

## РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ УЗБЕКИСТАНА

*Ургенчский государственный университет  
Факультет естественных наук, кафедры Экологии и БЖД,  
кандидат педагогических наук, доцент Худайбергана У. .Б.  
Ургенчский государственный университет Факультет  
естественных наук, кафедра биологии магистр 1 курса  
Гаипназарова Асал email: [asal.gayibnazarova@urdu.uz](mailto:asal.gayibnazarova@urdu.uz)*

**Аннотация:** Растительный мир Узбекистана чрезвычайно богат и разнообразен. Пустыни и степи, горы и предгорья, равнины и дельты рек соседствуют бок о бок и формируют удивительный ландшафт. Это может показаться невероятным, но в действительности, по сравнению с соседствующими регионами Центральной Азии, в предгорных и горных районах Узбекистана количество растений на единицу площади в разы больше.

**Ключевые слова:** флора, лекарственные травы, экстракция, косметология, фиточай, натуральные минералы, витамины, биологически активные вещества.

Богатая флора страны насчитывает более шести тысяч разных видов растений, среди которых есть и лекарственные травы. Такие травы являются экологически чистыми и используются в качестве сырья для производства пищевой, ароматической и фармацевтической продукции.

Комплексная переработка растительного сырья осуществляется по всем современным регламентам, в рамках которых происходит экстракция, очистка, концентрирование, стандартизация, соответствующие всем международным производственным стандартам качества.

Самыми распространенными лекарственными растениями в Узбекистане являются райхон (базилик), кинза (кориандр), фенхель, мята, клевер (себерга). Дикорастущие растения можно найти на равнинах и в горах, а также приобрести на базарах и в аптеках.

Местные жители не понаслышке знают о чудотворных действиях таких растений. Их употребляют в пищу, добавляя в качестве специй, заваривают чай, применяют в качестве лекарственных средств, а также в косметологии. В аптеках и косметических магазинах можно купить продукцию из моно трав, специальные фиточай, травяные сборы для ванн, различные полезные добавки, эфирные масла и многое другое. Каждый продукт содержит комплекс натуральных минералов, витаминов и биологически активных веществ.

### 1. Райхон (базилик)

Райхон – приятно пахнущее растение, оно не прихотливо и растет практически в каждом доме. Во всем мире растение известно как базилик, но в Узбекистане – это райхон. Райхон является природным антибиотиком, его используют как жаропонижающее и бактерицидное средство. Его издревле использовали при лечении простудных заболеваний, вызванных различными возбудителями. Вещества, входящие в состав этого растения, уменьшают боль в мышцах, снимают воспаление, выводят мокроту из бронхов и легких, помогают бороться с кашлем и насморком.

К тому же базилик активно используется в парфюмерии и в изготовлении эфирных масел. Есть несколько видов базилика и каждый имеет свой аромат: анисовый, лимонный, гвоздичный, широколистный.



### 2. Кинза (кориандр)

Кинза в Узбекистане растет легко и свободно. Растение обладает прекрасными очистительными свойствами. Вещества, содержащиеся в растении, помогают вывести из организма тяжелые металлы и нейтрализовать их вредное воздействие. Также семена кориандра отлично подходят для очищения воды. Для этого достаточно опустить на непродолжительное время пакетик с семенами в емкость с водой.



### 3. Фенхель

Плоды фенхеля очень полезны. В нем содержатся такие мощные вещества, как анетол – средство против рака, витамин С, пищевые волокна, уменьшающие уровень холестерина в крови. Кроме того, фенхель снижает уровень стресса, успокаивает нервную и пищеварительную системы, успешно борется с простудными заболеваниями, стоматитом и фарингитом. Противопоказаний фенхель практически не имеет, поэтому его успешно добавляют в пищу, дают маленьким детям и беременным.



#### 4. Мята

Благородная мята является важнейшим компонентом (ментол) в эфирном масле. Чай из мяты – эффективное средство в борьбе при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Мята успокаивает нервную систему, способствует снятию боли и выводит лишнюю воду из организма.



#### 5. Клевер (себерга)

Клевер можно найти по всей территории Узбекистана, но больше всего – в сильно увлажненных местах. На территории Узбекистана растет сразу несколько

видов клевера, каждый из которых широко используется в народной медицине. Из земляничного клевера готовят отвары и употребляют при болезнях селезенки. Из клевера лугового настаивают соцветия и употребляют при бронхите, кашле, малокровии, малярии, астме. Из ползучего белого клевера готовят отвары и употребляют как общеукрепляющее, обезболивающее и тонизирующее средство.



**Список литературы и источники информации:**

1. Эргашев А., Эргашев Т., Учебник «Экология, биосфера и охрана природы» Ташкент 2005.
2. Ходжахабаров О., Мухамеджанова Д., Учебное пособие «Экология и охрана природы» Ташкентского ТГПУ, 2016.
3. Ходжахабаров О., Якубджанова Ш., «Экология и охрана природы» Ташкентского ТГПУ, 2018. (Учебник).