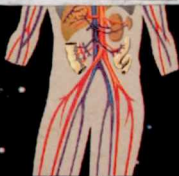


53

№ - 15

2005 - "СИҲАТ-
САЛОМАТЛИК ЙИЛИ"



ҚАДИМДА ҚАНДАЙ ДАВОЛАНИШГАН?



53
K.15
2005 - "Сихат-саломатлик йили"

ҚАДИМДА ҚАНДАЙ ДАВОЛАНИШГАН?

ADIB SOBIR TERMIZIY NOMIDAGI
SURXONDARYO VILOYATI AXBOROT
KUTUBXONA MARKAZI

Kel. №

145594
• 13 • 04 2007y.

ТОШКЕНТ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ. ФАНЛАР
АКАДЕМИЯСИ ФАН" НАШРИЁТИ - 2005

Муҳтарам китобхон!

Ушбу рисолада Сизнинг ҳукмингизга ҳавола этилаётган даволаш усуллари минг йиллар давомида тибет, мўғил ва бошқа халқлар табиблари қўллаб келганлар ҳамда ижобий натижаларга эришганлар. Улар билан танишиб ўз дардингизга малҳам топа оласиз, деган умиддамиз.

Тўпловчи ва таржимон: ОРИФ ФАРМОН
Нашрга тайёрловчи: НАБИЖОН ҲОШИМОВ

©Ўзбекистон Республикаси
ФА ФАН" нашриёти, 2005 йил.

ISBN :5-648-03124-6

МУҚАДДИМА

Ҳозирги кунда халқ орасида ўтмиш табобатига қизиқиш кундан-кунга ортиб бормоқда. Бунинг асосий сабаблари замонавий тиббиёт кучсиз бўлиб қолганда халқ табобатида қўллаб келинган даволаш усулларининг ижобий натижа бераётганлиги, уларнинг киши организмига салбий таъсири камлиги ва иқтисодий томондан енгиллиги ҳисобланади.

Бугунги медицина тараққиёти олдида гўё у қадимда ниҳоятда орқада қолинганга ўхшайди. Аммо топилган қўлёзма ва ашёлар бунинг аксини тасдиқлайди. Масалан, ўша замонларда, ҳатто мияни операция қилишган, кўз рангини юпқа пластинкага тушириб, касалликни аниқлашган эканлар.

Ушбу рисолада ўзимизнинг уй шароитида амалга ошириш мумкин бўлган қадимдан қўлланилиб келаётган баъзи тавсиялар танлаб олинди.

1. ШАМОЛЛАШНИ ДАВОЛАШНИНГ ҚАДИМГИ КУЧЛИ УСУЛИ

Ўзининг ҳаётий тажрибаларига таянган машҳур натуралист Кнейп шамоллаган, ҳарорати юқори беморларга куйидаги воситани тавсия этади. Ванна ниҳоятда муздай сувга тўлдирилади ва унда бир дақиқа турилади. Бир дақиқадан ортиқ ҳам, кам ҳам эмас. Сўнгра жун пайпоқ кийиб хонада ўн беш дақиқа бетиним ва тез юрилади-да, ётилади.

Бир куни бемор Кнейпга унинг айтганини қўллаб, нақ ўлиб қолаёзганини айтади. Кнейп ҳайрон бўлиб сўрайди:

- Ваннада роппа-роса бир дақиқа турдингизми?

- Нафақат бир дақиқа, беш дақиқа турдим, - деб жавоб беради шикоятчи.

Кнейпнинг юзида қўрқув пайдо бўлади.

Шамоллаб ҳарорати кўтарилган бошқа бемор эса муздай сувда тўпиғигача бир дақиқа туради, хонада юришга эринади-да, дарҳол ётиб олади...

Хулоса шуки, даволашнинг айрим тафсилотлари арзимасдай туюлади, бироқ даво айнан ўшанга боғлиқ.

2. РЕВМАТИЗМНИ ДАВОЛАШ

Расмий медицинанинг халқ усулларини ўрганаётган кўплаб ҳақимлар қадимги табиблар ревматизмнинг энг оғир турларини қандай даволаётганларини кузатганлар.

Бунда ерчувалчанглари қазиб олиниб, шиша то-

банкага солинади ва устидан ароқ куйилади. Ароқни жуда кўп куймаслик керак: чувалчангларнинг усти кўмилса бас. Банка қопқоғи қалин қоғоз билан ёпилиб, боғланади. Банка оғзи жуда зич ёпилмаслиги зарур. У офтобда бир печа кун ушланади.

Кейин ўша эритма билан оғриган жой ҳеч бўлмаганда кунига бир марта уйқу олдида суртилади.

3. БАВОСИЛНИ (геморройни) ТИФСИЗ ДАВОЛАШНИНГ ИШОНЧЛИ УСУЛИ

Кострюлда икки литр сув қайнатилади. Бу сувга 409 гр. квасни солинади (ёки қалин сопол тувакка сут куйилиб, тўртта катта ниёз боши солинади). Тувак ёпиқ бўлиши зарур. Булар духовкада секин оловда қайнатилади. Кейин кострюл ёки тувакнинг оғзи ўртасида тешиги бор ёғоч қопқоқ билан ёпилади ва орқа тешик буғга тутиб ўтирилади. Сеанедан сўнг орқа тешикка, албатта, вазелин сурилади (ҳам ичкаридан, ҳам ташидан) ва сурги дори, ичилади.

Буғлашни ҳафтада бир мартадан ортқ қўлтамаслик керак. Икки ёки уч марта буғлаш билан даво топши мумкин. Ҳатто бир мартада даволанганлар ҳам кўп учраган.

4. БАВОСИЛНИ (геморройни) КАВКАЗЧА ДАВОЛАШ

А. Дастлаб ҳар ҳолатдан сўнг совуқ сувда ювиш керак. Кейин ишиларга совуқ компрессе кўйилади. У юмшоқ мато билан амалга оширилади. Биринчи кунлари компрессе кунига уч-тўрт марта бир дақиқадан тутиб турилади. Бу то ишилар йўқолгунча давом эт-

тирилади. Кўплаб сабабларга кўра, бу уч ҳафтадан бир ярим ойгача давом этади. Муллати спиртли ичимликлар ичмаслик, жинсий алоқадан тийиниш, тик туриб бажариладиган ишларни қилмаслик каби-ларга боғлиқ. Тананинг горизонтал ҳолда бўлиши ва тинчлик тезроқ даволашига ёрдам беради.

Б. Узоқ давом этган геморройда (ўн олти йиллик касаллар тузалган пайтлар ҳам бўлган) қадимги Кавказда муз свечадан фойдаланишган.)

Бунинг учун қоғоздан кичик (огриқсиз қуйиш на-зарда тутилиб) цилиндр шакллар ясалган.

Шайқолларга сув қуйиб музлатилган ва свечалар пайдо қилинган.

Свечани орқа тешикка киритишдан аввал бир учи иссиқ сувга тикиб кичиклаштирилган. Ўз-ўзидан маъ-лумки, свечанинг қоғози олиб ташланган.

Дастлабки пайтда уч-беш кун свеча ярим дақиқа ушланади, мутлақо ортиқ эмас. Сўнгра беморнинг аҳволига қараб ҳар уч-беш кунда ярим дақиқадан қўшиб борилади.

Агар свеча нотўғри киритилган бўлса ёки жуда кўп вақт ушланса, зарар етиши мумкин. Жинсий алоқа, спиртли ичимликка ружу қўйганда, узоқ вақт тик туриб ишлаганда, орқа тешикда ҳарорат пайдо бўлади. Бундай ҳолда совуқ сувда ювиш ва уч-беш дақиқа компресс қўйиш зарур.

5. БАВОСИЛНИ (геморройни) ДАВОЛАШНИНГ ФОРСЧА ВОСИТАСИ

Бу саримсоқ тутушли ўтириш ваннасидир. Бўйи наст темир бидон олиниб, ичига жуда қаттиқ қизди-

рилган гишт қўйилади ва гиштга майдаланган саримсоқ (ёки янтоқ) сепилади. Саримсоқ ёки янтоқ тутаб, ёна бошлаганда тутун ваннаси олиш учун бидон қопқоғи устига ўтирилади. Мазкур усул зарур бўлгунча давом эттирилади. Форслар неча асрлар мобайнида бу воситадан муваффақиятли фойдаланиб келганлар.

6. ИЧКИ ВА ТАШҚИ ГЕМОРОЙНИ ДАВОЛАШДАГИ РУСЛАРНИНГ ЯХШИ ВОСИТАСИ

Бу янги рябина (четан) сувидир. Унинг сувини анча узоқ вақт ичиб юрилса, ҳатто ички геморрой ҳам очилади” ва тузалиб кетади.

Рябина суви (шарбати) сурги дорига нисбатан яхшироқ таъсир этади. Уни кунига уч маҳал икки қадаҳдан ичиш зарур. Устидан сув ичилади.

7. АНГИНАНИ ДАВОЛАШ

Мазкур услуб Яқин ва Ўрта Шарқ ҳамда Россияда қўлланилади.

