



ШУКУР ИРГАШЕВ

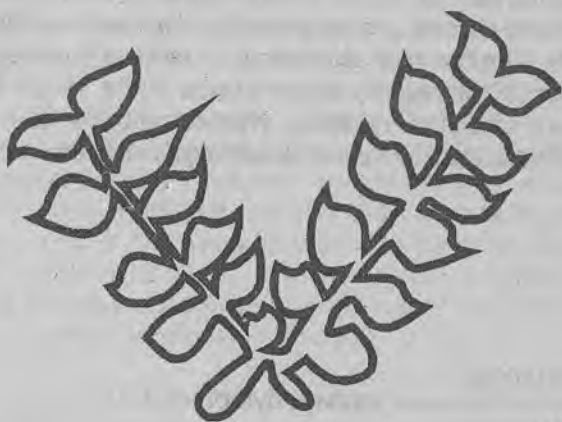
# ТАБИАТНИНГ ЎЗИ ТАБИЪ



Тошкент 2003

ШУКУР ИРГАШЕВ

# ТАБИАТНИНГ ЎЗИ ТАБИБ



«Абу Али ибн Сино»  
номидаги тиббиёт нашриёти  
Тошкент 2003

Ушбу китобга берилган ном ўзининг мақсадини китобхонга аниқроқ ва содда ҳолда тушунтириб бера олади, чунки табиатнинг фарзанди табиатга эргашади, «Табиатнинг ўзи даволайди».

Шарқ табобатининг йирик вакили Абу Али ибн Сино ва дунёдаги бошқа алломаларнинг, ўзларининг шифокорлик фаолиятида табиат инъом этган гиёҳлардан беморларни даволашда самарали фойдаланганлари тўғрисида аниқ ва равшан ёритилган.

Китобда, инсонда учрайдиган 105 та касалликни табиий неъматлардан, шифобахш ва беозор омиллар ёрдамида даволаш йўллари ёритилган.

Ҳаётда учраб турадиган, аллергия, ўпка астмаси, асаб касалликлари, авитаминоз, бел оғриғи, буйрак касали, безлар хасталиклари, шунингдек дорилар таъсирида келиб чиқадиган хасталиклар, жигар ва ўт хасталиклари, заҳарланиш, иситма кўтарилиши, ич кетиши ҳақида маълумот берилган.

Улардан ташқари китобда йўтал, кўз, ошқозон ва милк касаллари, суяк ва тиш оғриқлари, тери хасталикларида табиат неъматларидан фойдаланиш усуллари кенг ёритилган. Яна шамоллашда, эт узилишида, юрак хасталикларида, қон босимида, қанд касаллигида ва кулоқ оғриқларида табиат инъом этган шифобахш неъматлари ва беозор омиллар ёрдамида даволаш ҳақида ҳам ёзилган. Китоб илмий асосланган ва ҳаётда қўлланиши аниқ ва содда қилиб берилган. Ҳозирги вақтда ушбу китоб халқ учун кераклилиги билиниб турибди. Инсон табиатнинг бир қисми (зарраси) бўлганлиги учун табиат неъматларидан фойдаланиши керак.

Э 4107030000—  
M354(04)— қатъий буюртма 2003

ISBN 5-638-01541-8

© Абу Али ибн Сино  
номидаги тиббиёт  
нашриёти, 2003 йил.

## СЎЗ БОШИ

Инсоният қадимдан турли касалликларни даволашда шифобахш ўсимликлардан фойдаланиб келган. Доривор ўсимликлар энг муҳим муолажа воситаси ҳисобланган. Уларни яратувчи Аллоҳга беҳад ва бениҳоя ҳамду-санолар бўлсинки, у ҳар бир тирик зотга мижоз берди, одамни энг мўътадил мижоз билан яратди. Одамдаги ҳар бир аъзога лойиқ мижоз бериб, баъзи аъзони иссиқроқ, баъзисини совуқроқ, қуруқроқ ва баъзисини ҳўлроқ қилди. Танадаги энг иссиқ нарса — РУХ, унинг пайдо бўлиш ўрни юракдир, ундан кейинги даражадаги иссиқ мижоз — қондир. Танадаги иссиқ мижозли аъзолар бу жигар, ўпка, гўшт, мушаклар, талоқ, буйрак, қон томирлари ва кафтнинг териси, совуқ мижозли моддалар эса тери, бош мия, орқа мия, пардалар, пайлар, ёғ, мўй, суяк, тоғай, бойлоқ, асаб, чарви мойи ва балғамдир. Танадаги энг ҳўл нарса балғам, қон, ёғ, чарви, бош мия, орқа мия, сийна (эмчак) ва мойлар гўшти, шунингдек ўпка, жигар, талоқ, буйраklar, мушаклар ва теридир.

Ҳакимларнинг айтишича — мижоз етмиш хил бўлар экан. Уларни аниқлаш қийин, бўлганлиги сабабли ҳозир табиблар бу етмиш хилни етти хилга олиб келдилар, кейин тўртга бўлиб, шу орқали киши мижозини аниқлаш йўлини ўргандилар. Бундан ташқари буюриладиган дорилар ҳар бир вилоятнинг иқлим шароитига қараб ҳар хил буюрилади. Масалан бир вилоятда яхши таъсир қиладиган дори иккинчи вилоятда унча самарали бўлмаслиги мумкин. Шунингдек бир кишига берилган дори, иккинчи кишига ёқмаслиги мумкин. Чунки ҳар бир кишининг мижози ҳар хил бўлади. Мижозни уйқу ва уйқусизликда бўлишган:

*Сер уйқу кишига ҳўл совуқдир ёр — (совуқ мижоз)*

*Қуруқ иссиқ бўлса доимо бедор — (иссиқ мижоз)*

30 ёшгача инсон мижози ҳўл иссиқ, 36 ёшга борганида қуруқ иссиқ бўлади, 60 ёшга етганида қуруқ совуқ кўтаради бош, шундан сўнг келади қарилик ёши, ҳўл совуқ кишида ҳаким бўлмай боз, ўлгунча тугамас энди бу мижоз.

Қадимги табобатда касалликни даволаш исосан мижозга қараб белгиланган. Беморнинг мижози томир, тил, кўз, бидан ва ахлат рангидан аниқлаб олинган. Сўнг мижозга мос дори-дармонлар истеъмол қилиш буюрилган. Табиб нафақат одам мижозини, балки ҳар бир ўсимликдан ва ҳайвонотдан олинадиган дори-дармонлар табиати ва мижозини билган. Ҳўш мижоз нима — унсурларнинг қарама-қарши кайфиятларининг бир-бирига таъсири, маълум бир чегарага етганда пайдо бўлган кайфият *мижоз* дейилади. Унсурлардаги кайфият яъни мижоз тўртга — иссиқлик, совуқлик, ҳўллик ва қуруқлик, мижозлар биргаликда бўлганида — ҳўл-иссиқ, ҳўл-совуқ, қуруқ-совуқ, қуруқ-иссиқ, қуруқ-совуққа ажратилади. Булар оралик мижозлардир. Дори-дармонлар ҳам худди шундай мижозларга эга бўлиб одатда бу дорини табиат дейилади. Бир дори маълум бир киши жисмига иссиқ бўлса, бошқа бировнинг жисмига мўътадилдир, яъни мижозга қараб буюрилади. Буюк олим Гиппократ айтганидек: «Истеъмол қилаётган таомингиз дори вазифасини ўтасин, дорингиз таомдан иборат бўлсин».

### Саъдий Шерозий:

*«Ичиш бўлса ейиш ичишга қобил,*

*Ранг тоза, соғлом бўлар дил.*

*Хароб бўлар бадан ўйи батамом,*

*Қачонки мос келмас мижозу таом» — дейди.*

Одам танаси аъзоларига таъсир этувчи минглаб омиллар ичида овқатланиш катта аҳамиятга эга. Таннинг мустаҳкамлиги ва барқарорлиги бирон-бир нарсага боғлиқдир. Масалан семизлик совуқ мижознинг оқибатидир. Қизиллик қоннинг, сариқлик сафронинг оқибатидур, ёки қазаб ҳайвоний кучнинг нофаол ҳаракатининг оқибатидир. Иффат — мўътадил даражадаги шаҳват қувватининг оқибатидир. Донишмандлик — сўзловчининг вазминлигининг оқибатидур. Организм органик оламнинг юксак тираққий этган бирлиги бўлиб, ўзини-ўзи бошқара олади, шу туфайли ички муҳитнинг мудом бир меъёрда туришига эриша олади. Организмнинг тириклигини белгилайдиган бирдан бир ҳодиса моддалар алмашувидир, у ташқи муҳит таъсирига яхлит тизим сифатида жавоб бериб, мустақил яшаш ва ривожланиб кўпайиш қобилиятига эгадир. Киши танаси ташқи муҳит билан моддалар алмашуви тўхтаб қолса, организм ҳаёти сўнади у ўлади. Инсон танасига таъсир қилувчи сабаблар одам гавдасининг ҳолатларини ўзгартирувчи, ёки ўзгармаган ҳолда сақловчи сабаблардир. Улар ҳаво ва унинг алоқадор нарсалар, овқатлар, сувлар, ичимликлар, шаҳарлар, турар жойлар, жисмоний

ва нафсоний ҳаракатлар, уйқу ва уйғоқлик бир ёшдан бошқа бир ёшга ўтиш, жинс эътибори, ҳунарлар, одатлар, атроф муҳит одам табиатига тескари ё тескари бўлмай таъсир қилувчи сабаблардандир. Касаллик киши танасида ғайри табиий ҳолат пайдо бўлишидир. Масалан ўпка яллиғланганда юз ўта даражада қизаради, ошқозон, йўғон ичкада қаттиқ оғриқ пайдо бўлади. Инсоннинг вазифаси тананинг табиий ҳолатини ўзгартирмаслигига, касал бўлмаслик, мабодо вазият юзага келганда ҳам тезда табиий ҳолатни тиклаб олишдан иборат. Баъзи касалликлар наслдан наслга кўчади. Касалликларнинг келиб чиқиши турлича бўлиб, уни синчилаб текшириш зарур. Ҳаётий қувватини юрак ва томирларни ҳаракатлантирадиган жавҳарга эга бўлган руҳни тўлдириш учун: — «Табиатни фарзанди табиатта эргашади». «Табиатнинг ўзи даволайди», — деган жумлаларда жон бор.

Бунда асосан куйидаги етти нарсага эътибор берилиши шарт:

- мижозни мўътадил қилиш;
- ейиладиган ва ичиладиган нарсани танлаш;
- танани чиқиндидан тозалаш;
- тўғри тузилишни сақлаш;
- нафас оладиган ҳавони яхшилаш;
- кийимни тоза ва яхшисини кийиш;
- жисмоний ва руҳий ҳаракатларни мўътадиллаштириш.

Шу ҳаракатлар жумласига маълум даражада уйқу ва уйғоқлик ҳам киради. Киши сабр тоқатли, меҳнатсевар, одоб-ахлоқли, иродали бўлиши лозим. Ана шундай одамнинг асаби тинч, кучли, хотиржам бўлади. Бундай одамлар касалликка кам чалинадилар.

#### Арасту шундай дейди:

*Касалдан қўрқмаю ғам ема ҳеч вақт,*

*Баданинг дорига қилмасин иллат.*

*Одат қилса агар бу ёмон иллат,*

*На фақат иллат, балки зўр зиллат.* (ҳорлик).

Биз юксак ривожланган технология асрига қадам кўйдик. Айни пайтда ақлимиз қанчалик илгарилаб бораётган бўлсада, танамиз баъзида қутилмаган дард кўзгатувчиларга ҳимоясиз бўлиб келмоқда. Буни олимлар табиий имунитетнинг сусайганлиги билан изоҳлашмоқда. Шу боисдан ҳам бугунги кунда бугун дунёда одамлар ўзларини чиниқтириб соғлом бўлиш чораларини кўришга интилмақдалар, дардга чалинганда эса имунитетни сусайтирадиган сунъий даъво воситаларидан иложи борича қочиб, табиий даъво воситаларидан фойдаланишга ҳаракат қилинмоқда.

Табиат, айниқса бизнинг серқуёш ўлкамиз инсонга бебаҳо хазина ато этган. Бу ўсимликлар дунёсидур. Табиатдаги ва ўсимликлар таркибидаги юзлаб биологик фаол моддалар инсон аъзоларига, миждога кўра турлича таъсир ўтказди. Абу Али ибн Сино айтганидек ўсимликнинг фойдали томонлари билан бирга, маълум даражада зарарли жиҳатлари ҳам бўлади. Билимсиз кишилар қўлида ҳар қандай дори оғудир, билимдонлар қўлида эса у ҳаёт абадийлигини тaminловчи шарбатдир.

*Абу Али ибн Сино айтганидек:*

*Фидойи, тадбиркор бўлса шифокор,*

*Тезда тузалажак ҳар қандай бемор.*

Мазкур китобда инсон организмидаги касалликларнинг келиб чиқиш сабаблари ва табиатда ана шу касалликларга шифо бўладиган ўсимликларнинг мавжудлиги ва улардан фойдаланиш усуллари баён этилган. Ушбу китоб сизга танангизни бақувват, руҳингизни соғлом асрашда ёрдам беради деб ўйлаб қоламиз.

Китоб тўғрисидаги фикр ва мулоҳазаларингизни қуйидаги манзилга жўнатиш, келгуси нашрларда фикрингизни инобатга олишга ҳаракат қиламиз.

Тошкент шаҳар 700147 Ҳамза тумани Висол кўчаси 47 уй.

## АЛЛЕРГИЯ

Аллергия сўзи юнонча бўлиб, бошқа, ўзга, бегона деган маънони билдиради. Атроф муҳитнинг аллергенлар деб аталувчи баъзи омиллари, кимёвий моддалар, микроблар ва турли озиқ-овқат таъсирига организмнинг ўта сезувчанлиги аллергияни келтириб чиқаради.

Аллергик касалликлар жуда қадим даврлардан маълум. Баъзи одамлар айрим овқат маҳсулотларини истеъмол қилганда меъда-ичак фаолияти бузилиб, баданига эшакеми тошишини Гиппократ милоддан аввал IV-V асрда аниқлаган. Гул исидан баъзиларнинг тумов бўлишини II асрда Гален маълум қилган. Шу каби маълумотлардан билишимиз мумкинки, аллергик касалликлари қадимги тиббиёт вакиллари ҳам маълум бўлган. Масалан Абдурахмон Жомий: — Жаҳоннинг қонидан еганда таом, ортиқ еб ўз ранжинг чўзмагил мудом. Маҳсум Василий: — Жаҳонда парҳези бўлган киши доим саломатдур, кўрган нарсани оғзи аро тикмоқ маломатдур. Абу Али Ибн Сино: — Агар еган бўлсангиз қуюқ овқат, суюқ овқат еманг кетидан ҳеч вақт. Низомий Ганжавий: — Оз ейди кўп киши соғлом бўлади, кўп ейди кўп соғлом тезда ўлади.

