. Дгмар Ланска, Из леса в огород от весны до зимы. – М.: Профиздат. – 1989. – 287 с.
65. Дикорастущие полезные растения флоры Монгольской Народной Республики. – Л:, 1985. – 236 с.
66. Дубянский В А. Отчет об исследование Закаспийской области в отношении лекарственных и тех. Растений. – Пгр. – 1972.–130 с.

67. Заварожнов В.И.,Китаева Р.И., Хмелев К.Ф., Лекарственные растения центрального Черноземья, 3-изд.,Воронеж. – 1977. – 448 с.
68. Золотницкая С Я. //Изв. АН Арм. ССР. био. С-Х наук. – 1954. – т. 7. – с. 27 - 40.
69. Зотова М.И.,Крылов Т.В., Саратиков А.С. Золотой корень новое стимулирующеси адаптогенное средство// Изд-во Сиб. От-ия АН СССР. – Сер. Биол. наук. – 1965. - №8 вып. 2. – с.111-120.
70. Землинский С. Е. Лекарственные растения СССР. – М:, – 1958. – 603 с
71. Ефремов И.А Лекарственные растения Камчатки и Командорских островов. – 2-изд. – Петропавловск-Камчатский. – 1976. – 123 с.
72. Йорданов Д. и др. Фитотерапия. – С. Мед и физкультура. – София. – 1970. - 330 с.
73. Ибрагимов Ф. И. Ибрагимова В. С. Основные лекарственные средства китайской-медицины, – М:. Медицина – 1960. – 412с.
74. Игнатьева И.П., Постников А.Н., Борисов Н.В. Плодовые и овощные культуры СССР. – Москва. – Агропромиздат. – 1990. – 182 с.
75. Исламов Н.А. Фармакогностическое исследование некоторых видов ясменика и подмаренника членистого из флоры Азербайджана: Афтореф. Дис.. кан. фармац. Наук. – Баку. – 1965. – 24 с.
76. Качалов А. А. Деревья и кустарники. - М., 1970. Крылов П. //Тр. обществоиспытателей при Казанском У-те-1876 – т. 5 вып. 2. с. 6 – 130.
77. Кемпинскас В.К. К вопросу действии валерианы // Фармакол и токсикол. – 1964. – Т.24. – №. – 305-309.
78. Киров М. и др. // МБИ. – София. – 1988. – №3. – 3 – 8. Ковалева Н. Г. Лечения растениями – Мт, 1971..351 с.
79. Киселева В.В., Никонов Г.К., Карыев М.О. Строение диверсина и
80. дивсрсинкумаринов Ferula diversivittata – ХСП. – 1975. – №3. – с. 344-349.
81. Кит С.М., Турчин И.С. Лекарственные растения в в эндокринологии. – Киев. – 1986. – 77 с.
82. Климов А.Н., Никульчева Н.Г. Обмен липидов и липопротеидов и его нарушения. – Санкт-Петербург Москва-Харьков-Минск. – 1999. – 512 с.
83. Куликов В. В. Лекарственные растения Алтайского края,– 1975. – 2-е из. 205 с.
84. Ковалева Н.Г. Лечение растениями. – М:, 1971. – 351 с.
85. Колаковский А.А.Флора Абхазии: В.4. – 2-е изд.Тбилиси. – 1985. – Т.3. – 292 с.
86. Корсун В.Ф., Суворов А.П. Фитотерапия мочеполовых болезней. – «ДИЛЯ» Санкт-Петербург. – 1999. – 582 с.