Катта бақа беморнинг оғзига тутилади. Бемор бақага қараб нафас олиши керак. Шунда бақанинг юраги тез ура бошлайди. Бемор эса дарҳол енгил тортади. Бу усул бемор нафақат еёлмай, ичолмай, балки ҳатто гапиролмай қолганда қўлланилади. Саккиз-ўн дақиқадан сўнг бутунлай тузалади, табибларнинг айтишича, касаллик бақага ўтиб кетаркан. ғақиқатан ҳам бақа икки-уч бор сакрагач, ўлиб қоларкан.

8.ТИШЛАРНИ ТО ҚАРИГУНЧА СОҒЛОМ АСРАШ

А. Сирка ва асал аралашмасига саримсоқ бўлакчаси бир кеча бўктириб қўйилади. Оғриётган тишга саримсоқни камида бир соат қўйилади – оғриқ қолади. Саримсоқ пиёзни ўтга кўмиб, тишига қўйилса дарҳол шифо топади.

Б. Отқулоқ илдизи тиш оғриётган томондаги қулоққа тиқилади. Ярим соатдан сўнг оғриқ тўхтайдди.

В. Малина япроғи (майдаланган), ялпиз ва ўттиз грамм яхши вино укуси шиша банкага солинади-да, уч кун асралади. Ўша аралашма билан оғиз чайилади.

9. ТИШНИ ДАВОЛАШНИНГ ЯНА БОШҚА УСУЛИ

Энг аввало, билакнинг ички томони саримсоқ билан артилади. Кейин саримсоқ майдаланиб, пульсга қўйилади ва маҳкамроқ ёпишиши учун сиқиб боғланади. Агар тиш оғриғи ўнг томонда бўлса, чап билакка, чапда бўлса, аксинча қўйилади.

10. МИЛКНИ ДАВОЛАШ

А. Милк шишга ёки ёрилганда қўйидагича усул қулланилади. Жуда эски ва қаттиқ занглаган мих топиб, то чўққа айлангунча оловга тутилади. Сўнгра мих суюқроқ асалга ботирилади. Шунда асалда қуюқ қора модда пайдо бўлади. Мазкур модда милкка суррилади. Ётиш олдидан сурган яхши. Тез орада шиш-

ган милк ёрилади ва бемор тузалади. Мих, албатта, жуда эски ва қаттиқ занглаган бўлиши зарур. Чунки бунда занг асосий рол ўйнайди.

Б. Милкдан қон кетса анор пўстлоғи уруғини дамламаси билан ғарғара қилинади. Милклар бўшашиб кетганда, қизил гул ёки анор гулини туйиб, ҳар кун и милкларга босиш тасвия этилади.

11. БУЙРАК ВА ОШҚОЗОН КАСАЛЛИГИ, КАМҚОНЛИКДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ВОСИТА

Соғлом бўлиш, узоқ яшаш, касалликларнинг олдини олишда наъматак жуда қимматлидир. Унинг димламаси С витаминига бой.

Икки чой қошиқ қуруқ наъматак меваси бир стакан қайноқ сувга солинади. Уни кунига уч махал овқатдан сўнг ичилади.

12. КАМҚОНЛИК ВА ОФРИҚҚА ҚАРШИ

Май ойида йиғилган шuvoққа табобат қўлланиладиган спирт қуйилади. Уни йиғирма бир кун қуруқ, илиқ ва қоронғу жойга қўйиб асралади.

У бир ангишвона сувга бир томчидан қўшилиб эрталаб очликда ичилади.

13. СУРУНКАЛИ БРОНХИТ

Тухумдан каттароқ битта пиёзни тозалаб қирғичнинг катта тешикларидан ўтказиб ёки пичоқда тўғраб бир косага солинади, сўнг дарҳол коса атрофи газмол мато билан ўралади. Ўртаси очиқ бўли-

ши керак, ана шу очик жойга бурун билан оғиз кўйиб 5 дақиқа оғиз билан чуқур-чуқур нафас олиш керак бўлади. Нафас олганда бурун билан олиб оғиз билан нафас чиқариш керак, оғиз билан олганда бурун билан нафас чиқариш керак. Пиёз бурундаги, бронхдаги яллиғланишни секин-аста йўқотадди, тез-тез шамолланишни олди олинади ва ўша захотиёқ нафас олиш бирмунча яхшиланади.

15. БРОНХИТ ВА БОЛАЛАР ЙЎТАЛИ

Тури майда кубчалар қилиб кесилди ва костреюлга солиб, устига шакар сепилди. Сўнгра духовкада икки соат мобайнида иширилди. Сузиб, тури бўлаклари ташлаб юборилди, суюқлиги ишшага куйилди. Ичмиш миқлори: кунига уч-тўрт марта икки чой қошиқдан ва уйқу олдидан.

16. БОЛАЛАР КЎКЙЎТАЛИ

Ўртача катталиктаги саримсоқ майдаланиб эзилди ва сутда яхшилаб қайнатилди. Болага кунига бир неча марта ичирилди.

17. ЙЎТАЛГА ҚАРШИ БОШҚА УСУЛЛАР

А. Узоқ давом этган йўталда кўкрак қуруқ мовут латта билан артилади. Кейин кўйи ёғи ёки доғ қилинган ўсимлик ёғи сурилди.

Б. Жавдар, сули, арпага цикорий ва битта аччиқ бодом кўшилди. Аралашма худди қаҳвадай ичилди. Сут билан истеъмол қилиш ҳам мумкин.

В. Шолғомининг қайнатилган сувини шакар ёки

асал билан ичини кўкрак оғриғи, йўтал ва шамоллашда жуда фойдалидир.

Г. Ҳн бош пиш ва битта саримсоқни тўғраб то улар юмшагунча сутда қайнатили керак. Уларга озгина ялғиз суви ва асал қўшилади. Ичини миқдори: кун бўйи соатига бир ош қопиқдан.

Д. Тухум сариғига шакар аралаштириб, ром қуйилади ва эрталаб оч қоринга ичилади.

Ж. Турп ёки сабзи суви сутга аралаштирилади ва кунига олти маҳал бир ош қопиқдан ичилади.

З. Икки ош қопиқ янги сариёғ, яккига янги тухум сариғи, бир ош қопиқ буғдой уши ва икки чой қопиқ тоза асал аралаштирилади. Кун бўйи бир чой қопиқдан кўп марта ичиб юрилади.

17. ҚОРИН ОҒРИҒИ ВА ИЧ ҚОТИШИГА ҚАРШИ

Таъбибларнинг таъкидларича, деярли барча касалликлар ва эрта ўлим, асосан, нотўғри овқатланишдандир. Овқатлардаги турли аралашмалар ичакларни инфлослантириб, оқибатда уларнинг деформацияга учрашига олиб келади.

Одамлар ўзларини қувурга ўхшатишади - гўёки бир томонидан овқат кирадими иккинчи томонидан чиқиб кетаверади. Гўё қувурга истаган нарсани ташлашнинг мумкиндек...

Йўғон ичакда жуда кўп йиллик нажас тўпланиб қолишини кўнчилик билмайди. Бу кўпроқ крахмалли маҳсулотлар истеъмол қилганда юз беради. Крахмал молекулалари сувда ҳам, спиртда ҳам, эфирда ҳам

эримайди. Уларнинг бир қисми қонга ўтади ва иф-
лослайди. Қон эса улардан ҳалос бўлиш учун у ер, бу
ерда омборлар” яратади.

Қайнатилган, қовурилган овқатлар ва бошқа пи-
шириқлар хужайра, йўғон ичак деворларига ҳеч қан-
дай озиқ бермайди. балки оч қолдиради.

Аксинча. ўсимлик маҳсулотлари ўзига хос оҳан-
рабо хусусиятига эга бўлиб, йўғон ичак деворларини
озиклантиради ва йўғонда учраган зарарли моддалар-
дан ўч олади”.

Айтайлик. одам 40 ёшгача 40000 марта тушлик,
кечки овқат, нонушта ейди. Агар у, асосан, крахмал-
ли ва шиширилган овқат еган бўлса, уларнинг ҳар
бири йўғон ичакда ўз нажас қатламни қолдирган
бўлади. Бунинг натижасида ич қотини юз беради.
Демак. тез-тез хуқна (клизма) қилиб туриш зарур.

Энди ўтган даврларда йўғон қўйилган хатоларни са-
наб ўтайлик.

1. Организмга қувват беради” деган ёлғон фик-
рда оқсилга бой овқатларга зўр бериш натижасида
оқсиллар ичакда мунгазам ачийди ва қон заҳарлана-
ди.

2. Пишириш усулини билмай овқатни жуда кўп
қайнатиш туфайли фойдали минерал тузлар, вита-
минларини йўқотиш мумкин.

3. Оқ нон, булка, пирожное, ширинликлар истеъ-
мои қилиш туфайли қонда кислоталарнинг ортиқча-
лиги ҳамда ошқозонда доимий бижғини. Бошқа то-
мондан организмда ишқорли маҳсулотнинг етишмас-
лиги натижасида кислота ва бижғинининг нейтрал-

лашмаслиги.

4. Икки-уч амлод давомида, айниқса, қишда хом сабзавот, кўкат ва мевалар истеъмол қилмаслик оқибати, чунинчи фақат улардаги керакли минерал туз ҳамда витаминлар мавжуд.

5. Кам ҳаракат қилип натижасида ошқозон ва йўғон ичак фаоллигининг сусайиши.