Кейинги вақтларда аниқланишича, аллергик касалликларнинг кенг тарқалган турларидан бири уй-рўзгор аллергенларидир. Булар орасида уй чанги, гилам, кийим-кечак, кўрпа-тўшаклардан чиқадиган чанг, зах уйлар деворларида бўладиган могорлар, уйда учрайдиган қандала, суварак сингари ҳашаротлар танасининг майда қисмлари, ҳайвон жунлари ва бошқа ифлосланган нарсалар аллергия касаллиги келиб чиқишига асосий сабаб бўлади. Баъзан кир ювишда ишлатиладиган турли хил кимёвий моддалар ҳам аллергияга сабаб бўлиши мумкин. Уй рўзгор аллергенлари кўпроқ нафас йўллари касалликлари — бронхиал астма, аллергик тумовни келтириб чиқаради. Ҳозирда аллергенларнинг жуда кўп турлари қаторида уй чанги аллергенлари ҳам аниқланган бўлиб, унда кўз илғамас каналар борлиги маълум бўлган. Булар чанг билан бирга нафас йўлларига кириб қолади ва касаллик кўзғатади. Энг кучли аллергик таъсир кўрсатувчи турлар учун асосий озуқа манбалари одам герисидан кўчган юпқа (эпидермис) пўстлоғи ҳисобланади, шунинг учун улар тўшакка ин қуради. Тунда одам ухлаётган вақтда бу ерда митти каналарнинг яшаши учун энг қулай шароит вужудга келади. Бу каналар қулай шароитга тушиши билан тезда кўпая бошлайди.



Каналарни йўқотиш мақсадида, бемор ётган хонадаги кўрпачушакларни тез-тез шамоллатиб туриш ва чанг югич ёрдамида уйни тозалаш, полларни ош тузининг 20 фоизли эритмаси билан ювиш ҳам уларга қарши курашнинг энг фойдали чораларидан биридир. Кўрпача, ёстиқ жилдларини ювишдан аввал уларни тузнинг 5-10 фоизли эритмасига солиш ҳам самарали усул ҳисобланади.

Улардан ташқари ялпи мевалар гуллаганда ҳавода ортиқча гул чанги кўпаяди ва нафас йўллари орқали ўз таъсирини кўрсатади яъни аллергия бошланиб биринчи бор тумов шаклида касаллик пайдо бўлиши, унда бош оғриш, бурундан сув оқиш, иситма кўтарилиши мумкин ва ҳоказо.

Энг оғир ўтадиган аллергия бу дори аллергияси ҳисобланади. У ўз аломатларига кўра бир неча хил бўлади — Квинке шиши, анафилактик шок, эшак еми, зардоб касаллиги, аллергия дерматитлар шулар жумласидандир. Антибиотиклар ва бошқа оғриқ қолдирувчи дориларни ҳар доим ва меъридан кўп истеъмол қилинишида ҳам инсон организмда дори аллергиясини (касаллигини) пайдо бўлишига сабаб бўлади. Квинке шиши юзда, лабда, қовоқда, бурун атрофида, таносил аъзоларида тўсатдан пайдо бўлади, унинг ҳалқумда бўлиши хавфли ҳисобланади. Анафилактик шок бемор аҳволининг ёмонлашувидан бошланади, бемор тез-тез безовта бўлади, нафас олиши қийинлашади, кетма-кет йўғалади, тана ҳарорати ошиши, ҳушдан кетиш ҳолларини юзага келиши қон босимининг пасайиб кетиши анафилактик шокнинг асосий белгиларидир. Бундай ҳолатда ўз вақтида ёрдам кўрсатилмаса, беморнинг аҳволи оғирлашиб, оқибат фожиа билан тугаши мумкин.

Эшакемида терида асосан пуфакчалар пайдо бўлади, тошма тошишидан олдин терининг ўша жойи қаттиқ қичийди, беморнинг иситмаси баланд бўлиши мумкин, бемор ҳолсизланади. Зардоб хасталиги аллергиясининг келиб чиқиши, беморни даволаш мақсадида зардоб ёки эмлаш муолажасидан сўнг 2-14 кун ўткич, баъзи одамларда хасталик пайдо бўлиши мумкин, бунда беморнинг аҳволи оғирлашади, танасига тошмалар тошади, ҳарорати баланд бўлади, бўғинлари оғрийди, лимфа тугунчалари ва ҳалқум шиллиқ қаватларининг шишиши кузатилади. Аллергия дерматитлар эса терининг ўткир яллиғланишидир. Бунда тери оч қизил рангга кириб шишади, пуфакчалар пайдо бўлади, тери қичишади, қизиб кетгандай туюлади ва ачишади.

Дори-дармонлар таъсирида шундай оғир хасталикларга чапинмаслик учун дориларни керакли пайтда фақат шифокорларнинг маслаҳати билан қабул қилиш лозим. Донишманд Луқмони ҳаким айтганидек: «Кимки кўп ейишдан сақланса, кўп дори ичишдан озод бўлади». Шунинг учун табиатнинг неъматларидан баҳраманд бўлган ҳар бир киши бу оғир касалликлардан фориғ бўлади.

**Касаллиқни даволаш усуллари.** Қадим замонларда табиблар олма сиркасини ҳар доим ўзларининг ёнларида олиб юришган. Улар олма сиркаси билан теридаги ҳар хил тошмаларни, яраларни ювишган. Олма сиркасида 20 га яқин дармондорилар, микро-макро унсурлар ва бошқа бирикмалар мавжуд бўлиб, улар орасида «Пектин» ферменти, ошқозон-ичакда овқат ҳазм қилиш жараёнида асосий рол ўйнайди (худди олмага ўхшаб). Одамлар орасида шундай мақол бор: «Агар ҳар кун биттадан олма есангиз, унда табибга боришнинг ҳожати қолмайди». Олма сиркасини тенг миқдорда сув билан аралаштириб, қора қотган нон билан 1 чой қошиқдан кунига бир маҳал ичиб турилса, инсонни семиришдан сақлаб қолади, ҳамда қондаги холестерин моддасини камайтиради. Қон айланишини яхшилайти, артериосклероз ва гипертониянинг олдини олади. Аллергия касаллигида ишлатилса яхши натижалар беради.

Абу Али Ибн Сино аллергия касалини даволашда ялпиз қайнатмасини анжир билан бирга аралаштириб истеъмол қилишни буюрган, бу аралашма кучли таъсир этади (айниқса тоғ ялпизи ишлатилса).

Қайнатиб пиширилган шолғомни аллергия бошланиш пайтида доим истеъмол қилиб турилса касалга даво бўлиб ижобий натижа беради.

Аллергия хасталиги терида пуфакчалар пайдо бўлса ва қичиса, қизарса, исириқни қайнатиб сувига чўмилиш тавсия этилади 1-расм, бунинг учун исириқни меваси билан бандини майдалаб қайнаб турган сувга солинади ва 2-3 дақиқа қайнатилади, шу қайнатма билан чўмилтирилади. Ибн Сино теридаги тошмаларга узум сиркасини ишлатган, сирканинг ўзини терида суртиб турган ва айтган: «Сиркадан қичима, қўтиру, тошмаю, сепкилга суркалса, боғланса йўқотар буткул».

Дори аллергиясида энг шифобахш хусусиятга эга бўлган **қимиз** (бия суги). Қимизнинг шифобахшлиги ҳақида тарихий манбаларда ҳам талайгина маълумотлар бор. Антибиотикларни узоқ муддат истеъмол қилиш баъзан модда алмашувини бузади, чунки антибиотиклар ичакларда «В» группасига кирувчи дармондориларни

ҳосил қилувчи микроорганизмни ўлдиреди. Қимиз эса шундай дармондориларга бой. Ҳар куни ов-қатланишдан олдин 1-2 стакан қимиз истеъмол қилиб туриш тавсия этилади.

Абу Али Ибн Сино организм бошқа бир ташқи муҳитдан таъсирланиб ҳасталанганда, доим истеъмол қилиб туриш учун чаккани (сузгани) буюрган. Инсон организмга энг керак бўлган, ўнлаб турдаги оқсиллар ва дармондорилар фақат чаккада (сузмада) мавжуд. Ҳалқимиз чакка (сузма)ни қурт, айрон, ёврон хўрда ва бошқа хил таомлар сифатида истеъмол қилганлар ва шу туфайли касал бўлмаганлар, ўзлари соғлом, ранглари тиниқ бўлган.

Аллергия билан оғриш бу радиация таъсирига организм қаршилигининг сусайиши ва бошқа шу каби ҳасталикларга чалиниш танада кальций моддасининг етишмаслиги оқибатида содир бўлиши мумкин. Шундай ҳолларда кальций моддасига бой бўлган, тухум пўчоғи ёрдам бериши мумкин, ҳатто тухум пўчоғи радионуклеидларни танадан чиқарувчи, гојтда фойдали восита ҳам ҳисобланади. Ундан радиация билан зарарланган жойларда самарали фойдаланиш мумкин. Унинг таркибида организм учун керакли бўлган барча микроэлементлар, шу жумладан мис, фтор, темир, фосфор, олтингугурт, кремний ва бошқа ҳаммаси бўлиб 27 элемент мавжуд. Ҳар куни тухум пўчоғини ҳовончада янчиб ундан ёшга қараб 1,5 г дан 3 г гача танавул қилиш тавсия этилади.

Нафас йўллари шамоллаганда аллергия, бронхит, ларингит ва бошқа шу каби касалликларда, энг фойдали даволаш усули — буг билан ингальяция қилишдир. Яқинда Америка «СТИМ» қулай, ихчам ингальатор ишлаб чиқарди. Унга ҳаммаси бўлиб 50 г сув кетади ва бу сув электр токи ёрдамида иситилади. Курилмага махсус панжара ўрнатилган бўлиб у иситилган сувнинг буг оқимини тартибга солишга ёрдам беради. Ингальаторни оғзи, тузилиши юмшоқ ва шаффоф пластмасадан ясалгани сабабли чиқаётган бугни ҳаво билан аралаштириб, табиий нафас олишни таъминлайди. Унга солинган сув ярим соат ингальяция қилишга етади. Сувга ялғиз, тоғрайҳон ва бошқа доривор ўсимликларни қўшиш мумкин.

Ҳинд ноанъанавий табобатида яна бир усул, ҳинд табиби Тҳакор томонидан қўлланилиб келаётган усули бўлиб, бу инсоннинг ўз пешобини ичириб даволаш ҳам маълум даражада самарали натижа берган. Тҳакорнинг китоблари ҳорижий мамлакатларда нашр этилиб, унда баён этилган кўпгина даволаш усулларининг аниқланганлиги маълум бўлмоқда. Аллергия дардига чалинган кишиларга ўз пешобини ёки соғлом қора молнинг пешобидан ичиш тавсия этилган.

Ичиш меъёри катталарга 60-100 г дан, 10 ёшгача бўлган болаларга 20-50 г дан кунига икки маҳал овқатдан 30 дақиқа аввал ичиш тавсия этилади.

### Биласизми:

*Қадимий рубоийлардан.  
Йиллабу ҳафталаб ҳоҳ эртаю кеч,  
Уйингиздан ун нарса аримасин ҳеч.  
Қатиғу, ҳоҳ гушту, думба ёғ, ҳасип,  
Асалу, нон, мева, сариеғ, шиннию, гуруч.*

## АСТМА (Нафас қиссиши)

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Ҳозирда астма касаллигининг жуда кўп турлари ва уларнинг келиб чиқиш сабаблари аниқланган бўлиб, табобатда бу касалликка қарши курашишнинг асосий ва самарали воситаларини ишлаб чиқишга ҳаракат қилинмоқда.

Кўпинча ўпка нафас йўллари бронхларининг яллиғланиши натижасида нафас сиқилиши пайдо бўлади (астма касали келиб чиқади). Бу касалликнинг келиб чиқишига бир қанча омиллар сабаб бўлиши мумкин. Кузатишларга қараганда биринчидан «аллерген» деб аталувчи ёт моддаларнинг ёки кимёвий газларнинг организмга таъсири ҳам астма касаллигини келтириб чиқаради. Бундан ташқари кўп сигарет чекувчи кашандаларда ҳам астма касаллигининг кўп учраши аниқланган. Турли хил чанг зарралари, газларнинг иси ҳамда бугсимон заррачаларнинг чуқур нафас йўлларига ўтиб организмга, айниқса нафас йўллари фаолиятига салбий таъсири ҳам касалликнинг келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин.

Айрим тадқиқодчиларнинг фикрича астма касаллигининг келиб чиқиш сабабларидан бири, бу яшаб турган жой ҳавоси-иқлими узоқ вақт давомида киши организмга мослашмаганлиги ва табиатига тўғри келмаслигидан, нафас йўллари яллиғланиб, ўпкада ва бошқа аъзоларда, балғамга ўхшаш ҳилтлар йиғилиб нафас йўллари берикиб қўйиши ва шу туфайли ҳаво етишмаслиги оқибатида нафас сиқилишига олиб келиши мумкин. Бу ҳолни яхши билган бемор, ҳаво-иқлимни узоқ-узоқ жойларга бориб ўзгартира олса, 1-3 кундаёқ касалликдан фориғ бўлиб, натижа самарали бўлиши мумкин.

Болгариялик тадқиқодчи Ванганинг фикрича, астма касаллигини келиб чиқиш сабаби Киши терлаб чарчаган пайтда совуқ сув ичиб қўяди деган. Бронхиал астма касаллигига чалинган беморнинг вақти-вақти билан нафаси сиқилади, ҳаво олиши қийинлашиб, бўғилади. Бу касалликнинг асосий белгилари тез-тез нафас олиш, ҳансираш, тер босиб нафас етишмаслиги, безовталаниш, баъзан эса ҳуруж ўта қаттиқ бўлганида лаблари ва тирноқлар кўкариши кузатилади, юрак уриши тезлашади. Кўпинча астма ҳуружи бошланишидан аввал йўтал, бурун ва томоқнинг қаттиқ қичиши ва ачиши, ҳолдан тойиш белгилари сезилади. Ҳуруж мобайнида оз миқдорда оқ кўпик ёки сарғиш балғам тушгач бемор енгил тортади. Бемор ўта оғир аҳволга тушиб қолмаслиги учун даво чораларини касаллик аломатлари сезила бошлаши биланоқ, қўллай бошлаши мақсадга мувофиқдир.

