



ТАБИИ ШИФО ВОСИТАЛАРИ

3-ҚИТЌОБ

Тошкент

*ПАБНИЙ ШИФО
ВОСИПАЛАРИ
3-ҚИТЌОБ*

ТОШКЕНТ

Такризи:
Ўзбекистон Халқ табобати Академиясининг ҳақиқий аъзоси, фан доктори,
профессор Афзалов З.Ш.

*Табиий шифо воситалари. 3-китоб: Р.Х. АЮПОВ. – Тошкент:
«УзНашр», 2015. – 182 бет.*

АННОТАЦИЯ

Ушбу китобчада турли хилдаги табиий шифо воситаларининг шифобахш хоссалари ва уларндан фойдаланиш ҳақида батафсил маълумотлар берилади. Халқ табобати ва анъанавий тиббиёт намоёндаларига яхши маълумки, табиий шифо воситаларининг иммунитетни кучайтириш, организмни умумий мустаҳкамлашга ёрдам бериб, инсон вужудининг ҳимоя функцияларини оширади ва тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Ташқи фойдаланишда эса улар турли хил касалликларга қарши, организмни мустаҳкамловчи, яралар битишини тезлаштирувчи ва шамоллашга қарши бўлган таъсирлар кўрсатади. Китобча табобатнинг шифобахш неъматларидан самарали фойдаланишни истаган барча инсонларга мўлжалланган. Аммо ушбу китобча соғлиқни сақлаш бўйича қўлланма ҳисобланмайди, шунинг учун ундаги барча тавсиялар даволовчи шифокор билан келишилган ҳолда бажарилиш лозим.

МУНДАРИЖА

Табиий доривор неъматлардан фойдаланиш	6
Тухумнинг хосияти	6
Тухум билан даволаниш	7
Қонни тозаловчи, томирларни очувчи ва холестеринни туширувчи дориворлар тайёрлаш	9
Шифобаҳш ўсимликлардан қанд касаллигига даво бўлувчи дорилар тайёрлаш	10
Буйрак ва сийдик йўли касалликларини даволовчи табиий дорилар	11
Буйракдаги тошни йўқотувчи табиий дорилар	12
Ўт пуфаги шамоллаганда қўлланиладиган доривор ўсимликлар	12
Жигар касалликларида ишлатиладиган воситалар	14
Қон босими ошиши (гипертония) касаллигида фойдаланиладиган табиий воситалар	14
Ич кетганда ва дизентерияда қўлланиладиган муолажалар	15
Эркаклик қувватини ошириш учун табиий дорилар	16
Аденомани енгиш усули	16
Простатитни даволаш учун ишлатиладиган таркиб	17
Хонадаги гулларнинг саломатликка таъсири	17
Қонни тозалаш қандай амалга оширилиши мумкин	18
Қадим қўлғезмаларда келтирилган ноёб соғломлаштирадиган дорилар таркиби	19
Шарқона ёшлик эликсири	20
Турли хил табиий маҳсулотларнинг шифобаҳш хусусиятлари	21
Лимон ва унинг шифобаҳш хусусиятлари	22
Саримсоқниёздан тайёрланадиган дори-дармонлар	36
Асалнинг доривор неъматлиги	45
Асалари сути ва ундан фойдаланиш	58
Прополис (асалари елими) нинг ишлатилиши	58
Анорнинг шифо бағишловчи хусусиятлари	59
Анжирнинг шифобаҳшлиги	62
Наъматакдан шифобаҳш неъмат сифатида фойдаланиш	64
Пақ-пақ гиёҳининг шифобаҳшлилиги	65
Ўрик ва унинг шифобаҳш жиҳатлари	67
Тут истеъмол қилишнинг фойдалилиги	69
Ўзумнинг табиий дориворлик хусусиятлари	72
Чойўт гиёҳининг табобатда ишлатилиши	74
Беҳи табиий дармондори сифатида	80
Маккажўхорининг шифобаҳшлилиги	82

<i>Қовун ва тарвузнинг фойдали жиҳатлари</i>	83
<i>Малинанинг доривор неъматлиги</i>	86
<i>Сабзи табиат неъматлиги сифатида</i>	88
<i>Қизил дўлананинг хосиятлари</i>	91
<i>Пиёзнинг доривор хусусиятлари</i>	93
<i>Ёнғоқнинг шифобахш неъматлиги</i>	96
<i>Ялғизнинг шифобахш хусусиятлари</i>	99
<i>Райхон доривор неъматлиги сифатида</i>	101
<i>Ёрғоқнинг шифобахшлилиги</i>	102
<i>Лимон ўтнинг шифобахш хусусиятлари</i>	103
<i>Нокнинг шифобахшлилиги</i>	107
<i>Нўхатнинг доривор хусусиятлари</i>	108
<i>Седана шифобахш гиёҳ сифатида</i>	110
<i>Бодомнинг шифобахш хусусиятлари</i>	112
<i>Гилоснинг шифобахш неъматлиги</i>	114
<i>Олманинг шифобахш хусусиятлари</i>	115
<i>Олчанинг шифобахшлилиги</i>	116
<i>Олхўрининг фойдалилиги</i>	118
<i>Қалампирнинг дориворлик жиҳатлари</i>	120
<i>Турпдан шифобахш неъматлиги сифатида фойдаланиш</i>	121
<i>Карамнинг фойдалилиги</i>	123
<i>Кашничнинг шифобахшлилиги</i>	124
<i>Укропнинг шифобахш хусусиятлари</i>	126
<i>Селдернинг фойдалилиги</i>	128
<i>Картошканинг шифобахшлилиги</i>	130
<i>Помидор шифобахш неъматлиги сифатида</i>	131
<i>Кулупнайнинг хоссалари</i>	133
<i>Зирк ва унинг хосиятлари</i>	135
<i>Жийданинг шифобахшлилиги</i>	137
<i>Жилонжийданинг шифобахш хусусиятлари</i>	139
<i>Исирик гиёҳи ва унинг шифобахш хусусиятлари</i>	141
<i>Хурмонинг шифобахшлилиги</i>	143
<i>Шафтолининг шифобахш хусусиятлари</i>	143
<i>Қовоқдан тиббиётда фойдаланиш</i>	145
<i>Смородинанинг шифобахш хусусиятлари</i>	149
<i>Мўмиёнинг табobatда ишлатилиш</i>	151
<i>Ғоз ёғининг шифобахш хусусиятлари</i>	157
Саломатликка бўлган таҳдидлар	162
ИЛОВА 1. Уйда дамлама, қайнатма, настойка ва шарбатлар тайёрлаш	170
ИЛОВА 2. Озиқ-овқатлар ва инсоннинг мижозлари (табиати)	172
Фойдаланилган адабиётлар руйҳати	180

Табиий доривор неъматлардан фойдаланиш

«Даволанишининг янги усуллари жуда яхши бўлиши, эски усулларнинг ёмон эканлигини анлатмайди».
Конфуций

Тухумнинг хосияти

Қадимда Япония ва Хитойда ўта оғир касалликларга бедана тухумидан укол қилиб даволашар экан. Янги товук тухуми ҳам худди бедана тухуми сингари даво бўлишини олимлар исботлаб, товук тухумидан унинг иссиқлигида турли хил дорилар тайёрлаб, экзема, меъда-ичак яллиғланиши, гангрена, астма, бод, артроз, аденома, киста, миома, эркаклардаги простатит, болдир яраси, гастрит, сийдик тутолмаслик, астма, кўриш нерви касалликлари, шапкўрлик, катаракта, қабзият, ич қотиши ҳамда хаттоки рак касалликларини даволаганлар. Бунинг боиси, тухумдаги тирик тўқималарнинг инсон иммунитетини яхшилаш хусусияти борлигидандир. Бу эса ўз навбатида организмнинг касалликларга қарши курашиш қобилиятини яхшилайдиган, натижада тана соғлом бўлади. Барчага маълумки, айрим кимёвий дорилар инсон иммунитетини сусайтириб юборади. Табобат билан машғул инсонларнинг айтишларича, оддий дорилар таъсир қилмай қолганда беморга тухумдан тайёрланган доридан укол қилиш яхши таъсир этар экан. Шифокорлар амалиётидан натижа сифатида таъриф қилинишича, тухум инъекцияси касалликни даволай олади ва унинг асоратларини эса анча енгиллаштиради. Аммо бу инъекциянинг салбий таъсир кўрсатиши бизга маълум бўлган адабиётларда кузатилмаган. Бироқ бундай муолажа айрим ҳолларда юрак фаолиятини биров сусайтириши мумкин. Агар сизда тухумга нисбатан аллергия бўлса, яхшиси бу муолажани қимаганингиз маъқул. Яна шуни ҳам алоҳида таъкидлаш керакки, тухум соғлом, тухум қилиш ва ўстиришни тезлаштирадиган кимёвий дорилар билан боқилмаган ҳамда турли хил касалликлар (*салмонеллез, бруцеллез ва бошқалар*) билан касалланмаган товукники бўлишига эътибор қаратиш лозим бўлади.

Шифокорингиз билан ушбу муолажа бўйича маслаҳатлашишни ҳам унутманг, албатта. Акс холда даволанаман деб, бирор бир касаллик орттириб олишингиз ҳам мумкин!

Агар тухум 5 дақиқадан ортиқ қайнатилса ёки 10 кундан ортиқ сақланган бўлса, зарарли ҳисобланади. Шунинг учун тухум кукуни, пастеризацияланган тухумлар ва музлатгичларда ойлаб туриб қолган тухумлар соғлиқ учун зарарли ҳисобланади. Тухумнинг янгилигини билиш учун уни тузли сувга солиш керак. Агар тухум янги бўлса, у сув тагида чўккан холда туради, тикка турса – ўртача тухум, сув юзига қалқиб чиқса – айниган тухум бўлади. Янги тухумнинг оқи шаффоф, сариғи ёйилмаган ва тўқ рангли, эластик ҳолатда бўлади. Эскирган тухумнинг ҳаво бўшлиғи катталашган бўлиб, ичи бузилади ва бундай тухум силкитилганда ўзига ҳос овоз чиқаради.

Тухум билан даволашиш

Касал бўлмасликнинг энг яхши чораси – касалнинг олдини олишдир!

Янги туғилган иссиқ ёки илиқ ва соғлом тухумнинг усти спиртли стерил пахта билан икки марта яхшилаб артилади. Сўнгра тухум чақилиб, у яхшилаб стерилланган чинни идишга солинади ва унинг барчаси тоза стерилланган шиша таёқча ёки шпател билан яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра унинг устига 150 миллилитр 0,9% ли физиологик эритма солиниб, аста-секин аралаштирилади. Идишда бир хил рангли суюқлик ҳосил бўлгандан сўнг, қуйидаги жадвалда кўрсатилган миқдорларда бемор ёшига қараб мушаклар орасига инъекция (*укол*) қилинади. Бундай инъекция ҳафтасига бир мартадан қилинади. Агарда тутқаноқ касаллиги ва метастаз бошланган саратон касаллигини даволаш керак бўлса, у холда ҳафтасига икки мартадан 5 миллилитрдан инъекция қилиниши тавсия этилади. Бундай усулда тайёрланган тухум суюқлигининг усти салфетка билан ёпиб қўйилиб, 2 соат ичида инъекция қилиш керак, бундан сўнг суюқлик инъекция учун яроқсиз ҳисобланади. Энг яхшиси, суюқлик тайёрланган заҳоти инъекция

килингани маъқул (ЗОЖ №2 (182), 2001 йил). Қуйидаги жадвалда тухум суюқлиги билан даволаниш тавсия этилган дозалар келтирилган (аммо бундай инъекциялар тажрибали шифокор билан маслаҳатлашган холда ва унинг кузатуви остида амалга оширилиши лозим!):

Беморнинг ёши	Инъекция дозаси
1 ёшгача	0,5 мл ³
1-2 ёшгача	1,0 мл ³
2-4 ёшгача	1,5 мл ³
4-5 ёшгача	2,0 мл ³
6-8 ёшгача	3,0 мл ³
8-10 ёшгача	3,5 мл ³
10-12 ёшгача	4,0 мл ³
Ундан катталарга	5,0 мл ³

Бундай инъекцияни энг кўпи билан саккизтагача қабул қилиш мумкин, акс холда аллергия юз бериши эҳтимолдан холи эмас.

Тухум бўйича яна баъзи бир маълумотлар:

Тухумнинг пўчоғини янчиб, 7 граммдан истеъмол қилинса, бадандаги бодни йўқотишга ёрдам беради;

Янчилган тухум пўчоғига асал аралаштириб, сирка билан хамир қилиб сурилса, шишларнинг йўқолишини тезлаштиради;

Тухум пўчоғи талқони суяклар синганида кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин 1 таблетка миқдорида капаланса, оғриқлар қолади ва синган жойлар битиб кетиши жадаллашади;

Ярим пишган тухумни зиғир уруғи талқони билан истеъмол қилинса, бронхиал астмага фойда қилади;

Ярим пишган тухумни чақалоқларга сут ўрнида берилса, яхши озуқа бўлади;

Агарда тухум сариғини ярим қовуриб ейилса, юрак, мия ва баданга қувват бағишлайди.

***Қонни тозаловчи, томирларни очувчи ва холестеринни туширувчи
дориворлар тайёрлаш***

*«... Сизлар учун иккита шифо бор:
Қуръон ва асалдир»
Хадиси Шарифдан*

1. Асалли саримсоқли дори

Бунинг учун 10 дона лимон суви олиниб, шиша банкага солинади ва унга 10 бош тахта ховончада янчилган саримсоқпиез ва 1 кГ тоза асал қўшилади. Идишнинг оғзи 3 қатлам пахтали латта билан ёпилади ва қоронғи жойда 7 кун сақланади. Сўнгра шиша банканинг усти ёпиб қўйилиб, тайёр малҳамдан кунига бир маҳал 4 чой қошиқдан истеъмол қилинади. Ҳар сафар оғизга 1 чой қошиқ олинади ва уни дарҳол ютмасдан, дорининг оғизда тарқалишини таъминлаган ҳолда чайқаб-чайқаб эритиш лозим. Дорининг бундай тарзда истеъмол қилиниши муҳимдир, чунки дори ошқозонда эмас, балки оғизда капилляр томирларга сингдирилиши зарур. Тайёрланган дори тугагунга қадар ҳар куни аниқ бир соатда оч қоринга ичилади. Бу дорининг шундай тарзда қабул қилиниши юрак ва мия томирларини тозалаб, очади ва қонни тозалайди. Агар дори бирдан ичилса, жигар хасталикларини, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак ярасини тузатишга ёрдам беради ҳамда ошқозон инфекцияларини тугатади. Дори салқин ва қоронғи жойда узоқ муддат сақланилиши мумкин ва уни соғлом инсонлар учун (*айниқса ёши катталар учун*) профилактика мақсадида, касаллар учун эса шифо топиш мақсадида йилига бир мартадан қабул қилиш тавсия этилади.

2. Пиёзли дори тайёрлаш

Бунинг учун янги ва соғлом пиёздан 1 стакан шарбат олинади ва унга 1 стакан тоза асал аралаштирилади. Бу аралашмадан кунига 2 маҳалдан оч қоринга 30-50 граммдан саримсоқли зайтун ёғи билан биргаликда ичилади.

3. Саримсоқли зайтун ёғи тайёрлаш

Бунинг учун 1 стакан зайтун ёғи ва 1 бош янчилган саримсоқпиез аралаштирилиб, 1 кун музлатгичга қўйилади. Сўнгра аралашма докадан

ўтказилиб, 30 граммдан кунига 1 мартадан 30 грамм лимон суви билан аралаштириб, ичилади. Аммо унутманг, бир кунда 50 граммдан кўп зайтун ёғи истеъмол қилиш мумкин эмас.

4. Розмаринли (Қуштили) сирка

Бу дорини тайёрлаш учун 3 ош қошиқ розмарин ховончада янчилади ва унга 500 грамм уйда тайёрланган олма сиркаси аралаштирилади. Идишнинг усти ёпилиб, 7 кун қоронғи жойда сақланади. Кейин 14 кун давомида ҳар куни бу аралашманинг 30 grammi сув билан аралаштирилган ҳолда кунига 1-2 маҳал оч қоринга ичилади. Навбати билан қўлланиладиган ушбу тўрт хил дорилар юрак ва бошқа органлардаги спазм (*торайиш, қисилиш, сиқилиш*) ларни ёзувчи, нафас етишмаслиги дардига чалинганлар учун энг яхши томир тозаловчи малҳам бўлади. Бу дориларни ичиш мия, юрак томирларини ва бошқа томирларни кенгайтиради, нафас олишни енгиллаштиради. Шунинг учун 40 ёшдан ўтган инсонлар ҳар йили 1-2 ой мобайнида ушбу дориларни қабул қилишлари тавсия қилинади.

Лавр баргини майдалаб, ундан дамлама тайёрлаб ёки чойга ўхшаб дамлаб ичиш эса қонни суюлтириш хоссасига эга.

Шифобаҳш ўсимликлардан қанд касаллигига даво бўлувчи дорилар тайёрлаш

*Пиёз бор жойда вабо (ўлат) га ўрин йўқ . . .
Букрот ҳақим*

Биринчи рецепт:

Қоқиўт (<i>момоқаймоқ, одуванчик обыкновенный</i>) илдизи	30,0 грамм
Черника ўсимлиги барги ва меваси	40,0 грамм
Чаёнўт (<i>Филгўш, Фил қулоқ, Аронник</i>) барги	30,0 грамм

Бундай доривор ўтлардан 2 ош қошиқ миқдоридаги йиғмани бир стакан сувда дамлаб, докадан ўтказилиб, кунига икки маҳал 0,5 стакандан ичилади.

Иккинчи рецепт:

Ловия меваси (<i>уруғи эмас</i>)	1 ош қошиқ
Тут барги (<i>Оқ ёки қизил тут</i>)	1 ош қошиқ

Лавр барги (*Дафна, лавровый лист*) 1 ош қошиқ

Черника барги 1 ош қошиқ

Бундай доривор ўтлардан 2-3 ош қошиғини 0,5 литр қайнаб турган сувга солинади ва 15 дақиқа сув ҳаммомида тутиб турилади. Кейин эритмани докадан ўтказиб, кунига 3-4 маҳал бир стакандан ичилади.

Учинчи рецепт:

Арпанинг 100 граммини 3 стакан қайнаб турган сувда дамланади ва ҳосил бўлган эритмани докадан ўтказиб, кунига 2-3 маҳал 0,5 стакандан овқатдан олдин ичилади.

Тўртинчи рецепт:

Лавр баргидан (*Лавровый лист*) 10 донаси 3 стакан қайнаган сувда 2-3 соат дамланади ва ҳосил бўлган эритма докадан ўтказилиб, кунига 3 маҳал 0,5 стакандан ичилади. Бу дамлама қонни суюлтириш хусусиятига ҳам эга.

Ширин бодом истеъмол қилиб туриш қондаги қанд миқдорини камайтиради деган тавсиялар ҳам мавжуд.

Ер нок (Топинамбур) истеъмол қилиш (ҳом ёки пиширилган ҳолида, салатлар таркибида) қондаги қанд миқдорини пасайтириш хоссасига эга.

Мошининг донлари бўладиган қобиқни майдалаб, дамламасини чой қилиб ичиш юриш ҳам қондаги қанд миқдорини пасайтириш хусусиятига эга.

Буйрак ва сийдик йўли касалликларини даволовчи табиий дорилар

Биринчи рецепт:

Маккажўхори попугидан 20 грамм

Зуптурум (*Подорожник большой*) баргидан 40 грамм

Дала қирқ бўғимидан (*Хвощ полевой*) 30 грамм

Доривор мавракдан (*Шалфей*) 15 грамм

Далачой (*Зверобой*) дан 20 грамм

Бу йиғма ўсимликлардан бир ош қошиғини 1 стакан қайнаган сувга 6 соат давомида солиб қўйилади. Сўнгра эритма докадан ўтказилиб, яна 5-6 дақиқа қайнатилади ва тайёр бўлган дорини кун бўйи хўплаб ичилади.

Иккинчи рецепт:

Дала қирқбұғимидан (<i>Хвоц полевой</i>)	30 грамм
Гозпанжа (<i>Лапчатка гусиная</i>) илдизидан	30 грамм
Зуптурум (<i>Подорожник большой</i>) баргидан	40 грамм

Бу йиғма доривор ўсимликлардан 1 ош қошиғи 2 стакан қайнаб турган сувга солинади ва устини ёпиб, дамлаб қўйилади. Кейин уни докадан ўтказиб, кечкурунлари 1 стакандан иссиқ холида ичилади.

Буйракдаги тошни йўқотувчи табиий дорилар

Биринчи рецепт:

Дала қирқбұғимидан (<i>Хвоц полевой</i>)	25 грамм
Далачойдан (<i>Зверобой</i>)	25 грамм
Бўймодарондан (<i>Тысячелистник обыкновенный</i>)	20 грамм
Ловия меваси (<i>пўчоғи</i>) дан	20 грамм
Черника мевасидан	20 грамм

Бундай йиғмадан 1 ош қошиғини 1 стакан совуқ сувга солинади ва унда 6 соат сақланади. Ундан сўнг, эритма 15 дақиқа қайнатилади ва докадан ўтказиб, кунига 1 стакандан ичилади.

Иккинчи рецепт:

Кийикўтдан (<i>Чабрец, Тимьян пользучий,</i> <i>Зизифора цветоножечная</i>)	5 грамм
Кўка (<i>Оққалдирмоқ, Мать и мачеха</i>) баргидан	20 грамм

Бу доривор йиғмадан 2 чой қошиғини 1 стакан қайнаб турган сувга солинади. Сув совугандан сўнг, эритма докадан ўтказилиб, кунга 3-4 маҳалдан ярим стакандан ичилади.

Учинчи рецепт:

Чаёнўт (<i>Аронник, филгўш, филқулоқ</i>)	
ва унинг илдизидан	50 грамм
Тоза асалдан	50 грамм

Ушбу йиғмадан 1 ош қошиғини 1 стакан қайнаб турган сувга солинади. Совуганидан сўнг, эритмани докадан ўтказиб, 3 га бўлиб ичилади.

Ўт пуфаги шамоллаганда қўлланиладиган доривор ўсимликлар

Биринчи рецепт:

Тирноқгул (*Календула лекарственная, Ноготки*) барги 1 қисм

Бўймодарон (*Тысячелистник обыкновенный*) нинг

ер устки қисми 1 қисм

Бу йиғмадан 2 ош қошиғи сирланган идишга солинади ва устига 2 стакан (400 мл) қайнаб турган сув қуйилиб, қопқоғи ёпилади ва духовкада 12 соат давомида дамланади. Дамлама совутилиб, докадан сузилади ва кунига ярим стакандан 4 маҳал овқатдан сўнг ичилади.

Иккинчи рецепт:

Газанда ёки Қичитқи ўт (*Крапива*) барги 1 қисм

Зуптурум (*Подорожник большой*) барги 1 қисм

Мармарак (*Шалфей*) барги 1 қисм

Бу йиғмадан кукун тайёрлаб, ундан кунига 3 маҳал овқатдан олдин пичоқ учида олиб, тилга қўйилади ва сув билан ичилади.

Газанда ёки Қичитқи ўт (Крапива) ўсимлигининг қуритиб, майдаланган баргидан қайнатма ва дамлама тайёрланиб, кунига 4 маҳал овқатдан олдин 1 ош қошиқдан ичилиши ҳам ўт қопи шамоллаганда ёрдам беради.

Гулҳайри (Алтей) ўсимлигининг илдизидан тайёрланган дамлама йўтал, кўкйўтал, нафас қисиши, қон тупуришда фойдаланилади. Ўт пуфаги шамоллашини даволаш учун гулҳайри илдизи қуритилиб, майдаланади ва унинг 4 чой қошиғини оғзи ёпиладиган идишга солиб, устидан 2 стакан қайнатиб совутилган сув солинади ва 8 соат давомида ёпиқ ҳолда сақланади. Сўнгра уни 2 қаватли докадан сузиб, кунига 3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади.

Жигар касалликларида ишлатиладиган воситалар

*«(Аллоҳ) Ўзи истаган кишиларга ҳикмат (фойдали билим) беради.
Кимга ҳикмат берилган бўлса, бас, муҳаққаққи,
унга кўп яхшилик берилибди. Ваъз эслатмаларини
фақат аҳли донишларгина оладилар»
«Бақара» сурасидан*

Жигар касалликларида 500 грамм асал билан 500 грамм смородина меваси шарбати билан яхшилаб аралаштирилади ва у кунига 3 маҳал овқатланишдан 30 дақиқа олдин 1 чой қошиқдан истеъмол қиланади. Бу муолажа жуда таъсирли ва фойдали. Аммо агар смородина бўлмаса, 1 ош қошиқ асал 1 стакан олма шарбатига солиниб, яхшилаб аралаштирилади ва у эрталаб (*наҳорга*) ҳамда кечкурунлари ичилади.

Тарвуз шарбати сариқ, ўт пуфаги ва буйрак-тош касалликларида халқ табобатида азалдан ишлатилиб келинган. Тарвуз шарбати майда тош ва кумларни организмдан чиқариб ташлаш хусусиятига эга. Бу касалликларга чалинганда 1-2 стакандан кунига 3 маҳал тарвуз шарбати ичиш тавсия этилади.

Ошқовоқнинг қирғичлаб сиқиб олинган мева шарбатининг кунига 3 маҳалдан овқатдан олдин ярим стакандан ичилиши ҳам жигар, ўт йўли ва ўт пуфаги касалликларига шифо ҳисобланади.

Қон босими ошиши (гипертония) касаллигида фойдаланиладиган табiiй воситалар

Бир кун овқатланмасдан, кун охирида ични тозалаш учун бир литр катик зардобини ичиш, кунига 2,5 литр суюқлик ичиш, 1-2 мм кўкартирилган буғдой донини ейиш, қора рябина шарбати, саримсоқпиез, денгиз карами, гречка, зайтун ёғи, узум уруғини чайнаб ейиш, кедр ёнғоғи истеъмол қилиш, дала ўти + наъматак + асал истеъмол қилиш, помидорни ёғда тухум билан ковуриб ейиш, брокколи карами новдачалари, лимон, ковок, ўрик, кўк булғор калампири, селдерей, сули, қора смородина, наъматак, соя, зайтун меваси, исмалоқ, сули, прополис, маккажўхори, олма, қора олхўри, ухлашдан олдин

малина истеъмол қилиш, гречкани кефирга солиб қўйиб, сўнгра ейиш, жилонжийда ва асал истеъмол қилиш.

Беҳи баргидан дамлама ёки чой тайёрлаб ичиш ҳам қон босимини тушириш учун ёрдам беради.

Ич кетганда ва дизентерияда қўлланиладиган муолажалар

Ич кетганда қуйидаги турдаги муолажалар тавсия қилинади:

Бир чой қошиқ картошка крахмалини – қайнатилган ва бир оз совутилган ярим стакан сувда яхшилаб эритилади. Бу аралашма ич кетганда кунига 1 маҳал ичилади ва жуда тез ҳамда яхши ёрдам беради;

Қора ёки қуруқ кўк чойни ярим ёки 1 чой қошиқ микдорда олиб, чайнаб, сув билан ичилади. Бу муолажа 1-2 марта такрорланса, ич кетиши батамом тўхтайди;

100 грамм кўк чойни 2 литр қайноқ сувда 1-2 дақиқа қайнатилади ва совутилганидан сўнг, кунига 4 маҳал ичилади. Болаларга чорак ёки ярим стакандан, катталарга эса 1 стакандан ичиш тавсия этилади;

Ич кетганда қаттиқ нондан талқон қилиб, қанд ёки шакар билан аралаштириб истеъмол қилинса, фойда беради;

Ичи такрор кетиб турадиган болаларга ёвғон хўрда, ёғсиз шўрва, тухум, балик, қиймаланган ва эзиб пиширилган ёғсиз гўшт бериш керак. Бу йўқотилган оқсил ўрнини қоплайди.

Дизентерия эпидемияси тарқалган пайтда қатъий парҳез тутиш билан бирга, касалларга янги ва бузилмаган хом тухум (*уйда очирилган ёки бозордан ишончли одамдан қўл тухумини олиш керак, магазинники унда турли хил сунъий кимёвий қўшимчалар бўлгани учун тавсия қилинмайди*) ейиш тавсия этилади. Дизентерия билан касалланган кишилар кунига 12 дона хом тухум истеъмол қилишлари ҳам фойда бериши кузатилган:

Биринчи ва иккинчи кун 2 соат оралатиб,

Учинчи ва тўртинчи кунлари 3 соат оралатиб,

Бешинчи кун 4 дона тухумни 3 соат оралатиб,

Олтинчи кун 4 дона тухумни эрталаб ва кечқурун ейиш лозим.

Гилоснинг спиртдаги ажратмаси (*настойкаси*) ҳам дизентерия эпидемиясида фойдалидир. Бу ажратма (*настойка*) қуйидагича тайёрланади: 100 грамм янги узилган гилос меваси олиниб, жигарранг шиша идишга солинади ва устидан 750 мл/г кучли ҳамда табиий қизил вино қуйиб, 2 кунга қуёшга ёки иссиқ жойга қўйиб қўйилади. Сўнгра меваси ташланмасдан докадан сузилади. Тайёр бўлган ажратмани катталар учун кунига бир марта 1 стакандан, болалар учун эса кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан овқатдан олдин ичилади.

Эркаклик қувватини ошириш учун табиий дорилар

Биринчи рецепт:

Сабзи шарбатидан 50 грамм

Тоза асалдан 50 грамм

Ушбу иккала ингредиентни яхшилаб аралаштиргандан сўнг, бундай аралашмани 1 ош қошиқдан кунига бир неча марта истеъмол қилинса, эркаклик фаолияти кучаяди.

Иккинчи рецепт:

Арпабодиён (Оқзира, Фенхель,

Анис обыкновенный) мевасидан 50 грамм

Қизилмия (Лакрица) илдизидан 50 грамм

Ушбу йиғмадан 1 ош қошиғини 1 стакан қайнаб турган сувга солиб, 10 дақиқа қайнатилади. Совугандан сўнг докадан ўтказилиб, кунига 2 маҳал ичилади.

Аденомани енгиш усули

Бу касаллик эркакларда асосан 50-55 ёшлардан кейин учрайди. У простата безларининг ўсиши бўлиб, безарар ўсмдир. Халқ табобатида аденомани даволашнинг қуйидаги усуллари мавжуд:

Занжабил (Имбир) илдизининг қирғичдан ўтказилган порошогини пичок учида олиб, ютилади. Орқасидан сув ичилади. Бир неча ҳафталик муолажадан сўнг сиз ўз ҳолатингизни яхшилабгина қолмай, балки жинсий

оғизликдан ҳам қутуласиз. Шунингдек, овқат хазм қилишингиз меъёрига тушганини ҳамда хотирангиз ҳам яхшиланганини сезасиз.

Қизилмия (*Лакрица*) нинг бир ош қошиқ майдаланган порошогини 0,5 литр сувга солиб 10 дақиқа қайнатилади. Совутилиб сузиб олингач, овқат олдидан бир қадахдан ичилади.

Қариқиз (*Лопух*) нинг илдизидан ҳам юқоридаги тартибда дори тайёрланади ва ичилади.

Простатитни даволаш учун ишлатиладиган таркиб

Бу дори таркибига туюлган ёнғоқ, эритилган кўчқор думбаси ёғи ва мўмие киради. Бу доридан товонга суркаб, устидан карам пўсти кўйиб, пайпоқ кийиб ухлаш керак бўлади. Эрталаб эса хўл ва иссиқ латтада артилади. Сийдикни равонлаштириш учун қайнаган эчки сутини қайнатиб, кўшиб ичилади (1:1). Дорини яхшилаб аралаштиргандан сўнг, ундан бир ош қошиқ олиб, киндикдан пастига суркаб, ишқалаб едирворилади.

Хонадаги гулларнинг саломатликка таъсири

Уйда ўстириладиган ўсимликлар ҳам тирик организм бўлиб, инсонга ўхшаш қувватга эга, яъни улар ўзига хос қувват ва ҳаёт манбаидир. Улар уй хонаси ҳавосини яхшилаб, носоғлом одамлардан йиғилиб қолган носоғлом (*салбий*) энергияни ютиб, хонани тозалайдилар. Гуллар хонани тозалайдилар, улар ўзига хос «қувват» га эга бўлиб, карбонат ангидрид газини, ёмон сўз ва фикрларни ютиб, ҳавога тоза энергия ва кислород чиқаради, инсон саломатлигига ижобий таъсир этиб, юрагимизга енгиллик олиб келади. **Геран** ўсимлиги хонадаги ис ва захни тортиб олса, **Лиана** кўпинча хонанинг бурчакларида йиғилиб қолиб, бизга тушкун кайфият ва маъюслик олиб келадиган энергетик турғунликдан бизни ҳимоя қилади. **Папоротник** инсон аурасини яхшилаб, хонадаги ҳавони тозалайди, майда гулли **Хризантема** ўсимлиги эса ўзидан фитонцидлар чиқариб, инсон саломатлигини тиклаш учун хизмат қилади. **Хлорофитум** ўсимлиги хонадаги заҳарли газларни ўзига тортиб олиб, ҳавони тозалайди. Шу ва шуларга ўхшаш тувакларда ўстириладиган гулларни ухлаш ёки истиқомат қилинадиган хонанинг тўрт

бурчагига жойлаштириш унда яшайдиганлар учун кони фойда ҳисобланади. Айниқса кўп қаватли бетонли уйларда яшовчи инсонларнинг ухлаш хонасида албатта ўзидан кислород чиқарадиган уй ўсимликлари бўлиши зарур.

Қонни тозалаш қандай амалга оширилиши мумкин

Инсон ички аъзоларидаги қоннинг ифлосланиш сабаблари нотўғри овқатланиш, кўп миқдорда қовурилган овқатлар истеъмол қилиш, мева-сабзавотлар ва полиз маҳсулотларини кам истеъмол қилиш, организмда, айниқса, қалқонсимон безда йоднинг миқдори камайиб кетиши, ҳаммомга бир ҳафтада бир марта тушмаслик, бадантарбия қилмаслик, суюқликни кам ичиш ва бошқалар бўлиши мумкин. Қонни тозалаш учун қуйидаги муолажаларни бажариш тавсия этилади:

Беҳини ўта майин ва нафис ҳолда тўғраб, уни 5 литр сув солинган ёпиқ қозонда то сув 3 литр қолгунича қайнатилади. Кейин бу аталани иссиқ ҳолда тўйиб ичиш қонни тозалайди, дардларга даво бўлади ва инсон организмга ижобий таъсир қилади.

Сабзи билан олмани сиқиб, шарбатини ҳар куни ичинг. Шу билан бирга наъматакдан чой ичинг ва ҳар куни 7 дона чилонжийда ҳамда бир боғ отқулоқ – баргизуб истеъмол қилинг.

Қонни тозалайдиган бошқа муолажалар қаторига қуйидагиларни киритиш мумкин: зайтун ёғи ва седанани эрталаблари ичиш, крапива (*қичитқи ўт*) чойи ва тутни қўшиб истеъмол қилиш, куркума, дала ўти, ёнғоқ, писта, соя, ер нок, қорақант, гилос ва олмаларни наҳорга ейиш, сабзини қайнатиб, асал билан биргаликда истеъмол қилиш, ўрик, олма сиркаси, анор ейиш, ёғсиз майонез, брусника, петрушка, товуқ шўрва, олтин ёки кумушли сув, эчки сути ва чучук анорнинг 0,5 стакан шарбатини 0,5 стакан сув билан аралаштирилиб ичилади.

Қадим қўлёзмаларда келтирилган ноёб соғломлаштирадиган дорилар таркиби

*«Бошқаларнинг топган баъзи дорилари билан
ҳар қанча даволансанг ҳам,
энг яхши табиб Аллоҳ Таъолодир»
Хадиси Шарифдан.*

Агар катта маблағ эгаси бўлсангиз ва саломатлигингиз учун пулингизни аямасангиз, соғлигингизни мустаҳкамлаш учун қадимий қўлёзмалардан олинган ва *«Дард борки, дармон бор»* китобида /13/ келтирилган табиий шифобаҳш ўсимликлардан тайёрланган қўлбола доридан фойдаланишингиз мумкин. Бу шифобаҳш таркиб қуйидаги маҳсулотлардан иборат (*уларни Олой ёки Чорсу бозорларидан сотиб олишингиз мумкин*):

Сариқ халила (*Миробалана жёлтая*) пўстлоғи қириб олинади (72 грамм);

Омила (*Миробаланы эмблические*) дан 390 грамм олинади;

Занжабил (*Имбир*) дан 900 грамм олинади;

Кабас, яъни келиндонак ўсимлиги уруғидан 300 грамм олинади;

Узун мурч (*Перец длинный*) дан 450 грамм олинади;

Седана (*Чернушка, кнопля индийская*) дан 900 грамм олинади;

Шакар (*экологик тоза шакар*) дан 7820 грамм олинади.

Уларнинг ҳар бирини туйиб, шакардан бошқаси бир-бирига қўшилади. Сўнг шакарга 6 литр сув қўшилиб, тош ёки сопол қозонга солиб, паст оловда қиём бўлганча қайнатилади. Юқоридаги туйилган дорилар шакар қиёмига қўшиб, аралаштирилади. Сўнг уни йил кунлари, яъни 365 ҳиссага бўлинади. Ҳар куни саҳарда, оч қоринга бир ҳиссадан ейилади. Аммо бунда совуқ сув ичишдан ва чекишдан (*нос, сигарета ва бошқалар*) мутлақо воз кечилади, муттасил равишда жисмоний машқлар қилиниб, юқорида тавсиф этилган сув муолажалари билан шуғулланиш ҳамда ҳар куни камида 10 километр тоза ҳавода юриш керак бўлади. Бундай даволанишнинг хосиятлари табиб Менгназар Хожи томонидан қуйидагича баён қилинади /13/:

➤ Оқарган сочлар қорайиб, қўз нурининг қуввати ошади;

- Организм тетиклашиб, қуввати анча ошади;
- Томирлар турли хил шлаклардан тозаланиб, ёшаради;
- Хаётга интилиш ва хушчақчақлик пайдо бўлади;
- Бадандаги ҳамда терилардаги турли хил чипқон, тошма ва жароҳатлар йўқолади;
- Бавосил (*Геморрой*) иллоти йўқолади;
- Хотира анча яхшиланади ва эсдан чиққанлар яна ёдга тушади;
- Организм соғломлашиб, турли хил касалликларга нисбатан кучли иммунитет ҳосил бўлади;
- Жинсий қувват ошиб, ожизлик йўқолади;
- Тана териси, шу жумладан юз, қўл ва оёқ териларининг янгиланиши юз беради.

Шарқона ёшлик эликсир

Бундай эликсирни тайёрлаш учун 100 мл янги сиқиб олинган лимон шарбати, 200 грамм тоза асал ва 50 грамм зайтун ёғини аралаштириб, оч қоринга бир чой қошиқдан истеъмол қиласиз. Юқорида кўрсатилган пропорцияда (1:2:0,5) ҳар кунлик янги эрталабки порцияни қуйидаги миқдорда тайёрлаш мумкин: *1 чой қошиқ янги лимон шарбати, 2 чой қошиқ тоза асал ва 0,5 чой қошиқ зайтун ёғи*. Агар ушбу аралашмадан доимий равишда истеъмол қилиб борсангиз, ёшариб борасиз – иммунитетингиз кучаяди, саломатлигингиз яхшиланади, юзингиз ранги тиниқлашади, кўзларингиз ялтирайди, терингиз эса силлиқлашиб боради. Бундан ташқари, жисмингиздаги сизни безовта қилаётган тикинлардан қутуласиз ва склероз (*париишонхотирлик*) нима эканлигини унутасиз.

Турли хил табиий маҳсулотларнинг шифобахш хусусиятлари

*«Эй инсонларни яратган Аллоҳ, уни дардидан фориг айлагил,
унга шифо бер, Сен шифо этгувчидирсан, Сенинг шифоингдан
ўзга шифо йўқ, Сен шифо берсанггина, дорилар маҳв ўлгусидир»
Тибби набий*

Она табиат буюк шифокордир, ундаги гиёҳлару ўсимликларнинг барчаси инсон учун беқиёс фойда келтиради. Ҳар бир гиёҳ қайсидир бир дарднинг кушандаси, шунинг учун теварак-атрофимиздаги ранг-баранг гиёҳлар инсоннинг турли хил дардлардан ҳалос бўлиши учун ёрдам беради. Табиблар султони Абу Али ибн Сино *«Агар кўзингиз толиққан ёки хира тортган бўлса, яхши манзараларга кўпроқ тикилиб туринг»* деб маслаҳат берган эканлар. Соғлом бўлиш ва бахтли ҳаёт кечириш учун меҳнат қилиш, дам олиш ва овқатланишни оқилона ташкил қилиш ҳамда ичиш, чекиш, бўкиб овқатланиш ва гиёҳвандлик каби ёмон иллатлардан ўзини тийиш керак бўлади. Аристотелдан: *«Нега сен касал бўлмайсан, бошқалардан фарқинг нимада?»* деб сўраганларида у бундай деб жавоб берган экан: *«Бошқалар емоқ учун яшайдилар, мен эса яшамоқ учун ейман»*. Шунинг учун ҳам асл маданиятли кишилар ўз соҳаларидан ташқари, тиббиёт илмидан ҳам яхши хабардор бўладилар ва эрталабки жисмоний машқларни канда қилмайдилар, табиат кўйнида сайр қилиб, соф ҳаводан нафас олиш, фаол ҳаракат, кўнгилли ҳордиқ, чекмаслик, алкоголь ичимликлар ичмаслик ҳамда меъёрида овқатланиш улар учун кундалик ҳаёт тарзига сингиб кетган. Бундай инсонлар ўзига эътибор бермаслик, пала-партиш ҳаёт кечириш, асабийлилик, сержаҳллик, тозаликка риоя қилмаслик, табиат неъматларидан фойдаланмаслик, ялқовлик, ҳасад каби салбий нуқсонлар эртами-кечми дард келтиришини яхши биладилар.

Соғлом ҳаёт кечириш учун турли хилдаги табиий маҳсулотларни истеъмол қилиш жуда ҳам фойдали ҳисобланади. Масалан, табиатнинг беназир неъматлари бўлган сабзавот, мева ва кўкатлардаги минерал моддалар енгил ҳазм бўлиб, уларни истеъмол қилиш инсон организми учун фойдали ҳамда улар ҳозирги пайтда кенг тарқалган ярим синтетик озиқ-овқат

махсулотларига қараганда анча арзон, қулай ва фойдалидир. Масалан, ўрик ва баргак юрак ишемик хасталигига чалинган беморларга тавсия этилади. Узум эса юрак-қон томир тизими, жигар ва буйраги хаста кишилар учун наф беради. Наъматак турли хасталикларнинг олдини олиш, организмнинг химояланиш хусусиятларини ошириш, жигар, ўт йўллари, гастрит ва бошқа касалликларни даволашда катта аҳамиятга эгадир. Меъда шираси ажралишини яхшилашда сафро ҳайдовчи восита сифатида оқбошли карам, буйрак, жигар, гипертония хасталикларида, туз тўпланганда, қабзият ва кўз хиралашганда эса сабзи яхши ёрдам беради. Ўсимликлардан тайёрланган дори-дармонлар сунъий дориларга нисбатан бир қанча афзалликларга эга бўлиб, улар инсон организмига салбий таъсир этмайди. Масалан, битта тухум сариғига лимон ёки апельсиннинг шарбати ва бир чой қошиқ тоза асал аралаштириб, эрталабки нонуштада истеъмол қилинса, инсон организмига қувват беради ва уни витаминларга тўлдиради. Қуйидаги бўлимларда шуларга ўхшаш табиат неъматларидан фойдаланишнинг ҳаммабоп усуллари ҳақида бир қанча фойдали маълумотлар келтирилади.

Лимон ва унинг шифобахш хусусиятлари

*«Агар тақдир сенга нордон лимон берса,
сен уни ширин лимонадга айлантир»*

Лимон цитрус мевалар оиласига мансуб бўлиб, у Хитойда «*Ли-мунг*» - «*оналар учун фойдали*» деган маънони билдиради. Унинг асл ватани Ҳиндистонда Ҳимолай тоғлари бўлиб, кейинчалик у ердан бошқа мамлакатлар ва қитъаларга кўчиб ўтган. Лимон кўп йиллик ўсимлик бўлиб, 45 йилгача умр кўриши мумкин. Бир туп лимон 30 донадан 200 донагача мева бериши мумкин. Шунинг билан чиқармаслик керакки, лимоннинг даволовчи хусусиятлари фақат яхши пишган мевада сақланиб қолади, ўта пишиб кетган меваларда эса, аксинча, бу хусусият йўқолади. Пўсти қалин икки йиллик меваларда бир йиллик мевалардагига қараганда шифобахш моддалар камроқ бўлади. Тўлиқ пишмаган лимонларни асал қўшиб истеъмол қилиш билан уларни фойдали ва шифобахш қилиш мумкин. Лимон кўпинча

куртаги (*шоҳчаси*) билан кўпайтирилади ва у 1-2 йилдан сўнг гуллайди. У ёруғлик ва доимий намликни талаб қилади, қуруқ ҳавони ёқтирмайди. Лимон тупроқ, чириган гўнг ва қум аралашмасидан иборат ерларда яхши ривожланади. Доривор маҳсулот сифатида яхши пишган лимон мевалари, уларнинг пўсти ва шарбатидан фойдаланилади. Уй шароитида лимон шарбатини махсус ускуна (*соковыжималка*) ёрдамида ёки қўлда тайёрлаш мумкин. Янги лимоннинг пўсти эзилиб, лимон мойи олинади. Ушбу мой рангсиз ёки оч сарғиш-яшил рангдаги суюқлик бўлиб, ундан лимон иси келади, мазаси эса аччиқ бўлади. Лимон мойи қопқоғи маҳкам ёпиладиган шиша идишда, қоронғи жойда сақланади. Бундай усулда сақланган мой вақт ўтиши билан қуюқлашади ва аччиқ таъмга киради. Ушбу мойдан дориларнинг мазаси ва хидини маромига етказишда фойдаланилади. Лимон меваси таркибида галактурон кислотаси, 2-3,5% шакар, турли хил дармондорилар, 45-83 мг% С витамини, геспередин бўёқ моддаси, фитонцидлар, флавоноидлар, сесквитерпенлар, пўстида эса 0,4-0,6% микдорида эфир мойи мавжуд. Уруғи эфир мойи ва лимонин номли аччиқ моддага, дарахтининг шохи ва барглари эса 0,09-0,24% эфир мойига эга бўлади. Лимон дарахти пўстлоғи гликозид цитронитин – цитронин моддасига бойдир. Лимон мевасининг шифобахш хусусиятлари унинг мойи ва лимон кислотасида жамланган. Лимон мойи ва кислотаси кўплаб ўсимликлар таркибида бор бўлиб, лимон кислотаси олма сиркаси каби модда алмашинув жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Лимон мевасидаги аскорбин кислотаси (*яъни, С витамини*) табиий даволаш жараёнида катта аҳамиятга эгадир. Лимондан олинган доривор моддалар дармонсизликка қарши восита сифатида, шамоллашга, микробларга, гижжаларга, атеросклероз ва склерозга қарши ҳамда яра-чақаларни даволашда фойдаланилади. Ундан сариқ касаллиги ва жигар хасталикларида ҳам қўшимча даволаш воситаси сифатида фойдаланиш мумкин. Тухум оқи, глицерин, одеколон ва лимон аралашмаси юз ва бўйин терисини ёшартиради. Лимон шарбатидан тузларни ҳайдашда, бод касаллиги ҳамда бел оғриғида (*радикулитда*) фойдаланилади. Чунки

лимон кислотасида сийдик кислотасини ҳамда томир ва бўғимларда йиғилиб қолган асоратларни юва оладиган хусусиятлар бор. Шунингдек лимон меваси юрак касаллиги оқибатида юзага келадиган шишларни, сувчечак, бавосил (*геморрой*), сил касаллиги, инфекцияли ҳамда вирусли касалликларни даволашда ёрдам беради. Лимон кислотаси билан атеросклерозни даволаш ҳамда унинг олдини олиш мумкин. Юқорида қайд этилган ҳолатларда шифокорлар ҳар куни 120 мл дан лимон шарбатини истеъмол қилишни тавсия этадилар. Лимонда мавжуд бўлган табиий С витамини билан тўйинтирилган организмда яралар, лат еган жойлар, суякларнинг синиши тез битади, ошқозон-ичак фаолияти бузилишининг олди олинади, бундай организм сил касаллиги, астения, модда алмашинуви бузилиши каби хасталикларга қарши самарали кураша олади. Лимонли муҳитда стрептококклар, ангина ва бошқа касалликларни келтириб чиқарувчи инфекцияларга қирон келади. Лимондаги С ва Р витаминлари эса одамнинг ишлаш қобилиятини оширади, чарчоқни олади, кўплаб касалликларни тузатиш учун фойдаланилади.

Диққат: *Лимонни ҳаддан зиёд кўп истеъмол қилиш ошқозон ва ичакнинг, шунингдек, буйракларнинг шилимишиқ пардаси зўриқишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун лимон истеъмоли ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраси, колит ва ичак яллигланиши касалликлари билан оғриган инсонларга тавсия қилинмайди. Шунингдек, холецистит, гепатит ва ўтқир нефрити бор одамларга ҳам лимон истеъмол қилиш чекланади. Лимонни гастрит ва бошқа шунга ўхшаш ошқозон-ичак касалликлари ҳамда ошқозон ости беи фаолияти бузилганларнинг таомномаларидан чиқариб ташлаш лозим. Ўтқир гастроэнтероколитда эса чойга озроқ миқдорда лимон солиб ичиш тавсия қилиниши мумкин.*

Лимон шарбатидан ич кетишини даволашда ҳам фойдаланилади. Ушбу шарбатга бўктириб олинган пахтали қаламчалар билан томоқдаги қизарган ёки йиринглаган жойлар артилади. Лимон шарбати бош оғриғи, невралгия ва шамоллашга қарши дори – «*Цитрамон*» нинг асосини ташкил қилади. Баҳор

ойларида организмдаги витамин танқислигидан фориғ бўлиш учун 1 стакан иссиқ (50-60 даража ҳароратли) сувга 1 дона лимоннинг шарбати ва 1-2 чой қошиқ тоза асал аралаштириб ичиш кифоя.

Лимондан витаминли дамлама тайёрлаш учун 4 стакан арча тиканлари устига 600 грамм совуқ сув қуйилади, унга 1 дона лимон шарбати аралаштирилади ва 2 кун қоронғи жойда сақланади. Дамлама вақти-вақти билан аралаштирилиб турилади ва тайёр бўлгандан сўнг, 2 қават докадан ўтказилиб, ҳар куни 200 граммдан ичилади.

Инсон организмни ёшартириш учун 4 дона лимон шарбатига 300 грамм қирғичдан ўтказилган саримсоқ қўшилади. Овқатдан 30 дақиқа олдин 1 стакан сувга ушбу аралашмадан 1 чой қошиқ солиб ичилади.

Иштаҳани очиш учун лимон пўстидан тайёрланган дамламани ичиш тавсия этилади. Бунинг учун қуритилган ва майдаланган 100 грамм лимон пўстини 1 литр ароққа солиб, 3 ҳафта мобайнида қоронғи хонада сақлаш керак. Вақти-вақти билан идишни чайқатиб турилади. Муддат тугаганидан кейин эритмани 2 қават докадан ўтказиб, сузиб олинади ва 30 томчидан кунига 3 маҳал овқатдан олдин ичилади.

Кучли қувватсизликда қуйидаги дамлама ёрдам беради: 4 дона лимон пўсти билан гўшт қиймалагичдан ўтказилади ва унга 200 грамм янги узилган лимоннинг шарбати, 200 грамм зайтун мойи, дорихонада тайёрланган 15 грамм валериана ва дўлана дамламаси, 1 грамм камфора спирти ва 15 томчи ялпиз ёғи солинади. Уларнинг ҳаммаси аралаштирилиб, бир кунда 3 маҳал овқатдан олдин 1 ош қошиқдан ичилади.

Ангинада, оғизнинг шилимшиқ пардаси ёки томоқ шамоллаганда оғиз ва томоқни лимон шарбатига 1:1 нисбатда асал қўшиб чайиш тавсия этилади. Бундан ҳам самарали усул эса қуйидагидир: бир неча лимоннинг шарбати олиниб, ўртача катталиқдаги қозончага солинади ва оловга қўйилади. Шарбат қайнаш даражасига етмасдан оловдан олинади ва суюқлик 50-60 даражагача совуганидан сўнг, унга 1 ош қошиқ тоза асал қўшилади ва эриб кетмагунича аралаштирилади. Тайёр бўлган аралашма 2 қават докадан

Ўтказилади ва уни илиқ холида 2 ош қошиқдан истеъмол қилинади. Аммо уни истеъмол қилишдан аввал худди шу дамлама билан 2 дақиқа давомида томоқ чайилиб олинади. **Диққат:** ушбу дамлама истеъмол қилинганидан сўнг 1 соат давомида бошқа суюқликлар ичишдан тийилиш керак бўлади.

Ўткир ва сурункали бронхитда 3 дона лимоннинг уруғи олиб ташланиб, пўсти билан бирга майдаланади, унга 20 дона эзилган ёнғоқ мағзи, 300 грамм алоэ шарбати, 500 грамм сариеғ, 500 грамм асал ва 200 грамм «Когор» виноси солиниб, обдон аралаштирилади. Тайёр бўлган аралашма қоронғи жойда сақланади ва бронхит ҳамда ўпка касалликларида овқатдан 30 дақиқа олдин бир ош қошиқдан уч маҳал истеъмол қилинади.

Иккинчи ҳил рецептда эса 50 грамм қирғичдан чиқарилган ерқалампи (хрен) ва 2-3 дона лимон шарбатини аралаштириб, эрталабдан кечгача 1 чой қошиқдан, кетидан ҳеч нарса емай, ичмай истеъмол қилинади.

Учинчи рецептда 100 грамм алоэ шарбати, 500 грамм майдаланган ёнғоқ, 300 грамм экологик тоза асал ва 3-4 дона лимон шарбатини яхшилаб аралаштириб, 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал овқатланишдан 30 дақиқа олдин истеъмол қилинади.

Аммо шуни ҳам таъкидлаш керакки, ўткир буйрак касалликлари, ошқозон-ичак касаллиги, ҳомиладорлик, аёллар жинсий аъзоларининг ўткир шамоллаши, юрак қон-томир тизими касалликлари, сил касаллиги, қон қусиш ва бавосилда алоэли препаратлар истеъмол қилиш маън этилади.

Астма касаллигида лимон шарбати ва қирғичдан ўтказилган хрен аралашмаси самарали даво ҳисобланади. Бунинг учун 3 дона лимон шарбатига 2 ош қошиқ майдаланган хрен қўшиб аралаштирилади ва музлатгичга қўйилади. Бундай аралашмани 0,5 чой қошиғидан кунига 2 маҳал (эрталаб ва кечқурун) истеъмол қилиш тавсия этилади. Мазкур дорини истеъмол қилгандан сўнг, 30 дақиқа давомида ҳеч нарса ейиш ва ичиш мумкин эмас. Даволаниш жараёнида эса таомномадан барча сут ва сутли маҳсулотларни батамом чиқариб ташлаш лозим.