6. Гўштли овқат, спиртли ичимлик, пивога рўжу куйиш оқибатида инсон 40 ёшга етмай унинг буйрак ва жигари бузилади ҳамда умр 15-20 йилга қисқаради.

7. Сут, айниқса, сиғир суги табиат томонида ҳеч қачон ёши катта инсон учун мўлжалланмаган. Балки уни ҳали ўт еълмайдиган бузоқча ичинин керак. Туплик, кечки овқат, понуштада асло сут ичмаслик зарур. Кўпчилик 15-30 кун давомида фақат сут ичиб ўз соғликларининг яхшиламоқчи бўлади. Бунда сут эмас, балки очлик ёрдам беради. Сут ичип, айниқса, пастеризация қилингани одам ичинин қотиринининг кўпчилик билмайди. Сут ичиндан мускулларимиз қуруқшайди, артерия эса қотади. Сут бепиқдан то қабргача энг хавфли хони бўлиб келди. Уни истеъмол қилип натижасида инфлюэнс, бронх касалликлари, бўғма (астма), безгак, сил ва синус хасталиклари келтириб чиқали.

Сиғир сугида аёлликкага нисбатан 300 фойдан ортиқ казени мавжуддир. Энди сиғир вазни билан инсон вазни ўртасидаги фарқни тасаввур қилинг. Казенидан тароқлар ясалади, энг пишиқ дурадгорлик елими олинади ва ҳоказо.

18. ИЧ ҚОТИШИГА ҚАРШИ ВОСИТА

А. Табиблар узоқ вақт олхўри ёки сули қайнатилган сув ичишни маслаҳат берадилар. Турп ёки тузланган карам суви, қатиқ, қуритилган олча ва олма чойи ичиш лозим.

Б. Беморга кунига бир стакандан тузланган бодринг суви бериш керак. Бу сувда бодринг бир ой ушланган бўлиши зарур. Аммо бодрингнинг ўзини ейиш мумкин эмас.

В. Туйилган бир ош қошиқ сули ёки арпа истемол қилинг.

19. ЯРА ВА ТИЛИНГАН ЖОЙЛАРНИ ДАВОЛАШ

А. Яра ювилиб, спиртга қичитқи ўт (газанда) солиб тайёрланган настойкадан компресс қилинади. Тайёрлаш усули: Шиша идишга то тўлгунча янги қичитқи ўт барги солинади ва устидан спирт қуйилади. Шिशанинг қопқоғи маҳкам ёпилиб офтобда икки ҳафта ушланади.

Б. Бир қошиқ эчки ёки қўй ёғи, ярим ошқошиқ тузга яхшилаб эзилган пиёз қўшилади (пиёз эски бўлиши лозим). ғаммаси идишга солиниб то аталага айлангунча эзилади. Бу малҳамдан ёнғоқдайи (ката яралар учун) ярага қўйилиб боғланади ва 24 соат ушланади.

Дастлаб қўйилганда жуда қаттиқ оғриқ туради, чунки малҳам ярадаги йирингларни сўриб олаётган бўлади. Малҳам тўрт-беш марта қўйилгач, яра тузалади.

20.ЎТ ПУФАГИДАГИ ТОНЛАРГА ҚАРИШИ ЭНГ ЯХШИ ВОСИТА

Рус табиби Тимофей Петровга инглиз миллионерни мурожаат қилиб келди. У 20 йил мобайнида ўт пуфаги оғриғидан азоб чекаркан. Ўнлаб ҳақимлар унинг ўт пуфагида катта тонлар борлигини тасдиқлаган.

Табиб уни қуйидагича даволаган. Миллионерни ҳуқна қилиб, ошқозонини ювгач, бутун даволаш давомида очликка маҳкум этган. У ҳар куни 10-12 стакандан лимон шарбати қўшилган қайноқ сув ичган. Бундан ташқари, бемор болринг, давлагини ва сабзи шарбатлари аралашмасин истеъмол қилган. Очликнинг иккинчи куни бемор талвасага тушиб қолган.Ғаффа охирида эса оғир хуруж бошланган ва бемор ярим соат оғриққа чидаёлмай гиламда думалаган. Кейин мўъжиза юз берган: ҳамма оғриқлари таққа тўхтаган ва бемор жуда яхши кайфиятда ўридан турган. Оралаб бироз вақт ўтиб эриган тонлар қумга айланиб, сийдик орқали чиқиб кета бошлаган.

21.БУЙРАК ОҒРИҒИ

Ярим стакан тузланган карам сувига ярим стакан янги помидор суви аралаштирилиб кунига уч маҳал овқатдан сўнг ичиб юрилади. Уларни узоқ вақт ичинга тўғри келади.

22.СИЙДИК ПУФАГИ ОҒРИҒИДА

Маккажўхори соқоли ёки гилос ва олча шохчалари қайнатиб ичилади. Уларга таъбга қараб асал қўшини мумкин.

23. СЎГАЛ

Унинг давоси сиркадир (уксус).

Ҳар кечкурун ётиш олдидан ҳар бир сўгалга бир томчидан сирка томизиш лозим. Бир томчидан ортиги маслаҳат берилмайди. Кўп ўтмай сўгал тушиб кетади.

24. СОЧ ТЎКИЛИШИГА ҚАРШИ ВА СОЧ ЎСТИРИШ

Бошга иккита бўлинган пиёз ва сифатли керосин сурилади.

25. БОЛАЛАРДА ИЧ КЕТИШНИ ДАВОЛАШ

Олти-етти пиёла сувга бир чой қошиқ яхши гуруч солинади ва паст оловда милтилатиб қайнатилади. Қайнатма болага илиқ ҳолда ичирилади. Миқдори ҳар икки соатда пиёланинг учдан бир қисмича. Қайнатма докадан сузилади.

26. ИЧ КЕТИШИГА ҚАРШИ ФОРСЧА УСУЛ

Товуқ ошқозонининг қаттиқ териси ажратиб олиниб, офтобда қуритилиб асраб қўйилади. Зарур бўлганда туйиб кунига бир ёки икки марта қабул қилинади.

27. УЙҚУСИЗЛИК

А. Ётишдан аввал пиёз сийш фойдалидир.

Б. Уч-тўрт дақиқа совуқ сувни ваннада ўтириши лозим.

В. Бўйин орқасига 15 та зулук қўйиш. Бу усул семиз кишилар учун, айниқса, фойдали.

Г. Агар уйқусизликка бошга қон қўйишнинг сабабчи бўлса, болдирга горчичник қўйиш керак.

28. ҚУЛОҚ ОФРИГАНДА

Қалин қоғоз карнай қилиб ўраллади. Ушнинг кичкина учи қулоққа тикилади, оғиз томони эса ёқилади. Шунда олов иссиқлиги бориб, қулоқ ичидаги сувни тортиб олади.

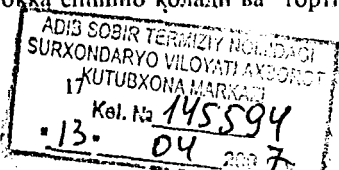
29. ОЁҚ ТЕРЛАШНИ ИЎҚОТИШ

А. Бор кислотаси кристаллари тўйиниб, ҳар кун оёққа, айниқса, панжа ораларига сепилди. Кечкурун кислота кукуни 30-40 даража ҳароратдаги сув билан ювиб ташланади. Ҳар кун тоза пайпоқ кийиш лозим. Оёқдаги бадбўйи ҳил икки ҳафтада йўқолади.

Б. Дуб дарахти пўстлоғи кукун қилиб тўйилади ва ҳар кун пайпоқ ичига сепиб, кийилади.

30. ТОМОҚҚА КИРИБ ҚОЛГАН БАЛИҚ ҚИЛТАНОҒИНИ СУҒУРИШ

Ушам ёрламиде ималга оширилди. Шамнинг бир учини оловга тутиб эритилади ва тез қилтанокнинг чиқиб турган учига босилади. Ярим дақиқада шам қотиб, қилтанокқа ёпишиб қолади ва тортиб чиқади.



31. АСАБНИ ДАВОЛАШ

Невралгия хуружи бошланган пайтда битта тухумни қайнатиб, иккига бўлинади ва бўлақлар энг кучли оғриётган жойларга босилади. Тухум совигач, оғриқ қолади ҳамда анча вақт безовта қилмайди.

32. ЁШАРТИРИШ ЭЛИКСИРИ ҲАМДА НАФАС СИҚИШИГА ҚАРШИ

Бу услуб, айниқса, семиз одамлар учун жуда фойдали. Рецепт: 24 та лимон суви сиқилади, ярим кило саримсоқ эзилади. Улар оғзи катта банкага солиниб, 24 кун асралади. Банка оғзи енгил, шаффоф мато билан ёпилади.

Ичиш олдидан чайқаш зарур...

Қабул қилиш миқдори: кунига бир марта ётиш олдидан бир чой қошиқ аралашма ярим стакан сувга солиб ичилади. Орадан 10-14 кун ўтиб, одам ўзини яхши ҳис қилади ва чарчамайди. Яхши ухлайди.

Сақланиб қолган ёзувларга кўра, мазкур усул 500 йил муқаддам ҳам қўлланилган экан.