**Шу борада, Абу Али Ибн Сино:**

*Агар балғам танда айласа ватан,  
Уни кучайтирма, у ҳавfli душман.  
Балғамки баданда иморат қилур,  
Танангни емурур ва ғорат қилур. — дейди.*

**Касалликни даволаш усуллари.** Астма касалини даволаш учун бемор ўзини касалини билган ҳолда, врачлар кўрсатмасига биноан, ҳар хил нарсаларни қабул қилавермасдан, даволовчи врач билан маслаҳатлашиб, шу китобда ёзилган шифобахш неъматлардан бирини олиб, мижозига қараб, ўз танасига мос келган ҳолда танлаб ихлос билан даволанса мақсадга мувофиқ бўлади ва яхши натижаларга эришади. Астма касалига даво сифатида, куйидаги шифобахш неъматларнинг алоҳида-алоҳида таъсири ва уларнинг ишлатиш услубларини келтирамиз.

**Пиёз (Лук репчатий).** Тухумдан каттароқ битта ёки иккита пиёзни тозалаб, қирғичнинг катта тешикчаларидан ўтказиб ёки пичоқда тўграб бир қосага солинади, дарҳол коса атрофи сочиқ билан ўралади, ўртаси очиқ бўлиши керак, ана шу очиқ жойига бурун билан оғизни қўйиб 5 дақиқа бурун билан, 5 дақиқа оғиз билан чуқур-чуқур нафас олиш керак бўлади. Нафас олганда бурун билан олиб оғиз билан нафас чиқариш керак. Пиёз бурундаги, бронхдаги яллиғланишни секин-секин йўқотади, тез-тез шамоллашнинг олди олинади ва ўша заҳотиёқ нафас олиш бир мунча яхшиланади. Бу муолажани касаллик оғир бўлса биринчи 10 кунда уч маҳал овқатдан олдин, иккинчи 10 кунликда кунига икки маҳалдан, эрта билан наҳорда ва кечкурун бажарилади. Иккинчи ойдан бошлаб ҳар кунги бир маротабадан шу усулни қўлланиб турилса, ўпканинг юқори нафас қисмлари, бронхлар яллиғланиши йўқолиб нафас олиш анча яхшиланади.

Болгариялик башоратчи Ванга астмани куйидагича даволашни тавсия этади: 40 бош ўртача пиёз олиниб тозалаб, устидан пиёзлар чукадиган қилиб сув қуйилади, бир оздан сўнг улар хўллангандан кейин олиниб устига 0,5 литр Чаканда мойи (Облепиховое масло) солинади ва эзилади. Эзилган пиёзларни бемор бир ош қошиқдан кунига 2-3 маҳал овқатдан ярим соат олдин еб туради.

**Саримсоқ (Чеснок).** Умуман ўпка касаллида, тез-тез шамоллайдиган айниқса қиш фаслида ўпка касалидан қийналаётган беморларга, саримсоқнинг 2 бўлакчаси эзгичда эзилади, бир ош қошиқ олма сиркаси ёки бир дона олмани майда қилиб кесиб эзиб қўшилади ва ярим чой қошиқ асал билан аралаштириб, ундан ҳар кун ичтириб таёрлаб 3-4 маҳал бир-икки ош қошиқдан ичиб турилса, нафас олиш осонлашади. Ундан ташқари тез-тез шамоллашмаслик учун, куз бошланишидан бошлаб қиши билан то кўкламгача саримсоқни ҳар кун ичтириб 2-3 маҳал истеъмол қилиб турилса шамоллашнинг олди олинади. Яна бошқа усул: 1 кг курук ўртача катталиқдаги саримсоқ олинади, пичоқ билан тозалаб, майдалаб уч литрли банкага солинади, устидан бир литр ароқ қуйилади, банка оғзини капрон қопқоқ билан 15-30 кунга ёпиб қўйилади. Шу қоришмадан бир чой қошиқ олиб, қайнатилган бир стакан сутга солиб аралаштириб, овқатдан 15-20 дақиқа олдин ичилади, кунига уч марта. Бу аралашмани октябрь ойидан бошлаб, то май ойигача ичиб турилади. Ёз ойиларида танаффус қилинади. Ушбу қоришманинг дориворлиги шундаки, танадаги ортиқча зарарли чўкмалар тозаланади. Тез-тез шамоллаш бора-бора қолади, ўпка сиқилиши яхшиланади, инфаркт миокарднинг олди олинади, кўзнинг кўриш қобилияти яхшиланади, турли шишларнинг пайдо бўлишига имкон берилмайди, инсон ёшаргандай бўлиб, яхши эшитиб, яхши кўради.

**Беҳи (Айва).** Беҳи меваси қадим замонлардан бери шифобахш мева сифатида маълум бўлган ва унинг бир қатор ижобий хусусиятлари ҳақида, турли хил маънабаларда яхшигина фикрлар баён этилган. Абу Али Ибн Сино томонидан ҳам беҳи астма касаллигини даволашда муваффақиятли қўлланган. Беҳи уругининг бир қошиғидан тайёрланган маҳсус дамлама балғам кўчиришда ва енгил нафас олишга яхши ёрдам беради. Беҳи мевасининг уругини олиб ташлаб, ичига думба ва асал солиниб, қопқоғи ёпилиб, қоғоз пакетга солиниб газ дўҳовкасида паст оловда 25-30 дақиқа пиширилади. Тайёр беҳи иссиқлигида истеъмол қилинади, ажралиб чиққан ширасини ҳам ичиш зарур, истеъмолдан кейин чуқур нафас олиш керак, балғамлар пишиб кўчиши осонлашади. Муолажани 10 кун такрорлаш лозим.

Абу Али Ибн Сино инсон танасидан балғамни йўқотиш учун фойдаланиши мумкин бўлган куйидаги малахатникелтиради: «Ҳар куни нонуштада йигирма бир донадан майиз еб турилса, танадан балғамни тезда даф қилишини унутма». Ва яна: «Агар турпни қайнатиб асал билан қўшиб еб турилса, оғиздан сув келишини йўқотади, ҳамда балғамни кетказади.

Балғамни кўчириш воситаларидан яна бири 2-расм *анжир* (*инжир*) ҳисобланади. Абу Али Ибн Сино тавсиясига биноан анжир мевасини сут билан қўшиб қайнатиб ичилса, у балғам кўчирувчи ва йўтал қолдирувчи воситадир. Анжир мевасининг қоқсидан тайёрланган дамлама, оғир йўтални қолдирувчи восита сифатида тавсия этилади. Дамламадан овқатдан олдин кунига 4-5 маҳал бир пиёладан камида уч кун ичиш тавсия этилади. Қадимий рисолаларда:

*«Гар нафас сиқса кишида ўрнидан тургач наҳор,  
Яхши ҳидли нарсаларни айласин ўзига ёр» — дейилади.*

**Ўрик (Урюк).** 3-расм. Ўрик меваси ва данаги, таркибида, жуда кўп фойдали моддалар, дамандорилар борлиги аниқланган. Ундан ташқари каротин моддаси, органик кислоталар, эфир мойлари, темир, мис, маргенец, кальций, магний микроэлементларининг кўплиги унинг шифобахшлигини оширади. Ўрик уруғининг дамламаси нафас йўллариининг яллиғланишида даво сифатида ишлатилган. Ўрик уруғини қуритиб ҳавончада янчиб ун шаклида ярим чой қошиқ миқдориди 4-5, ҳаттоки 6-8 маҳал истеъмол қилиш тавсия этилади. Ўрик туршагини ҳам мунтазам равишда қайнатиб ичиб туриш, айниқса қиш фаслида беморлар учун фойдали ҳисобланади.

**Бодом (Миндаль).** 4-Расм. Бодомнинг аччиқ ва чучук турлари мавжуд. Абу Али Ибн Сино аччиқ бодомнинг уруғи ва мойини йўталда, астмада, ўпка силида қон тупиришда ишлатган. Ишлатиш учун, аччиқ бодом уруғидан ой жувозда ёки бошқа усул билан сиқиб ёғи олинадиди ва шу ёғидан бир чой қошиқдан кунига 3-4 маҳал овқатдан ярим соат олдин ичиб турилади. Мойини олишнинг иложи бўлмаганда, аччиқ бодомнинг данагини уруғи билан олиб ҳовончада янчиб, майдалаб ярим литр қайнаб турган сувга икки ош қошиқ солиб бир неча соат дамлаб қўйилади, дамламадан кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин ярим пиёладан ичиб турилади.

**Карам (Капуста).** Оддий бўлшига қарамай бу ўсимликда ҳам турли хил шифобахш дармондорилар (А, В, С, D)нинг кўплиги бизга маълум. Муолажалардан маълум бўлишича карам суви таъсирида инсон териси ва мускуллари сувга тушган нондек бўкар ва бўш бўлиб қолар экан. Карамнинг сиқиб олинган ширасига маълум миқдорда кунжут мойи қўшиб аралашма тайёрланса ва у билан томоқ чайилса нафас олиш енгиллашади ва бўғилиб қолган овоз очилади.

**Кунжут (Кунжут индийский).** 5-расм. Узоқ йиллардан бери озиқ-овқат саноатида, ҳамда турли касалликларни даволашда қўлланилиб келинган. Абу Али Ибн Сино кунжут уруғи ва мойи тенг миқдорда аралаштириб, 10 кун давомида астма касаллигида кунига уч маҳал бир чой қошиқ миқдоридан овқатдан ярим соат олдин ичиб туришни тавсия этган.

**Чилонжийда (Унаби обикновенный).** 6-расм. Унинг меваси таркибида қандлар, органик кислоталар, кўп миқдорда «С» дармондориси, ошловчи моддалар бор. Абу Али Ибн Сино ва ҳалқ табобатчилари чилонжийда мевасидан тайёрланган дамламани кўкрак оғриганда, балғам кўчирувчи, ўпка тонусини кўтарувчи ва бошқа ичак касалликларида ишлатишган. Чилонжийда мевасидан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуюлиб устига 20 г майдаланган мевадан солиб бир соат дамлаб қўйилади. Дамламадан кунига уч маҳал оч қоринга 2 ош қошиқдан ичилади.

**Сохта каштан (Коский каштан).** 7-расм. Манзарали дарахт сифатида ўстирилади, гуллари оқ ёки оқ-пушти рангли, шохлари учида тик жойлашган, шингилга тўпланган. меваси думалоқ, тиконли пўст билан қопланган. Ўсимлик гули, новда пўстлоғи ва меваси йигиб қуритилади. Пўстлоғи таркибида сапонин, эксулин, фраксин, ёғ ва бошқа моддалар бор, гулида бутин, пектин моддалар, уруғида крахмал, сапонин, ёғ ва бошқа биркмалар мавжуд. Халқ табобатида сохта каштан пўстлоғидан тайёрланган қайнатма бронхит, астма ва шамоллаш оқибатида келиб чиққан бод ва бошқа касалликларда тавсия этилади. Пўстлоғидан дамлама тайёрлаш учун идишга икки стакан қайнатиб совутилган сув қуйиб, устига майдаланган пўстлогдан бир чой қошиқ солинади ва 8 соат қуйиб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, дамламадан кунига 4 маҳал чорак стакандан 10 кун ичиб турилади.



**Кўка (Мать-Мачеха).** 8-расм. Тоғ бағрида ўсади. Бўйи 5-25 см. гача етади. Илдизпоясидан гул ҳосил қилуви бир нечта шохламаган поялар ўсиб чиқади, гули сариқ тилла ранг. Таркибида аччиқ глюкозидлар, сапонинлар, каротин, «С» дармондори, эфир мойи, органик кислоталар ва бошқа моддалар бор. Абу Али Ибн Сино кўка ўсимлигининг баргини гули билан кўкрак оғриганда, нафас олиш қийинлашганда, нафас йўллари яллиғланганда ва йўталда балғам кўчирувчи дори сифатида дамлама қилиб беморга ичирган ва бемор шифо топган. Булардан ташқари, баргини туйиб нафас қисиш, ҳансираш ва нафас олиш қийинлашганда ўраб чекишни буюрган. Баргдан ва гулидан дамлама тайёрлаш учун, бир литр қайнаб турган сувга қуритилган ва майдаланган барг ва гулидан 20 г солиб дамланади, сўнгра докадан сузиб кунига 4 маҳал ярим стакандан ичилади. Болгариялик башоратчи Ванга болаларда астма касали бўлса, кўка баргини 40 тасини олиб, ярим литр қайнаган сувда бир неча дақиқа қолдириб, кейин шу барглارни болаларнинг кўкрагига кўйишни буюрган яна буюрганки ҳар куни бир бош пиёзни тозалаб, ўрта ўзагини сиқиб чиқариб ичига бир чой қошиқ шакар солиб озгина тургандан кейин болаларга касалликдан тузалгунча еб туришни буюрган.

**Мўмиё (Мумия).** Қадим замонлардан бери халқ табobatiда жуда кўп касалликларга қарши даво сифатида ишлатилиб келинган. Лекин кўпчилик одамлар мўмиё тўғрисида ҳеч нарса билмаганлар. Баъзилар эса мўмиё фақат суяк синганда ишлатилади холос деб ўйлайдилар. Мўмиё табиатнинг улкан кашфиёти, у даво хусусиятлари кўлами жуда кенг бўлган табиий антибиотик ҳисобланади. Мўмиё организмда касалликни ўзи топиб олади ва касалликка шифо бўлади, чунки мўмиё таркибида 28 та кимёвий элемент, аминокислота, бир қатор дармондорилар, эфир мойлари, асалари заҳари, смоласимон моддалар бўлиб у юздан ортиқ касалликларга даводир. Абу Али Ибн Сино ўз асарларида: «Мўмиёнинг даво хусусиятлари жуда кенг, яхши мўмиё кўлда бироз эзилса тез юмшайди, ёмони қаттиқлигича қолаверади» — дейди. Мўмиёни астма касалида, қон туфлашда кунига 02-05 граммдан икки маҳал ичилади.

**Себарга (Клевер ползучий).** 9-расм. Ариқ бўйларида, адрларда нам жойларда ўсади бедага ўхшаб кетади, гуллари пушти ёки қизил рангли бўлиб бошчага тўпланган. Ўсимлик гулидан дамлама тайёрлаш учун гулидан бир чой қошиқ олиб, бир стакан қайнаб турган сувга солинади бироз тургач, докадан сузиб, кунига 2-3 маҳал ярим пиёладан ичилса, бадандаги балғам тез ва яхши кўчади.