Астма касаллигини даволаш учун **иккинчи рецептда** 2 бош саримсоқпиез ва 5 дона лимон мевасини қирғичдан ўтказиб, устига хона хароратидаги 1 литр сув қуйилади ва бу аралашма 5 кун тиндирилиб қўйилади. Сўнгра донадан ўтказилиб, 1 ош қошиқдан кунига 5 маҳал овқатланишдан 20 дақиқа олдин ичилади.

Астма касаллигини даволаш учун ишлатиладиган **учинчи рецептда** бир ҳил нисбатда олинган қизил лавлаги, турп, пиез, лимон шарбатлари ва алоэ барги шарбати тоза асал, шакар ва 96% ли спирт билан аралаштирилиб, малҳам тайёрланади. Бу малҳам музлатгичда сақланади ва ҳар куни овқатдан ярим соат олдин икки ош қошиқдан кунига 3 маҳал истеъмол қилинади. Ушбу малҳамни қабул қилиш касаллик кучайишининг олдини олади ва нафас аъзолари фаолиятини яхшилайдди.

Астма касаллигини даволаш учун ишлатиладиган тўртинчи рецептда 5 дона соғлом товуқлардан олинган экологик тоза уй тухуми яхшилаб ювилиб, пахтага ҳўлланган спирт билан икки марта артилади ва 1 литрли шиша банкага солинади. Устидан лимон шарбати қуйилади. Банканинг усти дока билан яхшилаб ёпилиб, музлатгичга қўйилади. 7-9 кундан сўнг тухум пўчоқлари эриб кетади. Шу вақтда тухумлар банкадан ёғоч қошиқ билан олиниб, устидаги юпқа пўсти олиб ташланади. Кейин тухум оқи ва сариғи билан яна банкага қайта солинади. Банкадаги аралашмага 300 грамм тоза асал ва 250 грамм сифатли коньяк қўшилиб (*қалбаки асал ва қалбаки коньякни ишлатиш фойда бермайди*), яна 3-5 кун сақланади. Ушбу малҳамни истеъмол қилишдан аввал уни яхшилаб чайқатиб юборилади. Малҳам биринчи куни 1 чой қошиқдан ичилади ва кетидан 1 чой қошиқ табиий балиқ ёғи ҳам ичилади.

Гипертония (*Қон босимининг кўтарилиши*) да 3 дона лимон пўсти билан бирга майдаланади ва 5 бош тозаланган саримсоқпиез билан бирга 3 литрли банкага солиниб, устидан илиқ сув қуйилади. Орадан 2-3 кун ўтгач масаллиқлар банканинг тубига чўкади ва бу дамлама тайёр бўлганини англатади. Бу дамламадан ҳар куни наҳорга 0,5 стакандан ичилади.

Иккинчи рецептда эса 1 дона сабзи шарбати, 1 стакан ерқалампир (хрен) шарбати (қирғичдан чиқарилган ерқалампир 36 соат сувга солиб қўйилади ва ундан сўнг шарбати ажратилади), 1 дона лимон шарбати ва 1 стакан асал яхшилаб аралаштирилади. Бу аралашма 1 ош қошиқдан кунига 2-3 маҳал овқатдан 1 соат олдин ёки овқатлангандан 2-3 соат ўтгач истеъмол қилинади. Даволаниш муддати икки ой бўлади. Тайёрланган аралашма оғзи маҳкам ёпилган шиша идишда салқин жойда сақланади.

Қон босими ошадиганлар бир суткада 3-4 маҳалдан яримта лимонни пўсти билан бирга ейишлари жуда фойдали муолажа ҳисобланади.

Учинчи рецептда эса 1 ош қошиқ тоза асал, 1 ош қошиқ лавлаги шарбати, 1 ош қошиқ сабзи шарбати, 1 стакан ерқалампир шарбати (қирғичдан чиқарилган ерқалампир 36 соат сувга солиб қўйилади ва ундан сўнг шарбати ажратилади), 1 дона лимон шарбати аралаштирилиб, 1 ош қошиқдан бир кунда 2 маҳал овқатланишдан 1 соат олдин истеъмол қилинади. Даволаниш муддати 1,5 ойни ташкил қилади.

Қон босими пасайиши (Гипотония) касалига чалинилса, 50 грамм қовурилган ва майдаланган зоғора дони, 0,5 кГ асал ва 1 дона лимон шарбати аралаштирилади. Тайёр аралашма музхонада сақланади ва ҳар доим овқатдан 2 соат кейин 1 чой қошиқдан истеъмол қилинади.

Грипп эпидемияси тарқалганда ундан ҳимояланиш учун қуйидаги усулдан фойдаланилади: 1 дона лимонни қайнаб турган сувга солиб, сўнг уни пўсти билан биргаликда майдаланади. Кейин унга 100 грамм сариёғ солиниб, сув 50 даражагача совуганидан сўнг, 2 ош қошиқ тоза асал қўйилади. Ушбу доридан бир кунда 6-8 марта бир бўлак қора нонга суриб ейилади.

Лимондан тайёрланган ёшлик эликсири: лимон шарбати, асал ва писта (ёки зайтун) ёғини 2:4:1 нисбатда аралаштирилади. Тайёр бўлган малҳамни эрталаб наҳорга 1 чой қошиқдан истеъмол қилинади.

Атеросклерозни даволаш: 1 дона лимон ва 1 бош саримсоқпиёз қирғичдан чиқарилиб аралаштирилади ва устидан 1 литр қайнаган сув қўйилади. Кейин қопқоғи ёпиқ идишда 2 сутка сақланади. Ушбу малҳам

тайёр бўлганидан сўнг, 2 қават докадан ўтказилади ва ҳар куни 1 ош қошиқдан 3 маҳал ичилади.

Гипертония ва инсультнинг олдини олиш учун лимон пўстидан тайёрланган дамламадан фойдаланилади. Бунинг учун 2 ош қошиқ қуритилган ёки янги узилган лимон пўстига 400 грамм сув қуйилади. Сўнг ёпиқ идишда паст оловда 30 дақиқа давомида қайнатилади. Дамлама хона хароратида 10 дақиқа тиндирилади. Шундан кейин докадан сузиб олиниб, қунига овқатланишдан 30 дақиқа олдин 100 граммдан 3 маҳал ичилади.

Стенокардия, бош мия томирлари шикастланишида, юрак касалликлари ва нафас қисишида 10 дона лимоннинг шарбатига 1 литр тоза асал ва 10 бош саримсоқпиезнинг шарбати қўшилади. Бу аралашма қопқоғи маҳкам ёпилган шиша идишда бир ҳафта мобайнида сақланади. Сўнгра тенг қисмларга бўлиниб, 2 ой давомида ичилади.

Тромблар ҳосил бўлишининг олдини олиш ва қон қуюлишида лимон шарбати ичилади, лимон мойи эса қон босимини пасайтиради. Қон томирлари шамоллаганда кечаси юпқа кесилган лимон бўлаклари компресс қилинади (яъни, шамоллаган жойга лимон бўлаклари терилиб, устидан қозоғоз ёпилади ва бинт билан бослаб қўйилади).

Сувчечакда лимон шарбати ва асал тенг нисбатда олинади ва аралаштирилади. Сўнгра тайёр бўлган аралашмани қунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан истеъмол қилинади.

Мигрена оғриқни қолдириш учун пешонага янги узилган лимон пўсти ички томони билан қўйилади ва қаттиқ ачишиш пайдо бўлганида, лимон пўсти олиб ташланади. Одатда бу вақтга келиб бош оғриғи тўхтайди.

Ўткир жигар хасталигида ва жигар қуриши (цирроз) да илиқ лимон мойидан компресс қилиш фойдалидир. Жигар қуриши, холецистит ва сарик касаллигида 2 дона лимон пўсти билан ва 2 дона пўсти олинган лимон гўштқиймалагичдан ўтказилади. Тайёр бўлган масаллиққа 1 кГ тоза асал ва 200 грамм зайтун ёғи қўйилади. Кейин у қопқоғи маҳкам ёпиладиган шиша

идишга солиниб, музлатгичга қўйилади ва овқатланишдан 30-40 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан истеъмол қилинади.

Стоматитда яримта лимон шарбати 1 чой қошиқ асал билан аралаштирилиб, устидан ярим стакан сув қўйилади. Шу суюқлик билан 3-4 ҳафта давомида оғиз бўшлиғи чайилади.

Бурундан қон кетаётганда бир бўлак пахтани лимоннинг эфир мойига шимдириб олиб, буруннинг қон оқаётган тешигига тикиб қўйилади.

Милklar қонаганда янги узилган лимон пўсти (*ички томони*) билан қонаётган милklarни ҳар куни бир неча дақиқа давомида укалаш мумкин. Бир неча кундан сўнг милklar қонамай қўяди.

Оғиздан ёқимсиз ҳид келаётганда ҳар куни 1 чой қошиқ қирғичдан ўтказилган лимон пўсти ва 1 чой қошиқ асал аралашмаси истеъмол қилиниши тавсия этилади.

Оёқ терлашида лимон кислотасига борат кислотаси ва тимол қўшилган илиқ ванналар қабул қилиш ёрдам беради. Ёки оддийроқ усулда оёқларни илиқ сув билан яхшилаб ювгандан сўнг, бармоқ ва уларнинг ораларига лимон бўлаги суриб чиқилади ҳамда қуригунча тегилмайди. Ушбу муолажани ҳар куни ётишдан олдин бажариш лозим. Кундузи эса бармоқлар орасига юпка қилиб гигроскопик пахта қўйилади. Шу усул билан бир ҳафта ичида оёқ терлашидан қутулиш мумкин.

Томир тортишишида эрталаб ва кечқурун товонларга янги узилган лимон шарбати суриб, қуригунча юрмаслик керак. Даволаниш муддати икки ҳафтадан ошмаслиги лозим.

Аденомада 3 дона янги тухум (*соғлом товуқлар қўйган уй тухуми*) сариғига 3 дона лимон шарбати, 200 грамм бўр ва 200 грамм коньяк ёки қизил вино аралаштирилади. Ушбу малҳам бир ой давомида ҳар куни 3 маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан истеъмол қилинади. Сўнг орада 2 ҳафта танаффус қилиб, яна бир ой давомида ҳар куни 3 маҳал овқатдан олдин 0,5 стакандан қуйидаги дамлама ичилади: 1 ош қошиқ қуритилган солодка (*чучукмия – уни дорихоналардан сотиб олишингиз ҳам мумкин*) илдизи

устига 0,5 литр сув қуйиб, 10 дақиқа қайнатилади, сўнгра докадан сузиб олинади. Бу дамламага қўшимча сифатида солодка илдизи бўлагини кун давомида оз-моз чайнаб юриш ҳам мумкин. Икки ҳафта танаффусдан сўнг, яна биринчи рецептга қайтиш мумкин.

Артритни даволашнинг энг яхши усули қуйидагича: 2-3 кун давомида оч юриб, фақат лимон солинган дистилланган сув ичилади. Бундай сувни дистилляторда ўзингиз тайёрлашингиз ёки дорихоналардан сотиб олишингиз мумкин.

Вирусли гепатит (Боткин касаллиги) ни даволаш учун 1 кГ тоза асал, 200 мл зайтун ёғи, гўштқиймалагичдан ўтказилган 4 дона лимон (*икки донасининг пўсти тозаланади*) яхшилаб аралаштирилади. Тайёр бўлган аралашма оғзи ёпиқ идишда музлатгичда сақланади ва 1 кунда 3 маҳал овқатдан 30-40 дақиқа олдин истеъмол қилинади.

Томирларнинг варикоз кенгайиши касаллигида ётишдан олдин оғриётган томирларга юпқа қилиб кесилган лимон бўлақларини қўйиб, устига қоғоз ёпиштириб, ёпиб ўраб қўйилади. Кечаси билан лимон терига чуқур таъсир қилиб, томирларни силлиқлайди.

Сепкил ва пигмент доғларни кетказиш учун қуйидаги таркиблар тавсия этилган:

100 грамм тоза асал 1 дона лимон шарбати билан аралаштирилади ва докага шимдирилиб, 15-20 дақиқага юзнинг сепкил тошган ёки пигмент доғлар тушган қисмига қўйилади. Сўнг илиқ сув билан ювиб ташланади. Бу муолажа 15-20 марта такрорланганидан сўнг, натижаси кўринади.

Бир хил нисбатда лимон шарбати ҳамда зайтун ёғи аралаштирилади ва бу аралашма билан юз ва қўллар артилиб турилади.

Уруғи олинган 1 дона лимонни пўсти билан бирга эзиб, бўтқа ҳолатига келтирилади. Сўнгра уни шиша идишга солиб, устидан 1 стакан ароқ қуйиб, 2 ҳафта қоронғи жойда сақланади. Аралашма тайёр бўлганидан сўнг, кечаси фақатгина сепкил ва пигмент доғларга сурилади.

Ўртача ва ёғли юз терисидаги сепкил ва пигмент доғларни оқартириш учун кунига бир неча марта юзни лимон бўлаги билан артиш керак. Артгандан 5-10 дақиқа ўтганидан сўнг, юз илиқ сув билан ювилади ёки пахта билан сувлаб артилади.

Сепкил ва пигмент доғларни йўқотиш учун куйидагича тайёрланадиган лосьондан фойдаланиш ҳам мумкин: тухум оқини кўпиртириб, унга 1 дона лимон шарбати, 1 чой қошиқ глицерин ва 0,5 стакан одеколон кўшилади. Бу лосьон билан юз терисини ётишдан олдин артиш керак бўлади.

Юз терисини оқартириш учун 2 ош қошиқ 3 фоизли водород пероксиди ва 1 ош қошиқ лимон шарбати аралашмасига салфеткани бўктириб олинади. Бундай салфеткани юзга 15-20 дақиқадан бир кунда икки марта, пигмент доғлар йўқолгунча қўйилади.

Бавосил касаллигини даволаш учун доимий равишда тозалик ва шахсий гигиенага риоя қилиш муҳим омиллардан биридир. Орқа тешикни сувга бўктирилган пахта бўлаги билан иложи борица ичкарироқ кирган ҳолда артилади. Сўнг лимон шарбатига ботирилган пахта бўлаги билан оғриқли жойлар артилади. Бунда бироз ачишишга чидашингизга тўғри келади.

Гижжаларга қарши лимон асосидаги табиий доривор воситалар тайёрлашнинг ҳам турли хил усуллари мавжуд. Чунки цитрус меваларнинг (*апельсин, лимон, мандарин*) пўсти ва мағзи ишқорли реакцияга эга ва улар барча микроорганизмларнинг ҳаёт фаолиятини тўхтатади. Агар цитрус меваларининг пўстини яхшилаб чайнаб, сўнг ютиб юборилса, организмдаги турли хил микроблар ва паразитлар тез нобуд бўлади. Бироқ бундай муолажани оч қоринга қилиш керак ва муолажадан бир соатдан кейингина овқатланиш мумкин. Бунинг учун лимон уруғидан ҳам фойдаланиш мумкин. 2-3 дона лимоннинг уруғи кукун қилиб майдаланади ва оғизга солиб ютилади, кетидан илиқ сув ичилади. Бу муолажани бир кунда 2-3 марта овқатланишдан 30 дақиқа олдин бажариш керак.

Яна бир рецептда бир дона лимон пўсти, мағзи ва уруғи билан биргаликда майдаланиб, устига бир стакан сув ва 1 стакан асал солиб, 2 соатга тиндирилиб қўйилади. Сўнг докадан ўтказилиб, ётишдан олдин ичилади.

Лимондан тайёрланган дамлама ёрдамида ҳам ичакдаги гижжаларни йўқотиш мумкин. Бунинг учун 1 дона лимон майдаланади ва бир стакан сувга солиб, 5 дақиқа қайнатилади. Совугандан сўнг, оч қоринга ичилади.

Острицаларга қарши лимон уруғи ёрдамида курашиш мумкин. Бунинг учун 1 чой қошиқ майдаланган лимон уруғи тоза асал билан аралаштирилади ва ҳар куни эрталаб оч қоринга 1 чой қошиқдан ичилади.

Бош оғриғида янги узилган лимон пўстининг оқ тўқималари олиб ташланиб, чаккага нам томони билан қўйилади ва бир неча дақиқа ушлаб турилади. Бир оздан сўнг терида бироз қизариш пайдо бўлиб, бош оғриғи босилади.

Қабзиятда кичикроқ лимондан олинган шарбат, тухум сариғи ва бир стакан апельсин шарбати аралашмаси ични бўшаштирувчи восита сифатида хизмат қилиши мумкин.

Ларингитда 100 грамм алоэ шарбати, 500 грамм майдаланган ёнғоқ, 300 грамм экологик тоза асал ва 3-4 дона лимоннинг шарбати аралаштирилиб, кунига 3 маҳал бир чой қошиқдан истеъмол қилинади.

Пешоб йўлида тош йиғилишида 0,5 литр зайтун мойи ва 0,5 литр лимон шарбати олиниб, овқатланишдан камида 6 соат олдин 4 ош қошиқ зайтун мойи ва унинг кетидан 1 ош қошиқ лимон шарбати ичилади. Бу муолажа ҳар 15 дақиқада такрорланади. Зайтун мойи охиригача ичиб бўлингач, бир кўтаришда қолган лимон шарбатининг ҳаммаси ичилади. Муолажа вақтида зайтун мойи мазаси келадиган кекириш юзага келиши мумкин. Агар лимон шарбати зайтун мойидан кейин дарҳол ичилса, кекириш унчалик кучли бўлмайди. Бу усул жуда қийин ва ёқимсиз бўлсада, ўта самарали ҳисобланади.

Пешоб йўлида тош йиғилишига қарши яна бир рецептда 200 грамм лимон шарбати ва 200 грамм тоза асал оғзи ёпиқ идишга солиниб, қайнаб

турган сув ичида (*водяная баня*) 30-40 дақиқа давомида қайнатилади. Тайёр бўлгандан сўнг аралашма совутилади ва музлатгичда сақланади. Бу малҳам 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал овқатланишдан 30 дақиқа олдин ичилади.

Бир дона лимон шарбати ва 0,5 стакан иссиқ сув аралашмасидан кунига бир неча марта ичиш ва 0,5 стакандан сабзи, лавлаги ва бодринг шарбатларининг аралашмасидан кунига 3-4 маҳал ичиш натижасида бир неча кун ёки ҳафта ичида кум ва тошларнинг йўқотилишига эришиш мумкин. Бунда албатта тошларнинг катта-кичиклиги ҳам аҳамиятга молик бўлади.

Асабийлашишда бир дона лимон шарбати ва 100 грамм асал яхшилаб аралаштирилади ва бу аралашмадан қайноқ сут ёки чойга солиб, бир ой давомида ётишдан олдин ичиш керак бўлади. Беморнинг умумий аҳволини яхшилаш учун 100 грамм алоэ шарбати, 500 грамм ёнғоқ, 300 грамм тоза асал, 3 дона лимон шарбатидан иборат аралашма тайёрланади ва у кунига 3 маҳал, овқатланишдан ярим соат олдин 1 чой қошиқдан истеъмол қилинади.

Нафас қисиши ва юрак сиқилиши касаллигида 10 бош тозаланган саримсоқпиез бўтқа ҳолатига келгунча эзилади ва унга 1 литр асал ҳамда 10 дона лимон шарбати қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Кейин бу аралашма оғзи ёпиқ шиша идишда бир ҳафта сақланади. Сўнг ҳар куни 4 чой қошиқдан ичиб, орада бир кун ҳам танаффус қилиш мумкин эмас. Тайёрланган дори икки ойга етади.

Иккинчи усулда эса 350 грамм саримсоқпиез майдалаб эзилади ва у 24 дона лимоннинг шарбати билан аралаштирилиб, оғзи кенг шиша банкага солиниб, усти 24 соат юпқа мато билан ёпиб қўйилади. Аралашмани истеъмол қилишдан аввал уни чайқатиб юбориш керак. Бу малҳамдан кунига бир маҳал, ётишдан олдин қуйидаги тартибда ичилади: бир ош қошиқ дори 0,5 стакан сувга солиб аралаштирилади ва ичилади. Орадан 10-14 кун ўтганидан сўнг, уни қабул қилувчи инсон унинг ёшартирувчи эликсир эканлигини ҳис қилиб, чарчоқ нималигини унутади ва ана шу ажойиб воситадан фойдаланганлар соғлом уйқу билан мукофотланадилар.

Организмни зарарли моддалардан тозалаш учун ерқалампир ва лимон шарбатини ишлатиш мумкин. Уни тайёрлаш учун 150 грамм ерқалампир (*хрен*) бўтқаси ва 2-3 дона лимоннинг шарбати аралаштирилади. У кунига икки маҳал 0,5 чой қошиқдан оч қоринга истеъмол қилинади. Бу доривор аралашма музлатгичда икки ҳафтадан ортиқ муддат турмаслиги керак, шундагина унинг таъсирчанлиги ва янгилиги йўқолмайди. Ерқалампирни илк бора истеъмол қилганда, кўздан ёш чиқиши ва беҳузурлик кузатилади. Бироқ буларга эътибор бермасдан, даволанишни давом эттириш лозим. Агар бундай ёқимсиз ҳолатлар йўқолса, сабзи ва турп шарбати аралашмаси ёрдамида даволаниш лозим, чунки бу организмдаги ерқалампир ёрдамида эритилган шиллиқларни туширишга ёрдам беради. Бу эса ўз навбатида организмнинг шиллиқ пардасини тиклайди.

Жигарни тозалаш учун эрталаб бир стакан газсиз минерал сувга 1 бўлак лимон сиқилади ва овқатланишдан ярим соат олдин оч қоринга ичилади. Кечқурун эса минерал сув тахминан 40 даражагача иситилади (*қайнатиш мумкин эмас!*). Кейин унга 1 чой қошиқ қизил гармдори ва 1 чой қошиқ тоза асал солиб (*агар аллергия бўлмаса*), 1 соат тиндириб қўйилади. Ана шу ичимлик кичик хўпламлар билан кечки овқатдан бир соат олдин ичилади. Даволаш курси эса 10 кун давом этади.

Жигар ва ўт пуфаги йўллари касалликларида 1 кГ асал, 200 мл зайтун ёғи, ўртача катталиқдаги 4 дона лимон (*2 та лимонниг пўсти тозаланади*) дан куйидагича усулда доривор тайёрланади: тўрттала лимон гўштқиймалагичдан ўтказилади ва қолган масаллиқлар билан сирли катрюлгага солинади ва ёғоч қошиқ ёрдамида яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра 2 литрли банкага жойлаштирилиб, музлатгичнинг пастки қаватида сақланади. Истеъмол қилишдан олдин аралашма ёғоч қошиқ билан яна қайтадан аралаштирилади. Аралашма кунига 3 марта, овқатланишдан 30-40 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан истеъмол қилинади. Бундай даволаш курсини бир йилда 3-4 марта холецистит, гепатит ва жигар циррози касалликларига қарши ўтказиш тавсия этилади.

Подагра касаллигида 200 грамм лимон шарбати ва 200 грамм асални оғзи ёпиладиган идишга солиб, қайнаётган сувда 30-40 дақиқа ушлаб турилади. Сўнг совутиб, музлатгичга қўйилади. Тайёр аралашмадан кунига 3 марта, овқатланишдан 30 дақиқа олдин истеъмол қилинади.

Склероз касаллигида ўртача катталиқдаги бир бош саримсоқпиёз тозаланиб, бўтқа холига келгунича эзилади. Сўнгра шиша банкага солиниб, устидан писта ёғидан бир стакан қўйилади. Банка музлатгичнинг пастки қаватига солиб қўйилади. Эртаси куни бир дона лимонни тозалаб, кирғичдан ўтказилиб олинади ва шарбати ажратилади. Кейин 1 чой қошиқ лимон шарбати ва 1 чой қошиқ саримсоқпиёз шарбати қўшиб аралаштирилади ва истеъмол қилинади. Бу доривор аралашмадан кунига 3 марта, овқатланишдан 30 дақиқа олдин истеъмол қилинади. Даволаш курси 1 ойдан 3 ойгача бўлиб, бир ойлик танаффусдан сўнг, даволаш курси яна такрорланади. Бундай саримсоқпиёз ва лимонли аралашма бош мия томирлари, юрак томирлари торайиши ва нафас қисилишини даволайди ҳамда организмни ҳам тозалайди.

Грейфрут ҳақида

Грейфрут лимоннинг барча фойдали хусусиятларига эга бўлиб, ишаҳасизликда ва уйқусизликда фойдали ҳисобланади. У ичакларни ишлатади, жигарни тозалайди, фалаж ва қувватсизликда фойда беради. Уни лимон ўрнига ҳам ишлатиш мумкин, фақат уни сотиб олаётганда уруғли бўлишига эътибор беринг, чунки уруғсиз грейфрутларнинг гени ўзгартирилган бўлиши мумкин.

Саримсоқпиёздан тайёрланадиган дори-дармонлар

*«Тан соғлиқ одамнинг бошидаги шарафли олтин тожидир,
бу тожни касал одамдан бошқа одамлар кўра олмайдилар»
Абу Али ибн Сино*

Саримсоқпиёздан бир қанча фойдали дори-дармонлар уй шароитида ҳам бемалол тайёрланиши мумкин. Уларнинг баъзиларини қуйида кўриб чиқишга ҳаракат қиламиз:

Саримсоқ қайнатмаси — қайнатманинг яхши томони шундаки, уни тайёрлаш жараёнида минерал тузлар сақланиб қолиб, учувчан бирикмалар

юқори ҳарорат натижасида учиб кетадилар. Қайнатма тайёрлаш учун эмал ёки бошқача оксидланмайдиган идишга 2 стакан сув солиниб, у паст оловга қўйилади. Сув қайнаши билан унга 1 чой қошиқ кесилган саримсоқ бўлакчалари солинади. Бироз қайнатгандан сўнг, қайнатмани тиндириб, докадан ўтказилади ва ундан керакли мақсадда фойдаланилади. Лекин бундай қайнатмани ҳар доим янги тайёрлаб ичиш керак, чунки вақт ўтиши билан унинг шифобаш хусусиятлари йўқолади. Бу жуда яхши дори ҳисобланади ва уни нафас йўллариининг ўткир шамоллаши (ОРЗ) касаллигида, турли хил инфекцияларда ва газак олганда 4-5 соатлик ораликда 0,5 стакандан ичиш қилиш керак бўлади.

Саримсоқ дамлама суви – бу қайнатмага ўхшаш, аммо бунда қайнатиш амали ишлатилмайди. Дамламани тайёрлаш учун майда кесилган саримсоқ бўлакчалари керамик ёки эмалланган идишга солинади ва унинг устидан қайнаб турган сув қўйилади. Кейин идишнинг қопқоғи маҳкам ёпилиб, идиш сочиқ билан ўраб қўйилади. Сув совигандан сўнг, эритма тиндирилади, филтрланади ва керакли мақсадлар учун фойдаланилади. Бунда фойдаланилаётган сув қандайлиги катта аҳамиятга эга бўлади. Энг яхшиси, филтрланган қудуқ ёки булоқ сувини, қордан эритилган сувни, тирик сувни ёки буларнинг иложи бўлмаган тақдирда, дистилланган сувни ишлатиш керак. Уни ҳам нафас йўллариининг ўткир шамоллаши (ОРЗ) касаллигида, турли хил инфекцияларда ва газак олганда 4-5 соатлик ораликда 0,5 стакандан ичиш керак бўлади. Тозаловчи клизмалар тайёрлашда ҳам бу дамлама сувини ишлатиш яхши натижаларга олиб келиши кузатилган.

Саримсоқнинг спиртли дамлама суви – бунинг саримсоқ дамлама сувидан асосий фарқи шундаки, унда сувнинг ўрнига спирт ёки ароқ ишлатилади. Сифатли дори тайёрлаш учун саримсоқ янги ва катта бўлиши, бўлакчалари соғлом бўлиши, ароқнинг эса қўшимчаларсиз тозаси бўлиши талаб қилинади. Яхшиси, кафолат бўлиши учун суюлтирилган медицина спиртини ишлатган маъкул. Дамлама тайёрланадиган бутилка эса қора шишали, пробка киритиладиган, тоза ва қуруқ бўлгани маъкул. Дамлама

тайёрланишидан аввал бутилкани бироз қиздириш зарур. Дори тайёрлаш учун энг яхши кун - янги ой кўринган кеча бўлиб ҳисобланади. Чунки ой тўлганда саримсоқнинг спиртли дамламаси етилади.

Ярим литрли бутилкага каттароқ қилиб тўғралган саримсоқ бўлакчалари солинади ва унинг устидан 2 стакан энг тоза ароқ қўйилади (*ёки суюлтирилган медицина спирти*). Кейин уни пробка билан яхшилаб ёпиб, янги ой чиққан кундан у тўлгунга қадар сақлаб қўйилади. Бутилкани кунига икки марта, эрталаб ва кечкурун чайқатиб туриш керак бўлади. Кўрсатилган муддат ўтганидан сўнг, дахлама яхшилаб филтрланади ва салқин жойда сақланади. Ушбу саримсоқли дахламани кунига икки марта – эрталаб ва кечкурун ётишдан олдин 10-15 томчидан қабул қилинади.

Саримсоқнинг сирларидан бири - спиртли дахлама қанча кўп сақланса, унинг фойдаси шунчалик кўп бўлади. Шунинг учун 2-3 йиллик дахламалар беморларга кўпроқ фойда беради. Бунинг сабаби – сақланиш вақти мобайнида дахламада турли хил ферментлар ҳосил бўлади. Масалан, эйхоен ферменти аспиринга ўхшаб, қонни суюлтиради ва ҳавфли ўсимталарга қарши кураша олади.

Саримсоқ экстракти – дахламадан ундаги моддаларнинг концентрацияси кўплиги билан фарқ қилади. Шунинг учун экстракт дахламадан 10 марта кучли деб ҳисобланади. Уни уй шароитларида тайёрлаш қийин, шунинг учун тайёрини дорихоналардан сотиб олганингиз маъқул. Экстрактни икки хил усулда – совуқ ва иссиқ усулда тайёрлаш мумкин. Совуқ усулда тайёрланган экстрактдан фойдаланиш тавсия этилади, чунки унинг сифати иссиқ усулда тайёрланганига нисбатан анча юқори бўлади. Экстракт иссиқ сут билан ёки сабзавот шарбати билан қабул қилинади ва бу амал жуда кўп хил касаллик вирусларига бас кела олади. Қатиқ ёрдамида саримсоқнинг фойдали элементларини экстракция қилиш учун 1 стакан қатиққа саримсоқнинг иккита майдаланган бўлакчаси ва 1 ош қошиқ лимон солинади. Уларни яхшилаб аралаштириб, 3-4 соат тиндирилади. Хар соатда яхшилаб аралаштириб туриш керак бўлади. Сўнггра

хосил бўлган кўлбола дорини 1 ош қошиқдан ухлашдан 1,5-2 соат олдин ичилади.

Саримсоқ виноси – нинг икки хил тури мавжуд ва уларнинг иккаласи ҳам ичакдаги паразитларни йўқотиш, тутқанокни даволаш ва камқувват инсон организмига қувват бериш учун ишлатилади. Француз саримсоқли виноси тайёрлаш учун бир бутун саримсоқни тозалаш ва яхшилаб майдалаш керак бўлади. Унга 3,5 стакан иситилган оқ ёки қизил винони қўшиб, идишнинг қопқоғини ёпиш ва 5 кун сақлаш керак бўлади. Бундай винони кунига 1-2 рюмка ичиш тавсия этилади. Шамоллашга қарши яхши дори хисобланадиган Америка саримсоқли виносини тайёрлаш учун эса бир бутун саримсоқни тозалаш ва уни яхшилаб майдалаш ва унга 1 стакан гуруч ароғини қўшиб, 1 ой сақлаш керак бўлади. Агар шамоллаб қолсангиз, бу винони ҳар икки соатда 1 ош қошиқдан ичсангиз, тезда тузалиб кетасиз.

Саримсоқ ликери тайёрлаш учун шаффоф шиша бутилкага саримсоқ бўлакчаларини солинг ва унинг устидан 3 стакан қизил бургунд виносини қўйинг. Қопқоғини ёпиб, қуёш тушадиган жойга 14 кун қўйиб қўйинг. Бу вақт мобайнида уни тез-тез аралаштириб туринг. Кейин эритмани филтрланг ва уни қора бутилкага солиб, устини яхшилаб беркитиб қўйинг. Хосил бўлган шифобахш дорини 1-кун 2 томчи, 2-кун 4 томчи, 3-кун 6 томчи ва 24 томчига етгунча шу тартибда ичинг. Кейин худди шу тартибда 2 томчигача тушинг. Ушбу ишни икки марта қайтаринг ва соғ-саломат юраверинг.

Саримсоқ сиркаси (уксуси) қанд касаллиги бўлган беморларда язваларни даволашда, қичитмани даволашда, сўғал ва қадоқлардан қутулишда ишлатилади. Саримсоқ сиркаси тайёрлаш учун 3 бўлакча саримсоқни тозалаб, унга 3-4 стакан вино уксусини (*ёки олма уксусини*) қўшиб, 2 ҳафта давомида сақлаш керак бўлади. Яра ва сўғалдан қутулиш учун касал жойга саримсоқ сиркасидан совуқ компресс қилиш ва у исигунча кутиш керак бўлади. Исигандан сўнг, компресс олиб ташланади ва бу амал яна бир неча марта қайтарилади. Қичитмани даволаш учун сиркага 2 томчи

камфора ёғи қўшилади ва дағал матога шимдирилиб, тананинг қичиётган жойларига боғлаб қўйилади.

Саримсоқли чой тайёрлаш учун бир неча саримсоқ бўлакчаларини майдалаб, таги текис бўлган кастрюлкага солинади ва устидан 1 стакан сув қўйилади. Сўнгра кастрюлканинг қопқоғини ёпиб, 20 дақиқа паст оловга қўйилади. Тайёр бўлган чойга 1 чой қошиқ лимон қўшиб, аралаштирилади. Сўнгра креслога ўтириб, одеял билан ўралиб, кастрюлкани тиззага қўйган холда чой совигунга қадар унинг буғларидан нафас олинади. Бундай ингальяция тадбирлари грипп касаллигида ва нафас органларининг шамоллашида жуда ҳам фойдали бўлади.

Саримсоқ шарбати (соки) ичиш керак бўлган пайтдагина тайёрланади, чунки у жуда тез эскириб қолади. Лекин шарбат чиқаришда факат қўлда юргизиладиган соковыжималкани ишлатинг, чунки электр соковыжималкадан фойдаланганда сокнинг таъсир кучи анча сусаяди. Бундай сокни табиий кўринишда ишлатган маъкул, чунки у жуда яхши антисептик воситадир. Саримсоқ шарбати инсон организмнинг инфекцияларга қарши курашиш қобилиятини оширади, қон томирларини кенгайтиради, қон босимини нормал холга олиб келади, овқат хазм қилишни яхшилади ва юрак фаолиятига ижобий таъсир қилади. Шарбат бактерицид, оғриқ қолдирадиган, сийдирадиган, қон тозалайдиган, замбуруғларга қарши курашадиган, яраларни битирадиган ва тинчлантирадиган хусусиятларга эга. Саримсоқ шарбати овқат хазм қилиш жараёнларини яхшилаб, ичаклардаги газларни камайтиради. Ундан энтеритларда, колитларда, диспенсияда, гипертонияда, қанд касаллигида ва онкологик касалликларда фойдаланилади. Грипп, ангина, кўк йўтал, юқори нафас йўллари касалликларида, туберкулез ва дифтерияда, авитаминозда, тери касалликларида ва дизентерияда саримсоқ шарбати яхши таъсир кўрсатиши исботланган. Бу шарбат билан язвалар, патосланган яралар, экзема, лишайлар ва сўғалларни даволаш мумкин. Лекин суюлтирилмаган саримсоқ шарбати ошқозон-ичак яралари билан оғриган беморларга, ўн икки бармоқли ичак касаллигига йўлиққанларга, нефритда,

пакреатитда, ошқозон кислоталилиги ошган гастрит касаллигида, эпилепсия ва уйқусизликда асло тавсия этилмайди. Хомиладорликда ва ўткир шамоллашларда ҳам ундан фойдаланиш тавсия этилмайди.

Саримсоқ сиропи чесноккли препаратларни ичишдан бош тортадиган болалар учун жуда ҳам яхши дори. Уни йўталда, ларингитда ва бурун бўшлиқлари шамоллаганда ишлатиш мумкин. Сиропни тайёрлаш учун 0,5 стакан тозаланган ва майдаланган саримсоқни эмал ёки шиша идишга солинади ва унинг устидан янги ҳамда тоза асал қуйилади. Идишни паст оловга қўйиб, барча саримсоқ асалда эриб кетмаганча эҳтиёткорлик билан аралаштириб турилади. Ундан сўнг, кастрюлканинг қопқоғи ёпилади ва тайёрланган сироп қўйиб кетмаслигига эътибор берган ҳолда яна бир марта қиздирилади. Сироп совумасдан оловдан олиб, филтрланади ва музлатгичга қўйиб қўйилади. Ушбу сиропдан бетоб бўлган катталарга 1 ош қошиқдан, болаларга эса 1 чой қошиқдан ҳар соатда бир марта берилади.

Саримсоқнинг желатинли капсулалари ва таблеткаларини ҳам дорихоналардан сотиб олиш ва фойдаланиш мумкин. Улар антибиотик хоссаларга эга бўлиб, кўпчилик инфекцион касалликларга қарши кураша олади, қонда холестерин миқдорини камайтириш учун ишлатилади, қон томирлар склерозига қарши самарадор курашишга ёрдам беради ҳамда қанд диабетини касаллигига қарши яхши воситадир.

Саримсоқ ёғи – ички шамоллаш касалликларининг олдини олиш учун ишлатилади, оғиз, бурун ва қулоқ бўшлиқлари шамоллаганда ва бошқаларда жуда яхши ёрдам беради. Уни тайёрлаш учун 2 бош саримсоқни тозалаб, ёғоч асбобда майдаланади ва шиша банкага солинади. Унинг устидан бироз миқдорда (*тахминан ярим стакан*) тозаланган ўсимлик мойи, яхшиси зайтун (*оливковый*) ёғи қўйилади. Бу массани яхшилаб аралаштириб, банканинг қопқоғи маҳкам ёпилади ва уни деразанинг қуёш тушадиган томонига 10 кун муддатга қўйиб қўйилади. Аралашмани кунига 2-3 марта аралаштириб турилади ва 10 кундан сўнг ёғ яхшилаб филтрланади. Сўнггра унга бир неча томчи тозаланган глицерин қўшиб, қора шишали бутилкага солиб қўйилади

ва пробкаси яхшилаб ёпилиб, музлатгичга қўйилади. Лекин бу саримсоқ ёғининг музлаб қолмаслигига эътибор бериш керак бўлади. Бу усулда тайёрланган саримсоқ ёғи 2-2,5 ой давомида истеъмол учун яроқли бўлади, аммо уни истеъмол қилишдан аввал 30-35 градусгача бироз иситиш керак.

Саримсоқ суртмаси (мази) тайёрлаш учун бир бош саримсоқни тозалаб, майда бўлақларга кесиш керак бўлади. Сўнгра уни эмалланган ёки шиша идишга солиб, устидан 2 стакан иссиқ сув солиш ва қайнатиш керак. Сув қайнаган захоти оловни пасайтириб, сув миқдори 2 марта камайгунча милтиллашиб қайнатиш керак. Сўнгра эритмани филтрлаб, унга 0,5 ёки 1 стакан иссиқ зайтун (*оливковый*) ёки бошқа турдаги ўсимлик мойи қўшиб, яхшилаб аралаштириш керак бўлади. Ундан сўнг аста-секинлик билан аралашмага у сметана қуюқлигига етгунча аралаштириб турган холда асалари смоласи (*воск*) қўйилади. Бу маз артритларда, псориазда ва мушак чўзилган холларда ишлатилиши мумкин. Агар ушбу қўлбола мазга 1 чой қошиқ эвкалипт ёғи қўшилса, унинг таъсир кучи яна ҳам ортади.

Саримсоқли туркана дорилар (свечалар) геморройни, простатитни ва шунга ўхшаш касалликларни даволашда ишлатилади. Бундай свечалар орқага киргизиб қўйилади ва бутунлай сўрилиб кетмагунча у ерда сақланади. Свеча тайёрлаш учун яхшилаб майдаланган ва эзилган саримсоқ бўлақчалари топлённый ёғга аралаштирилиб, озгина қайнатилган сувга қўйилади. Аралашма яхшилаб аралаштирилганидан сўнг, ундан свечалар тайёрланади ва кейин уларни музлатгичда сақланади. Асосий қоидалар: ёғ янги, тоза ва тузланмаган бўлиши, сув эса дистилланган бўлиши зарур.

Саримсоқли ванналар кўпчилик касалликларни даволаш ёки енгиллаштириш учун ишлатилади. Айниқса, улар асаб тизимининг толиқишида, шамоллаганда, мигренда, уйқусизликда, ич келмаганда, жинсий аъзолар билан муаммолар туғилганда, буйрак касалликларида, тош йиғилганда ва бошқаларда яхши кўмак беради. Улар юқорида кўрсатилганидек, совуқ ва иссиқ ванналар, ўтирадиган ва ётиладиган, қисқа муддатли ва узок муддатли ванналар бўлиши мумкин. Сифатли саримсоқ

ваннасини тайёрлаш учун қайнатмадан ёки саримсоқнинг ўзидан фойдаланиш мумкин. Ваннадаги сувнинг ҳарорати 32-35 градуслар атрофида бўлгани маъқул. Иссиқ ваннада 10-15 дақиқа бўлиш ва бу амални кунига икки марта - эрталаб ва кечқурун қилган мақсадга мувофиқ бўлади. Саримсоқли контраст ванналар веналарнинг варикозли кенгайиш касаллигида, уйқусизликда, мигренда, қон босими баланд бўлганда ёрдам беради. Бунинг учун олдин оёқлар 2 дақиқа давомида иссиқ ваннага солинади, сўнгра 30 сония совуқ ваннага солинади. Сўнгра яна иссиқ ваннага, совуқ ваннага ва ҳақозо. Бу иш 20 дақиқадан ошмаслиги керак ва бу ораликда ўн марта совуқ ва иссиқ ваннага тушилади. Ванна тайёрлаш учун 30 та саримсоқ бўлакчасини майдалаб, эмал кастрюлкага солинади, устида 10 литр сув қўйилиб, ярим соат қайнатилади. Сўнгра қайнатма 8-10 соат тиндирилади. Филтрлангандан сўнг олинган эритмани 40 градусгача иситилиб, ваннага қўйилади. Ётиладиган ваннада қайнатма ва сув нисбати 1:10, ўтирувчи ванна учун 3:7 ва оёқ ваннаси учун 1:7 бўлгани маъқул.

Саримсоқли совуқ компресс тайёрлаш учун саримсоқ қайнатмаси тайёрланади (*юқорида бу ҳақда маълумот берилган*) ва унга бир неча томчи лимон шарбати қўйилади. Кейин бу аралашма сочикқа ёки бирор бир юмшоқ матога шимдирилиб, оғриётган жойга қўйилади. Компресс тери ҳароратигача исигунча, қўйилган жойда ушлаб турилади ва сўнгра у янгиланади. Бундай компресс тери куйганида, тиш оғриғида, радикулитда ва мушаклар чўзилганда ишлатилиши мумкин.

Саримсоқли ингаляция тайёрлаш учун саримсоқ дамламасига 1 литр сув қўйилади ва қайнатилади, сўнгра сопол идишга солинади. Кейин унинг буғлари билан 5 дақиқাগача нафас олинади. Агар дахлама бўлмаса, у ҳолда оддий саримсоқни майдалаб, 3-4 соат совуқ сувга солиб қўйилади. Кейин унга қайноқ сув қўшиб, ингаляция қилиш мумкин. Бу ингаляция кўкрак қафасидаги оғриқларни камайтиради, нафас олишни яхшилайти ва мияни тиниқ қилади.

Саримсоқли тамаки чекиш йўтал, бронхит касалликларидан ва чекувчи йўталидан халос бўлишнинг ажойиб йўлидир. Саримсоқли сигарет тайёрлаш учун аввало икки бош саримсоқ бўлакчаларини тозалаш ва уларни кесиб, сўнгра куритиш керак бўлади. Қуриган саримсоқни майда қилиб кесинг ва унга доривор ўтлардан аралаштириб, папирос қоғозига ўрангда, кейин даволовчи сеанс сифатида чекишингиз мумкин. Масалан, курук йўталда доривор ўтлар сифатида ариклар бўйида ўсадиган райхон ва розмаринни ҳам ишлатишингиз мумкин.

Саримсоқли клизмалар ошқозон-ичак йўлларидаги инфекцияларда, ич келмаганда ва ичакдаги паразитларни йўқ қилишда қўл келади. Бунинг учун саримсоқли қайнатма ишлатилиши мумкин. Клизмалар бир неча соат оралаб қайта-қайта қилиниши керак бўлади.

Саримсоқпиёз ёрдамида барвақт қаришнинг олдини олиш

*«Аллоҳ Таъоло касалликни ҳам, давосини ҳам нозил қилган.
Ва ҳар бир касалликка бир дармон яратган.
Шундай экан, даволанинг.
Фақат ҳаром бўлган нарса билан даволанманг»
Ҳадиси шарифдан.*

Қадимги Тибет тиббиёт манбаъларидан олинган маълумотларга кўра, қуйидаги усулда тайёрланган дори инсон организминини қувватлантиришда, унинг толиқишини йўқотишда, организмда умумий модда алмашинувинини яхшилашда ва танадаги ёғ ҳамда охак қатламларини тозалашда ижобий таъсир кўрсатар экан. Бундай шифобахш дорини тайёрлаш учун 350 грамм саримсоқпиёз яхшилаб ювиб тозаланади ва майдалаб тўғралади. Ана шу майдаланган саримсоқпиёзнинг 200 грамми шиша идишга солиниб, устига 200 грамм 96 фоизли спирт қуйилади ва идишнинг қопқоғини маҳкам ёпиб, қоронғи ва салқин жойда ўн кун мобайнида сақланади. Бу муддат ўтгач, эритмани икки қават қалин докадан ўтказиб филтрланади ва бу эритма яна 2-3 кун сақлангач, дори истеъмолга тайёр ҳолга келади. Ушбу доридан **совуқ сумга** керакли сондаги томчиларни томизиб, қуйидаги жадвалда кўрсатилган қатъий белгиланган тартибда ва томчилар сони бўйича овқатланишдан олдин ичилади:

<i>Дорини ичиш кунлари</i>	<i>Нонуштада</i>	<i>Тушликда</i>	<i>Кечки овкатланиш вақтида</i>
1-кун	1	2	3
2-кун	4	5	6
3-кун	7	8	9
4-кун	10	11	12
5-кун	13	14	15
6-кун	15	14	13
7-кун	12	11	10
8-кун	9	8	7
9-кун	6	5	4
10-кун	3	2	1
11-кун	2,5	2,5	2,5

Сутнинг миқдори чорак стакан бўлиши керак. Мазкур дорини истеъмол қилиш натижасида томирлар мулойимлашади ва бу амал натижасида миокард инфаркти, кўкрак қисиши (*стенокардия*), склероз, фалаж, турли хил шишлар ҳосил бўлишининг олди олинади. Бошдаги шовқин йўқолади ва кишининг кўзи ўткирлашади. Бундай даволаш сеанси аниқ олиб борилса, киши танаси ва ички аъзолари анча ёшаради. Дори 11 кун шу тартибда ичилганидан сўнг, қўшимча равишда яна бир марта 11 кун давомида ичилади. Бунда дорининг томчиларини сутга қўшаётганда юқорида келтирилган жадвалдан тескари тартибда фойдаланилади.

Асалнинг доривор неъматлиги

«Уч нарасада дардга даво мавжуддир: асал ичмоқ, қон олдирмоқ ҳамда ярага тамга қиздириб босмоқ. (Аммо) Мен умматимга ярага тамга қиздириб босмоқни манъ қилгайман»

Абу Ҳурайра розийаллоҳу анҳу ривоятлари.

Асал шунчаки ширинлик эмас, балки у ариларнинг ўта машаққатли меҳнати билан яратилган мўъжиза – доривор неъматдир. 1 кГ асал 320-330 килокалория қувватга эга бўлиб, шунча асал йиғиш учун асаларилар уясида 120-150 минг марта учиб чиқиши керак бўлади. Бунинг учун эса улар 360-460 минг чақирим масофани босиб ўтадилар. Асал таркибида инсон организмига керакли юздан ортиқ биологик моддалар мавжуд бўлиб, улардан энг муҳимлари глюкоза, фруктоза, левулоза, оксил, минерал, хушбўй ва бўёқ моддалар, ферментлар, органик кислоталар, турли хил витаминлар, микро ва

макро элементлар ҳисобланади. Қадимги табиблар асални «узоқ умр кўриш эликсири» ёки «хаёт шарбати» деб бежиз айтишмаган. Ибн Сино айтишича, навқиронликни сақлаш учун ва айниқса 45 ёшдан ошгандан сўнг, асалдан тез-тез истеъмол қилиб туриш керак экан. Ҳозир ҳам кўпгина касалликларни даволашда асалдан фойдаланилади. Масалан, жароҳатлар олганда, шамоллашда, юқори нафас йўллариининг шамоллашида ва ўпка касалликларида, юрак, жигар, буйрак, асаб, ошқозон-ичак, тери ва кўз касалликлари асал билан даволаниши мумкин. Асал болалар ва қарияларга, модда алмашинуви сусайган кишиларга жуда фойдали шифобахш неъмат ҳисобланади. Аммо юқорида кўрсатилган касалликларнинг ҳар бири учун алоҳида асал турини танлаш лозим. Масалан, юқори нафас йўллари шамоллаганда тоғ асали, ҳазм йўллари шамоллаганда чўл-саҳро асали, юрак хасталигида ўрмон асали, буйрак хуружида эса каштан дарахтидан олинган асал қўлланилади. Камқонликда эса асални малина билан бирга истеъмол қилиш тавсия этилади. Асал бедармонликда ва сил касалликларида қувват бағишловчи восита ҳисобланади. Бунинг учун экологик тоза ва табиий асални сархил сабзи шарбати билан кунига 60-100 граммдан истеъмол қилиб туриш тавсия этилади. Грипп касаллигининг олдини олишда ҳам асалнинг саримсоқ пиёзли аралашмаси ижобий натижа беради. Бунинг учун саримсоқ пўстлоқларидан тозаланиб, қирғичда майдаланади ва тенг миқдордаги асал билан яхшилаб қориштирилади. Мазкур аралашмани уйқу олдидан бир чой қошиқ миқдорида олиб, қайнатилган сув билан 3-5 кун давомида ичилади. Асални шиша ёки сопол идишларда қоронғи ва салқин жойларда сақлаш керак бўлади. Асални меъёрсиз истеъмол қилиш айрим асоратларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун асал истеъмол қилиш бўйича қуйидаги эслатмаларни келтирамиз:

Асални унга жуда сезгир бўлган инсонлар, қандли диабет ва бронхиал астма касаллиги (*нафаси қисиб турганда*) билан оғриганлар ейиши тавсия этилмайди.

Бир кунда катта ёшдагилар 100-150 граммдан, ёш болалар 30-40 граммдан, бир ёшгача бўлган болалар эса бир неча томчидан бошлаб чой қошиқдаги асалнинг 1/3 қисмини қабул қилишлари тавсия этилади.

Асални овқатдан бир-бир ярим соат олдин, овқат егандан сўнг эса уч соат ўтгач тановул қилинса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Асални ширчай, сут ёки ширгуруч билан еган маъқул ҳисобланади.

Чанқаганда асал илиқ ёки совуқ чойга ёки тоза сувга аралаштирилиб ичилса, ҳам даво, ҳам чанқоқбосди бўлади. Бу амал кишини руҳан ва жисмонан тетик қилади ҳамда юрак ва мия фаолиятини яхшилайти. Аммо, асал солинадиган сув ёки чой ҳарорати 50-60 даражадан юқори бўлмаслиги керак, акс холда асалдаги фойдали моддаларнинг шифобахш хусусиятлари йўқ бўлиб кетади.

Асал даво воситаси сифатида кўрилса, унинг энг яхшиси қизғиш рангли ва жуда суёқ бўлмай, оқизилганида узилмайдиган ёпишқоқ бўлгандир. Баҳорги асал энг фойдалиси бўлиб, унда тозаловчи, томирлар оғзини очувчи, хўлликларни шимдирувчи қувват бор ва у хўлликларни баданнинг чуқур ерларидан тортади, гўштни сасиш ва бузилишдан сақлайди. Аниқланишича, тўқ рангли асал таркибида шифобахш элементлар оч ранглисига нисбатан кўпроқ бўлар экан. Ўрмон асали таркибида ҳам кучли дармондорилар мавжудлиги сабали, у ҳам яхшигина шифобахш хусусиятларга эга.

Бозорларда кўпинча шудрингли асал, мевали шарбатлар, крахмалли, лавлагили ёки маккажўхорили шиннилар, қандли қиёмлар аралаштирилган ёки турли хил сунъий хид ва таъм берувчи қўшимчалар қўшилган қалбаки ҳамда сунъий асаллар сотилади. ***Улардан овқатланиш маҳсулоти ва айниқса, дори сифатида фойдаланиш қатъиян маън этилади!***

Шунинг учун ҳам ***асал сотиб олишда*** адашмаслик учун баъзи бир белги ва ҳолатларни билиб олиш зарурдир:

Шифобахш табиий асалга бармоғингизни ёки қошиқни ботириб кўтарсангиз, ипга ўхшаб чўзилади, таркибида эса асалари муми, яъни,

уясининг муми мутлақо бўлмайди. Унинг ранги қизил тоб бўлиб, хиди димоққа гупиллаб уради;

Асални иложи борича ишончли одамлардан ёки бу ишга мутахассислашган дўконлардан сотиб олиш лозим;

Табиий асалнинг мазаси ширин, бироз тахирроқ, лекин ёқимли, оғиз бўшлиғининг шиллиқ пардасини енгил безовта қилиши мумкин;

Асалнинг энг яхшиси қизғиш рангли ва жуда суюқ бўлмай, оқизилганида узилмайдиган ёпишқоқ бўлгандир;

Юқори сифатли асал ёқимли, ўзига хос хидга эга бўлиб, сувли бўғнинг устида қиздириб, бу хидни кучайтириш мумкин;

Асалнинг хиди бошқача ёқимсиз хидларга ва хўрозқанд мазасига эга бўлмаслиги керак, чунки бунда унга куйдирилган шакар қиёми қўшилган бўлади;

Асалдан бир қошиғини олиб уни 30 см ча баландликдан пастга қуйинг.

Агар асал қошиқда кўтарилиброқ турса ва унинг оқими узилмасдан пастга оқиб тушса, демак бу яхши асал ва у узоқ вақт сақланади;

Хақиқий асал ёз-баҳор фаслларида кристаллашади ва қотади.

Шакарланмайдиган асал акацияники ва каштанники бўлиши мумкин.