33.ГИЖЖАНИ ЙЎҚОТИШ

А. Ҳар куни эрталаб оч қоринга икки ош қошиқ ошқовоқ уруғи истеъмол қилинади. Бир соатдан сўнг кўп миқдорда сурги дори ичилади. Гижжа бутунлай чиқиб кетади.

Б.Сут билан 10 та саримсоқ ейиш ҳам гижжани ўлдиради. Аммо саримсоқ қанча кўп ейилса, шунча яхши. Бунда ҳам икки соатдан кейин сурги дори қабул қилиш лозим.

34. БОШ ОҒРИҒИНИ ҚОЛДИРИШ

Икки сантиметр янги лимон пўстини олиб, оқ қопламасидан яшилаб тозаланади ва икки чаккага нам томони билан босиб, бирмунча вақт ушланади. Тезда лимон пўстлоғида қизил доғ пайдо бўлади, тери сал қизиб қичишади. Бош оғриғи тўхтайд.

35. СИБИРЬ ТАБИБЛАРИНИНГ ГЕМОРОЙНИ ДАВОЛАШ УСУЛИ

Ҳар бир геморрой шишига биттадан зулук қўйилади. Зулук қонга тўйғач, ўзи тушиб кетади, шиш эса қурийд.

Даволашга киришишдан олдин геморрой уч марта совунлаб ювилади, фақат ҳидли совун билан эмас. Зулукнинг таъби нозик, ҳидни ёқтирмайди.

36. УЙҚУСИЗЛИККА ҚАРШИ ЯНА БИР УСУЛ

А. Кавказ табиблари ётиш олдидан пешанага бугдой нони, майдаланган янги ёки тузланган бодринг, қатиқ ва лой аралашмасини чаплашни маслаҳат берадилар.

Б. Агар уйқусизликка мияга қон қўйилиши сабаб бўлса, оёқ болдирларига горчичник ёки эзилган хрен чаплаш фойдалидир. Айни вақтда бир стакан тузланган бодринг сувига бир ош қошиқ асал қўшиб ичиш ҳам тинчлантиради.

37. БОЛАЛАР БЎЙИНИ ЎСТИРИШ

Ёш болаларга янги хом тухум аралаштирилган

илиқ сут берилади. Икки стакан сутга битта тухум аралаштирилиб, кунига уч марта ичирилади.

38. МЕНИНГИТНИ ДАВОЛАШ

Бутун Россияда бу касаллик зулук ёрдамида даволанган. Жуда кўп зулук беморнинг бурни ва орқа чиқариш тешигига қўйилади. Тез орада бемор енгил тартади.

39. ОШҚОЗОН КИСЛОТАСИ КЎПАЙГАНДА

Ошқозонда кислота қанча кўп бўлса, шунча кўп сабзи шарбати ичиш зарур. Бу усул жуда қадимгидир.

40. ОФТОБ УРГАНДА ВА ШАМОЛ ТАЪСИР ҚИЛГАНДА

Кафтга бироз товуқ тухуми сариғи олиниб юзга суртилади. У қотгач, совун билан ювиб ташланади.

41. ОЗИШ ЙЎЛИ

Биринчи ҳафта кунига иккита апельсин ва қайнатилган (албатта, 12 дақиқа) учта тухум ейиш керак. Кейинги ҳафталарда ҳам шундай бўлади, лекин истаган миқдорда хом сабзавот ва мевалар истеъмол қилиш мумкин.

42. ПАЙ ЧЎЗИЛГАНДА

Табиблар кўпинча пиёз билан шакардан фойдаланадилар. Майда тўғралган пиёзга шакар аралаштирилиб, латтага бир текис ёйилади ва оғриган жойга қўйилади.

43. ЮРАК ХАСТАЛИГИ

Барча юрак касалликларининг сабабчиси нотўғри овқатланишдир. Табибларнинг таъкидлашича, на спиртда, на эфирда эрийдиган крахмал молекулярлари қонни ифлослантиради. Нон, картошка, гуруч ва бошқа овқатлардан организмга жуда кўп крахмаль ўтади. Шунинг учун ҳамма серкрахмал озиқлар, шунингдек, сут маҳсулотлари ва қандни рациондан чиқариб ташлаш зарур.

Табиблар юрак хасталигига учраган беморларга бинафша (фиалка) гулидан чой дамлаб ичишни маслаҳат берадилар.

44. ЖИНСИЙ ОЖИЗЛИКДА

А. Суткасига 9-10 соат дам олиш ва ухлаш лозим. Бугли ҳаммомга тушиш, қуёш ваннаси қабул қилиш керак. Қуёш ваннаси қанча узоқ вақт қабул қилинса, шунча яхши.

Б. Икки марта қисқа (уч кундан олти кунгача) ва бир марта узун (25-30 кунгача) оч юриш курсини ўташ керак.

В. Спиртли ичимликлар, қаҳва ва чойни камроқ истеъмол қилиш лозим. Хом сабзавотлар, айниқса, сабзи, шолғом ва лавлагини куняга икки марта ейиш зарур.

Г. Айрим тажрибали табиблар дорихонадан орқа тешикни кенгайтирувчи воситалар сотиб олишни тавсия этадилар.

Д. Ваннани тўртдан уч қисми тана ҳароратига тенг сувга тўлдириб, бутун тун бўйи ётиш лозим. Бу

ҳолат 30 кун давом этади.

Ж. Табиблар яна шундай маслаҳат берадилар: Икки тоғоранинг бирига қайноқ, иккинчисига совуқ сув қуйиб, роппа-роса бир дақиқадан гоҳ унисига, гоҳ бунисига ўтириш керак. Кечқурун 10-12 марта тоғораларга ўтиришга тўғри келади.

3. Шунингдек, табиблар саккиз қават докага муз ўраб, бир дақиқадан аввал мия асосига, кейин юрак усти қовурғасига, ниҳоят, тухумлар тагига қуйиб ушлаб туришни маслаҳат берадилар. Бу жараён кунига 9 дан 15 дақиқагача амалга оширилса, ҳар қандай доридан яхшироқ самара бераркан.

45. ТЕРИНИ ТОЗАЛАШ

Аниқланишича, организм тери тешиклари орқали орқа чиқариш ичаги ва буйракка нисбатан уч марта кўпроқ заҳарли моддаларни чиқариб ташларкан. Терининг тоза бўлиши жуда катта аҳамиятга эга.

Буни яхши билган табиблар ювенилдан ташқари кечқурун тоғорада жуда шўр сув тайёрлаганлар. Сувга паҳмоқ сочиқни ботириб, сочиқни сал сиқиб баданларини то қизаргунча артганлар, совун ишлатмаганлар.

46. БОШ ЭКЗЕМАСИ ВА СОЧ ТЎКИЛИШИГА ҚАРШИ

Бошдаги қуруқ экзема ва соч тўкилганда соч илиқ сувда ювилиб, 15 дақиқа давомида бир сиқим ош тузи билан ишқаланади. Сўнгра бош илиқ сувда чайилади. Бу усулни олти марта қўллаш кифоя, деб ҳисобланади.

47. БОШ ТЕРИСИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ, СОЧ ИЛДИЗИНИ МУСТАҲКАМЛАШ, ЎСТИРИШ

Бироз мол илгги олишиб, сувга солинади ва қайнай бошлагач, олов ўчирилади. Эриган илик сузилади, куйқаси ташлаб юборилади. Суяқ иликка бир чой қошиқ спирт қўшилади. Улар аралаштирилиб, бошга бир текис сурилади. Бош сочиқ билан боғлапгач, 30-40 дақиқа кутилади. Бошни ювишдан олдин яхшилаб уқаланади. Соч дектярли сув билан ювилиши лозим. Бошни 10 дақиқа жуда қаттиқ массаж қилиш керак. Сўнгра сочиқ қайноқ сувга ботирилиб, сиқилгач, бошга ўраб қўйилади. Бу ҳол олти марта такрорланади. Тунда бош енгил мато билан боғлаб ётилади. Эрталаб бош яна қаттиқ массаж қилинади, дағал чўткада қашилади.

48. НАФАС ҚИСИШИ

Тавсия: 10 та лимон сиқилади, 10 бош саримсоқ қиймалагичдан ўтказилади ва улар 1 литр асал билан қориштирилади. Сўнгра бир ҳафта қўйиб қўйилади. Кунга бир маҳал 4 чой қошиқдан ичилади. Айнан 4 қошиқ. У бирданига эмас, балки майда хўплаб ичилади. Орада кунни ўтказиб юбормаслик керак. Тайёрланган дори 1 ойга етиши лозим.

49. ХЎЛ ВА ҚУРУҚ ТЕМИРАТКИ

1. Аёлларнинг менструал қони билан. 2. Дераза ойнаси тери билан.

Ҳар иккаласини қўлгаганда ҳам улар темирлат-

кига сурилади. Боғлаш керак эмас.

II БЎЛИМ ЁШАРИШ БЎЙИЧА ТИБЕТ МЕДИЦИНАСИ СИРЛАРИ

Қуйидаги сопол тахтачага ёзилган рецепт 1971 йили ЮНЕСКО экспедицияси томонидан Тибет ибодатхонасида топилган бўлиб, дунё тилларига таржима қилинган. У эрамиздан тўрт-беш минг йил аввал битилган.