*Мурч-марямми ёки ёввойи мурч (Перец чёрный)*. 10-расм. Халқ табобатида шамоллаш оқибатида, йўтал пайдо бўлиб нафас сиқса, кўкрак оғриб касаллик бошланаётганда, терлатувчи ва пешоб ҳайдовчи сифатида мурч қўлланилган. Абу Али ибн Синонинг ёзишича мурчда тортиш, шимдириш ва тозалаш қуввати бор. Мурч йўталга, кўкрак оғриғларига фойда қилади. Агар асал билан қўшиб танглайга суртилса, ўпкани тозалайди ва томоқ оғриғига фойда қилади. Астма касалида бир чойнакка 10-15 дона мурч ва 2 чой қошиқ асал солиб устидан шифобахш ўсимликдан ёки қора чойдан озгина солиб сочиққа ўраб дамлаб қўйилади, 10-15 дақиқадан сўнг ичилади ёки асалсиз мурчни ўзини дамлаш ҳам мақсадга мувофиқ бўлади. Астма касалини даволашда, халқ табобатида бошқа шифобахш ўсимликлардан сариқ халилалӣ чойни, арпабодиёдли чойни мурчга қўшиб юқоридаги усулда ичиш буюрилган ва яхши натижаларга эришилган.

*Ялпиз (Мята полевая)*. 11-расм. Тоғ чой, чой ўт (Зверобой) 12-расм. Агар йўтал оқибатида ўпкадан қон аралаш кўпик ёки балғам кўчганда, ялпиз ва чой ўтидан, қон тўхтатувчи, балғам кўчирувчи ва йўтал қолдирувчи сифатида фойдаланилган. Қайнатма тайёрлаш учун ялпиз ва чой ўтнинг устки қисмидан тенг миқдорда аралаштириб, шундан бир ош қошиқда олиб бир стакан қайнаб турган сувга солиб 5 дақиқа қайнатилади, кейин докада сузиб овқатдан 20 дақиқа олдин 1-2 ош қошиқдан 3-4 маҳал ичиб турилади.

*Ковар-Ковул (Каперцы колючие)*. 13-расм. Ариқ бўйлариди, поезд йўлларида, девор тагида, адирларда ўсади. Бўйи 2-3 метргача етади, тиконли, барги юмалоқ, гуллари оқ барг қўлтигига жойлашган. Гули ва барги таркибида «С» дормондори, рутин, стахидрин ва бошқа моддалар бор. Абу Али ибн Сино ковул гули ва баргидан олинган дамламадан астма касалида, нафас қисишда 2 ош қошиқдан кунига уч маҳалдан ичирган.

*Бўйимодарон (Тысячелистник Обыкновенный)*. 15-расм. Бу ўсимлик кўпроқ қир, адир, тоғ ён бағрларида ўсади. Ўсимликнинг икки тури учрайди. Биринчиси бўйи 20-60 см. гача етадиган хушбўй ўт ўсимлик, пояси бир нечта тик ўсувчи юқори қисми шохлаган, барги пояда кетма-кет жойлашган, гуллари оқиш савагчага тўпланган. Иккинчиси бошоғриқ ўти бўйи 15-80 см. гача, ўзига хос хушбўй ҳидли ўт ўсимлик. Пояси бир нечта тик ўсувчи шохланмаган, барги пояда кетма-кет жойлашган. Гуллари сариқ савагчага тўпланган.

Буйимодарон таркибида эфир мойи, «Е» ва «С» дармондорилари, кѳротин, камфора ва бошқа моддалар бор. Абу Али ибн Сино бошоғриқ ўтнинг ер устки қисмидан, айниқса гулидан дамлама тайёрлаб нафас олиш қийинлашганда ичишни буюрган. Дамлама таёрлаш учун бирор оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига ўсимликнинг ер устки қисмидан ёки гулидан бир ош қошиқ солинади ва бир соат дамланади, сўнгра докада сузилиб кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичилади.

**Қимиз (Кумиз).** Бия сути қимизнинг шифобахшлиги азалдан маълум. Қимиз таркибида ўта фойдали ва осон ўзлаштириладиган оқсил бор, бир литр от сутида 20 г гача оқсил моддаси, 0,5-2,5 фоизгача спирт бўлади. Қимиз организмга жуда тез сингади, натижада модда алмашинуви яхшиланади. Астма касалида бемор ёз кунлари 2-3 ой мобайнида, ҳар куни овқатланишдан олдин 1-2 стакан қимиз истеъмол қилиб турилса яхши шифо топади.

**Биласизми:**

*Ҳар киши анжир танаввул айласа кун-тун мудом,  
Кўксидан балғамни ҳайдаб, бартараф қилгай тамом.*

**Яна ибн Сино сабоқларида шундай дейилади:**

*Мурчни майиз билан тенг миқдорда  
Кўшиб чайнаб юрса киши,  
Ёпишқоқ балғамни кўчириб танда,  
Қолмас унда ғаму ташвиши.*

## АСАБ КАСАЛЛИКЛАРИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Инсон организмда кўплаб учрайдиган касалликларнинг бир қатор турлари асаб системасининг иш фаолиятига боғлиқ. Инсон танаси чарчаганда, уйқусизлик ҳолати рўй берганда, ҳамда асаб системасига салбий таъсирлар ўтказилганда бир қатор касаллақлар артериосклертиоз, ақл фаолиятининг ёмонлашиши, иштаҳа бузилиши, тез-тез толиқиш, шамоллаш ва бошқалар келиб чиқади. Асаби яхши одамнинг саломатлиги яхши, иродаси кучли киши деб айтишади. Зеро асаб ички органлар фаолиятига катта таъсир кўрсатади. Маълумки, бош мия фаолияти ички органларга таъсир этиб туради. Айниқса изтироб чеккан, ғамгин кишилар доимо юрак безовталанишидан, юрак атрофидаги оғриқдан шикоят қилишади.

Бир оғиз ноўрин сўз асаби сезгир кишиларга тез таъсир этиб, одам ўзини дарҳол ёмон сеза бошлайди, юраги безовта бўлибгина қолмай, оёқ-қўллари бўшашади, ичи титраб кетади. Шу билан бирга, ички органлар фаолияти бузилади, қонда қанд миқдори ошиб кетади, оғиз қурийди, дармонсизлик ва шунга ўхшаш бир қанча ўзгаришлар рўй беради. Асабни сақлаш борасида Жалолиддин Румий шундай деган: — «Бир оғиз сўз билан, ҳам бўғиш, ҳам тўзиш мумкин. Қудратингдан айланай сўз!» Яна айтганки: — «Табассум чеҳрага улугворлик беради, дилни равшан қилади, қалбга ором бағишлайди. Табассум кўнгилларни яшнатувчи кучдир». Шунини унутмаслик керакки, киши ташқи муҳитдаги ёмон таъсирга қанчалик сезгир бўлса, организмнинг юқумли касалликларга нисбатан чидамини шунчалик пасайиб кетади. Натижада киши ҳар хил касалликларга тез чалинадиган бўлиб қолади. Баъзан оғир стресс, об-ҳаво, қуёш нури, иссиқлик, совуқлик ҳар хил ранглар шовқин-сурон, музыка ва ҳоказо. Улар инсон асабига салбий таъсир этади. Бу ҳолат икки ҳафта, айрим кишиларда эса бир ойдан кейингина тикланади. Баҳорги толиқиш ёки мадорсизлик организмда органик моддалар етишмаслиги оқибати бўлиши мумкин.

***Касалликни даволаш услублари.*** Руҳий соғломлаштиришга Жалолиддин Румий, Фаробий, Абу Али ибн Сино каби буюк алломалар алоҳида эътибор беришган. Жалолиддин Румий: «Ҳар ғамнинг охирида бир шодлик, ҳар йиғининг охирида бир ҳанда бор» — деган. Ибн Сино музиканинг даволаш хусусиятларини ўзининг кўп асарларида ёритиб ўтган. Масалан яхши машқдан ташқари кўшиқ айтиш соғлиқни юқори даражада ушлашликдир, деган. Қадим замонларда Хоразм табиблари ўлим тўшагида ётган беморларни сурнай, ноғора, доира овозлари ёрдамида тетиклаштиришга ҳаракат қилганлари ёзиб қолдирилган. Фақат унда қандай музыка чалинганлиги ёзилмаган. Ҳозирги вақтда психиатрлар, психотерапевтларнинг кўпчилиги турли таъсирчан музыка оҳанглиридан фойдаланаётирлар. Оғир руҳий сиқилишдан даволанаётган кишиларга, ижобий ва салбий таъсир кўрсатадиган ранглар мавжуд. Жумладан юрак фаолияти бузилган беморлар кўк рангли ҳапдориларни яхши қабул қиладилар, чунки бу ранг уларнинг хотиржамлигини таъминлайди. Аксинча тўқ сариқ ёки қизил рангли дори-дармонлар уларни толиқтириши ва асабларини кўзғатиши мумкин ва ҳоказо. Маълумотларга қараганда, уйқусизлик, иш қобилиятининг пасайиши, тинка қуриши ва толиқиш каби нохуш вазиятларда, ҳаммомдан фойдаланиш ижобий самара беради.

Ҳаммом қабул қилган кишининг марказий асаб аъзолари фаолияти яхшиланади, ҳар тарафлама организмни чиниқтиради, асабни мустаҳкамлайди. Шу борада Абдурахмон Жомий: «Ҳаммомда бошингдан кўйсанг совуқ сув. Танангга касаллик ёпишгуси дув». Яна бири «Табиат доимо ҳақиқатгўй, шунга кўра унга қарши бориб бўлмайди» деган.

**Исмалоқ (Чўқатикан).** 15-расм. Бу ўсимликнинг барглари, уруғи ва илдизи шифобахш ҳисобланади. Исмалоқ баргининг қайнатмаси асаб системаси бузилганда тинчлантирувчи восита сифатида ичиб турилади. Қайнатма тайёрлаш учун 1 ош қошиқ миқдорда барг уқаланмаси олиниб, 200 грамм сувда 10 дақиқа қайнатилади, кейин 1 соат давомида тиндириб қўйилади. Сўнг докада сузиб шарбатидан ярим пиёладан кунига 3 маҳал ичиб турилади.

**Лимонўт (Мелиса лекарственная).** 16-расм. Ўлкамизда ўсувчи юзлаб ҳосиятли гиёҳлар орасида бу ўсимликнинг шифобахш хусусиятлари айниқса асабни тинчлантириб, юрак ўйноғига хотима беради, ишгаҳани очади. Айни баҳор дамлари лимонўтнинг мурғак кўкатларидан ва бошқа кўкатларни аралаштириб, кўкатли чучвара, кўк сомса тайёрлаб истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ бўлади. Булардан ташқари ундан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қўйиладиганда ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан ёки майдаланган баргидан 8 чой қошиқ солиб 4 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилиб, кунига 4 маҳал ичиб турилади.

**Бангидевона (Дурман обыкновенный).** 17-расм. Ўзбекистоннинг деярли ҳамма вилоятларида учрайди. Бўйи 100-120 см. гача етадиган ҳидли ўсимлик. Гули оқ, меваси чаноқ тиконлар билан қопланган. Ўсимликнинг ҳамма қисми заҳарли. Ўсимликнинг барги асаб касалликларида тинчлантирувчи восита сифатида ишлатилади. Ўсимликнинг баргини ўраб чекилади ёки ҳидланади.

**Бўтақўз (Василёк синий).** 18-расм. Бу ўсимлик ҳамма ерларда, гулзорларда ўсади. Бўйи 40-80 см. гача етади, гуллари тилсимон кўк рангда. Асаб касалликларида бўтақўз ўсимлигининг гулидан дамлама қилиб ичиш тавсия этилади. Гулидан дамлама тайёрлаш учун, оғзи ёпиладиган идишга 1 стакан қайнаб турган сув қўйиб, майдаланган тилсимон гулидан бир чой қошиқ солинади ва 1 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб кунига уч маҳал овқатдан олдин чорак стакандан ичиб турилади.

Асаб системаси фаолиятини яхшилаш ва унинг мустаҳкамлигини ошириш мақсадида В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> каби доридармонларга бой гўжа оши, арпа нони, қўй гўшти, пишлоқ, тухум, қарам, балиқ, қовоқ кабиларни истеъмол қилиб туриш тавсия этилади.

Асабийлашиш оқибатида юраги ўйнай бошлаган хотин киши ярим килограмм лимонни қирғичда қириб, асал билан аралаштириб эрталаб ва кечкурун овқатдан олдин бир қошиқдан истеъмол қилиб турса шифо топади.

Қаттиқ ҳафагарчилик оқибатида бош оғриғига чалиниб қолган хотин кишига, ётар олдидан бир қошиқ шакарни сув билан ичишни, Болгариялик башоратчи Ванга тавсия этган. Ёнғоқ, майиз ва пишлоқни ҳар куни истеъмол қилиб турилса, асаб толалари яхшиланади, одам чарчашдан, бош оғриғидан халос бўлади, юрак мушаги мустаҳкамланади, жигар касалликлари барҳам топади.

Бир ўтиришда 30 г. ёнғоқ, 20 г. пишлоқ, 20 г. майиз истеъмолга етарлидир.

Асаби касал тўдакни тоғдаги салқин жойдан олинган бичанни қайнатиб шунинг сувида чўмилтириш керак.

Асаб бодига чалинган беморга, аввал оғриган жойларига милтиқ мойи ёки қўй ёғи суртиб кейин офтобда ярим соат ётиш буюрилади.

Олма билан ичилган чой (олма-чой) аъзоларни мустаҳкамлайди, иштаҳа кўзғатади, кишини бардам қилади, кайфиятни кўтаради.

**Карафс (Сельдерей пахучий).** Ўзбек пазандачилигида кенг ишлатиладиган кўкатлардан бири. Биз уни сельдерей деб атаймиз. Карафс аъзоларда кечувчи модда алмашуви жараёнига ижобий таъсир кўрсатади, иштаҳа очади, асаб тизимларини мустаҳкамлаш хусусиятига эга. Неъмат таркибидаги калий одамнинг юрак-қон томир тизимларига ижобий таъсир кўрсатса, магний асабга фойдали, темир эса қон тугдирувчи омил ҳисобланади. Карафс ёши улуг кишилар аъзоларида туз, сув мутаносиблигини яхшилайти, семиришдан ҳам асрайди.