Агар февралда сотувда суюқ «май» асалини учратсангиз, демак сизга оддий эритилган асал таклиф этишяпти. Бундай асал иссиқлик таъсирида ўз шифобахш хусусиятларини аллақачон йўқотиб бўлган (*шунинг учун ҳам асални иссиқ чой билан ичиб бўлмайди*);

Янги соғилган асал суюқ ва оз-моз қайишқоқ бўлади, ушбу асал 1-2 ҳафтадан сўнггина шакарлана бошлайди;

Табиий асал жуда яхши сақланади ва унда вақт ўтиши билан қуйидаги табиий жараёнлар кечади: аста-секинлик билан қуюлиш, хиралашиш, глюкозанинг кристаллашиши. Аммо таркибида фруктоза бўлган юқори сифатли асаллар қуюқлашмайди.

Агарда сақлаш натижасида асал турли хил консистенцияга эга икки қаватга (*пастида шакарли қисми, устида эса шарбатсимон қисми*) ажралиб

қолган бўлса, бу ҳолат асалнинг етилмаганлиги ва керагидан ортик миқдорда намликка эга эканлигини билдиради. Бундай асални узок муддат сақлаб бўлмайди, чунки у ачиб қолиши мумкин;

Юқори сифатли етилган асал зич ва текис ҳолатда бўлади;

Асал тиниқ ва рангсиз, оч қаҳрабо рангида, қаҳрабо рангида, тўқ қаҳрабо рангида ёки тўқ рангда бўлиши мумкин;

Асалнинг қалбакилигини асалнинг 30 фоизли сувли эритмасига бир неча йод томчиси (*ёки лягол эритмаси*) қўшилганида унинг ранги кўк тусга кирганидан ҳам билса бўлади. Бу ҳолатда асалга крахмал уни ёки ун қўшилган бўлади. Бундай маҳсулотлар асалнинг шакарланиш хусусиятини қалбакилаштириш мақсадида қўшилади;

Желатин қўшилганини эса (*қайишқоқликни қалбакилаштириши учун желатин қўшилади*), асалнинг 30 фоизли сувли эритмасига таниннинг 5 фоизли аралашмасидан 5-10 томчи қўшиб билса бўлади. Бундай ҳолатда асалда оқ парчалар пайдо бўлади;

«пиёниста асал» (*бу асал Кавказ ўлкаси ҳудудларида учрайди*) сотиб олмаслик учун уни ҳам бошқаларидан ажрата билиш керак: кўринишидан юқори сифатли асалдан фарқи йўқ, бироқ ҳиди унчалик сезилмайди ва бироз куйган шакар иси уриб туради;

Гулли асалга аралаштирилган шудрингли асални махсус текширув ёрдамида аниқлаш мумкин. Бунинг учун асални 1:1 нисбатда дистилланган сувда эритиб, унга 96 фоизли тозаланган сиртректификат (*6 қисм*) қўшилади. Агар бунда эритманинг ранги хиралашса, демак гулли асалга шудрингли асал қўшилган бўлади.

Асалга қум қўшилганини билиш учун идиш тагидаги маҳсулотдан озгина миқдорда олиб, сувда 1:5 ёки 1:2 нисбатда қўшиб, эритилади (*ҳақиқий асалнинг эритмаси озгина хира бўлади*). Шундай сўнг бегона аралашмалар идиш остига чўкади;

Асалга бўр аралашмаси қўшилганини маҳсулотнинг озгина қисмига сирка ёки кислота қўшиш билан аниқлаш мумкин. Бунда асалнинг кўпириши кузатилади;

Гулли асални шакар аралаштирилган асалдан фарқлаш учун уни лаборатория шароитларида текширилади. Шакар аралаштирилган асал кўпинча оксимон тус олиб, умуман гул исига эга бўлмайди ва кўпинча асалдан эскирган катакчалар иси келади. Бундай асал қайишқоқ бўлмайди ва унинг таркиби елимсимон бўлади. Шакар аралаштирилган асал узоқ сақланмайди, тез айнийди ва у умуман даволовчи хусусиятларга эга бўлмайди;

Автомобил йўлларида сотиладиган асалларни сотиб олмаган маъқул, чунки бундай асал таркибида автомобиллардан чиққан газлар ва оғир металллар бўлади (*чунки асал теварак-атрофдаги заҳарли газларни ўзига сингдириб олиш хусусиятига эга*);

Хитой асали таркибида турли хил сунъий препаратлар (*антибиотиклар ва турли дорилар*) бўлгани учун уларни ҳам шифобахш восита сифатида сотиб олиш мақсадга мувофиқ эмас;

Асалли биологик фаол қўшимчалар (*БАД лар*) ни сотиб олиш ҳам мақсадга мувофиқ эмас, чунки асални қайта ишлаш унинг доривор хусусиятларини йўққа чиқаради;

Магазинларда сотиладиган крем-асалнинг сифати йўқ даражада, чунки уни тайёрлаш учун мутахассислар кристаллашган асални эритиб, унга соя уни, пальма ёғи ва бошқа қўшимчаларни қўшишади. Сўнгра бу аралашма миксерларда хаво билан яхшилаб тўйинтирилади. Натижада сунъий крем-асал чиройли ранг ва таъмга эга бўлади;

Ёнғоқ қўшилган асални сотиб олманг, чунки бундай асал вақт ўтиши билан бузилади. Бундай аралашмани янги тайёрлаб, истеъмол қилиш тавсия этилади;

Асалнинг сифатини махсус лабораторияларда 20 дан ортиқ кўрсаткичлар асосида аниқланилади. Агар сотувчида бундай лабораторияларнинг

муҳри қўйилган сифат сертификатлари ва асалари уясининг паспорти бўлса, буни кўриш ҳам зарар қилмайди.

Шакарланиб қолган асални эритиш учун у идишга солиниб, бу идиш иссиқ сув ваннасига жойлаштирилади (*сувнинг ҳарорати 60 даражадан юқори бўлиши мумкин эмас, чунки юқори ҳароратларда асалнинг шифобахш хусусиятлари йўқолади*). Асални шиша идишда (*яхшиси – тўқ рангли шиша идишда*), намлик кучсиз бўлган, ўткир ҳидли маҳсулотлар бўлмаган, куруқ ва яхши шамоллатиладиган жойда, 5-10 даража илиқ жойда сақлаш тавсия этилади. Чунки бундай шароитларда асал айнишининг олди олинади. Асални темир, алюминий, рух, кумуш, пластик, бўялган ва тунука идишларда сақлаш мумкин эмас, чунки бунда турли хил зарарли моддалар асал таркибига ўтиб қолиши келиши мумкин. Тўғри сақланган шароитда табиий асал ўз ноёб хусусиятларини юз йилларгача сақлаши мумкин. Катта ёшдаги соғлом одамлар асални кунига 100-120 граммдан, дармондори ва парҳез озиқ-овқат маҳсулоти сифатида эса асални кунига 50-60 граммдан миқдорида истеъмол қилиш белгиланган. Ёз кунларида эса бу нормани икки баробарга камайтириш лозим. Ёши катта бўлган ва кам ҳаракат одамлар эса кунига 1-2 чой қошиқ асал истеъмол қилишлари етарли бўлади (*акс холда организм учун зарарли ҳолатлар юзага келиши мумкин*). Агар асалга аллергиянгиз (*таъсирчанлигингиз*) бўлса, ундан батамом воз кечганингиз маъқул.

Асални сут, қаймоқ, қатиқ, сузма, турли хил мева шарбатлари билан бирга истеъмол қилиш жуда фойдали ҳисобланади. Хаддан ташқари асабийлашадиган одамларга табиблар асал ваннасини буюрадилар. Асалли сув тўлатилган ваннада турган тана бўшашиб, тинчланади. Асал эса сувга қўшилиб, бутун танага сингади. Пайғамбаримиз Муҳаммад (с.а.в.) асал ҳақида қуйидаги ажойиб таърифни берганларини эслатиб ўтишимиз жоиз: «*Асал енглар, зеро асал бўлган уйга фаришталар раҳмат тилашади. Асал еган кишининг ошқозонига минг даво киради ва миллионларча гуноҳ узоқлашади. Бир киши ўлса ва баданида асал бўлса, баданини жаҳаннам оташи куйдирмайди. Ҳар кун эрталаб асал шарбати ичганлар касал*

бўлишмайди. Менимча асал каби шифо йўқ». Қуйида асал ёрдамида тайёрланадиган бир қанча доривор малҳам ва воситалар кўриб чиқилади (аммо бундай асал табиий, экологик тоза бўлиб, таркибида шакар қиёми, сирка, бўр, крахмал ва бошқа турли хил кимёвий бирикмалар бўлмаслиги керак. Савдо тармоқларида сотиладиган кимёвий усулда тайёрланган сунъий асални эса доривор неъмат сифатида ишлатиш умуман ярамайди):

Асалнинг энг яхшиси хушбўй, таъми ширин, ранги оқиш, қиёми йўғон ва ҳиди димоғни китиклайдигани бўлиб, у аниқроғи, баҳор фаслида, хавоси мусаффо, тоғ ва тоғолди ҳамда чўлу-сахроларда ўсадиган гиёҳлар гулидан мисқоллаб йиғилган, халқ орасида «май ойи асали» номи билан машҳур бўлган асал ҳисобланади. Шифобахш табиий асалга бармоғингизни ёки қошиқни ботириб кўтарсангиз, ипга ўхшаб чўзилади, таркибида эса асалари муми, яъни, уясининг муми мутлақо бўлмайди. Унинг ранги қизил тоб бўлиб, ҳиди димоққа гупиллаб уради. «Асал қанча узоқ сақланса, шифобахшлик қуввати ҳам шунча ортади» деган гапда ҳам жон бор. **Аммо эсингизда турсин**, жуда ҳам эскирган, таъми эса бузилган нобоп ёки сунъий асални кўп еган киши касал бўлиб қолиши ва хаттоки ақлдан озиши мумкин!

Ошқозон ва ичак касалликларини даволашда ҳам асал жуда фойдали ҳисобланади. Бунда овқатдан 1,5-2 соат олдин 25-30 грамм асални илиқ сув ёки мева шарбатига аралаштириб ичилса, ошқозон шираси кўпайишига сабаб бўлади. Асал билан даволашда бир кунда ўртача 80-100 граммга асал истеъмол қилиш мумкин. Даволаш вақти 1,5-2 ойлар бўлиши мумкин. Болаларни сигир сути билан озиқлантиришда ҳам сутга озгина асал аралаштириб ичирилса, бундай болалар соғлом, иштаҳаси яхши ва серҳаракат бўлиб ўсадилар.

Узоқ ва соғлом умр кўрмоқчи бўлган инсонлар таомномасида доимо асал бўлиши керак. Айниқса, ёши 45 дан ошган кишилар ҳар куни асалнинг ёнғоқ билан аралашмасини ичиши тавсия қилинади (*Шайх ур-раис ёки Абу Али ибн Сино*).

Қон томирлари ва юрак касалликларида тоза асал билан ширин анор қўшиб истеъмол қилиш фойда келтиради. Муттасил асал истеъмол қилган киши танасининг иммун фаоллиги ошади ва унинг турли юқумли касалликларга қаршилик кўрсата олиш қобилияти ҳам ортади.

Юрак касалликларига чалинган беморларга ялпиз асали, ошқозон-ичак касалланганда гул асали, буйрак касалланганда эса турли хил гиёҳлар ва мева-дарехтлар асали тавсия этилади.

Сил касаллиги, ошқозон яраси, грипп ва нафас олиш йўллари касалликларида қуйидаги усулда малҳам тайёрлаш тавсия этилади: 3-5 ёшли 1кГ алоэ баргини ювиб, қуришиб, биқинидаги тиканларини кесиб, гўштмайдалагичдан ўтказиб, шиша банкага солинади. Кейин унга 0,5 кГ тоза асал ва 1,2 литр кучли қизил шароб қўшилади. Банка оғзи яхши беркитилиб, 5 кун давомида совуқроқ жойда сақланади. Тайёрланган доривор малҳам биринчи беш кунликда 1 чой қошиқдан овқат ейишдан 1 соат олдин, кейинчалик эса 1 ош қошиқдан кунига 2 маҳал истеъмол қилиб турилади.

Тана аъзолари урилишнинг (*лат. ейишининг*) бақлажон тусли изларини кетказиш учун асалга тенг миқдорда ош тузи қўшиб, 15 кун давомида кунига 2 маҳал суртилса, ёрдам беради.

Асалнинг аччиқтош билан қайнатилгани 10 кун давомида кунига 2 маҳал суртилса, темираткини тузатади.

Тоза асални 20 кун давомида кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан наҳорда овқатдан 1 соат олдин ейилса, кўз хиралашиши кетади.

Асалнинг илиқ сувда эритилгани меъдани яхшилайдиган ва иштаҳани очади. Аммо асални бир кунда ейиш миқдори 68 граммдан ошмаслиги тавсия этилади.

Асалга индов (*кресс посевной*) талқонини баробар миқдорда қўшиб, 8 кун давомида 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал оч холда истеъмол қилинса, ичдаги ҳар қандай қурт ва гижжалар тушади. Бунинг парҳези 8 кун бўлиб, бунда нон ва чойдан бошқа нарсалар ейилмайди.

Асални сиркага аралаштириб, оғиз бўшлиғининг ички деворларига такроран ва давомли равишда суртилса ёки уни оғизда тутиб турилса, тишлар милкини мустаҳкамлайди, соғлом гўшт ундиришга ёрдам беради, шунингдек, тишни ўз ўрнида мустаҳкам сақланишига имкон яратади.

Асал ари уяси қайнатмасини 15 кун давомида кунига 3 маҳал 50 граммдан оч ҳолда ичилса, зехнни кучайтиради.

Шолғом уруғини ховончада янчиб, асал билан аралаштириб ейилса, ични юмшатади.

Зулукни қуришиб, асалга солиб, яланса, буйракдаги тошларни майдалайди.

Петрушка уруғи, нўхат ва асалдан истеъмол қилиб юрган кишининг қовуғи мустаҳкам бўлади.

Кунига уч донадан аччиқ бодомни асалга қўшиб ейилса, жигар хасталикларига даво бўлади.

10 грамм сариқ седанани сувда қайнатиб, суви асал билан истеъмол қилинса, астмага шифо бўлади.

2 грамм горчица уруғини эзиб, асал билан истеъмол қилинса, нафас танглиги (*астма*) дан халос бўлинади.

Ҳар куни 8-9 грамм райхон сувини асал билан қўшиб ичган одам астмадан шифо топади.

Бир граммдан мўмиё, асал ва алоэдан тайёрланган аралашма ҳар куни наҳорга истеъмол қилинса, нафас қисишига даво бўлади.

Нафас қисишидан халос бўламан десангиз, 100 граммдан исирик ва зиғирни ярим кило асалга аралаштириб, ундан бир чой қошиқдан кунига 3 маҳалдан истеъмол қилиб тулинг.

Шотут майизини асал билан ейилса, ич кетишига даво бўлади.

Бодом мағзини янчиб, асалга аралаштириб, мунтазам истеъмол қилиб туриш асабнинг давоси, мияни қувватлантирувчи, ақлни зиёдалаштириб, фикрни тиниқлаштирувчи воситадир.

Кунига 7-8 грамм ялпиз уруғини қайнатиб, асал билан ичган одам ичакларидаги бегона моддалардан халос бўлади.

Асални мунтазам тановул қилиб турадиган ёш болаларда ақлий ва жисмоний ўсиш юқори бўлиб, уларда ижодкорлик қобилияти яққолроқ намоён бўлади.

Юрагида сурункали ишемик касаллиги бор беморлар бир-икки ой давомида ҳар куни 50 граммдан (*овқатдан олдин 3 маҳал бир ош қошиқдан*) асал истеъмол қилиб боришлари натижасида холестерин миқдори 14-16% гача камайиши мумкин экан.

Ошқозон яраси ва 12-бармоқли ичак касаллигида асални нонушта ва тушликдан 1,5-2 соат илгари, кечки овқатдан эса 3 соат олдин 30-60 граммдан қабул қилиш тавсия этилади. Бунда асални 30-40 даражали сувга солиб эритилади ва дарҳол ичилади. Даволаш муддати 1,5-2 ой бўлиши мумкин.

Оғиз бўшлиғи касалликларида прополисининг спирт билан аралашмасидан фойдаланилади. Бундай аралашма қуйидагича тайёрланади: 10 грамм майдаланган прополисга 100 мг спирт қўшиб, 3 суткага қоронғи жойга қўйиб, вақти-вақти билан чайқатилиб турилади. Учинчи куни бутилкадаги аралашмага 100 грамм сув қуйиб, докада сузиб олинади. Оғизни чайқаш учун ярим стакан илиқ сувга 5-10 грамм прополис аралашмаси қўшилади. Болалар оғизни чайқашни эплай олмаса, аралашмани уларнинг оғзига суртиш ҳам мумкин. Натижа эса дарҳол сезилади.

Юқори нафас органлари шомоллаганда, асални қуйидаги тартибда қабул қилиш белгиланади: ҳар 3 соатда (*қунига 6 марта*) 1 чой қошиқдаги асални осмонга қараб ётган ҳолатда оғизда эритиб сўриб тугатиш. Асалдан аэрозолларни ингаляция қилиш ҳам истисно этилмайди.

Грипп ва шомоллашда 100 грамм тоза асални 1 дона лимон шарбати билан 800 мл сувда қайнатиб, совутилган илиқ сувда (*ҳарорати 50-60 даражадан ошмасин*) эритилади ва кун давомида ҳўплаб ичилади.

Гипертония касаллигида бир хил тенгликда қизилча, сабзи, шолғом шарбатларни асал билан яхшилаб аралаштирилади ва бу аралашмани 2-3 ой

давомида кунига 3 маҳалдан 1-2 ош қошиқдан ичилади. Аралашма қоронғи ва совуқ жойда сақланиши лозим.

Юракнинг ишемик касаллигида табиий асал ва гул чангидан 2:1 нисбатда тайёрланган аралашмани бир қошиқдан кунига 2-3 марта 1 ой давомида қабул қилинади.

Ошқозон ва жигар касалликларида туюлган ёнғоқ билан асал бир хил миқдорда обдон аралаштирилади. Аралашма кунига 100 граммдан (овқатдан олдин ёки кейин) 3-4 маротаба қабул қилинади.

Миокард инфаркт касаллигида, анемияда, ошқозон шиллик пардаларининг яллиғланиши ва озиб кетишда кунига 2-3 маротабадан 0,5-1 стакандан сабзи шарбати ва 1 чой қошиқ асал (овқатдан олдин ёки кейин) истеъмол қилиб турилади.

Пародонтозда асалли мумкатак чайнаш (унинг таркибида асалдан ташқари мум ва гулчанг мавжуд) милкни тозалайди ва мустаҳкамлайди, яллиғланишдан сақлайди ва тиш кўчишининг олдини олади.

Атеросклероз ва анемияда бир стакан помидор шарбати ва 1 ош қошиқ асални обдон аралаштириб истеъмол қилиб туриш керак. Чунки помидор шарбати холестерин алмашинувини нормаллаштиради.

Бронхиал астмада 500 грамм тоза асал, 500 грамм сариеғ, 500 грамм қўй ёғи, 10 дона уй тухуми ва 100 грамм какао кукуни яхшилаб аралаштирилиб, 1-2 дақиқа қайнатилади ва совугандан сўнг, бир ош қошиқдан кунига 3 марта иссиқ сут билан истеъмол қилинади. Даволаш муддати 1 ой бўлиб, бир ҳафта дам олгандан сўнг, даволашни яна қайтариш мумкин.

Бронхит касаллигида 1 ош қошиқ алоэ шарбати, 100 грамм тузсиз сариеғ, 100 грамм ғоз ёғи, 110 грамм табиий тоза асал ва 50 грамм какао олиб, барчасини яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра аралашмани бир стакан қайноқ сутга бир ош қошиқдан аралаштириб, кунига 2 мартадан ичилади.

Жигар, ўт ва ошқозон касалликларида бир стакан турп шарбати тенг миқдордаги асал билан яхшилаб аралаштирилади ва кунига 3 марта бир ош қошиқдан (овқатдан олдин ёки кейин) ичилади.

Фарзандларингиз **сийдик туюлишмаса**, уларга ётишдан олдин 1 чой қошиқдан тоза асал берсангиз, улар тагларини хўл қилмай, тинч ухлашади.

Сизни **йўтал** безовта қилса, 100 мл туруп сувига 1 ош қошиқ асал қўшиб, асал эриб кетгунича аралаштирилади ва бу аралашмани ҳар соатда қабул қилинади.

Агар сизни **атеросклероз** безовта қилаётган бўлса, пиёз сувини сиқиб чиқариб, унга ярим хажмий миқдорда асал қўшасиз ва кунига 3-4 марта 1 ош қошиқдан ичасиз.

Стенокардияда 1 литр тоза табиий асал, 10 дона лимон ва 5 бош саримсоқ олиниб, лимоннинг пўсти олинади ва шарбати чиқарилади, саримсоқ майдаланиб, унинг ҳам шарбати сиқиб олинади. Кейин шарбатларни асал билан аралаштириб, бир ҳафта музлатгичда сақланади. Ундан сўнг, кунига 1 марта 4 чой қошиқдан ичилади. Бундай муолажадан сўнг, 10-14 кунларда ўзингизни яхши ҳис қила бошлайсиз.

Сурункали бод касаллигида асал, алоэ ва ароқ аралашмасининг (3:2:1 нисбатда) 0,5 литрига 1 ош қошиқ туз қўшилиб, чорак стакандан истеъмол қилинади.

Импотенцияда (эркаклик қуввати йўқолганида) майдаланган ёнғоқ асал билан 1:1 нисбатда аралаштирилиб, овқатлангандан сўнг 30 дақиқа ўтгач 2 чой қошиқдан истеъмол қилинади.

Асалари захри инсон организмидаги холестерин миқдорини камайтиради, илик фаолиятини кучайтирди, эритроцид миқдори ва қондаги гемоглобин таркибига, миокард ва мия инфарктларининг олдини олиш учун жуда муҳим бўлган қоннинг қуйилиш хусусиятига таъсир кўрсатади, иммуноглобулин миқдорини кўпайтиради, сийдик тошларини эритади, ҳаётий фаоллик ва иш қобилиятини ошириб, уйқу ва иштаҳани яхшилади.

Асалари елими ёки мўмиёси нинг наъматак, ўрик ёки шафтолининг 1:2, 1:2 ва 1:1 нисбатларда олинган ёғдаги эмулсияси кўринишидаги 5% ли спиртли эритмасининг ингаляцияси (**нафас олдириб даволаниши**) юқори

нафас олиш йўллариининг яллиғланиши, фарингит, трахеит, сурункали пневмония ва бронхиал астма касалликларини даволаш учун ишлатилади.

Она ари сути («Шоҳ таоми») ташқи кўринишидан сарғиш-оқ, ўзига хос ҳидли ва ўткир нордон таъмли елимсифат модда. У қондаги гемоглобулин миқдорини кўпайтиришга ёрдам беради, организмнинг юқумли касалликларга бардошлилигини оширади, иммунитетни кучайтиради, аллергиянинг олдини олади, артериал қон босимини меъёрлаштиради, ички органларни ва қариётган инсон организми тизимини ёшартиради.

Гул чанги – гулли ўсимликларнинг эркак жинсий хужайраси бўлиб, уларни ҳам асаларилар озука сифатида йиғадилар. Бу модда ҳам турли хил витаминлар, оксиллар ва фойдали мойларга бой бўлади.

Асалари сути ва ундан фойдаланиш

Асалари сути ревматизмга, гормон мувозанатсизлигига, анемияга, ҳолсизликка, ошқозон ва ичак касалликларига, соч тўкилишига, ўпка, юрак ва бошқа касалликларга қарши профилактик восита сифатида қабул қилинади. Асалари сути таркибида **B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₃** дармондорилари, аминокислоталар ва органик кислоталар мавжуд. Бу сутни музлатгичда сақлаш керак бўлади ва қуйидагича қабул қилинади:

- 10-20 миллиграмм асалари сути эрталаб ва кечқурун оч қоринга тил остида эритилиб, кейин ютилади. Бирдан ютиб юборилса, шифобахш хусусияти йўқолади.
- 10-20 миллиграмм асалари сути 10-30 грамм асал билан аралаштирилиб, бир ой давомида эрталаб ва кечқурун оч қоринга оғизда эритилиб ютилади. Бу амал инсон организмидаги безларни тозалаб, уларнинг мувозанатдаги фаолиятини таъминлайди.

Прополис (асалари елими) нинг ишлатилиши

Прополис – асалари уяларидаги қаҳваранг қатрон бўлиб, у юқори даражадаги антимикробиял ва бактерицид таъсирга эга. Ундан ташқари прополис ангина, милк касалликлари, ташқи ва ички яралар, экзема,

замбуруғ, геморрой, туберкулёз, захм, суяк касалликларининг давоси сифатида ишлатилади. Прополисни кўллаш услуби қуйидагича бўлади:

- Нўхот катталигидаги прополисни эригунича оғизда сақлаб ёки сақич сингари чайнаш ангина, милк касалликлари, суяк юмшаши, тиш оғриғи, ошқозон, оғиз ва тил яраларига фойда беради;
- 1 кГ сариеғ эмал ёки шиша идишда қайнатилиб, 80 даражагача совугандан сўнг, ичига 100-200 грамм прополис парча-парча ҳолатда кўшилади. Бу аралашма солинган идиш 80 даражадаги сув солинган идиш ичига қўйилиб, сув ваннасида 20-30 дақиқа аралаштирилади. Ушбу тайёр аралашма ички касалликлар ва яра-чақаларга қарши эрталаб, оч қоринга 20 граммдан истеъмол қилинади. Тери касалликларига қарши эса бу аралашма суртилади. Соғлом инсон ҳам уни нонуштада нонга қўшиб, чой билан истеъмол қилса, соғлигига наф тегади.
- Прополис иситилиб, сўгал устига қўйиб, боғланса, 3-4 кунда сўгал тушади.
- Прополисни салқин ва қоронғу жойда узоқ муддат сақлаш мумкин.

Анорнинг шифо бағишловчи хусусиятлари

*Милк-ошқозон, ичак бўлса қонталаш,
Пўстим қайнатмаси эрур шифобахш.
Қон қусгач, гижжжали, ичбуруғ бемор,
Дардига энг яхши ўзим доривор.
Кимки йўтал, лавша, дарди истиқо,
Пўстлог, шарбатимдан тонгайдир шифо.*

Анор қадим замонлардан бери табобатда турли касалликларни даволашда ишлатилиб келинган. Халқ орасида «Анорнинг ичида қанча донаси бўлса, шунча хасталикка даво бўлади», деб айтилиши бежиз бўлмаса керак. Анор таркибида киши аъзоларига фойдали, иштаҳа очувчи, овқатни ҳазм қилишда ижобий таъсир этувчи органик кислоталар (*лимон кислотаси, олма кислотаси*), қанд моддаси (*фруктоза, глюкоза ва сахароза*), **С, В, В₂** дармондорилари, пўстлоғи таркибида эса алколоидлар, смола, бетулин кислотаси, ошловчи ва бўёқ моддалари бор. Абу Али ибн Сино анор

пўстлоғи қайнатмасидан қон тупуриш, милк қонаши ва меъда касалликлари (*ич кетиш, қон аралаш ич кетиш*), шунингдек, яраларни ювиш, тишни мустаҳкамлаш мақсадида оғизни чайиш, гижжа ва сийдик ҳайдаш воситаси сифатида фойдаланган. Чунончи, Рум ва Юнон табобатчилигида нордон анор безгак хуружига таскин берувчи, меъда яллиғланишини эса тузатувчи ҳисобланган. Халқ табobatiда анор пўстлоғи билан мева пўстининг қайнатмаси, сулининг дамламаси, меваси ва унинг шираси истико, ич кетиш, дизентерия, сарик касалликлари, йўтал ва қўтирни даволашда ҳамда қон оқишини тўхтатишда (*қон тупурганда, милкдан қон оққанда, сийдик ва гижжа ҳайдашда, оғриқ қолдиришда*) қўлланилади. Анорнинг шарбати зангила (*лавша, цинга*) касалликларининг олдини олиш ва даволаш учун ҳам ишлатилади. У иштаҳани очувчи неъмат ҳамдир. Илмий тиббиётда анорнинг илдиз пўстлоғидан тайёрланадиган экстракт, шунингдек, анор пўстлоғи таркибидаги танин ва сульфат кислотаси гижжаларни туширишда ишлатилиши кўрсатилган. Мева пўстлоғидан тайёрланган қайнатма билан ич кетиш ва дизентерия даволанади. Қуйида анордан шифобаҳш маҳсулотлар тайёрлаш усуллари келтирилади:

1. Анор гулининг 20 граммига 30 грамм тоза асал қўшиб, аралаштирилиб, 1 суткадан кейин тиш ва милк қонашида 5 кун 3 маҳалдан оғизга 1 чой қошиқ солиб, оғизда 15 дақиқа ушлаб турилса, бу иллатлар даф бўлади.
2. Нордон анор суви сафрони босади ва чиқиндиларнинг ички аъзоларга оқишини тўхтатади. Бу шарбат 20 кун давомида кунига 3 маҳалдан оч ҳолда 100 граммдан ичилса, ширин (*сахарный диабет*) касаллигига фойда қилади.
3. Анор уруғини майдалаб, асалга қўшиб, 10 кун давомида кунига 3 маҳалдан милкка ва ёмон яраларга суртилса, тузалишига ёрдам беради.
4. Анорнинг асал билан тенг миқдорда аралаштирилган шарбати тиш ва қулоқ-бурун оғриғини даволайди. Муолажа муддати 10 кун икки маҳалдан.

5. Ширин ва аччиқ анорнинг сиқиб олинган суви кўшиб ичилса, сийдик хайдайди.
6. Анор томирининг пўстлоғини узум сиркаси билан тенг кўшиб аралаштирилиб, бироз қайнатилиб, 5 кун давомида 3 маҳалдан оч ҳолда, парҳези билан 100 граммдан ичилса, гижжа ва ковоқ уруғига ўхшаган гижжалар даф бўлади.
7. Анор гули даббани яхшилайти, қимирлаган тишларни маҳкамлайди, қон туфлашни тўхтатади, ични қотиради ва бачадон оқмасини, қон кетишини тўхтатади. Даволаниш учун 10 кун давомида кунига 3 маҳалдан тишларга ва милкларга анор гулининг асал аралаштирилгани кўйилиб, оғизда 15 дақиқа ушлаб турилади. Қон туфлаш, ич кетиш ва бачадон касалликларида анор гулининг қуруқ талқони оч ҳолда 1 чой қошиқдан қапаланади.
8. Анор пўстидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган чинни, сирланган ёки ҳароратга бардошли идишга бир стакан миқдорида (200 грамм) сув солиб, устига майдаланган мева пўстидан 1 чой қошиқ солинади ва 10-15 дақиқа давомида паст оловда қайнатилади. Кейин дори ҳажмини 200 граммга етказиш учун бироз қайнаб турган сув кўшилади. Ундан сўнг, 2 соат давомида тиндирилиб, 2 қават доқадан сузиб олинади. Бу қайнатмадан кунига уч маҳал бир ош қошиқдан овқатдан олдин ичилади. Ундан оғиз бўшлиғини чайқаш учун фойдаланиш ҳам мумкин. Бу қайнатма қон туфлаш ва ичак яраларини даф қилиш хусусиятига ҳам эга.
9. Ширин анор илдизининг пўстидан шарбат тайёрлаш учун унинг 20 мисқолига (*бир мисқол = 4,25 грамм*) 4 коса тоза сув қуйиб, сопол идишда бир коса сув қолғунича қайнатилади ва сузиб олинади. Бу қайнатмани ичишдан олдин ярим мисқол қанд ейилади ва кейин қайнатма ичилади. Агар шундан сўнг, ҳеч нарса емасдан бироз юрилса, ковоқуруғсимон гижжаларни туширади.

10. Агарда анор, олма, беҳи, лимон, отқулоқ, ошқовоқ, нилуфар ва кашничларни тенг миқдорда аралаштириб, қайнатилиб, ундан сўнг ҳосил бўлган қуюқ шарбатга асал қўшиб истеъмол қилинса, сафро қусиш, кўнгил беҳузур бўлиши, тинка қуриши каби бир қанча ҳасталикларга яхши даво бўлади.
11. Анорнинг уруғининг майдалангани асал билан бирга тиш, бурун ва оғиз оғриғига суртилса, кони фойда бўлади.
12. Анорнинг барча турлари ҳафаконга фойда қилади ва ширини эса кўнгил очади.
13. Анор шарбати иштаҳа очади, овқат ҳазмини осонлаштиради, тумов, грипп, зотилжам ҳасталикларида ижобий натижа беради, ҳароратнинг пасайишига мойиллик яратади.
14. Нордон анор кўкрак ва томоқни дағаллаштиради, ширини эса уларни юмшатади ҳамда кўкракни қувватлаштиради.
15. Сарик касаллигида жигарни кучайтиришда, юрак ва талоқ касалликларини даволашда анорнинг фойдаси муҳим аҳамиятга эгалиги маълум.

Анжирнинг шифобахилиги

«Агар жаннатдан келган мевани айтишим керак бўлганда, анжирни айтган бўлардим. Чунки жаннат меваларининг гули йўқ. Бавосир (геморрой) ва суяк бўғимларида касали бўлганлар бу мевалардан ейишсин»
Ҳадиси шарифдан.

Анжир барча меваларнинг фойдасини ўзида мужассамлантирган ва у коннинг қуюқлигини сақлайди, қуюқ конни суюлтиради, балғамни кетказди, яраларни тузатишга ёрдам беради, ичакларни очади ва бўшатади ҳамда барча касалликларда фойда беради. Ҳар куни эрталаб узум сиркасида 8-10 соат турган 3 дона қуруқ анжир еган киши, иссиқлик билан боғлиқ касалликлардан омон бўлиб, сафродан зарар кўрмайди. Ҳар куни тоза зайтун ёғи ичида бир кеча турган 3 дона анжир еган киши жигар касаллигига учрамайди. Анжир талоқ, буйрак, жигар ва қовуқдаги тикилишларни очади. Ичакларни ишлатиб, бегона микробларни чиқариб юборади, соғломларини

жойлаштиради ҳамда саратоннинг олдини олади. Янги анжирни ювмасдан, пўсти билан ейиш тавсия этилади. Агар анжирни ювиш керак бўлса, ювилганидан кейин 3-4 соат кутиш керакки, устидаги фойдали моддалар кўпайсин. Ҳафтада бир-икки кунни фақат анжир билан ўтказиш жуда фойдали ҳисобланади. Анжирнинг шифобахш хоссаларидан қуйидагича фойдаланиш мумкин:

- Анжир дармонсизликда, кўкрак оғриғида, бронхиал астма ва йўталда, буйрак ва қулоқ касаллиғида, рангни тиниқлаштириш учун, юрак қон-томир фаолиятини яхшилашда, камқонлик ва юрак қон-томирлари етишмовчилиғида яхши даво воситаси ҳисобланади.
- Анжирдан қайнатма тайёрлаш учун унинг 400 грамм янчилганини 4 литр сувда 15 дақиқа қайнатилиб, овқатдан олдин кунига 3 маҳал 100 граммдан ичилади, оғиз чайилади ёки баданнинг касал жойига докага хўллаб, боғлаб қўйилади.
- Қуритилган анжир барги ва илдизининг қайнатмаси меъда, ичак ва камқонлик касалликларини даволайди. Бунинг учун анжир қайнатмаси кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин 100 граммдан ичилади.
- Ич қотиш, сийдик ҳайдаш, нафас қисиш ва балғам кўчиришда анжир меваси сутда қайнатилиб, кунига 3 маҳал 100 граммдан 10 кун мобайнида ичилади.
- Анжирнинг барги, ёш новдалари, етилмаган сутсимон мевалари ширинчаларга, сўгалларга, буйрак тошмаларига қарши қайнатилиб, кунига 3 маҳал оч ҳолда 100 граммдан ичилади. Бу қайнатмани ҳуснбузарларга қарши ҳам суртиш мумкин.
- Анжир меваси қайнатмасини томоқ, қулоқ ости шишларида ичилса ёки шишларга қўйиб боғланса фойда беради. Анжирни анор пўсти ва оқ қанд билан қўшиб ишлатилса, милк касаллигини даволайди.
- Тузалиши қийин бўлган шишларга эса анжир мевасини эзиб, боғланади.

- Анжир қайнатмаси темираткига, эшакемига қарши суртилади ёки ичилади.
- Хўл ва қуруқ анжир тутқаноққа қарши ёрдам беради – уни кунига 3 маҳал 5 донадан 1 ой давомида истеъмол қилиш тавсия этилади.
- Анжирнинг ҳом талқони бошдаги яраларга сепилса, фойда беради.
- Анжир жигар ва талоқ тиқилмаларини очишга кўмак беради.
- Анжирнинг меваси ангина ва томоқ йўллари шамоллаганда даво ҳисобланади, мураббосини эса чой қилиб ичилса, фойда қилади.

Наъматакдан шифобаҳш неъмат сифатида фойдаланиш

*Яллиғланса ўтнинг қони, буйрак ва жигар,
Дамламамдан ичсин албат ўшал бемор.
Қон кетганда, кўтарилса гар ҳарорат,
Шифо ўзим, таркибимда мавжуд қувват.
Қимки бўлса ўпка сили, қовуқ касал,
Мевам қайнатмасин ичсин муфассал.*

Ўзбекистонда наъматакнинг бир неча турлари ўсади: Беггер наъматаги (оқ ҳаргул), оддий наъматак, Кўқон наъматаги, Федченко наъматаги. Халқ орасида эса наъматак турли хил атамалар билан номланади: хоргул, хамирча, итмурун, шиповник. Наъматак мевалари таркибида дармондорилардан **С, В₂, Р, Е** ва **К**, каротин, минерал тузлар (*калий, темир, марганец, фосфор, кальций, магний*), қандлар, органик (*лимон, олма*) кислоталари, флавоноидлар, пектин, ошловчи моддалар, уруғида эса мой ва бошқа бирикмалар мавжуд. Наъматак гули, меваси, уруғи, барги ва илдизи халқ табobatiда доривор неъмат сифатида қадим замонлардан бери қўлланилиб келинган. Унинг меваларидан тайёрланган дамлама ва қайнатмалар ўпка сили, жигар, ўт қопчасининг яллиғланиши, меъда-ичак, буйрак-қовуқ касалликларини даволаш учун ҳамда бачадондан қон кетишини тўхтатувчи, иситма қолдирувчи, ўт ва сийдик ҳайдовчи дори сифатида қўлланилади. Милк яллиғланиши ва ундан қон кетишини даволаш учун ҳам бундай дамламалардан фойдаланиш мумкин. Замонавий тиббиётда наъматак мевасидан дамлама, экстракт, шарбат, таблетка ва холосис каби дорилар

тайёрланади. Наъматакнинг доривор хусусиятлари ҳақида қуйида бир қанча маълумотлар келтирилади:

1. 2 ош қошиқ наъматак мевасини 500 мл сувда термосга солиб, 24 соат дамланади ва сиқиб, суви сузиб олинади. Овқатдан олдин кунига 2-3 маҳал 100 мл дан камқонлик, қувватсизлик, атеросклероз, буйрак ва жигар хасталикларида ичиш тавсия этилади. Бу дахлама шамоллаш ва авитаминоз касалликларида ҳам ёрдам беради.
2. Агар кунига 2 грамм куритилган наъматак мевасидан майдалаб истеъмол қилинса, инсон ёшлигини узайтириши ва жинсий қувватини ошириши мумкин.
3. Чой ўрнига наъматак барглари дахлаб ичиш мумкин.
4. Бир ош қошиқ майдаланган наъматак баргини 300 мл қайноқ сувда 2-3 соат ёпиқ идишда дахлаб қўйилади ва сузилади. Уни 2 ош қошиқдан асал билан кунига 2-3 маҳал овқатдан олдин ичилса, битиши қийин бўлган яраларни даволашда ёрдам беради.
5. Камқонликда 2 ош қошиқ наъматак мевасини 200 грамм қайноқ сувга ярим соат чойдек дахлаб, кунига 3 маҳал овқатдан 1-1,5 соат кейин ичиш тавсия этилади.
6. Наъматакнинг 300 граммини 3 литр сувда мил-мил қилиб 1 соат давомида қайнатиб, қайнатмани 10 кун давомида кунига 3 маҳалдан овқатдан 1 соат олдин 100 граммдан парҳези билан истеъмол қилинса, бадандаги хилтлар кетади. Яна шундай қилиб 10 кун 3 маҳал парҳези билан 100 граммдан ичилса, юрак оғриқларига фойда қилади ва бадандаги қуртларни туширади. Шу қайнатмадан ғарғара қилинса, томоқ оғриғи тузалади.

Пақ-пақ гиёҳининг шифобахилилиги

Пақ-пақ гиёҳи (*Физалис обыкновенный*) пояси шохланиб ўсиб, бўйи 60 см гача борадиган кўп йиллик ўсимлик. Барглари сал чўзинчоқ, тухумсимон шаклда, бандли, сийрак туклар билан қопланган. Гуллари якка-якка бўлиб очилади, оқиш рангда. Мевалари – узунлиги 6 см гача борадиган, қовоқранг-

кизил тусли уруғли мева, каварик косачага ўралган, меваларини еса бўлади. Уруғлари майда, ковоқранг тусда. Пақ-пақ гиёҳи июнь-июлда гуллайди, мевалари эса сентябрь-октябрда етилади. Бу гиёҳ Ўрта Осиё давлатлари худудида ўсади ва махсус экилади. Унинг ишлатиладиган органлари асосан мевалари ҳисобланади. Пақ-пақ гиёҳи меваларида 6% га қадар канд моддалари, 2,5% гача оксиллар, бир мунча миқдорда лимон кислотаси, С витамини, пектин моддалар, ошловчи моддалар, макро- ва микроэлементлар ҳамда биологик жиҳатдан фаол бўладиган бошқа моддалар мавжуд. Бу ўсимликнинг ер устки қисмида алкалоидларнинг юқлари ва фазелин деган аччиқ бўёқ моддаси ҳам топилган.

Халқ табобатида пақ-пақ гиёҳи меваларидан камқонлик, гипертония ва кексалик қабзиятига даво сифатида фойдаланилади.

Бунинг учун овқат олдида 5-10 донадан кунига 2-3 маҳал пақ-пақ мевасини еб туриш буюрилади. Гипертония билан оғриган беморларга эса пақ-пақ мевалари қоқисини чой қилиб дамлаб ичиш тавсия этилади. Пақ-пақ гиёҳи мевалари ва сувини сийдик-тош, истиқо, сариқ касаллиги, бавосилда оғриқ қолдирадиган, қон тўхтатадиган ва сийдик хайдайдиган восита тариқасида ҳам ишлатиш буюрилади. Тожикистонда пақ-пақ гиёҳи мевалари сувини сутга аралаштириб, болаларга томоқ оғриғи давоси сифатида ишлатилади.

Ибн Сино янги терилган пақ-пақ гиёҳи меваларини астма, нафас органларининг яллиғланиши касалликлари, сариқ касаллиги, сийдик йўллари касалликлари ва яра-жароҳатлар давосига ишлатишни тавсия қилган. Замонавий табобатда гипоацид гастрит ва меъданинг яра касаллиги билан оғриган беморларга, сурункали холециститлар, қандли диабет ва гипертония касалликларида пақ-пақ гиёҳи мевалари сервитамин ва парҳез восита тариқасида буюрилади.

Пақ-пақ гиёҳидан доривор воситалар тайёрлаш ва ишлатиш усуллари:

- 15-30 грамм миқдоридаги пақ-пақ мевалари қоқисини кун бўйи 3 га бўлиб истеъмол қилинади.

- Пақ-пақ гиёҳи меваларининг сувини 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.
- Янги териб олинган пақ-пақ меваларини 10-15 донадан кунига 3 маҳал истеъмол қилинади.
- 15-20 грамм миқдоридаги пақ-пақ мевалари қоқисини чой қилиб дамлаб, кун бўйи 3 га бўлиб ичилади.

Ўрик ва унинг шифобаҳши жиҳатлари

*Иккинчидир ҳўл-иссиқда, олгин ёд,
Қорин ичра қўзғар доим у фасод.
Сувин ичса, кетар чанқоқ огиздан,
Бавосили наф ундаги мағиздан.
Мойбеҳ билан мастикаю анисум,
Ислоҳи деб зикр қилар, бил, «Қонун».
Ҳаким Давоий ал-Ғилоний.*

Қадим замонлардан буён халқ табobati амалиётида ўрик меваси ва унинг мағзи юрак, хафақон, камқонлик, дармонсизликда шифобаҳш неъмат ҳисобланган. Ўрик пектин моддаларга бой бўлиб, у ўз навбатида киши организмидаги заҳарли оғир металл тузларининг чиқиб кетишига ёрдам беради. Шу жумладан, радиоактив моддалардан аъзоларни мусаффолаштиради. Ўрик мевалари таркибида деярли барча дармондорилар мавжуд. Агар киши бир кунда 100 грамм ўрик истеъмол қилса, организмнинг витаминларга бўлган бир кеча-кундузлик эҳтиёжини қондиради. Шунча миқдорда истеъмол этилган ўрик 250 грамм сархил мол жигари каби қон таркиб топишига ёрдам беради. Олимларнинг таъкидлашларича, ўрик меваси барча табиат мевалари ичида пангам кистотаси – витамин **B₁₅** ни сақлайдиган ягона манба ҳисобланади. Бу витамин сариқ касали, жигар циррози, турли хил заҳарланишларни, юрак қон-томири касалликларини, атеросклерозни, модда алмашинуви, меъда-ичак йўли касалликларини даволашда ва кекса ёшдаги кишиларнинг тез қаримаслигини рағбатлантирувчи восита сифатида фойдаланилади. Ўрик таркибида шунингдек, калий, натрий, магний, фосфор, олтингугурт, кальций, мис, рух, марганец, кобальт, фтор ва йод моддалари мавжуд бўлиб, улар инсон организмнинг ҳаётий фаолиятида жуда муҳим

аҳамиятга эга. Ўрикнинг мағзи эса жавҳарларга бой бўлиб, улар инсон вужудидаги холестеринни чиқариб ташлашда ёрдам беради. Ўрик баъзи дори моддалар – камфора ва гормонлар тайёрлашда, елими эса ёғли эмульсиялар тайёрлашда эмульгатор сифатида ишлатилади. Аччиқ данакли ўрик уруғи эса аччиқ бодом суви тайёрлашда ишлатилади. Ўрик данагининг пўчоқларидан активлаштирилган кўмир олинади. Ватанимизда ўстириладиган ўрик навлари куритиладиган (*бодоми, субхони, исфарақ, хурмойи, қандақ*), консерва қилинадиган (*венгерский, королевский, краснорецкий*) ва ҳўллигича ейиладиган (*арзами, абрикос, оқ ўрик, аҳрори, оқ нуқул, руҳи жавон*) хилларига бўлинади. Кейинги йилларда эса ўрикнинг янги Юбилейный, Заря Востока ва Навоий навлари ҳам етиштирилган.

Ўрик куритиш усулига қараб, туршак, баргак, қайса ва чалпак ёки паштак деб аталувчи турларга бўлинади. Данаги билан куритилган ўрик туршак, ўрикнинг этини ажратиб, данаги олинган бўлса - баргак, ўрикнинг данаги ситиб чиқарилган бўлиб, куритилгани эса қайса дейилади. Чалпак ёки паштак тайёрлаш учун ўрик 2-3 кун сўлитилади, сўнггра данаги мева банди ўрнидан ситиб чиқарилади ва ичига данак мағзи (*ёки ёнгоқ мағзи*) жойланиб куритилади.

Қуйида ўриклардан тайёрланадиган шифобахш неъматлар ҳақида маълумот берамиз:

1. Туршак ивитмасидан ёҳуд ўрикдан тайёрланадиган чули (*компот*) ичиш қон босимини маълум даражада туширибгина қолмай, балки юракка қувват бериб, ошқозон-ичак фаолиятини яхшилайдиган ва ич қотиш (*қабзият*) дан холи қилади.
2. Туршакни ивитиб қўйиб ичилса, ични юмшатиб, сийдик ажралишини кучайтиради, буйрак-тош, гипертония ва сариқ касалликларида ичилса, жуда фойдалидир.
3. 2 литр сувга 1 кГ ўрик солиб, 1 соат милдиратиб қайнатилади. Хосил бўлган қайнатмани ич қотишда ични юмшатиш учун 1 стакандан

кунига уч марта ичилади. Бу қайнатма айниқса, кечаси ичиб ётилса, нафи кўпроқ бўлади.

4. Хитой тиббиётида ўрик ҳароратни туширувчи, балғам кўчирувчи, овқат хазм қилишни яхшиловчи ва енгил сурги сифатида ишлатилади.
5. Аччиқ данакли ўрик мағзидан тайёрланган препарат аччиқ бодом суви ўрнида меъда-ичак оғриқларидан холи қилувчи ва тинчлантирувчи восита сифатида ичилади.
6. Ўрик егандан сўнг, совуқ сув ичиш, муз ёки қор ейиш мумкин эмас ва ўрикни хазми оғир таом устига ейиш жуда ҳам зарарлидир.
7. Наҳорга, оч қоринга ўрик ейиш соғлиқ учун ёмон ҳисобланади. Бу мевани давомли равишда ейиш эса ичакларнинг ички деворини яллиғлантиради.
8. Қандли диабети бор ҳамда ортиқча семириб кетган одамларга ўрик истеъмол қилиш тавсия этилмайди.

Тут истеъмол қилишнинг фойдалилиги

*Соғлигингиз яхшилигини наҳорда
ва баҳорда дилингизнинг шодлиққа
тўлишидан билинг.
Г. Торо*

Баҳорда ўз ширин-шакар мевалари билан бизни шод этувчи тут дарахтининг оқ, қора, қизил, оч қизил, гунафша рангли, ширин ёки нордон-ширин мазали, сершира тўп мевали 24 нави маълум ва бу дарахт 200-300 йилгача яшай олади. Оқ рангли тут асосида 40 та тут навлари яратилган бўлиб, улар тезпишар, серҳосил ва маза сифати билан ажралиб туради (*бедана тут, хасак тут, балх тут, марварид тут, сафид тут, сарх тут*). Тут дарахтидан ипак курти озуқаси сифатида, мевасидан озуқа ва танасидан айрим чолғу асбоблари, уй-рўзғор жиҳозларини яшашда ҳамда ўтин учун фойдаланилади. Балх тут ва оқ тут мевалари таркибида 25% қанд, 1,5% азотли моддалар, макро ва микроэлементлардан калий, натрий, темир, кальций ва магний бор. Тутнинг пўстлоғи ва баргларида ҳам анчагина фойдали моддалар: тригонеллин алкалоиди, ошловчи ва бўёқ моддалар,

баргида С витамини, каротин, эфир мойи, углеводлар, шиллик моддалар, аминокислоталар, холин, органик кислоталар, флавоноидлар ва гликозидлар мавжуд. Шотут барги таркибида С витамини, бўёқ ва ошловчи моддалар бўлиб, мевасида 12,7% қанд, 1,24-1,8% органик (*олма, лимон*) кислоталари, пектин ва оксил моддалари бор. Қадим замонлардан буён Шарқ табобатида тут шифобахшлик хусусиятлари билан қадрланиб келади. Тут меваси халқ табобатида қонни тозаловчи, кўпайтирувчи, иситма қайтарувчи, кишига дармон бағишловчи, сийдик ҳайдовчи, ичакни мустаҳкамловчи, юрак ишини яхшиловчи восита сифатида ҳам ҳўл, ҳам қуруқ ҳолда истеъмол қилиниб, балх ва марварид тутнинг қуритилганидан тайёрланган мураббо ва шинни, сирка ва талқон тўйимлилиги ҳамда шифобахшлиги билан ажралиб туради. Тут истеъмол қилиб турилса, баданда соғлом қон пайдо бўлади, бадандаги тўқималар очилади, жигар ва талоқ ҳолсизликларини бартараф этади, одамни семиртиради, жинсий қувватни оширади, буйрак чарвисини қувватли қилади, пешобни ҳайдаб, ични юмшатади, теридаги сувли тошмалар, қизил чиқикларга дори бўлади. Унинг меваларида темир элементи бўлгани учун камқонлик билан касалланган беморларга истеъмол қилиш тавсия этилади.

Шотут мевасининг ранги қора ёки бинафша бўлиб, шираси мўл, таъми ширин, ширинтуруш, ёқимли, иштаҳа очардир ҳамда мевасининг таркибида кўп фойдали моддалар ва органик кислоталар мавжуд. Шотут чанқов босувчи, буриштирувчи хоссалардан ташқари кўнгил очувчи, қувват бағишловчи, иштаҳа кўзғатувчи фазилатларга ҳам эгадир. Халқ табобатида шотут меваси чилонжийда меваси билан қайнатилиб, дифтерия, скарлатина хасталикларини даволашда ишлатилади. Шотутнинг пишган меваси ейилса, бадандаги қотган моддаларни юмшатади, юқори қон босимини пасайтиради, сафро хилтини тутиб, тарқатиб юборади, халқумдаги иссиқ мижозли шишларни бартараф этади. Агар шотутнинг мевасидан ғарғара қилинса ёки ўша сувни оғизга солиб айлантирилса, оғиз бўшлиғидаги яралар, оғиз қизиши, унинг тошмалари, халқум, оғиз бўшлиғи ва тил шишларини даф

килади. Қуйида тутдан фойдаланиб, тайёрланиши мумкин бўлган табиий доривор воситалар хақида маълумотлар келтирамиз:

1. Шотут меваси қайнатмаси билан 5 кун давомида кунига 3 маҳал 10 дақиқадан ғарғара қилинса, оғиздаги ва томоқдаги шишларни қайтаради.
2. Нордон тутнинг баргини қайнатиб, қайнатмасини кунига 3 маҳал чой қилиб 3-4 пиёладан 20 кун давомида овқатдан 1 соат олдин ичилса, ширин (*қандли диабет*) касаллигига фойда қилади. Бу қайнатма тиш оғриғини ҳам қолдиради.
3. Бир ош қошиқ майдаланган тут баргини 250 мл қайноқ сувга 2 соат дамлаб қўйилади ва 2 қават докадан сузиб олинади. Дамламадан кунига 4 маҳал 50 мл дан ичилса, бадан ҳароратини туширади.
4. Суртма дори тайёрлаш учун майдаланган тут пўстлоғини 1:5 нисбатда ўсимлик ёғида 10 кун сақлаб сузиб олинади. Ажратма мойидан яраланган ва лат еган аъзоларни даволашда фойдаланиш мумкин.
5. Шотут барги дамламаси, меваси ва мевасининг шираси қон босимни пасайтиришда ёрдам беради.
6. Агар 35 грамм тут томирини ёки баргини 400 грамм сувда 10-15 дақиқа паст оловда қайнатиб, ўша сувни кун бўйи бўлиб-бўлиб ичилса, қорин-ичакдаги қуртларни бадандан хайдайди.
7. Шотут меваси ейилса ичакларнинг яллиғланиши, иссиқ ва қонли ич кетишларга шифо бўлади. Икки ош қошиқ майдаланган оқ тутнинг мевасини 250 мл қайноқ сувда 4 соат дамланади ва 2 қават докадан сузиб олинади. Дамламадан кунига 1 маҳал 50 мл дан овқатдан олдин илиқ холда ичилса, шамоллаш ва бронхитда ёрдам бериб, тер ҳайдаш хусусиятига эга.
8. Диабетик ва гипертоник беморларга ширин тут мевасини кўп истеъмол қилиш тавсия этилмайди.
9. Янги тут мевасини истеъмол қилиб, устидан совуқ сув ичиш мумкин эмас.