Рецептни қўллаш организмни ёғ ва оҳак қолдиқларидан тозалайди. Натижада моддалар алмашинуви кескин яхшиланади ва томирлар эластиклиги ортиб миокард инфаркти, стенокардия, склероз, паралич, турли шишлар пайдо бўлишининг олди олинади; бошдаги шовқин йўқолади, кўз ўткирлашади.

Аниқ қўлланилганда организм яшаради.

Тайёрлаш: 350 грамм саримсоқ яхшилаб ювилиб, тозаланади, ёғоч ёки чинни идишда туйилади, ундан 200 грамм олинади. У шиша идишга солиниб, 200 грамм 95 процентли спирт қуйилади. Идиш маҳкам ёпилиб 10 кун қоронғу жойда асралади. Кейин масса қалин матода сузилади. Уч-тўрт кундан сўнг даволанишни бошлаш мумкин. Аниқ тартиб бўйича овқатдан 15-20 дақиқа олдин совуқ сут билан ичилади.

Даволаш курсини 6 йилдан аввал такрорламаслик зарур. Ичиш кунлари

Нонушта	Тушлик	Кечки овқат
1-кун 2 томчи	2 томчи	3 томчи
2-кун 4 томчи	5 томчи	6 томчи
3-кун 7 томчи	8 томчи	9 томчи
4-кун 10 томчи	11 томчи	12 томчи
5-кун 13 томчи	14 томчи	15 томчи
6-кун 15 томчи	14 томчи	13 томчи
7-кун 12 томчи	11 томчи	10 томчи
8-кун 9 томчи	8 томчи	7 томчи
9-кун 6 томчи	5 томчи	4 томчи
10-кун 3 томчи	2 томчи	1 томчи
11-кун 25 томчи	25 томчи	25 томчи

КЎКАТ, САБЗАВОТ ВА ПОЛИЗ ЭКИНЛАРИ- НИНГ ҲОСИЯТЛАРИ

БАРГИЗУБ (Откулоқ). Икки хил: катта-кичик бўлади. Каттасининг барглари йирикроқ, кичигининг барглари майдароқ бўлади. Энг фойдали хили каттасидир. Қон кетишли тўхтатади, қуритилган ҳолда эса ачиштиришлик хусусиятини йўқотади. Шу сабабли эски, янги (яраларни) битиришга фойда қилади ва бу жиҳатдан ундан яхши дори йўқ.

Иссиқ шишлар ва оловдан куйган жойларга, учуққа, эшакемга, кулоқ ости шишларига фойда қилади.

Барглариининг ширасини кулоқ оғриғига қарши томизилса оғриқни босади, илдизини чайналса ёки қайнатмасен билан оғиз чайилса, тиш оғригини тўхтатади. Барглариининг суви, оғиз чақаланишини даволайди.

Уруғи қон туфлашга фойда қилади. Лавлаги ўрнига баргузуб солинган ясмиқ опши астмага фойда қилади.

Ичаклардаги яраларга ва сафроли ичкеттишларга фойда қилади. Бунинг учун баргузубнинг уруғи ичирилади.

ЕГМАК (Бех). Бу дорининг кўпинча илдизи ишлатилади.

Акса урдиралди. Бу кулоқни тозаловчи ва чиркин кетказувчидир. Бурун тепишларида елларни чиқариб юборади. Галвирсимон суяқдаги тикилмаларни кучли очиб, буруннинг ҳид сезмаслик касалига фойда қилади.

Кучли равишда қусдиради ва талоқ қаттиқлигини юмшатади.

Ички суради, сийдикни ҳайдади ва сийдик йўлларидаги тошни майдалаб ташлайди.

ЁВВОЙИ ПИЁЗ. Сепкилга, айниқса, офтобда суртилса, фойда қилади. Шунингдек, яралардан қолган изларни ҳам йўқотади.

Бундан сирка қўшиб тайёрланган қуюқ суртма мушак ўртасидаги лат ейишга қарши суртилади. Подаграда ва бўғин оғриқларида ҳам суртилади.

Бошдаги кепакка ва яраларга даводир. Суяк синмаган ёрилишларда тухумнинг сариғи билан аралаштириб суртилади.

Бир ўзини ёки тухумнинг сариғи билан бирга, кўзнинг қонталашганида ишлатилади.

Бунинг қизил ширин хили меъда учун яхшидир. Асал билан бирга меъда оғриқларида суртилади. Аччиқ хили яхшироқ бўлиб, таомни сингдиради.

ЗАРПЕЧАК. Меъдани кучайтиради, айниқса, қовурилгани шундай. Сирка билан ичилса, ҳиқичоқни тўхтатади, жигар ва меъда тикилмаларини очадди, иккаласини ҳам кучайтиради. Суви сариқ учун ажойиб (даводир).

ЗАРЧАВА. Унда кучли тозалаш хусусияти бор. Уни чайнаш тиш оғриғига фойда қилади.

Зарчаванинг шираси кўзни ўткирлатишга, қорачиғдаги катаракта ва оқни кетказишга жуда фойда қилади.

ИТУЗУМ. Ишлатиладигани яшил баргли ва сариқ мевалигидир.

Суви билан ғарғара қилинса, тилдаги шишларга фойда қилади.

Итузумни жуда майда янчиб боғланса, бош оғриғини тузатади, қулоқ остидаги ва мия пардаларидаги шишларни тарқатади; томизилса, қулоқ оғриғига фойда қилади.

Ширасини кўзга сурма қилиб қуйилса, кўриш қуввати кучаяди.

КАНАКУНЖУТ. Агар уни янчилса ва қўйиб боғланса, сўғални ва сепкилни кетказади.

Унинг ёғи қўтирга ва кўп яраларга фойдалидир.

Агар канакунжутнинг ўттиз донасини янчиб ичилса, қустиради. Чунки, у меъдани жуда бўшаштириб, кўнгилни айнитади.

Унинг донини янчиб ичилса, шиллиқни ва сафрони суради, қориндаги гижжаларни (ташқарига) чиқаради.

КЎКТИКАН. Тортишиш касалига фойда қилади.

Курак тишлари оғриғига қарши унинг қайнатмаси билан оғиз чайилади (Барча назлаларда фойда қилади, илдизининг таъсири ҳам шундай).

(Кўкракдан келиб чиқувчи) қон туфлашга фойда қилади. Илдизи узлуксиз қусишда фойда қилади.

ЛИМОН ЎТ. Оғизни жуда хушбўй қилади. Мия тиқилмаларига фойда қилади, оғиз ҳидланшини кет

казади.

Юракни хурсанд қилади ва кучайтиради, юрак ўйнашни йўқотади. ғазмга ёрдам беради ва ҳиқичоқда фойда қилади.

МОЙЧЕЧАК (Ромашка). Мияни кучли қилади ва совуқдан бўлган бош оғриғида фойда қилади. Бошдан ёмон моддаларни чиқариш учун ишлатилади. Чунки бу моддаларни тортмасдан эритади. Мана бу унинг хосиятидир. Уни қўйиб боғланса, кўзнинг бурчагидаги ёрилган чиқикларни тузатади. (Шунингдек, кўз ориқда, кўз хиралашганда, тошмаларда, қичимада, кўздаги оғриқларда ва кўз қўтирида фойда қилади).

Балгамни кўчиради. Сарик касални кетказади.

Сийдикни ҳайдайди ва тошни чиқаради.

Айниқса, гули гунафша тусли хили шундай таъсирга эгадир. Совуқдан (ва иссиқдан) бўлган қовуқ оғриқларида қиздириб қўйилади. Бу, чарчашга ишлатиладиган дориларнинг бошқаларига қараганда энг кўп фойдалидир.

САДАРАЙҲОН. Шираси томизилса, айниқса узум сиркаси билан пилта қилиб бурунга (тиқилса) бурундан қон кетишга қарши фойдалидир. Кўзга тортилса, кўзни кучли қилади.

Суртмаси кўз лўқиллашига фойда қилади.

Юракни жуда кучли қилади. Ўпка ва кўкракни қуритади.

Суви қон туфлашда фойда қилади ва сутни кўпайтиради.

СЕМИЗЎТ. Таъсирида энг кучли қисми ширасидир.

Бу билан сўгалларни қирадилар.

Уни шаробга аралаштириб бош ювилса, бошдаги тошмаларга фойда қилади. Дағалликни силлиқлайдиган хусусияти билан тиш қамашганини кетказди. Лўқиллайдиган иссиқ бош оғриғини босади.

Кўз яллиғланишида, меъда яллиғланганида фойда қилади. Яллиғланган жигарга ҳам фойда қилади ва сафро қусишини тўхтатади.

У буйрак ва қовуқ оғриқлари ва уларнинг яраларига фойда қилади. Семизўтни қовуриб ейилса, ич суришни тўхтатади.

САБИР (Алоэ). Асал билан қўшиб урилишдан қолган изларга қўйилади. Яраланадиган милкакни битиради. Шароб билан қўшиб тўкилаётган сочга қўйилса, унинг тўкилишини тўхтатади.

Бўғим оғриқларига фойда қилади. Бошни сафро чиқиндилардан тозалайди. Агар гул ёғи билан қўшиб пешона билан чеккага суртилса, бош оғриғини қайтаради ва уни тuzатади. Бурун ва оғиз яраларига фойда қилади.

Кўз яраларига, кўтирга, оғриқларга ва кўз ички бурчагининг куйиб ачишишига фойда қилади ҳамда унинг рутубатларини қуритади.