Асаб касаллигини даволашнинг турли йўллари топилган бўлиб, шулардан бири: рус муссавири Поленов 1895 йилда ўз дўсти Левитанга асабийлашишнинг давоси, сифатида айни эриётган қордан ҳосил бўлган азондан тўйиб нафас олишни буюрган. Асосий дори-дармон бу тоза ҳаво, муздеккина сув, белкурак, арра ва болталигини таъкидлаган. Жалолиддин Румий айтганки: ҳар нарсани аралаштириб еявериш ҳам касалликка олиб келади: *Қовун билан бирга емагил асал, Гар есанг албатта бўлурсан касал.* Яна айтганки: Инсоннинг моҳияти тилнинг айланмасида яширингандир, яна бир кишининг ақллими, нодонми ёки жоҳилми эканини, унинг сўзлаган сўздан деган. Ҳар ким сабр қилса Аллоҳ уни тезда яхши ниятларига етказди.

## АВИТОМИНОЗ — ДАРМОНДОРИЛАР (ВИТАМИНЛАР) ЕТИШМАСЛИГИ САБАБЛИ КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР

Инсон табиат қўйнида яшайди, меҳнат қилади, ижод этади ва насл қолдиради. Гўзал табиатнинг саҳовати шунчалар кенги, унинг марҳаматларини, инъомларини санаб ниҳоясига етиш қийин. Табиатнинг ажралмас бўлаги бўлган наботат олами инсонни тўйдиради, кийинтиради, унга ҳарорат бағишлайди, ҳавони мусаффо қилади. Шунини қайд қилиб ўтиш керакки жуда кўп наботат намуналари қайсидир жиҳатлари билан бир бирига ўхшаш бўлади. Инсон организми учун А, В, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, С, Д, РР, К, Н дармондорилари ниҳоятда зарурдир. Уларнинг таъсири инсон организми фаолятида жуда муҳим роль ўйнайди. Агар мазкур дармондорилардан бирортаси етишмаса, инсон организмида турли ҳасталикларнинг келиб чиқишига шароит туғилади.

### *Ҳасталикларнинг келиб чиқиш сабаблари ва уларни даволашда табиат неъматлари*

А дармондориси. Агар инсон организмида бу дармондори етишмаса, кўриш қобилияти пасаяди, жумладан қоронғу бўлганда кўра олмай қолади ёки шабкўр бўлиб қолади. Бу дармондори кўпроқ сабзи, помидор, кўк нўхат, қовун, апельсинда бўлади.

В, В<sub>1</sub> дармондорилари организмда камайиб кетса, инсон кўзлари ёшланаверади, камқонлик сезила бошлайди, киши дармонсизланади, лаблари бичилиб кетадиган бўлиб қолади, лаблар устида ажинлар ҳам пайдо бўлади. Бу дармондори тухум, қўй гўшти, хамиртуриш ва пишлоқда бўлади.

В<sub>6</sub> ва бошқа В гурӯҳига кирувчи дармондориларнинг инсон организмида камайиши натижасида киши юраги ўйнайдиган бўлиб қолади. Бундай дармондорилар карам, сабзи, қовоқ, сузма, балиқда бўлади.

С дармондори инсон танасида камайиб кетса, унда милкларда оғриқ пайдо бўлади, бўғимлар оғрий бошлайди, яралар тез битмайди ва киши тез чарчайдиган бўлиб қолади. Бундай дармондори картошка, булғор қалампири, ош кўклар, лимон, апельсинда кўп миқдорда учрайди.

**Д** дармондорисининг киши организмда камайиб кетиши, оқибатида уни тез-тез офтоб урадиган бўлиб қолади, сочлари ҳам тўкила бошлайди. Бу дармондори сут маҳсулотларида кўп бўлади.

**К** дармондориси етишмаслиги сабаб одам жигари, буйраги ва ичак ҳасталикларга чалинади. Қони яхши ивимайдиган бўлиб қолади. Бу дармондори пиёз, қовоқ, кўк нўхат, ловия, жигар ва тухумда кўп бўлади.

**Н** дармондорисининг инсон организмда камайиб кетиши оқибатида организмнинг ёғ безлари ҳасталикка чалиниб фаолиятлари бузилади, сочлар тез оқаради ва тез тўкилиб кетади. Бу дармондори бўлка нон, гуручли овқатлар, жўхори гўжа ва жигарда кўп бўлади. Ёнғоқ, кунтабоқар, каноп ёғидан ҳар доим фойдаланиб туриш лозим.

**РР** дармондорисининг етишмаслиги туфайли, одам ичак, жигар, буйрак дардига тез йўлиқувчан бўлиб қолади. Шунинг учун карам, пиёз, қовоқ, кўк нўхат, ловия, кўкатлар истеъмол қилиб туриш тавсия этилади.

Бу дармондориларни тўлдириш учун юқорида айтиб ўтилган нарсалардан еб туриш лозим. Масалан одам бир суткада қанча ёғ истеъмол этиши зарур бўлса, оқсилни ҳам шунча яъни 1:1 миқдоридан олиши зарур. Бунда 50 г. ёғ, 50 г. оқсил энг кам меъёр эканлиги аниқланган. Қаймоқ энг серқувват ва тўқтугар неъмат ҳисобланади. Бинобарин 100 г қаймоқ аъзоларимизнинг суткалик қувват олишини тامينлайди. Қаймоқда ҳамма юқорида айтиб ўтилган дармондориларнинг мавжудлиги аниқланган.

Асалари муми қон алмашувини ва мушаклар қобилиятини оширади, тишни тозалайди, милкни мустаҳкамлайди. Мисрликлар Пертушкани мардлик ғиёҳи деб таърифлашган. Қадимги Румда жангчиларга уруш олдидан петрушка беришган. Унда қатор дармондорилар билан бирга инсонга жасурлик берувчи *Апеол* мавжуд.

Йилнинг турли фаслида етарли миқдорда ноз-неъматларни истеъмол этиб туриш зарур. Ўз соғлиғини сақловчи киши, овқатининг асосий қисми сабзавотлардан, мевалардан ва бошқа даво бўладиган маҳсулотлардан бўлмоғи лозим. Яхши ҳазм бўладиган таомларни оз-оз ва тез-тез ейиш соғлиқ гаровидир. Ҳақимларнинг айтишларича: Эт этга, шўрва бетдир. Маъноси шуки, гўшт ейилса кишининг гўшти кўпаяди, шўрва ичганда эса, гўшт кўпаймайди юз қизаради холос. Булардан ташқари жисмоний тарбия ва спорт, меҳнат билан шугилланиш, соф ҳавода сайр қилиш ва куёш нуридан фойдаланиш инсон саломатлиги учун зарурдир.



## АНГИНА

***Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.*** Инсон томоғидаги бодомсимон безларнинг муздек сув ичиш ёки бошқа совуқ нарсаларни ейиш оқибатида, яллиғланишида нафас олиш оғирлашади, томоқдан овқат, сув ютиш қийинлашади. Ўз вақтида даволанмаса безлар шишиб, ҳаттоки йиринглаб кетиши мумкин, нафас йўллари беркилиб, томоқ бўғилиб қолиши ҳам мумкин.

***Касалликни даволаш усуллари. Наъматак (Шиповник).*** 19-расм. Ўсимликнинг меваси бодомсимон безларнинг тикилмаларини очади, шишларга даво сифатида дамлаб ичилади.

***Маврак (Шалфей).*** 20-расм. Бодомсимон безлар яллиғланганда, шишганда маврак ўсимлигининг ер устки қисми ва гулидан тайёрланган дамлама ишлатилади. Дамламани тайёрлаш учун бир чойнакка ўсимликнинг ер устки қисми ва гулидан бир ош қошиқ солиб устига 2 стакан қайнаб турган сув қуйилиб, 2 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра уни докада сузиб, оғиз чайилади, гар-гара қилинади. Бу дамламадан кунига 6-8 маротаба фойдаланилади.

***Тирноқгул (Цветки колендулы).*** 21-расм. Ўсимликнинг гулини майдалаб қуришиб, бир стакан қайнаб турган сувга бир ош қошиқ солинади, 20-30 минут дамланади, сўнгра докада сузиб, дамламадан кунига овқатдан олдин 1-2 ош қошиқдан уч маҳал ичиб туриш тавсия этилади.

***Далачой (Зверобой обыкновенный).*** 22-расм. Абу Али ибн Сино бодомсимон безларнинг оғриқларини қолдириш, яллиғланишни тўхтатиш ва шишишига таъсир кўрсатувчи восита сифатида далачой дамламасидан фойдаланган. Ўсимликнинг ер устки қисмини йигиб олиб майдалаб, салқин жойда қуришиб, шундан 10 г қайнаб турган бир стакан сувга солинади ва 10-15 минут дамланади. Ана шу дамламадан кунига 3-4 маҳал овқатдан кейин 1-2 қошиқ ичилади.

***Зиғир (Лён кудряш).*** 23-расм. Зиғир уруғидан тайёрланган қайнатма ангинода ижобий натижа беради. Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 қошиқ майдаланган зиғир уруғи солинади, устига 1,5 стакан сув қуйиб бир оз қайнатилади, сўнгра 10 дақиқа тиндириб қўйилади, кейин докадан сузиб бир идишга солиб қўйилади. Қайнатмадан кунига 3-4 маҳал 1-2 қошиқдан ичилади.

*Мўмиё (Мумия Узбекситанская).* Қадим замонлардан бери ҳалқ табобатида жуда кўп касалликларга қарши даво сифатида қўлланилиб келган. Лекин кўпчилик одамлар мўмиё тўғрисида ҳеч нарса билмайдилар. Баъзилар эса мўмиё фақат суяк синганда ишлатилади холос деб ўйлайдилар. Мўмиё табиатнинг улкан кашфиёти, даво хусусиятлари кўлами жуда кенг табиий антибиотик ҳисобланади.

Мўмиё организмдаги касални ўзи топиб олади ва шу касалликнинг тузалишига шифо бўлади. Мўмиё таркибида 28 та кимёвий элемент, аминокислота, бир қатор дармондорилар, эфир мойлари, асал ари заҳари ва бошқа моддалар бўлиб у юздан ортиқ касалликка даводир. Томоқ оғриғида мўмиёдан 0,2-0,5 г эрталаб ва кечкурун сут, асал билан ичиб туриш тавсия этилади.

Хитойлик башоратчилар томоқ оғриғида 30 фоизли лимон кислотани оғизга олиб ҳар соатда ғар-ғара қилишни буюришган. Агар лимон кислота бўлмаса, лимонни ўзини пўстидан тезлаб бўлакчаларга бўлиб, бирин кетин тил охирига томоққа яқин қилиб қўйилади, озгина ушлаб туриб, кейин ютиб юборилади.

Эрон табиблари эса томоқ оғриғини қурбақа билан даволайдилар. Даволаш услуби жуда содда ва енгил бўлиб бемор тез тузалиб кетар. Қурбақа касалнинг оғзига уч сантиметр яқинликда, 10 дақиқа давомида ушлаб турилади. Шу вақт ичида табиб бир нималарни ўқиб туради. Даволаш вақтида бемор лабларини озгина очган ҳолатда бурундан нафас олиб, ўпкадаги ҳавони аста секин қурбақага уфуриб туриши лозим. 10 дақиқа ўтгач қурбақа қўйиб юборилади, у уч-тўрт сакраб ағдарилиб тушади. Қурбақа ҳолдан кетиши, ўлиб қолиши ҳам мумкин. Аммо энг муҳими тез орада бемор тўлиқ соғайиб кетади.

Ҳалқ табобатида томоқ оғриғи касаллиги бошланиши билан тозаланган керосинни пахтага шимдириб томоқдаги бодомсимон безларни ҳар ярим соатда бир кун артиб туриш тавсия этилган. Агар касаллик ўтиб кетган бўлса, безлар йиринглаган бўлса, керосин ишлатишга йўл қўйилмасин.

### **Тиббий Шаҳобий айтганидек:**

*Тутнинг илдизию мевасин туйсин,*

*Қайнатиб сувини оғзига қуйсин.*

*Ғар-ғара қилса у бир ойга мудом,*

*Овози очилиб кетади тамом.*

## АЁЛЛАР ЖИНСИЙ АЪЗОЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИ

***Касалликларнинг келиб чиқиб сабаблари.*** Ҳар бир хотин ўзига керакли бўлган илму ҳунарлар бирла қўл ишларию, уй ишларини ўрганишга ва билишга тиришмоқлари лозимдир. Хотин-қизлар сиз учун энг зўр бойлик, энг зарур мартаба, энг комил фазилат бу — иффатдир! Иффатдан ўн бир фазилат пайдо бўлганки, улар Ҳаё, сабр, даъват, назокат, қаноат, виқор, рифқ, хусн, вараъ, интизом, саҳо.

Ҳақимлар тариф қилдиларки — Руҳ ихтиёрий бўлган ишларнинг ҳар бирида тўгрини хатодан айирув, ёки энг тўғри ҳукми чиқармоқдир. Одамнинг танасида бўлган ҳар бир аъзо ишлашга ва ҳаракатланишга муҳтождир. Ҳаракатланмаса хасталик-камчиликка дучор бўлади. Касал танадан — жинсий аъзодан фойдаланмоқ мумкин эмасдир. Ҳар ким касаликка чалинганда бир уста табибга кўринмоғи лозимдир. Қатъийлик сабабига олмоқ билан Оллоҳ таолога топширилмоқдир.

Жинсий аъзоларнинг касалланишига сабаб бўладиган нарсалар қуйидагилар: Шамоллаб қолиш, ҳар бир ишни бажармаслик, фаслга қараб кийим киймаслик, ёмон одатлардан сақланмаслик, тоза ҳаво олмаслик, яхши қувватли овқат емаслик, жинсий алоқадан кейин ювинмаслик, тинч ухлмаслик ва ҳаказо. Билмоқ зарурки, жимоъ бу киши табиатнинг бўшашишидир, яъни табиатни ортиқча моддалардан халос этиш, баданни фароғатга етказишдир. Хусусан ҳақиқий шаҳват юз берса, жимо орқали ортиқча моддалар ранжи даф бўлиб, кишида енгиллик, осойишталик ва фароғат пайдо бўлади, томирлар қуввати мўтадил ҳолатга келади.