10. Шотут мевасини меъёрсиз ейиш асаб, ўпка ва бошқа кўкрак ости аъзолари учун зарарлидир.

11. Ширин тут мевасини меъёридан ортиқча ейиш ошқозонга салбий таъсир этишини унутманг.

Узумнинг табиий дориворлик хусусиятлари

*«Аллоҳ худди ўсимлик-ғиёҳлар каби
сизларни ҳам ердан ундириб чиқарди».
Нух сураси, 17-оят.*

Узумнинг маданий турлари 7-8 минг йил аввал пайдо бўлиб, ҳозирги кунда унинг 5 мингдан ошиқ тури мавжуд. Шарқ табобатида узум доривор неъмат сифатида пишган ва хом холида ишлатилади. Шунингдек, узум шарбати, сиркаси, барги ва поясидан ҳам унумли фойдаланишган. Унинг поясидан эфир мойи ҳам олинади. Узум таркибида кўп микдорда қандлар, органик кислоталар, **С** ва **В** дармондорилари, ошловчи ва бўёқ моддалар бор. Баргида эса **С**, **В**, **К** витаминлари, каротин, никотин, фолий кислотаси, флавоноидлар, кахетин ва ошловчи моддалар мавжуд. Халқ табобатида узум шарбати, шунингдек узумнинг нордон навлари иштаҳани очувчи ва овқат ҳазм қилишни яхшиловчи восита сифатида қўлланилади. Яхши пишган узум, айниқса унинг қора навидан камқонликни даволашда ва камқувват беморларга мадор беришда фойдаланилади. Қора майиз эса турли зарарли ўсмаларни даволаб, инсон қувватини оширади. Узумнинг яхши пишмаганидан сирка тайёрлайдилар. Сирка иштаҳани очиш билан бирга стоматит ва ангинани ҳам даволайди. Узумнинг ёш новдалари ва барглари май ойида териб олиб, юқори қон босими касаллиги ҳамда қандли диабетни даволаш учун ишлатадилар. Беморларга қувватга киритишда, меъда-ичак касалликларида, сурункали буйрак касалликларида (*нефрит ва пиелонефритда*), камқонлик, подагра ва ҳар хил асабийлашишлар (*невроз*) пайтида қадимги табиблар узум ейишни тавсия этганлар. Аммо узумни истеъмол қилишда қуйидагиларга риоя қилиш зарар келтирмайди:

- Агар узум еб, устидан совуқ сув ичилса, жуда зарарлидир. Бунда ҳатто ичкетар ва иситмага мубтало бўлиш мумкин.

- Узумни новдасидан узилган ҳамон тановул қилмай, бир-икки кундан сўнг еган маъқулроқдир. Шунингдек, узумни икки таом орасида ейишдан ҳам сақланинг. Иложи борица меъдадаги овқатнинг ҳазм бўлишини кутганингиз маъқул.
- Янги узилган узум ҳазми оғир, агар пўсти бироз юмшаб, тиришганидан сўнг ейилса, ҳазми осонлашади, ел ҳосил қилиши озаяди, танага қувват бағишлайди, семиртиради, соғлом қонни кўпайтиради, ични юмшатади, зарарли моддаларни пишириб, бадандан ҳайдайди.
- Узум ўта семиз кишиларга, ўткир юрак етишмовчилигида, меъда ва ўн икки бармоқли ичак яраси кўзғалганида тавсия этилмайди.

Узумнинг шифобахшлиги ҳақида Ҳадиси шарифда қуйидаги маълумот берилган: *«Қуруқ узум энглар. Зеро у сафрони очади, балғамни кўчиради, асабларни тинчлантиради, қувватсизликни кетказади, ахлоқни гўзаллаштиради, нафсни қондиради, қайғуни узоқлаштиради»*. Энди эса **узумнинг доривор хусусиятлари** ҳақида гапириб ўтамиз:

1. 40-50 грамм қуритилиб майдаланган узум барги устидан 500 мл қайноқ сув қуйиб, паст оловда 10-15 дақиқа қайнатиб, бироз дамланганидан сўнг, сузиб олинади. Бу қайнатма қандли диабет, гипертония касалликларида овқатдан 20 дақиқа олдин 100 мл дан кунига 3-4 маҳал илиқ холида ичилади.
2. Юрак ҳолсизланганда 30 грамм майиз устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, паст оловда 10 дақиқа қайнатилади. Бир соат тиндирилгач, бу аралашмани 1/3 стакандан кунига 3 маҳал ичилиб, меваси ейилади.
3. Бўғинлардаги оғриқларни даволаш учун 3 литрлик банкага 300 та янги узилган узум барги солиниб, устига совуқ сув қуйилади-да, 3 кун тиндирилиб, кунига 3 маҳал овқатдан олдин 100 мл дан ичилади.
4. Қаттиқлик, юмшоқлик, ширинлик ва бошқа сифатлари баробар бўлсада, узумнинг оқи қорасидан яхшироқ ҳисобланади. Унинг озуқавийлиги анжирдан камроқ бўлсада, ёмон сифатларининг камлиги ва озуқалилиги кўпинча анжирникига ўхшаб кетади.

5. Ўпка силида иложи юборича кўпроқ узум истеъмол қилиш тавсия этилади. Бунда узум доначалари оғизда эзилиб, чайнаб ейилиши керак. Данаклари эса ташланади.
6. Сурункали қабзиятда ҳар куни 2 стакандан кунига 3 маҳал, овқатдан 1 соат олдин узум шарбати ичилади. Даволаш муддати 2 ой.
7. Майизи жигар ва меъда касалликларида кўп ейилса, фойда қилади.
8. Тойфи майизини ким бир ой истеъмол қилса, кўз нурини кўпайтиради.
9. Ким доимо майиз еб юрса, сира тишлари оғримайди.
10. Майиз уруғининг талқони битмайдиган яраларга сепилса, уларни тузатади.
11. Майиз уруғи янчилиб, 300 граммни 3 литр сувда қайнатиб, 10 кун давомида кунига 3 маҳал 50 граммдан ичилса, ичак, буйрак ва қовуқ касалликларига фойда қилади.
12. Ток баргидан олинган суви ёки баргининг ўзи чумолисимон сўгалларга 10 кун давомида кунига 2 маҳалдан қўйиб боғланса, фойда қилади.
13. Ток барги суви қўтир ва темираткиларга 10 кун давомида кунига 3 маҳал суртилса, фойда қилади.
14. Болаларнинг ҳарорати кўтарилганида уларнинг бадани нордон узум дамламаси билан артилса, иссиқликни тез туширади.
15. Узум ғўрасини қанд касаллигида 20 кун давомида кунига 3 маҳалдан оч ҳолда ичилса, яхши фойда қилади.
16. Узум ғўрасининг суви 10 кун давомида кунига 3 маҳалдан 2 ош қошиқдан оч ҳолда ичилса, сафрони танадан бутунлай чиқариб ташлайди.

Чойўт гиёҳининг табобатда ишлатилиши

Табобатда катта аҳамиятга молик бўлган Чойўт (*Зверобой продырявленный (трава)*, *Далачой ўсимлиги*, *Қизилпойча*) гиёҳининг таркиби, хусусиятлари ва ишлатилиши ҳақида ҳам батафсилроқ тўхталиб ўтамиз. Қадимги Мисрда бу ўсимлик билан турли хил касалликларни даволашган. Шунинг учун ҳам унинг номи «джерамбай – яраларни тузатувчи» деб

аталган. Чойўт ёки Далачой (*Зверобой продырявленный* - *Hypericum perforatum* L.) ўсимлигининг баландлиги 30-100 см, баргларининг узунлиги 0,7-3 см, кенглиги 0,3-1,5 см, овалсимон, кўплаб ароматик мой ажратиб чиқарадиган нукталари бўлади. Қора рангли ёғ чиқарадиган нукталардан чиқадиған мой қизил рангли бўлади. Худди шу мойлар туфайли чойўт ярачақаларни даволаш хусусиятига эга. Ўсимликнинг гуллари сарғиш-олтинрангли, бешта гулбарги бўлади. Меваси – узунлиги 6 мм ва кенглиги 5 мм бўлган узунчоқ тухумсимон шаклда, уруғлари эса майда, 1мм гача катталиқда, цилиндрик шаклда, ранги жигарранг. Чойўт ўсимлиги майдан августгача ўсади, гуллайди ва етилади.

Чойўт очик, қуёшли жойларда, ўтлоқларда, бутазорларда ва ўрмонларда ўсади. Унинг дунёда 300 дан ошиқ нави бўлиб, барчаси ҳам шифобахш хоссаларга эга деб бўлмайди. Парклар ва боғларда декоратив гул сифатида экиладиганлари ҳам маълум.

Чойўт ўсимлиги (*Зверобой продырявленный (трава)*, *Тешикчали чойўт*, *Далачой ўсимлиги*, *Қизилпойча*) нинг шифобахш хусусиятлари уни кўпчиликка маълум ва машҳур бўлган рицарлик эликсирлари таркибига киришига ҳам сабаб бўлган. Чойўт турлари ичида доривор сифатида оддий чойўт (*Зверобой продырявленный*), тукли чойўт, ғадир-будир чойўт ва доғдор чойўтдан фойдаланилади. Тиббиёт мақсадларида ўсимликнинг гуллаб турган тепа қисмлари ишлатилади. Уларни жума кунлари эрталаб қуёш чиқмасидан аввал мевалари хали етилмаган пайтда узиб олинади, чунки худди шу пайтда ўсимлик кучга тўлиқ бўлар экан (*бошқа маълумотларга кўра, июль ойи бошида нешинда териб олган маъқул бўлар эмиш*). Чойўтнинг гуллаб турган тепа шоҳчаларини гуллаган пайтда барглари ва гуллари билан териб олиниб, очик майдонда навес тагида қуригилади ёки махсус қуригичда 35-40 даража хароратда қуригилади. Ундан сўнг, уларни қопларда яхши шамол айланатиган хоналарда сақланади. Сақланиш муддати 2 йил ҳисобланади.

Чойўтдан тайёрланган препаратларни фақатгина даволовчи шифокор маслаҳати билан, уни сақлаш ва ишлатиш қоидаларини билган ҳолда

ишлатиш лозим. Бундай препаратлар қабул қилиш оқибатида баъзи ҳолларда организмнинг қуёш нурларига таъсирчанлиги ошиши, терида қичишиш пайдо бўлиши ва асаб тизими қўзғалиши мумкин.

Чойўт гиёҳи юмшатувчи, қонни тўхтатувчи, шамоллашга қарши, оғрик қолдирувчи, антисептик, яра-чақаларни тузатувчи ва сийдик хайдовчи хусусиятларга эга бўлиб, иштаҳани яхшилайти. Шунинг учун ҳам бу ўсимликнинг препаратлари юмшатувчи, дезинфекция қилувчи ва шамоллашга қарши восита сифатида ишлатилади. Ошқозон-ичак тракти ва бактериал бўлмаган ўткир ва сурункали колитларда ичга қабул қилиниши мумкин. Ўсимлик препаратлари жигарга ижобий таъсир қилади, бош оғриғида ёрдам беради, ошқозондаги оғирликни олади, нафас қисишида ёрдам беради ва ўпка ҳамда сийдик тутолмасликда нафи тегади. Бундан ташқари, чойўт ўсимлигидан тайёрланган дорилар юрак қон-томир касалликларида юрак мушакларини мустаҳкамлайди, невралгия, паралич, истерия ва эпилепсияда тинчлантирувчи таъсир қилади. Бундай ҳолларда 1 ош қошиқ чойўтга 1 стакан қайнаган сув солиниб, 10 дақиқа дамланади ва ҳосил бўлган дамламани филтрланиб, овқатдан 2 соат кейин кунига 4 маҳал 100 мл дан ичилади. Бу дахлама ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак ярасида ҳамда қандли диабет профилактикаси учун ҳам ишлатилиши мумкин. Бунинг учун қуритиб майдаланган ўсимликнинг 2-3 ош қошиғига 1 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва у 2 соат дамлангандан сўнг, овқатдан олдин кунига 3 маҳал 2 ош қошиқдан ичилади.

Ич кетганда, холециститда, йўталда ва кечқурун сийиб қўйилганда 3 ош қошиқ чойўтнинг устига 250 мл қайнаб турган сув қуйилади ва 2 соат дамланганидан сўнг, кунига 3 маҳал 1/3 стакандан ичилади.

Ошқозон, ичак, жигар, ўт қопи, буйрак, геморрой ва буйрак тоши касалликларида ўсимликнинг 10 грами устига 200 мл қайнаб турган сув қуйилиб 30 дақиқа дамланади ва филтрланади. Тайёр дахлама кунига 3-4 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Стоматологияда сурункали ва ўткир гингивитлар ҳамда стоматитларни даволаш учун чойўт ёғи (*зверобойное масло*) дан фойдаланилади. Бундай ёғ олиш учун ўсимликнинг 20 грамм янги узилган гулларининг устига кунгабоқар, шафтоли ёки миндал (*бодом*) ёғи қуйилади ва 2-3 ҳафта вақти-вақти билан чайқатилиб турилган ҳолатда сақланади. Бу аралашмани филтрлагандан сўнг, қонга ўхшаш қизил рангли суюқлик ҳосил бўлади – худди шу - чойўт экстракти (*ёғи*) дир. Бундай ёғ шамоллашга қарши таъсир қилиш хусусиятига эга бўлиб, яра-чақалар битишига ёрдам беради, қуритиш қобилиятига эга, яраларни дезинфекция қилади ва яраларнинг битишини тезлаштиради. Бу ёғни докага ботириб, яраларга, қуйган жойларга ва шилинган жойларга қўйиш мумкин.

Чойўтдан суртма дори тайёрлаш учун майдаланган ўтнинг ўсимлик ёғи билан аралаштирилиб, устига скипидар қуйилади ва оғриётган жойларга суртилади (*масалан, радикулит ва артрит касалликларида*). Аммо чойўт ўсимлиги овқат хазм қилиш органлари касалликларида (*ич кетиш, гастрит, колит, буйрак, ўт қопи ва жигар касалликлари*) ва қон қусишда яхши ёрдам беради. Бу ҳолларда қуйидагича услубда тайёрланадиган қайнатма ишлатилади: майдаланган ўсимликнинг 1 ош қошиғининг устига 1 стакан қайнаган сув қуйилади ва 10 дақиқа қайнатилади. Совутиб, филтрланганидан сўнг, овқатдан 30 дақиқа олдин қунига 4 маҳал 50 мл дан ичилади. Бу қайнатмадан компресслар қилиниб, маститнинг бошланғич фазаларида ишлатиш мумкин. Болалар диатез бўлишганида ва улар териси стафилококкли зарарланганида бу қайнатма билан ювиш тавсия қилинади.

Чойўтнинг спиртли ажратмасини олиш учун йирикроқ қилиб майдаланган ўтнинг устига 1:10 нисбатда 70% ли спирт қуйилади. Ушбу спиртли ажратмани ярим стакан сувга 30-40 томчидан солиб, оғиз чайқалиши мумкин. Колитда, ўт қопида тош бўлганда ва циститда ичиш тавсия қилинади. Чойўтнинг қуюқ экстракти пес касаллигини даволашда ишлатилади. Ўсимликнинг шарбати эса яраларнинг яхши битишига ёрдам беради ва у терлатади ҳамда гижжаларни хайдаш хусусиятига эга. Чойўтнинг

янги узилган ва майдаланган барглари яраларга, язва ва лат еган жойларга қўйилади. Аммо артериал қон босими юқори бўлган инсонларнинг чойўт препаратлари қабул қилиши маън этилади.

Чойўтнинг тиббиётда қўлланилиш бўйича янги маълумотлар

Чойўт самарали табиий антибиотиклар тайёрлаш учун ишлатиладиган ўсимликлардан биридир. Чойўтдан олинадиган эфирли, спиртли, ацетонли ва бошқа турдаги экстрактларнинг юқори даражадаги антибиотик хоссалари борлиги аниқланган. Булар ичида Иманин антибиотики алоҳида ўрин тутиб, у қирқдан ортиқ микроорганизмларга ҳалокатли таъсир қилади (*масалан, дизентерия, сил касаллиги ва йўтал қўзғатувчиларга*). Ҳозирги пайтда шифокорлар иманин антибиотигини ўткир шамоллашда, қулоқнинг йирингли шамоллашида, сурункали тонзиллитда ва бошқа касалликларга қарши қўллашяпти. Бу препаратнинг куйишни даволашдаги ажойиб таъсири таҳсинга лойиқ бўлиб, у нафақат куйган терини дезинфекция қилади, балки ўлган тери тўқималарининг тикланишига (*регенерацияга*) ҳам ёрдам беради. Иманин билан куйганлар даволанганида терида чандиқлар ҳам жуда кам миқдорда бўлиши кузатилган. Препарат кўзлар куйган ҳолатларда ҳам офтальматологияда ишлатилган ва у кўпчилик беморларга кўриш қобилиятини қайтаришда ёрдам берган. Ҳозирги пайтда новоиманин препарати ҳам ишлаб чиқарилиб, у куйганларни, йирингли яраларни, музлаганларни даволашда ишлатилади. Новоиманиннинг пенициллинга чидамли бўлган микрофлора ва стафилококкларга қарши яхши таъсир қилиши аниқланган. Шунинг учун унинг 95% ли спиртдаги 1% ли эритмасини инфекцияланган яраларда, карбункулларда, фурункулларда, панарицияларда, терининг йирингли шамоллашларида, ярали стоматитда, ўткир ринитларда, фарингит ва ларингитда, куйганларда ишлатилади.

Энг янги илмий изланишлар натижаларига кўра, чойўтнинг дамламаси ҳамда экстракти заҳарли эмас ва уни ичга қабул қилиш ҳам мумкин. Агар уларни венага киритилса (*дорихоналарда сотиладиган ва яхшилаб стерилизация қилинганини!*), юрак фаолияти яхшиланади, қон томирлар

тораяди ва қон босими ортади. Чойўтнинг дамламаси ва экстракти, таркибида Р витамини бўлган препаратлар сингари, капиллярларни мустаҳкамлаш хусусиятига эга. Ундан ташқари, чойўт препаратлари венадаги қон айланишини ва бир қанча ички органлардаги қон ҳаракатини яхшилайти. Чойўт таркибидаги ошловчи моддалар антибиотикларга бардошли бўлган бир қанча микроорганизмларга қарши антимиқроб фаоллик хоссасига эга.

Гомеопатияда ***Hypericum 3-3,6*** препарати ва чойўт суртма дорисидан ташқи қўллаш учун восита сифатида фойдаланилади. Уларни травмаларда ва орқа мия лат еганда, неврологик кўринишдаги ўткир оғриқларда, тромбозфлебитни даволашда ва тиззанинг трофик язваларини даволашда суртма дори сифатида ишлатиш тавсия қилинади.

Халқ табобатида чойўтдан фойдаланиш

Халқ табобатида чойўтнинг ўзи ёки унинг бошқа гиёҳлар билан биргаликда аралашмаси шифобахш таркиблар тузишда ишлатилади. Бу гиёҳ куйидаги касалликларда фойдали ҳисобланади:

- Бош оғриғи ва бош айланишида;
- Ошқозон ва ичак касалликларида (*ич кетиши ва оғриқлар билан кузатиладиган колит ва энтеритларда*);
- Жигар ва ўт қопи касалликларида;
- Сийдик тутолмаслик, буйрак ва сийдик пуфаги касалликларида;
- Юрак қон-томир касалликлари ва ревматизмда;
- Турли хилдаги шамоллаш жараёнларида;
- Ёўтал, бронхит ва туберкулёзда;
- Ошқозон яраси ва 12-бармоқли ичак касалликларида;
- Геморрой, подагра ва ишиасда;
- Тери касалликларида.

Чойўт иштаҳани очади, ичакларнинг фаолиятини яхшилайти, сийдик ажралишини кўпайтиради, ошқозон-ичак трактидан паразитларни хайдайти, организмга умумтикловчи таъсир қилиб, тинчлантирувчи ва оғриқни қолдирувчи восита сифатида фойдаланилади.

Беҳи табиий дармондори сифатида

*Кам ейишдан ҳеч кимни иситма тутмайди,
Кўп ейишдан эса бир кунда юзлаб олам ўлади.
Маҳмуд Ҳасаний*

Беҳини араблар «сафаржал», форслар «беҳ», турклар «ҳайва» ва руслар «айва» деб аташади. Беҳининг нок-беҳи, қува беҳи, нон беҳи, ширин беҳи, нордон беҳи каби навлари бўлиб, улардан мураббо, қиём ва мармеладлар тайёрланади. Қуритилган беҳини айна пишган пайтида авайлаб осиб кўйилса, у уй ҳавосини тозалаб, ёқимли ҳид таратиб туради ва баҳоргача сақланади. Беҳи меваси таркибида 12% гача қанд, 5% гача органик кислоталар, эфир мойлари, пектин, ошловчи моддалар, С витамини, темир, мис, кальций тузлари, уруғи таркибида эса 20 фоиздан зиёдроқ мой ва бўёқ моддалари мавжудлиги беҳининг фазилатларга қанчалик бойлигини кўрсатади. Беҳи меваси ва уруғларининг шифобахшлиги қадимдан маълум ва машҳурдир. Абу Али ибн Сино ҳам беҳи мевасидан тайёрланган дамлама ва қайнатмаларнинг дизентерия, ич кетиш, йўғон ичакнинг яллиғланиши ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилишини кўрсатиб кетган. Беҳи мойи жигар, буйрак ва бошқа касалликларга ҳамда турли яраларга даво сифатида ишлатилган. Халқ табобатида беҳи меваси ва уруғлари, шарбати, дамлама ва қайнатмаси билан камқонлик, астма, ич кетиш, юрак, сариқ диабет, қорин оғриғи, энтероколит, бавосир, тиш оғриғи, шамоллаш, иштаҳасизлик, бедармонлик, йўтал, меъда, жигар, буйрак касалликларини даволашган. Аллома Муҳаммад Ҳусайн «Даволар хазинаси» китобида беҳининг шифобахшлиги тўғрисида шундай деб ёзган:

«Беҳиларни ейиш васвасани қувади, бош оғригини тузатади, меъда ва жигарга қувват бағишлайди, иштаҳа очади, болани тушишдан асрайди, оғиз ҳидини йўқотади, юрак ва мия қизиши ҳамда мастликни бартараф қилади, кўнгил айниши, қусиш, бўшашишни йўқ қилади. Хафақон ва сариқ касаллигига қариш фойда беради».

Аммо беҳининг хушбўй мевасини истеъмол қилишга баъзи бир чегараланишлар ҳам мавжуд:

- Беҳини кўп истеъмол қилиш ични қотириши мумкин. Айниқса, эмизикли аёллар болани эмизганда беҳидаги ошловчи моддалар сут орқали чақалоққа ўтиб, унинг ичини қотиради.
- Беҳи устидаги тивитнинг халқум ва овозга зарари бор. Агар у жароҳатга сепилса, қон кетишни тўхтатади.
- Ширин ва нордон беҳилар шарбатидан бир кунда бир марта истеъмол қилиш миқдори 70 граммдан ошмаслиги керак.
- Нордон беҳи меъдага қувват беришда ширин беҳига нисбатан кучлироқдир. Унинг суви нафас йўли ва ўпкани даволашда ёрдам беради, чанқоқни қолдириб, пешобни ҳайдайди.

Беҳининг шифобаҳи хусусиятлари эса қуйида баён қилинган:

1. Беҳи уруғи билан узум шарбатининг қайнатмаси камқонликда, ичбуруғ ва бавосир касалликларини даволашда қўлланилади.
2. Бир чой қошиқ миқдорида беҳи уруғи олиниб, устига 200 грамм қайнаб турган сув қуйиб, 2 соат дамланади. Қабзиятни даволаш учун овқатдан олдин 50 граммдан истеъмол қилинади.
3. 1-2 ош қошиқ беҳи барги ва ёш новдасининг янчилган кукунидан олиб, унга 300 грамм сув қуйилади ва паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. Совугандан сўнг сузиб олиниб, қандли диабет ва қон босими ошганда кунига 3 маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичилади.
4. Беҳи мевасининг ичи бироз ўйилиб, у ерга асал ёки думба солиб, бугда пиширилса, шамоллаганда ва йўталда яхши даво бўлади.
5. Барча навли беҳиларни ҳидлаш киши кайфиятини яхшшлаб, организмнинг табиий кучини мустаҳкамлайди.
6. Беҳи баргларининг қайнатмаси ва дамламаси гипертония (*қон босими кўтарилиши*) га даво бўлади. Беҳи баргидан чой дамлаб ичиш ҳам қон босимини меъёрида ушлаб туриш учун етарли бўлади деган тавсиялар ҳам мавжуд. Унинг мевалари ичини бироз ўйиб, унинг ичига сариеғ ва

асал қўшиб буғлантирилиб пиширилгани эса нафас йўллари касалликларига даво бўлади.

7. Соч тўкилаётганда беҳининг 50 грамм янги узилган барглари устига 1 литр сув қуйиб, 10 дақиқа паст оловда қайнатилади. Бир соат тиндирилгач, бу дамлама билан тоза қилиб ювилган сочлар чайилади.

Маккажўхорининг шифобахилилиги

Маккажўхорининг дорига ишлатиладиган асосий органи – унинг попуги ва доривор маҳсулоти унинг мойи ҳисобланади. Маккажўхори попугида синтостерол, стигмастерол, эфир мойи, ёғли мой, елимсимон моддалар, гликозид, сапонин, **С** ва **К** витаминлари, алкалоидлар юклари, флавоноидлар, органик кислоталар, микроэлементлар ва бошқа моддалар бор. Донида эса анчагина крахмал, ёғли мой, пентозанлар, бир қанча витаминлар, никотинат кислота, биотин, каротиноидлар, флавоноидлар ва бошқа моддалар бўлади. Халқ табобатида маккажўхори попугидан тайёрланган қайнатма ва дамламалар, шунингдек, қовурилиб, асалга аралаштирилган сўталари қон ивишини тезлаштирадиган, ўт, сийдик хайдайдиган ва моддалар алмашинувини ўрнига келтирадиган восита сифатида қадимдан ишлатилиниб келинган. Болгария халқ табобатида маккажўхори попукларидан тайёрланган гален препаратлари буйрак касалликларида, диабетларда, озиш мақсадида иштаҳани пасайтириш учун ишлатилади. Замонавий табобатда эса маккажўхори попукларидан тайёрланган дамлама ва суюқ экстрактдан жигар, ўт пуфаги ва ўт йўллариининг яллиғланиш касалликларида ўт хайдайдиган, ичдан қон кетаётган маҳалларда қон тўхтадиган ва буйрак, қовуқ тошларида сийдик хайдайдиган восита тариқасида фойдаланилади. Маккажўхори мойи эса семиришнинг олдини олиш ва бунга даво қилиш учун ҳамда қондаги холестеринни камайтирадиган восита сифатида ишлатилади.

Маккажўхоридан **В₁₂** витамини ва глютаминат кислота олинади. Бу кислотадан невритлар, зўрайиб борадиган мускул дистрофияси, психозлар, қуёнчик, полимиелитга даво қилиш учун фойдаланилади. Маккажўхори

попукларидан қон ивишини тезлаштирадиган **К₃** витамини олинган, шу сабабдан улардан қон тўхтатувчи дори сифатида фойдаланилади.

Маккажўхори попугидан дориворлар тайёрлаш:

- Майдаланган маккажўхори попугидан 2-3 ош қошиқ олиб, устига 1,5 стакан қайноқ сув солинади-да, уни идиши билан қайнаб турган сувга солиб, 70 дақиқа қайнатилади. Кейин сувдан олиб, идиш ёпиқ холича 1 соат дамлаб қўйилади ва ундан сўнг сузиб олинади. Тайёр бўлган дамламани овқатдан олдин 1-3 ош қошиқдан кунига 3-4 маҳал ичилади.
- Майда тўғралган ёш маккажўхори попукларидан 2 ош қошиқ миқдорида олиб, устига 200 мл қайноқ сув қўйилади ва 60 дақиқа қайнатилиб, сузиб олинади. Тайёр қайнатмани 2 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.
- Маккажўхори мойини атеросклерозда овқатдан 1 соат илгари 1 ош қошиқдан кунига 2 маҳал ичилади.

Қовун ва тарвузнинг фойдали жиҳатлари

*Бўлса агар суву, парча қотган нон,
Ўзга косасига кўз тикма инсон.
Бўлсанг агар тожу-тахт учун муҳтож,
Заминни тахт деб бил ва қўёшни тож.
Аҳлоқи Носирий*

Тарвуз таркибида кўп миқдорда сув, 11% гача қанд, турли витаминлар, фолий кислотаси, пектин, калий, магний, фосфор, кальций, темир ва бошқа моддалар бор. Тарвуз шарбати чанқоқ қолдириши билан бирга, ўт ва сийдик ҳайдаш хусусиятига ҳам эга. У яллиғланиш билан боғлиқ бўлган хасталикларнинг олдини олади ва шунинг учун ҳам юрак, буйрак ва жигар касалликларида тарвуз истеъмол қилиш тавсия этилади. Тарвузнинг қуруқ пўчоқларидан тайёрланган дамлама йўғон ичакнинг ўткир ва сурункали яллиғланишида ёрдам беради, паришонхотирликнинг давоси сифатида ҳам ишлатилади. Тарвуз уруғларининг сут билан аралаштирилгани бачадондан қон кетишини тўхтатади, мағизлари эса гижжа ҳайдовчилардан ҳисобланади.

Тарвузни склероз, камқонликда, ўт ва сийдик йўлларида тош бўлганида кўпроқ истеъмол қилиш тавсия этилади.

Қовун таркибида инсон организми учун зарур бўлган органик ва минерал тузлар ҳамда витаминлар бўлади. Халқ табobatiда дармони қуриб қолган, камқон касалларга қовун ейиш буюрилади. Гепатит билан оғриб ўтган ва ички қабзият бўлиб юрадиган одамларга у жуда фойдалидир. Юзга сепкил, доғ тушганида, ҳуснбузар тошганида кечаси ётиш олдидан юзга эти калин қилиб қолдирилган қовун пўчоғи боғлаб қўйилади. Уруғларини эса янчилган ҳолда сувга яхшилаб қориштириб, сепкил ва ҳуснбузарларни кетказиш учун ишлатилади. Буйракда тош бўлган касалликларда қовуннинг сувга қориштирилган янчилган уруғини овқатдан олдин ярим стакандан кунига 2-3 маҳал ичилади. Қовун уруғининг сути ва уруғнинг ўзи ҳам гижжа ҳайдовчи воситадир. Қовун таркибида клетчатка (*тўқима*) бўлиб, у ичакдаги фойдали микрофлоранинг ҳаёт фаолиятига ижобий таъсир қилади. Қовун организмдан холестеринни чиқаришга ёрдам бериб, овқат ҳазм қилиш жараёнини яхшилайдди. Аммо аллергияк диабет касаллигида қовун истеъмол қилиш кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкин. Қовун ва тарвуз истеъмол қилишдаги эҳтиёткорлик чоралари қуйидагилардир:

- ✓ Агар тарвуз ва қовунни сунъий кимёвий ўғитлар (*селитра, фосфор, калий*) ишлатиш натижасида етиштирилган бўлса (*ёки улар бизнинг геномимизга мос бўлмаган генетик модификацияланган уруғлардан ўсган бўлса*), уларни еган одамларда кўнгил айланиши, қайт қилиш, қорин оғриғи кузатилиши мумкин. Айниқса ёш болалар ва буйрак хасталиги билан оғриган беморларда (*нефрит, нефроз ва пиелонефритда*) бу ҳолат оғир оқибатларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун табиий ва экологик тоза шароитларда етиштирилган тарвуз ва қовунларни истеъмол қилиш тавсия этилади.
- ✓ Тарвуз ва қовунни спиртли ичимликлар, асал, товуқ гўшти ёки сув билан тановул қилиш мумкин эмас. Чунки бу ичбуруғ, оғир ичкетар, қорин оғриғи ва ич дам бўлиши каби хасталикларга мубтало қилиши мумкин.

- ✓ Оч қоринга, шунингдек, дарҳол овқатдан кейин тарвуз ва қовун истеъмол қилиш тавсия этилмайди. Уларни кунига 2 маҳал овқатланиш оралиқларидан истеъмол қилиш жуда фойдали ҳисобланади.
- ✓ Қовунни қандли диабет касаллигига чалинган, ошқозон, ўн икки бармоқли ичак яраси, ичбуруғ ва аллергия касаллиги бор беморларга тавсия этилмайди.

Қуйида **қовун ва тарвуздан тайёрланиши мумкин бўлган дориворлар**ни келтириб ўтамыз:

1. Ўт-тош, буйрак-тош касалликларида фарқ пишган тарвуз пўстлоқлари майдаланади ва 100 грамм майдаланган пўчоққа 1 литр қайнатилган сув қуйилиб, 30 дақиқа паст оловда милтилатиб қайнатилади. Сўнгра сузиб олиб, таомдан олдин 200 граммдан кунига 3 маҳалдан ичилади. Тарвуз уруғининг қайнатмаси ҳам худди шундай тайёрланади.
2. Буйрак-тош касаллигида қовун уруғи ҳовончада обдон майдаланади. Сўнгра унга қайноқ сув аста-секин қўшилади ва аралаштирилади (1 чой қошиқ қовун уруғи 200 мл қайноқ сувга). Ҳосил бўлган эритмани докадан сузиб, 100 граммдан кунига 3 маҳал илиқ холда таомдан олдин ичилади (эрталаб, тушда ва кечки пайт).
3. Юзга сепкил ва хуснбузар тошганда ёки доғ тушганида кечаси ётиш олдидан юзга қалин қилиб эти қолдирилган қовун пўчоғи боғлаб қўйилади. Уруғларини ҳам янчилган холда сувга яхши қориштириб, сепкил ва хуснбузарларни йўқотиш учун ишлатилади.
4. Қовун ҳўл ва совуқ мижоз бўлиб, унинг шарбати юзга суртилса, юз доғини йўқотади, унга жило беради.
5. Қовуннинг уруғини янчиб, ишқалаб, сўнг сувга солиб ичилса, кўкрак оғриғи ва ички яллиғланиш, йўталишни йўқотади (4 кун давомида кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан).
6. Қовуннинг уруғи сафродан юз берадиган иситма ҳамда жигар иссиқлигига қарши яхши фойда беради, тикилмаларни очади, буйрак ва қовуқ йўллари сийдик ҳайдаш орқали тозалайди.

7. Қовуннинг янги пўстидан олиб, юзга суртилса, юз терисини тозалайди. Унинг қуритилган пўсти янчилиб қозонга солинса, қаттиқ гўштнинг тез юмшашига сабаб бўлади.
8. 100 грамм қуритилган тарвуз пўчоғини ярим литр қайноқ сув билан 1 соат дамлаб (ёки 30 дақиқа секин қайнатиб), совигунча сақлаб, сўнгра дамлама шарбатидан ярим стакандан кунига 4-5 маҳал ичилса, ўткир ва сурункали йўғон ичак яллиғланишига фойда беради.
9. Темир моддаси етишмаслиги билан бошланган камқонлик ва сурункали қабзиятда беморларга тарвуз этини кунига 4-5 маҳал еб туриш тавсия этилади.
10. Бир қисм янчилган тарвуз уруғи устига 10 қисм сув солиб, 45 дақиқа қайнатилади, совигандан сўнг сузиб олинади. Бу дамламадан 200 мл дан кунига 3 маҳал ичилади (овқатланишдан ярим соат олдин ёки овқатдан 1,5-2 соат кейин). Бу ички аъзоларга фойда беради.
11. Тарвузнинг этли қисмидан мураббо, шира ва шарбатлар тайёрланади. Бунинг учун уруғидан тозаланган тарвуз эти ёки ширасига 1:1 нисбатда шакар қўшилади ва паст оловда қуюқлашгунча қайнатилади.
12. Қовун ёки тарвуз шиннисини тайёрлаш учун жуда ширин, сершира, юмшоқ ва ғарқ пишган қовун-тарвуздан танланади. Уларнинг уруғи олиниб, пўчоғи артилганидан сўнг, майда-майда қилиб тўғраб, эзиб, шарбати дока орқали сиқиб олинади. Шарбат қуюқлашиб, шинни ҳосил бўлгунча кавлаб турган холда ўртача оловда қайнатилади.

Малинанинг доривор неъматлиги

Малина (*Пармачак*) бўйи 50 см дан 100 см гача, баъзан 150 см гача борадиган бута бўлиб, шохлари жигарранг тусли тиканлар билан анча қалин қопланган. Бу ўсимлик илдиз ўсимталари билан кўпаяди. Барглари қарама-қарши жойлашган, патсимон, шаклан сербар тухумсимон ёки чўзинчок тухумсимон, устки томони яланғоч, яшил рангда, баргларининг пастки томони майда-майда оқ тукчалар билан қалин қопланган, кумушсимон-кулранг тусда кўзга ташланади. Гуллари майда, улардан олдинига оқ рангда

бўлиб, конуссимон тарзда ўсиб борадиган пушти рангли мевалар етилади. Малина мевалари хўллигича, қуритилган холда, мураббо кўринишида истеъмол қилинади, анча қимматли дори хомашёси бўлиб ҳисобланади. Ўсимлик май ойида гуллайди, июнь-августда мевалари етилади. У мамлакатимизда резавор мева ва доривор ўсимлик сифатида экилади. Доривор сифатида малинанинг мевалари ва барглари ишлатилади. Малина меваларида канд моддалари (*глюкоза, сахароза, фруктоза ва бошқалар*), органик кислоталар (*лимон, олма кислотаси, салицилат кислота ва бошқалар*), бўёқ моддалари, эфир мойлари (*малина мевасининг ўзига хос хушбўй ҳиди кўпроқ ана шу эфир мойларига боғлиқ*), **С** витамини ва бир оз миқдор **В** витамини бор. Уларда ошловчи моддалар борлиги ҳам топилган.

Қуритилган малина мевалари устига 10 ҳисса қайноқ сув солиб, тайёрланган дамламадан ичилса, одамни терлатадиган дори бўлишини қадимги ҳакимлар яхши билишган. Малина баргларидан эса улар яллиғланишга қарши восита тариқасида фойдаланишган ва меъда-ичак касалликлари, ичкетар, нафас органлари касалликлари давосига буюришган. Тери касалликлари ва кўз касалликларида ҳамда томоқ оғриғига чайиш учун малина баргларидан дори тайёрланган. Тибет халқ табobatiда эса малина барглари, мевалари ва пояларидан неврастения касалликларида ичириладиган дамлама ва қайнатмалар тайёрланади. Бундай дамлама ва қайнатмалар ҳайз пайтида кўп қон кетадиган маҳалларда ҳам анча наф беради. Малина барглари ва меваларидан тайёрланган дамламалар эса бавосил ва гипертония касалликларига ҳам даво бўлади.

Замонавий табобатда малина мевалари яллиғланишга қарши, иссиқни туширадиган ва терлатадиган восита тариқасида кўп ишлатилади. Малинанинг «тилларанг стафилококк» деб номланган микробларнинг ўсишини тўхтатиб қўйиши тажрибада аниқланган. Инфекцион касалликлардан тузалиб келаётган беморларга малина мевалари анча қувват бўлиб, кўнгилни очади. Малинанинг иссиқни туширадиган таъсири унинг таркибидаги салицилат кислотага боғлиқ эканлиги исботланган. Баъзи

олимлар малина гуллари, мевалари ва баргларида склерозга, яллиғланишга қарши ва сервитамин восита тариқасида фойдаланишни тавсия этадилар. Уларнинг фикрича, малина гипертония касаллиги ва шамоллашга ҳам анча яхши даво бўлади.

Малинадан шифобахш дориворлар тайёрлаш ва уни ишлатиш усуллари:

- Малина мевалари қоқисидан 20 грамм (2 ош қошиқ) миқдорида олиб, сирланган идишга солинади-да, устига қайнаб турган 1 стакан сув солиб, 15 дақиқа қиздирилади. Кейин уй ҳароратида 45 дақиқа дамлаб қўйилади ва сузиб олинади. Шамоллаш вақтида бу дамламани терлатадиган восита тариқасида иссиқ холида 1-2 стакандан кунига 1-2 марта ичилади.
- Юқорида айтиб ўтилгандек қилиб тайёрланган дамламани ангина бўлинганида оғиз ва томоқни чайқаш учун ҳам ишлатилади.
- Қуритилган малина баргларида 2 ош қошиғининг устига 2 стакан қайнаб турган сув солинади ва уни яна 10 дақиқа қайнатилади. Кейин сузиб олинади ва бу қайнатмани терлатадиган дори сифатида иссиқ холича 1-2 соат давомида 1-2 ош қошиқдан ичилади.

Сабзи табиат неъматлари сифатида

*«Аллоҳ таоло иродасисиз бирорта ҳам касаллик
ўзича келмайди, ирим-сирим бемаъниликдир,
бойқуш бахтсизлик келтирмайди
ва сафар ойи беҳосият эмас»
Саҳиҳи Бухорий.*

Сабзининг иккита тури - ёввойи сабзи ва маданийлаштирилган сабзи бор бўлиб, уларнинг илдизмеваси, барглари ва уруғлари турли хил мақсадлар учун ишлатилади. Ёввойи сабзининг меваси таркибида эфир мойи, ёғ, флавоноидлар, фуранхромонлар ва бошқа бирикмалар мавжуд. Сабзининг илдизмеваларида 15% га қадар қанд, турли витаминлар, крахмал, пектин моддалари, фосфатитлар, ферментлар, минерал тузлар, 0,7% гача ёғ, эфир мойлари, умбеллиферон мавжуд. Сабзи уруғлари таркибида 1,5% эфир мойлари бор бўлиб, уларнинг таркибига пикен, лимонен, азорон, флавоно

бирикмалари, ёғ (13% гача) ва дацкостерин каби моддалар киради. Сабзи гулларида эса флавоноидлар – кверцетин ва кемферол, антоцион асослари мавжуд. Ўсимлик майсаларидан дауцин ва пирролидин асослари топилган, барги таркибида эса витаминлар ва каротин бор. Халқ табобатида сабзини сийдик хайдовчи, буйрак ва қовуқдаги тош ҳамда қумларни туширувчи омил сифатида тавсия этилган. Айниқса жайдари сабзининг уруғлари яхши самара бериши таъкидланган. Илдизмевасидан ажратиб олинган шира ёки сутда қайнатилган ва майдаланган сабзи йўтал, овоз бўғилганида ҳамда бавосир, буйрак-тош, авитаминоз ва камқонлик касалликларида тавсия этилади.

Сабзининг таркибида калий кўп бўлгани учун ундан юрак-қон томир хасталикларини даволашда ҳам фойдаланилади (*атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарди*). Масалан, сабзи уруғлари асосида даукарин препарати олинган бўлиб, у спазмолитик хусусиятга эга. Уни юрак тож томирларининг фаолиятида нуқсонлар бўлганда, томир деворларини кенгайтирувчи ва тинчлантирувчи омил сифатида ишлатилади. Юрак атрофида оғриқ бўладиган беморларга албатта сабзи шарбати ичиш тавсия этилади. Сабзининг таркибидаги маъданли моддалар ёш болаларнинг танасини мустаҳкамлаб, ўсиши учун ёрдам беради. Кўз нури хиралашганда ва камқонликда сабзидан кўпроқ ейиш керак. Сабзи танада йиғилиб қолган ортиқча ёғларни эритиш ва уни хилтлардан тозалаш хусусиятига эга. Аммо сабзини истеъмол қилишда ҳам баъзи бир эҳтиёткорлик чоралари мавжуд:

- ✓ Ошқозон-ичак яллиғланганда ва операциялардан сўнг сабзини истеъмол қилиш мумкин эмас.
- ✓ Хом сабзи қийин ҳазм бўлиши сабабли ични дам қилади ва у иссиқ мижозли кишиларга зарарлидир.
- ✓ Сабзи илдизмевасининг ердан юқорига чиқиб турган кўк рангли қисмини истеъмол қилмаслик керак. Акс ҳолда юракнинг иш фаолиятга ёмон таъсир қилиб, уни касаллантириши мумкин.
- ✓ Сабзининг янги сиқиб олинган шарбати ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраси, энтерит, қандли диабетнинг ўткир кўриниши

билан оғриган беморларга тавсия этилмайди. Қирғичдан чиқарилган сабзини ўсимлик мойи ёки қаймоқ билан аралаштириб истеъмол қилиш мумкин.

Сабзини доривор неъмат сифатида ишлатиш бўйича қуйидаги тавсияларни бериш мумкин:

1. Камқонлик ва кўз нуруни нуруни тиклашда эрталаб ва кечки овқатдан олдин ярим пиёладан (100 мл) сабзи шарбати ичинг. Даволаш муддати бир ҳафта.
2. Йўталдан кутулиш учун ярим пиёла янги сабзи шарбатига бир ош қошиқ асал аралаштириб, кунига бир ош қошиқдан 3-4 маҳал ичилади.
3. Гастрит, энтерит билан оғриган бемор эрталаб ва кечки овқатдан олдин сабзи шарбатидан бир ош қошиқдан истеъмол қилиши тавсия этилади.
4. Қабзиятда сабзини қирғичдан ўтказиб ейиш ёки сабзи баргидан чой дамлаб ичиш фойда беради.
5. Жинсий қувват сусайганда сабзи шарбатига таъбга қараб асал қўшиб, 10 кун давомида кунига 3 маҳал 100 граммдан ичиш лозим.
6. Бир ош қошиқ ёввойи сабзи уруғини чойнакка солиб, устига 250 мл қайнаб турган сув қуйиб, 12 соат дамлаб, сўнг сузиб оласиз. Бу дамламадан кунига 4-5 маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин илиқ ҳолда буйрак касалликларида ва қорин дам бўлганда ярим пиёладан ичиб юрилади.
7. Бавосирда бир пиёла майдалаб кесилган сабзи поялари устига 1,5-2 литр қайноқ сув қуйиб, ярим соат дамлаб, шу дамламани илиқ ҳолда кун бўйи ичиш тавсия қилинади.
8. Сабзи қайнатмасини 10 кун давомида кунига 3 маҳал 50 граммдан ичилса, йўтал ва сариқ касалликларда фойда қилади.
9. Сабзи қайнатмаси 15 кун давомида кунига 3 маҳал 100 граммдан ичилса, жигар сўлиш касаллигига ҳам фойда қилади.

Қизил дўлананинг хосиятлари

Қизил дўлана ёки Зардак дўлана (*Боярышник алтайский*) бута бўлиб, гоҳо бўйи 5 м гача борадиган кичикроқ дарахт, шохлари бақувват, ялтираб туради, одатда узунлиги 2,4-4 см келадиган йўғон-йўғон тик тиканлар билан копланган бўлади. Барглари йирик тишли, бандли, тескари тухумсимон. Гуллари эса оқ ёки пушти бўлиб, тўп гулларга тўпланган. Меваси резавор мевага ўхшайди, қизил, деярли шарсимон ёки эллипссимон шаклда, 3-4 та данакли бўлади. Май-июн ойларида гуллайди ва мевалари август-сентябрда етилади. Доривор сифатида барглари, гуллари ва мевалари ишлатилади. Мамлакатимизда дўлананинг 10 тури учрайди.

Ўзбекистонда ўсадиган дўлана таркибида 3-14% қандлар, 4% оксил моддалар, 2,5% флавоноидлар (*буларнинг 40-50% уни гиперозид ташкил этади*), 0,6-1,6% пектин моддалар, 0,3-0,9% органик кислоталар бор. Бундан ташқари дўланада 370 миллиграмм % атрофида С витамини, 250-500 мг% ҳисобида Р витамини, 30 мг% гача каротин, шунингдек сорбит, холин, флавон, гликозидлар, сапонинлар, фитостеридлар, ёғлар, мойлар, ошловчи моддалар, катехинлар, ацетилхолин ва бошқа моддалар топилган. Уруғларида ёғли мой, амигдалин гликозиди, баргларида фитонцидлар, илдизларида аконитин, гулларида флавоноидлар (*кверцетин ва гиперозид*), эфир мойи, ацетилхолин, кофеат ва хлорогенат борлиги аниқланган.

Халқ табobatiда дўлана мевалари ичкетарда шифо берадиган ва иштаҳа очадиган восита тариқасида, шунингдек, ревматизм, қуёнчиқ, гипертония, тахикардияда, юрак касалликлари туфайли баданга шиш келганда ишлатилади. Гуллари, барглари ва меваларидан Тожикистонда гипертония касаллиги ва қандли диабетда даво учун фойдаланилади (*овқатдан кейин истеъмол қилиш тавсия этилади*). Қадимги замон тиббиётида дўланадан ич кетар, цистит пайтида, бош оғриғи, иштаҳа йўқлигида фойдаланилган. Қаттиқ ўсмаларни сўрдириб юбориш ва сарамас касаллигига даво қилиш учун дўлана меваларидан сиртга қўйиладиган дори

тайёрланган. Тибет ва хитой табобатида дўлана бош, курак оғриғига, жигар, қон касалликлари, холецистит ва гипертонияда даво қилиш учун ишлатилади.

Замонавий табобатда дўлананинг ҳамма турлари юрак қон-томирлар ва марказий асаб тизими, меъда-ичак йўли касалликларида наф бериши аниқланган. Дўлана препаратлари эса юрак заифлигида, ангионеврозларда, гипертония касаллигининг энди бошланиб келаётган пайтларида, уйқусизлик тахикардия билан ўтаётган гипертериоз атеросклерозда юракка қувват берадиган ва сут келтирадиган восита сифатида буюрилади. Улар марказий асаб тизими қўзғалувчанлигини камайтириб, юрак мушакларига унинг тонусини кўтарувчи таъсир кўрсатади, юракнинг тож томирлари ҳамда мия томирларида қон айланишини кучайтиради. Тахикардия ва аритмияни бартараф этиб, беморнинг умумий ҳолатини яхшилайдди. Дўлана илдизлари ва баргларида тайёрланган дамлама кичик дозаларда тажриба ўтказиладиган ҳайвонларга берилганда уларнинг марказий асаб тизимига қўзғатувчи таъсир кўрсатган, катта дозаларда берилганда эса нафасни тўхтатиб қўйган. Дўлананинг гуллари билан мевалари қон томирлар ва капиллярлар ўтказувчанлигини камайтиради. Гуллари эса меваларидан кучлироқ таъсир кўрсатиши аниқланган.

Дўладанан доривор воситалар тайёрлаш ва уларни ишлатиш:

1. 16 грамм (*1 ош қошиқ*) дўлана меваларини сирланган идишга солиб, устига қайнаб турган 200 мл (*1 стакан*) сув қуйилади ва идиш қопқоғи ёпилиб, қайнаб турган сув устига қўйилади ва 15 дақиқа қайнатилади. Кейин уй хароратида 45 дақиқа дамланади. Сузиб олиниб, турпи сиқиб ташланади. Олинган дамлама устига унинг хажми 200 мл га етгунча қайнаган сув қўшилади. Тайёр дамламани юрак қон-томир тизими иши бузилганида умумий кўтарувчи восита тариқасида овқатдан илгари 1/3-1/2 стакандан кунига 2-3 маҳал ичилади.
2. 5 грамм (*1 ош қошиқ*) микдоридаги дўлана гулларини сирланган идишга солиб, устига қайнаб турган 200 мл (*1 стакан*) сув қуйилади ва

идиш қопқоғи беркитилиб, қайнаб турган сув устига қўйиб, 15 дақиқа қайнатилади. Кейин уй хароратида 15 дақиқа дамланиб, сузиб олинади. Сўнгра дахлама хажми 200 мл га етгунича устига қайнаган сув қўшилади. Тайёр дахламани овқатдан 30 дақиқа олдин ярим стакандан кунига 2-3 маҳал ичилади.

3. Гўшт қиймалагичдан ўтказилган 100 грамм пишган дўлана барглари устига 500 грамм ароқ қуйилади-да, вақти-вақти билан аралаштириб турган холда 8 кун давомида сақланади. Сўнгра сузиб олиниб, турпи ташлаб юборилади. Бу спиртли дахламани 30-40 томчидан кунига 3 маҳал ичилади.
4. Янги дўлана баргларининг сиқиб олинган сувини овқатдан кейин 10-20 томчидан кунига 3 маҳал ичиш буюрилади.
5. 1 ош қошиқ дўлана гуллари ёки 2 ош қошиқ дўлана меваларини термосдаги 300 мл қайноқ сувга солиб дахланади ва овқатдан 30 дақиқа илгари учга бўлиб ичиш тавсия қилинади (1 кунлик доза).

Пиёзнинг доривор хусусиятлари

*«Пиёз бор жойда вабо (ўлат) га ўрин йўқ . . .»
Букрот ҳақим*

Пиёзнинг шифобахш хусусиятлари ер юзидаги барча халқларнинг табибларига яхши маълум бўлиб, ундан самарали фойдаланишган. Пиёзда мавжуд бўлган фитонцидлар бўғма ва сил касаллиги таёқчаларининг кушандаси сифатида таъсир кўрсатади. Пиёз таркибида эфир мойи, турли хил витаминлар, қандлар, фитин, азотли бирикмалар, йод, фитонцидлар, флавоноидлар ва бошқа моддалар мавжуд. Барги таркибида эса витаминлардан ташқари, каротин, эфир мойи, қандлар, фитонцидлар ҳамда органик кислоталар бор. Пиёз шираси билан йирингли яраларни, кулоқдан йиринг оқишини, ангина ва кўзга оқ тушишини даволаганлар. Уни бош оғриғини қолдирувчи, юмшоқ ич сурувчи сифатида ҳам ишлатилади. Пиёз киши организмидаги қанд миқдорини камайтириш қобилятига ҳам эга. Шу туфайли пиёз кўпроқ солинган суюқ овқатлар қанд касаллиги билан оғриган

беморларга тавсия қилинади. Кўк пиёз эса юрак мушакларининг яхши ишлашини таъминлайди, танадаги ортикча суюқликни чиқариб юборишда аҳамияти катта ҳисобланган калий ва каротин моддаларига бой. Тиш касалликларининг олдини олишда ҳам пиёзнинг аҳамияти катта. Илмий тиббиётда пиёз ўсимлигининг доривор воситалари – настойка (*аллилчен*) ва аллилглицер (*пиёзбош экстракти билан глицерин аралашмаси*) турли хил касалликлар, шу жумладан ичак атонияси, колит, атеросклероз, гипертониянинг баъзи турлари, авитаминоз (*цинга ва бошқа касалликлар*) ни даволашда ишлатилади. Бундай пиёзли воситалар тумов (*ринит*) да ҳам буруннинг шиллиқ пардасига суртилиб, гинекологик ва трихомонадал кольпитни даволашда ҳам фойдаланилади. Пайғамбаримиз (с.а.в.) «*Бир жойга борган киши ўша ернинг пиёзидан есин, у ернинг касалликларидан омонда бўлсин*» деганлар. Пиёз қондаги қандни, сариқликни кетказди, хайз ва сийдикни тўқади, сўлак безларининг нормал ишлашини таъминлайди, ошқозон, иммунитет тизимини ва ичакларни қувватлантиради. Янги пиёз табиий антимулагенларнинг энг кучлиси бўлиб, генетик мутацияга қарши чидамлилиқни оширади. Аммо пиёз препаратларидан фойдаланганда қуйидагиларни ёддан чиқармаслик зарур:

- ✓ Хом пиёзни ўткир ошқозон-ичак, буйрак ва жигар хасталиклари бор инсонлар истеъмол қилмасликлари керак.
- ✓ Иссиқ миждозли кишиларнинг ҳам хом пиёз ейишлари зарарли бўлиб, бу уларнинг хотирасини пасайтириб, бошларини оғритиши мумкин.
- ✓ Пиёз сувини бурунга томизиш мумкин эмас, чунки у буруннинг яллиғланган шиллиқ қаватига ёмон таъсир қилади.
- ✓ Бурун катакларига пиёз бўлагини тиқиб қўйиш мумкин эмас, чунки у бурун пардасига ёмон таъсир қилади ва тортиб олиш қийин бўлади.