87. Крылов Г. В.Травы жизни и их искатели. – Новосибирск.1972. – 448 с.
88. Куликов В.В. Лекарственные растения Алтайского края. – 2-е изд. Барнаул. – 1975. – 205 с.
89. Куреннов Н. Энциклопедия лекарственных растений. – М. Мартын. – 2007. – 384 с.
90. Курмаков Х.С., Ахмедходжаева. Эстерогенные лекарственные препараты из растения рода ферул. – Изд-во Ибн-Сину. – Ташкент. – 1994. – 125 с.
91. Лагерь А.А. Фитотерапия заболеваний внутренних органов – Красноярск. – 1985. – 144 с.
92. Лавренова Г.В. Лечение соками. – Диалог. – Санкт-Петербург. – 2000. – 176 с.
93. Левицкий С. С. Лекарственные растения Курской области. – Курск. –
94. 1962. – 76 с.
95. Лекарственные растения в лечении больных некоторыми заболеваниями периферической нервной системы. – Киев. – 1981. – 20 с.
96. Лекарственные растения в гастроэнтерологии. – Минск. – 1984. – 21 с.
97. Лекарственные растения Кореи. – Пхеньян. – 1955. – Сб.1. – 221 с.
98. Линчевская А. А. Облепиховое масло // Экспериментальная патология печени: Дониш. – 1978. – вып. 3. – 63 – 69. 1989. – 245 с.
99. Ловкова /И. Я. и др Почему растения лечат. – М:, Наука.
100. Малеев А. и др. Розанол. – София. – 1973. 145 с.
101. Макарчук Н. М. и др. // Фитонциды в медицине. – Киев. – Накова – Думка. – 1990.
102. Маликов В. М. и др. // Химия природных соединений. 1970.. № 5. – С. 640-641.
103. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов. 1973.
104. Мацку Я., Крейча И. Атлас лекарственных растений. - 3-е изд.Братислава. – 1981. – 464 с.
105. Мечков Гр и др. //МБИ. – София. – 1988 № 3. –с. 45–50.
106. Миронов В. Автореф. дисс. на соиск. уч звании канд. мед. наук. – Саратов. – 1969.
107. Михайленко Е.Т.,Радзинский В.Е.,Захаров К.А. Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии. – 2-е изд. – Киев1987. – 191 с.
108. Мишин А.В. Зеленная аптека. – Ижевск. – 1978. – 231 с.
109. Мозгов И. Е. и др. // Советское ветеринария. – 1940 №. И.

110. Молчагина Р. П. // Экспериментальная патология *печена*// Дониш. – 1978.
111. Монолов П //Тез. Докл. И котк по клинике и фармакологии на болгарски лекарства. – 1972.
112. Мозгов И.Е.,Жмурин М.Г., Слабительное действие полевого вьюнка.// Сов.ветеринария. – 1940. – 11. – с 12.
113. Муравёва Д. А. Фармакогнозия. – М:. Медицина. – 1991.
114. Мугам Н. А. Автореф Канд. дисс. – 1969.
115. Насыров Х.М. Афторсф. Дис.. канд. мед. наук-Уфа. – 1970. – 22 с
116. Николаев С.М., Шакжеева Г.А., Даргаева Т.Д. Влияние настойки из надземной части Gentiana lutea L. На секреторную и ферментативную функцию желудка// Раст. Ресурсы. – 1986. – Т.22. – вып. 3. – с 401-404
117. Николаева В.Г. Растения применяемые народами СССР при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. – // Раст. Ресурсы. – 1977. – Т.13. вып.2. – с. 396-403.
118. Николаевский В. В. и др. Биологический активность эфирных масел. – М:. Медицина. – 1987. – 144 с.
119. Никитина Е. В – //Флора Киргизской ССР: В. П. – Фрунзе. – 1959. – Т.2.
120. Носаль М. А. Лекарственные растения и способы их применение в народе. – Киев. – 1960. – 256 с.
121. Одо из Мена. О свойствах трав М:. – 1976. 260 с.
122. Павлов Н. В. Растительные сырье Казахстана. – М.: 1947. – 552 с.
123. Пакудина З – П. и др. Распространение в растениях и физи-кохим свойства флавонов, флаваноидов и их гликозидов. – Ташкент. – ФАН – 1970. 1954.
124. Пастушенков Л. В. // Растения друзья здоровья. – Лениздат./1989.
125. Пасечник И. Х, // мат. 9-ой Всесоюзной фармакологической кофн. – Свердловск. – 1961.
126 Патрик Холфорд. – 500 вопросов и ответов о здоровье и питании. – М:, АСТ-Астрель. – 2007. – 474 с.
127. Петков В. и др. Современная фиготерапия. – София.–Мед. и физкультура. – 1988.
128. Пиллат Т.Л., Шарманов Т.Ш., Абдуллабекова Р.М. и др., Основные принципы фармаконутрициологии. – Астана-Алматы-Шмкент. – 2001. – 312 с.
129. Полезные растения Западной Сибири и перспективы их интродукции. – Новосибирск. – 1972. – 380 с.