Сабирдан икки қошиқни совуқ ёки илиқ сув билан ичилса, меъдани шиллиқли ва сафроли чиқиндилардан тозалайди.

ХАНТАЛ (Горчица). Балғамни кўчиради. Юзни

тозалайди, қонталаш ва ўлик қоннинг изини кетказди.

Қўтир ва темираткиларга фойда қилади.

Бўгин оғриқларига фойда қилади.

Бошни рутубатлардан тозалайди, летаргия билан оғриган кишининг бошига қўйиб боғланади. Унинг сувини қулоқ ва тиш оғриқларига томизилади.

Кўзни парда босганига ва (қовоқларнинг) дағалланишига (қарши) ишлатилади.

Ўни майдалаб асал суви билан қўшиб ичилса, ўпка пастидаги доимий дағалликни кетказди.

ЮЛГУН. Тутуни ҳўл яраларни ва чечакни қурилади. Янчилгани ва кули оловдан куйганга ва ҳўл яраларга сепилади. Меваси ва кули битиши қийин яраларни қурилади ва ортиқ бўлиб қолган гўштларни ейди.

Япроғининг, айниқса, мевасининг, шаробда қайнатмаси билан оғизни чайиш тиш оғриғида фойда қилади ва тишнинг ейилишини тўхтатади.

Эскидан (балғам) тўплашда фойда қилади, айниқса меваси шундай.

Чўзилма ич кетишига фойда қилади.

ЧУЧУКМИЯ. Унинг шираси ва шунингдек, илдизини милкка қўйилади.

Ширасини эса жароҳатларга ишлатилади.

Ўпка пайини юмшатади, тозалайди, ўпка ва томоққа фойда қилади ва овозини тозалайди.

Ўзидаги ҳўллик билан чанқовни босади ва меъ

да яллиғлашишида фойда қилади.

Сийдикни куйдириб тушишига, буйрак ва қовуқ яраларига ҳамма уларнинг кўтирига фойда қилади.

ЧАЁНЎТ (Қичитқи). Боғда ўсадиган бир шипши-
лидан сиқиб олинган сув кулоқ оғриғига фойда қила-
ди.

Туганаги кулоқ чиркинли кетказувчи дорилар-
дандир, кулоқ яраларини ҳам қуритади.

Астма ва тикка нафас олиш” касалликларида
балғам кўчиради. Уни то дориллик хусусияти кет-
гунча бир неча марта қайнатиб, сўнгра тикка на-
фас олиш” ва чўзилма астма касаллиги вақтида
едирадилар. Туганагининг хусусиятлари ана шун-
дайдир.

Илдизи айниқса, жипгалак хилининг илдизи сеп-
кига, доғни ва нуқтали қонталашларни кетказади.
Айниқса, асал билан аралаштирилганда шундай
таъсир қилади.

Чаёнўт кўшича сийдикни ҳайдайди.

ҚҮЙПЕЧАК. Сиқиб олинган сувини бир парча
пахтага (шимдириб) кулоқ оғриганда томизади-
лар, айниқса, гул ёғи билан ва кулоқда исси шип-
бўлса, бу жуда фойдалидир. Бу яна чўзилма бош
оғриқларига ҳам фойда қилади.

Кўкрак ва ўпка учун яхши, астмани кетказади.
Жигардаги тикилмаларни очади. Барглари сирка
билан ишлатилганда талоққа фойда қилади.

ҚОҚИГУЛ (Момақаймоқ). Сути кўздан оқлик

ни кетказади.

Шираси жигар тиқилмаларини очади.

ҚОРА ЗИРА. Ичилса, овқатнинг (меъда юзасига) чиқишидан бўладиган қусишни тўхтатади. Меъдани қиздиради ва овқатни ҳазм қилдиради.

Кўзни ўткир қилувчи дорилар ва сурмалар таркибига киради.

Гижжаларга қарши яхши таъсир қилади ва уларни ўлдиради.

ЎЎЗА. Чигити қиздирувчи ва юмшатувчи.

Чигит кўкракка жуда яхши, йўталга фойда қилади.

Чигити ични юмшатади. Баргиннинг шираси болалардаги ичкетарга фойда қилади.

ИСМАЛОҚ. Иссиқ (мижозли) кўкрак ва ўпкаларда суртиш ва ейиш фойдалидир.

Қондан бўлган орқа оғриқларга фойда қилади.

Ични юмшатади.

Бунда ювувчи, тозаловчи қувват бор. Сафрони қаттиқ ҳайдайди. Кўпинча меъда унинг қайнатмасини тусамайди, бу ҳолда қайнатмасини тўкиб, ўзини тозалаб ейилади.

КАРАМ. Карамнинг шираси ё қайнатмасини кунжут ёғи билан қўшиб, томоқнир чайнилса, томоқ оғриқларига фойда қилади. Уни ейилса, овоз тозалайди. (Карамни чайнаб сувини сўрилса, бўғилган опозни очади.)

Сариқ йўнғичқа уни ва кунжут билан аралашти

риб тайёрланган қуюқ суртмаси подаграга ва бўғинлар оғриғига фойда қилади.

Қайнатмаси ва уруғи бошининг қасмоғига фойда қилади. карам ширасини бурунга юборилса, мияни тозалайди.

Агар баргини хомлиғича сирка билан қўшиб сийилса, талоқ касалига учраганларга фойда қилади.

КАШНИЧ. Ширасини сут билан қўшилса ҳар қандай лўқиллашни тўхтатади. Майиз ва асал билан эшакемга қарши ишлатилади.

Сафро ё балғам буғидан пайдо бўлган бош айланиши ва тутқаноққа фойда қилади. ғўли ухлатади ва бурун қонашни тўхтатади.

Сиқиб олинган суви, айниқса она сути билан қўшиб томизилса, кўзининг лўқиллашини тўхтатади.

Хўлинни ва қуруғини кўп ишлатаверипи зеҳни бузали.

ЛАВЛАҒИ. Лавлагини қайнатиб ишилларга боғланса, уларни шимилтиради ва пиширади.

Лавлагининг шираси ва баргининг қайнатмаси совуқдан ёрилганга ва тулки касалига фойда қилади. Агар сепкил бор жойни сода билан ювиб, кейин лавлагининг баргини қўйиб боғланса, сепкилни кетказали. Баргини сиқиб олинган суви сўгалларни кўчиради ва битларни ўлдиреди.

Лавлагини баргининг қайнатилгани оловдан куйганига яхши таъсир қилади, асал билан қўшиб суртилса, темираткига фойда қилади.

Сувини илтиб қулоққа томизилса, оғриғини бо

сади. Суви билан бошни ювилса, (бошдаги) кепакни кетказади.

ПИЁЗ. Қизили оқига қараганда ўткирроқ бўлади. Қуритилгани ҳўлига қараганда ва хоми қовурганига қараганда ўркирроқдир.

Пиёзли шўрва пиёзсиз шўрвага қараганда қоринни камроқ дам қилади. Айниқса, ейладиган пиёз турли сувларнинг зарарини қайтаради.

Юзни қизарттиради. Уруғи доғни кетказади. Уруғи туз билан қўшиб ишлатилса, сўгалларни кўпоради.

Суви бурунга юборилса, бошни тоза қилади. Бош оғирлашганида, қулоқ шанғиллашида, йиринг ва сув пайдо бўлишида қулоққа томизилади.

Ейладиган пиёзнинг сиқиб олинган суви кўзга сув тушгани (катаракта)да фойда қилади. Кўзни равшан қилади. Кўзнинг оқига қарши пиёз уруғини асал билан қўйилади.

Пиёз суви асал билан ишлатилса, томоқ оғриқда фойда қилади.

Пиёз суви ҳайз қонини юргизиб ични юмшатади.

ПЕТРУШКА. Йўталга фойда қилади. Айниқса астма, нафас қисилиши ва нафас олишнинг қийинлашувига ҳам фойдалидир.

Сийдик ва ҳайз қонини юргизади. Петрушканинг ҳамма турлари ва ҳамма блаклари буйракни, қовуқни ва бачадонни тозалайди. Уруғи ва барглари ични сурувчи эмас, илдизи эса сурувчидир. Тоғ петруш

каси тошини майдалайди. Петрушка сийинининг қийинлашувида фойдалидир.

РОВОЧ. Унинг сиқиб олингани сувни кузга тортилса, кўзни ўткир қилади. Сафроли ичкетинида фойдалидир. Қизамиқ, чечакка фойда қилади.

Ровоч илдизини сиркага қўшиб суртилса ва у билан сурги қилинса, сенкил ва теридаги (ярадан) қолган изларга фойда қилади.

Асима ва қон туфланда фойда қилади.

У жигар, меъда ва унинг занфлигида ва оғриқларида, ички оғриқларда, ҳиқичокда, чурра тушишида фойдалидир, у талоқни оздиради.

Ровоч илдизи озик-овқат ҳазмининг бузилишида бўлган ичкетинида, ичак оғриқлари ва дизентерияда, буйрак ва қовуқлардаги оғриқларда, бачадон оғриқлари ва қон кетишида фойдалидир.

САРИМСОҚ. Унинг қайнатилгани ва қовурилгани тинч оғрини босади.

