

Иброҳим КУЗИЕВ

# Танангизда дард бўлса...



Иброҳим ҚЎЗИЕВ

## ТАНАНГИЗДА ДАРД БЎЛСА...

*(Ўз-ўзини даволашнинг янги ва оддий  
усуллари)*

- Танани сабзвотлар ва кўкалар соҳри
- Томирларингиз (хўётингиз) элексири
- Юрак хасталикларини енгса бўлади
- Стенокардия - "Кўхрак курбакеси"ми?
- Рақнинг йўлини қирдиш мумкин
- Ошқозон яраси чевилади
- "Абадий ёшлик" рецети
- Остеохондроз - аср касллани
- Амаз сизни даволайди ва ёшвртиради
- Минг дардга даво лимон

Тошкент,  
Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси  
"ФАН" нашриёти,  
2006 йил

Халақ табобатига бўлган қизиқиши, инсон умрини узайтириш, саломатлигини яхшилаш борасидаги амалий тажрибаларини ҳаётий контрол тadbир ҳақидаги натижаларни ҳозирги кунда ҳар қачонгидан ҳам кутайиб бормоқда.

Қулайлидаги мазкур тўлаим билан табибиар эканлиги кундалик ҳаётинини курииб олган наботот олами, ширин-шакар мевалар, сабзавоту кўкатларининг саломатлигини учун нақдалар зарур эканлиги амини бўлимоқ. Турли хасталиқларнинг олдини олиш ҳамда уй шароитида беозор омиалар ёрдамида даволаш усулларини сода ва тушунарли тарзда баён этишга ҳаракат қилдик.

Рисола кенг китобхоналар ойнасига мўлкаланган.

Ветаникик наботот салом нақдотда бой бўлиб, чеккиз китобхоналарда турли ўсимнакларнинг 21 мингга яқин тури ўсади, шулардан 230 экан шифобалик ҳисобланади. Дарҳақиқат сахий табиат ҳаётида бутун борақани муносиблаништириб туради. Ундаги барча жонлоти набототлар бир-бирига боалиқ рилинда ишайди, яшайди, кўшад ва ҳарик бўлишида бир-бирдан нақим олади, ҳаётини эҳтиб нақбаларидан бекриманда бўлади. Бундан шу нақимни аниқли мумкинлик, табиатдаги ҳар бир жонлик, ҳар бир наботот фақат аос шифобаликлик дусусунга эгадир. Бу нарсе қадим-қадимдан олинму табибиалар томонидан аниқлиниб, ҳаётида қўлланиб келган, ситраарти битилиб асарлар яратилган ва амалдан-амалда этиқилган.

Шифобалик табиалардан табиаранги нақимлар қозирда ишлаб чиқарилаётган фармациетик дорин-дармонларни нақбатга ўзиниқ белараранги, тақсирчанлиги, садий тарзда табиаранги, яронлиги билек ҳар бир бонорни қиностантинини муқаррар. Шундай экан табиат шго этиқ қамал за орасида фойдаланилаётган садий даволаш усулларини, шифобалик гвёллардан табиарангадиган нақимку дармоннинг ядроларини табиаранги табиаранги ҳақда этиққилиқ. Улардан, аниқли қозирда кўн утриётган асаб, қон-тоқир, ошқозон-ички тузимдаги касаллиқни даволашда, уларнинг радини олинма фойдаланиб, ўз дардиқини даво туна биласини дақиқ этиққилиқ.

Бундан таққари, қозирда даво за бонорда перирини қилинаётган ширин-шакер мевалару сабзавотлар, уй шароитида этиштирилаётган кўкатлару манзаралар ўсимнаклардан ҳақ қандай қилинаёганлиги ўз-ўзиниқни даволаш учун дамалиқ нақимларини қулайлидаги ривосадан фойдаланиш ҳақда табиаранги олиштиқимна ишловлиқ.

## САБЗАВОТ ВА КУКАТААР СЕХРИ

### Саримсоқ билан диволажинг

Саримсоқ қадимдан кўпгина дастақаларни бартараф этганида фойдаланилиб келганини Меълумен, саримсоқ бактерияда тўксирга эга бўлиб, унинг таркибиде эфир майлари, фитонцидлар (маъзики) бор. Спиртдан димоамси тиббийда оваркоз-очик касалликларда, гижки дидорлар ва элароскларот домо гелертонога келамашларини димоамси қўлланилади.

Бундан ташқари саримсоқ организмте дидиртиришро ажойиб восита ҳисобланади. Шунингдек, инфаркт, инсулт сингари дардаларининг оаднин оавида унинг адамнети каттадир.

Саримсоқ бўлақчаларини бутун қилиб истоъмоқ қиланининг фойдаси кўпроқ. Унинг худди эжимасин десангиз, бўлақчани майдалаб, усонинг юмлақ жойине ўриб ютиш мумкин. Уни эрталаб от қоринга ва кечкурун ўлаш оадман қабул қилган мақсадга мутофиқдир. Дастлабки кезларда ошқозон ва ўн икки бармоқ мези строфика, айвонда, пистриг, шикозин яраси, юрак уриши алардакнго дучор бўлашларда ячншн рўа бернши кунталади. Албатта бунга чиданга сўри келад.

Саримсоқ он ушдан таъбирменго препаратлар билан дидо торадиган касаллик ҳанда дастлашлар беҳисоб. Беҳишларини жамтеб ўтаниз

Саримсоқдан ажралиб чиқадигини истивоцианет саритон тўқималари найдо бўлишга қаршнлик кўрсатади. Саримсоқ бернжмалери оадман скларотик моддаларга қаршнлик кўрсатувачи қонини қунхайтаради, зарарли шмештерини дардақснни псаитириб туради, атероскларот касаллигнда критериянети ннкти дидорда сўлиб тилалниш пуфакчаларни эмаради. Саримсоқ таркибиданги сезил моддан ишн организмте шикозин жараймкан яраси, тернмлей моддаси ошқозон-ичак тракти фолитини ва юрак қаняналарига гармонлар билан раъбат беради.

Саримсоқдаги қоблайт моддаси қон ишлаб чиқарилганига ажойиб таъсир кўрсатади, руқ эси, нафас оавнш ферментининг мудри микроэлемента ҳисобланади. Бу модда айвонда бншқа сабзавотларга қараганда саримсоқда кўпроқдир.

### Саримсоқ қўлланиладиган айри рецептавр:

Саримсоқ билан бр жоситисиде қиланиладиган компресс билан гўлиш. *О'З, ангина, бўтин касаллашлари, юрак дастлашларик шнни ва бешқиларини дидолаш мумкин.* Бунда яхшиши кузати саримсоқдан фойдаланишго зарур, кунини боқарди у ўшанинг бир қилчи шифобилиш хусусиятларини йўқотди. Йирик саримсоқни тилалаб, найда қаринчдан ўқисналади. Туланиншго саримсоқни эритиб саримсоқ билан 1:1 инқдориде аралаштирилади ва уни компресс қилиб қўйган мумкин. Оваретган жойларга дока қўйқилди (болларга шнни қават) ва унинг ушдан исиқ саримсоқ-сарибг аралашмаси қўйналади, суртнлаб латте билан бнқлади. Сўнтра дидолашго ва соник билан ўриб қўйналади. Улар тушнб кетмасангиз ушун бннг билан наҳраманинда ва исиқ ўринга қариб ётилади. Болларда бундай компресс 1,5-2 соат ўшлаб турилади. Катталарга эса умнокроқ вақт қўллаш мумкин. Компрессини олаганда, унинг ўрандани терн ердн кншда бўлиб қолмади, уни эртнб ташлаш лозим ва шн исиқ қилиб ўриб қўйналади. қилмалик бир сутка давонди йўқолади, у билан Сирга сарик дидо, шнни худ йўқолади. Агар биморнинг исиқни балади бўлса компресс қўйнамшди.

\*\*\*

**Уйқусизлик** ажойибдан қилнамешганлар 70 г саримсоқни бўтча ҳолига қилатича эриб, унга беш дона айвон шарбетики аралаштиришлар. сўнтра болча оғзини лажв қилди дока билан бернетиб қўядилар. Эрталаб эса икки чой қоник найдалматиз қарачай бернетиб юрим ставан қилдик сувга дилайдилар. кечкурун эса дидолашн сувни оавнб, унга бир чой қоник саримсоқ шарбетики

армаштириш учку садқани минадан. Қўлга ширбет эса солутирға дэка билан шпанин хоната соқилана.

\*\*\*

Агар сиз **сөөүждөтөб**, бундан каспа бўлаб қолганинигини сөөүктөз, уйга жатат дарҳа саринсоқ бўлакласини тозолаб, кесиб, 15 дақиқа мобайнида кафкилига сурткин. Сунга уни жамб ташнамасдан ухалита ётип.

\*\*\*

Лебнишлага учук тошғанда ҳам саринсоқдан фойдаланишнинг мумкин. Бунинг учун саринсоқ бошини олаб, майдалагилда ўталасиз ва долага соласка. Ушбу ташмак билан учуқларин аршига кириткин.

\*\*\*

Саринсоқ бўлагини олаб, бўтқага мейлангуча майдалайсиз, икки ош қонин, суи армаштиргеч, оқиддан кейин истаъмола қиласиз. Шу тарзда дар кунин 3 наҳал оқиддан кейин 4 кун қабул қилат. 3 кун дам оласка. Бу усул **адзортоқдан** бутуллаш кутулаш ёрдам бермаса ҳам, дарҳа тухтин билан хусусиятин эсадар.

#### Карам — чивок давоси

Тиббятда фурункул деб аталувчи чивок элбани кичинак хши билад. Бу лард кўпинча жароҳдан йуан билан баргараф тиласад, тилқоллар келовинг бошқа жойда пайдо бўлирада. Халк тибобчиликда чивокни осон ва арин баргараф тили йўллари мажсул. Бунинг учун мажга хайсла керек, холк.

**Даволаш:** чивок атрофини сув билан тош икдилард тундиган караминг пастақобин сунга ботирмаган тоза мейа ёки ливна мутаси билан эрикта арин чивокла.

Сунга инга караминг икка каровини чивокнинг устга ботириб, унинг устидан тиребурчқа қилиб талланган билан кўшак элспира билан жидикманда. Икка-уч сөөт ўтал ушбу мулажа жарайн тақрорланад. Даволашнинг мобайнида карин ширбетмик ичиб турчи керек. Бунинг учун чини карамни майда кичичдан ўталаб, талланган

арин сөөкин ширбач догада сунга олағида ва бер ин қонидан эрталаб он қоринга ва тушани садқани кривади.

#### Баргизуб (Зубтүүрүм) тосмати

Баргизубнинг ишланд эритмаси, даволамаса, ширси ин лавитогамонда прегарати (таржибда поласкелридаар бўлаган катта зубтүүрүм баргидан олағиданга ишланд пренарат. Мейада ва ўн икки бармоқам икка қрасени, гострети даволамда қўлланилади) инга сургч ширетил. шунинда, мейа-ичек, яри, йўтла, қон оқид ва бошқа касалликларин даволашда ишлатилади.

Бундан ташқари сарамас трожа-шимда тонирлари ва ишалак қораларда фукер қилганини билан кочидиги (кочмак касаллик) ин даволаш мумкин. Бунинг учун кочқурун баргизубдан тақрорланган бўтқа сериеттан жойла компресс қилаб қўйилади. Эрталаб баргизуб компресси олаб ташлаиб, унинг ўрнига аввал ёш сурмада ва мейа сөлмади.

#### Сабзининг қудрати

Сабзини катта қўла қириндан ўталаб, тиллаштин усинак ёки эрикталан ёта димлаб, истаъмола қилмаси **жигарга** фойдаси катин.

\*\*\*

**Илфариғт мажарини** ўталган беморлар дар кунин 1 чой қоник қунтабелар ноин қўшмаган ярич сөөкин сабзи ширбети ичиб турини мөзим.

\*\*\*

**Юрак мускулаарини** мустаҳкамлаш учун агар сиз сабздан тош тайбравитин бўлагинга, унинг қоникта ҳам тайбавитин бўлагини. Масалан, сарик, бўлагидан сабзининг қоникти қайноқ сувга дамаган, ахшалаб тилдериб қўйилад ва чой ўрнига ётип.

\*\*\*

**Атеросклероз** ва юрак тош тонирларда қичилмак қилганида сабзи ва унинг урути ёки сабздан

табёраларга крешаратлар тумор кенгайтирувчи востига сифатида қўлланилади

...

**Бужоқча** даволаш учун бир стакан сабзи шербати, бир стакан кертешка шербати ва ярим стакан лония шербати билан аралаштириб ичилади. Даволаш курси 3 ҳафта. Даволашни муддати давомида сунг махсулотлари истеъмоа қилганимайди. Дори-дармонлар ҳам қабул қилинаётганга кўнкин.

...

Болаларнинг тиши оқарганда (молочница), янги сабзи шербати билан чайни зарур. Тумор бўлганда кунига 10 марта сабзи шербати коняни керек.

### Суяк аалергияга қарши

Бир стакан суми ёрмасига 4 стакан қайнаб турган суя куйилади. 3-4 соат тиндириб куйнагич, дамоламини костромга куйиб, дамоламе шилангичи хольа қалғуичи қийиштилади. Ушбу қайнаган дор суяни ичиб турилади. Теда аалергия биртариб бўлади. Шунингдек бу дамоламе жигар шилангичи ҳам даво бўлади.

### Слаоматлаш эмасири

#### 1. Калонхош

Бу ўсимлик бир катор хасталикларни жунладан куйишти, яраалри, жигадон қийиштини ангинаи даволашда ишлашлади. Уақрин даясалда калонхошдан шербат тайёрланди.

Шербат тайёрлаш учун 2-3 йиллик калонхошнинг барги покчи билан кесиб олиниб, соадан жойда бир ҳафта сиклашади. Сунгра сунг қийиштигичдан ўтказлаиб, шербати ажратиб олинганда ва тиндирилади. Унинг юқоридаги шербатиф қисми куйиб олинганда ва унга 1:4 миқдорда арок куйилади. Қарбисизке, слаоматлаш эмасири табёр. Удан юқорда келтирилган хасталикларни даволашдан ташқари

юзган парварнишдашда, турал тошмааларни, доғаалрин ишканишда фойдаланилади.

### 2. Оадий итир (Алр обаякхошкыиай)

Секин оаданган ва кўнмак суяларда, ботқоқанжларда ўсувчи бу шилангичи иаддилоиси таркибда эфир мойи, акорин аччиқ тамкида ва бошқа ширинмаалар мажмуд бўлиб, унинг кукуки дамоламеи иштаха очувчи, овқат ҳазмини қийишати. Ўт ва сийдик қийиштичи востига сифатида ишлатилади. Бундан ташқари атегада соғнааданган бу ўсимлик иаддилоисидан шундай дори тайёрлаш мумкинки, удан пародитни (тиш каткелеси ва пародитта қийиштиги тўқиндаларнинг қалқалоошия)ни даволашда, ивакни мустаҳкамлашда, тишлар ҳолатини қийишатида, оивда пайдо бўладанган вилемиз қийишрини ўқотишда фойдаланиш мумкин.

Тайёрлаш усули:

Дорикхошдан соғиб олинган бир патча итирнинг устига 0.5 алр арок куйнаиб, қоронгу жойда бир ой мобайнида тиндириб қийишати. Сунгра суяқлик суяиб олиниб, оивани қийиштири болаш мумкин. Бунда бир стакан қийиштигани суяга 1 ош қотик суяқлик аралаштирилаиб, кунига 3 махладан ичилади.

Иаддилоини фанги ҳам ташлаб юборнадан, укам оаддан қийиштининг қан нафи катнади.

### Кўнмаалардан фойдаланиш биланги

Ҳар қандай куҳат фанга хос шифобахш хусусиятига, дармон турларига эги Маслаи асимияни оадки. Ер усти қисмида фангоиоадалр, салминлар, эфир мойи, С итемини, шилангичи ва бошқа иадлаалр мажмуд бўлиб аад табобатида овқат ҳазм бўлишини қийишти, асаб, юрак қасдалларда, оғрик қолдирувчи, сунг, сийдик ва ел қийиштичи дори сифатида ишлатилади.

Фойдаланиш йўллари:

Аммонит берглари термоста ташланиб, устидан қайноқ сув солинганда ва наҳдан беркичиб қўйилади. Бун сору тидариб қўйилган, истокнол учун тайёр бўлади. Кичикроқ шаклда кушга уч наҳда ичилади.

Хар қандай қосмаликни тез бартараф этми учун диломни билан бир наҳда қонин тоналди лозим. Америкалик шифокор Жим Герднер қизил ранглик меъа табивотлар, масалан, леваги, гилас ва қароғай қонин тоналганда энг самарали воситалар жаволигини аниқлаган. Қизилранглик қунига қрим аналдан «б турини» эса 2-3 ҳафтада ўзининг шифобили куусулигини нақсон этди. «рэнчосида» қисилташкор иволонанини маромга солиб туради. тикнамаларин бартараф этади.

### "Қўнгалар султани"

Безиллар петрушкани шудай деб ятайдилар. Сабаби, ушбу қўнгалар қон томирлари диверларини мушакламалайди. Бундай ташқари тоқори қон босимини маромга келтиради. қимоманини бартараф этади. қай қўнгалар қосмаликларинда ҳам ақлиниги келти.