***Касалликларни даволаш усуллари.*** *Эрмон (Польш горькая)* ёки *Аччиқ-шувоқ*. 24-расм. У асосан тўқайзорларда, ариқ бўйларида, йўл ёқаларида, тепаликларда ўсади. Бўйи 50-100 см. гача етади. Пояси қиррали юқори қисми шохланган, ранги кумиш рангда. Гуллари майда сариқ саватчага тўпланган бўлади. Абу Али ибн Сино эрмоннинг ер устки қисмидан тайёрланган дамламадан аёлларда тўхтаб қолган ҳайзни келтирувчи дори сифатида фойдаланган. Эрмон ўсимлигидан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қуйилади, устига қуритилган ва майдаланган ер устки қисмидан бир чой қошиқ солиб дамланади. Сўнгра докада сузиб, кунига 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин чорак стакандан ичилади.

**Карафс (Сельдеері пахучий).** Кўп йиллик бўйи 50 см. гача етадиган ўт-ўсимлик. Пояси ичи ковак, барглари узун бандли, гуллари майда оқ рангда, ўсимликнинг илдизи ва барги йиғилиб, дамлама тайёрланади ва қийинлик билан кечадиган ҳайз кўришда қўлланилади. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1,5 стакан қайнаб турган сув солиб, устига бир ош қошиқ барг ва илдиздан солиб 4 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузиб кунига овқатдан олдин бир ош қошиқдан 3-4 маҳал ичилади.

**Атала (Затехуха)** Тоғорачага 0,5 кг. ун солиб совуқ сув қуйиб, қаймоқдай қилиб аталайсиз. Аталаш вақтида тугунчалар ҳосил бўлмаслигига эътибор беринг. Қозонга бир стакан қўй-ёғи ёки сарёғ солиб қиздирасиз ва 2-3 бош пиёз солиб қовурасиз. Сўнг бир стакан сув қуйиб қайнатиб унни қуйиб қапқир билан тез-тез ковлаб пиширинг, акс ҳолда таом қозонга ёпишиб куйинди ҳиди келиши мумкин. Қўй ёғида пиширсангиз жиззасини олмайсиз. Сарёғда пиширсангиз унни илгари аталаб олмасдан пиёз билан ёғда қовуриб, сўнг сув қуйиб пиширсангиз ҳам бўлади. Бу таом аёлларда ҳайз тўхтаган вақтда шифо берувчи дори сифатида ичилади ва эндигина кўзи ёриган аёлларга берилади.

Агар аёл кишининг андоми шишган бўлса, Гулирайхонни янчиб суртса, шиш тез қайтади.

Агар андоми суст бўлса, гўшт билан шакарни хал қилиб еса андоми кавий (кучли) бўлмай. Ва ундан кейин ҳам иложи бўлмаса, унда қизил гул, ясмиқни зафаронни жамъ қилиб суртса дарҳол шифо топмай.

Агар мазлуманинг ичида боласи ўлган бўлса, итнинг сутини қайнатиб ичирса ўлган боласи дарҳол тушади.

Агар мазлума кишининг йўлдоши тушмаса, унда дарҳол отнинг туёғини тугатиб дудига бироз ўтирса йўлдош тезда тушади. Туғиш осон бўлиши учун хўкизнинг тезагини дуд қилса осон бўлади.

(Қиз бола норасида бўлгач, уни сизламоқ Худога хуш ёқади.)

## АРИ ЧАҚҚАНДА

Ари ва шунга ўхшаш заҳарли ҳашоратлар чаққанда табиатнинг қуйидаги неъматларидан фойдаланиш мумкин.

**Гулхайри (Алтея лекарственная).** 25-расм. Бу ўсимликнинг уруғини эзиб, сув қўшилган сирка билан аралаштириб ари чаққан жойга суртилса шишини қайтариб оғриқни қолдиради. Абу Али ибн Сино петрушкадан эзиб олинган шарбатни, ари чаққан жойга суртиб яхши натижалар олган.

Абу Райҳон Беруний ёзишича, Абул Ҳасан ат Турунжий бошқа ўсимлик *Зираи кармон (Айёвон столовый)*ни ишлатган. Бу ўсимлик Ўзбекистоннинг суғориладиган ерларида ва боғларида ўсади. Бўйи 30-60 см. гача етадиган ўт ўсимлик. Пояси тик ўсувчи, гуллари майда оқ ёки оч бинафша рангда. Барги икки ёки уч марта ажралган, қини билан пояда кетма-кет жойлашган. Меваси кўшалоқ писта. Ўсимлик мевасини узум виносида дамлаб ари чаққан жойга суртилган.

**Отқулоқ (Шавель конский).** 26-Расм. Абу Али ибн Сино отқулоқнинг баргларини яхшилаб эзиб янгилича ари чаққан жойга суртган, баргининг шираси ари заҳарини сўради, оғриқни қолдиради, шишнинг олдини олади.

## БАРМОҚЛАРДАГИ НУҚТАЛАР ҲИКМАТИ

Соғлиғингиз бармоқларингизда. Абу Али ибн Синонинг ёзишларига қараганда, инсон ички аъзоларининг ойнаси бу кафт ва оёқ ости экан. Қадимги табиблар кафт ва оёқ ости чизикларига қараб, одам ички аъзоларидаги хасталикларни даволаганлар. Шиаци усули билан даволовчи япон мутахассислари, қўл панжалари, ички аъзолар ва асосан бош мия билан маҳкам боғланганлигини исботлаб беришган.

Масалан юракнинг турли касалликлари билан қийналаётган кишиларнинг жимжилоғи доимо кучсиз бўлади, баъзан унинг букилиши ёки ёзилиши қийинлашиб қоладиган пайтлар ҳам маълум. Аксинча, жимжилоғини машқ қилдириб туриш юрак фаолиятини яхшилайдди. Япон шифокорларининг фикрича бошқа бармоқлар фаолияти ҳам муҳим. Чунончи номсиз бармоқни бақувват қилиш жигар фаолиятини яхшилайдди. Ўрта бармоқ эса юқори қон босимини туширади ва ичак фаолиятини яхшилайдди. Бош бармоққа таъсир қилиш бош мия фаолиятини яхшилаб, иродани мустаҳкамлайди. Шунингдек, кучсиз ҳисобланган кўрсаткич бармоқни мустаҳкамлаш ошқозон ишини, овқат ҳазм қилишни яхшилайдди. Агар Шиаци усулидаги тавсиялар бўйича ҳар куни қўл бармоқларингизни чиниқтириб турсангиз кўпгина аъзоларингиз соғайиши ва мустаҳкамланиши мумкин дейишмоқда мутахассислар. Бунинг учун чап қўл бош бармоғингиз бўғинларини ўнг қўлнинг бош ва кўрсаткич бармоқлари билан 5-7 лаҳза давомида босиб, чўзиб тортилади. Аввал бош бармоқлардаги учта жуфт нуқталар орқа томони ва кафт томонидан босиб чиқилади. Худди шунингдек чап қўлингиз билан ўнг қўл бармоқларингизни босиб чиқишингиз мумкин. Бу усулни кунига 1-2 марта такрорлаб туриш керак. Оёқ остидаги нуқталарни уқалаш усуллари ошқозон ичак хасталиклари бўлимида ёзилган.

## БАЧАДОН КАСАЛЛИКЛАРИ

**Касаллик келиб чикиши.** Танда саломатлик бўлмаса, ибодат қилмоқ ва хизмат бўлмагани каби, сиҳати бузилган ҳар бир одамнинг жони ва бутун маънавияти мушкул азоб ичидадур. Инсон ўз эҳтиёткорсизлиги билан ўз танасини соғлом тута билмаслиги натижасида турли хил касалликларга учраши мумкин яъни, бачадон шамоллаши, бачадонда шиш пайдо бўлиши, тез-тез терлаб туриш, ҳайиздан ташқари бачадондан қон оқиши ва ҳоказо. Агар ўз вақтида чора кўрилмаса оғир оқибатларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун тезда мутахассисларга мурожаат этилиб касаллик сабабини аниқлаш, табиатнинг шифобахш ўсимликлари билан даволаниш лозим.

**Касаллики даволаш усуллари.** Юқорида айтиб ўтилган касалликларни даволаш учун қуйидаги табиат гиёҳларидан фойдаланиш тавсия этилади.

**Сувқалампир (Водяной перец).** Ўзбекистоннинг ҳамма ерларида, ариқ, ҳовуз ва кўлмаклар бўйларида ўсади. Ўзи бир йиллик, бўйи 20-60 см. гача етадиган ўт ўсимлик. Барги чўзиқ ланцетасимон, текис қиррали, гуллари майда кўримсиз, поя учида жойлашган. Ўсимлик гуллаганда ер устки қисми йиғилади қуритилиб, шундан бир ош қошиқда майдалангандан олиб чойнакка дамланади. Дамламадан кунига уч маҳал овқатдан олдин 1 ош қошиқдан ичилади. Яна писта (Фисташка настоящая). Писта ёввойи ҳолда Ўзбекистоннинг Сурхондарё вилоятида ўсади. Пистанинг барги йиғилиб ундан қайнатма тайёрланади. 200 г сувга 10 г барг солиниб 15 минут қайнатилади. Совутгач доқада сузиб бачадондан қон кетганда ва шамоллаганда кунига 3 маҳал овқатдан кейин бир ош қошиқдан ичилади.

**Ровоч (Ревен Татарский или Туркестанский).** 27-расм. Ровочни ҳамма билади. Абу Али ибн Сино ровоч илдиизи ва мевасидан тайёрланган қайнатма билан, бачадон оғриқларини қолдирувчи, қон кетишини тўхтатувчи дори сифатида фойдаланган ва яхши натижалар олган. Қайнатма тайёрлаш учун ровоч илдиизи ва мевасидан кузда қазиб майдалаб қуритилади, шундан 20 г олиб бир стакан сувда 5 минут қайнатилади совутгач кунига 3 маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичиб турилади.

**Ток (Виноград культурный).** 28-расм. Токнинг баргини олиб яхшилаб ювиб қуритилади сўнг майдалаб ун шаклига келтирилади, бачадондан қон кетганда, қон тўхтатувчи дори сифатида 2-3 г дан ичиб турилади.

Абу Райҳон Беруний ёзишича, Абул Ҳасан ат Турунжий бошқа ўсимлик *Зираи кармон (Айёвон столовый)*ни ишлатган. Бу ўсимлик Ўзбекистоннинг суғориладиган ерларида ва боғларида ўсади. Бўйи 30-60 см. гача етадиган ўт ўсимлик. Пояси тик ўсувчи, гуллари майда оқ ёки оч бинафша рангда. Барги икки ёки уч марта ажралган, қини билан пояда кетма-кет жойлашган. Меваси қўшалоқ писта. Ўсимлик мевасини узум виносида дамлаб ари чаққан жойга суртилган.

**Отқулоқ (Шавель конский).** 26-Расм. Абу Али ибн Сино отқулоқнинг баргларини яхшилаб эзиб янгилича ари чаққан жойга суртган, баргининг шираси ари заҳарини сўради, оғриқни қолдиради, шишнинг олдини олади.

## БАРМОҚЛАРДАГИ НУҚТАЛАР ҲИКМАТИ

Соғлиғингиз бармоқларингизда. Абу Али ибн Синонинг ёзишларига қараганда, инсон ички аъзоларининг ойнаси бу кафт ва оёқ ости экан. Қадимги табиблар кафт ва оёқ ости чизикларига қараб, одам ички аъзоларидаги хасталикларни даволаганлар. Шиаци усули билан даволовчи япон мутахассислари, қўл панжалари, ички аъзолар ва асосан бош мия билан маҳкам боғланганлигини исботлаб беришган.

Масалан юракнинг турли касалликлари билан қийналаётган кишиларнинг жимжилоғи доимо кучсиз бўлади, баъзан унинг букилиши ёки ёзилиши қийинлашиб қоладиган пайтлар ҳам маълум. Аксинча, жимжилоғини машқ қилдириб туриш юрак фаолиятини яхшилайдди. Япон шифокорларининг фикрича бошқа бармоқлар фаолияти ҳам муҳим. Чунончи номсиз бармоқни бақувват қилиш жигар фаолиятини яхшилайдди. Ўрта бармоқ эса юқори қон босимини туширади ва ичак фаолиятини яхшилайдди. Бош бармоққа таъсир қилиш бош мия фаолиятини яхшилаб, иродани мустаҳкамлайди. Шунингдек, кучсиз ҳисобланган кўрсаткич бармоқни мустаҳкамлаш ошқозон ишини, овқат ҳазм қилишни яхшилайдди. Агар Шиаци усулидаги тавсиялар бўйича ҳар куни қўл бармоқларингизни чиниқтириб турсангиз кўпгина аъзоларингиз соғайиши ва мустаҳкамланиши мумкин дейишмоқда мутахассислар. Бунинг учун чап қўл бош бармоғингиз бўғинларини ўнг қўлнинг бош ва кўрсаткич бармоқлари билан 5-7 лаҳза давомида босиб, чўзиб тортилади. Аввал бош бармоқлардаги учта жуфт нуқталар орқа томони ва кафт томонидан босиб чиқилади. Худди шунингдек чап қўлингиз билан ўнг қўл бармоқларингизни босиб чиқишингиз мумкин. Бу усулни кунига 1-2 марта такрорлаб гуриш керак. Оёқ остидаги нуқталарни уқалаш усуллари ошқозон ичак хасталиклари бўлимида ёзилган.

## БАЧАДОН КАСАЛЛИКЛАРИ

**Касаллик келиб чикиши.** Танда саломатлик бўлмаса, ибодат қилмоқ ва хизмат бўлмагани каби, сиҳати бузилган ҳар бир одамнинг жони ва бутун маънавияти мушкул азоб ичидадур. Инсон ўз эҳтиёткорсизлиги билан ўз танасини соғлом тута билмаслиги натижасида турли хил касалликларга учраши мумкин яъни, бачадон шамоллаши, бачадонда шиш пайдо бўлиши, тез-тез терлаб туриш, ҳайиздан ташқари бачадондан қон оқиши ва ҳоказо. Агар ўз вақтида чора кўрилмаса оғир оқибатларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун тезда мутахасссларга мурожаат этилиб касаллик сабабини аниқлаш, табиатнинг шифобахш ўсимликлари билан даволаниш лозим.

**Касалликни даволаш усуллари.** Юқорида айтиб ўтилган касалликларни даволаш учун қуйидаги табиат гиёҳларидан фойдаланиш тавсия этилади.