Пишириб ишлатилса, овозни ва тмомқин тозалайди, эски йўталларга ва совуқдан бўлган кўкрак оғриқларига фойда қилади.

Агар унинг қулини асал билан қўшиб доғга ва кўз остидаги қонгалашларга суртилса фойда қилади.

САБЗИ. Зотилжам ва давомли йўталларга фойда қилади, ғазми қийин, мураббосининг ҳазми эса енгилир.

Сабзи, айниқса, ёввойи сабзининг уруғи ичак

оғриқларини босали. Қаттиқ сийдиради, хусусан, ёввойи сабзи, айниқса, унинг уруғи, япроғи ҳам шу таъсирларни қилади.

ТУРП. Унинг уруғи энг кучли таъсир этади. Пиширилганининг озиқлиги кўпроқ.

Унинг қайнатилгани эски йўталга фойда қилади. Овқатдан кейин ейилса, ичми юмшатади ва овқатни ўтказди. Сирка билан аралаштирилган уруғи қаттиқ қустиради.

(Турпининг) барги ва баргининг суви жигардаги тикилмаларни очади ва сариқ касаллигини йўқотади. Уруғи эса қориндаги елни тарқатади, овқатнинг чиқишини осонлаштиради, иштаҳани оширади ва жигар оғриғини қолдиради.

УКРОП. Укроп совуқ хилтларни пиширади, оғриқларни тинчлантирувчи ва елларни ҳайдовчидир. Укроп ишшларни пиширади. Унинг кули ғовак яраларга фойда қилади.

Унинг шираси қулоқ оғриғига фойда қилади ҳамда қулоқдаги рутубатларни қуриғтади.

Укроп ва унинг уруғи сутни кўпайтиради, айниқса, сутни ҳолжайтарга қўшилса, шундай.

Ичак оғриқларига фойда қилади.

ШОЛҒОМ. Шолғом уруғи қуйиб боғланса ёки осиб қўйилса, елларни ҳайдайди ва (кишини) чот оралиғидаги ишшлардан қутқаради.

Сув ва туз билан қайнатилганда овқатлиги кам бўлади. Унинг ич яхшиси семиз тузи билан қайнатилганлиғидир.

Семиз гўшт билан пиширилган шолғом кўкракни ва томоқни юмшатади.

Шолғом сакни ҳазм бўлади. Гўшт билан қўшиб қайнатилган шолғом кучли озик бўлади ва буйракни қиздиради, меълада узоқ вақтгача қолади.

Шолғом қайнатмасини подагра касалига қўйилса, кўл малфаат етади, гўшт билан қайнатилгани эса белни қиздиради.

Шолғомни пишириб ёки хомлигича ейилса, кўзга фойда қилади.

ЯЛПИЗ. У барча истеъмол қилинувчи сабзавотлар ичида жавҳари энг латифидир, агар ялпиз шоҳларини сутга ташланса (сут ивимайди). Унинг ширасини сиркага солиб ичилса, ичдан қон оқишини тўхтатади.

Линзини, айниқса, арпа уни билан қўшиб, бош оғриғига қарши пешонага қўйиб боғланади. У билан дағалланган тилни ишқаламса, дағаллиги кетади. Яллизнинг ширасини асал суви билан аралаштириб оғриган кулоққа томизилади.

Қонталаш ва қон кетишни тўхтатади. Ялпиз меъдани мустаҳкамлайди, уни қиздиради, ҳиқичоқни тўхтатади, овқатнинг сингишига ёрдам беради, қон қусинини тўхтатади ва сари касалига фойда қилади. Агар ялпиз шаҳларини анор донаси билан ичилса, қусиш билан бўладиган ичкетишни тўхтатади.

Қайнатмаси тикка нафас олиш” (касали)га фойда қилади. У, айниқса, аңжир билан бирга ейилса, кўкракдаги ёпишқоқ қуюқ хилтларни чиқариши учун кучли доривордир. Қобирғалардаги оғриқларга ҳам

фойда қилади; бу хил таъсир тоғ ялпизда кучлироқ.

Тоғ ялпихзи оғиз яраларига фойда қилади ва бурун тенгитдан чиқиндиларни туширади.

ҚОВУН. Пишгани латиф ва хоми ғализдир.

Териши тозалайди, айниқса, уруғи ва ичидаги бошиқа парсадар сенкил доғ ва бошнинг кенакланшида фойда қилади.

Қобиғи (пўчоғи)ни манглайга пиштирилса, кўзга тушадиган навлаларга тўққинлик қилади.

Қовунининг етилгани ҳам, хоми ҳам сийдикни ҳайдайди. Буйрак ва қовуқдан и майда томларга, айниқса буйракда бўлганга фойда қилади.

Қовоқнинг қайнатилгани меъладаги исеиқ чиқиндилар учун фойдали бўлиб, уларни туширади. (Қаттиқ) тиши оғриғига қарши қовоқдан олинган ширани бурунга тортилади. Хом қовоқ меъда учун, ҳатто болалар ва ўемирлар меъдаси учун ҳам заррелидир.

КУНЖУТ. Кунжутнинг ўзи ёғига қараганда кучлироқдир.

Кунжут ёғи қизилгуя ёғи билан биргалликда (индлатилса) куйдирувчи бош оғриғига фойда қилади, поясининг шираси эса бошдаги кенакни кетказди.

Кўз дўқиллашларида ва ишиганда индлатилди. Зикнафаас (асетма)да фойда қилади.

Ўрилишдан фойда бўлган кўкаринини ва қотиб қолган қонни шимилтиради. Сочини айтиради, айниқса, пояси ва баргинини шираси шундай, улар сочин юмшатади ва қазғоқни кетказди. Кунжут

ёғида миртани қайнатиб, ишлатилса, сочни тўкилишдан сақлайди. Уларни қувватли ва пишиқ қиладди.

Кунжут меъда учун ёмон, кўнгилни айнилади. Иштаҳани туширади ва тезда тўйдиради. Агар уни асал билан ейилса, зарари кетади.

МУРЧ. Мурчда тортиш, шимдириш ва тозалаш қуввати бор. Майиз билан қўшиб чайналса, ёпишқоқ балғамни кўчиради ва бутунлай йўқотади. У оғриқларни босувчи ва асабни қиздирувчидир. (Мурч) соғлом кишиларгагина тўғри келади.

Сирка билан бирга ишлатилса, тишга фойда қиладди.

Агар яланадиган дориларга қўшиб истеъмол қилинса, йўталга ва кўкрак гриқларига фойда қиладди. Агар асал билан қўшиб танглайга суртилса, томоқ оғриғига фойда қиладди ва ўпкани тозалайди.

(Мурч) овқатни ҳазм қилувчи ва иштаҳани очувчидир.

Ёғ билан суртилса, эт увишишига фойда қиладди.

СЕДАНА. Агар уни кечаси сирка билан ивйтиб қўйиб эрталаб янчилса ва касалнинг бурнига торттирилса ҳамда касал уни ҳидласин учун (бурун) олдига қуйилса, чўзма бош оғриқлари ва юз фалажига фойда қиладди.

Сиркада қайнатилгани билан оғиз чайнлса, тиш оғриғига фойда қиладди.

Седана ингичка гижжани ва қовоқ уруғига ўхшаш гижжани ўлдиради. Бир неча кун давомида

киндикка суртиб юрилса, ҳайз қонини юриштиради. Уни асал ва иссиқ сувга қўшиб ичирилса, қовуқ ва буйракдаги тошларга фойда қилади ва ўларни чиқаради.

Осилиб турган сўғалларни, ҳолларни, доғни кетказади.

ҚОРАҚАНД. Уни қўйиб боғланса, иссиқ шишларда фойда қилади.

Қорақанд меъда ва жигарни кучли қилади, чанқовни қаттиқ қондиради.

Ични боғлайди, ичакнинг тирналишида фойда беради. Остан қон кетишида ҳам фойда қилади.

АРПА. Арпани беҳи ва сирка билан қўшиб подаграга қўйиб боғланса, чиқиндиларнинг бўғинларига оқишини тўхтатади.

Унинг суви кўкрак аъзоларига фойда қилади, агар уни арпабодиён уруғи билан қўшиб ичилса, сутни кўпайтиради.

Арпанинг толқони ва толқонининг иширилгани ични тўхтатади. Арпа ҳалими сийдикни юриштиради, буғдой ҳолимининг суви жа кучлироқ эриштирилади. Агар ўткир сирка билан ишириб яраланган қўтирга қўйиб боғланса уни туватади.

• **БУҒДОЙ.** Энг яхшиси, қаттиқлик ва юмшоқликда ўртача, сирти силлиқ, йирик, тўла, янги, туси оқ билан қизил ўртасида.

Йирик, қизил буғдойнинг озиқлиги кўп бўлади, қайнатилган буғдойнинг ҳарми сует бўлиб, қоринни дам қилади. Лекин сийиб кетса, озиқлиги

кўп бўлади. Буғдойнинг оқлаб тортилган уни крахмалга яқиндир.

Буғдой ва унинг уни юзни доғдан тозалайди. Буғдойнинг уни ва крахмали, айниқса заъфарон билан ишлатилганда сепкилга доридир.

Янги буғдойдан тайёрланган нон тез семиртиради. Туз ва сув билан аралаштирилган нонни темирлаткига суртилса, фойда қилади.