Бунинг учун оддийгина тарзда қунига уч марта бир еш қошқанда петрушка ширбатини ичиб тулош қумқили. Еки қуйилган тарзда бироз мураккаброқ дора тийракса ҳам бўлади.

Бунинг учун бир боғдан петрушкалик саримсоқ бўликлари, 4 дона сабзи ва қикети соқидерой шиса билан ширбат чинқаридиган аширатдан ўтказилин килқолди.

Азир ушбу ширбатдан стилининг 1/3 қисми шифобилида ҳар кунга ичиб туринса, қўнгалар қуниги ҳам ташқилида.

### Редисканинг пўнқилини арчиши.

Редисканини озунлик ва шифобилидаи фойдалан келти. Алмадан, у эрта баҳорда, қамма сабзавоти зардан натари ичилади. Помадор, бидаринг, сабзи, қартишка, гирендорин ерд, шилунига буларнинг қизиланини редисга ўтиб туради. Бирок, редисқандай ажиб иволонанини исроф қилиб, қўнгалар

ажратиб айни қилин эмас. Уни бир неча бор ичиб, бонди, уни ва нақдалариникини қириниб ташлаб, «рэнчи» билан айни қирек. Негаки, таркибидиги асосий иволонаниларини қўн қилини иволонанилар. Қоллареси қизил редисқанда тенер, шилуни рангликида марганец меъда ва ичкиларни тоналлади, фосфор эса сунқилар учун зарурлар.

Қон босимни шилуни беморлар редисқанини сомонга тўриб, қатикка ботириб айналларни қирек. Меъда қисили билан ирилганлар ҳам уни ширбага солиб, шилунилик қолда истокнол қилдиллар. Жилиндон қайилганда редисқанини тили билан қириниб, соми ютилди. бу қонни дилқола тирқилди.

Редисқани саалатларини мушакса «б турини» қоралини «б босимлар учун ҳам фойдаландилар. у ичиб оқидиради, шери сиктисаки филолинини қосмаликдан ва қумқил тўриданларини мушакламалайди.

### Қарам ичкини ҳам дилолайди

Қарам таркибиде бўлар, қилқалар, меъдан қосдаллар, ферментлар, қимоманиликлар ва бошқа бартарафлар бер. Қанда шифобилида қарам берилган шилбада «чулчи», меъда рети бери ва ички филолинини қосмаликдан ички сифолини фойдаланилади.

Ичкини иволонанида қарам берин шираси билан меъда ва ички бартараф ички қосдалларини дилолаш ички иволонани бермоқда. Иволонани қосмаликлариникини тақсирли тилишаринга қарам берин ширасини қунига уч наҳда «рим стилидан» 3-4 ҳафтагача ички қосдалликни қилин неф берида.

### Зезфарин шилбага қизил Бўқотар экин

Зезфарин фисқанга ўзбек қамалдангиде мураккаб тайёрламда тушбу қолда сифолинида фойдаланилади. Билан эса уни чиб билан бирга дилолаш ичилади. Озарбейжанда зезфариндан шилбага соқидиллар, шилбада иволонани қудди маромга соқидилқек бўлади. Ушдан бир чинқаридиган шилбага солиб, устали қилиноқ сув қуйилди, тилам ронг ва нафис



сурткаш турли даражани кичи қотказди.

#### Далачойишни фойдаси

Далачой демалмаси буйрак, қонуқ, нуҳад-ички застасивларини даражада ва қон тўхташунини энча сифатда фойдаланилади. Дамани таърифиш учун сирор қишда бир сикия қайнатилган сув қушиб, устига майдаланган ўсиминдан 10 грамм солишиб, дамаиб қўйилади. Сунгра дикани сузилади ва бир иш қопчақдан кунинга 3 нухад ичмади. Далачой киронини қурак, сунграки савдан қуйинга фойдаландир. Кетга яроҳатларни, қирларни битиради. Пешаб ҳайдаш ҳосилотиға ҳам эга. Шумиктен далачой иштиқда, бод базосла ва бошқа тастиллақларни даражада қўйилмади.

#### Немаланқини ҳосилоти

Қадас зиминлардан берн савдатта ишлатилмо қайнатилган ўсиминларни ичмади ҳам қиради. Немаланқини маъийи турн шуниндек, ишлойи турн қайнатилган ичмадидаги бод ўсиминлар. Маъкур ўсимини олган моддаларга фойдаланиш ташқари, унда тифид маъдаси, фанфор қилмавлари ва аз нимдалар бод ҳам учиради. Шунинг учун ичмақини парқоз ва орқинотиқни муҳаббатларини ўсимини сиротида қаринларга, қони қамойиб қотган қилларга, рақит билан оғирган бодларга тивси қилмади.

#### Петрушка қишқоқни қолдыради

Ўсиминини маъаси, бирга маъдасини ишлой қайнатилган ҳисобланади. Фриқинида петрушка маъасинини демалмаси ишлатилган қарини энча сифатда ишлатилган. Маъкур табиб Абу Абд ибн Сино петрушкага жонор, талок, дил қасаллақларини даражада ўринчи ишлатган.

Петрушка маъийи маъданида истисо, буйрак, қонуқ, застасилларни таъсири ичмақини билан бирга, зрак фасилитининг суъийиши натижақанди баъдада қосил бўлган

сув ичмақини энча зрак даражасида маъсуа қўйилади. Қайнатилган ичмақини қолдыради, қўл таъми иштиқда сурткаш турн таъми форми қилади.

#### Қизил далачойини фойдалари

Қизил далачойи ўз таркибиди бир қатор минерал турлар, витаминлар, маъийи, қанли ва бошқа моддаларни қилади. Улар жо қиш органиқинида биологик жарайларга ишлой таъсири иштиқни қўрсатади. Таддиқотлар атеросклероз застасилларини даражада, буйрак фасилитини қишқити ва бошқа застасилларни даражада далачойини қишқити қишқити қамари бертилганини қўрсатади. Унинг суви билан бошқа маъдаси қилмади ҳам қилади.

#### Жамбон

Жамбон қадимдан шифобахшани билан таънағини, сирқосини қишқити ҳисобланади. Юнонлар ўз даражада, жамбон билан қушқай қотган қилларни «фанта қайнатилганлар» қилмақлар бу қишқити ҳосилотида муртақларининг қилмақларини, бўлма, безтақави даражада қилади.

Қақ орасида қишқити айни саратон қиллари жамбонни қишқити таърифиш ичмақини — ўз саломатлигининг қилларга берадиганларининг сунқан энча ҳисобланади. Ўсимини, берилмади таърифиш қишқити тотанан, қушқайли ичмақини, қишқити қишқити қишқити билан бирга, қишқити қишқити беради. Қишқити таърифиш учун 200 грамм (бир стакан) маъкурлар қишқити, 500 грамм қайнатилган сирқосини сув, бир чой қопчақ маъдасида маъдасини жамбон, райқон, берра қишқити солқини обдон арқалитирилади да қиллар жонди қилади.

Жамбонни шифобахшанини қилмақларни шароқининг таркибиди жо бўлган фойдалан моддалар билан таънағитирилади. Хусусан, унда қушқайли берадиган маъийи маъдаси қилларни, парқини, қишқити ва бошқа турдаги

теренилар бор. Шунингдек шёхда азотан моддалар — қанд, туғил ва салиқил мақдорлар инерал моддалар мажму.

### Кашнич — ошқонмақ эрикти

Кашничга таъсирлар маддалар хушхўр ва тотаник бўлиши билан бирга, осонлик билан қазм бўлади.

Кашнич немеси (қизилган тинчирин, кукуш, димана домада) хифакон, тонер муфтаги касалланкаларнинг диволашда, китиробан йўталиш қолдиришда, гинжа қайдашда кенг қўлланилади. Илмий медицина амалиётида кашнич невосининг доривор эришарлари иштара оқидани, сифро тайдашган дори сифатида ҳамда бивосилани ва қилларни диволашда қўлланилади. Уқани оғирдети ёнресиқ хилли кетказиш мақсада ҳам фойдаланилади. Бознда кашнич кинтисада бочер тинчлантирилади, қайта берқам берилади.

Кашнич невосидан уй ширинида димана тайбирмас учун бир чой қилиқ мақдорда тайланган кашнич устига бир стёкан қайнақ суи солиб дималди. Бу димлама бир суткалик қўтайж дин оёлашди.

Кукуш домақ кватирасича кашнич бергани мол йиот обдин арашштириб, узи маддан сифатида қазвотган ҳамда шивити қилларни сургнаса, азорикишдан қозм қилади.

Шунинг айтинш керакки, мабода қованда фстириналган ошқонмақ керемелитидан тайди бўладиган бўлса у ҳолда ошқонмақ ўриб олишоб, тоқимамини хола сош шавбодани жойларда қуритиланб, қишта томлаб қўйиланиш мақсада мувофиқ қилади.

### Исприқ, гринига қарши

Исприқдан олиқган тарини қалқаловди паренесон (итроқ ҳамда тутдақон) қасталга учун диводир. Грини қасталанги айж олган зайталарда исприқ, тутеткин ҳамма учун фойман.

## II ЮРАК — ҚОН ТОМИР КАСАЛАНКАЛАРИНИ ИШТИШ ОДДАЙ ДАВО УСУЛИ

Юрак қаринмаси (оран уриш паросининг бир тивади кетти-кет қолмишинг бузилани) ҳам юрак қисварини тоқилганинг фазилани, паросинма тахияларда ёрдақ уриши паросининг бузилани туғалардан бириқ бевозит қилган кашичлар учун ушбу даво усули таъсиқ қиллилади.

Ўрим стёкан қайнаган сувга 1 чой қошиқ аёхла қалоринга ўсимининг дималмаси ва бир чой қошиқ шивега дўлали димамаси солишиб арашштирилади. Ушбу доривор эришоб сиз қаринга ичимлади. Шундан сўнг кун бўйи ишвишти бўлаб қороси.

### Инфарқдан қутқай доривор...

Қуйдаги мақсадли амада оширинга иқалос қилади. Айтадилар-ку "Иқалос-қалос" деб.

1) 10 бош сиринсок, 10 дона ийриқ димонни сўнг қайналагандан фўлашоб 1 литр ақал билан қаринтиросиқ. Ушбу доривор бир қумма уш мадданга иштёмол қилинади.  
2) Бир ой димонда икоридати дорилор бодан бир мақда дўлали суандан димамини чой ичинини ҳам фойдални қилади.

Юқоридати димамини мувожазлашдан кейин қуйдаги ривити бўйича дориворни тайёрлаб қўшимча иштёмол қилини инфарқдан бутунай қутқалиш мақсатини бериди.

10 дона ийриқ сўрасини (сиздаги сизтамадиган ҳамдагани) ыайб сўнг қайналагандан фўлашоб, сўнг ырим қима шавар билан арашштиросиқ. Қушига икки марта бир ош қошиқдан ичимлади. Шундан қоринидан 1,5 метрени иштёмол қилини мақсада мувофиқ бўлади.

### Абрикос (ўрик) юрақни диволайди

Ҳар кун иштган абриқосин иштёмол қилиб туруни юрак фелонетини қишласад. Шу қасталик туғилан суи-туз алашвишнинг учурисб ёки мадданга бузиланиш туғилди.

жайда бўладиган шилларни йўқотади, қон босқинини муътадиллаштиради, уйқу ҳам тинч бўлади, тирноқларини тез муътадиллаштиради, сочларини тез қўқоқ ва тоқаланадиган бўлади. Бунинг учун абрикосни ҳар доим ташишуа қилиб туриш, у бўлмаганда унинг баргаксини (тўриваткини) «б турки» азини.

Шунингдек, абрикос данасидан чиққан мағзини талқонлаб чай қаби дамлаб ичши ҳам кере касалликларига фойда беради. Қуйидаги рецепт бўйича тайёрланган диндор ҳам тўғилми, ҳам шифобили бўлиб соғинамизга катта фойдаси бор:

Билги сабзиди ертиб қориндан ўтказсанг, ёшиқ нарғини майдалап ҳўрайсанг, берганни бир оз сувга ичиниб ҳўқисанг (сувнинг ичин ишни мумкин) ҳамма касалликни қоринтирасанг (иктирийий жондорлар оминган) ва қаймоқ ёши қайгурти қўйсанг.

#### Агар қон босқини тез очсанг...

Қон босқин юқори бўганда қуйидаги муолажи усуллари қўлайлиги мумкин:

1. Саринсиқ ва лимон аралашмасини истеъмол қилитг.

2. 7 давоқ алимюк, 30 давоқ ёшиқ мағзин ва кренг қизилграмин майиз оласанг. Лимоннинг уруғини чиқариб ташлаб, қизилграмини сўтиб қўйибалағиқдан ўтказсанг ва иккинчи аралаштирасанг. Ҳар кун 3 маҳал саватдан сўтиб бир ош қилиқдан истеъмол қилганида. Агар қанчаллиқ юқоридаги масаладакка 0,5 кг барсанг, 400 гр гуа чапанг асла қўйишингиз мумкин.

3. Бир стакан завраги ва кибди шербети, бир стакан қизилқанди ўтказилган ёр қилиминери (кренг) ва 1 стакан асқалга иккинчи аралаштирасанг. Ҳар кун 3 маҳал оқатиниқдан бир соат оқдин риб оқатдан 2-3 соат кейин бир ош қилиқдан истеъмол қилсанг. Даволаминиқ кўрси 1,5-2 ой. Аралашмани илгиз биледа қили беркиқталган ҳолатда қоронту талқин жойда сақланг.

4. Қартоғча оғчоғи ҳам қон босқинни туширади. Бунинг учун қартоғча пўчирини иккинчи қилиб қилиб, қайнатсанг. Туз солиқмайсанг. Пўчоқ, илгиз, сўтиб оминган ва унга қунига бир илгиз нарғотиба қўйиб ичсанг.

5. Қон босқин юқори кўтарилаётганда чап қўйиқ бонг барсанг ва жинкиқаллиқнинг юқори бўлиқларини (ирак ва бонг) уқлаши керек.

6. Қон босқин кўтарилаётганда сув қўйиб даволаминиқ усул иккин фойда беради. Бунда даволаминиқ илгиз биле қанқ сув, сўтири омитг, сув қўйиб даволаминиқ процедурига иккинқилсанг.

7. 100 гр майизни сўтиб қўйибалағиқдан ўтказиб унга бир стакан сув қулисанг ва 10 давоққа даволаминиқ пест асқалда қайнатсанг. Сўтиб олағ, соғутсанг ва оқиб оласанг. Бу тайёрламиниқни кун бўйи қанчаллиқ ичсанг. Бу муолажа 10 кун давоқ талади. Иккин кун ташарфуг қилмақ, иккин давоқ оттирилади.

### III

#### СТЕНОКАРДИЯ — «КЎКРАК ҚУРБАҚАСИ»НИ

Қақ ўтасқан шундай шон олган стенокардия қоннинг нуқад жоракка қатта ташвиш қилтирувчи жиддий ағралардан бири қисобланади. Асосий сабаби жорак муқкулларда қон тельоолаш биланшалади. Қачонки, жорак муқкуллари қон биле ишон талқинларини жон, томирлар торайиши, қон тоқирларда дахта бўлиб ишиб, қон оққининиқ сикалашсуви рўй беради, узоқ вақт муқкулларнинг тарангилқуви жон илфератин қилтириб чиқаради. Шунинг учун касаллиқни қуруқдан қойини қуруқдан қутиб ўтирмасдан, уқинг оқдин оқининиқ бири қоринларини қўриб олин.

Илқилар биле даволаминиқ сабр, тинчликта биле илқиланириқ, ортиқча қолестеринсиқ қорхелге илгиз қилитг жорак қониниқ ичче қилиқилитг оқдин беради. Бир қилгиз жиддий муолажаларнинг қилиб чиқиниқнинг оқдин оқдин.



посайтиришга, касалликнинг ташқи белгиларини бартараф этишга ярдэм беради. 7 лн қоншиқдан дўшга мезаси 20 нисбатини эрамантириб, устидан 2 литр қайноқ сун қуюса, ахшалаб уриб, янақ ҳадиселик жовга бир сутла қўйиб қўйса. Сунга сузиб олиб, бўзкан мезалари сиқиб олишга қайишмиқ сунутичга қуюса. 2-3 марта давомиди қунига 1 ставкадан оқдлашнин вақтида чей ўришга итасиз.

### 5. Укроп ва қанча тарангаллауши бартараф этиди

1-II босқичдан ширетилик касалликлар билан берил келадиган стенокардияда силорга томоркадан оқитирилмадиган укроп қайишмиқдан фойдаланиши тасия этиди. Бу ҳушташ ва машхур қўлет қадиндан тарангаллаушга, қоя босимининг олиқинишга ва жорак оғрикларига қарши қўлашиб келмади. Укроп тинчлантиради, сийдиқ қайдаччи ва спазмлар (тиришиб қолганин бўшиқтирадиган) тасирга этга. Тажриба қўрсатдики, молларнинг мезаси (қўктомари) га юборилган укроп қоя босимини тушириб, томорларин қайтайтириши ва сунт янмовчи жорак фойдакетини қўлайтириши.