130. Положий А.В., Лекарственные и преспективные для медицины растения. Хакассии. – Томск. – 1973. – 160 с.
131. Полуяхтов К.К. Лекарственные растения. – Горкий. – 1981. – 143 с.
132. Поляковска М. Лесные лекарственные растения, Варшава. – 1986. – 252 с.
133. Попов В.И Шапиро Д.К и др. Лекарственные растения. – Минск. – 1984. – 240 с.
134. Пейчев и др. Фармация. -- № 3 1954.
135. Оболенцева и др. В кн Вопросы изучения и использования солодки в СССР М., Л, – Наука. – 1966.
136. Рахимов Ш.А. Изучение антифлогогенных свойств эфирного масла ферулы в эксперименте // Вопросы питания и гомеостаза. – Душанбе. – 2006. – № 8. – С. 82-85.
137. Рахимов Ш.А. Применение биологически активных добавок Ферусино – и ферусино –Р при токсических поражениях печени СС14// Вопросы питания и гомеостаза. – Душанбе. – 2006. -- № 8. – С –86-89.
138. Рахимов Ш.А., Азонов Д.А. Влияние порошка смолы камеди ферулы вонючей на некоторые биохимически показатели при токсическом гепатите // Здравоохранения Таджикистана. – 2006. – №;. – С.60-62.
139. Робинович М. И. Лекарственные растения в ветеринария М. – Госсельхоз издат. – 1981.
140. Роллов А.Х. Дикорастущие растения Кавказа. – Тифлис. – 1908. – 599 с.
141. Романович Е – А. Лекарственные растения северной осетии к содержание в них витамина С. – Орджоникидзе. – 1969. – 280 с.
142. Рыбак В.Д. Соки и соктерапия. – Ростов на Дону « Феникс». – 1998. – 416 с.
143. Сахобиддинов С.С. Дикорастущие лекарственные растения Средней Азии. – Ташкент. – 1948. – 216 с.
144. Саутин В. И. //Изучение и использование лекарственных растительных ресурсов СССР – Баку. – 1964.
145. Саратиков А. С. Золотой корень – Томск. – 1974.
146. Сало В. М, Зеленые друзья человека. – М.: 1975.
147. Семёнов С. Р. и др. Растения Восточной Сибири. – Иркутск. – Восточно Сибирское изд-во. – 1966. – 218 с.
148. Сентечян А. О. Лекарственные растения Армении и их лечебное применение. – Ереван. – 1949. – Т.1. – с. 105-110.
149. Середин Р.М. Лекарственные растения Дагестанской АССР //