**Сувқалампир (Водяной перец).** Ўзбекистоннинг ҳамма ерларида, ариқ, ҳовуз ва қўлмақлар бўйларида ўсади. Ўзи бир йиллик, бўйи 20-60 см. гача етадиган ўт ўсимлик. Барги чўзиқ ланцетасимон, текис қиррали, гуллари майда кўримсиз, поя учида жойлашган. Ўсимлик гуллаганда ер устки қисми йиғилади қуритилиб, шундан бир ош қошиқда майдалангандан олиб чойнакка дамланади. Дамламадан кунига уч маҳал овқатдан олдин 1 ош қошиқдан ичилади. Яна писта (Фисташка настояшая). Писта ёввойи ҳолда Ўзбекистоннинг Сурхондарё вилоятида ўсади. Пистанинг барги йиғилиб ундан қайнатма тайёрланади. 200 г сувга 10 г барг солиниб 15 минут қайнатилади. Совугач докада сузиб бачадондан қон кетганда ва шамоллаганда кунига 3 маҳал овқатдан кейин бир ош қошиқдан ичилади.

**Ровоч (Ревен Татарский или Туркестанский).** 27-расм. Ровочни ҳамма билади. Абу Али ибн Сино ровоч илдизи ва мевасидан тайёрланган қайнатма билан, бачадон оғриқларини қолдирувчи, қон кетишини тўхтатувчи дори сифатида фойдаланган ва яхши натижалар олган. Қайнатма тайёрлаш учун ровоч илдизи ва мевасидан кузда қазиб майдалаб қуритилади, шундан 20 г олиб бир стакан сувда 5 минут қайнатилади совугач кунига 3 маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичиб турилади.

**Ток (Виноград культурный).** 28-расм. Токнинг баргини олиб яхшилаб ювиб қуритилади сўнг майдалаб ун шаклига келтирилади, бачадондан қон кетганда, қон тўхтатувчи дори сифатида 2-3 г дан ичиб турилади.



(Жума кундузи ва тунда жимоъ ҳилиш мустахаб (севилган) нарсалардан ҳисобланади).

Ток мевасининг доривор прспарати (ампулада чиқадиган натуроза), кўп қон йўқотиш ва қон томирлар тонусининг ўзгариши натижасида қон айланишининг бирданига сусайиши туфайли юз берадиган ҳолатларда буюрилади.

**Қорақанд (Барбарис).** 29-расм. Абу Али ибн Сино: «Уни қўйиб боғласа, иссиқ шишларга фойда қилади» — дейди. Қорақанд барглари асосида тайёрланадиган — спиртли настойка, қон тўхташи, яллиғланишга қарши даво бўлиши билан бирга, қон томирларини торайтиради, томир ишини тезлаштиради, бачадон мушакларини қисқартиради. Настойкадан ҳар куни 3 маҳал овқатдан олдин 2 ош қошиқдан ичишни тавсия этилади.

**Бўйимодарон (Тысячелистик обыкновенный).** 14-расм. Ёки бош оғриқ ўти деб аталади, ҳушбўй ҳидли, гуллари сариқ саватчага тўпланган. Ибн Сино шундай дейди: бўйимодарон ер устки қисми қайнатмасига ўтирилса, ҳайз қонини юриштиради. Бачадондаги яраларга фойда қилади.

**Наъматак (Шиповник).** 19-расм. Ҳамма ерларда ёввойи ҳолда ўсади. Халқ медицинасида наъматак мева қайнатмаси ёки дамламаси бачадондан қон кетишини тўхтатувчи ва иситма қолдирувчи дори сифатида ишлатилади. Мевадан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан сув қуйилади ва бир ош қошиқ майдаланган (ёнғоқчалари олиб ташланган) мевадан солиб 10 минут қайнатилади ва 24 соат қуйиб қўйилади, сўнгра докада сузилиб қайнатмага шакар қўшиб, кунига 2-3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичиб туриш тавсия этилади.

**Жень-Шень (Одомчик).** 30-расм. Бу ўсимлик кўп йиллик бўлиб, меваси тўқ қизил уруғли. Жень-Шень ўсимлигининг уруғи ичилса бачадонни тозалайди шамоллашни олади. Бу ўсимлик бозорларда сотилади, унинг ватани узоқ шарқда.

**Петрушка (Петрушка обыкновенный).** Абу Али ибн Сино петрушкани сийдик ҳайдовчи, аёлларда ҳайз келтирувчи ва бачадонни тозаловчи дори сифатида қўллаган. Фойдаланиш учун петрушка мевасидан дамба тайёрлаган. 2 стакан қайнаб совутилган сувга ярим чой қошиқ майдаланган мева солинади ва 8 соат қуйиб қўйилади, сўнгра докада сузилиб кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичиб турилади.

Болгариялик башоратчи Ванга: Агар бачадонда ўсимта бўлса (Миома матки), бемор кенаф уруғининг қайнатмасидан 15 кун кунига 3 маҳалдан ярим стакандан ичишини буюради. Агар бачадондан кўп қон оқса, унда 6 та тухумни оқини олиб унга ярим чой қошиқча лимон кислотасини аралаштириб ичсин, шифо топмаса шу усулни такрорласин, дейди.

Қуйидаги сатрларга эътибор беринг:

— Аёл бачадонида сариқ сув тўпланган бўлса, ёки шиш бор бўлса ундай аёллар жимо пайтида оғриқдан қийналадилар.

— Агар аёл кишининг юзи сарғайган бўлса, айниқса юзининг лунжлари, унинг бачадони шамоллаган, ундай аёл жимо пайтида кўп терлайди.

## БЕЛ ОҒРИҒИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Бел оғриғи ёки бод касали ҳамма ёшдаги кишиларда, қарияларда учраши мумкин. Бу касаллик кўпинча шамоллаш оқибатида, кўп терлайдиган кишиларда, қарияларда ва ўрта ёшдаги кишиларда баданларида туз йиғилиш оқибатида келиб чиқади. Жисмоний ҳаракат билан кам шуғулланувчилар ҳам бел оғриғига учраб турадилар. Бел оғриғи бошқа касалликлар оқибатида ҳам юз бериши мумкин.

Масалан буйрак, жигар хасталикларида, қовуқ шамоллаганда, сийдик йўллари, орқа умуртқа хасталикларида бел оғриш бўлиши мумкин. Куз кунлари бошланиши билан айниқса ёши 35 дан ошган кишилар тузли овкатларни ёқтиришади, бундай инсонларда баданида тузлар йиғила бошлайди. Шу йиғилган тузлар намгарчилик бошланиши билан безовта қила бошлайди. Агар чорасини қилмаса, бора-бора дард кучайиб кишини кўзгатмай қўяди. Бунда бемор албатта шифохонага бориб шифокорга мурожаат қилади, шифокор ёзиб берган дори-дармонлар билан бир қаторда табиат неъматлари билан даволаниш ҳам фойдадан холи бўлмайди.

**Касалликни даволаш усуллари.** Бел оғриғи ҳаво иқлимига қараб, кўпинча намгарчиликда орқа умуртқа бўғинлари бел билан бирга зирқираб оғриқ билан бошланса, унда баданда кўп туз йиғилган бўлиши мумкин. Бу касалликни Ўзбекистоннинг туз конларида даволаш мумкин. Бухоро вилояти Олот туманида, Туркменистон чегараси олдида шундай туз кони бор. Шу туз конида 3-4 кун ичида даволаниб келинса бел оғриғи тузалади. Даволаниш учун йилнинг ёз чилласида, яъни 25 июндан 5 августгача 40 кун мобайнида ҳар

йили, вақтга қараб 3-4 кунга қумга, тузга тушиб даволанилса бел оғриғига шифо топади. Тузконга боришдан олдин бемор шифокорлар кўригидан ўтиши лозим, тузконга юраги оғриқлар, қон босими юқори юрадиган беморлар бормаганлари маъқул. Кумдан кейин бемор ўрнидан туриб яқин жойда 100 метрча чамаси жойлашган туз кўлига бориб унда ҳам белини тузга кўмади 10-15 дақиқага унда танадаги туз иссиқдан эриб олпоқ кўл тузига ўтади, кейин ювиниб, яхшилаб ўралиб кийимлар кийиб пана жойда, қападами ёки хонадами ётиб кўп чой ичилади, кўп терлаш учун вақти-вақти билан кийим алмаштириб ётиб турилади. Шу усулни 3 кун 3 маротаба такрорланса, бел оғриғи (бод) яхши бўлиб кетади ва танадаги тузлар камайиб организм соғлом бўлади. Бу муолажа бошқа касалликлар оёқ, кўл оғриқлари учун ҳам тавсия этилади.

**Карам (Кануста).** Оддий карамни олиб баргларини яхшилаб майдалагичдан ўтказилади, суви билан оғриган белга қўйиб боғланади, 2-4 соат тургач уни олиб ўша жойга анжирнинг баргини 24 соатга боғлаб қўйилади. Шу муолажани 4-5 маротаба такрорлаш лозим. Тузларни карам суви эритиб дарддан фориғ этади. Муолажалардан маълум бўлишича карамнинг суви таъсирида инсон териси ва мускуллари сувга тушган нондек бўкиб бўш бўлиб қолади. Тери ва мускулларни ўз ҳолига келтирувчи омил сифатида анжирнинг барги жуда яхши таъсир кўрсатиши аниқланган.

**Бўйимодарон (Тысячелистник обыкновенный).** 14-расм. Бу ўсимликнинг таркибида эфир мойи, камфора, спирт ва бошқа моддалар бор. Ўсимликни бош оғриғида ишлатилгани учун бош оғриқ ўсимлиги дейилади, гуллари сариқ саватчага тўпланган бўлиб, тоғ ёнбағрида ўсади. Абу Али ибн Сино бу ўсимликнинг ер устки қисмидан, айниқса гулидан тайёрланган қайнатмани қайтиши қийин бўлган шишларда, эт узилганда, радикулит касалида, бел оғриғида, бодда, фойдаланган. Бунинг учун хасталанган жойга бир матони ҳўллаб боғлашни буюрган, бу усулни бир кунда бир неча маротаба такрорлаб туришни тавсия этган. Мазкур ўсимликдан ванна қилиш йўли билан ҳам унумли фойдаланиш мумкин. Унинг учун ўсимликнинг ер устки қисми гули билан олиниб қайнатилади. ранги чойга ўхшаши билан ваннага солиниб иссиғига бадан чидайдиган бўлганда, 20-25 дақиқа ўтириш тавсия этилади. Бу усул бир неча кун такрорланиши лозим.

**Шафтоли меваси (данаги) (Персиковые косточки).** Меваси таркибидаги шифобахш воситалардан 15% қанд, ошловчи модда

12% миқдорда пектин, эфир мойи, каратиноидлар, органик кислоталар ва С, В дармондорилари бор, шунингдек калий тузлари ва бошқа шифобахш моддалар ҳам мавжуд. Халқ табобатида бел оғригида, бод касалида ва бел оғриги қовуқ тошларидан бўлганда, шу тошларни майдалашда ҳам шу шафтоли мевасидан муваффақиятли фойдаланиб келинган. Бунинг учун шафтоли, қовун ва турп уруғларидан 24 г дан олиб аралаштириб туюлади, унга 10 г асал ва 20 г шакар қўшиб қоришма тайёрланади. Мазкур дорини ҳар кун ичирди бир мартаба истеъмол қилиш тавсия этилади. Эртасига шу дорини янгидан тайёрлаш керак бўлади, бир ҳафта ўн кун ичилади.

**Исириқ (Гармала, Адраспан).** 1-расм. Бел оғригини, бод касалини даволашда исириқ ўсимлигидан фойдаланилган. Ўсимликнинг ер устки қисми олиб қайнатилади, қайнатма ранги кўк чой шаклида бўлганда иссиқлигида бадан куймайдиган қилиб ваннага солинади, 15-20 дақиқа ванна қабул қилинади, сўнг белни эски иссиқ рўмол билан ўраб ётилади. Шу усулни 3-4 кун такрорланса бел оғриги ўтиб кетади.

**Сохта каштан (Конский каштан).** 7-расм. Қиш фаслида бел оғриги ўта безовта қилганда каштан ўсимлигидан ҳам фойдаланиш мумкин. Касаллик бошланмасдан олдин каштан мевасидан бир шиша идишга тўлдириб солинади ва усти ёпилгунча ароқ қуйилади, сўнгра уч кун мобайнида кўёшли жойга қўйилади кейин, қирқ кун давомида салқин ерда сақланади ва бел оғриганда оғриётган жойга суртиб турилади.

(Табиат инсонни кафтида тутиб турибди, унинг яхшиликларига кўрнамаклик қилмайлик).

**Бангидевона (Дурман обыкновенный).** 17-расм. Ўзбекистоннинг деярли ҳамма вилоятларида учрайди. У асосан йўл ёқаларида, сув бўйларида, аҳоли яшайдиган жойларга яқин ерларда, боғларда ўсади. Буйи 100-120 см. гача етадиган ёқимсиз ҳидли ўсимлик. Ўсимликнинг ҳамма қисми заҳарли. Пояси тик ўсади, шохланган. Барги йирик тухумсимон, гули оқ ёқимсиз ҳидли йирик воронкасимон шаклда. Меваси қаттиқ тухумсимон чаноқ тиканлар билан қопланган. Бангидевонанинг барги ва меваси бел оғриганда ишлатилади. Ишлатиш учун ўсимликнинг барги ва меваси йиғилади, салқин жойда қуритилади, кейин ҳовончада янчилади, кукунидан бир ош қошиқда олиб, бир стакан қайнаб турган сувда 10-15 дақиқа дамланади, шу дамламани докага ёки пахтага шимдириб, бел оғриган жойга 4-5 соатга қўйилади, яхши шифо беради.

**Торимдори (Горец земноводный).** 31-расм. Кўп йиллик бўйи бир метргача етадиган ўт ўсимлик. Ўзбекистоннинг барча вилоятларида дарёлар, қўллар, ариқлар бўйларида ва экинлар орасида ўсади. Пояси бўғинли, барги чўзиқ, гуллари тиниқ пушти рангли. Ўсимликнинг илдизи ва илдиз олди пояси барги билан йиғилади ва соя ерда қуритилади, сўнг майдаланиб кукунидан бир чой қошиқ ярим стакан сувда 10 дақиқа қайнатилади ва бел оғриганда овқатдан олдин ярим стакандан ичиб турилади.

**Қоратерак (Тополь чёрный).** 32-расм. Бу манзарали дарахт сифатида ўстирилади. У ёввойи ҳолда тоғларда ҳам учрайди. Унинг барг куртаги барг чиқармасдан олдин эрта баҳорда йиғилади ва соя жойда қуритилади. Абу Али ибн Сино қоратерак барг куртагига сирка (узум сиркаси) қўшиб, тайёрланган аралашмани бел оғриганда, бод касалида оғриган жойга малҳам сифатида суртиб яхши натижалар олган.