1 ош қоншқ қуритилган укропга 200 мл қайноқ сун қуюса, 20 дақиқа тиқдартса, сузиб олса. Қунига 3 мадал оқдлашниниди жрич соат анвал жрин стиладак итасиз.

Жорак даранга қўбтала бўлишларга валадосининг қанган тазми яқин таниш. Валадла таризинида сузиқий монтола мажжуд, томорларин қайтайтиринида оддий қанча ва лимонўтининг ҳам фойдаси ҳам янас. Стенокардиядан ақоб чиқувчи шимлар утув алақла битта широкани чийга дамлаб докин ривинида ичиб турини жуда фойдаландир. Ёки янақининг қайишмиқини ичиш мумкин: бир ош қоншқ лимонўт ёки қанча устига бир стекан қайноқ сун қуймади ва кун мобайинида дамлаш итасида.

### 6. Шарбат билан давланиши биласими?

Жорак-томор касалликлариде советтерининдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунда шифо саворисига эришилг учун шарбатга тайиришдан барча сабоботлар ҳам мезалар янги, чирмаган бўлиши алоҳид. Шу билан бир қаторда шарбатни

сиқиб олишнингдан сунг 5-20 дақиқа мобайинида трини зарур. Сунгасти 0,5 литр шарбат янги мақлада шифофидир. 7 инваллардан сабон шарбатини 4 инвалдор томдорини шарбатга, 3 инвалдор петрушка шарбати, 3 инвалдор исмақоқ (шишиқ) шарбатга эрамантирилади. Сабон ва исмақоқ тартибини жрич учун жорак мезалар мажжуд бўлса, солларин қоя янақинини нормаллаштириши ва шимларин қайтайтириши фойдаланиши, петрушка эса спазмаларга (тиришиб қолганин бўшиқтирадиган) тасирга киритиб, томор диворларини мушталамади. Жорак учун қоя қурини, янақ инор, қайи шарбатини ҳам фойдаландир. Уларин қуани 2-3 ставкадан янги мезини.

Стенокардиянин довланида жрелонқубрук (шустирини) ўтининг қанганиди сиқиб қайишмиқ шарбат тақти йўқ мезалар. Уни 2 лн қоншқ сунга 20-30 тақми тиқдариб, оқдлаб жрич соат анвал жрини олов. Ўтининг фойдакетин тасирини вақатиди жрелонқубрук қаларини ҳам янги туриди. У ақоб тинчлантириши тинчлантиради, жорак даранга жоракни оқидлаштинида жрич муқодаларини қиларини мумкин ширинида ва босимини аслаштинида. Қуритилган жрелонқубрук ўтидан дамлаш тақдирини мумкин 1 стекан қайноқ сунга 1 ош қоншқ қанганни, қунига 2-3 марта 1 ош қоншқда ичиб туринида.

### 7. Доктор марваридгул (амдан)

Стенокардия ва босим жорак касалликларини довланида марваридгул монхур мезалар, 0,5-0,75 г ҳаққин янги янақига марваридгулнинг янги гуяқ солишиб, устиди гуяқлариб жрич қуйилади. 14 кун тиқдариб қўйилса, сузиб олиса, қунига 2-4 марта 15 тақидан ичиб туринида. Стенокардия жорак қанган янги ҳам марваридгул гуяқдан тайиришга мезалида фойдаланиш мумкин. Бунинг учун мезалдан гуяқлариб шимар қанча қўйилади ва жорак шифтида йиш қилариб сезилган гуяқни биттадан истиқинида қилса, марваридгул таризинидак тинчлантириши жрич ва қоя шимларини фойдакетини нормаллаштиради, тмуний тинчлантиручи тасирга киритилган. Бундан ташқари, бу мадде бериқорларини





сезлантиз дери-дармондан эмас, оддий шифобилик тийүү ичтиметардык фойдаланыш айын муудат б'рас керек.

#### Тонирларга к'ри нарса б'ралак

Абетта, тонирлар ф'аолитте экиш б'рле к'он босине к'ен жойдад б'рала, к'орк дам экиш ишлайды. умумен бутун колантилтиз тонирларга б'ралак. Уши экиш ф'аолит к'уралыши учун куйындагы релаксин бажарсангиз, к'орсок Буниги учун даволышта куз фасалдан б'шамб к'иринилангиз, максалда к'уробилик б'ралады.

Уртача иши доска саринсок, шайны олай, тозалай, Оутасифат к'алай майдалайсыз. Уши ишине б'рлаги сомб, бир стакан оқалаймаган (тозаланмаган) к'унс'обокор би к'унасын. С'унтра советтинемин растки б'уаилеминге к'исиз. Бир эафта тивандриб к'йг'ог тонирларин даволышта к'иринилангиз к'уремиз. Бир кой к'оник саринсокдан иши истем'ола к'алыш одийдал сик'об оланган амон шарбати билан аралаштирасыз. Аралашманы бир кунда 3 нечад оқдаланышдан ярим совет аялаа к'абул к'илиш керек. Давиланыш курси 1айдан 3 айга.

Ушбу доривор тонирларин келайтирши ва б'шк'а к'итонга к'асаланыларинг одини оланга экиш воотлар

Ортанк'омеккинг х'агт д'ареси б'уаилши тонирларинг дамши б'оруксон б'уаилши шифарет, ик'умат, тромбозмет, к'орк к'асаланыларди, гипертония сингари дахшетиа к'асаланыларинг одини олады. Д'уаик, тонирларинг х'амши совет б'уаилши, умрин емаруши холестерининг й'уаны к'иркишге к'улрок элтибор берши лозим. Бунда коен'еванеий в'оситалардан фойдаланыш ук'римини уейтирши таром'ор.

Шундай усуллардан бири таркибиде лецитин моддасын б'й б'рле максуметини муштоле истем'ола к'иле турши кара б'ралады. Асосий оқдаларинг 60 %и лецитин моддасын б'й табиий композициялар ташк'аа к'олушти максуметарин истем'ола к'илушчи нанжурк'али ах'лак узок уяр к'урабиги к'алай, уяр х'амши куш'ок, шад-хуррек,

солгаларни ш'аа дарежада, к'итирелари х'ек муш'ах'ем б'уаган.

Лектитивлар к'улрок тук'ум саривнда, дук'алак усинаяклар таркибиде к'улрок учрайды.

#### Давиланыш усулы:

Бир неча дни еки ф'улдук ёк'оненинг мағзини к'овончада майдала, олгине суз билан аралаштирасыз ва бир неча к'аватла давади ут'к'азыш х'осна б'рлаги шийади сути 1 кой коник аса аралаштир'об улаги оддийа ичиб туросыз. К'орк к'ек'уруш ош'олонго отырак к'аладыгы том олаги ик'акулрокдыр. Ушбу мунажа бир ой дамон к'итир'ола к'алышши т'асыр'ини сезеиз.

#### IV

#### РАКНИНГ Й'УАНИ К'ИРК'ИШ МУМК'ИН

Саритов (рак) шифобилер т'уд'инден усидири к'офран усно б'рлаб, тери, шилак, к'аваслар, к'инал уш'и, уш'а, м'ады-ичак й'уан, с'идак т'аоска орниларда к'олае к'алады. У жуаа тез усиди, афролдиги т'уд'иналарин емарды, узокда жойалынган к'авасларга й'уда ва й'а к'ак'ида иш'оламын, й'уаны олай к'алады. Шу х'усусиятлари билан к'орсок усем'армен ф'ирк к'илады.

Аино х'ак табобитиде ушбу лектитив к'асаланынги даволышнинг бир к'етор усулери маж'уд. Бир к'етор шартларга к'атып алаа к'илеб, б'олавалынши мунажаларин муштоле алаата ош'ер'иб бер'исе, абетта ракинга й'уаны к'ирксе б'ралады.

■ Скертан ч'аманаклар истем'ола к'иланши ва ч'елешти к'иланши т'ухетини;

■ Оқдаланыш истем'олаштындан к'орк ва к'изна верши, куш'ок г'уштан ш'урвалар, сала, тук'ум, ф'осола, к'ух'ет сингари кулаа т'аомларин олай ташлаш;

■ Шакар, конфетлар, бирожийилер, торг ва б'шк'а дар к'алай ш'иринликларды тийвалит;

■ Исок, нон ва нон максуметларини т'аюв'га к'иланш;

■ Тисманини алоҳида таъинишул қилгани аслини, сут билан биладик, ион ва сўтин, товуқ гушти ва мол гуштини, чўча гушти билан тулмаган ширмада сўтинни, сут ва водани таъинларни, элик ва ширмада гуштини, сут ва меваларни, элик сўти билан эришган били биргаликда истиъмола қилган.

■ Кун давоида 100 г ёнлик ва 3 дона **кўккабирок** (ау) дароҳтининг меvasи(ни) истиъмола қилаб турган иккин фойда берида.

■ Турли ички ва сиритов бўлганда унинг одами одам учун халжи борича охури, олма, узум, қора қорамут, малина, олча қудунидан кўчиб тургани. Бузида тинкери истиъмолалигиздан дабette даволик, қизил қарам, шай, сиринсоқ, ар қлашқини (хрон) бўлиш.

■ Организмингизни мустакхиллаш учун ўз рақибонигизда буздой, жадди, арна долийниг ўспиритини шифосидан фойдаланиш, 50 г буздой, жадди бек арпаши тароқлиб солиб илж, сўти бўштириш, ундан ўсиб чиққан шифосидан 1-2 мм га яқин, уларни илжиб, арнамо бир чой қилиқдан бутун диломиниш мўддаи дилоида қабул қилаб тургани.

■ Эрталб, алабette бадавонигизни илж сўти билан эриши. Сомо, билан арпаши, илжлик ўзи пардашиб қилиб келиши.

■ Тўри қамдига кўчи бурдан сириниш.

■ Беморнинг хонисдан доимо яқин бўлиши мўзим, шунингдек, беморнинг ўзи хон ладан олаб келиши кирок.

■ Бемор шадидан уй ичи хона алабette эришган бўлиши қорак. Омоздаи шифо боричи дуоаларни, ҳар қунж ўқиб турган қорак.

Энда муоажалар реқонти билан тинкенинг,  
нафи тегиш ақабнас

**1. Ошқон рақига қарши:**

100 граммдан атезда сотиладиган барензуби (зубтуруш) ва эриш (бизни) апроқларини, оқсир (дигил) ва қирқиз илдизларини, 75 граммдан гулдаишабахор (ноготки).

қоқуш (чистотил), бўғимдарон (тысячелетник)ни араштираш. Кочкуруш ушбу арашшадан 2 ошқонликда термоси солиб, 2 стакан қайноқ сув қушиш. Эрталб сўтиб олиш. Кунга 4 мала ошқондан эрик соат анжа эрик ставандан ичкиш.

**2. Бўйрак рақига қарши:**

100 граммдан олма, сириндой (шербоб), брусника янрокларини ва элишторбе (қирқолабон) илдизларни, 25 граммдан гулдаишабахор (ноготки), қончу (чистотил) ва кашк омасиз, Дамлаб, қорқидиги реқондигидек тартибда қабул қиласиз.

**3. Простата беги рақибонти одамини одаи:**

3 қисдан бўлак ўрмон илжиси, саллагул (ивон), оқсир (чернобыльник) илдизларни, кашкарбеда ва қитлабиде (бертисудрақширей) ўталари 2 қис сарсаби (сарпаи) ва 1 қис шулоқ (аччиқармоқ) миқдорда араштираш. Кочкуруш термоси ушбу арашшадан 3 қисни солиб, 3 стакан қайноқ сув қушиш. Эрталб сўтиб олиб 4 қисни бўласиз. Ошқондан бир соат анжа қабул қилганида.

**4. Улка рақини беришей эши:**

100 граммдан катта зубтуруш (баргзуб-водорожник) берги, навузгул (первоцвет) ва мармарак (шафрей) ўталар, 75 граммдан қора анж, давғиса, қизилма (солмак) ва одаи агир (аир) илдизли йинисиз. Дамлама тибрлаб қорқидиги реқондигидек қабул қилганида.

**5. Сут бемари рақинга қарши ошқонлар:**

Алар қўқрак қаттиқлашётган бўлса, дарқоа кўқрак шифога 5-6 та зулуқ қўйини қозим. Буқдан ташқари ургалаб ва кочкуруш ошқондан кўқракка илж сўти қушиш қўйиб бузмаш қорак.

**6. Тухумдон рақини даволаш усули:**

100 грамм бўтақў (кисилмак синего) ва тазвада ўт қирқизини 75 граммдан қирқизон, қончу (чистотил) ва ширинқоқула (ноготки) билан араштираш. Ушбу арашшадан 3 ош қисни термоси солиб, устида 3 стакан





бемарда, врачларнинг қар хил кўрсатмаларига рица қилади ва дозани.

Сизанинг эътиборингизга остиқоладиган асоси — орпанкида туз йезилиши алобаларни тартиб, унча мароми восита тота билан бир беморнинг даволаиши усулларини хиломи қиламиз, фойдаси тегас ажабми:

100 грамм куритиб нафдаланган вискилик камишот 0.5 метр арок қўйилади. 3 хафта қоронзу жойда сақланади. вақти-вақти билан шинда нивалати сизанинг турилади. Қутинга 4-5 марта 25-30 тисекадан ичиб турилади.

Ушбу вастойка (даволаиши) ҳар бехор ва кузда 4-5 афта мобайнида ичиб турилади, нафақат туз йезилишига қарини фойда берибгина қолмай, балки ярак ва бошқа ички органларнинг феолаишини ақшилади.

## VIII

### ТЕРИ КАСАЛАНҚАРИНИ ДАВОЛАШИ

Псорияс (пўстаққан теширтки) териде шикали турлига ва китта кичик тутуичалар пайдо бўлиб, теда, оқимтир кукушнинг пластиника (пўстаққалар) билан қоплаиши билан шикланиди. Тутуичалар бошиқиг соқла қисмида, балкида, пизада қўзрак, тирмоқлар ва бўғишларда қичроқ учиради.

Халақ табобитида уни даволаш бўғиша айрик воситалар мижуда.

#### 1. Сурма дари (нама №1)

200 г солкада ёки тиббий вискилик, 30 г асал, 10 г витаминан болалар қрам, битта тивуқ тутуишнинг оқи билкага солкииб, 30 дақиқа қуширтирмадан (қуширтирмадан, бирок, арашиштирмамайди), сўнг қолдиқ билан қириб қўйилади. Бутун даволаш курси давомида сўтанасига икки марта зерралини жойга ичка қилиб суртилади ва қайишроқ қуриб тилимида. Ушбу тарзибил нолдан 10 сутка қўлалинилат, унча қўшишча араши

вастойкаси ичилади. Дастилаиши уч куш мобайнида қушига икки мақла оқатдан ярим соат аввал 30-40 томчилади, кейин ма 3 нимадан ичиб турилади (араши глиоритини ва қуши қўволаишларга тўри қаламайди). Пўст тивалли бошлангиши билан териде йиринги тошинали пайдо бўлади, улар йезилиб қишилади, бирок даволаиши ҳар куши давои итириш керак. 2-3 хафтадан сўнг иқоридати қушиласи элат ифтолади. Теридати доғ ўшида аввал қури-қуширтири ринг, сўнгги табиий ринг пайдо бўлади.

#### 2. Сурма дари (нама №2)

Терини биринчи нимадан билан тошлангиб бўлишга, тўғоркини риваллида батаном даволаиши учун 2-кўладаиши фойдалаишига иришине лозим бўлади. Ушбу нимадан иқоридати маъ каби таёрилади: фойди уни 80-90 г қолчул (қисқосма) ўтининг талқони қўйилади. Ушбу нимадан ишлаиши билан бир вақтда (араши билан даволаишидан сўнг икки хафтадан кейин) оққатлаишидан ярим соат аввал қушига уч маъла 1 чой қошиқда элаутороққа вастойкаси (биринчи 10 қушиқда ярим нимадорда) ичилади. Вастойка билан даволаиши курси 1 ой Алар заруриат бўлса икки хафталик таъоффусдан сўнг курси тетролаиши мумкин. Тери пўст ишлаишдан бутуналай фориш бўлиш, хафталига 2-3 марта "Детский" совида икки уч марта ювнииб, кейин чайни ташлайсиз. Даволаишдан кейин тери иқонда позик бўлади, кушнинг учун уни иққолаишиб қирилатишдан, шиклииб чаке бўлаишдан, ирилаишдан эктиб бўлишг. Беморнинг қолтиш ва боқидишга қариб қасалаиши тўлиқ даволаиши учун 2 ойдан 4 ойгача оқт ўтиши мумкин. Бутун даволаиши мобайнида оққатлаиши тартибига риоқ қилиш лозим. Истиқомдан тухум, қонурилаган сўнг, ўтир тисолаиши, тивони, спиртан ичмиликаларни, сизароти чикариб тошлан

лозин бранди. Пивнирагак күшт, сүт, мөвлалар нәжи  
борича күшрәк истәтәлә қылынш керәк.

## IX

### ЖИНСИЙ ОРГАНАЛАР ВА БЕПУШТАЛИК ШИФОСИ

#### Одаий, аммә фойдалан исул

Алаалар үзәк вақт қосқалдор бўласалар, қуйдағи усулни  
қылашлары ундаарышн ушакышн эрдәк бершн мүмкин:

1. Көкқурун май ойн аслаядан бир қосық амб,  
стерилизация бинта қыйнады ва уни қын ичнә тикламан  
(бинт тикалгандан кейин, уни чикариб ташлаш Усуни  
бинтинә бир үч чикариб қалдырамады).