Пиёздан фойдаланиш бўйича қуйидаги кўрсатмаларни бериш мумкин:

1. Болалар ва ўрта ёшларда учрайдиган ҳамда ингичка ичак ва кўричакда кўпаядиган паразитлар – куртлар (*глист, аскарида ва бошқалар*) дан қутулиш учун, бир бош соғлом пиёзни майдалаб, устига бир чинни

- коса қайнатилган сув қўйилади ва 12 соат тиндириб қўйилади. Сўнг бу эритма донадан ўтказилиб, 3-4 кун давомида эрталаб ва кечкурун бир пиёладан ичилади. Мана шу тайёрланган дамламага 1 чой қошиқ седана ёки ошқовоқ уруғини ҳам янчиб, қўшиб қайнатиб ичиш ошқозондаги қуртлар безовталигидан тезроқ қутулишга ёрдам беради.
2. 100 грамм майдаланган пиёзни 300 мл қайнатилган илиқ сувга солиб, 5 соат дамлаб қўйилади. Дамламадан кунига 3-4 маҳал овқатдан ярим соат олдин илиқ ҳолда ярим пиёладан ичиш шамоллаш, бронхит, грипп ва каттиқ йўталда фойда беради.
 3. Бир стакан пиёз шарбати 1 стакан асал билан аралаштирилади ва ундан кунига уч маҳал овқатдан бир соат олдин ёки овқатдан 2-3 соат кейин 2 ой давомида бир ош қошиқдан ичилса, мия склерозига даво бўлади.
 4. Юмалоқ гижжа (*острица*) дан холи бўлиш учун сархил пиёздан кунига 15-20 граммдан 7-10 кун давомида истеъмол қилинади.
 5. Барра пиёз таом ҳазм бўлишини яхшилайти ва соч тўкилишидан асрайди. Пиёзнинг шарбати ва шакардан тайёрланган омехта организмни мустаҳкамлайди.
 6. Тозаланган ва қўрга кўмиб пиширилган пиёз оғриқ қолдириш ва чипқоннинг етилишини тезлатиш учун қўйиб боғланади.
 7. Грипп ва нафас йўллари шамоллаганда пиёз майдалаб тўғраб эзилиб, бирор бир идишга солинади ва у хидланса, яхши натижа беради.
 8. Артерия томирларининг торайишини тўхтатиш учун чимланган пиёзнинг ичи олиниб, суви сиқилади ва уни шунча миқдордаги сув билан аралаштириб ичилади.
 9. Экземада пиёз суви ва жамбил суви тенг миқдорда аралаштирилиб, касалланган жойларга суртилади. Иккинчи усулда пиёз суви ва олма сиркаси тенг миқдорда аралаштирилиб, касал жойларга суртилади.
 10. Янги сиқилган пиёз суви кунига 1-2 марта кўзга томизилса, кўзни тозалайди, қувватлантиради ва янги ривожланаётган катарактани даф

килади. Худди шу натижани пиёз суви ва асалнинг тенг миқдорда аралаштирилгани ҳам беради.

11. Агарда 200 грамм сабзи сувига 30-50 грамм пиёз суви аралаштириб, эрталаб ва кечкурун 20-40 кун давомида ичилса, бу муолажа қон ва терини тозалайди, юз рангини тозалайди, ошқозон ва ичак яраларини тузатади. Бу малҳам ички органлардан ташқарига зарарли моддаларни чиқаришга ёрдам беради.

12. Бир бош пиёз эзилиб, унинг суви тенг миқдордаги асал билан аралаштирилиб, яраларга сурилса, фойда қилади.

Ёнғоқнинг шифобахш неъматлиги

Ёнғоқ (*Орех грецкий*) шох-шаббаси ёйилиб ўсадиган, бўйи баъзан 60 метргача етадиган дарахт бўлиб, танасининг пўстлоғи оч кулранг тусда, қари дарахтларда чуқур-чуқур ёриқлар бўлади. Барглари – навбатма-навбат жойлашган, тоқ патсимон, бандли. Гуллари эса майда, бир жинсли, яшил тусли, узунлиги 10 см гача борадиган тўп гуллар – кучалалар ҳосил қилади. Меваси – аксари деярли думалоқ, гоҳо эллипссимон шаклда, ҳар хил катталиқда бўладиган данакли сохта мева, ташқи пўсти этдор, яшил тусли, етилганидан сўнг қорайиб, қаттиқлашиб қолади. «Ёнғоғи» нинг мағзи юпқа парда билан қопланган. Ёнғоқ дарахти апрель-май ойларида гуллайди ва мевалари август охири-сентябрда етилади. Мамлакатимизда бу ўсимлик ёввойи ва маданий ҳолларда ўсади. Доривор сифатида барглари, гуллари ва етилмасидан узиб олинадиган мевалари ишлатилади.

Ёнғоқ баргларида гидроюглонлар ва уларнинг гликозидлари, флавоноидлар, **С**, **Р** ва **В₁** витаминлари, каротин, эфир мойи ва ошловчи моддалар бор. Мевасининг кўк пўстида ҳам **С** витамини ва ошловчи моддалар топилган. Мағзида эса ёғли мой, **С**, **Е**, **В₁** витаминлари, темир ва кобальт тузлари бор. Мевалари ёш ғўралик маҳалида худди наъматак сингари **С** витаминига жуда бой бўлади.

Халқ табobatiда ёнғоқнинг гуллари, барглари, етилмаган ёш ғўралари, меваларининг пўстлоғи, ёнғоқ пўчоғи, мағзи, мағзининг орасида бўладиган

тўсиқлари ва мойидан фойдаланилади. **Ёнғоқнинг гўрасидан тайёрланадаган мураббо** гипертония ва қандли диабетга даво бўлади. Гўрасининг ўзини камқонликда, мағзининг орасидаги тўсиқлардан тайёрланган дамламани эса диспенсия, сурункали колит, гипертония, қандли диабетда ишлатилади. Янги узиб олинган баргларининг сувини яллиғланишга қарши сиртга қўйиш учун буюрилади. Янчилган ёнғоқ мағзини асалга аралаштириб бериш халқ табобатида қадимдан расм бўлган. Ёнғоқ мойи эса сийдик-тош касалликларида ва юрак ҳамда буйрак касалликлари туфайли пайдо бўладиган шишларда ҳам ишлатилган. Баргларида тайёрланган дамламани меъда яраси, атеросклероз, йирингли отитларда буюрилади. Бундай дамба ангина, стоматитлар, гингивитлар ва парадонтозларда оғиз ва томоқни чайиш учун тавсия этилган. **Ёнғоқ мағзини анжир билан қўшиб ейилса**, кўпгина заҳарларнинг кучини қирқадиган яхшигина даво бўлади. Соч тўқилмаслиги ва яхши ўсиши учун бош ёнғоқнинг баргларида тайёрланган қайнатма билан ювилади. Ёнғоқ мағзини майда янчиб, чипқон ва хўппозларга малҳам қилиб қўйилади.

Замонавий табобатда ёнғоқдан олинадиган юглон деб номланган препарат яллиғланишга, микробларга қарши ва яра-жароҳатларни битирадиган восита сифатида ишлатилади. Ёнғоқ мағзи ва мойидан атеросклероз, гепатит, сурункали колит, анемия, рахит ва гипертонияга даво қилишда фойдаланилади. Ёнғоқ баргларида олинадиган флавоноидларнинг қон босимини туширадиган, спазмларни бартараф этадиган ва яллиғланишга қарши таъсир кўрсатиши аниқланган.

Ёнғоқдан дориворлар тайёрлаш ва уларни ишлатиш усуллари:

- Майда қилиб тўғралган ёш ёнғоқ баргларида 20 грамм миқдорда олиб, устига қайнаб турган 1 стакан сув қуйилиб, батамом совугунича дамба қўйилади. Кейин сузиб олинади-да, 1 ош қошиқдан кунига 3 марта ичиш учун буюрилади.
- Майда тўғралган ёш ёнғоқ баргларида 50 грамм миқдорида олиб, устига 500 мл 40% ли спирт (*ёки ароқ*) қуйилиб, шишада турган холида

вақти-вақти билан чайқатилиб, 3 кун офтобда сақланади. Кейин сузиб олинади ва алоҳида шиша идишда сақланади. Тайёр спиртли ажратмани кандли диабет, атеросклероз, гипертония ва ичкетар касалликларида 40 томчидан кунига 3 маҳал ичиш учун буюрилади.

- Таркибида С витамини жуда кўп бўлган ёнғоқнинг ғўрасидан пархез ва доривор таом бўлган мураббо ва маринад қилинади. Катта ёшдагилар учун гижжаларни ҳайдаш қуйидагича тайёрланадиган дамлама билан амалга оширилиши мумкин: 80-100 грамм майдаланган ёнғоқ ғўралари устига бироз туз солинган 200 мл қайноқ сув қуйилади ва 30 дақиқа дамланади. Сузиб олингандан сўнг, тайёр дамлама кун давомида 40-50 мл дан ичилади.
- Колитларда ошқозон спазмларидан ва диспепсиялардан қутулиш ҳамда ошқозон-ичак ва онкологик касалликларидан ҳимояланиш учун қуйидагича тайёрланиладиган спиртли ажратма ишлатилади: 10 дона ёнғоқ ғўрасини яхшилаб майдалаб, 350 мл 40% ли спиртга солиб, 2 ҳафта давомида офтобда дамлаб қўйиш керак бўлади. Кейин ажратмани филтрлаб, бошқа идишга солиб қўйилади. Фойдаланишдан олдин спиртли ажратмани 1:1 нисбатда сув билан суюлтириш керак бўлади. Уни овқатдан олдин 20-25 мл дан кунига 3 маҳал ичилади.
- Қуруқ ёнғоқ баргидан 3-5 ош қошиқ миқдорида олиб, устига 500 мл сув қуйилади ва қайнатилади. Бу қайнатмани ангина, бавосил, чипқон, теридаги яра-чақаларга компресс қилиш учун сиртга ишлатилади.
- Ёнғоқ мағзидаги биологик актив моддалар организмдаги моддалар алмашинувини нормаллаштиради, қон айланишини яхшилайти ва иммунитетни кучайтиради. Уни доимий равишда еб туриш (*кунига 25-100 граммдан тавсия қилинади*) диабет, атеросклероз ва онкологик касалликлардан химоя қилади.
- Ёнғоқ мағзининг 100 граммини шунча миқдордаги тоза асал билан аралаштириб истеъмол қилиб туриш, организмнинг турли хил касалликларга чидамлилигини оширади.

- Ёнғоқ мевасининг пўстидан ҳам гипертония касаллигини даволаш ва бош оғриғини қолдириш учун ҳамда онкологик касалликлардан ҳимояланиш учун дамлама ва қайнатмалар тайёрлаш мумкин. Бунинг учун 25 грамм пўстлоқни майдалаб, устига 250 мл қайноқ сув қуйилади ва паст оловда 30 дақиқа милтиллашиб қайнатилади. Кейин бу қайнатмани 1 соат дамланиб, сузиб олинади. Уни кунига 3 маҳал 50 мл дан ичилади. Дамлама эса 2:10 нисбатда тайёрланади. Яъни, 50 грамм ёнғоқ пўстлоғига 250 грамм қайноқ сув қуйилиб, 1-1,5 соат дамлаб қўйилади сузиб олиниб, кунига 3 маҳал 60-70 мл дан ичилади. Қайнатма ва дамламалар билан даволаш курси 2-3 ҳафта давом этганидан сўнг, 1-1,5 ой танаффус қилиб, даволаш яна қайтарилади.
- Ёнғоқ мағзининг орасида бўладиган тўсиқларидан тайёрланган дамламалар диабетда, атеросклерозда, томирларнинг варикоз кенгайишида ва онкологик касалликлардан ҳимояланиш воситаси сифатида ишлатилади. Бундай дамлама тайёрлаш учун яхшилаб майдаланган 40-50 грамм миқдоридаги ёнғоқ мағзининг орасида бўладиган тўсиқларнинг устига 200 мл қайноқ сув қуйилади ва идишнинг қопқоғи ёпилиб, идиши билан бирга 1 соатга сув җаммомига қўйилади. Кейин совутилиб, сузиб олинади ва 5-10 мл дан кунига 3 маҳал ичилади.

Ялпизнинг шифобахш хусусиятлари

*«Беш нарса (келиши)дан олдин беш нарсани ганимат бил:
ўлимдан аввал ҳаётингни, касалликдан олдин
соғлигингни, машғулликдан олдин фароғатинг –
бўш вақтингни, қарилликдан олдин ёшлигингни ва
камбағалликдан олдин бойлигингни ганимат бил»
Рамуз ул-аҳодис, 75:6*

Ялпиз (*Мята*) ҳам қадим замонлардан буён миллий таомлар тайёрлашда ва халқ табobati амалиётида фойдаланилиб келинаётган серхосиятли гиёҳ ҳисобланади. Уни хулбўй, зулба, пудина, нарпиз, арик жалбус, нано ва пудинаж деб ҳам атайдилар. Ялпизнинг таркибида эфир мойлари, ментол, ментон, пинен, фландрен, цениол, незлиол, жасмин,

органик кислоталар, флавоноидлар, каротин, рамноза, глюкоза, рутин, С витамини, минерал тузлар ва бошқа моддалар мавжуд. Халқ табобатида ялпиздан жигарнинг сурункали хасталикларини, ўт йўллари даволашда, тиш оғриғида, оғиз қақрашида, милк яллиғланишида, овқат ҳазм қилишни яхшилашда, кўнгил беҳузур бўлиб, қайт қилишга қарши восита сифатида фойдаланилади. Ялпиз кўкракни юмшатиб, балғам кўчирувчи, чанқок босувчи ҳамда нафас йўллари касалликларининг олдини олувчи восита сифатида ҳам фойдалидир. Ялпизнинг муаттар ва ёқимли ҳиди бош мия фаолиятини яхшилайти, киши кўнглини кўтаради, чарчаш ва толиқиш, дангасалик ва ялқовликни кувади. Унинг барги ва барра новдалари турли мевалардан тайёрланган компотларга, конфет ва чойларга ҳид ва таъм беришда ишлатилади. Ялпиз мойи лимонад, ликёр, қандолат, консерва, упа-элик тайёрлашда ва бошқаларда ишлатилади.

***Диққат:** ялпизни меъёрсиз истеъмол қилиш бод пайдо қилиши мумкин ва жуда ҳам кўп истеъмол қилинса, томоқда қичишиш пайдо бўлади. Буларни бартараф қилиш учун петрушка истеъмол қилиш тавсия этилади. Ялпиздан кунига бир марта истеъмол қилиш нормаси 9 граммлигини ҳам ёддан чиқарманг.*

Қуйида ялпиздан фойдаланиб тайёрланадиган турли хил доривор воситалар келтирилади:

- ✓ Ялпизли чой оғриқни қолдирувчи, ўт ва сийдик ҳайдовчи, кўнгил айланиши, ич дам бўлишини камайтирувчи ҳамда овқат ҳазм қилувчи восита сифатида ишлатилади. Бундай чой тайёрлаш учун бир ош қошиқ майдаланган ялпиз баргига бир стакан (200 мл) сув қуйиб, 15-20 дақиқа дамлаб қўйилади. Совугандан сўнг, уни 2 қават докадан сузиб, тоза идишга солиб қўйилади. Катта кишилар овқатдан олдин 1 ош қошиқдан, мактаб ёшидагилар 1 десерт қошиқдан, мактабгача ёшдаги болалар эса 1 чой қошиқдан ичишлари тавсия этилади.
- ✓ Ялпиздан дамлама тайёрлаш учун 2 чой қошиқ ялпиз баргини 250 мл қайноқ сувда 30 дақиқа дамлаб, сўнгра докада сузиб олинади. Ушбу

дамламадан кун мобайнида бир култумдан ичиб туриш ошқозон фаолиятининг бузилиш ҳолатларида ва кўнгил айнишида шифо бўлади.

- ✓ Ялпизли сув, ялпизли кулчалар, ялпизли қайнатма кўнгил айнишини қолдиришда ва ўт ҳайдовчи омил сифатида тавсия этилади. Ялпизли қайнатма тайёрлаш учун 5 грамм ялпиз барги 200 мл сувда 15 дақиқа паст оловда қайнатилиб, совугач, доқада сузиб олинади. Бу қайнатмадан кунига ярим стакандан (100 мл) 2 маҳал овқатланишдан икки соат олдин ичилади.
- ✓ Ялпиз эфир мойининг спиртдаги аралашмаси (1:4 нисбатда) бош оғриғида, тери яллиғланишида ишқалаб суртилади. Шамоллашда ва тумов касалликларида эса ундан ингаляция усули билан фойдаланилади, яъни, дорини юқори нафас йўлларига газ, буғ ёки аэрозол ҳолатида юбориш тавсия этилади.
- ✓ Ялпиз шарбати истеъмол қилинса, қон кетишини ва қон қусишини тўхтатади, кўкрак ости аъзолари ва елкадаги оғриқларга шифо бўлади.

Райхон доривор неъмат сифатида

- ✓ Гипертония касаллигида овқатланиш витаминли ва оқсилли бўлиб, таомномадан ёғли, аччиқ ва шўр таомларни чиқариб ташлаш керак. Бу касалликни даволаш ва профилактика қилиш учун райхоннинг дамламаси, қайнатмаси ва ёғини ишлатиш мумкин. Райхон мия, юрак ва ўпка томирларини кенгайтиради, шунинг учун ҳам уни гипертоникларга тавсия қилинади. Райхон дамламаси тайёрлаш учун райхоннинг 2 чой қошиқ миқдоридаги янги ёки қуритилган баргларига 200 мл қайнаган тоза сув қуйилиб, 30 минут дамланади ва кунига икки марта 1 ош қошиқдан қабул қилинади. Сўнгра бир ҳафта дам олиниб, муолажа яна қайтарилиши мумкин.
- ✓ Гипертония касаллигига қарши райхон ва валериананинг дамламасини ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун 2 чой қошиқ райхон ва 8 грамм валериана илдизи олиниб, унинг устига 250 мл қайнаган сув қуйилиб, бироз муддат дамланади. Бунда эфир мойлари дамламадан учиб

кетмаслиги учун идишнинг усти яхшилаб (*герметик*) ёпилади. Тайёр дамламани 1 десерт қошиқдан кунига 3 маҳал 3 ҳафта давомида ичилади. Муолажа тугаганидан сўнг, икки ҳафта дам олинади.

Ерёнғоқнинг шифобахилиги

Ерёнғоқ (*Арахис, Земляной орех*) бўйи 25-75 см га борадиган бир йиллик ўтсимон ўсимлик бўлиб, илдизи сершоҳ, поялари асосидан кўп шохланиб, тик туради, сал кўзга илинадиган 4-5 қиррали бўлади, яланғоч ёки туклар билан қопланган. Барглари навбатма-навбат жойлашган, тукли, узунлиги 3-11 см, жуфт патсимон, бандли. Гуллари барг қўлтиқларидан чиқади, оч сариқ ёки ковоксимон тусда бўлади, шохларининг пастки қисмларида ва ер тагида жойлашган. Гули бир кунлик бўлиб, чангланганидан сўнг гул косаси, тожиси ва чангчилари қуриб кетади, тугунчаси тик юқори ва пастга қараб ўсиб, тупроққа ўтади ва шу ерда мева тугади. Меваси очилмайдиган чўзинчоқ дуккак. Дуккаклари яшилга мойил сариқ рангда, ичида биттадан бештагача уруғи бўлади. Уруғлари чўзинчоқ, мойли, қизғиш юпқа пўст билан ўралган. Июнь охири, июль бошидан то кеч кузгача гуллайди ва сентябрь-октябрларда мева тугади. Доривор сифатида етук уруғлари (*мағизи*) ишлатилади.

Уруғлари таркибида 43% гача ёғли мой, 27% гача оксиллар, тритерпен сапонинлар, гликозид, арахидозид, лейкоделвенидел, бетаин, холин, 17% гача глобулинлар, 17% гача глютаминлар, 21% гача крахмал, 7,5 % гача қандлар, аминокислоталар, шунингдек **В**, **Е** витаминлари, патотенат кислота ва бошқалар бор. Мевалари пўстлоғида глюкоза билан аглюкон ҳамда бошқа моддаларга парчаланадиган арахидозид деган гликозид бўлади.

Ерёнғоқнинг таъсири ва ишлатилиши:

Ерёнғоқ мағизи мазали ва тўйимли бўлиб, уни хомлигича ёки қовурилган ҳолда ейилади, шунингдек қандолат маҳсулотларига қўшилади. Ерёнғоқ мойи озиқлик сифатлари жиҳатидан кўпгина ўсимлик мойларидан устун туради. Ерёнғоқ мағзи эса меъда ва ичак касалликларида ични сурадиган, юмшатадиган, ўраб оладиган, оғриқ қолдирадиган майин дори

сифатида, шунингдек талвасага қарши восита сифатида ҳам ейилади. Ерёнғоқ мағзи геморрагик диатез билан оғриб юрган болаларга даво қилишда яхши наф беради, чунки тромбопластин ҳосил бўлишини кучайтиради деган тиббий маълумотлар ҳам мавжуд.

Ерёнғоқни доривор сифатида ишлатиш усуллари:

- 100-200 грамм микдоридаги ерёнғоқ мағзи ҳар куни овқатдан 1 соат илгари хомлигича, яхши чайналиб ейилиши бир қанча касалликларга шифо бўлади.
- Гемофилияда ерёнғоқ мойи бир ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичиш учун буюрилади.

Лимон ўтнинг шифобахш хусусиятлари

*Бисмиллоҳ деб, баён айлаб ҳикмат айтиб,
Толибларга дури-гавхар сочдим мано.
Риёзатни қаттиқ тортиб, қонлар ютиб,
Ман дафтари соний сўзин очдим мано.
А. Яссавий*

Лимон ўт (*Мелисса лекарственная, маточник, медовка, мята лимонная, роевник, пчельник*) нинг номи унинг ҳиди лимонга жуда ҳам ўхшаб кетиши туфайли олинган. Унинг илмий адабиётлардаги номланиши эса ўсимликнинг хиди ва асалларнинг нектар йиғиши учун ҳизмат қилиши туфайли грекча иккита сўздан келиб чиққан: «meli» - асал ва «phyllon» - барглари. Бу ўсимлик *Melissa* лар авлодига мансуб бўлиб, унинг икки тури мавжуд: доривор мелисса (*Melissa officinalis L.*) ва икки шоҳли мелисса (*Melissa bicornis Koko*). Доривор мелисса баландлиги 30-150 см бўлган кўп йиллик ўтсимон ўсимликлар оиласига мансуб. Барча ўсимлик барглари гуллагунича ёқимли лимон хидига эга бўлиб, гуллагандан сўнг, хиди анча камаяди ёки ёқимсиз бўлиб қолади. Европада мелиссанинг эфир мойлари анча кўп бўлган турлари ҳам яратилган. Доривор восита сифатида лимон ўтнинг барглари (*Folium Melissaе*) ва ўсимталарнинг уч қисмлари (*Herba Melissaе*) ишлатилади. Уларни лимон ўт гуллашидан олдин узиб олинади ва олдин очик ҳавода, панада (*ёки 40 даражадан юқори бўлмаган ҳароратда совуқ сушилгада*) қуритилади. Кейин улар яхши шамоллатилиб туриладиган

хоналарда сақланади. Лимон ўтдан бир мавсумда 3-4 марта ҳосил йиғиб олиш мумкин. Унинг таркибидаги эфир мойлари йўқолмаслиги учун барглари хаво булут бўлганида, кун ўртасида териб олган маъқул. Италия, Франция, Германия ва бошқа Европа давлатларида мелиссанинг ер устки қисмлари ва барглари қимматли хомашё ҳисобланади. Лимон ўтнинг доривор хусусиятлари ундаги эфир мойлари туфайлидир. Бу ўсимликдан цитраль, цитронелол, гераниол, линалиол ажратиб олинади. Цитраль туфайли хомашё ёқимли лимонли хидга эга бўлади. Лимон ўтнинг ёш барглари ва биринчи теримдаги барглари таркибида 0,29% гача эфир мойлари бўлиб, иккинчи йиғимда эфир мойлари 0,13%, учинчи теримда эса атиги 0,1% бўлади. Мелисса баргларида фенилкарбон кистоталари ва унинг депсидлари: кофе кислотаси, розмарин кислотаси, мелитрин кислотаси ва хлороген кислоталари, флавоноидлар, тритерпенлар бўлади. Лимон ўт уруғларида эса 20% гача ёғлар бўлади.

Лимон ўтни тиббиётда бундан бир неча минг йиллар олдин Хитойда, Римда ва Қадимги Грецияда ишлатилина бошланган. Унинг асал етиштиришдаги аҳамияти ҳам жуда катта. Асаларичилар ўз баданларига янги лимон ўт баргларини суриб, асалариларнинг тўдаларини тутиб олишган. Табиблар уни микробларга қарши, антисептик восита, дизентерияга қарши, тинчлантирувчи восита ва кўриш қобилиятини яхшиловчи доривор сифатида ишлатишган. Абу Али ибн Сино лимон ўтни юракни енгиллаштирадиган ва мустаҳкамлайдиган, овқат хазм бўлишига ёрдам берадиган, меланхолияга қарши восита сифатида эслатиб кетган. Таркибида лимон ўт бўлган доривор воситалар тинчлантирувчи, спазмолитик ва газ хайдовчи хусусиятларга эга. Мелисса енгил уйқу келтирувчи хусусиятга ҳам эга. Лимон ўт таркибидаги эфир мойларининг асосий таъсири мияда сезилади ва у енгил транквилизатор сифатида таъсир қилади. Мелисса иштаҳани очади, ошқозон шираси ажралишини кўпайтиради, ўт хайдовчи хусусиятига эга ва ферментациянинг аномалияларини йўқ қилади. Лимон ўт қабул қилинганида нафас олиш секинлашади, юрак уриши камаяди ва қон босими тушади. Унинг эфир

мойлари герпес вирусига, гриппга ва Ньюкасл касалликларига қарши активликка эга бўлиб, бу унинг таркибидаги розмарин кислотаси туфайлидир. Мелиссанинг сувли-спиртли экстракти шамоллашга қарши ва антиоксидант таъсирлари ҳам розмарин кислотаси билан боғлиқ. Розмарин кислотаси хужайралараро муҳитда кислороднинг озод радикаллари билан боғлаб қўяди. Лимон ўтнинг токсиклик даражаси унчалик юқори эмас, аммо уни гипотонияда қабул қилиш ярамайди. Мелиссанинг препаратларини қабул қилганда бош айланиши, бўшашиш, чарчаш, уйқу келиши, диққатнинг пасайиши, кўнгил айланиши, қусиш, ошқозон қайнаши, ич кетиши, ич қотиши ва томир тортишиши кузатилиши мумкин. Шунинг учун лимон ўт асосида тайёрланган дориворлар қабул қилганда беморлар хавфли фаолият турлари билан шуғулланмасликлари, диққатни жалб қиладиган ишларни бажармасликлари, тезкор ҳаракат ва рухий фаолият талаб қиладиган ишлардан ўзларини тийишлари лозим.

Лимон ўтнинг барги экстракти гериатрик амалиётда самарадор седатив восита сифатида қўлланилади. Бундай препаратларни умумий асабийлашишда, истерияда, вегетатив қон-томир дистониясида, уйқусизликда, мигренда, юракдаги функционал оғриқларда, тахикардияда, атеросклерозда, бош айланишида, қулоқларда шанғиллаш кузатилганида, юрак ритми бузилишида ва эмоционал факторлар таъсирида артериал босим ошганида қўлланилиш тавсия этилади. Лимон ўтдан тайёрланган воситалар иштаҳани очиш учун, овқат хазм қилиш жараёни бузилганида, ошқозон неврозларида, гастритда, колитда, метеоризмда, астмада ва невралгияда ҳам қўлланилади. Геморройда лимон ўт шарбати билан клизмалар қилиш тавсия қилинади. Мелисса барглари билан гуллашдан олдин терида олинган барглари сийдик ҳайдовчи восита сифатида ишлатилади. Лимон ўтнинг аллергия дерматозларда, фурункулезда ҳамда косметологияда ванна ва компресслар қўрилишида ишлатиш тавсия этилади. Стоматологияда эса уни гингивит касаллигида оғиз чайиш учун буюрилади. Медицина амалиётида мелиссали сув, мелиссанинг эфир мойи ва мелисса спирти ишлатилади. Мелисса

спиртини мигренда, невралгияда, бош оғриқларида ёки уйқусизликда бошга суриш тавсия қилинади. Германияда мураккаб мелисса спирти (*ёки «кармелит»*) ишлатилиб, унинг таркибида эфир мойидан ташқари, мускат ва гвоздика мойлари ҳам бўлади. Лимон ўтнинг ўзи жуда кам қўлланилади, кўпроқ у райхон, ромашка, зира, иссоп, валериана, лаванда, дўлана каби доривор ўсимликлар билан биргаликда қўлланилади. Лимон ўтнинг хушбўй барглари чойларга ўзига хос таъм бериш учун ҳам қўлланилади. Таомларга эса лимон ўтнинг ёш барглари доривор-профилактик қўшимча сифатида киритилади. Янги ёки қуритилган лимон ўт барглари кулинарияда шўрваларга, қўзикоринларга, балиқли ва гўштли таомларга қўшимча сифатида ва ликер-ароқ ишлаб чиқаришда ишлатилади. Мелисса асаларилар учун жуда сеvimли ўсимлик бўлиб, унинг гулларида жуда кўп миқдорда нектар ҳосил бўлади.

Лимон ўт ҳосилини жуда иссиқ ҳавода йиғиш ва баргларни ювиш мумкин эмас, чунки бунда хомашёнинг сифати бузилади. Баргларни полиэтилен пакетларга солиш ва намлантириб қўйиш ҳам ярамайди, чунки бунда доривор моддалар парчаланиб, баргларнинг ранги ва хиди ўзгаради. Баргларни қопларга ёки латта халталарга босмасдан йиғган маъқул. Барглар йиғилганидан сўнг, салқин жойда (*чердакда ёки қуёш нурлари тушмайдиган пана жойда*), яхши вентиляция шароитларида қуритилиши лозим. Қуриган баргларни чиришдан, намланишдан, пўпанак босишдан, сичқонлардан, каламушлардан ва чангдан асраш керак. Қуритилган баргларни қуруқ қўлда майдалаб, ҳаво ва намлик кирмайдиган ҳамда ёруғлик тушмайдиган шиша идишга солиб қўйиш лозим. Лимон ўт хомашёсини сунъий материаллардан ясалган идишларда сақлаш мумкин эмас. Идишнинг ёнига бу хомашё қачон тайёрланганини ёзиб қўйилади. Вақти-вақти билан баргларни текшириб, бузилган ва шубҳалиларини йўқотиш зарур.

Лимон ўтни вегетатив усулда ёки уруғларидан кўпайтириш мумкин. Энг яхшиси, уруғларни февралда теплицага экиб, майда униб чиққан кўчатларни очиқ ер майдонига ўтказган маъқул. Аммо уни кўчатларни

бўлиш, шохларидан ва илдиз ости ўсимталаридан ҳам кўпайтириш мумкин. Мелисса ўғитга бой ва суглинистик ерларни яхши кўради. Кўчатларни куёш тушадиган ва юмшоқ тупроққа бир-биридан 45-50 см масофада экилади. Агар ер майдонингиз бўлмаса, лимон ўрни балконда яшиқда ҳам ўстириш мумкин.

Нокнинг шифобахилиги

Нок (*Груша обыкновенная*) барглари юмалоқ ёки тухумсимон бўлиб, оппоқ гуллайдиган, бўйи 10-40 метргача борадиган кўп йиллик дарахтдир. Нок мевалари озуқа ва доривор моддаларга анча бой. Мамлакатимизда нокнинг 200 дан ортиқроқ нави бор. Нокда 0,4% оксил, 9% гача қанд, 2,9% полисахаридлар, 0,5% органик кислоталар, 0,16% гача ошловчи ва бўёқ моддалар, 0,25% гача арбутин, 0,03%-0,07% гача хлорогенат кислота бор. Нок меваларида бирмунча миқдорда **Е, С, Р, В₆** витаминлари, каротин, шунингдек калий, кальций, кремний, магний, натрий, олтингугурт, хлор, фосфор, темир, йод, кобальт ва бошқа турли элементлар, хушбўй моддалар, ферментлар ва фитонцидлар бор.

Халқ табобатида янги нок меваси ва шарбати, шунингдек қоқисидан тайёрланган қайнатмалар сийдик ҳайдайдиган, иссиқни туширадиган ва йўталга қарши восита сифатида қўлланилади. Улар ҳазм йўли ишини тартибга солиш ва ичкетарга қарши восита тариқасида ҳам тавсия этилади. Нок баъзан ич оғриб қолишига сабаб бўлади, шунинг учун нок ейилганидан кейин устидан асал кўшилган чой ичиш тавсия этилади. Нок юрак ўйнайдиган маҳалларда, қовуқ касалликларида фойдали, овқат ҳазмини яхшилаб, кишининг руҳиятини кўтаради. Қўзиқориндан захарланганда нок яхши ёрдам беради. Нок баргларидан тайёрланган дамлама ва қайнатмалар бўйида бўлишдан сақланиш учун ишлатилади. Хиндистон табобатида нок мевалари иссиқни пасайтирадиган, тинчлантирадиган восита тариқасида қўлланилади. Нок шарбати ҳамда винода тайёрланган экстрактидан ҳавфли ўсмаларга қарши, қайнатмаси ва шарбатидан эса ичбуруғ, нефрит касалликларига даво қилиш учун фойдаланилади.

Замонавий табобатда нок мевалари қайнатмаси сийдик-тош касалликларида сийдик ҳайдовчи восита тариқасида ишлатилади. Нокда калий кўп бўлгани учун нок ейиш сийдикда кислоталар камайишига олиб келади, натижада сийдик кислота тузларининг эрувчанлиги кучайиб, буйрак тошлари пайдо бўлишининг олди олинади. Иситма, йўтал, ич кетарларда нок қоқиси қайнатмасини ичиш тавсия этилади. Нок меваларида бўладиган пектин моддаси ўт ҳайдаш таъсирига эга бўлиб, ичак юришувини яхшилаши аниқланган.

Нокдан доривор неъмат сифатида фойдаланиш усуллари:

- Майдаланган ярим стакан нок қоқиси ва 3 ош қошиқ сули ёрмаси 2 стакан сувда қайнатилиб, 1 соат дамлаб қўйилади ва сўнгра сузиб олинади. Ич кетарда овқат олдидан ярим стакандан кунига 4 маҳал ичилади.
- Майдаланган бир стакан нок қоқиси ярим литр сувда қайнатилиб, 4 соат дамлаб қўйилади ва сузиб олинади. Қайнатмани овқат олдидан ярим стакандан кунига 4 маҳал ичилади.

Нўхатнинг доривор хусусиятлари

Нўхат (*Горох, Нут*) бўйи 80 см гача борадиган бир йиллик ўсимлик. Пояси бақувват, сершоҳ бўлиб ўсади, ётиб қолмайди. Барглари тоқ патсимон, гуллари одатда оқ ёки қизғиш бинафшаранг, дуккаклари калта, қавариқ ва унда 1-3 та дони бўлади. Дони (*уруғлари*) думалоқ, билинар-биланмас кирраси бор, учи ўткирлашиб келган. Нўхат қадимдан мамлакатимизда экилган ва овқатга ишлатилиб келинган.

Етилган нўхат донида 20% гача оқсил, 8,3% гача алиштириб бўлмайдиган аминокислоталар (*валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, трептофан ва бошқалар*) ҳамда 13,6% гача алиштира бўладиган аминокислоталар, шунингдек 4,3% липидлар, 3% қандлар, 3,7% клетчатка, 43,5% крахмал ва 3% пектин бор. Нўхат донларида талайгина миқдорда витаминлар, жумладан, каротин, **В** гуруҳ витаминлари ва **Е** витамини мавжуд. Нўхат макро— ва микроэлементларга анча бой. Унда анчагина

микдорда калий, кальций, кремний, магний, олтингугурт, фосфор, алюминий, бўр, темир, молибден, селен ва рух бор. Таркибидаги селен микдори жихатидан нўхат барча дуккакли донлар орасида биринчи ўринда туради.

Халқ табобатида нўхатнинг кўк донлари хомлигича ва қайнатилган ҳолда, шунингдек, нўхат ўти ва пўстидан тайёрланган дамлама буйрак-тош касаллигида сийдик ҳайдайдиган восита тариқасида қўлланилади. Тожикистон табобатида ёши қайтиб қолган кишиларга қабзиятнинг олдини олиш ва ҳазм аъзолари ишини ўрнига келтириш учун ковурилган нўхат тавсия этилади. Нўхат қайнатмаси истиқо ва сариқ касалликларида наф беради, жигар ва талокда битиб қолган йўллари очади. Қора нўхат қайнатмаси минерал мой, ёввойи шолғом мойи ва петрушка билан биргаликда ичиладиган бўлса, қовуқ ва буйраклардаги тошларни майдалайди. Нўхат қайнатмаси ичилганида ёки донини эзиб, баданнинг тегишли жойларига қўйилганида қон талашларни йўқотиб, одамнинг рангини яхшилади ва тиш оғриғини қайтаришга ёрдам беради. Нўхат мойи темирлаткига, нўхат уни эса хавфли ўсмалар ва саратонга, қўтирга даво бўлади. Нўхат қонни тозалаб, иштаҳани очади, ўпкага фойда қилади. Нўхат дони қон оқишини, ич кетишини, йўтал ва ҳансирашни тўхтатади, бавосилга даво бўлади, уруғ пуфагида ҳосил бўлган тошларни йўқотиб юборади.

Замонавий табобатда нўхат таркибида бўлган оксиллар ҳайвон оксилларига жуда яқин туриши аниқланган. Нўхатда анчагина микдорда (28,5 мг%) бўладиган селен антиоксидант ҳоссага эга бўлиб, у хавфли ўсмаларнинг пайдо бўлишига йўл қўймайди. Бироқ баъзи кишиларда нўхат қоринни дам қилиб, ич қулдирашига сабаб бўлади. Нўхатга укроп ёки зира қўшиш нўхатнинг ҳазм тизимига кўрсатадиган салбий таъсирини бартараф этади.

Седана шифобаҳш гиёҳ сифатида

*Меъда учун унинг манфаати бор,
Қуруқликда ўрни учинчи миқдор.
Ундан яна пуштнинг кучи ўсади,
Ҳайдаш хислати бор, яна кесади.
Давоий ал-Гилоний*

Седанани турли мамлакатларда «чернушка», «шуниз», «камунин хиндий», «сиёҳ тухма», «кора уруғ» деган турли номларда атайдилар. Седана уруғининг таркибида 0,4-1,5% эфир мойи, 40 фоизгача витаминларга бой мой, мелантин, аччиқ нигелин гликозидлари мавжуд. Кўпчилик ватандошларимиз седанани фақатгина ноннинг устига сепилишини биладилар холос, аммо афсуски унинг шифобаҳш хусусиятларини яхши билишмайди. Седана азалдан халқ табобатида юрак, меъда-ичак, жигар, ўпка, тери ва аёллар касалликлари, бавосир, бронхит, диккинафас, истико, куланж, соч тўкилиши ва шамоллаш касалликларини даволашда ишлатилган. Ундан яна илон, чаён, ари чаққанда, захарланиш, совуқ уриш, кўкрак сутини кўпайтиришда, сийдик ва организмдан ёмон хилтларни ҳайдашда, юз рангини қизартириб, очишда ва терининг ранги оқаришига қарши ишлатилган. Абу Али ибн Сино ҳам седананинг шифобаҳш хусусиятлари ҳақида қуйидаги маълумотларни ёзиб кетган: *«Седана ўтқир балғамни кўчирувчи, тозаловчи, осилиб турувчи сўғал ва ҳолларни, доғларни, айниқса, песни кетказади. Уни сирка билан қўшиб, сутли чиқиқларга, ҳуснбузарларга босилади, шиллиқли яраларга, яраланган қўтирга ва қаттиқ ўсмаларга шимдирилади. Унинг қовурилганини каноп латтага солиб ишлатилса, тумовга даводир. Седанани совуқ бош оғриғи билан касалланган кишининг пешанасига суртилса, фойда қилади. Агар уни сирка билан ивитиб қўйиб, эрталаб янчилса ва беморнинг бурнига тортилса ҳамда уни хидласин учун бурун олдига қўйилса, чўзма бош оғриқлари ва юз фалажига ёрдам қилади. Седана галвирсимон суякдаги тиқилмаларни жуда яхши очувчи дори бўлиб, сиркада қайнатилгани билан, айниқса, санавбар чўпи билан бирга қайнатиб, оғиз чайилса, тиш оғриғига даво бўлиб, уни мустаҳкамлайди. У ингичка*

гигиена ва қовоқ уруғига ўхшаш гигиеналарни ўлдиради. Бир неча кун давомида киндикка суртиб юрилса, ҳайз қонини юритади. Уни асал ва иссиқ сувга қўшиб ичилса, қовуқ ва буйракдаги тошларга фойда қилиб, уларни чиқаради. Иситмани, хусусан, балзам ва савдодан бўлган иситмаларни қолдириб, йўқ қилади. Седананинг тутунидан газандалар қочади. Ундан бир драхмий (4,25 грамм) миқдорида ичилса, қорақурт чаққанда фойда қилади».

Қуйида седананинг шифобахш хусусиятларидан фойдаланиш усулларида баъзи бирлари келтирилади:

- ✓ Седана уруғидан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган эмал кастрюлкага бир стакан қайнаб турган сув қўйилади ва устига седана уруғидан 1 чой қошиқ солинади. Сўнгра идишнинг усти ёпилиб, 1-1,5 соат дамлаб қўйилади. Ундан сўнг, дамламани 2 қават тоза доқада сузиб олиниб, кунига 3 маҳалдан овқатдан 20-30 дақиқа олдин бир ош қошиқдан ичилади. Седана уруғи дамламаси томоқ ва тиш оғриганда, гиждаларни ҳайдашда, уйқусизлик, меъда-ичак ва шамоллаш хасталикларида қўлланилади.
- ✓ Седанани тумовда чўғга сепиб тутатилса, унинг тутунидан барча вируслар қирилади. Агар унга сирка қўшиб яралар ва қўтирларга, сўгал ва холларга суртилса, фойда беради. Седанани кечаси сиркада ивитиб, бурунга озгинаси текиб ётилса, бош оғриғи қолади.
- ✓ Седанани асал билан ейилса, буйрак тошини туширади. Иситма чиққанда 1 чой қошиқдан капаланса, фойда қилади. Уни ичиб турилса, организмдаги ингичка ва қовоқ уруғига ўхшаш қуртларни ўлдиради.
- ✓ Седана уруғини қовуриб, зайтун ёғига аралаштирилиб, тумов бўлганда бурунга томизилса, яхши фойда беради.
- ✓ Седана уруғидан олинган ёғ инсонни ёшартириш хусусиятига эгадир. Седананинг уруғини куйдириб, ёғ ёки хинага қўшиб, бошга суртилса, сочнинг тўкилишини тўхтатишга ёрдам беради.
- ✓ Бавосирни даволаш учун седана уруғидан кунига 2-3 маҳал 0,5-1,0 граммдан истеъмол қилиш тавсия этилади.

- ✓ Седана уруғини туйиб, гул ёғига аралаштириб, бадандаги экзема тошган жойларга суртилса, унинг тузалишини тезлаштиради.
- ✓ Седана уруғини аччиқ тарвуз (*ханзал*) сувига аралаштириб, киндик атрофига суртилса, коринда бўладиган ошқовоқ уруғига ўхшаш куртларни туширишга ёрдам беради.

Бодомнинг шифобахш хусусиятлари

Бодом (*Миндаль обыкновенный*) бўйи 6 метргача борадиган дарахт ёки бута бўлиб, танасининг пўстлоғи одатда кулранг-қўнғир рангда, қариганда анча қорайиб қолади. Новдалари эса яланғоч, қизғиш-жигарранг тусда. Барглари навбатма-навбат жойлашган, бандли, узунлиги 9 см гача боради, наштарсимон шаклда, четлари тишли. Гуллари бодом ҳали барг ёзмасидан туриб очилади. Мевалари узунчоқ-тухумсимон шаклда, бўйи 3 см гача борадиган, баҳмалдек майин туклар билан қопланган данакли мева. Ранги яшилроқ ёки қўнғир-кулранг тусда. Данаги 3 см гача узунликда бўлиб, аччиқ ёки ширин мағзи бўлади. Бодом февраль-апрел ойларида гуллайди ва мевалари июнь-июлда етилади. Тиббиётда ишлатиладиган асосий органлари бодом мағзи ва унинг маҳсулоти бўлган бодом мойи ҳисобланади.

Аччиқ ва ширин бодом мағзида 62% гача ёғли мой, амигдалин гликозиди, гематин, **В₁₂** витамини, 12% гача оксил моддалар, 3% гача сазароза ва эмульсин ферменти бор. Мағзидан олинадиган мойнинг деярли 90% қисми олеинат кислотадан иборат бўлади. Бодом гулларида бир оз миқдор эфир мойлари топилган, унинг таркибида эвгенол, гераниол ва бошқа бирикмалар бор.

Халқ табobatiда бодом мағзи ва бодом мойи қадимдан ишлатилиб келинади. Уни яллиғланишга қарши, яра ва жароҳатларни тезроқ битирадиган, умуман қувватга киритадиган, ични юмшатиб, мулойимлаштирадиган ва захарлар кучини қирқадиган восита тариқасида буюрилади. Ибн Сино бодом мағзи ва бодом мойини қон туфлаш, йўтал, астмага қарши ишлатишни тавсия қилган ва уни плеврит, буйрак, қовуқ касалликларида, сийдик йўлларидаги тошларни тушириш учун буюрган.

Унинг фикрича, бодомнинг барча турлари жигар, талоқ, меъдани тозалайди, мияга яхши таъсир кўрсатиб, кўз қувватини оширади. Табиблар меъда-ичак йўли, ўпка, эшитув органларининг яллиғланиши касалликларида, камқонлик, уйқусизлик, бош оғриғи, оёқ-қўллар увишишида аччиқ ёки ширин бодом мағзи ва мойини буюришади. Ширин бодом мағзи *гепатит касаллигида* ҳам ишлатилади. ***Даволаш курси қуйидагидан иборат бўлади:*** Биринчи кун бодом мағзини 5 донадан кунига 3 маҳал ейиш буюрилади. Кейин ҳар кун мағизлар сонини кунига 5 донадан ошириб борилади ва 15 донага етказилади ва шу билан даволаш курси тугалланган ҳисобланади.

Замонавий табобатда бодом мойини қабзият маҳалларида енгил сурги тариқасида ишлатилади. Ундан антисептик ва яллиғланишга қарши восита сифатида, шунингдек атир-упа саноатида ҳам фойдаланилади. Ширин бодом мағзидан тайёрланган эмульсия гиперацид гастрит касаллигида ва меъданинг яра касаллигида наф беради. Йўтал маҳалида, қорин бураб оғриб турган холларда ва асаб бузилган пайтларда аччиқ бодом сувини 10-15 томчидан ичиш тавсия қилинади. Бодом мойи бадан терисини юмшатиш, сепкил ва хуснбузарларни йўқотиш учун ҳам ишлатилади.

Аччиқ бодом мағзининг кунжарасидан «*Аччиқ бодом суви*» деган препарат олиш учун фойдаланилади. Бу препарат меъда-ичак йўли касалликларида тинчлантирувчи ва оғриқни қолдирадиган восита тариқасида ишлатилади. Аччиқ бодом мағзининг заҳарли эканлигини айтиб ўтиш керак, чунки унда амигдалин деган заҳарли модда – гликозид бор.

Бодомдан дориворлар тайёрлаш усулларига мисоллар:

- Ярим стакан ширин бодом мағзи устига 2 стакан қайноқ сув қуйиб, 15-20 дақиқа қайнатилиб, сузиб олинади ва тайёр бўлган қайнатмадан болалар қизамиқ бўлганида 1/3 стакандан кунига 3 маҳал ичиш буюрилади.
- Сурги қилиш мақсадида бодом мойини 1 ош қошиқдан кунига 2-3 маҳал ичиш учун буюрилади.

Гилоснинг шифобахш неъматлиги

Гилос (*Черешня*) бўйи баъзан 15-20 метрга борадиган дарахт бўлиб, шох-шаббаси унчалик мустаҳкам эмас (*мўрт бўлади*). Барглари тухумсимон ёки эллипссимон, четлари аррасимон қирқилган, бандли. Гуллари оқ, диаметри 5 см гача боради, тўкилиш маҳалига келганда пуштироқ тусга киради. Меваси – думалоқ ёки тухумсимон шаклда бўладиган данакли мева, серсув, этдор, қизил, сарик, пушти ёки деярли қора рангда бўлади. Гилос апрель-май ойларида гуллайди, мевалари май-июнда етилади. Табобатда ишлатиладиган органлари мевалари ва мева бандларидир.

Гилос мевасида 10% гача қанд моддалари, гемицеллюлоза, клетчатка, пектин, органик кислоталар, минерал моддалар, шунингдек **C, B₁, B₂, B₆** витаминлари, каротин бор. Булардан ташқари, гилос меваларида флавоноид гликозидлар, ошловчи ва бўёқ моддалар бўлиб, эфир мойи ҳам топилган.

Халқ табobatiда гилос меваларининг суви ва қайнатмаси иштаҳани очиш ва овқат ҳазмини яхшилаш учун, нафас йўлларининг яллиғланиш касалликларида балғам кўчирадиган восита сифатида, шунингдек юқумли касалликлар ва шамоллаш касалликлари даврида иссиқни туширадиган ва умуман қувватга киритадиган восита сифатида ишлатилади. Гилос мевалари хўллигича ёки қоқи холида истеъмол қилинади ва ични юмшатадиган таъсир ҳам кўрсатади.

Гилос гуллари ва баргларида кўшиб тайёрланган малҳамни яра-жароҳатлар ҳамда чипқонларга қўйилади. Гилос мевалари бандларидан тайёрланган қайнатма буйрак-тош касаллигига даво сифатида ҳам буюрилади. Замонавий табобатда гилос меваларидан камқонлик, гиперацид гастрит, меъда-яра касаллиги, ичак атонияси ва спастик колитларда парҳез таом сифатида фойдаланилади. Гилос болалар овқати учун мева суви, компот ва хўл мева холида ҳам кўп ишлатилади.

Гилосдан дориворлар тайёрлашнинг баъзи усуллари:

- Гилоснинг куруқ мева баргларида 2 ош қошиқ миқдорида олиб, устига 400 мл қайноқ сув қуйилади ва паст оловда 15 дақиқа милтиллашиб қайнатилади. Сўнгра 3-4 соат дамлаб қўйилади ва сузиб олинади. Бу қайнатмани сийдик-тош касалликларида ярим стакандан кунига 3-4 маҳал ичилади.
- 5 ош қошиқ (80 грамм) гилос қоқиси устига 800 мл қайноқ сув қуйиб, 4-6 соат дамлаб қўйилади ва сўнгра сузиб олинади. Бу дамлама иштаҳа очадиган ва қувватга киргизадиган восита сифатида ишлатилади. Уни овқатдан олдин 1 ош қошиқдан кунига 3-4 маҳал ичилади.

Олманинг шифобахш хусусиятлари

Олма (*Яблоня домашняя*) шох-шаббаси анча қалин бўлиб ўсадиган, бўйи 3-12 метргача борадиган дарахт, илдизлари ерга чуқур кириб боради. Танасининг пўстлоғи сал қўнғирроқ тусда, гоҳо ёриқлари бўлади. Барглари навбатма-навбат жойлашган бандли, сербар тухумсимон шаклда. Гуллари эса оқ ёки сал пуштироқ, диаметри баъзан 5 см га ҳам боради, гулбарглари тескари тухумсимон шаклда. Меваси юпқа пўст билан қопланган сохта мева (*олма*), навига қараб катта-кичиклиги ва ранг-туси ҳар хил бўлади. Май-июнь ойида гуллайди, мевалари сентябрь-октябрда етилади, эрта пишар навлари ҳам бор. Янги олма меваларида органик кислоталар – олма, лимон, арабинат, хлорогенат кислоталар, 12% гача қанд моддалари, пектин моддалар, ошловчи ва бўёқ моддалар, аскорбинат кислота, каротин, **В₁** витамини, органик фосфор бирикмалари, эфир мойи ва калий бор. Олма меваларининг пўстида флавоноидлар топилган, уруғларида омигдалин ва ёғли мой бор.

Халқ табobatiда олма меваларидан камқонликка даво қилиш учун, қабзият ва меъда ширасидаги кислоталар етишмайдиган пайтларда ҳазм системаси ишини аслига келтириб, равонлаштириш учун фойдаланилади. Қадимги ҳакимлар иштаҳани очиш ва овқат ҳазмини яхшилаш учун, шунингдек ичбуруққа даво қилиш учун нордон олма, юрак касалликлари давоси учун эса ширин олма буюришган. Олма баргларида терининг яллиғланиш касалликлари ва яра-чақаларга даво қилиш учун дори

тайёрлашган. Замонавий табобатда эса олмадан қон босимини пасайтирадиган, яллиғланишни қайтарадиган, камқонликка даво бўладиган, сийдик ҳайдайдиган восита сифатида фойдаланилади. Подагра ва сийдик-тош касаллиги билан оғриган беморларга олма анча ёрдам беради. Олмада калий тузлари бўлганлигидан уни юрак касалликларида ҳам буюрилади. Ниҳоят, баъзи касалликларда олмадан парҳез масаллиқ тарзида фойдаланилади. Олма кишининг кўнглини очиб, руҳини тетиклаштиради.

Олмадан дориворлар тайёрлашнинг баъзи усуллари:

- 3-5 дона олмани пўстини артмасдан тўғралади ва усти ёпиқ 1 литр сув солинган идишда 10-15 дақиқа қайнатилади. Кейин 3-4 соат дамлангандан сўнг, сузиб олинади. Бу қайнатмани иссиқ холида чой ўрнига кунига бир неча мартадан ичилади.
- Олмани майда тишли қирғичда қириб, баданнинг куйган, совуқ олган ва яллиғланиб турган жойларига малҳам қилиб қўйилади.