Эланмаган ундан қилинган нон ични юмшатади. Тоза, оқ ундан қилинган нон эса ични қотиради. Оширилган нон юмшатовчи бўлиб, патир нони ични қотирувчидир.

Нон тоза, тузи (хамири) яхши ишланган, оширилган ва тандирда яхши пишirilган бўлиши ва бир кеча тўхтатиб ейилиши керак. Иссиқ нонни киши табияти яхши қабул этса-да, уни иссиқ ҳолида ейиш яхши эмас.

ЛОВИЯ. У мошдан кўра тезроқ ҳазм бўлади, озиқли ҳам ундан кам эмас. Кўрак ва ўпка учун яхши.

Ловия хилт пайдо қилади. Туз қўшилган сирка, мурч ва какликўти унинг зарарли таъсирига тўсқинлик қилади.

Ловияни, айниқса, қизил хилини рум сумбулининг ёғи билан аралаштириб ейилса, ҳайз қонини кетказди.

НҲХАТ. Ўзига ўхшаганлар ичида ўпкани бундай озиқлантирадигани йўқ.

Нўхатни ейиш ва ундан малҳам қилиб суртиш

нуқтали қопталашларни кетказеди ва рангини яхшилайди.

Нўхат ёғи темирлаткига фойда қилади, нўхатнинг уни эса ёмон хил яраларга, қичмага ишлатилади.

Бошдаги рутубатли тошмаларга фойда қилади. Нўхат ивигилган сув эса тиш оғриғига ва милкдаги пессик ва қаттиқ ишишларга фойда қилади. Қулоқлар остидаги ишишларга ҳам фойда қилади.

Товушни тишиқ қилади ва ўпкани ҳар нарсадан ортиқ озиқлантиради. Шунинг учун бундан, яъни нўхат унidan холвайтар қилинади.

Нўхат қайнатилган сув сариқ касалига фойда қилади, нўхат, айниқса, унинг қора ясмиқсимон хили талоқ ва жигар тикилмаларини очеди. Нўхатни таомнинг аввалида ва охирида эмас, ўртасида ейиш керак.

Қора нўхатнинг қайнатмасини бодом ёғи, турп ёғи ва петрушка ёғи билан ишлатилса, қовуқ ва буёракдаги тошларни майдалайди. Нўхат қовуқ яраларига зарарлидир. Нўхатнинг ҳамма хили учини юмшатади.

ТАРИҚ. Қувватда гуручга ўхшайди, лекин гуруч озиқлироқдир.

(Сўкни) сут ёғи яхши тортилган ун кенагининг сувида пиширилади, шунда у жула яхши озиқ бўлади.

Буни қиздириб, оғриган жойларга боғланади. Нон қилинадиган бопқа донлардан озиқлиги оз ва ёппиқоқдир. Лекин сут ёғи майда тортилган ун кенаги билан қайнатилса, озиқлиги яхши бўлади, ай

ниқса, сарғғ ва бодом ёғи билан қайнатилса, озик-
лиги яна яхши бўлади.

Ўзи ҳам, пони ҳам меълада узоқ туради.

Ичак оғриқларига қарши қиздириб қўйилади.
Сийдикни ҳайдайди.

ШОЛИ. Гуруч яхши озик бўлиб, бир оз куруқ-
ликка мойиндир. Сут ва бодом ёғи билан қайнатил-
са, дўр ва яхши озик бўлади.

Сувда қайнатилгани бир оз ички қотиради.

ЧИЛОНЖИЙДА. Чилонжийданинг меваси тар-
кибида қандлар, органик кислоталар, кўп миқдорда
С витамини, ошловчи моддалар бор. Халқ табобат-
чилари чилонжийда мевасидан тайёрланган дамла-
мани кўкрак оғриганда, балғам кўчирувчи, ўпка
товусини кўтарувчи ва бошқа ичак касалликларида
ишлатган. Чилонжийда мевасидан дамлама тайёр-
лаш учун оғзи ёпиладиган илшига бир стакан қай-
наб турган сувга 20 грамм майдаланган мевадан
солиб бир соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докада
сузиб кунга 3 маҳал оч қоринга 2 ош қошиқдан
ичилади.

МЎМИЁ. Қадим замонлардан бери халқ табо-
батда жуда кўп касалликларга қарши даво сифати-
да ишлатилади. Лекин кўнчилиқ одамлар мўмиё
фақат суяк синганда ишлатилади, холос, деб ўйлай-
дилар. Мўмиё табиатнинг улкан кашфиёти, даво
хусусиятлари кўлами жуда кенг табиий антибиотик
ҳисобланади. Мўмиё касалликни организмда ўзи

пиб олади ва касалликка шифо бўлади, чунки мўмиёнинг таркибида 28 та кимёвий элемент, аминокислота, бир қатор дармондорилар, эфир мойлари, асалари заҳари, смоласимон моддалар бўлиб, у юздан ортиқ касалликка даводир. Абу Али ибн Сино ўз асарларида шундай ёзади: Мўмиёнинг даво хусусиятлари жуда кенг, яхши мўмиё қўлда бироз эзилса тез юмшайди, ёмони қаттиқлигича қолаверади.” Мўмиёнинг астма касалида, қон туфлашда 0,2-0,5 грамдан кунига 2 маҳал ичилади, даволаш муддати 25-30 кун.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Собрание целбников “Как оставаться здоровым”. Том I. Том. II. Челябинск, Объединение “Человек”, 1991 г.
2. Р. Боқиева “Минг дард давоси”, Тошкент, 1995 йил, “Наврўз” нашриёти.
3. П.П. Гольшенков, “Лекарственные растения и их использование” Саранск, Мардовское книжное издательство, 1971 г.

МУНДАРИЖА

1. Муқаддима.....	3
2. Шамолашни даволанишнинг қадимий усули....	4
3. Ревматизмни даволаш.....	4
4. Бавосилни тифсиз даволаш.....	5
5. Бавосилни кавказча даволаш.....	5
6. Бавосилни форсча даволаш.....	6
7. Бавосилни русча даволаш.....	7
8. Ангинани даволаш.....	7
9. Тишларни то қаригунча сақлаш.....	8
10. Тишни даволашнинг бошқа усули.....	8
11. Милкни даволаш.....	8
12. Буйрак ва ошқозон касаллиги.....	9
13. Камқонлик ва оғриққа қарши.....	9
14. Сурункали бронхит.....	9
15. Бронхит ва болалар йўтали.....	10
16. Болалар кўк йўтали.....	10
17. Йўталга қарши усуллар.....	10
18. Қорин оғриғи ва ич қотиши.....	11
19. Ич қотишга қарши.....	14
20. Ярани даволаш.....	14
21. Ўт пуфагидаги тошларга қарши.....	15
22. Буйрак оғриганда.....	15
23. Сийдик пуфаги оғриганда.....	15
24. Сўгалга қарши.....	16
24. Соч тўкилишига қарши ва соч ўстириш.....	16
25. Болаларда ич кетишини даволаш.....	16
26. Ич кетишга қарши форсча усул.....	16

27. Уйқусизликка қарши.....	16
28. Қулоқ оғриганида.....	17
29. Оёқ терлашини йўқотиш.....	17
30. Балиқ қилтаногини суғуриш.....	17
31. Асабни даволаш.....	18
32. Ёшартириш элексири.....	18
33. Гижжани йўқотиш.....	18
34. Бош оғриғини қолидириш.....	19
35. Яна бавосилни қарши усул.....	19
36. Яна уйқусизликка қарши усул.....	19
37. Болалар бўйини ўстириш.....	19
38. Менингитни даволаш.....	20
39. Ошқозон кислотаси кўпайганда.....	20
40. Офтоб урганида.....	20
41. Озиш йўли.....	20
42. Пай чўзилганида.....	20
43. Юрак хасталанганида.....	21
44. Жинсий ожизликда.....	21
45. Терини тозалаш.....	22
46. Соч тўкилишига қарши.....	22
47. Соч илдизини мустаҳкамлаш.....	23
48. Нафас қисишига қарши.....	23
49. Хўл ва қуруқ темирлатки.....	24
50. Ёшариш бўйича тибет медицинасининг сирлари.....	24
51. Фойдаланилган адабиётлар.....	45

ҚАДИМДА ҚАНДАЙ ДАВОЛАНИШГАН?

(оммабоп нашр)

Муҳаррир:	М.СИДДИҚОВА
Тех муҳаррир:	Ш. ҲОШИМОВ
Бадний муҳаррир:	Б. КОМИЛОВ
Компьютер оператори:	Ф. СИДДИҚОВ
Мусахҳиҳ:	И. ҚЎЗИЕВ

Нашриёт рақами: з-923 Босишга рухсат этилди
09.12.2004 йил. Қоғоз бичими Офсет босма.
Офсет қоғоз. Ҳисоб-нашриёт т. 1,2 Шартли
босма т. Буюртма №150. Адади 3000 нусхада.
Иккинчи қайта нашр.

ЎЗР. ФА ФАН" нашриёти 700047, Тошкент,
Акад. Я. Фуломов кўчаси, 70.

Дизайн-принт" МЧЖ ЎИЧК да чоп этилди.
Босмахона манзили: 700100, Тошкент шаҳри
Бобур кўчаси 22 уй.