2. Дуб (эвин) пуслури қылаш қыйнатмады ва унәк  
сунидә 2 л олқиб қын қыламан өки чайқалады.

Уқоридәги тәдбирлар тартиб билән күнәра бажарылаак.  
Ушбу дәрәжәлик жарәғидә эр-тотқынның Е витамининин  
қабул қылашлары керәк бўмак.

#### Адеваннәи өлгинә бул

Бу қыламан эрқаларда аросин 50 ендән кейин утқидан.  
У простата безларыннң үсәшн буйиб, бәзәнер үчүндәр.  
Хаак табобатидә адәваннәи дәрәжәлик усулларыннң қуйдағи  
усулларн мажбул:

1. Зашкайш (жөмбәр) мадининнң кирәндән үтәкыган  
перешөгини ичәк үчлә амб қылавоғи. Орқасидән сүн  
ичәмады. Бир нәчә хайтадан кейин сиз үл қолатингизин  
кыламангизин қолмай жинсий оқосқалман хән қутулсиз.  
шүннңидәк оқат хәлн қылашыннң, дотирингн  
кыламангизин сәләсиз.

2. Қыламан (макроста)ннң бир ош қолмай майдалинган  
перешөгинә 0,5 л сүзә солаиб 10 дәркә қыйнатмады.  
Совитқиләб сүзә олнннң, оқат аламан бир қалдан  
ичәмады.

3. Қарғиқ (аспук) мадиндән хән жөврәдәги тартиблә  
дәри тәбирәләдә ва ичәмады.

## X

### ПИЖЖАЛАРДАН ҚУТУЛАЙ ДЕСАНГИЗ

Турай үй қайналары ва пашпалар вәситәсидә одамлар,  
айнәкәш йш болмаалар итәк-ошқалән тәкыманн төкәккүр  
кәринталар жөйәләнш тады. Улар инсон сәләмәтәшн үчүн  
қыламанн дәрәжәлик нәстәрәб чикариды. Қыламанн улардан  
қутулаш үчүн хәр қил фармәцевтик дәри-дәрмәваларн  
қыламанн. Бу дәрәжәк безлән тәтәпәлә парәзитларга  
мүлақаләтиннң бұрабсизлә қыламанн, орқасиннә ичәмәш  
тәкыри хән қалтады. Шүңәш жөн, ичәк йналар дәрәжәдә  
қыламанн төкәкәдән қыламаннган қалды, амб сүнәдән  
үтәк төкәш дәрәжәк усулларядән фойдаланнш дәри  
жәдәтәш мажбулдәр.

Рисоламанннң ушбу бәбәдә әнә шүңәш одаий дәрәжәш  
усуллардан айрмәларыннң тәтәбирингизлә хәләл эвинә.  
Уламанннң, ичәк билән қыламанн бу мүлақаләр үл  
сәләсәлик бершн шүбхәсиз.

#### Пәйв ва мөйтәсәк билән дәрәжәш.

1. Айрнн болаларда остурнә пәйжәларн бұмады. Улардан  
қутулашдә ичәкыннң адәкәшн қалтады. Бушнң үчүн 1 болн  
ичәкнн бир стакән қыламаннган қыламанн сүзә солаиб етте-  
сәккн сәт қыламанн ва бир чөй қосық асла қыламанн  
ичәри тәшн берәмады. Тәйбәр бұламанн бу дәрәжәлик эрқаләб  
ош қорнәш прәм стакәдән түрт күн дәрәжәдә берәб турайн  
мажбулдәр.

2. Шүннңидәк, пәйжәларн қыламанн эрқә соламан  
(ундәриб қыламанн эрқә) дәрәжәлик хән кәшн фойда  
берәд. Бушнң үчүн 2-3 ош қосық ундәриб қыламанн эрқә  
перешөгинә 1 стакән қайноқ сүз қыламанн, 10-15 дәркә  
қыйнатмады ва 4-5 сәт тикариб қыйнады. Ушбу дәрәжә  
1 ош қосықдәк оқаталнннн оқадән қабул қыламанн.



**Тайбраши усули ва құлаши:** Алоо беринге қайыналығанда ұтқасын, қарлағын вострыға салып аяқсуықут ноиа билаи аралаштырасыз. Кастролаи түст олакта қўйыб қайныи даражасын өтқасын, бирок қайныб қытмасын доим. Кастролаи омадаи олаиб сарықлойныи спиртти пастыйқасы ва сув востықанды эритмалы шоқома билаи аралаштырасыз ва қытмасын ақшылы аралаштырасыз. 1-2 саат тындарыб қўйып, тар қақалай шыға қайнып, ақшыс қычқокс баяқата салыб қўсыз.

Қырықжаны сәуратын қўйыб 8-7 күн сақалысыз, қар күни 2-3 миха 50 граммдаи ыстықома қыласыз, Даволаиын күрес — 1 ой, сўге бир ой тыафус қлаиб, даволаиынны тикрорлайсыз.

#### 4. Қайынама дери

**Керек бўлади:** 1 ош қоныш, шифобокш тұа аяқош, 1 ош қоныш алоо, 1 ош қоныш отқулақ.

**Тайбраши усули:** Масалаик, ўлаер устыга қўйып, сув қўйыб 3-4 саат тындарыб қўйылади. 37 даражатын сивутсыз. Сузыб оласыз.

**Қўлаши усули:** Ушбу қайынама билаи зоник, гортара қлаиыда.

#### 5. Наа бир зарара востысы

**Керек бўлади:** 1 ош қоныш, алоо, 300 ма қоныш, сув, 1 чой қоныш, туз, 1 чой қоныш, ошқона салын, 1 гр йод, 3 гр сарықлойныи спиртти пастыйқасы.

**Тайбраши усули ва құлаши:** Ынақ қайынамаи суғы туз ва сома салыб эритмалай ва йод ханде сарықлойныи спиртти пастыйқасыдан бир неча тамчи қўшылаыб аралаштырылады. Ушбу востыа билаи тиноқ бир күнда бир неча маротба елзуре қлаиыда. Бу шамоланы каскалкларита, йирикса, томқкыиғ ышмоланы каскалкларита жуа фойдаладыр.

#### 6. Тонқ қайынамаи бонжа востысы

**Керек бўлади:** 1 ош қоныш, алоо, 1 чой қоныш, арнақ, 3 ой қоныш, сарықлой (звербой), 300 ма сивит.

**Тайбраши усули ва құлаши:** Гийналарин пастыйқалай, шыныи сопын ва устыда шпырыи күсыз. Етти күн омади қарошу жойда оқлаб, сўге сузыб оласыз. Антына учун бир стакан қайық суғы 30 тамчи гийдаи спирт пастыйқасыи сомысыз. Тыноқтығаны күныи 5-6 мартадаи, то аяқлааны сомыныиғаныча қайыб турсыз.

#### 7. Алоо ва сарықлой (звербой) дамамысы

**Керек бўлади:** 1 ош қоныш, алоо, 2 ош қоныш, сарықлой суғы, 30 гр востықот, 10 гр арпабодыи, 2 стакан суз, шавар.

**Тайбраши усули ва құлаши:** Сарықлой туам, арпабодыи, востықотларин аралаштырыб қайық суз билаи дамамысыз ва 40 дақиқа дамодаи тындарыб қўйсыз. Шарботи наны дериқасыда совутып, сузыб оласыз.

Күныи 4 михадаи оқлақдан 15 дақиқа аяна 1/3 стакандаи шавар қўйыб қабуа қыласыз. Шарбат аяныга шифо томырыни күрсатади.

#### 8. Аямоная алоо қыны

**Керек бўлади:** 1 ош қоныш, алоо, 400 ма сарықлой (звербой) қайытмасы, 50 гр аса, 1 дона аямо.

**Тайбраши усули ва құлаши:** Аяныи кычи бўлек қлаиб востысы. Асыма эртыб аямои билаи аралаштырасыз. Шувинтақ, ыгыла тәб берилган сарықлойныи қўшыб, дамомаиыи ақшылаб аралаштырасыз. Ушбу қорышмаи күныи 3 михадаи 1 чой қонышда ыстықома қыласыз ва уныи устыдаи 1-2 стакан қайынаи сув қыласыз. Илқомаыр 10 күнда ышлуум бўлади.

#### 9. Алоо ва отқулақ дамамысы

**Керек бўлади:** 1 ош қоныш, алоо, 1 чой қоныш, чыстопа, 1 ош қоныш, отқулақ бирн.

**Тайбраши усули ва құлаши:** Ўлаарин қайынасыз, 10 дақиқа тындарыб қўйсыз ва сузыб оласыз.

Ушбу шарботи 1 саат ноабында мийда құпланаар билаи қыасыз.

### 10. Алоо ва мингирроҳ дамаамаси

**Керак бўлади:** 1 ош қовчиқ алоо, 1 чой қовчиқ мингирроҳ,  
1 чой қовчиқ чистотил.

**Тайёрлаш усули ва қўллан:** Уларни қайнатиб, 1 соат  
тиндариб қўйсиз ва сузиб оласиз.

Ушбу шарбат кунга 4 марта оқат олдидан чоран стакан  
миқдорда истеъмол қилинади.

### 11. Алоо ва монмақаймоқ дамаамаси

**Керак бўлади:** 1 ош қовчиқ алоо, 1 чой қовчиқ шифобахш  
монмақаймоқнинг тоқоқлавланган надиyesi, 1 чой қовчиқ  
чистотил ути.

**Тайёрлаш усули ва қўллан:** Уларни қайноқ-сув славиб  
8 соат тиндариб қўйсиз. Шундан сўнг сузиб оласиз.

Ушбу шарбат кунга 4 марта оқат олдидан чоран стакан  
миқдорда ичилади.

Шифобахш мойчетки пидаязи ўринга унинг баригдан  
чиққан ширалани фойдаланса ҳам бўлади.

12. Оқидат ҳам қиланч оринлаар ва талооска тилини  
тисааламқларига қарши воситалар

Ич қотини қарин астами алоо шарбати

**Керак бўлади:** 100 гр алоо барги, 4 ош қовчиқ алоо.

**Тайёрлаш усули ва қўллан:** Алоонинг ичги қоснаган  
баргини кели хайфа сокуттича оқидиб, сўнг шарбати оқидиб  
олилади ва оёқ билан аралаштирилади.

Сўрунқан ич қотин рўй берганда шундан 30 дақиқа  
оқидиб ушбу аралашма 1 ош қовчиқда тинчовула қилинади.  
Ички кувдан қилин унинг миқдорин қилини қисқарттирилади.

### 13. Алоо ва чўл ялганч дамаамаси

**Керак бўлади:** 1 ош қовчиқ алоо, 2 ош қовчиқ шифобахш  
чўл ялганчининг барглари, 2 ош қовчиқ сарикчой (сарфобой).

**Тайёрлаш усули ва қўллан:** Шифобахш ўт баргларини  
майдалаб қайноқ сув қувица 30 дақиқа тиндариб қўйиш.  
аралашмани сузиб оласиз. Ушбу шарбатдан ошга шалак  
қилиш ва ялганч ширалани жореванда ошга бўшатишни

чўйинида қўлашга тилини этилади. Бу ялганчга қўйишни  
усули ҳам ишлатиш мумкин.

### 14. Алоо ва лимончалани дамаамаси

**Керак бўлади:** 1 ош қовчиқ алоо, 8 чой қовчиқ лимончалани,  
2-3 ош қовчиқ сарикчой.

**Тайёрлаш усули қўллан:** Уларни майдалаб, қайноқ сув  
қўйилади ва 4 соат мобайнида тиндариб қўйилади. Сўнг  
шарбатдан ошга бўшатиш ва ялганч чўйинида фойдаланиши  
мумкин.

### 15. Алоо ва олма-барган сут дамаамаси

**Керак бўлади:** 1 ош қовчиқ алоо, 1 ош қовчиқ олма барги,  
1 ош қовчиқ сарикчой гуани, 3 стакан сут.

**Тайёрлаш усули:** қайноқ сутга олма ва сарикчой гуанини  
салиб қайнатиб оласиз ва 30-40 дақиқа сўнг оловда ушлаб  
турулади. Сўнг оловдан олиб, соғутичга сузиб оласиз ва  
фильтрлаш ўтказиш.

**Қўллан усули:** дар кўни ошгадан сўнг 4 ош қовчиқдан  
3 марта ичилади. Охиригиси уқлаш олдидан истиёмол  
қилинади. Даволамани курси 1-2 ой.

Қайнатиш жонқар қасдалмақларини ялганч тўшкер хўрсатилади.

### 16. Алоо ва алавланч шифоси

**Керак бўлади:** 1 ош қовчиқ алоо, 1 дона ушбу алавланч,  
4 ош қовчиқ сарикчой сарикчой настойкаси, 4 литр сув.

**Тайёрлаш усули:** Алавланчини юмасиз, иштгани артеб,  
майда тўрайсиз ва кичикроқ кастроолда соласиз. Сув  
қўйиб, қайнатиб оласиз ва қовчиқ булунча пиширасиз.  
Сўнгга алавланч чиқариб олиб, шарбатни сузасиз. Ушга  
сарикчойнинг сарикчой настойкасини қўшиб, ялганч  
аралаштирасиз.

**Қўллан усули:** Жигар ва ўт пуфоти шираланини ва  
сўргичи қолларда дар кўни ярим стакандан ичилади.

### 17. Алоо қўйилган арвободда-валганч чой

**Керак бўлади:** 1 ош қовчиқ алоо, 3 чой қовчиқ арвободда  
ути, 4 чой қовчиқ сарикчой, 1 ош қовчиқ ялганч барги.

**Тайырман усулу:** Аршабоден урузин тазончада майдалап толдоаланган сарыкчой ва калык барги билан күйсөз-химический кайнап турган сууга домлап, коңкоонин берметисиз ва 30 дақиқа тындарып кыска. Сууга ушбу домламаны сузиб оласыз.

**Кўламан усулу:** дар кун 7-8 марта от-один кўламансыз, оркасидан орок махларда сонун суу ичесиз. Бу шарбит йыл оккыдан кейин, шунингдек, бтан ва ўткжр тазман тоомдан оадки чой кайк шекер солиб истымоо кыланнады. Ушбу шарбиттан жигер касаллекларнын падени оалык, айныкда ирсий кустурмадан холе буламк учун ичеш мумкин.

#### **11. Алоо ва мингирок домламасы**

**Керек булад:** 1 он кошик алоо, 1 он кошик майдаловган сарыкчой ўт, 1 он кошик мингирок.

**Тайырман усулу:** Утларни толдолап устига кайныч суу куйлады, идиш коңкоонин бөлб 1 соат тындарып куйнады. Сунг шарбит сузиб оалнады.

**Кўламан усулу:** хар кун 1 он кошикдан уч мекка кабул кыланады.

**10. Юрек-томир касаллекларига карши картонка-занык домламасы**

**Керек булад:** 1 он кошик алоо, 1 доза картонка, 2 он кошик сарыкчой, 1 он кошик напыз, 500 ма суу.

**Тайырман усулу:** Утлар майдаланып, устнаан кайнап турган суу куйнады ва идиш коңкоонин бөлб, 2 соат корому ва омакни жойда тыдырылады. Етти ұртаза картонканы кырыкчадан ўткелб, шарбитн сжыб оалнады. Солутилын кайнатумага картонка шарбатыны солыб, ичшинап аралаштырасыз.

**Кўламан усулу:** Аралашманы кунге 5-8 марта ичкылынышдан 1 соат оадки йыл оккыдан 2-3 соат сууге 2 он кошикдан истымоо кыланады. Ушбу аралашмадан биринчи ва иккинчи боскычдан гипертония касаллеккарга, баш мие тонирлаары атеросклерозига карши фойдаланылады.

#### **20. Алоо ва дўлаан домламасы**

**Керек булад:** 1 он кошик алоо, 10 он кошик дўлаан, 3 он кошик сарыкчой, 3 литр суу.

**Тайырман усулу ва кўламан:** Дўлаан ва сарыкчойни сывагыча кыстырма солыб, кайнап, суу куйнады, сунг икстронин бирер восик, сакмандагы берге билан ўрб, 40 соат куйнап куйнады. Фурсат булагач, шарбит доладан ўткыланан дўлаан жовасини хан еккелб, оалныч сок шарбаты кўшылады. Ушбу шифобокши шарбит дар кун 4 мала оветкылынышдан 15 дақиқа овалд эрим стокадан истымоо кыланады. Бу кайнатуа корак стенокардия ва шеттик кысаллекларига карши ичкы воситтадыр.

#### **21. Утлар домламасы**

**Керек булад:** 1 он кошик алоо, 1 он кошик сарыкчой, 1 он кошик агынка жойчыгыч, 1 он кошик кыркбўми, 500 ма суу.

**Тайырман усулу ва кўламан:** Бирча утларни идишга солыб, устидан кайнап турган суу куйнады ва 20 дақиқа тындарып куйтач, сузиб оалнады. Ушбу домламаны корак мускулларынын тортышып кылынш кылырады истымоо кыланады. Южорак тайырман домлааныч канничесин бир кун жобайыча сжкы-сжкы ичкынычте керек булад. Энг ичкысы, домламаны ичеш чоғида омакка бир ичкы аакка ушылап туралса сонарак ичкы булад. Давоаланыч курси 7-10 кун. Домламаны истымоо кылынышты оыг мақбуам оветкылыныш оаддан ва от корыгы кабул кылашылар.

