

АБУ АЛИ  
ИБН СИННА

I

# Kiyik o'ti – yurakni mustahkam qiladi

Kiyik o'ti – yurtimizda tog' yonbag'iri, toshli joylarda o'sadi. U tomoq og'rig'i, me'da faoliyatining buzilishi, ko'ngil aynishi, yurak sanchishining oldini olishda yordam beradi. Ichburug', kolit (yo'g'on ichak yallig'lanishini) xastaliklarida foyda qiladi.

Kiyik o'ti tarkibida A, E vitaminlari, biologik faol moddalar, mentol, saponinlar kabi moddalar mavjud. Ana shu moddalar tufayli kiyik o'ti yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon bosimini pasaytiradi, asab tizimiga ijobiy ta'sir etib, tinchlantiradi. Yaralarning tez bitishiga yordam beradi.

Qorin dam bo'lishi, me'da aynishi, tish og'rig'i va charchoq, quvvatsizlikka shifo. O'simlik tarkibidagi timol moddasi gijjalarga va mikroblarga qiron keltiradi. Shuningdek, kiyik o'ti rak (saraton) hujayralarini ham yo'qotish xususiyatiga ega. Buni olimlar tajribada aniqlashgan.

## Kiyik o'ti foydasi haqida

Respublikamiz tabobat olamida shifobaxshligi jihatidan oldingi o'rinlarda turadigan o'simlik – bu kiyik o'tidir. Kiyik o'ti (Zizifora) tukumi labguldoshlar (Labiatae) oilasiga mansub ko'p yillik o'simlik bo'lib, respublikamizda bu turkumning 7 turi uchraydi. Tabobatda va oziq-ovqat sanoatida esa, asosan tabiatda keng tarqalgan uchta turi "kiyik o'ti" nomi bilan ishlatiladi. Mahalliy aholi kiyik o'tini "ko'k o'ti", "bo'yi non" kabi turli nomlar bilan ham atashadi. Kiyik o'ti balandligi 40cm gacha yetadigan o'simlik bo'lib, poyasi ko'p, asosi yog'ochlangan, biroz egilgan, ingichka, sernovdali, mayin tukchalar bilan qoplangan.

Bargi nashtarsimon, ponasimon, o'tkir uchli, tukli yoki momiq tukchalidir. Poya hamda novdachalari uchidagi gullari bandli, mayin tukchali bo'lib, to'pgul shaklida joylashgan. Gultojibargi 7-8 mm, och gunafsha rangli, xushbo'y, iyun va iyul oylarida gullaydi, urug'i iyul-sentyabr oylarida yetiladi. Kiyik o'ti tog'li rayonlarning asosan shimoliy va janubiy yon bag'rlaridagi shag'alli va toshli, soz va qo'ng'irsimon tuproqli joylarda, dengiz sathidan 2400m balandlikkacha bo'lgan joylarda tarqalgan. Ayniqsa u janubiy tog' yonbag'larida ko'p tarqalgan bo'lib, ba'zi joylarda keng maydonlarni egallaydi.

## Tarqalish joyi

Kiyik o'ti asosan Ugom, Chotqol, Pskom, Qurama va Qorjontog'da, Zarafshon, Turkiston, Nurota va Hisor tog' tizmalarida keng tarqalgan. Respublikamizning Toshkent, Namangan, Jizzax, Samarqand, Qashqadaryo va Surxondaryo viloyatlarining tog'li tumanlarida o'sadi. Jizzax viloyatining Zomin, Baxmal va Forish tumanlarida keng tarqalgan.

Mazkur o'simlikning "Kiyik o'ti" deb atalishining asosiy sabablaridan biri, bu kiyiklarning, burama shoxli yovvoyi tog' echkilar "marxo'r"ning va yovvoyi tog' qo'ylari "alqor"ning sevimli ozuqasi ekanligidan bo'lsa kerak. Kiyik o'tining tarqalgan joylarda albatta kiyiklarni, burama shoxli yovvoyi tog' echkisi "marxo'r"ni va Seversov nomi bilan ataluvchi yovvoyi tog' qo'ylari "alqor"ni uchratish mumkin.

## Kiyik o'ti – xalq tabobatida

Mahalliy aholi kiyik o'tini ziravor sifatida turli taomlarga qo'shishadi, chunki ularning tarkibida efir moylari, vitaminlar va odam organizmi uchun zarur bo'lgan turli makro va mikro elementlar mavjud. Xalq tabobatida kiyik o'tlaridan buyrak, yurak, jigar va oshqozon ichak hastaliklarini davolashda ishlatib kelinadi. Ilmiy tabobatda ularning damlamasi yurakning ish faoliyatini yaxshilashda, arterial qon bosimlarini pasaytirishda, hamda peshob haydovchi dori vositasi sifatida keng qo'llaniladi. O'simlikning yer ustki qismlari– poyasi, bargi va to'pgullari tarkibida 2.5 foizgacha efir moylari, C, E, A vitaminlari mavjud. Shuningdek, "Safro haydovchi Xojimarov yig'masi"ning asosiy tarkiblariga ham kiyik o'ti kiritilgan.

Hozirgi vaqtda bu yig'ma tibbiyot amaliyotida jigar hastaliklarini davolashda, ayniqsa sariq kasalligi – gepatitni samarali davolashda ishlatilmoqda. Kiyik o't nafaqat tabobatda balki, oziq-ovqat sanoatida ham keng qo'llanilmoqda. Uning asosida, professor Q.Xojimatov tomonidan chanqoqbosti shifobaxsh alkogolsiz "Toshkent" ichimligi yaratilgan. Bundan tashqari kiyik o't turli "fitochoy"lar tarkibiga kiritilgan va muvaffaqiyatli rivishda ishlatilib kelinmoqda. Alohida ta'kidlash joizki, ayni paytda kiyik o'tidan sifati oshirilgan (boyitilgan) choylar tayyorlashda foydalanilmoqda. Bunda asosan olimlarimiz xalqimizning ko'p yillik tajribalariga tayanib, turli "fitochoy"lar va "boyitilgan choylar" tayyorlashga va yaratishga muvaffaqiyatli erishmoqdalar.