Олчанинг шифобахлилиги

Олча (*Вишня обыкновенная*) бўйи 3-7 метргача борадиган мевали дарахт бўлиб, мевалари пушти ва тўқ қизил рангда, думалоқ бўлиб, майда (*диаметри 15 мм дан 17 мм гача*), эти ширин ва сал нордон бўлади. Навлари кўп, барглари навбатма-навбат жойлашган, тўқ қизил рангда, тескари тухумсимон, чети тишли, меваси шарсимон бўлиб, данаги этидан ажралмайди. Олча март-апрелда гуллайди ва июнь-июлда пишади. Табобатда илдизлари, барглари, гул бандлари ва мевалари ишлатилади.

Олча меваларида 3,9-5,2% глюкоза, 3,3-4,3% фруктоза ва 0,3-0,8% сахароза, 0,1% гемицеллюлоза, 0,5% клетчатка, 0,4-1,1% пектин, 0,8% оксил моддалари ва 0,4% ёғлар бўлади. Умумий кислоталар миқдори олчанинг навларига қараб 1,46% дан 2,16% гача бўлади. Олчада талайгина витаминлар, шу жумладан **В** гуруҳ витаминлари, **Е**, **Р** витаминлари, каротин ва биотин бор. Олча таркибидаги макро- ва микроэлементлар миқдори (*мг % ҳисобида*): калий – 256, кальций – 35, магний – 26, натрий – 20, олтингугурт – 6, фосфор – 30, хлор – 6, бор – 125, ванадий – 35, темир – 500, йод – 2, кобальт – 1,

марганец – 80, мис – 100, молибден – 3, никель – 15, фтор – 13, рух – 150. Олчада ошловчи моддалардан кумарин, катехинлар ва бошқалар ҳам бўлади.

Халқ табобатида олча сувидан трахеитлар, бронхитларда балғам кўчирувчи восита сифатида, меваларининг этидан сувда тайёрланган экстрактларини эса шамоллашга алоқадор касалликларда иссиқни пасайтирувчи восита сифатида, шунингдек, иштаҳани кучайтириш учун кўнгилни очадиган ҳамда камқонликка даво бўладиган дори тариқасида ишлатиш тавсия этилади. Шамоллашга алоқадор ва турли хил иситмали касалликларда олча суви, шарбати, мураббоси, қоқисидан тайёрланган қайнамаси умуман кўнгилни очиб, тонусни кучайтирадиган восита тариқасида кенг қўлланилади. Гулларида дамланган чой, шохларидан тайёрланган қайнатмаси ва баргларининг дамламаси милк яллиғланган пайтларда оғиз ва томоқни чайиш учун ҳамда куйган жойларга қўйиш учун ишлатилади. Илдизларидан тайёрланган қайнатмаси ич сурги ўрнида қўлланилади. Қадимги ҳакимлар олча меваларини умуман қувватга киргизадиган, қонни кўпайтирадиган, чанқоқни қолдирадиган ва балғамни кўчирадиган восита сифатида кўп ишлатишган. Олча ич қотирадиган хусусиятга ҳам эга. Унинг бу хусусияти қоқисидан янги мевасидагидан кўра кучлироқ бўлади.

Замонавий табобатда олчадан иштаҳани очиш учун, сийдик ҳайдайдиган, балғам кўчирадиган, яллиғланишга қарши таъсир кўрсатадиган, антисептик, антианемик ва антисклеротик восита сифатида фойдаланилади. Олча ич кетишига даво бўлади, шунингдек, капиллярлар ўтказувчанлигини камайтиради. Олча таркибидаги кумаринлар ва оксикумаринлар қон иувчанлиги кўпайиб кетган маҳалларда яхши шифобахш таъсир кўрсатади. Шу муносабат билан олча миокард инфарктини бошдан кечирган одамларга фойдалидир. Олча меваларида яллиғланишга қарши ва буриштирувчи таъсир кўрсатадиган ҳамда ичаклардан заҳарли моддалар сўрилишини камайтирадиган пектин бор.

Олча мевалари одам иштаҳасини очиб, овқат ҳазмини яхшилаиди, чанқоқни босиб, ични бир қадар бўшаштиради. Олча уруғларидан тайёрланадиган эмульсия ва мева бандларидан тайёрланадиган қайнатмалар сезиларли даражада сийдик ҳайдовчи таъсирга эга бўлиб, сийдик-тош касаллиги, сурункали колитлар ва ичак атониясига даво қилишда ишлатилади. Олчанинг сутда қайнатилган янги барглари сариқ касаллигида (*гепатитларда*) бир қадар наф беради. Олча мева барглари ва новдаларидан тайёрланган қайнатмаси яллиғланишга, ревматизмга қарши ва қон тўхтатувчи хусусиятга эгадир. Уни энтероколитларда, баданга шиш келганда ва ҳайз пайтида кўп қон кетаётганда қўлланилади. Шунингдек, камқонлик, иситма ҳолатларида умуман қувватга киргизадиган восита сифатида буюрилади. Олча мевасининг эти ва суви антисептик хоссага эга бўлиб, микробларга қарши таъсир кўрсатади.

Олчадан доривор қайнатмалар тайёрлашга мисоллар:

- 2 ош қошиқ миқдоридаги олча меваси солинган сирли идишга 400 мл қайноқ сув қуйилиб, у бошқа идишдаги сувда 20-30 дақиқа қайнатилади. Сўнгра у сувдан олиниб, совутилади ва сузилади. Бу қайнатма умуман қувватга киргизадиган восита сифатида овқатдан олдин ярим-бир стакандан кунига 2-3 маҳал ичилади.
- 10 грамм миқдоридаги олча мевалари устига 200 мл қайноқ сув қуйилиб, идишдаги сув устида 10 дақиқа қайнатилади. Кейин совутилиб, сузиб олинади. Бу қайнатма гипертония касаллигида, ич кетарда, баданга шиш келганда, сийдик тош касаллиги ва бошқа касалликларда ичилади.

Олхўрининг фойдалилиги

Олхўри (*Слива домашняя*) бўйи 12 метргача борадиган дарахт бўлиб, барглари тухумсимон ёки эллипссимон, баъзан ўткир тишли, қизғиш рангда бўлади. Гуллари – оқ, сал сарғиш. Мевалари ҳар хил катталиқда бўлиб, тўқ қизил, сариқ рангда, хушхўр, нордонроқ ширин мазали, этдор бўлади.

Олхўри апрелда гуллайди ва мевалари июль-августда етилади. Унинг мевалари ва илдизлари доривор тарикасида ишлатилади.

Меваларида 17,2% гача қанд моддалари, биров микдорда оксиллар, клетчатка, органик кислоталар (*олма, лимон ва оксалат кислоталари*), **С, В₁, В₂, В₆, Е, РР** витаминлари, каротин, биотин, флавоноидлар, антоцианидлар, пектинлар ва минерал моддалар бор.

Олхўрининг доривор сифатида ишлатилиши:

Мудом ич қабзият бўлиб юрадиган маҳалларда, атеросклероз ва жигар, ўт пуфаги яллиғланиш касалликлари, иситма ҳамда ревматизмда табиблар олхўри меваларини ейиш ва баргидан дори тайёрлаб ичишни буюрадилар. Олхўридаги калий тузлари организмдан ош тузи ва сув чиқишини кучайтиради ва шу сабабли олхўри гипертония, буйрак касалликлари ва подаграда бирмунча наф беради. Хитой халқ табобатида олхўри мевасини хўллигича ёки қайнатма холида қусишга қарши ва балғам кўчирувчи восита сифатида ишлатиш тавсия қилинади, мағзидан тайёрланган қайнатмани эса иссиқни туширувчи ва балғам кўчирадиган дори тарикасида берилади. Қадимги табиблар олхўри меваларини сурги, ўт хайдайдиган ва меъдани тозалайдиган дори сифатида буюришган. Олхўри елимидан эса сийдик-тош касалликлари ва кўз хиралашувига даво қилиш учун фойдаланишган.

Олхўрини хўллигича ейиш, қоқи қилиш, мураббо ва консервалар тайёрлаш учун кўп ишлатилади. Шу билан бир қаторда, унинг бир қанча шифобахш хусусиятлари борлиги замонавий табобатда ҳам аниқланган. Бу мева аритмия, камқонлик, атеросклероз билан оғриб юрган ва ичаги яхши юришмайдиган инсонларга айниқса фойдали. Олхўри иштаҳани очиб, овқат ҳазмини яхшилайдиган, витаминлар, органик кислоталар ва минерал тузлар манбаи бўлиб ҳисобланади. Унинг қоқисидан тайёрланган дамлама ва қайнатмалар ҳамда компотлар ични юмшатиб, бир қадар сийдик ҳайдовчи таъсир кўрсатади ҳамда қондаги холестерин микдорини бир оз камайтиради.

Олхўридан доривор дамлама ва қайнатмалар тайёрлаш:

- Майда тўғралган олхўри илдизларидан 1 чой қошиқ (5 грамм) миқдорида олиб, устига 200 грамм қайноқ сув қуйилади ва идиши билан сувга қўйилиб, 30 дақиқа қайнатилади. Сўнгра 1-2 соат дамлаб қўйилиб, сузиб олинади. Бу қайнатмани яллиғланишга қарши ва буриштирувчи восита тариқасида ярим стакандан кунига 2-3 маҳал ичилади.
- 0,5 кГ олхўри меваси устига 2 литр қайноқ сув қуйиб, паст оловда 20 дақиқа милтиллантиб қайнатилади ва сўнгра сузиб олинади. Бу қайнатмани ҳам юқорида айтиб ўтилган касалликларда бир стакандан кунига 3-4 маҳал ичилади.

Қалампирнинг дориворлик жиҳатлари

Экиладиган қалампир (*Гармдори, Перец стручковый*) ўсимлиги одатда бир йиллик ўтсимон ўсимликдир. Унинг пояси тўғри ёки эгри-бугри бўлиб ўсади, бўйи 60 см гача боради, одатда энг тагидан шохланиб, пастки қисми ёғочланади. Шохлари яланғоч ёки туклар билан қопланган бўлади. Барглари навбатма-навбат жойлашган, усткилари баъзан жуфт бўлади, узунлиги 13 см гача боради, тухумсимон, баъзан наштарсимон, учи ўткирлашиб боради. Гуллари якка-якка, гоҳо жуфт-жуфт ёки тўп-тўп бўлиб чиқади, гултожиси оқ, сарғиш ёки бинафшаранг. Меваси қаттиққина пўстли, силлиқ, кавариқ, ичи бўш, бандли, катта-кичиклиги, шакли ва ранги жиҳатидан турли-туман бўлади (*узунчоқ, думалоқ, ясси ва хоказо*). Уруғлари оч сариқ тусда бўлиб, узунлиги 4 мм гача боради, шакли буйраксимон, ясси. Ўсимлик июлнинг ярмидан гуллаб, ноябргача тинимсиз равишда мевалар тугаверади.

Қалампирнинг доривор сифатида ишлатилиши:

Доривор сифатида асосан аччиқ навлар меваларининг спиртли ажратмаси ёки турли хил аралашмалари ишлатилади. Мамлакатимиз табobatiда қалампир мушаклар ҳамда бўғимларда оғриқ туришида, иситма чиқишида ва умуман дармонсизлик билан ўтадиган шамоллаш

касалликларида ишлатилади. Қалампир меъда-ичаклар ишини анча кучайтирадиган воситадир. Ибн Сино юрак фаолиятини кучайтириш, овқат ҳазмини яхшилаш, иштаҳани очиш, сийдик келишини кучайтириш учун, шунингдек, қорин дам бўлганда, зарда қайнаши ва йўталиш маҳалларида қалампир ишлатишни тавсия қилган. Қалампирдан семириб кетишга йўл қўймаслик учун ҳам фойдаланилган. Замонавий тиббиётда қалампирнинг спиртда тайёрланган тинктурасини меъдадан шира ажралишини кучайтириш ва овқат ҳазмини яхшилаш учун аччиқ модда тариқасида 10-20 томчидан ичишга буюрилади. Бактерияларни ўлдирадиган хоссалари борлигидан бу тинктура ўткир меъда-ичак касалликларида ҳам ишлатилади. Уни ўсимлик мойи билан аралаштириб, ревматик оғриқларда, ишиас ва бошқа касалликлардан чалғитувчи восита сифатида бадан терисига ийланади. Аммо, меъда касалликлари (*ошқозон ёки ичаклар яраси касалликлари, гастритда*), ичак, жигар, буйрак касалликлари ва бавосилда аччиқ қизил қалампир ишлатиш тавсия этилмайди. Чучук қалампир сервитамин маҳсулот тариқасида камқонлик, лавша касалликларида, дармон қуриб юрган маҳалларда, алмашинув жараёнларини жонлантириш учун кенг қўлланилади. Чучук қалампир сувидан тер, ёғ ва меъда безлари фаолиятини кучайтириш учун ишлатилади. Чучук қалампир сувини сабзи шарбати билан аралаштириб, бадан терисидаги доғларни йўқотишда фойдаланилади.

Турпдан шифобахш неъмат сифатида фойдаланиш

Турп (*Редька посевная, Редька огородная*) илдизмевали, қаттиқ тукли, бўйи 90 см гача борадиган бир йиллик ёки икки йиллик ўтсимон ўсимлик. Мамлакатимизда унинг икки тури – редиска ва турп экилади. Редиска илдизмевалари майдарок, ўзига хос ўткир таъмли, қизил ёки оқ рангли бўлса, турп илдизмевалари анча йирик, тўқ яшил ҳатто қорамтир рангда, жуда ўткир мазали бўлади. Илдизи йўғон, этдор, дуксимон ёки шолғомсимон. Пояси тик ўсиб, бир талай оқ, пушти ёки бинафша рангли гул новдалари чиқаради. Пастки илдизёни барглари лирасимон, бандли. Усткилари эса майдарок, деярли яхлит, навбатма-навбат жойлашган. Ер устки мевалари –

кора рангли юмалоқ уруғлари бўладиган кўзоқлар. Апрель-май ойларида гуллайди ва мевалари май-июнда етилади.

Турпнинг доривор сифатида ишлатилиши:

Доривор сифатида асосан илдизмевалари ишлатилади. Турп илдизмеваларида углеводлар, гликозидлар, азотли экстрактив моддалар, ёғлар, фитонцидлар, **С**, **В₁** ва **А** витаминлари, минерал тузлар, олтингугурт, хлор, йод, бром бирикмалари, ферментлар ва бактерияларни ўлдирадиган лизоцим моддаси бор. Халқ табобатида турп сувини бўғим оғриқлари, ўт-тош ва сийдик-тош касалликларида сийдик ҳайдайдиган ва тошларни эритадиган восита сифатида, шунингдек, бронхитлар, кўкйўтал, ўпка сили ва қон туфлаш маҳалида, қандли диабетда буюрилади. Турп суви ва майда қирқилган этини йирингли яралар ва жароҳатлар давосига ишлатилади. Радикулит, миозит, невралгияда янги турп суви оғриб турган жойларга суртилади ва компресс қилиб қўйилади. Турпнинг илдизлари ва уруғларидан спиртда тайёрланган тинктурани бадан терисидаги доғларни йўқотиш учун ишлатилади. Қадимги табиблар турп сувини асалга аралаштириб, бундан асабларни зўриқишдан сақланиш учун фойдаланганлар.

Замонавий табобатда турпдан парҳез таомларга қўшимча қилиб бериладиган ҳар хил салатлар тайёрлашда ишлатилади. Турп таркибида бўладиган олтингугуртли эфир мойи меъда безларига таъсир қилиб, ундан меъда шираси ажралишини кучайтиради, меъда ва ичак ишини жонлантириб, овқат ҳазмини ва тўқималарнинг озиқланишини яхшилайдди. Турпдан жигарда ўт ҳосил бўлиши ва унинг ичакка чиқишини кучайтирадиган восита тариқасида ҳам фойдаланилади, чунки турпнинг сезиларли даражада ўт ҳайдовчи хоссалари борлиги аниқланган. Шунинг учун ҳам баъзан турп холециститлар маҳалида ва ўт-тош касалликларининг олдини олиш учун ишлатилади. Турпнинг таркибида тегишли моддалар бўлганлигидан, у жигарнинг ёғ босишига йўл қўймайдиган фосфолипидлар ҳосил бўлишини кўпайтиради. Турпда жигар функциясига ижобий таъсир кўрсатадиган витаминлар, хусусан **С** витамини бўлганлигидан, турп сувини жигар

циррозлари ва гепатитларда ҳам буюрилади. Кардионеврозлар ва аритмиялар билан оғриган беморларга даво қилишда ҳам яхши натижалар олинган.

Турпдан дориворлар тайёрлашга мисоллар:

- Каттагина турп этидан ўйиб олинадида, ўрнига асал ёки шакар солиб, 4-5 соат иссиқ жойга қўйилади (*масалан, духовкага*) ва чиққан сувини бошқа идишга қўйиб олиб, 1 ош қошиқдан кунига 3-4 маҳал ичилади.
- Турп сувига 2-3 ҳисса қайнаган сув қўшиб, кечаси ётишдан олдин ярим стакандан ичилади.
- Баъзи тери касалликларида турп сувини пахтага шимдириб, баданга қўйилади.

Карамнинг фойдалилиги

Карам (*Капуста белокочанная*) икки йиллик ўтсимон ўсимлик, сабзавот. Илдизи – ўқ илдиз, пояси – биринчи йили калта, иккинчи йили тик ўсадиган, цилиндрсимон ва узун бўлади. Карам барглари биринчи йили жуда йирик барг куртак – карам боши ҳосил қилади. Карам бошининг ичида калтагина йўғон пояси – ўзаги бўлади. Унинг юқори қисмида барглар бири-бирига жуда зич тақалиб жойлашган. Ташқи барглар йирик-йирик, тўқ яшил рангда, ичкаридагилар эса оч рангда бўлади. Гуллари оқ ёки сариқ, кўп гулли шингил ҳосил қиладилар. Карам май-июнь ойида гуллайди ва мевалари июнь-июлда етилади.

Карам баргларида 0,2% гача ёғлар, 2% гача қанд моддалари, талайгина минерал моддалар, ферментлар, гликозид, клетчатка, 16 тага яқин эркин аминокислоталар, **С, Р, В₁, В₂, В₆, К** ва бошқа витаминлар мавжуд. Карам суви ўстирувчи гормонал моддалар ва ферментларга бой, унда меъда ярасига даво бўладиган модда (*витамин U*) ҳам бор.

Карамнинг дориворлик таъсири ва ишлатилиши:

Халқ табобатида карамдан меъда, жигар, буйрак касалликлари ва подаграга даво қилиш учун фойдаланилади. Янги карам барглари баданнинг кесилган, яра бўлган, лат еган жойларига, маститда эса кўкракка қўйилади. Сариқ касаллиги, талоқ касалликлари, гастритлар ва меъда яра касаллиги,

ўпка сили, юқори нафас йўлларининг яллиғланиш касалликларида янги карам суви буюрилади. Карам илдизлари ва ўзаги ўсмаларга даво бўлади деб ҳисобланади. Ибн Сино фикрига кўра, карам пояларининг кули ярачақаларни жуда қуришиб, оғриқни қолдиради. Карам суви эски яраларнинг битишини тезлаштиради. Карам қайнатмаси ва уруғлари қасмоқни туширади, пешобни эса кучайтиради. Бўғим оғриқлари, подаграда карам уруғларининг қайнатмаси дурустгина наф беради ва бу қайнатма сийдик ҳайдайдиган восита сифатида ҳам ишлатилади.

Замонавий табобатда карам суви меъда ярасининг олдини олиши ва унинг битиб кетишига ёрдам бериши исботланган. Карам суви таркибида бўладиган **U** витамини гижжаларга, склерозга қарши, фибринолитик хоссаларга эгадир, у бўйида бўлишдан ҳам сақлай олади ҳамда бактериялар ва замбуруғларга қарши таъсир кўрсатади. Меъданинг яра касаллиги, атеросклерозга, жигар касалликлари, гуш (*экзема*), псориаз, нейродермит, қандли диабет, юрак, буйрак касалликлари ва бошқаларга даво қилиш учун карам суви буюрилади.

Карамдан шифобахш дори сифатида фойдаланиш:

- Янги карам сувини (*яхииси, унга шакар қўшиб*) овқатдан 30 дақиқа олдин 1 стакандан кунига 3 маҳал 1 ой давомида ичиш.
- Дорихоналарда сотиладиган қуруқ карам суви овқатдан 1 соат илгари 1 чой қошиқдан кунига 3-4 марта 1 ой давомида ичилади (*ярим стакан сувда суюлтириб*).
- **U** витамини дорихоналарда метилметионинсульфоний хлориди деган ном билан таблеткалар холида сотилади. Бу таблеткалар 30-40 кун давомида овқатдан кейин 1 таблеткадан (*0,05-0,1 грамм*) кунига 3 маҳал ичилади.

Кашничнинг шифобахшлиги

Кашнич (*Кориандр посевной*) бўйи 70 см гача борадиган, дуксимон ингичка илдиз чиқарадиган бир йиллик ўтсимон ўсимлик бўлиб, пояси яланғоч, думалок, барглари навбатма-навбат жойлашган, туксиз, кесиб

кўйилганга ўхшаш тишли. Тўпгули 3-5 шуълали мураккаб соябон. Гуллари майда, гул тожиси 5 та оқ ёки пушти гулбаргдан ташкил топган. Меваси – жигаррангнамо ёки кулранг-сарғиш тусли, икки уруғли думалоқ мева, диаметри 2-5 мм келади. Кашнич июнь-июлда гуллайди ва мевалари август-сентябрда етилади. Кашнич меваларида 1,5% га яқин эфир мойи, эндоспермада 20% гача ёғли мой, оксил моддалар ва бир оз микдорда алкалоидлар бор.

Кашничнинг табобатда ишлатилиши:

Халқ табобатида кашнич ўти меъда-ичак йўлининг ишини жойига келтирадиган (*иштаҳани очиб, овқат ҳазмини яхшилайд*), шунингдек, гижжа туширадиган восита тариқасида ишлатилади. Мевалари шакарга ботириб ейиладиган бўлса, оғиздаги қўланса хидни олади. Кашнични милклар қонаганида, камқонлик ва гипертония касалликларига даво қилиш учун ва тинчлантирадиган ҳамда талвасаларга қарши таъсир кўрсатадиган восита тариқасида ишлатиш тавсия этилади. Сувда тайёрланган кашнич экстрактлари йўталга қарши, сийдик ҳайдайдиган ва ўт ҳайдайдиган восита сифатида ишлатилади. Янги кашничнинг сиқиб олинган суви ва илдизларидан тайёрланган қайнатмани сариқ касаллиги, қизамиқ ва стоматитга даво қилиш учун ишлатиш тавсия этилади. Ибн Сино фикрига кўра, кашнич бош айланиши, уйқусизлик, иситма ва қон кетар маҳалларда анча ёрдам беради. ***Агар одамга эшакеми тошса***, куйдирги чиқса ёки унда иссиқ шиш пайдо бўлса кашнични сирка, гул мойи, асал ва майиз билан қориштириб ейиш тавсия қилинади. Кашнич илдизида бўладиган эфир мойи ўт ҳайдайдиган, оғриқ қолдирадиган, бавосилга қарши таъсир кўрсатади. Кашничдан тайёрланган гален препаратлари ҳазм безлари ишини яхшилаш, ўт ажралишини жонлантириш, қориннинг дам бўлиши, чанқаш, кўнгил айланиши ва юрак ўйнашини камайтириш учун буюрилади. Тибет табобатида меъда касалликлари, неврозларда, моддалар алмашинуви бузилганида кашнич буюрилади. Мамлакатимиз табобатида эса неврастения, цистит ва

ичкетарда кашнич сувини ичиш ёки ўтини истеъмол қилиш тавсия этилади (сувидан кўпи билан 25,5 граммгача, ўтидан эса кўпи билан 50 граммгача).

Замонавий табобатда кашничдан овқат ҳазмини яхшилайдиган, ўт ҳайдайдиган, оғриқ қолдирадиган, яраларнинг битишини тезлаштирадиган ва антисептик восита тариқасида фойдаланилади. Етилган кашнич мевалари ични юмшатадиган, ўт ҳайдайдиган ва бавосилга қарши таъсир кўрсатадиган йиғма дорилар таркибига киради. Кашничнинг гален препаратлари ҳазм безлари ишини кучайтиришдан ташқари, қон босимини пасайтирувчи таъсир ҳам кўрсатади.

Кашничдан дориворлар тайёрлашга мисоллар:

- 1 ош қошиқ янчилган кашнич мевалари устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 30 дақиқа дамлаб қўйилади ва сузиб олиниб, овқатдан 30 дақиқа илгари 2 ош қошиқдан ичилади.
- 2 ош қошиқ кашнич мевалари устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 15-20 дақиқа дамланади ва сўнгга сузиб олиниб, оғиздаги қўланса ҳидни йўқотиш учун кунига бир неча марта оғиз чайилади.

Укропнинг шифобахш хусусиятлари

Укроп (*Укроп аптечный, огородный*) ўсимлигининг кимёвий таркиби ва фармакологик хоссалари жиҳатидан бир-бирига жуда яқин турадиган икки тури – эрма укроп (*шивит*) ва дорихона укропи бор. Эрма укроп бўйи 80-100 см га борадиган бир йиллик ўсимлик бўлиб, ўзига хос хушбўй ҳиди бор. Дорихона укропи аксари икки йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи 180 см гача боради. Бу ўсимликларнинг илдизи дуксимон, сарғишроқ рангда бўлиб, бир оз шохлайди. Барглари – навбатма-навбат жойлашган патсимон қирқилган, пастки барглари бандли, усткилари аксарият калта бандли ёки бандсиз бўлади. Гуллари майда-майда бўлиб, сариқ рангда, соябонсимон бир қадар йирик тўпгуллар ҳосил қилади. Меваси чўзинчоқ шаклда бўладиган оч жигарранг ёки кулрангсимон икки уруғли мева.

Укропнинг деярли ҳамма қисмларида эфир мойлари бор. Уруғларида 20% га қадар мой бўлади. Бундан ташқари, бу ўсимликларда аскорбинат

кислота, каротин ва флавоноидлар, кверцетин, изорамнетин ва кемферол мавжуд. Поя ва баргларида **B₁**, **B₂**, **B₆** витаминлари, пантотенат кислота, бир оз микдорда канд моддалари ва азотли моддалар топилган.

Укропнинг шифобахш неъмат сифатида ишлатилиши:

Халқ табобатида овқат ҳазми бузилганида, нафас йўллари, жигар, буйрак, қовуқ касалликларида, шунингдек эмизикли аёлларнинг сутини кўпайтириш учун укроп уруғидан кукун, дамлама ва қайнатма холида фойдаланилади. Мамлакатимизда укроп уруғини қорин дам бўлганида, иштаҳа пасайганида, қорин оғриғида, ўт-тош ва сийдик-тош касалликларида ишлатилади. Ибн Сино маълумотларига кўра, қорин дам бўлганида, ҳикичок тутаётганида, кўнгил айниганда, юрак ўйнаётганда укроп ёрдам беради. Замонавий табобатда бу ўсимликдан тайёрланган гален препаратлари ҳам безлар ишини кучайтириб, ўт ва сийдик ҳайдайдиган таъсир кўрсатади. Укроп томирлар мушакларини бўшаштирадиган ва сийдик ҳайдайдиган бўлгани учун баъзи олимлар уни гипертония ва атеросклероз касалликларига ҳам даво бўлади дейишган. Ҳақиқатан ҳам, укроп дамламаси вена томиридан юборилганида қон босимини тушириб, чарчаган юрак ишини кучайтириши, ичакларни бўшаштириши ва сийдик чиқаришни кўпайтириши тажрибаларда аниқланган. Экма укроп уруғлари ва улардан олинган анетин препарати юрак-тож томирлари, меъда-ичак йўли, ўт пуфаги, сийдик йўллари силлиқ мушакларини бўшаштиради. Шу муносабат билан у юрак тож томирлари ва бошқа томирларни кенгайтириб, оғриқларни бир қадар камайтиради.

Укропдан дориворлар тайёрлаш усуллари:

- Қуруқ экма укроп ўтидан 10 грамм (*1 ош қошиқ*) микдорида олиб, устига 500 мл қайноқ сув қуйилади ва дамлаб қўйилади. Совугандан сўнг, сузиб олиниб, тайёр дамламани қабзият маҳалида ёки ич дам бўлганда овқат олдидан ярим стакандан кунига 3-4 маҳал ичилади.
- 10 грамм микдоридаги укроп уруғини сирланган идишга солиб, устига 200 мл (*1 стакан*) қайнаб турган сув солинади ва идиш қопқоғини ёпиб, уни қайнаб турган сувга (*сув җаммомига*) 15 дақиқа солиб

турилади. Сўнгра уй ҳароратида 45 дақиқа совутилиб, сузиб олинади. Кейин эса суюқлик ҳажмини қайнаган сув билан 200 мл га етказилади. Бу қайнатмани балғам кўчирадиган ва ел ҳайдайдиган восита тариқасида илиқ холида $\frac{1}{3}$ стакандан кунига 3-4 маҳал ичилади.

- 2 чой қошиқ укроп уруғини термосга солиб, устига 200 мл қайноқ сув қуйилади ва кечаси билан усти ёпиқ холида қолдирилади. Эртасига шу дамламанинг ҳаммасини овқатдан олдин 3 га бўлиб ичилади.
- 1 грамм миқдоридаги (*пичоқ учида*) олинган укроп уруғини овқатдан 20 дақиқа илгари кунига 3 маҳал сув билан ичилади.
- Қорин дам бўлганида, айниқса болаларга, 1 чой қошиқдан укроп суви (*дорихона укропи мойининг 0,1% ли эритмаси*) буюрилади.

Селдернинг фойдалилиги

Сельдер ёки Карафс (*Сельдерей пахучий*) кўп йиллик ўтсимон ўсимлик бўлиб, поялари тўғри ўсиб, ўртасидан шоҳлайди, ичи ковак. Илдизёни барглари узун бандли, учки баргларининг банди калта. Барг япроғи чўзинчоқ ёки наштарсимон, уч парракли. Гуллари яшил аралаш оқ, баргларига қарама-қарши жойлашган соябонлар ҳосил қилади. Мевалари – икки томони қисилиб келган, деярли думалоқ икки уруғли мева. Унинг табобатда ишлатиладиган органлари - ўти, меваси ва илдизларидир. Кашничнинг барча қисмларида эфир мойи бор, аммо эфир мойи меваларида ҳаммадан кўп – 6% гача боради. Эфир мойи таркибида лимонен, селинен, сединолид, шунингдек, таркиби жиҳатидан гваянолга яқин турадиган феноллар бор. Меваларида фурокумаринлар ва анчагина миқдорда ёғли мой топилган. Баргларида эса каротин С ва В₁ витаминлари ҳамда апинин деган гликозид бор.

Сельдернинг табобатда ишлатилиши:

Халқ табобатида сельдер зотилжам, бронхиал астма, гепатит, қорин дамланиши, ҳикочоқ тутиши ва бел оғриғига даво қилиш учун, шунингдек, сийдик, ўт ва ел ҳайдайдиган, қусишни тўхтатадиган, марказий асаб тизими ишини жонлантирадиган восита тариқасида қадимдан ишлатилиб келинган. Табиблар уни эшакеми, жигар касалликлари, ревматизм, подагра, нефрит,

буйрак-тош касаллиги, қандли диабет ва йирингли яраларга даво қилиш учун ишлатишган. Замонавий табобатда сельдер таркибидаги эфир мойининг яллиғланишга қарши таъсир кўрсатиб, меъдадан шира ажралишини кучайтириши, илдизларида бўлган шилимшиқ моддаларнинг ўраб олувчи таъсири борлиги аниқланган. Шунинг учун сельдер гастрит ва меъда ҳамда ўн икки бармоқли ичакнинг яра касаллигида бир қадар наф беради. Бу ўсимликда фенилаланин камлиги ва витаминлар билан минерал тузлар кўплиги уни фенилкетонурия билан оғриган болалар овқатига ишлатиш имконини беради. Ўсимликнинг сийдик ҳайдовчи таъсири унинг таркибида апинин деган гликозид борлиги туфайлидир. Янги сельдер ўтининг сувини олиб, ундан сукапигравел деб номланган препарат тайёрланади. Бу препарат табобатда сийдик ҳайдайдиган восита тариқасида ишлатилади.

Сельдердан дориворлар тайёрлаш усуллари:

- Майда тўғралган сельдер илдизларидан 34 грамм миқдорида олиб, устига 1 литр қайноқ сув қуйилади ва 8 соат дамлаб қўйилади. Кейин сузиб олиниб, 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.
- Майда қилиб тўғралган янги сельдер илдизларидан 1 ош қошиқ олиб, устига 1,5 стакан совуқ сув қуйилади ва оғзи ёпиқ идишда 4 соат дамлаб қўйилади. Кейин сузиб олиб, 1 ош қошиқдан кунига 3-4 маҳал ичилади.
- 1 ош қошиқ сельдер уруғи устига 2 стакан қайнатиб совутилган сув қуйилиб, 2 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра сузиб олиниб, сийдик ҳайдайдиган восита сифатида 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.
- Селдер илдизлари ва баргларида 2 ош қошиғи устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади ва 4 соат дамланиб, сузиб олинади. Кейин касал жойларни чайиш, уларга ванна қилиш ва компресс қўйиш учун сиртга ишлатилади.
- Сельдер илдизларидан қириб олинган янги сувини қандли диабетда овқатдан 30 дақиқа илгари 1-2 чой қошиқдан ичилади.

Картошканинг шифобахшилилиги

Картошка (*Картофель*) бўйи 80 см гача борадиган кўп йиллик ўтсимон ўсимлик бўлиб, барглари навбатма-навбат жойлашган, тоқ патсимон. Гуллари ок, оч пушти ва пушти-кўк бўлади. Мевалари йирик-йирик, шарсимон, яшил-жигарранг тусда. Картошка таркибида бўладиган фаол моддалар 2% оксиллар, углеводлар, ёғлар, лимон ва олма кислоталари, **B₁**, **B₂**, **C** ва **PP** витаминларидир. Бошқа ўсимликларга караганда картошкада бошқалардан кўпроқ, 17,5% атрофида крахмал бўлади. Кўк туганаклари ёруғликда кўпроқ туриб қолса, уларда соланин деб номланган захарли стероидли алкалоид пайдо бўлади. Картошка ўсимлигининг барча қисмларида соланин топилган, аммо туганакларидан ўсиб чиққан нишлари ва гулларида соланин ҳаммадан кўра кўпроқ бўлади. Картошканинг нишлари билан баргларида олтига турли хилдаги гликоалкалоидлар ҳам борлиги аниқланган.

Картошканинг табобатда ишлатилиши:

Халқ табобатида янги картошка суви меъда ширасини жойига келтириш, зарда қайнашини, кўнгил айнишини йўқотиш, меъда ва ўн икки бармоқли ичак яраси битишини тезлаштириш учун ишлатилади. Картошка крахмалидан эса меъда-ичак касалликларида (*гиперацид гастрит, спастик колит, ярали колит ва диспепсияда*) ўраб олувчи, яллиғланишга қарши, сийдик ҳайдайдиган восита сифатида фойдаланилади. Бундан ташқари, янги картошка билан гушга даво қилинади, бронхит касаллигида эса картошка буғлари билан нафас олиш буюрилади. Янги картошка сувини қаймоққа аралаштириб, баданнинг сепкил тошган, куйган ва ёрилган жойларига кўйилади. Картошка таркибида калий кўп бўлганлиги туфайли, уни сийдик ҳайдайдиган восита сифатида юрак ва буйрак касаллиги билан оғриган беморларга буюрилади.

Картошка гулларида тайёрланган дамлама артериал қон босимини пасайтириб, нафасни жонлантиради. Картошка таркибидаги

глюкоалкалоидларнинг гижжалар, микроблар ва замбуруғларга қарши таъсир кўрсатиши илмий текширувларда исбот этилган. Картошка таркибидаги соланин деб номланган стероидли алкалоид бошқа алкалоидларга қараганда камроқ захарли, аммо таъсири кортизон таъсиридан қолишмайди. Бу алкалоид кимёвий тузилиши ва таъсири жиҳатидан юрак гликозидлари ҳамда кортикостероидларга ўхшаб кетади.

Картошкадан дориворлар тайёрлаш усулларига мисоллар:

- Картошкани ювиб, пўстини артмаган ҳолда қирғичдан ўтказилади ва сиқиб суви олинади. Тайёр шарбатни гастрит, колит ва меъда яраси касалликларида 20-30 кун мобайнида овқатдан 10-15 дақиқа олдин ярим стакандан ичилади.
- Янги картошка суви 20 кун давомида овқат олдида 50 миллилитрдан кунига 3 маҳал ичилади.

Помидор шифобахш неъмат сифатида

Помидор бир йиллик ўсимлик бўлиб, уни бир замонлар «*жаннат олмалари*» деб атаганлар. Дарҳақиқат, помидор ўзининг ажойиб таъми, мазаси, дориворлик ва озуқавий хоссалари туфайли бу номга эга бўлишга ҳақлидир. Помидор меваларида 6,5% гача қанд, **В₁**, **В₂**, **Р**, **К** витаминлари, аскорбин кислотаси, каротин, калий, фосфор, темир тузлари ва органик кислоталар мавжуд. Помидорларнинг 150-200 грами инсоннинг ушбу витаминларга бўлган бир суткалик эҳтиёжини бемалол қондира олади. Ундаги лимон ва олма кислотаси иштаҳани очади, овқат хазм қилишни тезлаштиради, ошқозон-ичак йўллардаги жуда кўп касал тарқатувчи бактерия ва микробларни ўлдиради. Помидор танаси биринчи гулбарг ҳосил бўлгунча тўғри ўсади, кейин эса шохлана бошлайди. Хар бир шохча бир неча барглар ҳосил бўлганидан сўнг гулбарг билан тугалланади. Помидор навига боғлиқ равишда унда 7-12 тагача барглар ҳосил бўлади. Ўсимликнинг шохчалари жуда кўп бўлгани туфайли у жуда кўп озик моддалар талаб қилади ва озик моддаларнинг етарли бўлмаслиги помидорнинг мевалар тугишига салбий таъсир қилади. Бундай ахволнинг олдини олиш учун шохлари жуда кўп

помидорларнинг ортиқча шохлари чилпиб узиб ташланади. Помидорлар турли хил тупроқларда ўсиши мумкин. Қумли тупроқларда ҳосил кам бўлгани билан, мевалари тезроқ етилади. Бошқа хилдаги тупроқларда эса юқорироқ ҳосил олиниши мумкин, аммо мевалари кечроқ етилади. Помидорларни ҳосилдор ва жанубга қараган, қуёш яхши тушадиган ҳамда совуқ шамоллардан ҳимояланган ер майдонларига экиш мақсадга мувофиқ. Помидордан олдин ушбу ер майдонига экиладиган экинлар (*ўтмишдошлар*) нинг энг яхшилари бодринг, қарам ва дуккакли ўсимликлардир. Совуқ ва нам, тупроғи оғир ер майдонларида помидорлар жуда секин ривожланидилар. Помидор учун танланган ер майдони кузда 20-22 см чуқурликда ҳайдалади. Эрта баҳорда қор эриши билан ер майдони текисланади ва кўчатлар экишдан 3-5 кун олдин ер майдонини 15 см чуқурликда ҳайдаб уни текисланади. Помидорларнинг нормал ривожланиши учун 25 градусгача иссиқлик талаб қилинади. Агар ҳарорат 15 градусдан паст бўлса, помидорлар гулламайдилар, агар ҳарорат 8-10 градуслар атрофида бўлса, помидорларнинг ўсиши ҳам тўхтайдди. Помидор ўсимлигининг сувга бўлган талаби жуда катта. Агар намлик етишмаса, унинг барглари буралиб қолади. Ўсимликнинг сувга бўлган энг катта талаби у мева тугганидан кейин сезилади. Бу пайтда тупроқда намлик етишмаслиги умумий ҳосилни ва меваларнинг ўртача оғирлигини анча камайтиради. Лекин бунда помидор майдалашиб, тез пишади ҳамда унда қуруқ моддалар ва шакарнинг миқдори ортади. Хаво намлигининг юқорилиги помидор ўсимлигига салбий таъсир қилади - ўсимлик узун ва касалликларга чидамсиз бўлиб қолади. Ундан ташқари, гуллаш пайтида хавода намликнинг кўплиги помидорларнинг чангланишини қийинлаштиради ва натижада унинг гуллари тўкилади. Помидорларнинг тез ривожланиши ва юқори ҳосил бериши учун ёруғлик миқдори юқори даражада бўлиши керак.

Помидор шарбати (соки)нинг шифобахш хусусиятлари

Помидор шарбати жуда кўп миқдорда каротин, **С, Е, В** гуруҳлари витаминлари, калий, магний, темир, натрий, органик кислоталар (*олма,*

лимон, шавел ва вино кислоталари), шакар (асосан фруктоза ва глюкоза) ва бошқа фойдали моддаларга эга. Янги узилган помидорлар ва улардан тайёрланган шарбат шамоллашга қарши курашадиган, кислотани камайтирадиган, сийдик хайдайдиган, томирларни мустаҳкамлайдиган, склерозга қарши ва микробларга қарши бўлган ажойиб хусусиятлар соҳибидир. Помидор шарбати қон таркибидаги кислотани нейтраллаштиради, модда алмашинувини яхшилайдиган, ошқозон соки ажралишини яхшилайдиган ва овқат хазм қилиш жараёнларини фаоллаштириб, ошқозон фаолиятини яхшилайдиган. Шарбат инсон организмни витаминлар ва минераллар билан бойитади, касалликлардан сўнг кучни жамлашга ёрдам беради, жисмоний ва ақлий меҳнатдан сўнг тиниқтиради, ўт қопи фаолиятини яхшилайдиган ва жинсий қувватни оширади. Агар кунига 2 стакан помидор шарбати истеъмол қилиб турилса, А ва С витаминларига бўлган бир суткалик талабни қондириш мумкин. Помидор шарбати билан даволанганда кундалик рационингиздан қанд ва крахмални чиқариб ташлаганингиз маъқул, акс холда керакли кимёвий реакциялар рўй бермаганлиги учун ундан кутилган фойдани оламан деб хомтама бўлманг. Помидор шарбатини овқатдан 30 минут олдин кунига 3 марта 100-120 миллиграмм миқдорда истеъмол қилган маъқул бўлади.

Қулупнайнинг хоссалари

Қулупнай ёки Ертут (*Клубника, Земляника*) кўп йиллик ўтсимон ўсимлик бўлиб, вегетатив йўл билан, жингалаклари ёрдамида тез кўпаяди. Барглари илдизига яқин жойларидан чиқади, уч япроқли, гуллари беш бўлакли, пояларининг учларида чиқади. Гул косачаси – икки қаторли. Мевалари аксари чўзиқ тухумсимон шаклда бўлиб, тўқ қизил, баъзан пушти ёки оқ рангда, кўпинча ширин, жуда хушбўй. Тури ва навига қараб, меваларининг ранги очроқ ёки тўқроқ бўлиши мумкин. Меваларининг юза қисмида майда-майда қуруқ мевачалари (*уруглари*) бўлади. Қулупнай апрель-майда гуллайди ва мевалари май-июн бошларида пишади. Унинг мевалари жуда нозик резавор мева бўлганлигидан, уларни яхши етилганидан сўнг,

шудринг кўтарилиб бўлганидан сўнг, эрталабки соатларда ёки кечқурун куруқ идишларга териб олиш керак, чунки меваларга нам тегадиган бўлса, улар тез айниб қолишади. Доривор сифатида қулупнайнинг барглари ва мевалари ишлатилади. Мевалар таркибида лимон, олма кислоталари, эфир мойи, ошловчи моддалар ва пектин, кандлар, талайгина микдорда С витамини, каротин, алкалоид юқлари бор. Қулупнай мевалари темирга анча бой бўлиб, шу жиҳатдан олхўри ва узумдан устун туради.

Қулупнайнинг доривор ўсимлик эканлиги ва таъсири:

Халқ табобатида қулупнайнинг мевалари ҳўллигича ёки қоқи холида, меваларининг суви, барглари ва илдиз поялари жигар, меъда-ичак йўли, сийдик чиқариш тизими касалликларини даволашда кўп ишлатилади, иситмада ва одам заҳарланиб қолганида терлатадиган восита тариқасида қўлланилади, камқонлик, ревматизм, подагра ва бошқа бир қанча касалликларда буюрилади. Бадан терисига доғ тушганда, сепкил ва хуснбузарларни йўқотиш учун мевалари ва янги сиқиб олинган шарбати бадан сиртига суртиш учун ишлатилади. Бунинг учун кўпинча қулупнай меваларини эзиб, баданнинг тегишли жойларига чаплаб қўйиш ҳам мумкин. Қулупнай мевалари ва баргларида сувда экстракт тайёрлаб, уни оғиз ва томоқни чайиш, шунингдек, гуш касаллиги, йирингли яра ва жароҳатлар, бадан қичишишига даво қилиш учун ишлатилади. Бўғим оғриқлари, қабзият, гипертония касаллиги ва атеросклерозда мевалари буюрилади, улардан гижжаларни тушириш учун ҳам фойдаланилади. Қулупнай қоқисининг қайнатмаси терлатадиган ва сийдик ҳайдайдиган восита сифатида қўлланилса, илдизи ва илдизпоясидан тайёрланган қайнатмаларни қон кетишини тўхтатадиган, ични қотирадиган восита тариқасида буюрилади. Шунингдек уларни буйраклар, ўт йўлларидаги қум ва майда тошларни тушириш, нафасни енгиллаштириш учун ҳам ишлатилади. Замонавий табобатда овқат ҳазмини яхшилаш, қон яратилишини жонлантириш учун, гастритлар, яра касаллиги, энтероколитлар ва гепатитларга даво қилиш учун қулупнай кўп ишлатилади. Уни миокардитлар, юрак ишемия касаллиги,

гипертония касаллиги, атеросклероз, подагра, гипертиреоз ва бошқа касалликларга ҳам буюрилади.

Қулупнайдан дориворлар тайёрлаш усуллари:

- 1 ош қошиқ қулупнай барглари ёки мевалари устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, 10 дақиқа қайнатилади ва уни кунига 3 маҳал бир стакандан ичилади.
- Сийдик-тош касаллиги ва подаграга қарши 10-15 кун давомида ҳар куни 0,5-1 кГ дан қулупнайни 3-4 маҳалга бўлиб еб туриш тавсия этилади.
- 1 ош қошиқ миқдоридаги янчилган қуруқ қулупнай ўти устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, 2-3 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра сузиб олиниб, ушбу қулупнай чойини 1 стакандан кунига 3-4 маҳал ичилади.

Зирк ва унинг хосиятлари

*Зирк шаробни ички, унинг фойдаси беҳисоб,
Ич кетиш, дил заилигидан ҳар кишини қутқарар.
Ҳам жигарга, ҳам юракка, меъдага қувват бериб,
Ҳам қувар сафронию, чанқоқ касални йўқотар.*

Қадимги гиёҳшунослик китобларида зиркни - зиришк, зож, зирнак, амбарбари, қорақанд, барбарис деб атайдилар. Ўзбек паловини хуштаъм қилиш ва шуҳратини оламга машҳур қилишда зиркнинг ҳам алоҳида ҳиссаси бор. Бу гиёҳнинг (*Барбарис обыкновенный*) нордон барги, меваси ва илдизи таркибида алкалоидлар, турли хил дармондорилар (**A, C, E, B, B₂**), қандлар, фруктоза, гликозид, ошловчи моддалар, эфир мойлари, органик кислоталар (*олма ва лимон кислоталари*), минерал тузлар, бўёқ ва бошқа фойдали моддалар мавжуд. Қадимги Шарқ олимлари зиркни чанқоқ қолдирувчи, иситма хуружидан халос қилувчи, иссиқ шишларга фойда қилувчи, меъда ва жигарни кучли қилувчи, юракка далда берувчи, ични боғловчи, сафрони ҳайдовчи, остдан қон кетишини тўхтатувчи шифобахш восита эканлигини айтиб ўтишган. Зирк иштаҳа очувчи, ўт ҳайдовчи, яллиғланишга қарши восита сифатида ҳам қўлланилган. Зирк шоҳи илдизи ёки пўстлоғидан тайёрланган қайнатмадан синган, чиққан, лат еган суякларни, ҳар хил яра-

чақа ҳамда куйган терини даволашда фойдаланилган. Бу қайнатма халк тилида «*қиёми зирк*» деб аталиб, унинг суюлтирилгани билан оғиз бўшлиғи касалланганда чайқаш тавсия этилади. Зиркнинг барглари асосида тайёрланган дамлама безгак асорати бўлган талоқ шишида, жигар касалликларида фойда бериб, пўстлоқларининг дамламаси ўтдаги тош, сарик, буйрак оғриғи, бод каби хасталикларни даволашда қўлланилади.

Зиркдан тиббиётда фойдаланиш бўйича қуйидаги тавсияларни келтириш мумкин:

1. Зирк дарахти пўстлоғининг қайнатмаси ич кетиши, дилғашлик, жигар сўлиши, юқори қон босими ва меъда касалликларида истеъмоли қилинади. Бунинг учун ёғочли пўстлоқнинг 500 граммини ёки пўстлоқнинг 200 граммини 4 литр сувга қўшиб, 1 соатдан кўпроқ мил-мил қайнатилади ва ҳосил бўлган қайнатма 2 қават донадан ўтказилиб 10 кун давомида кунига 3 маҳал 50 граммдан ичилса, юқоридаги касалликлар тузалади. Бу муолажанинг парҳези эса қуйидагилар ҳисобланади: қовун, аччиқ, шўр, ширинликлар ва қовурма овқатлар юз фоиз тузалмагунча ейилмайди. Жигар сўлиши касаллигида эса, бундай ташқари, жинсий алоқадан ҳам сақланилади.
2. Аварияда йиқилиб, асорати қолса ва бош оғриси, 10 кун давомида кунига 3 маҳал зирк меваси қайнатмасидан 100 граммдан ичилса, яхши ёрдам беради.
3. Зирк илдизи қайнатмасидан 10 кун давомида кунига 3 маҳал 50 граммдан ичилса, юқори қон босими иллатида фойда қилади.
4. Зиркнинг қуритилган ва хўл баргидан чой дамламаси ўрнида фойдаланса ҳам бўлади.
5. Сурункали холециститни даволашда 2 чой қошиқ зирк мевасини эмал кастрюлкадаги 250 мл сувга солиб, 20-30 дақиқа паст оловда қайнатиб, ҳар куни 2-3 маҳал овқатдан олдин 1-2 ош қошиқдан ичиш керак. Аммо унинг қандай таъсир қилишига қараб, кўпроқ ичиш ҳам мумкин.

6. Суяк синганида, чиққанида, лат еганда, бўғин ва мушак оғрикларида қиёми зиркнинг буғдой (*мош*) уруғидек миқдорини бироз қайноқ сув (*ёки сутда*) эритиб, кунига 2 маҳал овқат олдидан ичиш фойда келтиради.
7. Олма ва зирк сувидан тенг миқдорда олиб, зиркдан олинган сувнинг ярмига лимон сувидан аралаштириб, унинг устига бироз шакар ҳам қўшиб қайнатилса, захарни кесувчи, нафас сиқишни, юрак сиқилишини, ғам ғуссани, иштаҳасизликни ва иситмани йўқотиш дориси ҳосил бўлади.

Жийданинг шифобахшилилиги

Жийда (*Лох узколистный*) бўйи гоҳо 10 метргача борадиган, аксари тиканлари бўладиган бута ёки дарахт. Танаси ва қари шоҳларининг пўстлоғи ялтироқ, қизғиш ёки тўқ қўнғир тусда. Тиканларининг узунлиги 4 см гача бўлади. Ёш новдачалари юлдузсимон тангачалар билан қалин қопланган. Барглари навбатма-навбат жойлашган, калта бандли, чўзинчоқ наштарсимон ёки эллипссимон шаклда бўлиб, учи аксари ўткирлашиб кетган, юқори томони кулранг яшил, пастки томони эса кумушсимон оқ рангда. Гуллари жуда хушбўй, барг қўлтиқларида 1-3 донадан чиқади, узунлиги 10 мм атрофида, банди калта бўлади, гулбарглари тухумсимон ёки наштарсимон. Меваси думалоқ-эллипссимон ёки деярли думалоқ шаклли сохта данакли мева. Сарғиш, унсимон эти бўлади. Доривор сифатида мевалари, новдалари ва елими ишлатилади. Жийданинг танаси ва шоҳларининг пўстлоғида элеагнин, тетрагидрогармол алкалоидлари, ошловчи моддалар билан бўёқ моддалари бор. Гулларида 0,3% миқдорида эфир мойлари топилган. Баргларида талайгина миқдорда аскорбинат кислота бўлади. Мевасининг этида 40% гача углеводлар, жумладан, 20% гача фруктоза, 10% гача оксиллар, бир оз миқдорда ошловчи ва шилимшиқ моддалар бор. Жийданинг танаси билан шоҳларида анчагина елим моддаси бўлади.

Жийданинг шифобахш неъмат сифатида ишлатилиши:

Жийданинг барглари, мевалари, гуллари ва новдаларидан тайёрланган гален препаратлар халқ табобатида яллиғланишга қарши, буриштирувчи, гижжаларга қарши восита сифатида ишлатилади. Шунингдек, ўсмалар ва бавосил касаллигида ҳам ишлатилади. Ич кетар, энтерит, колит, гастрит ва иситмада бу ўсимликнинг турли қисмларидан тайёрланган қайнатмадан фойдаланилади. Қозоғистон табиблари жийда пўстлогини қон тўхтатадиган восита сифатида ишлатишади. Ўзбекистонда эса янги жийда барглари ва мевалари яллиғланишга қарши, жароҳатларни битирувчи ва қон тўхтатувчи восита тариқасида кўп ишлатилади. Қайнатмаларидан эса шамоллаш касалликлари, иситма, стоматитлар, ангинада, шунингдек, оғриқни камайтириш мақсадида ревматизм, подагра ва радикулитларда фойдаланилади. Жийда эфир мойининг ҳиди юрак ишининг яхшиланишига ёрдам беради. Замонавий табобатда жийда препаратларининг яллиғланишга қарши таъсир кўрсатиб, ичакнинг ҳаракат функциясини сусайтириши тажрибаларда аниқланган. Бу препаратлар энтероколитлар ва стоматитларда буриштирувчи дори сифатида қўлланилади. Улар бактерияларга қарши таъсир ҳам кўрсатади. Жийда илдизларидан тайёрланган тинктура ва экстракт тажриба шароитларида қон босимини пасайтириб, юрак ишини жонлантириши аниқланган. Жийда меваларидан «Лохтан», «Лохпектан» ва «Пшатин» деб номланган препаратлар тайёрланган. Улар меъда-ичак йўллариининг яллиғланиш касалликларига даво қилиш, стоматитлар ва гингивитларда эса оғиз ва томоқни чайиш учун ишлатилади. Жийда гулларидан сувда, спиртда ва мойда тайёрланган экстрактлар шамоллаш касалликлари, гипертония ва юрак иши сусайиб қолган пайтларда яхши фойда беради.

Жийдадан дориворлар тайёрлашга мисоллар:

- 50 грамм миқдоридаги жийда мевалари устига 1,5 литр қайноқ сув қуйиб, паст оловда 15-20 дақиқа милтиллашиб қайнатилади ва сўнгра оловдан олиниб, 1 соат давомида дамлаб қўйилади ва сузиб олинади.