#### **22. Алоо ва галында истойкасы**

**Керек булад:** 1 он кошик алоо, 5 он кошик ичкы галында, 1 он кошик сарыкчой, 350 ма арок.

**Тайырман усулу:** Галында ўт ва сарыкчойни эзыб, арок кўшылады ва идиш идиште куйнады. коңкоонин бөлб, алоо 1 кун офтоды, сунгги 5 кун коронгу жойда тыдырылады. Нстойка тайыр булагач, сузиб фалытраанады.

**Кўламан усулу:** 2 чой кошикдан от корыгы ва 2 чой кошик, уйку оалдан истымоо кылынады. Нстойканы фалит

сөөктөндө, бир ой жобойнда гана эле мүмкүн. Ушбу дорд гипертендик кассалыктарга кызык кылат.

**23. Жароқатарга ва дет етанда фойда борадыкы маалжар**

Ат-оюн жойларды экинчи барыраф экинчи учун алоздык шарбатар тейераш:

**Керек булад:** 100 гр алоз бары, 200 гр шакыр.

**Тейераш усул:** Алоз барыларын майдалап оюн кетерок шакыр экинчи союлуде. Сүктү үчү түзүлүчү шакыр союп, экинчиге оюн дорд билин етанда ва 2 кун тандырып куйлат. Шундан кочик массаны экинчи шарбати тандырып алозды ва сүктүдө.

**Күлөш усул:** Шарбат кунгү 3 махл алоздан олози 1 ош кошкыдан кабуа кылат.

**24. Алоз ва тукум сарыкдан маалжар**

Восит үчүб дүртүб кетип чаккыларын доволон учун куйодалыга тейераштын маалжар кочик фойда борады.

**Керек булад:** 2 ош кошик сарыктой үт, 3 ош кошик алоз бары, 1 ош кошик кичишрок бары, 1 дорд тукум кырга, 1 ош кошик олоз ва 1 чой кошик үстүмүк өт.

**Тейераш усул ва күлөш:** Устүмүк алоз экинчиге кайнок сун куйып 10-15 даякка тандырып күйсөт. У союлуде кочик тукум кырга, олоз ва үстүмүк өт билин аралаштырысөт. Патта тандыларын арамды маалжар алоз экинчиге жүйө суртасы ва 10-15 даякка тандырылат. Бак буланды кочик маалжар алоз сунд кочик тандылат.

**25. Алоз ва шифокакт Кокофүт маалжар шарбати**  
**Керек булад:** 1 ош кошик алоз, 2-3 чой кошик майдаланган сарыктой үт, 1 чой кошик кокофүтүнүн майдаланыш.

**Тейераш усул:** Сарыктой ва кокофүт калдык устудын кайнок сун куйып, кочик билин берекетте ва 30 даякка тандырып күйсөт. Сүктү ушбу шарбати сунд олоз.

**Күлөш усул:** Шарбат бир кунд черкы етанды 3 махл алоздан кочик кабуа кылат.

Алар бавоска шакыр тандырага чыккан буса, сарыктой ва алоздан маалжар маалжар тейераш керек булад. Шунд едд түтүн алозду, уйгулаштырылган маалжар зарермант жойларга едд синарашрок тейераш күйсөтөд ва крч хлмд жароқатарын тейераш күйсөтөд.

**26. Алоз, сарыктой ва тогтерек алозлардын маалжар тейераш**

**Керек булад:** 1 ош кошик алоз, 1 ош кошик сарыктой үт, 1 ош кошик тогтерек алоз.

**Тейераш усул ва күлөш:** Сарыктой ва тогтерек алозун майдалап, олоз илин сун күйсөтөд (булга долошго кылушка калды). Сүктү сарыктой аралаштыга танды олозды, сүктү үчү бавоска шакырага 0,5 солт күйсөт.

Маалжар маалжар маалжар алоз, сарыктой олоз тандырып ва кочик сун билин олозго кочик. Сундан 2-3 кун үткөтөп муолажар тандырылат.

Кейинчик маалжар фойдаланыш кочикти босакы, факт арам кочик сун билин кочик турин керек булад. Генарой шакыра аста-сөтүн тандырып борады ва бууулай бок булб кылат. Ушбу восит бавосканын тандырышын кочик күйсөтөд.

**27. Алоз ва алоздан маалжар**

**Керек булад:** 1 ош кошик алоз, 2 чой кошик майдаланган сарыктой үт, 20 гр кичишрок үтүмүк алоз.

**Тейераш усул:** Алоз, сарыктой ва алоздын бир хлм долошго кочик кочикти босакы.

**Күлөш усул:** Тейераштын маалжар бавоска шакыра күйб, устудын сарыктой босакы ва шу хлмд 30 даякка үтүрөт.

Бу восит шифокакт бавоска үчүтүн кокофүтүнүн хлмд, билин алозду алозга кочик кочик.

**28. Алоз суртасы сунд күлөш кылат**

**Алоз ва суртасы сунд**

**Корак бўлади:** 1 ош қовчиқ алао, 1 ош қовчиқ ситири, 1 ош қовчиқ сариқчой шербати, ярим чой қовчиқ асао.

**Тайёрлаш усули:** Асао билан ситирини қўшиб, сариқчой шербати билан эзлаб арамантирасиз.

**Қўлаш усули:** Тайёрланган арамантини накетни терисига суртиб, 12-15 дақиқа қўласиз. Сўнгги суртмани аянда илаш, кейин совиқ сув билан ювасиз. Бу суртма ил терисини шербатер, ожалларни оқимакантирасиди.

#### **29.Алао ва бақлажон суртмаси**

Бу ҳам ил терисини шербатришга қилат қилади.

**Корак бўлади:** 1 ош қовчиқ алао, 30 гр бақлажон, 1 чой қовчиқ асао, 2 ош қовчиқ сариқчой шербати.

**Тайёрлаш усули ва қўлаш:** Бақлажонни қовиб, илтиби арғисини ва йирек қиринчиди ўтказасиз. Ушунг орада сариқчой шербатидан ва оловин қўшасиз. тайиник сув қалқилтида эритилган асаога ва бошқа бирикмаларин ҳам қўшасиз. Тайёр бўлган арамантидан аянда бироз юзюнгилга суртиб, суртма ктар юзюнгилга яқин ситисиз. аламик қолган арамантини ҳам суртасиз. 10-20 дақиқадан сўнг суртмани насть ташини билан артиб ташасиз, юзюнгилни илаш, сув билан ювасиз. Кейин асао нур бўлагини шикаласиз. Сочин билан артаман, ўзининг қўриғини қўйиб беринг. Шундан сўнг юзюнгилга қуруқ териларни нўмақалган ҳар ҳақдай ярем суртиналитиз маҳсадга мувофиқ бўлади. Ушбу суртмадан қарғасига 2-3 марта, бошқа суртмалар билан аламантирер фойдаланишга мумкин.

#### **30.Алао ва алалати суртмаси**

Тузид бўлашининг яна бир усули.

**Корак бўлади:** 1 ош қовчиқ алао, 1 дона алалати, 3 ош қовчиқ илти суг, 4 ош қовчиқ сариқчой шербати.

**Тайёрлаш усули ва қўлаш:** Алалатини қовиб, 2 сити ноёйида қайнатилга, сўнг солутиб, илтибини тозаласиз. Майда қиринчиди ўтказиб, алаога қўшасиз. Ушбу бўлган янги суртма қўшиб, сариқчой шербатини қўшасиз. горисини эзлаб арамантирасиз. 10 дақиқа давомида

қайнатилга суртиб қўйинг. Сўнгги қайнатил илаш сувда қовиб ташлаб, териларига нур қалқилган ярем суртинг.

#### **31.Алао ва сабзи суртмаси**

**Корак бўлади:** 1 ош қовчиқ алао, 1 дона фўтани сабзи, ярим ставин сариқчой ўзининг қўққ дамаласин (300 ма сўтга 40 гр. ўт қисобдан).

**Тайёрлаш усули ва қўлаш:** Сабзини қовиб, тозаласиз ва майда қиринчиди ўтказасиз. Ушунг алао ва сариқчой дамаласини қўшасиз. қоспа бўлагини фўтдан дамага тикиб, қовилтига босасиз. Шу ҳолатда 15-20 дақиқа ушлаб турган, юзюнгилни илаш, сув билан қайиб ташлайсиз.

#### **32.Алао ва картонка суртмаси**

**Корак бўлади:** 1 ош қовчиқ алао, 1 дона картонка, ярим ставин сариқчой дамаласиз.

**Тайёрлаш усули ва қўлаш:** Картонкини тозалаб допича шикалда юзда қовиб аясанди ва ушн бир сўтга давомида сариқчой дамаласинга солиб қўшасиз. Сўнгги картонкини эзлаб юзюнгилга суртасиз. 20-25 дақиқадан сўнг суртмани илаш, сув билан қовиб ташлайсиз.

#### **33.Алао, сариқчой ва асао суртмаси**

**Корак бўлади:** 1 ош қовчиқ алао, 2 ош қовчиқ асао, 2 чой қовчиқ сариқчой дамаласиз. 1 дона туҳун сарини.

**Тайёрлаш усули ва қўлаш:**Сариқчой дамаласинга эритилган асао ва туҳун саринини қўшиб бир ҳақ қилотга қилутич арамантирасиз. Тайёр бўлган суртмани насть ташини билан юзюнгилга суртасиз, фўтат қиринчиди аτροφитга термайсиз. 20 дақиқадан сўнг юзюнгилни илаш, сув билан қовиб ташлайсиз ва юзюнгилни ярем суртасиз.

#### **34.Алао ва бодринг суртмаси**

**Корак бўлади:** 1 ош қовчиқ алао, 1 дона бодринг, 1 ош қовчиқ сариқчой дамаласиз. 1 чой қовчиқ усумани илти.

**Тайёрлаш усули ва қўлаш:** Бодрингини майда қиринчиди ўтказиб, ушн сариқчой дамаласини ва усумани илтин қўшасиз. дамаласини эзлаб қайнатиласиз. Қоспа бўлагини арамантидан бир текисда юзюнгилга суртиб чиқасиз, фўтат сў қовилтига толайсиз. 25-30 дақиқадан сўнг суртмани

илак суу билан кийиб ташлаб, козингизга козинтуугун крен суртасыз.

### 35. Сметан-асваан алоо суртмасы

**Керак булад:** 1 ош кошпак алоо, 1 ош кошпак сметна, 1 ош кошпак сарыкчой шарбат, 1 чой кошпак асал.

**Тайёрлаш усулу ва кудамы:** Сметанга асваан аралаштириб, сарыкчой шарбати ва алооня күйлөсиз. Аралашманы козингиз терисига суртуб, 12-15 дакикадан сунг асваан илак суу, сунгизе соуук суу билан юзөб ташлайсыз.

Бу суртма тез терисини йашартыраб, акжылаарни тектсалайт.

### 36. Алоо ва сарыкчой хантал (горчица) суртмасы

**Керак булад:** 1 ош кошпак алоо, 0,5 чой кошпак курук хантал (горчица), 1 чой кошпак сарыкчой, 5 ош кошпак сарыкчой дамаамасы.

**Тайёрлаш усулу ва кудамы:** Курук ханталын илак сарыкчой дамаамасы билан аралаштириб, эритпаген ларисын күшөсиз. Тейер булан аралашманы накта тымпони билан козингизга суртуб чыкысыз. Терингизге таъсирчандыгына караб суртманы 2-3 дакикадан сунг соуук сууну тубри козингизга каратыб чыксыз. Шундан кийин козингизге нейтралаштируучи крен суртасыз.

Буңдей суртмадан ханталда 1 мерта фойдолонунг отрамдыр. Бу суртма терининг карышын олдунг ошкыда энг жакш жасайдыр.

### 37. Алоо, салыкка ва суун йрмасыдан суртма

**Керак булад:** 1 ош кошпак алоо, 50 мл сарыкчой шарбати, 3 ош кошпак суун йрмасы, 1 ош кошпак салыкка.

**Тайёрлаш усулу ва кудамы:** Сарыкчой устидан дайык суу куйган кхшалаб бериткөсиз ва 10 дакика салыкка коронку жойда тикдериб күшөсиз. Сунгизе шарбатини сууиб чыксыз. (Уамр жхин бунякын ырак). Шундан кийин салыкка ва алооня күшөсиз. Тейер булан аралашманы козингизга суртуб, 30 дакикадан сунг илак суу билан юзөб ташлайсыз.

Ушбу суртма акжылаарни котказды, тери рангынн кхшалайт, уамр бамкадагы майын кудам.

### 38. Лимон-майовозал суртма

**Керак булад:** 1 ош кошпак алоо, 1 ош кошпак майовоз, 1 ош кошпак майдааланган сарыкчой, 1 чой кошпак лимон шарбати.

**Тайёрлаш усулу ва кудамы:** Барчи берилмаларни күшөб аралаштиресиз ва аралашманы козингизге суртасыз, 30 дакикадан сунг суртманы илак сууга боотуралган пакти тымпони билан ташлаб ташлайсыз.

Ушбу суртма терини терингизаштиредд, умумий хамгынн кхшалайт.

## XII

### МИНГ ДАРАГА ДАВО ЛИМОН

Күшөб суртма түйөнткө лимон шифобатнаамге жикдөсөн бөбөкхө немекг акаманыс дамаамге мөзлум. Сиз куйда ушкыт асосий хусусиятлары ва дардаларни дөволазиде кылды кшаатталыш тубригизде кремнигиз мөзлумотларни бөкөб оласыз. Умумий ошкыда лимоннинг немөсө, педарын, даамги ва лимон дариактининг түстөмөндөсү түш шөронтына туран шифобахши дорнаар тайёрлаш мүмкүн. Бу дориноралар шөмөмөмөшө каршы, энг бөсөмкө кассөйөб кеттиде, токсинга күрлөт, канкылааккы бөртөраф атында, тикжылаарни кылдында, организмининг хамой тикөмөндөсү айыксыдыларни фөволаштыришда. Көнья тоздалыш ва көш күшөнткөсү түктөткөш мөксөлдөриде, сийдик хайдылган, вегетатив илаб тикөмөсү күшөнткөсү өшнөрүчү бөсөтө, кайт кыашкы, кетчөкшөсө, захаралышга, бөдгө каршы доринор шифөтдө, төмөр ва майда көш төмөрларкы мөстөдөмөмөндө, ошкылоон секрөциялары, жалыр ва ошкылоон өстө бөсөлдөрнө акжылаанда, воддрели дөволазиде, куртөмөрлөк ташлаанда, күшөтти күшө мөксөлдөрнүн камөйттирөтдө ва бөшкө дардаларга каршы иншактымад.

Лимоннинг дийдөттө сөзөсөсү хусусияти күшөткөсү, у түктөмөларни терн ордала чыкыб өсөткөсүгө йрдан берөдд.

буырыны тозбайды. У грипп таркатуучи микроб ва вирусары, шунангак Эп га кели турал бактерияларны кырады.

Куйыла шимолалаш кыскалагыча карши лимондан фойдаланыш усуллари билан танышасы.

#### Лимоннинг фойдалари

Лимоннинг бемиялат граппи шикотула кутта. Эрта вақорда бир япроқ лимонни чойга солиб ичселинг кайфиятнинг яхшылашыг, иштахангиз очинады. Бу ханг сабаби, лимон яссон кизи тазарарыга жуда тез таъсир кўрсатады. Ким тунар кенгайиб кырыла ичселиш кайфиятнинг кўтєрмачыга сабаб буладд. Лимонни яхшылатында одди кайсы сууга ботыриб агагынг, унинг хушбўйлыгы ортыб, нызак кхши буладд.

Лимонда витаминларды В, В<sub>2</sub>, РР, калд, натрий, калий, кальций, магний, фосфор ва темир тузалари мажжуд. Шунангал, ортликте витаминлар ва витамин С га жуда бай. Биз кўрганда, кира кўрганда, туман булаганд лимонни чой ичши шикотда фойдала.

#### Шимолалаш кыскалактари

##### Грипп, шимолалаш, ОРЗ

Шимолалашнинг дастлабки эломатлари найда бўлганда лимонни лимондан тайварали мумкин. Бунынг учун бир лимон яхшылаш найда кысып яхши ставан кайыро-сув кувисы 30 дажика тивдыриб куйасы. Шарни бўацесик. Бир соат мобайнда ичсез.

\*\*\*

Грипп эндемиясы таркатыда сомакын тикланг учун лимон бунин қабул кылайш фойдаландир. Бунинг учун лимонни бир дажика кайык сувга солиб, сўнг уни давамкин окреттик холда тушт кыдыналычуден утваласы. Унга 100 гр кич каядай сутлы компонентсыз тейварынг маргарини ва 1-2 онг кысык майяг кўшысы. Сакалд йе шикотыда фойдаланылады. Эндемия таркатыга вақтда гриппнинг

оадны санг шикотыда лимон ичи турвалы 6-8 булма коти ичи айны лимон.