Учен.зап. Пятигор. фармац. ин-та. Ставропол. 1952. – Т1. – с. 23-47.
150. Синяков А. Большой медовый лечебник. – Эксмо-Пресс. – Москва. – 2000. – 592 с.
151. Скляревскнй Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. – М:. Россельхоз. – издат. – 1972.
152. Скляревский Л. Я. и др. Лекарственные растения в быту. М.: Росселхоз. – издат. – 1986. – 272 с.
153. Соколов С. Я. и др. Справочник по лекарственным растениям. – М:. Медицина, 1985. – 464 с.
154. Справочник Лекарственные средства применяемые в медицинской практике в СССР. – М. Медицина. – 1990. – 512 с.
155. Станков С. С. и др. Наши лекарстеные растенеия. – Гор-кий. 1952. – 244 с.
156. Стрелов В. Лечебное питание – 1000 рецептов и советов. – Москва. – изд-во «Аквариум». – 1999. – 512 с.
157. Стуков Г.А. Народные лекарственные травы Забайкалья// Рус. Геогр. Общ.. – 1905. – в. 6. – с. 1 – 45.
158. Суворова Т.Ю Ароматы и масла. – Феникс. – Ростов-на –Дону. – 2005. – 320 с.
159. Тельятев В. В. Лекарственные растения Восточной Сибири. –
160. Иркутск. – 1971. – 396 с.
161. Тибетская медицинская трактат – Новосибирск – Наука.1989.
162 Тлехас Г И. Лекарственные растения Оренбургской области. – Челябин-
163. ск. – 1974. – 329 с.
164. Тышкевич Г. Л. Растения и проблемы века. – Изд-во, Штиница. – 1990-242 с.
165. Тржецинский С.Д.,Фурса Н.С. Фармакологическое изучение валепотри – атов некоторых видов валерианы // Тез. Докл.5-го съезда фармакологов УССР. – Запорожье. – 1985. – с.163.
166. Турова А. Д.. и др. Лекарственные растения СССР и их применения. М:. Медицина. – 1984. – 304 с.
167. Турова А. Д. и др. Лекарственные растения СССР и их применения. М:. Медицина. – 1985-
168. Тутельян В.А. Княжева В.А., Хотимченко С.А. и др. Селен в организме человека. – М:,Изд-во РАМН. – 2002. – 224 с.
169. Тутельян В.А., Спричев В.Б., Суханов Б.П., Кудашева В.А. Микронутриенты в питании здорового и больного человека. – М:, «Колос». – 2002. – 424 с.
170. Флора Таджикской ССР. Л:. Наука. – Т.1; 2,3. – 1968; т.4-19753 т.

4. – 1978 т. 6. – 1981; т. 7. – 1984 – т. 8. – 1987 – т. 8. – 1987. – т. 9. – 1989.
171. Фруентов Н. К. Лекарственные растения Дальнего Востока – Хабаровск. – 1974. – 398 с.
172. Хайдаров К. Лечебные растения Таджикистана. – Душанбе. – Ирфон. – 1988. – 123 с.
173. Хайдав Ц //Тез. докл. 41-й науч. конф. Череповец. мед-го Ин-та. – 1965 – с. 41-45.
174. Хайдав Ц. О целебных травах Монголии // Современная Монголия. – 1965. – № 4. – с. 10-11.
175. Холматов Х. Х. Основные лекарственные растения Средней Азии. – Ташкент. – 1984. – 200 с.
176. Ходжиматов М. Дикорастущие лекарственные растения Таджикистана. – Душанбе ТСЭ. – 1989. - 368 с.
177. Хоу Фэн Тянь// Чжунъи Цзачжи. – 1958 № 8. с. 25-30.
178. Шадилов Е. Идеальное питание. – Питер. – Санкт-Петербург. – 2000. – 148с Чурлинов П. Фитотерапия в дерматологии и косметолог София. – 1979. 149 с
179. Чиков П.С., Лаптева Ю.П. Витаминные и лекарственные растения. – М:. 1976. – 366 с.
180. Чопик В.И., Дудченко Л.Г., Краснова А.И. Дикорастущие и полезные растения Украины-Киев. – 1983. – 400с.
181. Царев С. Т. Лекарственные растения в ветеринарии. – М-1964. – 172 с.
182. Уткин Л. А. // Ж. хим-фармац промышленности. – 1932. – № 10-
183 Убашев И. О. и др. Раны и их лечение в тибетской медицине. Наука 1990. – 192 с.
184. Шакжаева Г.А. Лекарственные растения в традиционной и народной медицине. – Улан-Уде - 1987. – С. 151-152.
185. Шасс Е.Ю. Фитотерапия. – М:, 1952. – 216
186 Шатохина Р.К., Драник Л.И., Блинова К.Ф. Фенолные соединения (Antitoxsicum sibiricum) // Химия природ. соед. – 1974. – 4. – с. 518-519.
187. Шретер А.И. Лекарственные растения Дальнего Востока:. – 1975. – 328 с.
188. Шретер А.И. Муравьёва Д.А., Пакалн Д.А и др., Лекарственная флора Кавказа. – М:, 1979,-367 с.
189. Эвенштейн З.М. Популярная диетология. – М:, Экономика. – 1990. – 317 с.