Бу қайнатмани овқатдан кейин 2 ош қошиқдан кунига 3-4 маҳал ичиш учун буюрилади.

Жилонжийданинг шифобахш хусусиятлари

Жилонжийда (*Унаби обыкновенный*) - бўйи 3 метргача борадиган, шохлари ёйилиб ўсадиган тиканли бута ёки кичикроқ дарахт. Шохлари қизғиш-жигарранг, ёш новдалари туклар, қариоқлари тиканлар билан қопланган. Барглари терисимон, калта бандли, сербар ёки чўзинчок наштарсимон, четлари тишли, устки томони яланғоч, пастки томони томирлари бўйлаб туклар билан қопланган, кейинчалик туклари тушиб кетади. Гуллари майда, кўкиш тусда бўлиб, ярим соябон шаклида тўпгуллар ҳосил қилади. Меваси думалоқ ёки чўзинчок шаклда бўладиган, қизғиш-жигарранг тусли ялтироқ пўст билан қопланган. Ўсимлик июнь-июлда гуллаб, мевалари августда етилади. Барглари ва мевалари доривор сифатида ишлатилади. Жилонжийда танасининг пўстлоғида ошловчи моддалар ва пептид алколоидлар, баргларида оғриқ қолдирадиган моддалар, аскорбинат кислота, қатронлар, гликозидлар, сапонинлар ва фитонцидлар, меваларида анчагина қанд моддалари, С витамини, органик кислоталар, данагининг мағзида эса 33% гача қотмайдиган ёғ бўлади.

Жилонжийданинг доривор таъсири ва ишлатилиши:

Халқ табobatiда жилонжийда буйрак, қовуқ касалликларида, юқори нафас органлари йўлларининг яллиғланиш касалликларида, ревматизмда, иситмада ва ичак касалликларини даволашда қадимдан ишлатилиб келинади. Илдизининг пўстлоғидан эса одамни тетиклаштирадиган ва кўнгилни очадиган дори тайёрланади. Жилонжийда мевалари пиелит, цистит касалликлари, ичкетар маҳалида ёрдам беради ва меъдани мустаҳкамлайди. Мамлакатимизда табиблар жилонжийда мевалари ва баргларида қайнатмалар тайёрлаб, уларни кўкрак оғриғи, бронхиал астма, юрак қисиши, камқонликни даволаш учун ишлатишади. Бундай қайнатмаларни жигар, буйрак, қовуқ, ичак касалликларида оғриқни қолдирадиган, ични юмшатадиган ва сийдик ҳайдайдиган дори тариқасида ҳам буюрилади. Ибн

Сино умумий қувватсизлик, ичкетар маҳалларда ва қон кетадиган касалликларда жилонжийда буюрган. Хинд табобатида эса жилонжийдани яллиғланишга қарши восита сифатида ўсмалар, хўппозлар, йирингли яралар давосига ишлатилади ва чаён чакқан, сўзак бўлган одамларга буюрилади. Тибет табобатида жилонжийда мевалари меъда касалликлари ва моддалар алмашинуви бузилганида кўп ишлатилади. Хитойда эса жилонжийда гипертония, юрак етишмовчилиги, сил ва неврастенияда бериладиган мураккаб йиғма дорилар таркибига киритилади. Замонавий табобатда жилонжийда мева ва баргларида тайёрланган 10% ли дамламаларнинг юқори даражада сийдик ҳайдовчи таъсири борлиги клиник текширувларда аниқланган. Унаби меваларидан тайёрланган препаратлар билан гипертония касаллигига даво қилишда дурустгина натижалар олинган. Сийдик ҳайдовчи таъсир кўрсатадиган «Унаби» деб номланган препарат ҳам ишлаб чиқилган. Жилонжийда барглари оғриқ қолдирадиган хоссага ҳам эга. Унинг 1-2 дона баргини оғизга солиб, чайналса, 5-10 дақиқагача оғриқ босилиб туради. Баргларида тайёрланган 10% ли дахлама артериал қон босимини пасайтириб, сийдик чиқиши кўпайишига сабаб бўлгани тажрибаларда кузатилган. Дахлама ва қайнатмалар ичакларда яра бўлганда ҳамда ҳайз маҳалида кўп қон кетганида ёрдам бериши аниқланган.

Жилонжийдадан дориворлар тайёрлашга мисоллар:

- 15-20 грамм миқдоридаги жилонжийда мевалари устига 300 мл сув қуйилади ва иссиқда буғланиб, сув миқдори 100 мл қолгунича милтиллашиб қайнатилади. Натижада бир марта ичиладиган қайнатма дори дозаси ҳосил бўлади.
- Бронхит, цистит ва пиелит билан оғриган беморларга ҳар куни 2-3 марта 10-20 дона жилонжийда еб туриш тавсия қилинади.

Исирик гиёҳи ва унинг шифобаҳш хусусиятлари

*Сабр қилсанг гўрадан холво битар,
Сабр қилмаганлар ўз оёғидан йитар.
Халқ мақоли*

Исирикни баъзида «гармала», «зармал», «исвант», «адрасмон» деган номлар билан ҳам аташади. Аммо исирикнинг асл номи «хазораспбанд» дир (*форсча* – «*минг отни тутушига қодир*» маъносини англатади). У гиёҳ қадимдан инсонга келиши мумкин бўлган барча офат ва хасталикларнинг олдини олувчи ҳисобланиб, ирим-сирим сифатида ҳам ишлатилади («*кўз тегмасин*», «*иш юришсин*», «*ёмон кўзлардан асрасин*» каби). Эски ривоятларга кўра, хонадонда исирик тутатиб турилса, касаллик кам бўлади ва исирик инс-жинсларни ҳайдаб чиқаради деб тушунилади. Илмий тиббиёт исирик таркибида бўлган таъсирчан моддалар кўзга кўринмас микроорганизмларга қирон келтиришини аллақачон исботлаб берган. Шунинг учун исириқдан ажратиб олинадиган гарминал-коллоиди ва ўсимлик илдизидан тайёрланган спиртли дамлама Паркинсон хасталигини, тутқаноқ, энцефалитни, бош миянинг яллиғланиши асоратини – қалтирашни даволашда ҳамда ухлатувчи восита сифатида ишлатилади. Исирикнинг барча таркибий қисмлари ва уруғи алкалоидларга бой бўлиб, унинг илдизидан 3,3% гача, поясида 3,57% гача, баргида 4,96% гача ва уруғида 6,6% гача алкалоидлар борлиги аниқланган. Улардан гармолин, гармин, пеганел ва дезоксипеганин каби моддалар ажратиб олинади. Исирикнинг уруғидан кўп миқдорда ёғ олиш мумкин. Бу ёғни турли хил усулларда, масалан, жувоз усулида, юқори механик босим остида ёки кимёвий усулларда (*экстракция*) олиш мумкин. Исирик ёғи миядаги тўсиқларни очиш, пайларни мустаҳкамлаш ва пайлардаги елларни тарқатишда ишлатилиши мумкин. Исирик ёғини озуқа сифатида истеъмол қилиш ҳам мумкин, албатта. Тизза ва суяклар қақшаб оғриганда исирикнинг ер устки қисмини эзиб, оғриган жойга боғланади. Исириқдан кучли пешоб ҳайдовчи сифатида ҳам фойдаланишади.

Халқ табобатида исирикнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма бод, безгак, тутқаноқ, уйқусизлик, шамоллаш ва бошқа касалликларни даволашда ишлатилади. Бундай қайнатма қўтир, қичима ва бошқа тери касалликларига ҳам фойда қилади. Исирикнинг уруғидан тайёрланган қайнатма зиғир уруғининг қайнатмаси билан биргаликда нафас қисиши, нафас олишнинг қийинлашишида ишлатилади. Исирикнинг шифобахш хусусиятлари сифатида қуйидагиларни қайд қилишимиз мумкин: ичаклардаги бодларни ҳайдайди, қуюқлашган моддаларни таҳлил қилади, совуқ мижозли кишиларга жинсий қувват бағишлайди, баданни семиртиради, пешоб, тер, сут ва ҳайз юришини равонлаштиради. Савдо ва қуюқ балғамни эса ич кетиши билан даф этади.

Қуйида исириқдан фойдаланиш бўйича бир қанча фойдали тавсиялар келтирилган:

- ✓ Исирикни туйиб, хонанинг бурчаклари ва полига сепиб қўйилса, ҳар хил ҳашоратлар бу хонадонга йўламайди, борлари эса чўчиб, қочиб кетади.
- ✓ Исирик тутатсангиз, хонангизнинг ҳавоси тозаланади, микроб инфекциялар эса қирилиб битади.
- ✓ Исириқдан қайнатма тайёрлаш учун кастрюлкага 250 грамм сув қуйилади ва унга майдаланган исириқдан бир чой қошиқ солиб, паст оловда 5 дақиқа қайнатилади. Кейин 2 соат сочиққа ўраб дамлаб қўйилади. Ундан сўнг 2 қават докадан сузиб олинади ва овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан профилактика мақсадида ичилади.
- ✓ Исирикни тутатиб, тутунига 21 марта бошни тутинг. Кейин бир боғ исирикни бир пақир сувда қайнатиб, докада сузиб олингач, ваннага қуйилади. Унинг устига иссиқ сув қуйиб, то сув совигунича ваннада ётилса, бош оғриғига даво бўлади.
- ✓ Бир сиқим исирикни 400 мл сувда паст оловда 5 дақиқа қайнатилади ва бу қайнатмага 10 кун давомида пахта ёки матони шимдириб,

оғриган жойга суриб юрилса, тизза ва суякларнинг қақшаб оғришига даво бўлади.

***Диққат:** Исириқ заҳарли гиёҳ бўлгани учун ундан фойдаланишда шифокор-табиб тавсияларига тўла амал қилиш лозим. Иссиқ миждозли кишиларга исирикни истеъмол қилиш зарарлидир, чунки бу уларнинг бошини оғритиб, юракларини беҳузур қилади.*

Хурмонинг шифобахшилилиги

Хурмо (Хурма) бўйи 16 метргача борадиган тропик ва субтропик дарахт ёки бута. Барглари чўзинчоқ, яхлит бўлиб, тўқ яшил рангда. Гуллари икки уйли, жуда майда, мевалари чўзинчоқ, думалоқ, сарғиш-қовоқранг тусда, пишганида кўпинча қораяди. Етилмаган, ғўра мевалари сариқ рангда, қаттиққина бўлиб, оғизни буриштирадиган маза беради. Доривор сифатида мевалари ишлатилади. Хурмо меваларида 25% гача қанд моддалари, 1,5% протеинлар, 0,85% ёғлар, шунингдек олма кислотаси, С витамини, пектин, танин ва бир қанча микроэлементлар бор. Меваларида гликозидлар ва флавоноидлар ҳам топилган.

Халқ табobatiда хурмони айниқса, юқумли касалликлардан кейин организми заифлашиб қолган одамларга камқонлик маҳалида берилади. Шунингдек у гипертония касаллигининг давосига ҳам ишлатилади. Йирингли яралар, чипқонлар ва ҳасмолга даво қилиш учун хурмо мевасини пўсти билан бирга қўйилади. Ибн Сино қони камайиб, заифлашиб қолган одамларга хурмо истеъмол қилиб туришни буюрган. Камқон бўлиб, қувватдан кетган одамларга, шунингдек, меъда-ичак йўлининг инфекцияга боғлиқ бўлмаган яллиғланиш касалликларида хурмонинг наф бериши замонавий табобатда ҳам аниқланган. Уни 15-20 донадан кунига 3 маҳал истеъмол қилиб туриш мумкин.

Шафтолининг шифобахш хусусиятлари

Шафтоли (*Персик обыкновенный*) шохлари ёйилиб ўсадиган, бўйи 8 метргача борадиган дарахт. Танаси ва қари шохларининг пўстлоғи қизғиш-жигарранг, ғадир-будир, тангачали. Қари шохлари осилиб тушади, ёш

новдалари ингичка, яланғоч ва ялтироқ. Барглари навбатма-навбат жойлашган, наштарсимон шаклда бўлиб, узунлиги 18 см гача боради, четлари аррасимон қирқилган, тишли. Шафтоли барг чиқармасидан олдин ёки барг чиқариши билан бир вақтда гуллайди, гуллари кўп, деярли бандсиз, гултожи пушти, қизил ёки оқ рангда, беш баргли. Мевалари тухумсимон ёки думалоқ шаклда, ҳар хил катталиқда, сершира, эти оқ, сарик, қоқоранг, гоҳо қизғиш, хушбўй, ширин ёки нордон-ширин. Данаги қаттиқ, йирик, этидан осон ажралади ёки унга ёпишиб кетган, мағзи аччиқ, гоҳида ширин, бодом хидли бўлади. Барглари, гуллари, мевалари ва мағзи доривор сифатида ишлатилади ва мағзидан мой олинади. Мағзида талайгина микдорда қотмайдиган мой, амигдалин деган гликозид, бир оз микдор эфир мойлари, ферментлар ва бошқа моддалар бор. Мевасининг этида каротиноидлар, анчагина аскорбинат кислота (*С витамини*), қандлар, олма, мой ва лимон кислоталари ва бошқа кислоталар мавжуд. Пўстлоғида эса флавоноидлар бор.

Шафтолининг шифобахш таъсири ва ишлатилиши:

Халқ табobatiда шафтоли янги баргларининг суви ва қайнатмаси ревматизм, бош оғриғи ва меъда-ичак касалликларини даволашда ишлатилади. Экзема (*гуш касаллиги*) да баргларида тайёрланган қайнатмадан касал жойга иссиқ ванна қилиш тавсия этилади. Гулларини эса сурғи ва сийдик ҳайдайдиган восита сифатида ишлатилади. Ибн Сино қабзият маҳалида ва иштаҳани очиш учун шафтоли буюрган, гулларининг сувидан эса гижжаларга қарши ва яра-жароҳатларни битирадиган восита сифатида фойдаланган. Шафтоли мевалари сийдик ҳайдайдиган восита сифатида буюрилади, мағзи эса балғам кўчирувчи дори тайёрлаш учун ишлатилади. Замонавий табобатда шафтоли мағзидан тайёрланган препаратларнинг гижжаларга қарши таъсир кўрсатиши аниқланган. Шафтоли мойи бодом мойи ўрнини босади ва суртма дорилар тайёрлаш учун асос сифатида ишлатилади. Мевалари таркибидаги органик кислоталар ва эфир мойи меъдадан шира ажралишини кучайтиради ва овқат ҳазмини яхшилади. Гипохром анемияда шафтоли анча наф беради. Юрагининг ишида

камчиликлари бор одамларга шафтоли фойда қилади, чунки унинг меваларида калий тузлари бор. Бироқ шафтолида анчагина қанд моддалари бўлганлиги учун уни диабет билан оғриган ва семириб кетган одамларга буюриб бўлмайди.

Шафтолидан дориворлар тайёрлашга мисоллар:

- Бир стакан шафтоли қоқисини термосга солиб, устидан 1000 мл қайноқ сув қуйилади ва кечаси билан қолдирилади. Қабзият маҳалида ҳар куни эрталаб 1 стакандан илиқ ҳолда ичилади.
- Майда тўғралган 1 стакан шафтоли барглари устига 200 мл қайноқ сув қуйиб, бир оз қайнатилади. Кейин сузиб олиниб, ундан экзема касаллигида кунига 2 марта иссиқ ванна қилинади.

Қовоқдан тиббиётда фойдаланиш

Қовоқ (*Тыква обыкновенная*) илдиз тизими кучли бўлиб, ерга чуқур (3 метргача) тушиб борадиган бир йиллик ўтсимон ўсимлик. Пояси тагидан шохлаб, узунлиги 10 метргача борадиган палак ёзади. Палагида спирал бўйлаб ўралиб кетадиган жингалаклари бўлади. Барглари йирик, навбатма-навбат жойлашган, юраксимон шаклда бўлиб, беш япроққа бўлинган, тишли. Палаги ва барглари калта-калта қаттиқ туклар билан қопланган. Гуллари бир жинсли, бир йиллик бўлиб, диаметри 10 см атрофида, ҳидли, аксари сариқ рангли. Меваси думалоқ ёки чўзинчоқ шаклда бўлиб, диаметри 40 см гача боради, силлиқ, ичида аксарияти зарғалдоқ-сариқ рангли қалингина эт бўлади, мева банди калта, бешқиррали. Уруғлари ясси эллипс шаклида, эндосперми йўқ. Қовоқ мевасининг эти ва уруғлари доривор сифатида ишлатилади. Қовоқ уруғларида анчагина мой, қатрон моддалар, органик кислоталар, **С**, **В₁** витаминлари, каротин ва бошқа моддалар бор. Этида бирмунча миқдорда қанд моддаси, элатерицин, **В₁**, **В₂**, **А**, **С** витаминлари, никотинат кислота ва каротиноидлар бор. Баргларида аскорбинат кислота, гулларида эса флавоноидлар ва бошқалар бор. Қовоқда **А** провитамини ва каротин сабзига қараганда беш баробар кўп бўлади. Унинг таркибида пектинлар жуда кўп миқдорда бўлгани учун, уни истеъмол қилиш

инсон организмдан токсинларни, холестеринни ва бошқа зарарли моддаларни чиқариб ташлайди. Қовоқнинг этида **В, Е, D, РР, С** гуруҳ витаминлари, ёғлар, углеводлар, оксиллар, тўқималар, фитин, ферментлар, микроэлементлар – калий, кальций, магний, темир, мис, рух, кобальт, кремний, фтор ва фосфор мавжуд. Халқ табobati қовoқни анемияда, атеросклерозда, ошқозон, буйрак, жигар, ўт қопи, юрак касалликларида, ревматизмда, подаграда ва моддалар алмашинуви издан чиққанда истеъмол қилишни тавсия қилади. Асал билан аралаштирилган қовоқ эти гастритларда, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраси касалликларида буюрилади. Қовоқ сил таёқчаларининг ўсишини секинлаштиради ва онкологик касалликларнинг олдини олади. Хомиладор аёлларга эса қовоқ истеъмол қилиш токсикоздан қутулишга имкон беради. Тез-тез қовоқ еб турувчиларнинг қариганларида ҳам хотиралари жуда яхши бўлиши кузатилган. Агар эркаклар қовоқ уруғларини еб турсалар, бу уларнинг безларига ижобий таъсир қилади. Безлар (*предстательное железо*) шамоллаганда 1-2 ой давомида кунига 1 стакандан шакар қўшилмаган янги қовоқ шарбати ичиш тавсия қилинади. Кечқурунлари 1 стакандан қовоқ шарбати ичиш қувватсизликда, бош айланганида, чарчоқ ҳисси кузатилганида ва уйқусизликда фойда беради. Қовоқ парҳези энг самарали диеталардан ҳисобланиб, у ортиқча вазнини йўқотишга ёрдам беради. Тез-тез қовоқ еб турувчиларнинг терилари ёш ва силлиқ, ажинсиз бўлади, тирноқларининг ҳолати жуда яхши ва сочлари қалин бўлади.

Қовоқли овқатлар тайёрлаш

Қовоқ шўрва тайёрлаш учун 400 грамм қовоқ, битта сабзи, бир бош пиёз, 150 грамм қўзиқорин ва сариёғ керак бўлади. Қўзиқорин ва пиёзни гўшт қиймалагичдан ўтказилиб, сариёғда қовуриб олинади. Қовоқ ва сабзини эса бироз шўрроқ сувда қайнатиб, пиширалади. Кейин қўзиқорин, пиёз, қовоқ ва сабзилар қўшилиб, унга майдаланган петрушка қўшилади таъбга кўра туз қўшиб, блендерда аралаштирилади.

Қовурилган қовоқ тайёрлаш учун 400 грамм қовоқ, 1 ош қошиқ қаймоқ, озгина шакар, ун ва ёғ керак бўлади. Қовоқни тахминан 1 см ли бўлакчаларга кесилади ва уларни унга булғалаб, икки томони олтинранг бўлгунича ўсимлик ёғида қовуриб олинади. Кейин товага қаймоқ қўшилиб, қовоқнинг устига шакар сепилади ва това қопқоғи ёпилиб, паст оловда бир неча дақиқа ушланиб, дастурхонга тортилади.

Қовоқли амulet тайёрлаш учун 200 грамм қовоқ, 2 та тухум, чорак стакан қаймоқ, 1 ош қошиқ ун, 10 грамм петрушка, ўсимлик ёғи, туз ва гармдори керак бўлади. Қовоқ артилиб, ювилади ва майда бўлакчаларга бўлиниб, бўлакчалар унга булғаланади. Сўнгра товадаги ўсимлик ёғида олтинранг бўлгунича қовурилади ва духовкада юмшоқ бўлгунича пиширилади. Кейин тухумни қаймоқ билан аралаштирилиб, унга туз, зелен, гармдори солинади ва бу аралашма духовкадаги қовоққа сепилиб, у пиширилади. Тайёр амulet иссиқлигича столга тортилади.

Қовоқдан салат тайёрлаш учун 250 грамм қовоқ, 2 та олма, 1 та киви, ярим стакан майдаланган ёнғоқ, 1 стакан апельсин шарбати ва асал керак бўлади. Қовоқ ва олмани майда қилиб тўғралади, киви майдаланади ва уларга апельсин шарбати ҳамда асални қўшиб, аралаштирилади. Сўнгра устига майдаланган ёнғоқ сепилади ва шундан кейин салатни дастурхонга тортиш мумкин бўлади.

Қовоқдан оладье тайёрлаш учун 300 грамм қовоқ, 1 стакандан камроқ миқдорда ун, битта тухум, шакар ва қовуриш учун ўсимлик ёғи керак бўлади. Қовоқ этини кубиклар кўринишида тўғралади ва уларни сувда юмшоқ бўлгунига қадар пиширилади. Сўнгра пишган қовоқни элакдан ўтказиб, майин холга келтирилади. Унга сут қўшилади, тухумни эса шакар билан блендерда яхшилаб аралаштирилади. Қовоқ, сутли ун ва шакар билан аралаштирилган тухумларни бир-бирига қўшилиб, аралаштирилиб, оддий оладьелар учун мос келадиган хамир тайёрланади. Энди эса товага ўсимлик ёғи қуйиб, оладье пишириш қолади холос.

Майизли қовоқ тайёрлаш учун 500 грамм қовоқ эти, 2 та сабзи, ярим стакан уруғсиз майиз, 1,5 стакан қаймоқ, чорак стакан шакар ёки асал ва сариёғ керак бўлади. Қовоқни кубиклар кўринишида кесилади, сабзи майдаланади ва майиз ювилади. Товага сариёғ суртилади ва унга бир қатор қовоқ, кейин бир қатор сабзи, сўнгра бир қатор майиз қилиб, маҳсулотлар тугагунича териб чиқилади. Унинг устига шакар сепилади ёки асал қуйилади. Энг устига эса қаймоқ қуйилиб, қаттиқ қайнатмасдан, бир-икки соат қиздирилади. Қайнаб суви камайиб қолганида қайнатилган сув ёки қаймоқ кўшиб туриш мумкин. Тайёр овқатни иссиқ холида дастурхонга тортилади.

Димланган қовоқ пишириш учун уни кесиб, уруғларини олиб ташланади ва духовкада пиширилади. Совугандан сўнг, устига шакар ёки асал солиб ейилади.

Қовоқнинг таъсири ва доривор сифатида ишлатилиши:

Қовоқ уруғидан халқ табобатида сийдик-тановул органлари, буйраклар ва қовуқ касалликларига даво қилиш учун фойдаланилади. Камқонлик, сил касалликлари, буйрак ва бошқа органлар касалликларида, хусусан, булар баданга шиш келиши билан давом этиб келаётган бўлса, асалли сувга солиб қайнатилган қовоқ истеъмол қилиш фойдалидир. Хом қовоқ эти ёки пўсти арчилган қовоқ уруғларидан малҳам қилиб, бадандаги жароҳатлар, куюк яралар, сепкил ва ҳуснбузарларга қўйилади. Ибн Сино қовоқдан тайёрланган қайнатмани йўтал ва кўкрак оғриғи, қовоқ сувини эса гул мойига қориштириб, отит, ангина давосига ишлатишни тавсия этади. Қовоқ совуқлик бўлиб, одамнинг ховурини олади, сийдик ҳайдовчи, иссиқни пасайтирувчи таъсир кўрсатади. Лекин қадимги ҳакимларнинг фикрига қараганда, меъда касаллиги билан оғриган беморларга қовоқ буюриб бўлмайди. Замонавий табобатда қовоқ мевасининг эти сийдик ва ўт хайдаш ҳамда ични юмшатиш хоссаларига эга эканлиги аниқланган. Қовоқ истеъмол қилиб турилса, қабзиятда ичак яхшироқ юришади, организмдан хлор тузлари кўпроқ чиқиб, пешоб кучаяди. Қовоқ палагидан тайёрланган қайнатма ҳам сийдик хайдаш хоссасига эга. Қовоқнинг қириб олинган сувини сийдик ҳайдайдиган ва сурги

воситаси тариқасида ишлатса бўлади. Жигар, буйрак касалликларида, юрак ва буйрак иши сусайиши муносабати билан баданга шиш келган холларда, шунингдек, атеросклероз ва семизликда қовоқ истеъмол қилиб туриш анча фойдали ҳисобланади. Қовоқ уруғлари гижжа ҳайдайдиган анча кучли дори сифатида қадимдан ишлатилиб келинган. Тасмасимон ва думалок гижжаларга қовоқ уруғи жуда яхши қор қилади, таъсири гарчи қирққулок препаратларидан кўра сустроқ бўлсада, лекин қовоқ уруғларининг заҳарли томони деярли йўқ.

Қовоқдан дориворлар тайёрлаш усуллари:

1. Тозаланган 300 грамм (*болаларга эса 75-100 граммча*) миқдоридаги қовоқ уруғини ҳовончага кам-камдан солиб, майин қилиб янчилади. Сўнгра уни бошқа идишга солиб, ҳовончани 3 ош қошиқ сув билан ювилади ва бу сувни ҳам майдаланган қовоқ уруғи устига қуйилади. Кейин унга 100 грамм асал қўшиб, яхшилаб аралаштирилади. Тасмасимон гижжалардан ҳалос бўлиш учун шу аралашманинг ҳаммасини наҳорга истеъмол қилинади ва 3-4 дақиқадан сўнг, устидан сурги ичилади. Ярим соатдан кейин эса клизма қилинади. Сурги ва клизма таъсирида ич бўшагандан сўнг, овқатланиш мумкин бўлади.
2. Хом қовоқ этининг қириб олинган суви катта ёшдаги одамларга кунига 2-3 стакандан ичишга буюрилади.
3. Қовоқни кунига 1-2 кГ гача хом холида, қайнатиб ёки кўрга пишириб (*духовкага қўйиб*) ейиш фойдали бўлади.
4. 20 грамм миқдоридаги кўк қовоқ пояси устига 2 стакан қайноқ сув қуйиб, 15 дақиқа қайнатилади ва совуганидан кейин сузиб олиниб, қайнатмани ярим стакандан кунига 4 маҳал ичилади.

Смородинанинг шифобахш хусусиятлари

Қора смородина ёки Қорағат (*Смородина черная*) сершоҳ бўлиб ўсадиган кўп йиллик бута, бўйи 2 метргача боради, новдалари сарғиш кулранг тусда. Пояларининг пўстлоғи тўқ-қўнғир рангда. Барглари навбатма-навбат жойлашган, бандли, ўзига хос хушбўй ҳиди бор. Гуллари бинафша

ранг-қизил ёки пушти-кулранг тусда, солиниб турадиган шингиллар ҳосил қилади. Мевалари қора ёки тўқ бинафша рангли хушбўй резавор мева, уруғи кўп бўлади. Май-июнда гуллайди ва мевалари июль-августда пишади. Барглари ва мевалари доривор тариқасида ишлатилади. Смородина мевалари жуда қимматли сервитамин неъматдир. Унда **C**, **B₁**, **B₂** витаминлари ва каротин кўп бўлади. Меваларида анчагина қанд моддалари, органик кислоталар ва флавоноидлар ҳам бор.

Смородинанинг дориворлик хусусиятлари ва таъсири:

Халқ табобатида қорағат ёки смородина меваларини қайнатиб, терлатадиган, сийдик ҳайдайдиган ва ич суришини тўхтатадиган дори тариқасида ичиш тавсия этилади. Янги меваларидан олинган шарбатни меъда ва ўн икки бармоқли ичак яраси касаллигида, гипоацид гастритлар ва спастик колитларда буюрилади. Юқори нафас органлари касалликлари (*томоқ касаллиги, кўкйўтал ва бошқалар*) да эса смородинани асалга аралаштириб берилади. Қандли диабет, ревматизм, цистит, буйрак-тош касаллиги, шамоллаш касалликларида, шунингдек, сийдик ҳайдовчи восита тариқасида смородина баргларини дамлаб, чой ўрнида ичиш тавсия этилади. Смородина куртаклари билан меваларини мусалласга солиб, дамлаб ичилса, сурги бўлади. Қорағатга шакар сепиб ейилса, одамнинг кўнгли очилиб, руҳи тетиклашади. Жигар касалликлари, бавосил, аёллар касалликлари ва буқоқда смородина гулларидан тайёрланган қайнатма ҳам буюрилади. Замонавий табобатда қорағат барглари ва меваларининг яллиғланишга қарши, терлатадиган, сийдик ҳайдайдиган, ич суришини тўхтатадиган (*ошловчи моддалар борлиги туфайли*) таъсир кўрсатиши, шунингдек, пектинлари шилимшиқ моддалар ҳосил қолиб, сурги ўрнини босиши аниқланган. Смородина баргларидан тайёрланган дамлама организмдаги ортиқча урат ва оксалат кислоталар чиқиб кетишига ёрдам беради деб ҳисобланади. Қорағат юрак-томирлар тизими, меъда ичак йўли ишини жонлантириб, организмнинг ҳимоя кучларини оширади, капиллярлар ўтказувчанлигини камайтириб, марказий асаб тизимидаги кўзғалиш жараёнларини сусайтиради.

Смородинанинг барглари ва мевалари чой қилиб дамлаб ичиладиган турли йиғмалар таркибига киради. Қорағатни турли инфекцион касалликлар вақтида, меъда яра касаллигидан соғайиб келаётган кишиларга, гипоацид гастритлар ва гипертония касаллигида кўп буюрилади (*меваларни 100 граммдан ҳўллигича ейиш тавсия этилади*).

Смородинадан дориворлар тайёрлаш усуллари:

1. Қорағат меваларидан 3 ош қошиқ (*15 грамм*) олиб, сирланган идишга солинади ва унинг устига 200 грамм (*1 стакан*) қайнаб турган сув қўйилади. Идиш қопқоғи ёпилиб, уни қайнаб турган сувга (*сув хаммомига*) қўйилади ва 15 дақиқа қайнатилади. Кейин сувдан олиниб, камида 45 дақиқа совутилиб қўйилади ва сузиб олинади. Қайнатмага унинг хажми 200 мл га етгунича қайнаган тоза сув қўйилади. Бу қайнатмани сервитамин дори тариқасида ярим стакандан кунига 2-3 маҳал ичилади.
2. Майда тўғралган қорағат баргларида 2-3 ош қошиқ олиб, устига қайнаб турган 500 мл сув қўйилади ва дамлаб қўйилади. Совуганидан сўнг, сузиб олинади ва ярим стакандан кунига 3 маҳал ичилади.
3. Смородин меваларидан 2 ош қошиғи устига қайнаб турган 1 стакан сув қўйилиб, 15 дақиқа дамланади. Дамламани бир ёки ярим стакандан кунига 3-4 маҳал ичилади.
4. Смородин баргларида тайёрланган 5% ли дамламани кунига 500 мл дан ёки экстрактини овқат олдида 1 чой қошиқдан кунига 2 маҳал сийдик ҳайдайдиган восита тариқасида ичилади.

Мўмиёнинг табобатда ишлатилиши

*Бўлмагунча кулфатга дучор,
Дўст қадрига етмайди инсон.
Лат еса-чи бирор суяги агар,
Мўмиё қадрлар энди бу инсон.
Муҳаммад Ҳусайн*

Мўмиё жуда қадим замонлардан буён халқ табобатида жуда кўп касалликларни даволашда ишлатилиб келинган. У инсоннинг юздан ортиқ асосий касалликларига даво сифатида ишлатилиши турли хил илмий

манбаъларда келтирилган. Мўмиё таркибида 28 та кимёвий элемент, 30 та макро ва микроэлементлар, 10 та металл оксиди, 6 та аминокислота, бир катор витаминлар, эфир мойлари, асалари захари ва смоласимон моддалар бўлади. Бу моддалар инсон организмидаги модда алмашинув жараёнларига ижобий таъсир қилиб, турли тўқималардаги репертатив жараёнларни кучайтиради, яллиғланишга ва захарли моддаларга қарши таъсир қилади ҳамда организмни умумий мустаҳкамлайди. Мўмиё **ДНК** хужайралари биосинтезида иштирок этгани учун, унинг таъсирида хужайралар зўр бериб бўлинади ва кўпаяди. Абу Али ибн Сино мўмиё ҳақида бундай деб ёзган эди: *«Мўмиё таъсирида ўсмалар сўрилиб кетади, суяк бўғимдан чиққанда, йиқилганда пайдо бўлган оғриқларни қолдиради, юз нервининг умумий фалажсида шифо бўлади. Мигренда, бош оғриғида, тутқаноқда, бош айланганда, қулоқ оққанда қўлланилади. Ўпкадан оқаётган қонни тўхтатади, ангинада, меъда сусайганда, кўнгил айниганда, ҳиқичоқ тутганда, сийдик йўллари ва қовуқ ярасида, сийдик тутилганида, захарланганда ва чаён чаққанда синалган восита ҳисобланади»*. Ибн Синонинг бу далилларини табиблар Муҳаммад Ҳусайн Шерозий (1762 йил) ўзининг «Дорилар хазинаси» китобида, Солиқ Али Ризавий (1885 йил) табобатга оид китобларида ва медицина фанлари доктори В.И. Козловская (1970 йиллар), профессор Ю.Н. Нуралиев ва О. Шокировлар (1980 йиллар) клиник тажрибаларда ҳамда ўз илмий асарларида тасдиқлашган. Илмий изланишлар натижасида мўмиёнинг қонни суюлтириши ва қон томирлар деворидан холестеринни чиқариб юбориши аниқланган. Қон томирларида холестерин йиғилиб қолганда қон босими кўтарилади, бош айланади, кўнгил айнийди ва бемор қайт қилади. Бу ҳолда беморга дарҳол мўмиёнинг зарбдор дозасини (*1 грамм мўмиёни озроқ илиқ сувда эритиб*) ичириш тавсия этилади. Бу муолажа натижасида 15-20 дақиқадан сўнг беморнинг босими тахминан 20 симоб устунига камайиб, инсульт пайдо бўлиш ҳавфи йўқолиши клиникада кузатилган. Кўпгина касаллик қўзғатувчи микроорганизмлар туфайли инсон организмида яллиғланиш жараёнлари келиб чиқади. Агар

наҳорга, оч қоринга мўмиёнинг 5% ли эритмаси ичилса, деярли барча зарарли микроблар, шунингдек вируслар ҳам қирилиб битади.

Аммо савдо тармоқларида қалбакилаштирилган ёки сунъий мўмиё сотиши ҳам кенг тус олган, шунинг учун даволаниш мақсадида фақатгина табиий ва тоза мўмиё топишингиз керак бўлади. Тоза мўмиёни яхшиси араб мамлакатларидан ёки Ҳиндистон ва Непалдан дорихоналардан сотиб олган маъқулроқ, чунки уларда нисбатан соғлом рақобат бўлгани учун, ҳақиқий мўмиё топиш эҳтимоли кўпроқ бўлади.

Мўмиё билан даволовчи шифокорларнинг тажрибаларига асосан, катта ёшли кишиларнинг бир суткалик мўмиё ичиш дозаси 1 грамм, болалар учун эса ундан икки баробар кам ҳисобланади.

Мўмиёни ичиш қоидаси қуйидагидан иборат: 5 грамм мўмиё 10 десерт қошиқ қайноқ сувда эритилади ва ҳар куни 2 маҳал бир десерт қошиқдан оч қоринга – эрталаб уйқудан тургач, наҳорга, нонуштадан 30-40 дақиқа олдин, сўнгра кечқурун кечки овқатдан 2-3 соат ўтгандан кейин, уйқу олдидан ичилади. Мўмиё эритмасининг ўзи ичилмайди, уни сув ёки чой билан ичилади. Мўмиё эритмаси шиша идишда салқин жойда сақланади. Тайёрланган мўмиё эритмаси тугагач, яна 5 грамм мўмиё юқоридаги тартибда эритилади. Азоб берадиган оғриқларда оғриқни қолдириш учун мўмиёни новокаинда эритиш тавсия қилинади. Маститларда, ўсмаларда, тромбофлебитларда ва полпаритларда мўмиёни ичишдан ташқари, кечаси компресс қўйиш ҳам керак бўлади. Компресс қилиш учун докани тўрт буклаб, юқоридаги мўмиё эритмасига ҳўлланади ва оғриётган жойга қўйилади. Бундай компрессни даволаш курси мобайнида ҳар куни кечқурун ётиш олдидан қўйилади. Мўмиё билан даволанишда бошқа дори ичишнинг ҳожати йўқ деб ҳисобланади, чунки биринчидан, мўмиёнинг ўзи универсал антибиотик ва иккинчидан, мўмиё бошқа дорилар билан мос келмай қолиши мумкин. Мўмиё билан бирга бошқа табиий антибиотиклар – асал ва асалари захари қўллаш яхши натижалар бериши кузатилган.

Диққат: мўмиё ичиши ёки у билан даволаниш даврида чекиш, наркотик моддалар қабул қилиш ва спиртли ичимликлар ичиш асло мумкин эмас!

Энди қуйида турли хил илмий адабиётлардан фойдаланиб, **мўмиё билан хилма-хил касалликларни даволашда** ишлатиладиган клиник рецептураларни келтирамиз:

- ❖ **Организм тонусини ошириш учун** мўмиёдан қуйидаги таркиб тайёрланади: 5-8 грамм мўмиёга бир неча томчи сув қуйилади ва яхшилаб эзиб, устига 500 грамм тоза асал солиб, яхшилаб аралаштирилади. Бу аралашма қоронғи ва салқин жойда сақланиб, ундан бир ош қошиқдан кунига 3 маҳал оч қоринга ичилади.
- ❖ **Грипп эпидемияси тарқалган пайтда** кунига икки маҳал 0,2 граммдан мўмиё ичилиши тавсия этилади.
- ❖ **Тиш кариеси ва тиш оғриғида** 0,1-0,5 грамм микдоридаги мўмиёни бармоқ орасида хамир холига келгунча эзилади ва оғриётган тиш ҳамда унинг атрофига қўйилади.
- ❖ **Бўғим оғриқларида ва туз йиғилишида** оғриётган жойга мўмиёдан тайёрланган суртма дори 5-6 дақиқа давомида суртилади ва айни пайтда 0,2-0,5 грамм мўмиё ичилади. Даволаш курси 25 кун бўлиб, зарурат туғилса, орадан беш кун ўтказиб, яна такрорлаш мумкин. **Мўмиёдан суртма дори тайёрлаш учун** сопол (ёки шиша) идишда 5 грамм мумиёни 10 грамм дистилланган сувда эритилади, унга 20 грамм сувли ланолин қўшилиб, бўтқасимон қилиб аралаштирилади. Кейин унга 40 грамм борат вазелин қўшиб, у ҳам яхшилаб аралаштирилади. Мўмиёли суртма дори қоронғи ва салқин жойда сақланади.
- ❖ **Гайморит фронтитда** 10% ли мўмиё эритмасига 5 мл глицерин қўшиб, кунига 3 маҳал 3-4 томчидан бурунга томизилади. Айни пайтда кунига 2 маҳал 0,4-0,5 граммдан мўмиё ичилади.
- ❖ **Қўл-оёқ экземасида** оёқни аввал иссиқ сувга бироз солиб ўтирилади, кейин қуруқ қилиб артиб, мўмиёли суртма доридан (уни қандай тайёрлаш юқоридаги бўғим оғриқлари бўлимида келтирилган) оёққа

суртилади. Соғайиб кетилгунича шундай усулда даволаниш тавсия этилади.

- ❖ ***Юзга тошган хуснбузар ва йирингли ярачаларда*** 10% ли мўмиё эритмаси тоза ювилган юзнинг зарарланган жойларига суртилади, Айни пайтда 25 кун давомида кунига 2 маҳал 0,2-0,5 граммдан мўмиё ичилади. Зарурат туғилса, даволаш курси 10 кундан сўнг такрорланади.
- ❖ ***Пародонтозда (милк оғригида)*** 0,2-0,5 граммдан мўмиё 25 кун давомида кунига 2 маҳал сут ва асал билан қўшиб ичилади. Айни пайтда мўмиёнинг 5% ли эритмасидан аппликация қилинади.
- ❖ ***Радикулитлар, плекситлар ва невралгияларда*** 8-10% ли мўмиё эритмаси 20 кун мобайнида оғриётган жойга 5-6 дақиқа давомида суртилади. Айни пайтда 0,2-0,5 граммдан мўмиё сут ва асал билан ичилади. Мўмиё суртиш ва енгил уқалаш натижасида мушаклардаги оғриқ ва қичишиш йўқолади.
- ❖ ***Бефарзандликда*** 0,2-0,5 грамм мўмиё сабзи шарбати, чаканда (*облепиха*) мойи, черника шарбати билан кунига 2 маҳал ичилади. Даволаш курси 25-28 кун бўлиб, орада 5 кундан танаффус қилинади. Натижа 8-10 кунларда сезилади.
- ❖ ***Бронхиал астмада*** мўмиё кунига 0,2-0,5 граммдан кунига 2 маҳал (*эрталаб наҳорда ва кечқурун уйқу олдидан*) ичилади. Бир даволаш курси 25-29 кун бўлиб, 1-3 даволаш курслари ўтказилиши мумкин. Даволаш курслари оралиғида 5 кундан танаффус қилинади.
- ❖ ***Яллигланиш ва аллергия касалликлар, тумов, юқори нафас йўллари катари, аксирини, йўтал ва ангинада*** 0,2-0,5 грамм мўмиё эрталаб ва кечқурун сут ва асал билан биргаликда ичилади. ***Ангинада*** томоқ мўмиёнинг 10% ли эритмасида чайқалади. Даволаш курси 25 кун.
- ❖ ***Ўпкадан қон кетганда*** 0,2-0,5 грамм мўмиё олча ёки шафтоли шарбати билан кунига 2-3 маҳал ичилади (*эрталаб, пешинда ва кечқурун*). Даволаш курси 25 кундан бўлиб, 3-4 марта ўтказилиши

тавсия қилинади. Бу курслар орасида эса 10 кундан танаффус қилиш лозим.

- ❖ ***Жигилдон қайнаши, кўнгил айнаши ва кекиришида*** мўмиё 0,2 граммдан кунига 2 маҳал эрталаб наҳорда ва кечкурун уйку олдидан ичилади. Даволаш курси 25 кун ҳисобланади.
- ❖ ***Йиринг-яллигланиши ва инфекцион яра-чақаларда*** ярага мўмиёнинг 10 фоизли эритмаси ёки суртма дори (*уни қандай тайёрлаш бўғим оғриқлари бўлимида келтирилган*) суртилади. Айна пайтда мўмиё эритмасидан 0,2-0,5 граммдан кунига 2 маҳал ичилади.
- ❖ ***Йирингли отит, ўрта қулоқ яллигланиши ва қулоқ оғирлашишида*** мўмиёнинг 10% ли эритмасидан эрталаб ва кечкурун 3-4 томчидан қулоққа томизиш тавсия этилади. Айна пайтда мўмиёни 0,2-0,5 граммдан сут ёки асал билан ичиш қулоқнинг йирингдан тозаланишига ва оғриққа қарши яхши таъсир қилади.
- ❖ ***Тромбофлебитда (шу жумладан, оёқдаги чуқур веналарнинг тромбофлебетида ҳам)*** 20-25 кун давомида 0,25-0,3 грамм мўмиё ичилиши тавсия этилади. Даволаш курслари ўртасидаги танаффус 5 кун бўлиши мумкин.
- ❖ ***Суяк силида (чаноқ-сон ва тизза бўғими, умуртқа поғонаси сили)*** мўмиё 0,2-0,5 граммдан кунига 2 маҳал 25 кун мобайнида ичилади ва 5 кун танаффус қилинганидан сўнг, яна такрорланади.
- ❖ ***Суяк, бўғимлар синганида, кўкрак қафаси шикастланганда, бўғим чиққанда, мушаклар лат еганда, тери тилинганида*** мўмиё 0,2-0,5 граммдан ичилади. Гипс боғлами олиб ташланганидан сўнг эса зарарланган жойга суртма дори (*уни қандай тайёрлаш юқоридаги бўғим оғриқлари бўлимида келтирилган*) сурилади. Даволаш курси 25-28 кун бўлиб, уни орада 5 кун танаффус билан 4 мартагача такрорлаш мумкин. Мўмиё таъсирида суякнинг қадоқланиш жараёни ва синган жойининг битиши 13-17 кун олдин рўй беради.

- ❖ ***Бавосил касаллигида (геморрой)*** кунига 2 маҳал (*эрталаб оч қоринга ва кечқурун ухлаш олдидан*) 0,2-0,5 граммдан мўмиё ичилади. Бунда бемор орка чиқарув тешигига 3-4 ой давомида (*орада бир ой танаффус қилинади*) мўмиёли суртма (*уни қандай тайёрлаш юқоридаги бўғим оғриқлари бўлимида келтирилган*) суртиб қўйиши лозим. Мўмиё 25 кун мобайнида ичилади ва орадан 5 кун ўтгач яна такрорланади. Агар касаллик жуда ўтиб кетган бўлса, даволаш муддати 6-8 ойгача чўзилиши мумкин.
- ❖ ***Қон босими ортиши (гипертония)*** да мўмиёдан кунига 1 граммини сувда эритиб ичилса, қон босими 15 дақиқада 15 симоб устунига пасайиши кузатилган. Мўмиё қон томирлари деворидаги холестеринни чиқариб ташлашга ёрдам беради ва у бўғим оғриғи, туз йиғилиши касалликларида оғриган жойга суртилади ва ичилади.
- ❖ ***Меъда ва ўн икки бармоқли ичак яраси, меъда-ичак йўли касалликлари, қовуқ касаллиги (сийдик тутилиб қолганда), колитлар ва гастритларда*** мўмиё кунига 2 маҳал 0,2-0,5 граммдан эрталаб наҳорга ва кечқурун ухладан олдин ичилади. Даволаш курси 25-28 кун бўлиб, орада 5 кун танаффус қилгандан сўнг, яна қайтарилиши мумкин. Муолажалар вақтида парҳезга риоя қилиш ва овқатни меъёрида истеъмол қилиш лозим. Спиртли ичкиликлар ичиш ва чекиш (*тамаки, нос, чилим, наша*) асло мумкин эмас.

Ҳоз ёгининг шифобахш хусусиятлари

Кўпчиликнинг фикрича, хайвон ёғлари организм учун фойдали эмас деб ҳисобланади. Аммо хайвон ёғлари ҳам худди ўсимлик ёғлари каби инсон организми учун жуда кераклидир. Масалан, агар сочлар синиб кетадиган, тирноқлар синиб, майдаланадиган, тери эса қуриб қоладиган ҳолатга келиб қолса, бу организмда хайвон ёғлари етишмаётганлигини англатади. Организмда ёғлар етишмовчилиги ундаги иммун реакцияларнинг пасайиб кетишига олиб келиши мумкин. Баъзи бир олимларнинг фикрича, ёғлар етишмовчилиги инсоннинг рухиятига ҳам салбий таъсир қилиши мумкин

экан. Ғоз ёғи таркибида кўп микдорда олеин кислота туридаги ярим тўйинмаган кислоталар мавжуд ва у ўз шифобахш хусусиятлари жиҳатидан кўпчилик хайвон ёғларидан устун туради. Куйганда, музлаб қолганда, тери касалликларида ғоз ёғи билан даволаниш тавсия этилади. Ярага қалин қилиб суртилган ғоз ёғи таъсирида тери юмшайди, яра битади, оғриқ қолади, шамоллаш тузалади ва тери регенерация бўлади (*яъни, янгидан ҳосил бўлади*). Агарда қуруқ терига ғоз ёғи суртилса, тери нормал холга келади. Ғоз ёғи юқори хароратларда ўз молекуляр тузилишини ўзгартирмайди ва жуда кучли биостимулятор ҳисобланади. Оғир касалликлардан сўнг, қаттиқ чарчаганда ва қариликда у инсоннинг иммун тизимини бамисоли жонлантириб юборгандек таъсир қилади. Ғоз ёғи косметикада ҳам ишлатилади. Корея тиббиёти ғоз ёғини қўлларга ва юзга суртишни тавсия қилади. Бу восита терини оқартиради, юз терисидаги ва лаблардаги ёриқларни даволайди. Жуда ҳам қуруқ бўлган юз терисига ёки оёққа кечкурун ғоз ёғи суртиб қўйиш мумкин.

Псориаз (Пес) ни ғоз ёғи билан даволаш

Бундай суртма дори тайёрлаш учун ғоз ёғи ва совун ўт (*мыльнянка, мыльная трава, чистуха, мыльный цветок – Saponaria officinalis*) илдизи керак бўлади. Совун ўт илдизини порошок қилиб майдаланади ва унинг 1 ош қошиғини 3 ош қошиқ ғоз ёғи билан яхшилаб аралаштирилади. Тайёр бўлган суртма дорини терининг касал жойларига суртилади. Бу дорининг таъсири хар қандай гормонал препаратдан ҳам яхши ҳисобланади. Пес касаллигидан даволанганда яхши витаминли овкатлар истеъмол қилиш жуда муҳим ҳисобланади.

Хўл экземани даволашда ғоз ёғидан фойдаланиш

Бунинг учун 70% ғоз ёғи ва 30% пихта ёғидан иборат аралашма ишлатилади. Бундай суртма дорини касалланган жойларга қалин қилиб суртилади ва унинг устига тоза қалин қоғоз қўйиб, боғлаб қўйилади. Бундай компрессларни кунига уч маҳалдан 14-20 кунлар давомида қилиш тавсия этилади.

Терининг бошка касалликларини даволаш

Терининг йирингли касалликларида 112 грамм ғоз ёғини 20 грамм Ауба ўсимлигининг пўстлоғи порошогига яхшилаб аралаштирилади ва ундан пластр қилинади. Кейин ушбу пластр терининг касал жойларига боғлаб қўйилади ва 2-3 кунда бир марта алмаштирилади.

Диққат: Кўпчилик тери касалликларининг сабаби организмнинг ифлосланишида, нотўғри овқатланишида ва эндокрин тизимининг издан чиқишидандир. Стресслар, узоқ муддат давом этган депрессия ҳолатлари ва кам ухлашлик тери касалликларининг пайдо бўлиши ва кучайишининг сабабидир. Ҳозирги пайтда кўпчилик озиқ-овқат маҳсулотларига сунъий қўшимчалар ва консервантлар қўшилган бўлиб, уларни истеъмол қилиш организмнинг заҳарланишига олиб келади. Шу туфайли тери касалликларидан фориғ бўлиш учун аввало яхши ва сифатли овқатланиш, рационал парҳез ва яхши кайфият талаб қилинади.

Куйиб қолганда ғоз ёғидан фойдаланиш

Терининг куйиб қолган жойларига қалин қилиб ғоз ёғи суртилади ва устига салфетка ёпиб қўйилади. Бу суртмани кунига икки маҳал алмаштирилади.

Ғоз ёғи билан ўпка силини даволаш

Бунинг учун 150 грамм алоэ шарбати, 100 грамм ғоз ёғи, 100 грамм экологик тоза асал ва табиий какао порошогини яхшилаб аралаштирилади ва унинг 1 ош қошиғи бир стакан иссиқ сутга солиниб, кунига 2-3 марта ичилади.

Ғоз ёғи билан пневмонияни даволаш

Пневмония ёки ўпка шамоллашига кўпинча гриппдан сўнг чалиниш мумкин. Даволаниш учун 100 грамм саримсоқ бўтқасига 500 грамм ғоз ёғи аралаштирилади ва бу аралашмани алоҳида идишга солиб, идишни қайнаб турган сув хаммомига бир неча дақиқа солиб қўйилади. Кейин уни пергамент қоғозига қалин қилиб суртилади ва кўкракка ёпиштирилиб, устидан шерст

рўмол билан яхшилаб боғлаб қўйилади. Бу компресс кечкурун қўйилади ва эрталаб ечиб олинади.

Ғоз ёғини нафас қисилганида ишлатиш

Бунинг учун 1 кГ асал ва 1 кГ ғоз ёғига 1 литр ароқ қуйилиб, яхшилаб аралаштирилади ва сўнгра уни икки хафта иссиқ жойга қўйиб қўйилади. Кейин уни овқатланишдан ярим соат олдин 1 ош қошиқдан ичилади.

Нафас олиш органлари касалликларини профилактика қилиш ва даволаш

Бир бош катта пиёзни тозалаб, ювилади ва уни қирғичдан чиқаргандан сўнг, ғоз ёғига аралаштирилади. Тайёрланган аралашмани кўкрак қафаси ва бўйинга суртилиб, иссиқ материал билан ўраб қўйилади. Йўтал келганда эрталаблари оч қоринга ушбу аралашманинг 1 ош қошиғи ичилади.

Тромбофлебит, оёқ оғриғида

Бунда 3 қисм ғоз ёғи ва 1,5 қисм каланхоэ шарбати яхшилаб аралаштириб, суртма дори шаклига келтирилади ва уни қора шишадан ясалган банкага солиб қўйилади. Дорини эскиб қолмаслиги учун камроқ миқдорда тайёрлаган маъкул. Бу суртма дорини кечкурун оёқларга суртиб, устидан полиэтилен плёнка билан боғлаб, эрталабгача ечилмайди.

«СМАК» биостимулятори тайёрлаш

Бунинг учун 100 грамм ғоз ёғи, 15 грамм алоэ шарбати, 100 грамм тоза асал ва 100 грамм какао порошоги тайёрланади. Улар барчаси аралаштирилиб, паст оловда қайнатишга етказмасдан қиздирилади. Сўнгра иссиқ холида шиша банкага солиб қўйилади. Совуганидан сўнг, унинг 1 ош қошиғини 1 стакан сутда эритиб, кунига 2-4 маҳал ичилади. Бу дорининг камқонликда, жуда озиб кетилганида ва сил касаллигида нафи тегади.

Орқада ва куракда оғриқ бўлганида ғоз ёғи билан даволаниш

Гавданинг орқа қисмидаги оғриқлар турли хил сабабларга кўра юзага келиши мумкин. Бу масалан, умуртқа поғонаси остеохондрози, радикулит ёки дистрофик полиартрит туфайли бўлиши ҳам мумкин. Бунда қуйидаги рецепт асосида тайёрланадиган дори ёрдам бериши мумкин. Бир тарелка хрен ва шунча хом картошкани оддий қирғичдан ўтказилади ва унга 1 ош

қошиқ тоза асал қўшиб, яхшилаб аралаштирилади. Кейин оғриётган жойга ғоз ёғи суртилади ва унинг устидан калин қилиб олдин тайёрланган хрен, картошка ва асалли малҳам суртилади. Устидан плёнка ёпилиб, шерст рўмол билан ўраб қўйилади. Бундай компресс худди горчичник сингари яхшигина киздиради. Аммо бир соат чидаб турсангиз, оғриқлар йўқ бўлиб, тузалиб кетишингиз мумкин. Терингиз эса куйиб қолмайди, чунки уни ғоз ёғи химоялайди. Агар биринчи муолажада тузалиб кетмасангиз, яна қайта муолажа қилинг.

