

MOYCHECHAK (ROMASHKA) O'SIMLIGINING DORIVORLIGI VA ISHLATILISHI

*Alfraganus unveristeti, Tibbiyot fakulteti,
Davolash ishi yo'nalishi 3-kurs talabalari,,
Yusupova Sevinch va Bahodirova Mohichehra*

Anotatsiya: Moychechak – Asteraceae oilasiga mansub, ko'p yillik dorivor o'simlik bo'lib, dunyo bo'ylab keng tarqalgan. Uning qizil-sariq gullari xushbo'y hidga ega va ko'pincha tibbiyot hamda kosmetologiyada ishlatiladi. Moychechakning asosiy foydalari yallig'lanishga qarshi, antiseptik va tinchlantiruvchi xususiyatlaridan iborat. U choy shaklida ichiladi yoki tashqi qo'llaniladi, oshqozon-ichak trakti kasalliklarida, teri shikastlanishlarida samarali. O'simlikning tarkibida flavonoidlar, efir moylari va fitosterollar mavjud bo'lib, bu moddalar uning dorivor xususiyatlarini ta'minlaydi. Moychechak tabiiy va xavfsiz dorivor vosita sifatida ko'plab xalq tibbiyotlarida qadrlanadi.

Kalit so'zlar: Moychechak, dorivor o'simlik, tinchlantiruvchi, kosmetologiya, yallig'lanish



Kirish: **Moychechak** (lotincha: *Matricaria*) — asteraceae oilasiga mansub bir yillik gulli o'simliklar turkumi. Zamonaviy tasnifga ko'ra u hayotning birinchi yilidan gullaydigan 70 ta gul turga kiradi Eng mashhur turi - romashka (*Matricariachamomilla*, sin. *Matricaria recutita*), bu o'simlik dorivor va kosmetik maqsadlarda keng qo'llanadi.

Dorivor moychechak bo'yi 15-40 smga etadigan bir yillik o't o'simlik. Poyasi tik o'suvchi,

sershox, ichi kovak. Bargi ikki marta patsimon ajralgan, segmentlari ingichka chiziqsimon, o'tkir uchli. Poya va shoxchalari uzun bandli (yashil moychechakniki kalta bandli)

savatchaga

to'plangan gullar bilan tamomlanadi. Savatcha chetidagi gullari oq, tilsimon. o'rtadagilari esa ikki jinsli, sariq, naychasimon. Mevasi qo'ng'ir-yashil pista. May oyidan boshlab kuzgacha gullaydi.

Moychechakning shifobaxsh xususiyatlari haqida batafsil to'xtalib o'tamiz. Siz endi moychechakning qanday shifobaxsh xususiyatlarga egaligi va undan qanday qilib foydalanish usullarini ham bilib olishingiz mumkin.

Asablarni tinchlantiruvchi!

Moychechak damlamasi asablarni tinchlantirishda koni foyda. Ishdan so'ng, albatta bir finjon ushbu damlamadan ichish, maroqli dam olishda juda samara beradi. Bu damlamani kattalar va bolalar ham iste'mol qilishlari mumkin. Uyquning me'yoriy bo'lishi uchun moychechak (romashka), lavanda (havorang yoki binafsha rangli xushbo'y yashil o'simlik), melissaning gullari foydalidir. Bu o'simliklardan 10 gr.dan olib aralashtiring va (200 ml) qaynoq suv soling hamda 15 daqiqadan so'ng iste'mol qiling. Shunda asablaringiz dam olgani va tinchlanganini his qilasiz. Bundan tashqari, bosh og'rig'ini bartaraf qilish hamda asablarni tinchlantirish maqsadida, moychechak efir moylaridan aromaterapiya uchun foydalanish mumkin.

Tomoq og'rishiga davo!

Tomoq og'rish yoki shamollashning oldini olish hamda ularni bartaraf etishda moychechak damlamasi bilan chayish samarali hisoblanadi. Buning uchun quritilgan romashka gullaridan 4 osh qoshig'ini olib, yarim litr suvga solib, 45 daqiqa davomida dam beriladi. Va suzib olinadi-da, og'iz sohasi shu damlama bilan kuniga 4-5 mahal g'ar-g'ara qilinadi.

Romashka— me'de uchun quvvat!