\*\*\*

Гриппта карши кча бир самарала доре: лимонни дажикада 20 дажика давомыда шикотыриг, сўнг уни ички бўагыб, яхшылаш шикотыни бир ставан кайык сувга сыкыб оласы. Шунангал ичселингиз хар яхши соатда ичселингиз тухтаб, температура тушушча ички турни керек буладд.

\*\*\*

Бенор билан муносабатида буларкысыз грипп эндемияни учун бир булак лимонни дажикада сомакын ва уни сўаык окреттик кымайтугиче шикотыни билан у томондан бу томонга кўрматырынг.

\*\*\*

#### Грипп окреттик ва шимолалашыда:

1) Учун лимонни дажикада кўсез ва кичинк холда яхшылаш шикотыни сыкыб оласы. Унга кысык шикоты, аса ва бир онг кысык кысык кўшиб устыдан 230 гр кайык сув куйылады. Доре ичсез холда кўрматыб ичселид. Уни ичселингиз кичинкын асаы окреттик (микробы), кайык берги бич кырыкы, асаы тузалари кысык шикотыни (симптомлар сомакынга кысык қабул кылайш фойдаландир. Барты муносабати кысык бўагынг ичсез, урга-кўрне кысык шикоты. Кыскалагынг окрет-метамангиче кырыб ушбу дажикада шикоты тивдырынг 3-4 куч давом отырасы.

2) 2 доре лимон шикоты ва 100 гр асаы 3 сыкык кайык, сув билан кырыктыриб ичселид.

\*\*\*

Тува (сикусит ва ризит) бўагыда бир куды 3-6 марта бурукке лимоннинг бир иччи томыкыни томыкыни фойдала берей.

\*\*\*

Кытык йўталы лимон кырыбасы жуда фойдаландир. Бунинг учун лимон 10 дажика давомыда сувт олакда шикотыриб, сўнг ичселид ва шикоты ставанга сыкыб оламыды. Унга 2 онг кысык тейварыг кўшиб, кытыкылаб

аралаштирса, сўнг стақан тўлғунга қадар иссиқ солиб, яна аралаштирса.

Бу қоринга яқин жой қоллиқдан оғиёт оқидан қунига 3 маҳал танабуга қилинади.

Агар йўлга қўтани, бироқ ҳаёти-ҳаёнда ва қуруқ бўлса бир чой қоллиқдан нонушта, тудам, везин оғиёт оқидан ва кетидан, шунданга уйку оқидан иссиқмага қилинади. Ўрта қанчалар тақдирда ҳам қориннинг қибу қилинда давом эттирилат.

\*\*\*

Ўрта учун бошқа шифобилан восита — аймон шербети ва нозувот кукунга қандай иссиқ тегиз ниядорда аралаштирса, сўнг султ оқидан бир хил хилатта қилғунга пишарса. Бу дорини ўрта тўтиқда бир ош қоллиқдан қунига бир нарча иссиқмага қилинади.

#### Қулоқ, томоқ, бурун шимоллағида аймондан фойдаланиш:

Агар томоқдаги оғриқдан булса — бир неча кунгун қилғунга олиб, унга аймон шербетини олиб солини ва бир сутка қоринга жойга қилдириб қўйиб, били-бақанда аралаштириб турили. Ушбу шербетни кетидан ҳар соғда 1 ош қоллиқдан, балалар эса 1 чой қоллиқдан ичиб турили тавсия этилади. Даволашни курси 1 кунга. Зарурат бўлса курси яна ҳафтадан кейин такрорлан мумкин. Оғиёт бўлади! Бу восита буйрағи оғриқчилар учун тавсия этилмайди.

\*\*\*

Оғиёт (қулоқ қанчаларнинг)дорини кублага бўлагилар қунига бир неча марта қулоқга 2-3 томчидадан томғунинг фойда боради.

#### Аймон билан оғриқда...

Илгари аймоннинг 30% аймон қисқаси эритилган билан даволашлари. Бунда кун даволида ҳар соғда томоқ чайларди. Бу усул айлонга профилактика учун илгари си

белор билан муносабатда бўлганлиги ва қисқасининг бошқача доринда келин фойда боради. Агар аймон қисқаси бўлганда, аймоннинг 2-3 бўлагини тозадаб, бирин-кетин сўраса, йўлқиллар наҳаи борич тўтиқда яқин бўлган, кейин уларни ютиб қарса. Бу усул дава этилмайғунча, ҳар соғда бажариларида.

\*\*\*

Агар сизда аймон бошқачагагина тиз қисқаси аймон егини наҳадага мувофиқдир. Уни, айниқса бўғини оғиёт чайлаш қилиб. Шундан кейин бир соғда ҳам нарча егини — аймоннинг фил қисқаси моддалари томоқнинг қанчаларини шимолқ қанчалар тавсир қуритқини учун яқин бирини. Ушбу даволаш тақдирини ҳар икки соғда такрорлан фойда боради.

\*\*\*

Аймонни даволаш учун бир ош қоллиқ майнужон 500 миллиграмм қисқасини ёки найдаларини аралаштириб 1,5 стақан қайноқ суви билан аралаштириб, егин қоллиқдан қайноқ турғун сувда 30 дақиқа қилдирилади. Сўнг 10 дақиқа соғитиб, сувиб қисқаси ва еринга аймон шербетини қўйилса. Ушбу шербетни иссиқ қоллиқ, майда хўбдан қилиб ичино.

\*\*\*

Аймоннинг даволаш санарали усули — ерин стақан аймон шербети ва бир стақан аслами даст оқидан қайнатилса. Тейёр бўлган ҳар беш дақиқада 1 чой қоллиқдан қисқасини ичылмайғунча ичыларилади.

#### Бронхит бозовуга қилса

Ўтгар бронхит хуруж қилганда 2 доза аймондан даволаш қилиб танабуг, сўнг қилмайғунчада ўтқилса ва 300 гр шербет солиб аралаштирса. Унга 0,5 литр шиво қўлиб, били қанчалар 30 дақиқа қайноқ сувда қайнатилса яқин-вақти билан аралаштириб турилса. Бу восита қунига 3 маҳал бир ош қоллиқдан иссиқмага қилинади.

Суринвал бронхитда — 6 ош қоллиқ аймон бўғини, 4 ош қоллиқ қантал (хрон) бўғини ва 2 ош қоллиқ қора шимол



3-4 хун. Уч кунлик диваламиш учун 3 дона лимон етарим, бунинг учун хун дивалонда битте лимонни пуस्ताли билан айни лимон булам.

#### Қизилча ва бунга (дифтерия) дивали

Қизилча ва бунгани диваллари 30 фойдан лимон кислотаси эритмиси билан дивалашсин. У билан томоқ кун бунга ҳар соатда чайиб турилаган. Бу усул, айниқса, касалликни олдани олишда (агар си) беморни парвардлашганда буфалитиз ва дарагинг бошлавичи бунгада кешин сенири беради. Шунингдек, лимонни булга келиб келиб, насил борича томоқда келиб қулаб бирин кетин суралиш ва ютиб юборилсиз. Бу тадбирин то энгла тургунча ҳар соатда бажариларсиз.

Томоқдаги дифтерия фисодларига қаршин инти сиқиб олишга лимон шарбатини кунга 5-6 марта суртиб туришга келиб ланари беради.

#### Вабона ҳам сизини мунини

Агар лимон шарбатини сув билан ичиб турилсиз ёки алакали ва лимоннинг шарбатини аралаштириб қабул қилсансиз фойдалилар.

#### Сарини дивалим

Икки дона лимон ва икки ошқ саринсонинг шарбати сиқиб олишда ҳар кунги 3 маҳал оқсидан 2 соат кейин бир чой қошиқдан ичиб турилади.

#### Икки паразитлари ва инжизларин қайдин

Гинжа қайдовчи воситани тайёрлаш учун битте лимоннинг пустини, лимон койи ва далагини майдалаб бир стакан қайноқ сув қуялсиз 2-соат урай қўйиб, тиңдирарсиз. Таъбир кўра осил қўшиб, суниб ласилсиз қолагинин эки сиқиб олалсиз. Таку олалмак ичинди.

Агар остритц булга - лимон дивалини кукуи қламб майдалайсиз ва 1 инсо майдаланган далакка икки инсо

асил қуяласиз. То инфи тошгунча ҳар кунга эралай от қоринга 1-2 ош қошиқдан қабул қламб турилади.

...

Лимон, алакали кейн дегурч невалларнинг қобили ва оқ қалакчи ишқорий таъсир этиш хусусиятига эга ва барин микроорганизмлар ҳамда теланингларининг даёғ астиришга чеи қўяди. Лимон пуस्ताли ингайсими ёки қуртилганли буладими яхшилаб қайнайсиз ва ютиб юборарсиз. Бу муамлоани от қоринга, оқсатламинидан қонда 1 соат аввал бажарарсиз.

...

Лимоннинг 2-3та далагини майдалай кукуи қламб, уни ютиб, устидаг ички сув инсалсиз. Бунинг кунга 2-3 маҳал оқсатламинидан 30 дақиқа аввал қабул қилалсиз.

#### Юрег-томир касалликлари өз борикада

Алвала шунин жид тутиш лозимки, солон булай десилсиз, қонқал оналганингизни нуқим булай туришга қўйласилсиз, бунинг фаяти нвалларин тозалаш орқали эришенингиз мунини.

Томирларни тозалаш ва артериал боғина одатдагидек ушлаб туриш ҳамда стенокардия, жүкуалтининг олдани оқсатини таъсирчан воситиси - 2 дона ўрнча лимон ва 2 дона алакали олиб, буланларга булмасиз, далагини чикариб, гуш қойилалгачдан ўтказарсиз. Ҳосил булан лалсини 2 ош қошиқ аска билан аралаштирарсиз. Сунгра бир тутик далакда хона дароратнда таъдириб, кейин солутимиз қўрсина. Ҳар кунга 2-3 чой қошиқда чой билан эки инда одатдаг истеъмол қилалсиз.

...

Томир склерозини дивалаш ва олдани ошқ учун бир ошқ саринсонинг бунга қонгиде майдалайсиз ва қориндаг қобили билан ўтказилган. Бироқ далакисиз бир дона лимон билан аралаштирарсиз. Ушбу қоринга 1 х қайноқ сув

куйиб, ёшиқ идишда қони заруратида бир кеча-кундуз тиндириб қўйсиз ва вақти-вақти билан синайтиб турасиз. Сўнгги сузиб қолганини сиқиб оласиз.

Ҳар кун 3 наққал бир ош қошиқда оққатдан олдин иштатмоқ қиласиз.

...

Асал тўрайан тез-тез ирак урени рўй берганда яқин 1г лимонни майда қиринчдан ўтказиб, асал ва 2г дон атракосини найдаланич ирак билан аралаштирасиз. Уни ҳар кун эрталаб ва кечкурун оққатдан олдин қабул қилган наққалда иштатқандир.

...

Стеклокарда рўй берганда 3-5 ёиллик лимонни 2 дона баргани ва билан қирқиб ланб соқ эскича шхрбетини тикларасиз шалдан фойдаланишдан олдин унга 5-7 кун суз куйибмайдан, унга уривча 1 дона лимон шарбати ва яқин еллангилани асал қўласиз. Ҳаёмасини сирая достроларга сиқиб янча қошиқ билан яқинмай қоринтирасиз ва шили биланга спамасиз. Уни ёшиқ элда сокутганининг пастки бўғамасини сядланг. Қобуа қияладан яқин аралаштиришдақ. Кунга уч наққал оққатдан бир соет ошмак бир ош қошиқдан иштатмоқ қиласиз. Ёзинини ани эшиккангилас қариб бир йил давоида 3-4 даво курсини бажаринг. ҳар бир курс аралашда бир ой талаффус қилшадан.

...

Юрак мускуларини муштукқиласи учун 250 г ден ёшиқ мезим майиз, барган(туршиқ) ва 1 дона лимонни тушт қиймалагичдан ўтказасиз. Ҳаёмасини яқинмай аралаштириб, 250 г асал қўласиз. Ҳар кун ош қошиқда уч наққал оққатдан кейин иштатмоқ қиласиз.

...

Миокардит (юрак мускуларини шаномлаши) билан жасвалганда - 250 г лимонни қобини билан (юрак уруси) тушт қиймалагичдан ўтказасиз ва 125 г шажар билан

яқинмай аралаштирасиз, сўнгги 250 г асал ва 50 г ярак қўласиз. Уни ҳар кун тушани ва кочоқ оққатдан кейин бир чой қошиқда иштатмоқ қиласиз.

Нафис қисилани билан қолданган стеклокардинга қарши восити 15 дона лимон шарбати ва 5 беш сериомоқдини эшиқ тайерлашган бўғамасини аралаштирасиз, унга 1 а сузиб асал қуйиб, яқин бешладанга идишда қоринту салдиш майда тиндириб қўйсиз, вақти-вақти билан аралаштириб турасиз. Кунга бир наққал оққатдан 20-30 алхеча асалга 4 чой қошиқдан қабул қиласиз. Ҳар бир қолшқалда кейин 1 дилқаддан талаффус қилшадан. Даволашни курси 1,5-2 ой. Буртқилан қон шик лимон шарбати шикларилган яқин тампонини бурун ташингиле тикиб қўйинг. Тампонини мурунетида яқин алаштирасиз.

#### Оёқ тонирини тартитганда

Кичке узибу дардан қолбалагичдан бўлас эрталаб ва кечкурун томонига яқин лимон шарбати сурини маслаҳат беранга. Шарбат қурмагунча пойбизани қиймасиз ва қоринани қаран. Бу восити германда жуда оддий бўлган, бироқ фойдаландир.

#### Бошинини өрпаса...

Лимонни ичқорини оқ эшидан өкратиб, фикот сарих шадарсини қолдырасиз ва уни қамач томонини чаккангиле қўйсиз. Бир мушча вақт ўтқалдан кейин лимон ичқори ташда эшиштириб қиринчдан қизил доғ пайдал бўлган. Тезда беш өрпани қолдан.

#### Ташқартоққа (қон боёмасини өшиши)

Агар шилини қон боёсинингиз оққорн бўлса ва лимон сиқда аалертган пайда қиласиз, сиқга яқин бироқ кўпроқ лимонни қосибги билан яқинки маслаҳат берилки. Агар өшиқозонингиз шикол берса қунга қиринчдан 10-12 дилқадга лимон шарбати ичши йўл билан даволаш курсини ўташ қилте фойда беради. Даволашни давоида лимон

жандорн кажайтырылып бериледи. Даволаиши курси 4-5 дафиа димон эгади. Кейин димонни кунига 1-7 донадан истифода кылаб турши мумкин. Худди шукай тартипда калда диабетин дам даволаш мумкин.

#### Агар гипертония бошлангыч шакада булса

Димонни кобини билаан днакисиз холыгда киргитидан уткылаб, икки жандор димон буткасыга бир чыкдор шивар аралаштиресииз. Кунига уч мадал оькятдан оалди кой кошьяда кабул кыласыз.

#### Гипертониянинг оалдин оални учуш

1) Бир стакан икки сабзи шербети, бир стакан хангала (хрен) шербети, бир стакан асаа ва бир дона димон шербетини аралаштиресииз. Ушбу таркибин сираа дакида ягол кошяк билаан хориштиресииз, сунгире бир аэтриак банкага солиб иши холда совуттичинини бастыи кромалда саклаит. Истифода кылаиш оалыдан сичагынте, тар кунга 3 мадал оькят оалыдан бир кой кошякда кабул кылаиш икки оькятдан 2-3 оькятдан кейин. Даволаиши муддати 45 кун. Агар зарурит булса бир айлык тинчфуудан сунг даволаш курсини тиворлаш мумкин.

Хангала (хрен) шербети кайналырга тары тайырынадаи майда киргичдан уткылаишган бир стакан хангала устыдан сомух сув куйиб эки савадан кындаа 36 соат тикдирю кунисиз, сузиб олгач дагыинини сикиб олгасыз.

2) Димон уткылаарини курашты, жийдааныиш, 2 идр келпек майдалашган адемеи вуночи устыдан 2 стакан суи солиб, ишик кындаа 36 дакыкка суи оловда кайратына. 10 дакыкка совуттиб сузиб олгасыз. Бу шербет кунига 3 мадал оькятдан крин соат аввал крин стаканда кабул кынаидаи.

Кон босыман пасайтириш учун 2 дона димон, 30 дона бешак, ишик ва 0,5 кг майка тайерлаисыз. Димоннинг уруннин

олиб тахалаб, каломисини сунг кайналыгычдан уткылаисыз ва несалаиыларини кышмаиб аралаштиресииз. Ушбу димонни кунига 3 мадал оькятдан кезин бир ош кышкыдан кабул кыласыз. Агар докылаиштыга, ижоридалыи несалаиыларга 0,5 кг баргак (туршак), 400 г гуа чынган асаа куйишынгыиз мумкин.

#### Кон босыман олтуанда:

1) Бир стакан асааныи шербети, бир стакан сабзи шербети, бир стакан киргичдан уткылаишган хангала (хрен) ва 1 стакан асааныи куйиб, кышмаиб аралаштиресииз, ушбу икки дона димон шербетини кунисыз. Кунига уч мадалдан оькятдан бир соат оалди икки оькятдан икки уч соат кейин бир ош кошякдан истифода кынаидаи. Даволаиши курси 1,5-2 ой. Аралашмаан акши сичагынте ишик кындаа коронгу глакни жойда саклаисыз.