ФЕҲРИСТ

Пешгуфтор 3
Таърихи мухтасар ва истифодаи рустаниҳои шифой 5
Таърихи мухтасари истифодаи рустаниҳои ғизой 11
Ҷамъоварй, хушконидан ва нигаҳдории
рустаниҳои шифой 16
Тарзи таҳия ва истифодаи рустаниҳои шифой 18
Нақши шираи меваю сабзавот дар буняи инсон 21
Технологияи истеҳсоли шираи меваю сабзавот 23
Коркарди термикии шираҳо 30
Таркиби кимиёии рустанихои шифой 34
Сафедаҳо 34
Чарбуҳо 36
Карбогидридҳо 41
Ғозҳо ва наҳҳои ғизой 48
Витаминҳо 51
Унсурҳо 91
Наҳҳои ғизой 131
Алкалоидҳо 132
Гликозидҳо 134
Пайвастагиҳои фенолй 134
Моддаҳои даббоғй 134
Равғанҳои эфирй 134
Фитонсидҳо 135
Кислотаҳои органикй 136
Авранҷ 136
Адрасмон 139
Анис 142
Ангат 147
Ангур 151
Анор 156
Анҷибар 158
Анҷир 164
Арвона 167
Асал 173
Афлсун 181
Аҷалгиёҳ 184
Банги девона 187

Баргчой (муғулчой)....190
Биринҷ....191
Биҳӣ....193
Бобуна....196
Бодиринг....200
Бодом....203
Бодиён....206
Боимҷон....211
Булут....213
Буймодарон....217
Бушол....220
Гарди гул....223
Газнаи сагак....226
Газна....229
Гашниз....232
Гелос....236
Гулпечак....238
Гулпар....241
Гули гург....243
Гули моҳур....246
Гули говак....249
Гули хайрӣ....251
Даббагиёҳ....255
Даҳмаст....257
Дорчин....261
Дӯлона....263
Дӯлонаи сурх....265
Занҷабил....268
Зарчой....270
Зарчӯб....273
Заъфарон....277
Зағир....280
Зағирак....284
Занҷабили обӣ....286
Зайтун....289
Зирк....290
Зоғал....294
Зардолу....296

Зевак 299
Зира 300
Зуф 302
Испанд 306
Исфаноч 310
Ишм 311
Кабар 312
Каду 315
Камоли бадбӯй 318
Какао 322
Калина 323
Карам 326
Карафс 331
Картошка 334
Карвиё 337
Кастона 340
Коснӣ 342
Коҳу 345
Кунҷид 347
Латтахор 349
Лаблабу 351
Лиму 355
Лӯбиё 360
Лӯбиёи чинӣ 363
Лухи обӣ 366
Лимукаҳи чинӣ 370
Мавз 374
Мавиз 375
Малисо 376
Марв (кокутӣ) 379
Марвак 381
Мармиҷон 385
Марҷумак 388
Мастак 389
Маҷнунбед 392
Момирон 395
Мӯрди ҷангалӣ 398
Мушхор 402