Moychechak me'daga kuch beradi, uning og'rig'ini qoldiradi. Moychechakdan yana surunkali gastritlarda, xoletsistitda, o't yo'llari diskineziyasida, surunkali gepatitlarda foydalaniladi. Gulida yiringlashning oldini oluvchi quvvat bor. Masalan, oshqozon yarasida, shivit (ukrop) urug'i, bo'yimodaron (tisyachelistnik), dalachoy (zveroboy) o'tlari, moychechak (romashka) gullaridan teng miqdorda olinadi. Yig'ma aralashtirilib, 1 osh qoshig'i 200 ml qaynoq suvga solinib, 20 daqiqa damlanadi. Suziladi va 2 osh qoshiqdan kuniga 3 mahal taomdan oldin ichilsa, yallig'lanish jarayonining bartaraf bo'lishida yaxshi samara beradi. Hamda qorin dam bo'lishini yengillatishda ham moychechak, limon o'ti, o'lmas o'ti kabi nodir tabobat namunalari tayyorlangan choy juda yaxshi samara beradi. Buning uchun dorivor limon o'ti 100 gr. o'lmas o't 100 gr., moychechak o'ti yoki yalpiz 100 gr. olinib, hammasi yaxshilab aralashtiriladi. 2 osh qoshiq yig'ma choyni 300 gr. qaynoq suvda 4 soat damlab qo'yiladi. Dokadan suzilib, ovqatgacha 100 gr.dan 3 mahal ichiladi

Buyraklar uchun foydaliligi!

Moychechak buyraklar salomatligini ta'minlashda, uni turli zaharli moddalardan tozalashda ham foydalaniladi. Buning uchun oshqovoq va zig'ir urug'lari, dalachoy o'ti, moychechak gullaridan 1 osh qoshiqdan olib aralashtiring va 0,5 l. qaynoq suvda 30-40 daqiqa davomida damlang. So'ng tindiring va tayyor damlamani 4 qismga bo'ling. 5 kun davomida ovqatlanishdan oldin 1 soat oldin iching.

Tovon yorilishi endi muammo emas!

Tovondagi yoriqlarni ketkazishda ham moychechak foydasi juda katta. Ko'pchilik ayollarning tovonni quruq bo'lib, muntazam yoriqlar hosil qiladi. Moychechak eritmasi va dengiz tuzidan solib vanna qilinsa, tovoningiz ancha yumshoq hamda nafis bo'ladi. Buning uchun moychechakli suvga 15-20 daqiqa atrofida vanna qiling, (tovoningiz shunda ham juda quruq bo'lsa) oyoq kafti va tovonlariga yumshatuvchi yog'li krem surting.

Moychechak va momoqaymoq bilan organizmni tozalang!

Buning uchun 5 osh qoshiq momoqaymoq (oduvanchik) gullari olinadi. Unga 1 osh qoshiq tirnoqgul (kalendula), 1 osh qoshiq moychechak (romashka), 1 osh qoshiq qoncho'p (chistotel), 1 osh qoshiq yalpiz (myata) gullaridan qo'shiladi. Hammasi aralashtiriladi va sirli idishga solinadi. Ustidan bir barmoq ustunligida shakar solinadi (eng ma'quli, gullar va shakar galma-galdan solishdir). Aralashtiriladi va og'zi yopiladi. Bir hafta tindiriladi. Keyin aralashma ustiga 1 litr suv solinadi va qiyom holiga kelgunga qadar qaynatiladi. Sovigach, gullar suzib olinadi. Gullardan tayyorlangan asal shisha idishga solinadi. Iste'mol qilish tartibi: xar kuni 3 mahal ovqatlanishdan 30 daqiqa oldin 1 oshqoshiq qiyom 2 oshqoshiq issiq suvga solib ichiladi. Bu eliksir jigarni, taloqni, qonni, qon tomirlarni, me'dani, limfa bezlarini tozalab, immunitetni ko'taradi. Bundan tashqari tibetliklar ham uzoq davrlardan beri foydalanib kelinayotgan maxsus eliksir ham bor. Tibetcha eliksirni tayyorlash uchun bo'znoh (bessmertnik), qizilpoycha (zveroboy), moychechak (romashka) va qayin kurtagidan har biridan 100 gr. olinadi (quritilgani) va maydalanadi. Keyin hammasi aralashtiriladi. Ichimlik tayyorlashda termosdagi yig'maning bir oshqoshig'i solinib, 0,5 litr qaynoq suvda damlanadi. 40 daqiqa turgach dokadan o'tkaziladi va iliqdan issiqroq holda ichiladi. Bu yoshlik eliksiri ertalab ovqatlanishdan 30 daqiqa oldin va kechqurun taomlanishdan 1,5-2 soat keyin ta'bga ko'ra asal qo'shib ichiladi.