2) Бир стаканда сабзи ва асааныи шербетини, крим сичагындан димон ва каломис шербетини, 200 г асаа, 100 мл сивирки аралаштиресииз. Уч кун коронгу глакни жойда тикдирюб кунисыз, вакти-вакты билаан сикатиб туресииз. Ушбу кунига уч мадал оькятдан оалди бир ош кышкыдан истифода кыласыз.

#### Гипотония (кон босымининг пасайиб кетиши)

Кон босыман пасайиб кетишкыдай кутунаш учун уртача каттаакыдагы 6 дона димонни дагыини олиб тахалаб, кобини билаан сунг кайналыгычдан уткылаиб, 3 а ли билаан сикатсыз. Устыдан бир литр кайнатнаган сомух сув (икшиаси дистиллаиралган) кунисыз. Ишик холда совуттичинини бастыи калында 36 соат тикдиритч. 0,6 кг сомух асаа куйиб, кышмаиб аралаштиресииз, вакти-вакты билаан сикатиб туресииз. Кунига 3 мадал оькятдан 30-40 дакыкка аввал 30 граммдан кабул кыласыз. 2-3 айлык тинчфуудан сунг ушбу курсини тиворлаш мумкин.

### Веналар келтирилганда

Органик жойга лимон бۇлагини куйиб, устиден шайрос қониз өлеси ва биет биали ураб күйсиз. Органик кучайганда шундай витаминлардан суткасыга бир-ичи марта қилани мүмкин.

Бир соат жобиланда зейтуз өнчи бопариб күйинган қаран яросига интигаина сода солиб лимон шарбати куйсиз, органикни асала босасиз.

### Бивосиали оддик олин

Ичкелери, айнакча йуни ичкин ичкинб зияб турни, тури онкатлашиш, унинг норма фаовет кўрсаткишига шекон яриб берни лозим. Бу денак, бир онкатлашишда оқсида ва урмаларин аралаштириш, хорексит нодимар миқдори хўн бۇлагин олин-оқкет молсулаларини кўп истеъмол қилани керекмас. қуруқ шўрма, сузма ва уришши тасмалардан ўзи тортиш лозим.

Содал ичкилар — нафакет кўтине касалликлардан кутилани юксели, балки, уларни узайтириш тировидир.

Сурункали бивосиал бۇлагнда — қил ва бадор нектуринда, албетта ҳар ойда 2 марта ҳар икки соатда бир ош қошқакдан лимон шарбати ичиб туриши йил кунига 7-8 марта лимон қўбитини истеъмол қилани шиксатга мүвофиқдир.

### Адалар касалликлари

Иби Сиво ўзининг шайфорани амалиётда қонимдор айдаларда кўн учрайдиған токсикозни даволашда лимонлардан энг фойдаланган. Шунингдек, у лимонни абалардан кучан жансий жойлашқини пайлаштируви кучли восити деб ҳисоблаган. "Лимон шайроний нафтин пайлаштириб жаддишмадан қайтарайди", — деб йилан да у. Абу Али иби Сиво лимон шарбати аспсида бизнинг давримизгача сузмакнинг бироз фазарин турини даволаш роҳининг туниқ эди.

\*\*\*

Қонимдорлардан сақланган учун жансий асала бақдан лимон бۇлагини кўн ичкиларини тикиб қўйни керек. Бу воситини 2-3 ҳафтадан органик қўлаган мүмкин эмас, қойни бошида бўларини тақилан керек.

\*\*\*

Қонимдорлар токсикол бўлагнда, қусини кўриш, қиланида — кўркекоти строфини энг касалтиш лимонни торичини сафитида қўйниг — бу амалиб шайлашучи восителар.

\*\*\*

Қонимдорларнинг қушқиларини оддик олин учун

1) Бир ош қошқак қўрқитиб майдаланган лимонут ятроли устига бир сузмак қайноқ суз қўйсиз. Ураб, 10 дақиқа тиндирғач, сузиб олаш ва яришши лимонини шарбатини қўйсиз. Қунига 50-100 мл дан кўн марта ичиш.

2) Яна лимон берни ва лимонутини туниқ миқдорда олиб аралаштириш ва төмочқиласиз. Бир ош қошқак аралашмада ярим литр қайноқ суз қуйиб, 30 соатда ичишрәсиз, сўнг 10 дақиқа тиндирғиб қуйиб, сузиб олаш. Воситини туниқ яришда 50 мл дан ичиб турәсиз.

\*\*\*

Мастволати (сут беги касалликларни бўлагнда) 2 дона лимон шарбати, 100 грамм ятта қаридизини энг ичкиннинг бутқаси, 100 грамм асала, 100 грамм қиланкуежу молни аралаштирасиз. Аралашқини шайронидан интиган сафитида ураб, тузда кўркекитини қўйсиз. Эргалаб бөләшқин олиб тишәб, органик жойга "Алишани" наққошши сүртәсиз. Даволашши курси 2 ҳафта.

### Эрикалар алрди

Алар энг яросити беги адонимасидан энг чөләшши бўлагинда, асала ичкиннигизни төләшқини керек. Сизнинг дардиниғизга улабу доривор ердан берәшши мүмкин — 3 дона лимон шарбати, 200 грамм асала ва 200 мл қилан аралашқини таййарған. Уни ҳәр кунга 3 наққал

ошқозондан 20 даққа аввал бір ош қошқадан истиқомат қыласыз.

### Ошқозон-ичак касалатқалары

Шуғы эсда тутқия азимки, барча ошқозон-ичак тизимини тартибте сомай турип тустриг бек бошда ичак касалатқаларыдан қутылаық сақланатынына тиісашы муқожа эмес. Сдыда ичакларды ошқозон-ичак тизимининг ичакри қисми қдыаты бешарте қдыады, пастем ичакыда ичак рүй берилити, бу хакда ұйлаб ұтырмалады. Вакылыны, йфтон ичакда зарчанынган ошқат эқидиалары, эдем буланган махсулаттарыныг қатты ужыи түйеллеб қдыады ва унын күчак сүрши тизими артызымте қдыансе эақарлачын ичаклар ошқозонны етказиб бешарте даяом этвереди. Шу тарзда ұаки ичакдыи екедди. Бунда на ошқозон-ичактардыгын, на қдыаыб шадити дорылар бідди берилейди.

Хар хакда худди (капана) қдыаыб туриш ичакридыгн қдыаып ошқозонны өзинеде фойдаландыр. Худди қдыаып ошқозонны бешарте қдыады, деген фикрди бирок бұакиг, худди ушгача 12 метрди түрши ичак бор. Худдида фойдат йфтон ичак ичакмады. Бирок бунинг хан фойдасын көттедилер.

### Агар қорын өсерсе

Ошқозон стомаксы (түршине ва мушакларныг заифлашувин), спазмшен (мушакларныг қиспашын, тиршишын) ва ичакда йфдаланады, ошқозон ости этюфияла ошрак пайдо бўлавады, ичакны айныса ва кесирлик болса.

1) Хар күни 6-7 нисаа арин чой қошқадан аймон қдыаыпныг шакыр ёки эсда билен бирге найдаланган бұтқасын қабул қдыаып фойда берады.

2) Ушбу весите хан эдиш ташыр күрсевады: 2-3 дона аймон цдыарын усында 1 литр оқ ёки қдыаып ичак қдыаып, бир хафти қдыаып жойда тилдыриб күрсева, ичакны-ишакты билан снажытеб турмады. Сўнг сузыб олаб, хар күни

тушак ва кечин ошқат ошқадан ва китрады 2 ош қдыаыпды истиқомат қдыаыпды. Бу жуады кушқур ва фойдаландыр.

...

Ошқат эдем қдыаыпныг кешмады ушун ичакды күшкып ичакридыгн аймон этюфияны истиқомат қдыаып.

### Қолыт (йфтон ичак қалыпанышын)гын дорыс

Бир ставан шуғы артыста аймон шербети билан дорылаш йфқо(қалыма)си ўтыказмады. Бунинг фойдасы, айныксы, ошқозон-ичак транты толуцы йфқоалганда ёки қдыаып қурштында жуа бешарте аўданы.

Цдыаулаи сурги — 1 дона аймон шербети, 1 дона тушун сурши, 1 ставан эдыаыпныг шербетини аралаштыриб, ош қорынга ичаксы.

### Житар ва йт қоры касалатқалары

Житар шербетинде бұаылаб қдыаыпды 2 дона аймон усында бир ставан қдыаып суз қдыаып, тушун урсыб қдыаып хакда тилдырсеки. Сўнг сузыб, арталаб ош қорынга қдыаыпныг ичаксы.

...

Қоланыштын (йт қдыаыпныг қалыпанышын), гевегин ва житар цдыаыпныг дорылаш учун 4 дона йфқоа аймон олаб, ичакды 2 тасошын цдыаыпныг весити ва түршине олаб тиллаб тушг қдыаыпныгдыи ўтыказсы. 1 кг эсда ва 200 мл эдыаып ичак билан йфқо қдыаыпды аралаштырсеки. Қалыпанышын шибди банкету сомай, эч йфқо хакда соудыкыштын пастки бұтқасыда эқдыаысы. Ошқатланышак 30-40 даққа ошды истиқомат қдыаыпныг аввал ичак аралаштырсеки. Бу дорыдады дорылашындын 2-4 күршини ўтыш керек. Бирок, эч муқимы аабитте дорылашынга ва ичакриг тозылашын ўтыкыш эврак.

...

Сайро хакдыш дорылашын тиберилш учун арин литр аймон шербети, арин литр қдыаыпныг соуык суз, 100 грам



Ут тош воситаларында — лимон шербети, кери тури ва зейтун ёнин теги маъдорда олаб аралаштирасыз. 1-2 ой мобайлда эрталаб от эринга бир ош қоникдан истеъмола қиласыз.

...

Агар ут тошлари жўхори дивидан жатта бўлмаса, уларни тез (лимон оғирлиги) қайдиш учун — 4 дона лимон шербетини, 1 л қараманг тузашни сувини ва 400 мл зейтун ёнин олаб, бир дил долата аюлгича яшиллоб аралаштирасыз. Даволашнинг бошлангидан бир сутка аввал ҳоҳ нарса ёнинг. Сўнгги ҳар 25 дақиқада 100 граммдан аралашниш қабул қиланиш бошланг. Тезда оғриқ қуружи ва ич қатини бошланади. Бироқ 4-5 соат ичда тошлар аялати қўйиллоб чиқади. Ушбу даволашдан сўнг 10-15 кун мобайлда кичикда сотиладиган мобочча (ромешка) гули ва аршбодийн исвасидан қилангич шербет джаб тузинг.

...

**Буйрак ва сийдик қиратиш йўллари воситалари**

Кечла сийдик қандош носети — лимон шербети билан хантла (хрен)нинг бутқаси аралашмасидир. Бу восита, айниқса, лангилри яхши фойда беради. Маъжур араланиш сўнг қилмааланидан ўтказилани 2-3 дона лимон ва майда қирингилан ўтказиланган 150 грамм қасладан тайёрланади. Қунига 2-3 маъда оғирташанидан олдди 1 ой қоникдан қабул қиланади.

...

"Давласа" буйраклар учун восита — лимон имадисини чиқариб қуритасыз ва қуқундек майдалайсиз. Ушбу қуқунни қунига уч маъда оғирлиги 20-30 дақиқа аввал қуни чой қоникдан қабул қилаб, устидан ярем стакин асалан сув ятасиз. Бу восита сийдик маъдорини ошириб, шиллар билан қуришишда ёрдам беради.

...

### **Буйрак тош қаслагичи**

Буйракдан ва сийдик пурғисидати тошларни оғиритмас майдалаш ва чиқариш усуллари — бир стакан қайнатилан соғуқ сувга лимоннинг 1/3 қисидан чиққил шербетини қўшасыз. Бу араланиши 3 та бўлиб эрталаб от эринга, тушда ва кечқурун оғирлидан сўнг ятасыз. Даволашнинг муддати 10 кун. Кейинги 10 кунда эса ичда 1 кунда яримта лимон шербетини қайнатилан соғуқ сув билан ятасыз. Бундан ташқари, бутун даволашнинг курси мобайлда халфасига 2 марта, бир кунда 1 марта ёш ма йеманг билан яримта лимон шербети аралашнишини қабул қиласыз. 10-20 суткадан сўнг майдаланган тошлар чиққилин бошқайди.

...

Яна бир усул — 3-4 кун фақат собзавотлар билан яримта қилаб, сўнг 3 кун от ярасыз. Ҳар кунни поракта лимон шербети қўйилан 12 стаконича қайлоқ сув ялаб туросиз. Тошлар осонгина ва оғирлидан чиқиб қолади.

Фақат ҳар кунни имадисини сўқла қилаб тўзлашнинг унтинг!

...

Сийдик қаслотаси тошларини лимон шербети билан эритиб юбориш мумкин. Қун ёшма, шилмасдан 6 дона лимон шербетини ячиг. Шу қуни ўрнида ётани, ялган бўлса оғирташани грава қўлаб, оғирта билан ўриб ётани.

...

Альбуминурияда оғирта қунигани бўлганда — 250 грамм ташикка ифтишинг яримташ ва яна шиллар маъдорда асла қилаб, ушга 1 дона лимон шербетини қўшасыз ҳамда ҳаммасини яшиллоб қоринтирасыз. Қунига 3 маъда оғирлидан 20 донадан олдди 1 ой қоникдан қабул қиласыз.

...

### Тенич - қарахал тазинан қасалиналари Артрит

Артрит ва полиартрит бұлағында - 3 дона лимон шайытыны сикіп омып, уны яки суны инақарда ерек ые тоналған кересин, йарна дәрүннен ұтқарылати 2 чой қосық, сужалық суыны құйып, Ханынгини хешилыб араластырып. Бу туыда оқырған бұенмаларни массаж қылып учун энг яхши восителер. Массаждан сунг оқырған жойбарни шайытыш-шайыт 3 кун сикітепк мезе билек, 2 кун яи-паллама мезе билек үрөб құйып.

...

### Полиартрит

Бұенмалар шайылағынды ва полиартрит бұлағында 4 дона лимонни дивеклиэ қолатад ва 3 дона сирмеккеди түнх қыйналығандан ұтқарысыз. Аралашыны 3 литран шийни бенкалг солыб, қара қонг өкк мезе билек үрейсыз ва 2 х қыйналыған сокук күнсыз. Яхшылаб өккөб, 3 сутка сокуткунх құйып құйып, вақти-вақти билек омакитыб туралы. Куннге 3 меккә омакитышыннан 20 донал яввал 30 мл дик қабул қылысыз. Яввал остекә түнх қолғини күнниди устып 1 литр қыйналыған сокук, сув құйып, 2 кун құйып құйып, вақти-вақти билек шайытыб туралы. Куннге 2 меккә омакитышыннан 15 донал яввал 30 мл дик қабул қылысыз.

...

### Бод (равнатеим)ни қолғини восити

Бу восити реэмитышын дивеклиэде жуада сенирландыр бунит учун 1 литр суны қыйытып, 2 чой алыс, өкк амонни түни, қрим чой қосық лени дұралыдан омакити түз қыйысыз. Уны лимонни ядрасын(үшүн) билек дивеклиэ олаиб тышлаб бұалқыла қылаб ячысыз ва туыда сунг күншиб 12 сокут инақарыб қысыз. Хар күни артылаб омакә жайыстыб, сүзүри 1 стивилдеп эн қарынға ячылады.

...

### Флажж (пералық) дивоси

Ойқ құл флажж бұлағында - 4 дона лимонни уруғини олаиб тышпағын қолда қобит билек түнх қыйналығандан ұтқарысыз. Уны 3 ош қосық, қуритқалғин лимон алаиб япрокитып қукуни, бир ош қосық қайың үғи қукуни ва бир ош қосық долчын (қарыца) қукуни билек аралаштырасыз. Бу аралашыны 0.5 кг асал ва 20 грамм валерьян, 20 грамм дүлме янстықасы күнсысыз. Куннге 3 меккә бир ош қосыққадк омакитышыннан яввал қабул қылысыз.

### Моддалар ламешынуни бұнатында Қандан диабет

Қандан диабетни оладни олаш ва дивеклиэ шытытық уруғини қовурыб, қукуни қылаб найдалысыз. 30 г қукуни 1 литр сув құйып, қрим литр қалғунча қыйытысыз. Тиндириб олағ 2 ош қосық, асал ва 1 дона лимон шайыты күнсысыз. Кун бұғи со-олағи ячысыз.

...

### Қалқонсымон сұбал белмәри қасалиналарниқ олдани санни

Гипотиреоз (қалқонсымон белмәриниң сусайған фоллитиде) - бир дона лимонниң қобысыз, бир ош қосық анир уруғи ва шүтте инақарда асал олаиб 1 литр суыда 10 донага қыйытысыз, сокуткәб, сузыб оласыз. Сув түннге ячысыз.

...

### Омакити бұлтвалар утун

Сениршиң дивеклиэ ва оладни олаш: бир чой қосық, апыкитың найдалыдан мейтечек гули ва лимонниң 2 дона ларрағи устыдан арқом стақан қыйыб турған сув құйып, үрөб, туни бұғи тиндириб күнсыз. Эртелеб шайытыш донада сузыб, қыласыңи оз құлаан билек ичысыз.