Косметологияда ғоз ёғининг ишлатилиши

Қадимда кўпчилик аёллар ғоз ёғини жуда яхши косметик восита деб билишган. Улар юз ва қўл терисини ёш ва соғлом сақлаш учун ғоз ёғини крем ўрнига ишлатишган. Қуйида бир қанча рецептларни кўрсатиб ўтамыз:

- Химоя маскаси тайёрлаш учун ғоз ёғини майдалаб, уни сув ваннасида эритилади ва икки қават докадан ўтказиб, сўнгра ишлатиш мумкин. Ортиқчаси эса холодильникда сақланади.
- Қуруқ ва бўшашиб кетган тери учун озиқлантирувчи маска тайёрлаш учун 25 грамм ғоз ёғини 2,5 грамм камфора ёғи билан яхшилаб аралаштирилади. Кейин уни 20 дақиқа юзга суртиб қўйилиб, сўнгра ёғни салфетка билан олиб ташланади. Ундан сўнг юз олдин иссиқ сув билан, кейин эса хона хароратидаги сув билан ювилади.
- Лабларни юмшатиш ва ёшартириш учун наъматакнинг ёки атиргулнинг 19 дона гулбарги яхшилаб майдаланади ва унга 1 ош қошиқ ғоз ёғи қўшилиб, хафсала билан аралаштирилади. Хосил бўлган бўтқа лабларга хафтасига 3-4 марта суртилса, улар ёш, эластик, силлиқ ва эгилувчан бўлиб қоладилар.
- Қуруқ ва синаётган сочларни нормал ҳолатга келтириш учун иситиб, совутилган ғоз ёғини 5-7 дақиқа бош терисига суртилади ва 30 дақиқадан сўнг сочларни уларга мос бўлган шампун билан

ювилади. Кейин сочларни шифобахш ўтлар дамламаси ёки лимон шарбати қўшилган иссиқ сув билан чайқалади.

Саломатликка бўлган таҳдидлар

*«Ҳақиқат шуки, иймонли ва фақат ўз Роббига таваккал қилган кишиларга шайтон ўз ҳукмини ўтказа олмайди. Шайтоннинг ҳокимияти фақат уни дўст тутганлар ва Аллоҳга ширк келтирганлар устидандир»
«Наҳл» сураси, 99-100 оят*

Гени ўзгартирилган маҳсулотлар (*GM – Genetically Modified Products*) истеъмол қилиш ёки улардан кундалик турмушда фойдаланиш ҳам саломатлик учун жиддий ҳавф туғдиришини кўпчилик тиббиёт олимлари кўрсатиб ўтишган /55/. Кўпинча **GM** технология деб аталадиган ушбу усул ҳар қандай тирик организмга ягона бир ген қўшилиши, чиқарилиши, тузилишининг ўзгартирилиши ёки турлар орасидаги тегишли ген ўзгаришини ўз ичига қамраб олади. Генетик инженерлик фанининг энг замонавий маҳсулотларидан бири бўлган бундай сунъий маҳсулотларнинг шаклланиши табиий муҳитда бир-бирига алоқаси йўқ организмлар генларининг ўзгартирилиши ёки биридан иккинчисига кўчирилиши билан амалга ошади. Бунда кўчирилган (*ёки трансфер қилинган*) генлар инсон гени, ҳайвон гени, ўсимлик гени, вирус гени, микроб гени ёки синтетик ген бўлиши мумкин. Бу усулдан фойдаланиб, бир организмдаги генларнинг бошқа организмга ўтказилиши янги, бутунлай бошқа хусусиятларга эга организмлар (*ёки маҳсулотлар*) ҳосил қилинаяпти. Шунинг учун ҳам бугунги кунда кўпчилик тайёр овқатлар ва қадоқланган ичимликларда **GM** технологияси асосида ишлаб чиқарилган қўшимчаларнинг бир қанчасидан фойдаланилаяпти. Масалан, рибофлавин, аспартам, аспарвит, аспамик, карамел, малтодекстрин, крахмал, фруктоза, глюкоза, ароматизаторлар ва бошқа **E** индексли деб номланган қўшимча моддаларни шулар жумласига киритишимиз мумкин. Қишлоқ хўжалигида ҳам табиий уруғлар билан бир қаторда **GM** технологияси асосида ишлаб чиқарилган уруғлар ишлатилиши ҳеч кимга сир эмас. Масалан, картошка, пиёз, саримсоқпиёз, қовун, тарвуз, олма, нок, пахта, буғдой, гуруч, соя, жўхори, қанд лавлаги каби асосий озиқ-

овқат ва саноат маҳсулотларини етиштиришда **GM** уруғлардан фойдаланилмоқда. Албатта бундай маҳсулотларни қайта ишлаб олинган ёғ, ун, шакар, қанд, косметик ва парфюмерия маҳсулотлари, бўёқ, газлама ва ўғитлар ҳам **GM** технологияси маҳсулотлари сирасига киради. Трансген маҳсулотларда озука сифатида тасаввур ҳам қилиб бўлмайдиган организмларнинг генларидан фойдаланилаётганига қарамай, бу маҳсулотларни истеъмол қилиш қандай оқибатларга олиб келиши ҳақида кенг миқёсли илмий изланишлар олиб борилмаган. Уларнинг келажак авлодларимизга таъсири қандай бўлиши ҳам умуман ўрганилмаган. **GM** технологияси асосида ишлаб чиқилган ёки етиштирилган маҳсулотларни истеъмол қилиш ундаги трансгенларнинг бутун организмга тарқаб кетиши туфайли, турли хил оғир ва бедаво касалликларга (*онкологик касалликлар, иммунитет тизимининг издан чиқиши, қон касалликлари, аллергия, бепуштлиқ ва бошқалар*) сабаб бўлиши мумкин. Сичқонларда ўтказилган тажрибаларда трансгенларнинг мия, тери, жигар, буйрак, талок, жинсий аъзолар ва хомилага ҳам жойлашиб, тезлик билан кўпаяётганлиги аниқланган. Назоратдан чиққан генларни орқага қайтаришнинг имкони бўлмайди ва улар табиий экологик тизимдаги генларни йўқ қилиб юбориши мумкин. Натижа эса жуда ҳалокатли бўлиши мумкин – яъни, табиий биологик формалар қирилиб битиб, уларнинг ўрнини сунъий биологик мавжудотлар олиши мумкин. Масалан, бугунги кунда трансген уруғга «*терминатор – йўқ қилувчи ген*» жойлаштирилиб, бу уруғларнинг кейинги босқичда бепушт бўлиши таъминланмоқда. Шунинг учун бундай уруғлар бир мартагина ишлатилиши мумкин. Агар бундай маҳсулотларни истеъмол қилган инсонларнинг кўпайиш тизими ҳам худди шундай ўзгаришга учраса, нафақат алоҳида инсонлар, балки бутун бошли миллатлар бепушт бўлиб қолиши ва қирилиб битиши мумкин. Шунинг учун ҳам **GM** технологияси асосида ишлаб чиқарилаётган маҳсулотлар аста-секин таъсир қиладиган қўрқинчли оммавий қирғин қуролига ёки инсонларнинг оммавий бошқарувини таъминлайдиган воситага айланиши мумкин. Бу ҳақда Куръони

Каримда қуйидаги оят мавжуд: «(Шайтон), Уларни йўлдан ураман, беҳуда зумон ва хом-хаёлларга мубтало қиламан, уларга ҳайвонларнинг қулоқларини ёришни, Аллоҳнинг яратганларини ўзгартиришни буюраман (деди). Ким Аллоҳни ташлаб, шайтонни дўст тутса, албатта муқаррар зарар кўради. (Шайтон) уларга ваъдалар беради, хомхаёлларга мубтало қилади. Ҳолбуки, шайтоннинг ваъдалари алдовдан бошқа нарса эмас» (Нисо сураси, 119-120 оятлар). Аммо шунга қарамай, инсон ҳақиқатни англаб етмагунча турли хил муаммоларга дуч келади ва бунга унинг пул топиш хирси, очкўзлиги, жоҳиллиги ва шавқатсизлиги сабаб бўлиши тарихдан бизга минглаб мисолларда аён бўлган.

Сунъий ароматизаторлар, **GM** технологияси асосида ишлаб чиқарилаётган маҳсулотлар, маълум частоталардаги лазер нури, турли хил шовқинли мусикавий акустик вибрациялар, Эпштейн Барр ва Герпес-6 сингари **ДНК** вируслари **ДНК** молекуласининг ўзгаришига ёки ўзгаришга мойил бўлишига олиб келиши мумкин. Бундай ўзгаришларни тадқиқот қилган олимлар инсон **ДНК** сининг турли хил таъсиротлар таъсирида аста-секин ўзгараётганини аниқлаганлар. Бу эса турли хил кутилмаган хасталикларга олиб келиб, охири нима билан тамом бўлиши номаълум бўлган ўзгаришлардир. Шунинг учун, бизнинг фикримизча, соғлиққа зиён етмаслиги учун саломатликка таҳдид солаётган қуйидаги маҳсулотларни истеъмол қилмаслик, фойдаланмаслик ва қуйидаги тавсияларга риоя қилмоқ зарур деб ҳисобланади:

- **GM** технологияси асосида ишлаб чиқарилаётган маҳсулотлар, шу жумладан, витаминлар, ферментлар, таъм берувчи моддалар, доривор маҳсулотларни истеъмол қилишдан воз кечиш;
- Турли хил сунъий қўшимчалар қўшилиб қадоқланган ичимлик ва таомларни, кир ювиш воситаларини, хушбўй ҳидли маҳсулотларни, дезодорантларни, сунъий парфюмерия ва косметика маҳсулотларини, хона хавосини хушбўйлаштиргичларни, сақичларни ишлатмаслик, ген

ва нанотехнология асосида ишлаб чиқарилаётган сунъий маҳсулотлардан ва дорилардан фойдаланмаган маъқул;

- Синтетик гормонал препаратларни ишлатмаслик керак;
- Сунъий гомеопатик дори-дармонларни ишлатишдан имкони борича воз кечиш;
- Совуқ лазер терапияси ва лазер депиляциясидан имкон даражасида воз кечиш;
- Тўй ва маросимларда, телевидение, радио ва кинода бизнинг руҳиятимиз ва соғлигимизга зиён етказадиган акс-садоли, шовқинли ва юқори вибрацияли мусиқаларни тингламаслик.

Аммо шунча огоҳлантиришларга қарамай, кўпчилик бундай тавсияларга нафақат риоя қилмайдилар, балки уларни эшитишни ҳам истамайдилар. Улар барча янгиликлар инсон тафаккури маҳсули бўлиб, фақатгина унинг тараққиёти учун мўлжалланган, деб, муаммонинг асл моҳиятини англамасдан янглишадилар. Бу фикрлар ҳақида эса *«Бақара»* сурасининг 102-оятида бундай дейилган: ***«Улар (шайтонлар) инсонларга сеҳр-жодуни ва Бобилдаги икки фаришта Хорут ва Морутга туширилган нарсаларни ўргатишарди. Ҳолбуки, у икки фаришта ҳаммага «Биз фақат имтиҳон учун юборилдик, бизни нотўғри тушуниб, кофир бўлиб қолмангиз», демасдан туриб, ҳеч кимга сеҳр илмини ўргатмасдилар».***

Кимёвий элементларни ҳаддан ташқари кенг миқёсда қўллаш оқибатида юзага келаётган экологик ҳалокатга қўшимча равишда дунёда янги турдаги болалар яратиш устида ҳам илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Индигоид (*индиго – тўқ мовий ранг*) ёки кристалл болалар (*Олтинчи ирқ*) деб номланган лойиҳа доирасида дунёга келган болаларнинг ДНК лари тузилиши 2 бурамали бўлган оддий инсонларникидан фарқли ўлароқ, 6-12 бурамали бўлиши режалаштирилиб, уларнинг жуда иқтидорли, кучли ва чидамли бўлишлари кутилмоқда. Улар учун маданият тўсиғи ҳам, тил тўсиғи ҳам, дин тўсиғи ҳам бўлмас экан. Бу соҳада ишлайдиган тадқиқотчиларнинг даъво қилишларича, бир неча ўн йиллардан сўнг оддий 2

бурамали ДНК ва 7 рангли аурага эга бўлган инсонлар ўрнини битта рангли (қизил) аурага ва 12 бурмали ДНК га эга мавжудотлар эгаллайдилар. Шунда улар дунёда ягона онг (зеҳн) ичида бирлашиб, «илоҳий урғочи энергия» га (салбий, шайтоний энергияга ёки Дажжол энергиясига) уланишар эмиш. Аммо бу ҳақда бизга Қуръони Каримнинг «Нисо» сураси, 120-121–оятларида хабар берилган: **«Ким Аллоҳни ташлаб, шайтонни дўст тутса, албатта муқаррар зиён кўради. Шайтон сўз беради ва умидлантиради, бироқ унинг сўзи алдовдан бошқа нарса эмас. Дарҳақиқат, уларнинг борадиган жойи жаҳаннамдир; ундан (жаҳаннамдан) қочиб, қутула олмайдилар».**

Нанотехнология (модданинг атом-молекуляр даражасида юзага чиқарилган янги хусусиятларидан фойдаланадиган фан ва техника йўналиши) асосида ишлаб чиқарилаётган маҳсулотлар кўпчилиги Титандиоксид минерали ва шунга ўхшаш моддалар (масалан, вольфрам, кобальт, углерод ва бошқалар) асосида яратилади. Ёруғлик нури фотонлари титандиоксид нанозаррачаларига тушганда, органик моддалар кимёвий реакция натижасида парчалана бошлайдилар ва бу худди ўсимликлардаги фотосинтезга ўхшаб кетади. Агар фотосинтез натижасида органик модда хосил бўлса, титандиоксид воситасидаги сунъий фотосинтезда органик моддалар парчаланади, яъни, батамом тескари иш бажарилади. Агар титандиоксид нанозаррачалари ҳар қандай органик модда ёки тирик хужайра билан алоқа қилганида, у жонли тўқималарнинг, айниқса протеиннинг парчаланишига ва унинг функцияси ўзгаришига сабаб бўлувчи хавфли кимёвий реакцияни бошлаб беради. Аммо ҳозирги пайтда кўпчилик саноат маҳсулотлари, қадоқланган озиқ-овқатлар, ичимликлар, дори-дармонлар, кийим-кечаклар ва бошқа нарсалар худди шу титандиоксид каби нанозаррачалар ёрдамида ишлаб чиқарилмоқда. Илмий тадқиқотларнинг кўрсатишича, нанозаррачалар тирик хужайранинг генларини мутация қилиш хоссасига эга. Тажриба мақсадида аквариумга углерод (карбон) нанозаррачалари қўшилганидан икки кундан сўнг инфузориялар тез суръатлар билан қирила бошлаган ва балиқларнинг мия хужайраларида

салбий ўзгаришлар кузатилган. Шунга қарамай, углерод нанозаррачалари кадоқланган ичимликлар тайёрлашда кенг миқёсда ишлатилмоқда. Бугунги кунда нанотехнология ва ген технологияси усуллари билан витамин, синтетик гармон, фермент ва аминокислоталар сингари жуда кўп янги дорилар ишлаб чиқарилаяпти. Аммо дорилар, озиқ-овқатлар, ичимликлар, туз ва ичимлик сувлар билан инсон организмига кираётган нанозаррачалар кейинчалик қандай таъсир қилиши умуман ўрганилмаган. Лекин шуниси аниқки, синтетик гормон ва ферментларни қабул қилган инсон уларга боғлиқ бўлиб қолади ҳамда улар воситасида бошқарилиши мумкин. Шунинг учун бу маҳсулотлар келажакдаги кўзга кўринмайдиган психотрон ва психотроп турдаги глобал урушларда инсон руҳиятини гаровга олиш стратегиясини амалга оширишга имкон беради дейиш мумкин. Радио, телевидение, кино, компьютерлар, мобил телефонлар, сунъий йўлдошлар орқали инсон миясига керакли ишлов берилиб, уларнинг хатти-ҳаракатларини супердавлатлар тасарруфидаги марказий интеллектуал суперкомпьютерлар орқали бошқариш имконияти реал воқеъликка айланмоқда (*балки айланди ҳам*). Масалан, катта халқаро фирмалардан сотиб олинadиган маҳсулотлар ва кийим-кечакларда **RFID** (*Radio Frequency Identification – радио тўлқинлар орқали аниқланув*) чиплари бўлиб, у инсонни таъқиб қилишга имкон беради. Ижтимоий сайтлар, блоглар ва форумлар эса ўзларининг инсонлараро мулоқотдаги ижобий жиҳатларидан ташқари, бошқа турдаги зарарли мафкураларни керакли давлатлар ёки миллатларга зўрлаб тикиштириш учун тайёр воситадир. Халқаро фирмалар томонидан иқтисодий ёрдам кўринишида турли хил соғлиқ учун зарарли маҳсулотлар ва генетик равишда ўзгартирилган маҳсулотлар сотилиб, катта даромад олишга эришилаётгани ҳеч кимга сир эмас. Агар бу маҳсулотларга нанокөлбалар жойлаштирилган бўлса, инсонни топиш ва уни керакли равишда дастурлаш, бошқариш ёки стерилизация қилиш катта муаммо бўлиб қолмайди.

Нанотехнологиянинг охириги ютуқларидан бири – инсон тафаккурини бошқаришни амалга оширишдир. Бунинг учун **ДНК** молекулалари асос

сифатида олиниб, бионанотехнологик калит ҳисобланадиган «наноактуатор» ишлаб чиқарилган. У тирик хужайраларнинг табиий энергиясидан фойдаланиб ишлайди ва бу орқали тирик биологик тизимлар ва компьютерлар олами орасида алоқа ўрнатади. Бу ҳолда эса тушунчалар, истаклар, туйғулар, севинч ва хис-туйғулар нанокомпьютер томонидан бошқарилиши мумкин бўлади. Натижада ташқаридан бошқарила олинadиган сунъий онг юзага келади. Бунда қайси давлат катта маблағга, имкониятларга, энг юксак даражадаги ривожланган компьютер техникасига эга бўлса, у бутун инсониятни бошқариш имкониятини олади дейишимиз мумкин. Бундай турдаги инсон иродасини бошқара оладиган нанокомпьютерларни 2060-2100 йилларда ишлаб чиқариш режалаштирилган. Булар асосида ишлаб чиқилadиган нанороботлар эса ўз-ўзлари тезкорлик билан кўпая олишади. Бундай кўринишдаги ривожланиш сценарийси кўпчиликка чиройли кўриниши ва уларда инсонлар ҳеч бир ҳавфни ёки тузоқни кўрмасликлари мумкин – чунки булар инсониятнинг ўзига ҳос эволюцияси сифатида тушунилади. Аслида эса замонавий технология тарққиётини Дажжолнинг келишига тайёргарлик босқичи дейишимиз мумкин. Бу борада Пайғамбаримиз Муҳаммад (с.а.в.) бундай деганлар: **«Ҳеч шубҳа йўқ-ки, дажжол чиқади. Дажжолнинг ёнида жаннати ва жаҳаннами бор. Унинг жаҳаннами – жаннат, жаннати эса жаҳаннамдир». «Кўрларни ва оғир касалларни даволайди. Ўликларни тирилтиради ва «Мен Роббингизман», дейди. Ким унинг шу сўзларини тасдиқласа, дажжол фитнасига учрайди. Ким-ки «Роббим – Аллоҳ», деса ва шу ҳолда ўлса, дажжолнинг фитнасига учрамайди, унга яна бир фитна ва азоб йўқ». «У (шайтон) сизни фақат ўзининг дўстларидан қўрқитади. Улардан қўрқманг, агар мўмин бўлсангиз, (фақат) Мендан қўрқинг» (Исро сураси, 64-оят).**

Бу бўлимга хотима сифатида шуни таъкидлашимиз керакки, соғлиқни сақлашнинг энг муфассал йўли Қуръони Каримда, ҳадисларда ва буюк табиб ҳамда уламоларнинг китобларида батафсил келтирилган. Сиз-у биз уларга

катъий риоя қилишимиз зарур, ҳолос. Бунинг учун қуйидагиларни билиб олинг ва улардан чекинманг:

- Иммуни тут тизимини холдан тойдириб, ишдан чиқармаслик учун турли хилдаги кимёвий дори лар қабул қилишни тўхтатиш керак;
- Дунёвий илмий янгиликлардан ўзингиз ва фарзандларингизни батафсил хабардор қилишга интилинг ҳамда дунёвий илмлар билан шуғулланадиган олимлар билан тез-тез мулоқот қилиб тулинг, чунки: *«Ҳар ким олим олдида икки соат ўтирса ёки иккита масала эшитса ёки бирга икки луқма таом еса ёки икки қадам бирга юрса, Аллоҳ таоло унга Жаннатда иккита бўстон ато қилур»* (Муҳаммад Салим ибн Муҳаммад Раҳим Бухорийнинг «Дуррат-ул ваъизийн» - «Насиҳатлар дурдонаси» китобидаги «Илм фазилатлари баёни» бобидан);
- Тўғри ва соғлом овқатланиш тарзига қатъий риоя қилиш лозим;
- Вужудни тозалаш амалларини беками-кўст бажаринг — бунинг энг тўғри йўли: табиий озуқаларни истеъмол қилиш, ички ва ташқи аъзоларни тозалаш, вақти-вақти билан очлик эълон қилиб туриш ҳамда юқоридаги бўлимлардаги кўрсатмаларга иложи бори ча риоя қилиш;
- Генетик модификацияланган ва нанотехнооги я асосида тайёрланган маҳсулотларни истеъмол қилманг;
- Доимий ҳаракатда бўлинг ва кўпроқ яхши амалларни бажаринг ҳамда бир-бирингизга меҳр-оқибатли бўлинг;
- Қуёш, хаво, сувдан ҳамда шифобахш мева, сабзавот, гиёҳлардан ва табиий маҳсулотлардан унумли фойдаланинг (булар ҳақида юқорида батафсил маълумотлар берилган);
- Ёддан чиқарманг: Аллоҳ қўрқусини унутган инсонларнинг ҳаракатлари шайтон васвасасига учи б, ўлимдан қочиш мақсадида, еб-ичишга, маишатга ва даво қидиришга қаратилган;
- Ҳозирги пайтдаги таҳликали ҳолатга ким айбдор эканлиги аниқ-равшан келтирилган қуйидаги оятга аҳамият беринг ва шайтон васвасасидан

эхтиёт бўлинг: *«Шубҳасиз, шайтон сизга душмандир. Шундай экан, (сиз ҳам) уни душман тутинг» (Фотир сураси, 6-оят);*

- Иблисининг қуйидаги сўзларини унутманг: *«Иблис: «Сенга қасам-ки, уларнинг орасидаги ихлосли қулларингдан ташиқари, албатта, ҳаммасини йўлдан оздираман», деди» (Саъд сураси, 82-83 оятлар).*

Ҳаромдан қочган, ихлос билан Аллоҳга ибодат қиладиган ва барча суннатларни беками-кўст адо этадиган, ҳамма нарса Аллоҳдан келишига ишонадиганлар ва мусибатларга сабр қиладиганлар, фақирларга, етим-есирларга, мухтожларга ва илм толибларига ёрдам берадиганлар ҳамда дунё бойликларини эҳтиёжига этадиган даражада сарфлайдиган инсонлар саломат бўладилар ва омон қоладилар, иншаАллоҳ.

ИЛОВА 1. Уйда дамлама, қайнатма, настойка ва шарбатлар тайёрлаш

*Табибнинг айтганини қилмаслик,
ўз жонининг ҳурматини билмасликдир.
Абдурахмон Жомий*

Уй шароитида қўл остида бўлган шифобахш ўсимликлар, ноз-неъматлардан, сабзавот, мева, зираворлардан табиий дори-дармонлар тайёрлаш қуйида тавсиф этилган умумий технологияга асосланади:

«**Дамлама**» лар асосан ўсимликларнинг юмшоқ қисмларидан, яъни гули, барги, ер устки қисми, мевасидан ва резаворлардан тайёрланадиган бўлса, «**қайнатма**» лар ўсимликларнинг дағал қисмидан, яъни илдизи, пўстлоғи, илдизпояси, пўчоғи ва шохларидан тайёрланиши мумкин.

Дамламалар уй шароитида 2 хил усулда тайёрланади. Ўсимлик хом ашёсининг хусусиятига қараб, қайноқ ҳамда совуқ дамлама тайёрлаш мумкин. Қайноқ дамлама тайёрлаш учун 1 қисм доривор маҳсулот олиб, унга 10 ёки 20 қисм сув қўшилади. Масалан, 10 грамм ўсимлик хом ашёсига 100 г/мл сув қуйилади. Дамлама тайёрлашда синмаган, дарз кетмаган, чегаланмаган, учмаган, оғзи яхши ёпиладиган сирланган чинни ёки оловга бардошли шиша идишлардан фойдаланиш мумкин. Мис, темир, рухланган ва

тунука идишлардан фойдаланмаслик керак. Дамлама тайёрлашда одатда сув бироз кўпроқ олинади, чунки қайнаш давомида у қисман буғланиб кетади.

Сув билан доривор ўсимлик маҳсулоти яхшилаб аралаштирилгач, устини қопқоқ билан беркитиб, каттароқ (*кастрюлька, тоғора ёки қозончадаги*) қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа қайнатилади ва 45 дақиқа совутилганидан сўнг, 2 қаватли доқа ёки бўздан сузилади. Дамлама белгиланган миқдордан кам бўлса, устига совутилган дистилланган сув қўшиб, меъёрига етказилади. Масалан, 1:10 дамлама тайёрлаш учун 20 грамм доривор маҳсулотга 220-230 мл сув қуйилади.

Дамлама тайёрланганда сув белгиланган миқдордан кам бўлса, етишмаган қисмига қайнатиб совутилган тоза сув қўшиб, умумий ҳажми 200 мл га етказилади. Айрим ҳолларда ўсимлик маҳсулотларидан чойга ўхшаш дамлама тайёрлаш ҳам мумкин. Бунинг учун доривор ўсимлик қайноқ сувда чайилади ва чинни идишга солиниб, устига қайнаган сув қуйилади. 15 дақиқадан сўнг, дамламани сузиб ёки бевосита чойнақдан силқитиб олинади.

Баъзи доривор гиёҳларнинг хусусиятларини инобатга олган ҳолда улардан совуқ усулда дамлама тайёрлашга тўғри келади. Масалан, гулхайри илдизи нафис бўлгани учун устига қайнатиб, совутилган сув солинади ва 4-8 соат давомида дамбаб қўйилади. Сўнггра тайёрланган дамлама тиндирилиб, доқада сузилади.

Қайнатма тайёрлаш худди дамлама тайёрлаш каби олиб борилади, аммо қайнатмалар сув ҳаммомида 30 дақиқа қайнатилиб, 10 дақиқа уй ҳароратида совутилади. Сўнггра 2 қаватли доқада сузилади ва керакли ҳажмгача (*қайнатиб совутилган*) сув қуйилади. Айрим ҳолларда дамлама ва қайнатма тайёрлаш технологиясида қисман бўлсада, фарқ бўлиши мумкин. Бу ҳолда ўсимликдан тегишли дамлама ёки қайнатма тайёрлаш усули ҳам келтирилади.

Қайнатма ва дамламалар сақлаш вақтида ўзининг шифобахш хусусиятларини йўқотиши мумкин. Шу туфайли уларни иложи борича

ишлатишдан олдин, кўпи билан 2-3 кунга етадиган миқдорда тайёрлаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Шарбат тайёрлаш қуйидаги умумий технологияга асосан бажарилади: тозалаб ювилган мева, сабзавот, полиз маҳсулотларидан шарбат тайёрлаш учун уларни қирғичда қириб, қийма ҳолига келтирилади. Сўнгра матода (*чит ёки сурп*) сузилади. Сиқиб олиган шарбат совуқ жойда (*музхонада*) сақланади. Чунки мева, сабзавот ва полиз маҳсулотларининг шарбатлари +2 - +5 даражалардан юқори ҳароратларда ўзининг шифобахш хусусиятини йўқотиб қўйиб, ачиб қолади. Шунинг учун шарбатларни ишлатишдан олдин янгидан тайёрлаб ичиш мақсадга мувофиқ бўлади. Халқ табobatiда шарбатнинг ўзини ёки унга асал ёки шакар қўшиб (*таъбга кўра*) ичилади.

Спиртли ажратма (настойка) тайёрлаш учун асосан 1:5, 1:10 нисбатда 40% - 70% ли спиртлардан фодаланилади. Қалампир ялпиз (1:10) ва япон софорасининг (1:2) спиртли ажратмалари бундай мустаснодир. Настойка тайёрлаш учун қуриштириб майдаланган доривор ўсимлик хом ашёлари (*меваси, барги, ер устки қисми, гули, илдизи ёки илдизнояси*) жигарранг идишга солинади ва устига керакли қувватга эга бўлган спирт қуйилади, идиш оғзи яхшилаб беркилиб, қоронғи жойда 3-21 кун давомида (*ўсимлик хом ашёсининг хусусиятига қараб*) доимо аралаштириб турилган ҳолда сақланади. Сўнгра 2 қаватли дока ёки бўздан сузилади. Спиртли ажратмалар жигарранг шиша идишларда сақланади. Сақлаш муддати 1-2 йил бўлиши мумкин.

ИЛОВА 2. Озиқ-овқатлар ва инсоннинг мижозлари (*табиати*)

*Биз у сув билан хилма-хил (ранг-баранг) гиёҳ-ўсимликлар навларидан жуфтлар ундириб чиқарурмиз.
«Тоҳо» сураси, 53-оят.*

Мижозга тўғри келмаган ёки бир-бирига тўғри келмай, ҳазм қилиш учун алоҳида ферментлар керак бўладиган таомлар бир-бири билан аралаштирилса, улар ҳазм бўла олмасдан, чирийдилар ва инсон организмига катта зарар келтирадилар /5, 12/. Бунинг натижасида овқат егандан кейин

конда лейкоцит миқдори ортади, ошқозон дам бўлиб, жиғилдон қайнаши юзага келади. Бу эса хужайраларга таъсир қилиб, ичаклар фаолиятини секинлаштиради. Ичак деворлари захарли ва ёғсимон қолдиқлар билан коплана бошлагани учун, инсон танасининг интоксикацияси (*захарланиши*) пайдо бўлади. Чириган ва ачиган овқат қолдиқлари қон орқали барча органларга ва хужайраларга ёйилиб, уларни ҳам захарлайди ва натижада турли-туман касалликлар пайдо бўлади. Қадимги табиблар «*Касаллик нима?*» деган саволга «*Ейилганини ҳазм қилмасдан, устига яна таом ейишидир*», - деб жавоб берган эканлар. Шунинг учун ҳам овқатни тўлиқ ҳазм қилиб бўлгандан сўнггина, яна овқат ейиш тавсия этилади. Шу туфайли Пайғамбаримиз (с.а.в.) «*Қорин тўқ бўлатуриб, овқат ейиш ҳам касаллик, ҳам ҳаромдир*», деб бежиз айтмаганлар. Таомдан кейин мева ёки ширинлик ейилса, мева-ширинлик ҳазмини тамомлаши учун ичакларга ўтмасдан, ейилган таомга тегилиб қолади ва чириб, газ чиқаради. Агарда таомдан кейин сув ичилса, сув ичакларга ўта олмайди ва ошқозоннинг кенгайишига, ошқозон ширасининг тарқалиб, заифлашишига, ҳазмнинг чўзилишига, ошқозоннинг қийналиб, бузилишига сабаб бўлади. Шунинг учун таомдан 1,5-3 соат кейингина сув ичиш мумкин.

Мижозлар ҳақида маълумот

*«Таомга «Бисмиллоҳ» деб бошлаб, сўнгиди
«Алҳамдулиллоҳ» деганнинг дастурхондан
турмасданоқ гуноҳлари кечирилади»
Тобароний*

Юқорида кўрсатилганидек, табиатда ўсимликлар ҳам, инсонлар каби, ўз мижозларига эгадирлар ва улар ҳам иссиқ, совуқ, хўл ва қуруқ бўладилар. Шунинг учун даволанаётганда таомларнинг мижозига катта эътибор бериш лозим. Йиғмаларнинг таркибига иссиқ, совуқ, хўл ва қуруқ мижозли ўсимликлар аралаштирилган бўлса, улар барча мижозли кишиларга мос келади. Лекин фақат совуқ ёки фақат иссиқ ўсимликлар аралашмасидан тайёрланган дорилардан фойдаланиш чоғида мижозга катта эътибор бериш зарур. Хар бир инсоннинг мижози эса унинг томири, тили, кўзи, бадани,

пешоби ва ахлати рангидан аниқланади. Тана сиҳатлиги ундаги тўрт унсурнинг мутаносиблигига боғлиқдир. Бу хилт (*суюқлик*) лар **қон, савдо, сафро ва балғам**дан иборатдир. Бундай унсурларнинг қувватлари билан ўзаро таъсирланиш натижасида вужудга келадиган кайфият **инсон мијжози** деб аталади. ***Тўрт хил унсурларнинг миқдори киши танасида тўғри тақсимланса, мўтадиллик рўй беради ва киши соғлом ҳаёт кечиради.*** Акс ҳолда, инсон турли хил касалликларга чалиниши мумкин. Шунга кўра табиблар турли хил дори-дармонлар буюришади.

Инсон ҳар қандай овқатни еса ҳам, ўзини яхши қис қилса, у ўрта (*мўтадил*) мијжозли одам ҳисобланади. Одамлар ўз мијжозларига қарши бўлган моддаларни қабул қилишлари лозим. Акс ҳолда турли касалликлар келиб чиқиши мумкин. Хулоса қилиб айтганда, инсон танасидаги тўрт хилт - суюқлик (*қон, савдо, сафро, балғам*) мувозанати тана сиҳатлигини таъминлайди:

1. **ҚОН** (*иссиқ, ўрни жигарда*). Танадаги қон меъеридан ошиб кетса, кишини уйқу босади, боши оғрийди, томирлар қизариб, бўртиб чиқади, ҳадеб эсноқ тутади, бурнидан қон келиши мумкин, айшу-ишратга берилиб, ширин орзуларга чўмади. Оғзи ширин бўлиб, тушида оловни, қизилликни, ширинликни кўради ва кўзлари қизаради.
2. **САФРО** (*қуруқ – иссиқ, ўрни ўт пуфагида*) – сариқ модда - зардаси ошиб кетса, одамнинг териси сарғаяди, иштаҳаси пасаяди, оғзи шўр ва аччиқ бўлади, боши оғрийди (*мигрень*), уйқусизлик авж олиб, тили ва оғзи қуруқшаб туради, меъда қуюшиб, кўнгил айнийди. Пешобнинг ранги ўзгариб, бемор ўзини ғамгин сезади, тушида ўт ва бошқа сариқ нарсаларни кўради. У кўпроқ жигар касалликларини келтириб чиқаради, соч тўкилади, соч-соқол бевақт оқаради, оёқ-қўл, тизза оғрийди, таом яхши хазм бўлмайди.
3. **САВДО** (*совуқ, ўрни қораталоқда*). У ошиб кетса, баданнинг ранги ўчади, одам кам иштаҳа, ёмон атворли, фикри паришон бўлиб қолади. Томири суст уради, лаблари шўр бўлади, қабзият кузатилади, баданида

кора доғлар пайдо бўлади. Қўрқоқ бўлиб қолиб, сийдиги ва ахлати оқ тусга киради, ваҳимали тушлар кўради.

4. **БАЛҒАМ** (*совуқ, ўрни ўпкада*). У ошиб кетса, бош оғирлашади, одам уйқусираб, ҳафсаласиз бўлиб қолади. Сусткаш ва мадорсиз бўлиб, ранги оқариб кетади, оғзи нордон, аччиқ, бемаза бўлиб, сувга тўлиб юради, тез хаяжонланади, сийдиги ғализ бўлади, чанқаган бўлса ҳам, чанқокни сезмайди. Тушида сувни, денгизни кўради ва уни қоронғулик куршаб олади, соч-соқол бевақт оқаради. Бундай ҳолат камҳаракатлилик, спорт билан шуғулланмаслик, ҳаммомга тушмаслик, кўп овқат ейиш натижасида келиб чиқади.

Одам терлаганида тернинг ранги оқ бўлса, балғамдан, сариқ бўлса сафродан, қизғиш бўлса, қондан ва қора бўлса, савдодандир. Аҳлат меъда, ичак ва жигар ҳолатини маълум қилади. Аҳлатнинг оқариши зарданинг кўплиги аломати (*сарик касали*). Сарик, қизил рангдаги сийдик сафро ва қоннинг меъеридан ошганидан далолатдир. Қон рангининг пастлиги ва суюқлиги унинг камлигидан нишона, сарғиш бўлса, сафронинг кўплиги ва сариқ касаллиги нишонасидир.

Мижоз мўтадиллигини сақлаш, яъни соғлом бўлиш учун тартибга солинадиган ишлар: еб-ичишни, бедорлик ва уйқуни, нафсоний ҳаракатни, истироҳат ва бадан тарбияни, баданни бўшатишни тартибга солиш билан бирга ҳавони мўтадиллаш зарур.

Мижоз мўтадиллигини сақлаш учун чекиниладиган ишлар: аъзоларни эзадиган, синдирадиган, кесадиган, тўлдирадиган, куйдирадиган, иритадиган ҳамда иссиқ ёки совуқ бўлсин, ўлимга сабаб бўладиган, ёмонлик туғдирадиган ва ўз хосияти билан мижозга акс таъсир қилувчи руҳий ҳамда жисмоний нарсалардан чекиниш зарур.

Қуйида фойдаланилган адабиётлардан йиғилган ва жадвал холига келтирилган ҳолда турли ҳил табиий маҳсулотларнинг мижозлари кўрсатиб ўтиладики, уларга юқорида олган билимларингизга асосланган ҳолда имкон

даражасида риоя қилмоқлик сизга доимий соғлик ва саломатлик хадя этади
деб умид қиламиз:

Сувлар	
<i>Тоза ҳовуз суви</i>	<i>Совуқ ва ҳўл</i>
<i>Яҳ ва қор суви</i>	<i>Совуқ ва қуруқ</i>
<i>Булоқ суви</i>	<i>Совуқ ва қуюқ</i>
<i>Ёмғир суви</i>	<i>Иссиқ</i>
<i>Қудуқ суви</i>	<i>Совуқ ва қуюқ</i>
<i>Қайноқ сув</i>	<i>Иссиқ ва ҳўл</i>
<i>Шўр сув</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Лойқа сув</i>	<i>Совуқ ва қуруқ</i>
<i>Аччиқ сув</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
Нонлар	
<i>Бугдойли нон</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Гуручли нон</i>	<i>Совуқ ва қуруқ</i>
<i>Арпали нон</i>	<i>Совуқ ва ҳўл</i>
<i>Нўхотли нон</i>	<i>Қуруқ ва ҳўл</i>
<i>Тариқли нон</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Ясмиқли нон</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Мошли нон</i>	<i>Совуқ ва ҳўл</i>
<i>Зогора нон</i>	<i>Совуқ ва қуруқ</i>
<i>Ловия нон</i>	<i>Иссиқ ва ҳўл</i>
<i>Крахмал</i>	<i>Совуқ ва ҳўл</i>
Гўштлар	
<i>Қўй гўшти</i>	<i>Иссиқ ва ҳўл</i>
<i>Эчки гўшти</i>	<i>Мўътадил</i>
<i>Эчки боласининг гўшти</i>	<i>Совуқ ва ҳўл</i>
<i>Мол гўшти</i>	<i>Совуқ ва қуруқ</i>
<i>От гўшти</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Туя гўшти</i>	<i>Иссиқ ва қуюқ</i>
<i>Оҳу гўшти</i>	<i>Иссиқ</i>
<i>Қуён гўшти</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Товуқ гўшти</i>	<i>Мўътадил</i>
<i>Кабутар гўшти</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Хўроз гўшти</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Каклик гўшти</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Турна гўшти</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Чумчуқ гўшти</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Ўрдак гўшти</i>	<i>Иссиқ ва ҳўл</i>
<i>Бедана гўшти</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Балиқ гўшти</i>	<i>Совуқ ва ҳўл</i>
<i>Шўр балиқ</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>

<i>Қовурилган балиқ</i>	<i>Совуқ ва хўл</i>
<i>Ҳайвон аъзолари</i>	
<i>Мия</i>	<i>Совуқ, қуюқ ва хўл</i>
<i>Кўз ва қулоқ</i>	<i>Мўътадил</i>
<i>Пойча</i>	<i>Мўътадил</i>
<i>Меъда, ичак</i>	<i>Совуқ, қуюқ ва қуруқ</i>
<i>Тил</i>	<i>Иссиқ, хўл ва қуюқ</i>
<i>Жигар</i>	<i>Иссиқ ва хўл</i>
<i>Қоражигар</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Юрак</i>	<i>Иссиқ</i>
<i>Буйрак</i>	<i>Иссиқ, хўл ва қуюқ</i>
<i>Ўпка</i>	<i>Иссиқ ва хўл</i>
<i>Думба</i>	<i>Мўътадил</i>
<i>Таомлар</i>	
<i>Нўхотли шўрва</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Халим</i>	<i>Иссиқ ва хўл</i>
<i>Айрон</i>	<i>Совуқ ва хўл</i>
<i>Қуруқ мевалар</i>	
<i>Банан</i>	<i>Иссиқ ва қуруқ</i>
<i>Жийда</i>	<i>Совуқ ва қуруқ</i>
<i>Писта</i>	<i>Иссиқ ва хўл</i>
<i>Олхўри қоқиси</i>	<i>Совуқ ва қуруқ</i>
<i>Кедр ёнғоғи</i>	<i>Иссиқ ва хўл</i>
<i>Чилонжийда</i>	<i>Иссиқ ва хўл</i>
<i>Ширинликлар</i>	
<i>Шакарқамиш</i>	<i>Иссиқ ва хўл</i>
<i>Оқ шакар</i>	<i>Иссиқ</i>
<i>Новвот</i>	<i>Мўътадил</i>
<i>Қанд</i>	<i>Мўътадил</i>
<i>Шовул шарбати</i>	<i>Совуқ ва қотирувчи</i>
<i>Беҳи шарбати</i>	<i>Совуқ ва қотирувчи</i>
<i>Ширин олма шарбати</i>	<i>Мўътадил</i>
<i>Асал шарбати</i>	<i>Иссиқ</i>
<i>Ширин анор шарбати</i>	<i>Мўътадил</i>
<i>Олхўри шарбати</i>	<i>Совуқ ва хўл</i>
<i>Нордон анор шарбати</i>	<i>Совуқ ва қуруқ</i>
<i>Кўкнори шарбати</i>	<i>Совуқ ва хўл</i>
<i>Лимон шарбати</i>	<i>Совуқ ва қуруқ</i>
<i>Чилдонжийда шарбати</i>	<i>Иссиқ ва хўл</i>
<i>Ёғлар</i>	
<i>Бодом ёғи</i>	<i>Мўътадил</i>
<i>Ёнғоқ ёғи</i>	<i>Иссиқ</i>
<i>Зайтун ёғи</i>	<i>Иссиқ</i>

Мол ёғи	Қуюқ
Бинафша ёғи	Совуқ ва хўл
Гул ёғи	Мўътадил
Ўсимликларнинг мижзоси	
Бугдой	Иссиқ ва хўл
Арпа	Совуқ ва хўл
Тариқ	Совуқ ва қуруқ
Гуруч	Совуқ ва қуруқ
Ловия	Иссиқ ва хўл
Крахмал	Совуқ ва хўл
Анбар	Иссиқ
Асал (баҳорги)	Иссиқ ва қуруқ
Баргизуб	Совуқ
Бақлажон	Иссиқ
Беҳи	Иссиқ
Ширин бодом	Мўътадил
Аччиқ бодом	Иссиқ ва қуруқ
Бўтакўз	Иссиқ ва қуруқ
Алоэ	Мўътадил
Анжир	Иссиқ ва хўл
Нордон анор	Совуқ
Ширин анор	Иссиқ
Гулсафсар	Совуқ
Гулхайри	Совуқ
Девпечак	Иссиқ
Долчин	Иссиқ ва қуруқ
Дўлана	Совуқ ва хўл
Ёнгоқ	Иссиқ ва қуруқ
Жийда	Совуқ ва қуруқ
Зира	Иссиқ ва қуруқ
Заъфарон	Иссиқ ва қуруқ
Занжабил	Иссиқ ва қуруқ
Исмалоқ	Мўътадил
Итузум	Совуқ
Карам	Совуқ
Кашинич	Совуқ ва қуруқ
Кепак	Совуқ
Камфора	Совуқ ва қуруқ
Крахмал	Совуқ ва қуруқ
Кўкнори	Совуқ
Лимон	Совуқ
Лимонўт	Иссиқ ва қуруқ
Ловия	Совуқ ва хўл

Маймунжон	Совуқ
Меҳригиё	Совуқ ва қуруқ
Мош	Совуқ ва ҳўл
Мўмиё	Иссиқ
Нок	Иссиқ
Наша уруги	Иссиқ
Нўхот	Иссиқ ва қуруқ
Арпабодиён	Иссиқ ва қуруқ
Турп	Иссиқ ва қуруқ
Тирноқгул	Иссиқ ва қуруқ
Газакўт	Иссиқ ва қуруқ
Хантал	Иссиқ ва қуруқ
Ширин олма	Мўътадил
Нордон олма	Совуқ
Олхўри	Совуқ ва ҳўл
Петрушка	Иссиқ ва қуруқ
Пиёз	Иссиқ ва қуруқ
Сабзи	Иссиқ ва ҳўл
Саримсоқ	Иссиқ
Сассиқ коврак	Иссиқ ва қуруқ
Седана	Иссиқ ва қуруқ
Сунбула	Иссиқ ва қуруқ
Тоғрайҳон	Иссиқ ва қуруқ
Тут	Иссиқ ва ҳўл
Шотут	Иссиқ ва ҳўл
Чилонжсийда	Совуқ ва қуруқ
Шафтоли	Совуқ ва ҳўл
Эман (дуб) ёнгоғи	Совуқ ва қуруқ
Ялпиз	Иссиқ
Янтоқ	Мўътадил
Ўрик	Совуқ ва ҳўл
Ўрик мағзи	Иссиқ ва қуруқ
Шакарқамиш	Совуқ
Қаиқарбеда	Иссиқ ва қуруқ
Қовун	Совуқ ва ҳўл
Қорадори (афюн)	Совуқ ва қуруқ
Қора зира	Иссиқ ва қуруқ
Эрмон	Иссиқ ва қуруқ
Мойчечак	Иссиқ ва қуруқ

Фойдаланилган адабиётлар руйҳати.

*Агар Аллоҳнинг неъматларини санайдиган бўлсангизлар,
санаб саноғига ета олмайсизлар.
«Иброҳим» сураси, 34-оят.*

1. Нортош Ўлжабоева. Халқ табобати хазинасидан жавоҳирлар. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2009 йил. 1135 бет.
2. Муҳиддин Умаров ва бошқалар. Бошига тушган табиб. Тошкент, «Истиқлол», 2007 йил.
3. Холида Мирфаёз кизи, Солижон Азизов. Қарияларга малҳам бўлайлик. Тошкент, Абу Али Ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2002 йил.
4. Дилноза Зуннунова. ЛИМОН – барча касалликларга даво. Тошкент, «Давр Пресс», 2008 йил.
5. Сафар Муҳаммад. Табиат неъматларининг шифобахш хусусиятлари. Тошкент, «Истиқлол», 2007 йил.
6. Икромали ҳожи Усмонов. Асал хосиятлари. Тошкент, «Истиқлол», 2008 йил.
7. Хайрулла Косимов. Пиёз ва саримсоқ. Тошкент, «Санъат журнали», 2009 йил.
8. Абу Али Ибн Сино. Сирли табобат. Тошкент, «Насаф нашриёти», 2009 йил.
9. Зуннунова Д. Наъматак – 100 дардга даво. Тошкент, «Давр Пресс», 2009 йил.
10. Зуннунова Д. Асал – саломатлик манбаи. Тошкент, «Давр Пресс», 2009 йил.
11. Насибулин Ф.Х. МЎМИЁ – минг дардга даво. Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1994 йил.

12. Эргашев Шукур. Юз дардга юз даво – шифобахш гиёҳлар, табиий неъматлар ва турли беозор омиллар билан даволаш. Тошкент, «Истиқол», 1999 йил.
13. Хожи Менгназар Рустам ўғли. Дард борки, дармон бор. Тошкент, «Фан», 2005 ва 2006 йиллар.
14. Усмонов И., Қосимов Х. Асал ва сут. Тошкент, «Насаф нашриёти», 2009 йил.
15. Набиев М., Ибрагимов Н. Роҳатбахш ҳаммом. Тошкент, Ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти. 1997 йил.
16. Иброҳим Қўзиев. Шифобахш ичимликлар. Тошкент, «Фан», 2007 йил.
17. Иброҳим Қўзиев. Танангизда дард бўлса. Тошкент, «Фан», 2006 йил.
18. Ойдиннисо Йўлдошева. Хадемай она бўласиз. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2006 йил.
19. Мазнев Н.И. ВОДА - природный целитель. М.: «ЛАДА», 2005 год.
20. Куликова В.Н. Лечение и очищение водой: Простейшие способы исцеления и профилактики болезней. М.: РИПОЛ Классик, 2006 год.
21. Вольдемар Варлих. Энциклопедия лекарственных растений России. М.: РИПОЛ Классик, 2006 год.
22. Гладышева В. Лечение прополисом. Ростов на Дону: «Феникс», 2005 год.
23. Дубровская С. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельникова. М.: РИПОЛ Классик, 2006 год.
24. Покровский Б. Шиповник – целитель от 100 болезней. Москва, АСС-Центр, 2005 год.
25. Никаноров В. Правда о керосине. Ростов на Дону: «Феникс», 2005 год.
26. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-5 китоблар. Тошкент, Фан, 1979-1983 йилларда нашр қилинган.
27. Абу Али ибн Сино. Тиббий ўғитлар. Тошкент, Меҳнат, 1991 йил.
28. Ибн Сино шифобахш ўсимликлар ҳақида (*тузувчи А.С. Мадрахимов*). Тошкент, Меҳнат, 1990 йил.
29. Умарова Н.А. Чақалоғингиз соғлом бўлишини истайсизми? -Тошкент: «Камалак», 2013 йил.
30. Акопов А. Важнейшие отечественные лекарственные растения и их применение. Тошкент, Медицина, 1986 год.
31. Аксёнов А. Универсальная книга знахаря XXI века. М.: ООО Изд-во АСТ. Донецк, Сталкер, 2004
32. Аҳмад Муҳаммад. Седана барча дардларга даво. Тошкент. Ворис, 2007 йил.
33. Жўраев Э. ва бошқалар. Шифобахш гиёҳ ва шарбатлар. Тошкент, Меҳнат, 1992 йил.
34. Умарова Н.А. Ичингиз келмаяптими? -Тошкент: «Камалак», 2013 йил.
35. Жалпанова Л.Ж. Лечение геморроя: народные средства. М.: РИПОЛ классик, 2006 год.
36. Икромали хожи Усмонжон хожи ўғли. Мўмиё шифобахш мўъжиза. Тошкент, Истиқлол, 2006 йил.

37. Каримов В.А., Шомахмудов А. Халқ табобати ва замонавий илми тибда қўлланиладиган шифобахш ўсимликлар. Тошкент, Ибн Сино нашриёти, 1993 йил.
38. Малахов Г.П. Полное очищение организма. М.: Ростов на Дону, Изд-во «Март», 2005 год.
39. Матчанов Ж. Табиий шифо манбалари ва соғлом ҳаёт. Тошкент, 2006 йил.
40. Мельник А.В. Самомассаж, помощи себе сам. М.: РИПОЛ классик, 2005 год.
41. Мовлонкулова Х. ва бошқалар. Исирик ва янтоқ. Тошкент, Абу Али ибн Сино нашриёти, 1995 йил.
42. Роҳила Боқиева. Минг дард давоси. Туркистоннинг шифобахш гиёҳлари. Тошкент, Наврўз (1995) ва Янги аср авлоди (2002)
43. Тиббиёт қомусий луғат. Тошкент, Қомуслар бош тахририяти, 1994 йил.
44. Хожиматов К.Х. ва бошқалар. Шифобахш гиёҳлар – дардларга малҳам (*фитотерапия*). Тошкент, Ўзбекистон, 1994 йил.
45. Лавренов В.К., Лавренова Г.В. Современная энциклопедия лекарственных растений. Издательский Дом «Нива», Санкт-Петербург-Москва, 2006 год.
46. А. Ситель. Гимнастика для сосудов. Москва, «Метафора», 2008 год.
47. И.П Неумывакин. Перекись водорода. Мифы и реальность. М-СПб.: «ДИЛЯ», 2009 год.
48. Л.А. Буланов. Заболевания позвоночника и суставов. Методы лечения. М.: «ЭКСМО», 2009 год.
49. Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. Ўзбек халқ табобатидан ўғитлар. Тошкент, «Экстремум Пресс», 2009 йил.
50. Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. Ўзбек халқ болалар табобатидан. Тошкент, «Вектор-Пресс», 2009 йил.
51. Покровский Б. Зверобой – лечение от 100 болезней, Москва, 2005 год. 64 стр.
52. Ойдин Солиҳ. Хақиқий тиббиёт (*Йўқотилган шифо изидан*). Istanbul, “Sembol Basim” босмахонаси, 2009 йил, 484 бет.
53. Каримов В.А., А. Шомахмудов. Халқ табобати ва замонавий илми тибда қўлланиладиган шифобахш ўсимликлар. – Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1993 йил. – 320 бет.
54. Х.Х. Холматов, А.И. Қосимов. Русча-ўзбекча доривор ўсимликлар луғати. – Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1992 йил. – 200 бет.
55. Т.В Павлова. Пиявка лечит все. Женские страдания. Москва-Санкт-Петербург: «ДИЛЯ», 2009
56. В.А. Савинов, Т.В Павлова. Пиявка лечит все. Мужские страдания. Москва-Санкт-Петербург: «ДИЛЯ», 2009
57. Аҳмад Муҳаммад Турсун. Табобат китоби. Тошкент: «Муҳаррир» нашриёти, 2010 йил.

«Олимлардан ташқари, ҳамманинг руҳи ўликдир. Илмига амал қилувчилардан бошқа барча олимлар - сархушдир. Ихлослилардан бошқа барча амал қилувчилар - алдангандир»

Саҳл Тустарий

Илмий-оммабоп нашр

Табиий шифо воситалари

3-китоб

(Шифобахш неъматлар)



Муаллиф: Аюпов Равшан Хамдамович, фан доктори, профессор, 1950 йилда Тошкент шаҳрида туғилган, дарсликлар, монографиялар, ўқув ва илмий-оммабоп қўлланмалар ҳамда илмий мақолалар тайёрлаган ва нашр қилган.



Шифобаҳи неъматлар