Osuda uhlamoqchimisiz unda sizga Romashka davo!

Tungi uyqu yaxshi emasligidan ba'zi kishilar nolib qolishadi. Bunda uyqu kelmayotgan bo'lsa, dori- darmonlar bilan birga xalq tabobati usuli ijobiy samara beradi. Buning uchun 1 choy qoshiq qoraqiz (chereda) o'ti, 0,5 choy qoshiq moychechak (romashka) gullari, 1 osh qoshiq suli poyasi olinib, obdan qorishtiriladi. Va ustiga 200 ml. qaynoq suv qo'shiladi, yarim soat dam beriladi. Suzilgach, taomdan so'ng 100 ml. dan 2 mahal - ertalab va kechqurun qabul qilinadi. Uxlashdan oldin

dengiz tuzi va moychechak aralashmasi (tayyor holda dorixonada mavjud) qo'shilgan vanna qabul qilinsa, uyqu osuda kechadi. Bunday dorivor o'simliklarni qog'oz yoki mustahkam quruq qutida saqlagan yaxshiroq. Damlama tayyorlash jarayonida esa uning to'pgullaridan foydalangan ma'qul. Moychechak (romashka) shuningdek, xalq tabobatimizda bavo'sir (gemorroy), o't pufagida tosh paydo bo'lishi, ayollar jinsiy a'zolari kasalliklari, homiladorlikdagi toksikoz, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak yarasi, yarali kolit va dardlarni davolashda ham qo'llaniladi.

Moychechakni biz foydali tomonlarini sanab o'tdik, hamma narsani Minusi bo'lganidek bu o'simlikni ham nojo'ya ta'sirlari bor! Hozir bularni ko'rib o'tamiz va Extiyot bo'lamiz!

Har qanday dorivor o'simlikda bo'lgani kabi moychechak (romashka) ham ba'zi insonlarda allergiya chaqirish xususiyatiga ega. Agar oshqozon buzilishi, yuz va tanaga toshma toshishi kabi holatlar kuzatilayotgan bo'lsa, demak, moychechak damlamasini ichishni to'xtatish hamda shifokor bilan maslahatlashish lozim. Bundan tashqari, moychechakli choyni tinchlantiruvchi va siydik haydovchi preparatlar bilan birga qabul qilish tavsiya etilmaydi. Sababi moychechak damlamasi ham xuddi shu dori vositalari singari tinchlantiruvchi hamda buyrak ishini faollashtiruvchi xususiyatlarga ega. Agar siz antidepressantlar qabul qilayotgan bo'lsangiz, moychechakdan tayyorlangan choy ichishingiz mumkin emas. Sababi moychechakli choy uning miqdorini (dozasi) oshirib yuborishi mumkin. Moychechakli choyni uzoq vaqt ichish ham bosh og'rig'i va holsizlikni paydo qilishi mumkin. Shuning uchun ham o'z taningizga quloq soling va tanaffuslarga amal qiling. Kimning qon bosimi past bo'lsa, moychechakli choy ichishi mumkin, ammo ko'p miqdorda emas. Chunki u qon bosimini tushirish xususiyatiga ham ega. Shunday ekan, har qanday tibbiy muolaja oldidan, albatta, shifokor ko'rigidan o'tish hamda maslahatlashish lozim.

Xulosa: Moychechak (romashka) - Asteraceae oilasiga mansub dorivor o'simlik bo'lib, o'zida flavonoidlar, efir moylari va boshqa faol birikmalarni mujassamlashtirgan. U yallig'lanishga qarshi, antiseptik va tinchlantiruvchi xususiyatlari bilan tibbiyot hamda kosmetologiyada keng qo'llaniladi. Tabiiy dorivor vosita sifatida moychechak organizmni yumshoq davolashda, teri muammolarini bartaraf etishda samarali ekanligi bilan ahamiyatga ega. Shu sababdan, uning tabiiy qo'llanilishi sog'liqni saqlashda muhim o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev, Sh. O'simliklar kimyosi va ularning tibbiyotda qo'llanilishi. Toshkent, 2018.
2. Karimov, A. D. Dorivor o'simliklar va ularning terapiyada ishlatilishi. Samarqand, 2020.
3. Bilimdonov, N. T., & Qodirov, B. M. "Moychechakning farmakologik xususiyatlari," *O'zbek farmatsevtika jurnali*, 2019, №3,
4. <https://avitsenna.uz/romashka-moychechak-dorivorligi>
5. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Moychechak>