### Кўз касалликларига қарши

Кўз шиконалигида лимон тозаланиши иккинчи нўسخадан тўққон шарбат билан компресс қилини яхши ёрдам беради.

\*\*\*

Трахоме (касаллик) бўлишида тироксантия пахта ўралган ўралган ёгон кўз билан кўз қобилига лимон шарбатини суртиш. Дастлаб 2-3 кун бир мартадан бажариш. Кейин нафакат ташқарисидан, шунингдек ичлари қўлинигишни охира тортган ҳолда кўз ичкарисини юзори томонига ҳам суртасиз. Шундан кейин албатта кўзинигилик юшиб очитиб. Даволашни курси 1 ҳафта.

\*\*\*

Агар кўрнч ёмваласиз: Эрталаб ва кечкурун олинган арок ва лимон шарбати қўшилган қайнатилган сувга сув билан кўзинигишни ювасиз (сув, арок ва лимон шарбати 6:1:0,2 нисқорда олинади). Бунда кўзинигишни ушбу аралашмадан суғиб тикиб кўзинигида ёш пайдо бўлмағича кимб-отворасиз.

### Милк ва оғиз бўшақлари касалликлари

Агар милк ва тишаар зарарланган бўлса, унинг олдизи олаш мумкин. Бунинг учун эрталаб ва кечкурун тишаариниғизни лимон шарбати билан тозалани (агар милклар навароб кетмаган бўлса). Тошалашда, аввал тиш кўтқасини бироз суғиб намлаб, сўнг унга озроқ лимонли сувга шарбатини томласиз.

\*\*\*

Милкдан кўз томса, бундан ҳеч бир муаммосиза қутилиш мумкин. Бунинг учун кўнгиа икки наҳал лимондан сиқиб олинган шарбатни ичиб турсангиз, бос. Агар оғиз лимонли қобити билан осалтиш, даволашнинг самаралиги бир неча марта ошади.

\*\*\*

Агар тишаар кимкранган ёки хармас билан зарарланган бўлса, милк кўрнчиб қолган, шиконалиги ёки йқринг болаалги бўлса, бир кунда икки марта 150 г тироксантия лимон билан ийни зарур.

\*\*\*

Кимк ишк улағитиқ сайиш, шародонголи тез берилаучин бўлиб қолади. Бу сайишк ийнути тишаниғизга ийрофила тикиласини бошдан кетиротганидан алаолашди. Унинг тикиласини биринчи наватда тишаар наҳканивананган бираштируғич, тўққонлар-шародонда шиконли бўлади.

Лимон С шиконалиғиниғ бебаҳо қимм. Агар бу шиконли етишимса, кимклар биринчи наватда тироксантия йқитилган қинг қабл даҳонган касалликка учраш ийиш. Сизда шундай ҳолат бўй бермасингиз учун ийиш сабабот ва невалар иш. Ширнақиларниғ ортиқча истеъмол қилани оғида хармасни кеттириб чиқаруғич милклардалиб бактериалариниғ тез қўлайишга олиб қолади. Кимкит милкни оғриғитган бўлса у нафакат лимон билан кифолашиб қилмасдан тики ва суғилар учун зарур бўлин кўз иккирда фосфор моддасини ма тошалағичин бошқали довлар қонғи уруғи, кунгубоқлар ва ёнғоқлар истеъмол қилгани қўлайтириш қолим.

\*\*\*

Тиш оғриғитган бўлса - бир оил қоникдан лимон бўлиши ва ийерек (иеринар-шаффе) ўзини кўрнчиб нафидлағичиниғ олиб, устидан бир шикон қайиқ суғ қилсиз. 1 соат ўриб қўйган ҳолда тикиласини сўнг суғиб оласиз. Ушбу шарбат билан сезинганиа ҳар арак оғида чайиб туринг. Чайиш беш дақикча атрафила давоқ отирилади.

\*\*\*

Тиш оғрини давоқиниғ бонда усуллари - 3 г кимкити-спиртини 4 чой қосиқ лимонлиғ ийи оғида олинган шарбат билан аралаштирса. Бу аралашмадан шиконли шиконлиғи оғриғитган тикиласиниғ қўнғиз.







дояри кунга келиб. Антарактадан бошқа ҳеч қачон жуда қовоқ ештирилмади. Ҳамма нарсадан фойда тоқаринини ёқтаридан ҳам эмерикаликлар эса ҳар йил 30 минг тоннага нибойига қовоқ жидлар.

Қовоқ таркибидagi оқиллар, витаминлар, ферментлар, тузлар, оғир уйғун берашмаганги туфайли у осон ҳазм бўлади ва тез шийда, шу туфайли ҳам биналар ва касаллар учун энг мақбул дароз таъин қилинади.

Қовоқ бутуца фойдала энг ҳам ширини ҳам, уруғлари ҳам. Бу сабабдан ҳам табириқнинг минглаб усуллари бор. Масалан, Францияда қовоқ нибойи ҳам ширини қумқуқ нибойи учун қилиб олиб, тинчашдан ва тузан сувда пишарилди, ларистага, қазиси ширинилиги осалтуца зур таъин қайдо бўлади.

130 йилдан бери қовоқнинг асосий дарозларини тусустилик учун иртумоналар, дегин қайда нибойид, Қовоқнинг таркибидagi оқиллар, витаминлар, ферментлар, тузлар, оғир уйғун берашмаганги туфайли у осон ҳазм бўлади ва тез шийда, шу туфайли ҳам биналар ва касаллар учун энг мақбул дароз таъин қилинади. Қовоқ бутуца фойдала энг ҳам ширини ҳам, уруғлари ҳам. Бу сабабдан ҳам табириқнинг минглаб усуллари бор. Масалан, Францияда қовоқ нибойи ҳам ширини қумқуқ нибойи учун қилиб олиб, тинчашдан ва тузан сувда пишарилди, ларистага, қазиси ширинилиги осалтуца зур таъин қайдо бўлади.

Қовоқнинг "осалтуца" жиди ҳақда ҳам осалтуца нибойид. Қайси мамлакатта нибойиси, одамлар уни бошқа мақсулотлар қрасидан ажратиб олинди. Ўзбекистонда қовоқ ҳақда эрта ва афсоналар тўқилди, унинг шарифига байрам ва таъинлар ўқилиди, уни ҳамма қилгани куч борлигига ишонилди.

Ўзбекистонда ҳам қовоқни жуда оқинилди. Аммо нибойиди. Ўзбекистонда у - етиқилма истиниқ қилинади. (Европа мамлакатларига нибойини 2 баравар кам) ва ундан қайси ранг-баранг тинчлар табириқли нибойинини ҳақда

ҳам ўйлаб қўришмайди. Шифозорлар эса қовоқ нибойини қасбидида энг бешқил берилгани эканлигини ўйлаб қўришса, нур устига айла нур бўлар эди.

### Қовоқ - минг дарозлиқ

Муайянлар ўйлаб қўришганида қовоқ - нибойи ўқинилди. У жуда туғилма ва баданга осон шийда. Қовоқнинг қовоқни таркиби жуда бой ва тузан-туғилди. Шу туфайли ҳам уни минг дарозлиқ деб таъин қилини.

Қовоқ уруғидан 80 оқилга (15 фоизга), салини (25 фоизга), нибойинини ва ширинини (30 фоизга), фито-стеринлар (шу жумладан, қусурбитол), таркибидagi осал-ротини қасбидида нибойид қарилди мақддлар. С нибойини, 3 гуруҳи витаминлар, қаротиниқлар, нибойини қасбиди бор. Уруғидagi оқиллардан қайси (қусурбитол) нибойини қаротиниқ бўлиб, унинг таркибидagi қубилди нибойиниқлиқлар ширини қаротиниқ - 14.5 фоиз, шийиди - 2.3, нибойини - 2.2, ширини - 2.6, ширини - 2.6, туғилди - 2.8, аспаритини қасбиди - 4.3, қаротини қасбиди - 13.3, тузан шийиди қаротиниқ - 18 фоизга. Қовоқ нибойи қасбиди профилитига қаротиниқ учун истиниқ қилинади мақсулот шийиди мақддлар. У ширини нибойини, шириниқлиқлар шириниқлиқлар. Сембириниқ туғилгани қилма, қил таркибидagi қилмайд, қилмайд қилмайд.

Қовоқ нибойинини қаротиниқ 70-80 фоизга суя ва 8.30 фоизга қаротиниқ мақддлар, унинг таркибидagi 1.5-1.5 фоизга ширини, 4-22 туғилди ва таркибидagi мақддлар. 24 фоизга қаротиниқ, 0.3-1.4 - ширини, 1-3 ширини мақддлар, 0.5-0.7 қаротиниқ мақддлар, 0.1 - шириниқлар, 0.4-1.4 - қаротиниқ 25-40 мг эҳтироқи қасбиди, 2-28 мг - қаротиниқ нибойид. Дояриқ нибойиди нибойиди нибойиди энг нибойиди қаротиниқ нибойиди нибойиди. Унда қил қилмайд нибойиди ўқиниқ туғилди қаротиниқ қасбиди ва қаротиниқ мақддлар жуда қил. Қовоқни қилмайд, қилмайд тузларини, ширини жуда қил. Шириниқлиқлар таъини туғилди мақддларини қилмайд қилмайд энг. Қовоқ таркибидagi таъин мақддлар нибойиди





Қовоқни ҳар кун иейин керек. Уни иссиқлик ва кўпда нехлишк ишлаш (қирғишда қаривонлик қорак) брдаида қайта ишлашмасини илсалли мувофиқроқ. Орадан бирол муҳалл уткб. Сиз ўзингизда ўлгаринларин пайқойиш. Қовоқни исстема қилметин вақт дилоида гушт, ширпада қўшти, билақ сийиш мувиша эмас. Сехран мовиникт ну-жудинишга ишине тас'ирини бувишсанқ учун дам бу қондида амал қилаништиниз шарт. Фейат шундангина исбатига қўвроқ шифобили санараш эрвишсан.

### Қовоқ — табиб

#### Ошиқозон-ичкай йўли касаллақларида

Қовоқда биринтируғини туҳинилар ва органни қилметилар кам бўлади. шунинг учун дам у эли шариконбон мансулот ҳисобланади. Тартибидан пинтин эндиқори қўлақни эса қалитилган кўтон ичкайи шифобили тас'ир э'ржаида. Қовоқнинг хон эти ичкайи вақини ексил-қайда ва қобилити қиливи қўлаишлади. Буғдай ташқари, қовоқ ошқозон ва ичкайларин дикрли қўлотмайди.

#### Юрак-томир ва мадал аммалитуни булганишк ҳасталлақларида

Қовоқ уруғидан тайёрланган тиникти стенокардияси ортиқларин баргараф қилади ва бошқа юрак-томир ҳасталиқларида брдан беради.

Қовоқ бўтаси (асла йилда арлаштирилгани ма'судга мувофиқ)ни кунига 2 марта таъвишул қилаишк, юрак-томир ҳасталиқларининг осорати бўлган болан ишчиларини йўқотди. Буғдай ҳолатларда кунига 0.5 тивладан қовоқ, ширбати ичине дам ийин санари беради.

#### Буйрак ва жигар ҳасталиқларида

Буғдай ҳолатларда қовоқнинг ичине сижли қайиғон ширбати (кунига 100-200 граммдан) ёки 500 грамм қирилган этики исстемага дилани тивдик этлади. Қовоқ ўт шифобили ичине истор фиолетинин қилқайди. шунингдс, қоледис-

тида дам жуақ фойдаландар. Қовоқ ширбати буйрак ва жигар тивилини тоздай, ишчилани қўйотиради. Тивол-шарит, ўтқир ва суруқилан ҳасталиқлар ва уретритларининг болан қўришчиларида қовоқни ички шартдан 30 грамм қовоқ бўтаси ийини фойдала.

Жигар ҳасталиқлари (гепатит, қоледистит, қиррос) да қўлаишладикти қайиғон уғулини буйрақинида қонг қўлаишда қовоқнинг тиласи қосиб таълаишди, итедлин уруғлари саннади. ўртинчада ҳосил бўлган бўлишканга асла тўлаиришди, қайиш ичи иссиқ тивиланган тиласи қоледидик ўз уришти билади, штрофити қайиш суринлади ва 8 кун дилоида қиронту жойда селқанди. Ҳосил бўлган ширбати кунига 3 марта 1 тил қиланқдан ишлади.

Қовоқ уруғидан оламидикти шайларининг бар турин тилитдан таълаиш хустуванта ич. Ушине асосда тайёрландикти "Тивеол" дориси жигарининг аммалиқини ва ширсил ҳасталиқларида қандай ўт-тош ҳасталиқларида фойдаландар.

Бўйрак ва сайдақ қонг ҳасталиқларида қовоқ ва ширбатуруғидан "суғ" тайёрлашдиқ дам бар уруғдан бр ишладан оламиди (қоруқилқайди), туғиқанда туғини ширбатида қайишқ суғ қўйиб туришлади (2 тилга), дамдан ўтқилди, сиқилмади. Сутини кун дилоида асла ёки шикар қолметин қолда ишлади.

#### Уйқувишканж ва стресс ҳолатларида

Асла қўйилган қовоқ аммалиқини тивикти этлади (уйқу олдидан 70-100 граммдан). Туғда ичиладикти бар шайи қовоқ ширбати асла тивилини поқлаишқириб, тивилиб-улаишга қўлаишлади.

#### Тери касаллақларида

Қуйишлар, совиқ оламиди, йиқилган ишк, қрлар, туғини тивилари, ҳусибиларларин қарилган қовоқ эти билан даволанади, буғини уғули жародитланган териги болан қўйилди. Шунингдек, қойиросс учун ичине қовоқ ширбатидаи



Таблатнинг ўзи табиб.....	3-бет
I Собравот ва кўнгалар соҳри.....	4-бет
II Юрак—қон тоғир касалликларининг сўтки.....	17-бет
III Стенокардия—“Кўкрак қурбақеси”ми?.....	19-бет
IV Рақиниң йўлини қарқини мўмки.....	29-бет
V Сикқозониниңи эриси.....	32-бет
VI Ҳим бронцит, дам ўткис фойда.....	32-бет
VII Бод, радикулит, остеохондроз ва бўғин касалликларининг даволаш усуллари.....	34-бет
VIII Тери касалликларининг даволаш.....	36-бет
IX Живсий оргинлар ва бешуғлиқ инфеси.....	38-бет
X Инжиллардан қутулай досангиз.....	39-бет
XI Жинсондан қалтмайдаган бунин ўскмак—алозда фойдаланиши.....	40-бет
XII Минг дидати даво амин.....	53-бет
XIII Қовоқнинг фойдалари.....	63-бет

ТАНАНГИЗДА ДАРД БЎЛСА...  
(Оммабон нашр)

Мухаррир:	М.Солқонова
Бадий муҳаррир:	Н.Ҳошимов
Техник муҳаррир:	Ш.Ҳошимов
Мусакхўш:	Д.Усмонов
Рассом-дизайнер:	М.Бобоевсунова
Компьютер оператори:	Т.Исоқли

Нашрият рақими: М-202. Босишиг руқсет этиқиди 13.03.2006.  
Қорел йиғини 60 x 84 1/16. Офсет босма. Гўсетя қорели. Ҳисоб  
ншарийт т. 3,0. 24-сонли буюртма. Ақиди 1000 нуска. Қалти-  
шилган нарқиди.

Ўзбекистон Республикаси ФА «Фан» нашрийти: 700047.  
Тошкент, академик Я. Фўлмон қўчаси, 70-уй.

Ўзбекистон Қўзи оқиллар жамийти тасарруфидали  
«Дизайн—принт» МЧЖ УИЧК боғмақдонасили офсет  
усулда чоп этиқиди. Манзил: 700100. Тошкент шайхри,  
Бобур қўчаси, 22-уй.

## АЗИС КИТОВХОН

### КИТОВ САДДОСИ БИЛАН ШУҒУЛАНАДИГАН КИҒТДОШЛАР

Ўзбекистондаги кўли оқимлар қилиб эълон қилинган "Давлат-арист" МҲКН  
жузу билан китобни қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб  
тўғридан кўлидан эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон

1. Н.Халимов, И.Қўлиев "Қўлиевлар сармаи", эълон 20 6 т., ўқим  
60 x 84 1/16

Ўқимда кўли эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон

2. Н.Халимов, "Қўлиевлар сармаи дипломантика", эълон 20 6 т., ўқим  
60 x 84 1/16

Ўқимда кўли эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон

3. М.В.Султанов, "Миллат бунёдот эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон"

Ўқимда кўли эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон

4. Х.Мамур йи Қўлиев сармаи "Тўғридан қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон",  
эълон 4 6 т., ўқим 60 x 84 1/16

Мамур сармаи эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон

5. Умаровлар Қўлиев "Умаровлар сармаи", эълон 1 5 т., ўқим 60 x 84 1/16

Ўқимда кўли эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон

Шунингдек кўли эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон  
қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон

1. "Қўлиевлар кўли эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон"

2. "Арест қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон қилиб эълон"

Мурожаат учун маълумот: 700100, Ташкент ш. Бобур  
кўчаси 22-уш. Тел: 33-34-29, 331-34-38, 103-34-38.