Муми занбӯри асал 406
Мӯмиё 408
Наъно 411
Наск 416
Настаран 417
Нахӯд 421
Нозбӯ 423
Нок 427
Норанг 429
Норинҷ 431
Нонхоҳ 433
Карами баҳрӣ 435
Одамгиёҳ 437
Озариюн 441
Олуча 445
Олу 446
Олучабандак 449
Офтобпараст 452
Падарарӯсак 454
Панирак 456
Пахта 458
Парпигул 460
Панҷагул 462
Пилтагул 465
Пиёз 467
Писта 471
Помидор 472
Прополис 475
Райҳон 482
Раҳдавак 484
Росан 487
Руморан 490
Рӯян 491
Сабр 495
Сабзӣ 498
Себ 503
Садбарги сурх 507
Сапали шутур 511
Санҷид 514

Сарахс 516
Сафораи ҷопонӣ 518
Себарга 520
Сесанбар 522
Сир 525
Сиёҳдона 529
Сисорун 530
Суринҷон 533
Сунбула 537
Талхак 540
Тамашк 541
Тарбуз 544
Тархун 547
Татум 549
Турб 552
Тутак 555
Тхач 557
Тут 561
Тути заминӣ 563
Ушна 566
Харбуза 568
Хардал 570
Ҳил 572
Хорангур 572
Хори каррок 574
Хори муғелон 576
Хори сагак 579
Хурмо 582
Хурфа 583
Шалғам 585
Шалғамча 587
Шафтолу 588
Шибит 590
Шилха 592
Ширинбия 594
Шири занбӯри асал 599
Шохтара 601
Шутурхор 603

Ғозичой 605
Ҷағ-ҷағ 607
Ҷав 609
Ҷавдор 611
Ҷамилак 613
Челон 615
Чилбанд 617
Чой 620
Ҷуворӣ 624
Ҷуфтофарид 628
Чормағз 631
Чормағзак 634
Чормағзи заминӣ 636
Чукрӣ 637
Ғубайро 639
Қаланфур 642
Қоти сиёҳ 646
Қаҳва 649
Қаҳзак 653
Қоқу 655
Элоутрококк 658
Яфшон 660
Номғӯи тоҷикӣ, русӣ ва лотинии растаниҳо 663
Адабиёт 668

Ҷаҳони Азонзод

РУСТАНИҲОИ ШИФОЙ ВА ҒИЗОЙ
(асосҳои фармако-нутрисиология)

Асари илмӣ ва оммавӣ

Муҳаррири орсиш: *Ромиш Шералӣ*
Муҳаррири саҳифабанд: *Меҳрӣ Саидова*
Мусаҳҳех: *Зулайхо Неъматова*
Чопи компютерӣ: *Зулайхо Тошева*

Ба матбаа 17.08.2010 супорида шуд. Чопаш 23.08.2010 ба имзо расид.
Ҷузъи чопӣ 22,0. Ҷузъи нашрию ҳисобӣ 25,0. Коғази офсетӣ.
Ҳуруфи адабӣ. Андоза 84х108 1/32. Адади нашр 2000 нусха.

Нашриёти «Адиб»-и Вазорати Фарҳанги Ҷумҳурии Тоҷикистон
734018, шаҳри Душанбе, кӯчаи Неъмат Қаробоев, 17а

Дар матбааи ҶДММ «Торус» чоп шудааст.



Ҷаҳони Азонзод директори Пажӯҳишгоҳи давлатии ғизои Вазорати энергетика ва саноати Ҷумҳурии Тоҷикистон, доктори илми тиб, профессор, ходими шоистаи Ҷумҳурии Тоҷикистон мебошад.

Ӯ Мушовири як рисолаи докторӣ, шаш рисолаи номзадӣ ва муаллифи зиёда аз 180 мақолаи илмию 200 мақолаи илмӣ-оммавӣ, 6 ихтироот мебошад.

Китобҳои "Сад ғиёҳи шифобахш", "Давои ҳазору як дард", "Истеъмоли оқилона ва самарабахши ғизо", "Основы питания", "Лечебные свойства финхелового и лавандового эфирных масел", "Лечебные свойства препаратов селена" ва "Бессмертие" (дар бораи Абӯалӣ ибни Сино) ба қалами ӯ тааллуқ доранд.







9 789994 764846