**Қариқиз (Лопух войлочный).** 33-расм. Ёки паҳмоқ қариқиз. Ўзбекистоннинг деярли ҳамма ерларида, далаларда, уйлар атрофида, ариқ бўйларида ўсади. Буйи 60-100 см. гача етади, пояси тик қиррали, тукли, барги йирик юқори қисмида майдароқ кенг тухумсимон, тишсимон, қиррали. Гуллари тўпгулли саватчадан иборат бўлиб тўқ бинафша ранг бўлади. Қариқизнинг шифобахш хусусиятлари қадимдан маълум. Унинг доривор маҳсулотлари - илдизи ҳамда барглари ҳисобланади. Қариқиз илдизи таркибида эфир мойи, инсулин, аччиқ ошловчи ва бошқа моддалар мавжуд. Қариқизнинг илдизи йиғилиб салқин жойда қуритилади, сўнг ҳовончада янчиб ун шаклига келтириб суртма дори тайёрланади. Бел оғриганда, бод касалида оғриган жойга шу суртмадан суртиб турилади, яхши натижалар беради.

**Ялпиз (Мята).** 11-расм. Ялпиз жуда қадим замонлардан бери ошкўк, зиравор. Маълумотларга қараганда Абу Али Ибн Сино ялпизли суртмадан шиш ва оғриқ қолдирувчи восита сифатида фойдаланиб келган. Ялпизли суртма тайёрлаш учун ялпиз гулидан 200 г олиб шиша идишга солинади, унинг устига 400 г зайтун ёғи қўшилади, шиша оғзини оқ мум билан яхшилаб беркитилади ва 40 кун мобайнида қуёш нури тушиб турган жойга қўйиб қўйилади. Шундан кейин бел оғриган жойга суртиб турилса оғриқ тез қайтади.

**Олма (Яблоко).** Абу Али Ибн Сино олма билан бел оғригини ёки сурункали бодни даволаган. Фойдаланиш усули: Агар бел оғриғи буйракдаги тошлардан бўлса 3-5 тадан олмани кунига 3-4 маҳал истеъмол қилиб турилади, ёки олма шарбатини, олма

компотини қунига 3-4 марта 1 стакандан ичиб турилади. Бунинг натижасида буйракдаги майда ва сийдик йўлидаги майда тошлар тушиб кетади бир ҳафтада бел оғриғи шифо топади.

**Саримсоқ (Чеснок), Сирка (Разведённый уксус), Асал (Мёд)** аралашмаси бел оғриғи ва бод касалига барҳам беради. Бунинг учун саримсоқнинг 2 та бўлакчасини қирқиб, пиёладаги иссиқ сиркага 5 дақиқа солиб қўямиз, қалин пайпоқни иссиқ сувда ҳўллаб сиқиб ташлаб, сиркада турган саримсоқ бўлақларини 1 чой қошиқ асал билан яхшилаб аралаштириб пайпоқ ичига солинади ва у билан оғриган жойларни бир неча дақиқа давомида артилади, бу бир неча кун давом эттирилади. Яна бир чой қошиқ узум сиркаси, шунча асал, чой қошиқнинг тўртдан бир қисми ҳажмида саримсоқ шарбати ва ярим стакан иссиқ сувдан дори тайёрлаб ҳар куни ухлаш олдидан ичиб турилса мускуллар ором олади (ҳаёт эскиртирганини табиат янгилаб туради).

**Парпи (Аконит)** ўсимлиги. Ўзбекистонда 2 тури бор Қорақўл парписи, Жунгар парписи.

Ҳар иккала парпи тури Тянь - Шань тоғларидаги сув бўйларида нам ўрмонларда ўсади. Қорақўл парписи Иссиқ кўлга яқин жойларда ўсади. Бўйи 70-130 см. гача етадиган ўсимлик. Пояси тик ўсувчи туксиз. Барги оддий, устки томони тўқ яшил 1-3 бўлақларга ажралган. Гули қийшиқ шингилга тўпланган косача барги 5 та, ранги кўк бинафша. Меваси кўп уруғли. Июль, августда гуллайди. Ўсимлиқнинг ҳамма қисми заҳарли. Парпи ўсимлигининг илдизи йиғилади, сувда яхши ювилиб, кейин салқин ерда қуритилади, ишлатиш учун майдаланган илдизидан бир ош қошиқ олиб 200 г 60° ли спиртда аралаштириб иссиқ жойда 3 кунга қўйиб қўйилади, бу аралашма 3 кундан кейин аччиқ чойга ўхшаб кетади. Аралашмадан бир чой қошиқда олиниб, (кўпроқ олиш тавсия этилмайди), бел оғриган жойга яхшилаб қуриб кетгунча суртилади. Суртилган жойни бошқа бир мато билан ўраб қўйилади. Суртилган жойда тезда қон айланиш оқибатида бел оғриғи қайтади.

**Мўмиё (Мумия).** Мўмиё хоссаларининг ҳамма манбалардаги таъsvири деярли бир хил. Шунга кўра унинг хоссаларини қуйидагича баён қилиш мумкин. Буюк аллома Абу Али ибн Синодан бошлаб ҳамма табиблар мўмиёни турли касалликларда бериладиган ҳар хил дориларга қўшиб ишлатадиган бўлиб қолдилар. Чунончи одамнинг бадани лат еганда, чиқиқлар ўрнига солинганда,

суяклар синганда ва умуман мускуллар, бўғимлар ва суяклар касалланиб қолганида мумиёни асалга аралаштириб бир қисмини оғриган жойга суртилса, бир қисми мошдек-мошдек қилиб ичиб турилади. Бу усул бел оғриғига яхши кор қилади.

**Асаларини чақтириш.** Ёз фаслида бел оғриғи ўта безовта қилганда, асалари захрига аллергия бўлмаса, у асалари билан бел оғригини даволаш мумкин. Бунинг учун биринчи кун битта асаларини оғриган жойга қўйиб чақтириш керак, орадан бир кун ўтказиб учта асаларига чақтириш керак, бешинчи кун учта асаларига, еттинчи кун тўртта асаларига чақтирилади, шу билан ўн учинчи кунигача қўйилмайди, ўша ўн учинчи кун учта асаларига, ўн бешинчи кун иккита асаларига ва ўн еттинчи кун битта асаларига чақтирилади. Асаларининг захри бел оғриғига шифо беради.

Болгариялик башоратчи Ванг бел оғриганда куйидагиларни тавсия этган: Бод бўлса белни қуёш нурига товлангириб туриш, шу билан бирга оғриган жойни қўй ёғи ёки милтиқ мойи билан суртиб турилади. Бел оғриганда Сог тупроқдан (Гончарная глина) (тепаликларда, жарликларда бўлади), олиб унга олма сиркасидан қўшиб яхшилаб аралаштирилади ва аралашган лойни матога солиб оғриган жойга кечкурун қўйилади. Бемор шу кунлари бир ҳафта ичида, қовоқ уруғидан дамланган чой ичиб туриши лозим.

Буюк аллома Абу Али ибн Сино бел оғриганда Шолғомни (Рева) гўшт билан қайнатиб пишириб эзиб иссиқлигида белга қўйиб уни қиздириб шифо топган.

**Эрмон (Полынь горькая).** 24-расм. Ер устки қисмини майдалаб ҳина ёғи билан қўшиб мумли суртма қилиниб, шу суртмадан бел оғриган жойига боғланса оғриқлар меъдаданми, жигарданми, белданми барибир барҳам топади.

## БОШ ОҒРИҒИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Бош мия оғриғи турли сабабларга кўра келиб чиқиши мумкин. Шамоллаш, бошнинг шикастланиши ёки лат ейиши, турли хил асаб хасталиклари оқибатида ҳам бош оғриғи касалликлари пайдо бўлади. Бош мия қон томирлари фаолиятида мўътадиллик - бир текислик бузилишида, қон босим юқори ёки паст бўлганда ҳам бош оғриғи пайдо бўлиши мумкин, оғриқ пайдо бўлиб кўнгил айнийди, кўз олди қоронғулашади, кулоқ шанғиллайди, қўл - оёқ увишади, бош айланади, қайт қилиш кучаяди. Хуруж бир неча соат, ҳатто бир неча кун давом этиши мумкин.

Мижозини аниқ билиб олиши лозим, у тўғрисида ушбу китобнинг кириш қисмида ёзилган. Совуқ мижозли кишилар моштли овқатларни зира, қора мурч ва қалампир билан аралаштириб есалар бош оғриғига даво беради ва яхши самара оладилар. Иссиқ мижозли кишилар эса аксинча мол ва эчки гўшгидан тайёрланган таомларни, турп, карам, қовун ва тарвуз каби полиз маҳсулотларини кўпроқ истеъмол қилишлари зарур. Шифобахш ўсимликлардан қуйидагилари бош оғриғида ишлатилади.

**Арпа (Ячмень).** Арпа қайнатмасини тайёрлаш учун 100 г арпани 0,5 л сувда 10 дақиқа қайнатилади, шу қайнатмадан ҳар куни 1-2 пиёла бош оғриғида ичиб турилади, кун ора бир ош қошиқ алое (сабур) барги ичидаги шиллиғидан бошга суртиб туриш ҳам яхши натижа беради.

Тоғ олчани узоқ қайнатиб кун ора 2-3 пиёладан ичиб туриш керак ва бир пиёласи билан бошни эмланг (сургинг). Овқатларингиз ош кўклари, аччиқ-чучук ва сирка билан истеъмол қилишни тавсия этилади. Ҳар куни бир боғ кўк пиёз, бир боғ кашнич ва 100 гр. карамни хоми майда тўғраб, сузмага қориштириб истеъмол қилиш зарур.

**Исириқ (Гермала).** 1-расм. Исириқни тутатиб тутунига 21 марта бошни тутинг, бир боғ исириқни бир пақир сувда қайнатиб, докадан сузиб олингач (ваннага) қуйилади, устига иссиқ сув қуйиб то совутунча ваннада ётилса бош оғриғига тез шифо топасиз.

**Шафтоли барги (Листья персика).** Ота-боболаримиз анъаналарини давом эттириб улар томонидан синалган воситаларга мурожаат қилайлик. Бош оғриғида бир сиқим шафтоли баргидан олиб, чойнакка солинади ва устига қайноқ сув қуйилади, бир оз фурсат ўтгач, шу дамламадан бир пиёла таом олдидан ичилса, терлаш натижасида бош оғриғи тезда тузалади. Дамламани фақат бош оғриган вақтда ичиш керак бўлади.

**Тоғрайхон (Душица мелкоцветная).** 34-расм. Бу ўсимлик дамламаси билан бош ювилса, бош оғриғи тезда қолади. Дамлама тайёрлаш учун 2 чой қошиқ тоғрайхон кукунини олиниб, 400 г қайноқ сувга солиб дамланади, сўнг докада сузилиб ишлатилади. Шу усулда бош ювиш учун қанча дамлама керак бўлса шунга қараб тайёрланади.

**Карам (Кануста).** Карам япроғини суви чиққунча туйиб, пешонага ва икки чаккага ва билак ҳамда қулоқ орти чуқурчасига боғланса, бир оздан кейин бош оғриғи таққа тўхтайдди, карамнинг шираси бурунга томизилса, шу заҳотиёқ мияни тозалайди ва бош оғриғи қолади.



**Лимон ўт (Мелисса лекарственная).** 16-расм. Лимон ўт Тошкент ва Сурхондарё вилоятларининг тоғли районларида, боғларнинг ўрта қисмидаги дарахтлар ва катта тошлар тағидаги соя ерларда ўсади. Кўп йиллик, бўйи 30-60 см.га етадиган, лимон ҳиди келиб турадиган ўт ўсимлик. Барги тухумсимон, гули ҳалқасимон тўпгулли, июнь-август ойларида гуллайди. Лимон ўтни ер устки қисми йиғилади ва камқонликда, қон босими баланд бўлганда, овқат ҳазм бўлишининг бузилишида ва бош қаттиқ оғриганда оғриқ қолдирувчи сифатида дамлаб ичилса, бемор тезда шифо топади. Дамлама тайёрлаш учун озги ёпиладиган идишга ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 8 чой қошиқ солиб, устига 2 стакан қайнаб турган сув қўйилади. 4 соат дамлаб қўйилади, сўнгра дамламадан 4 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади. Яна бошқа усул: Бош оғриганда янги лимонни олиб пўстини артиб 2-3 см. қилиб қирқилади, уни оқишидан ажратиб олиб икки танглайга босилса, бош оғриғига шифо беради.

**Зубтурум (Подорожник).** 35-расм. Барги кукунини 1 ош қошиқда олиб бир стакан қайноқ сувда 10-15 дақиқа дамланади. Шу дамламадан ярим стакандан аста-секин ютум билан кунига 2 маҳал ичилади. Ундан ташқари бемор нафасини чиқариб бир оз вақт нафас олишни тўхтатиб туриш керак, кейин нафас олинаётганда бош оғриғи аста-секин пасаяди.

**Ялпиз (Мята).** 11-расм. Ялпизнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмалари ҳар бир организм учун жуда фойдалидир. Ялпизни айниқса арпа уни билан қўшиб, бош оғриғига қарши бошга боғланади.

**Янтоқ (Янтак рыхлолистный).** 36-расм. Янтоқ турлари Ўзбекистонда кенг тарқалган бўлиб энг фойдалиларидан бир шакар янтоқдир. Янтоқ қадим-қадим замонлардан турли касалликларни даволашда кенг қўлланиб келинган. Айниқса республикамизнинг дала-даштларида ўсадиган шакар янтоқ кўплаб касалликларга шифодир. Шакар янтоқ асосан август, сентябрь ойларида пишиб етилади ва ўзидан шу пайтда ширин суюқлик ажратади. 2-3 кунда бу суюқлик қотиб маннага айланади. Халқ табобатида шакар янтоқ маннасида сиқиб олинган ширани сурункали бош оғриғида пешонага оғриган жойга суртма сифатида ишлатилади.

**Бўйимодарон (Тысячелистник обыкновенный).** 14-расм. Бу ўсимликнинг бошоқли ўти (тысячелистник сантолинный) тури, ўзига хос хушбўй. Гуллаган пайтда ер устки қисми йиғилади ва салқин ерда қуритилади. Қуритилган ўсимликнинг енгил қайнатиб аччиқ қилиб қуюқ ё суюқ ҳолда бошга қўйиб боғланса ё қўйилса, совуқдан бўлган бош оғриғини қолдиради. Ундан ташқари бўйимодарондан тайёрланган

дамлама ҳам бош оғриғини қолдирувчи сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйилади, устига майдаланган ер устки қисмидан бир ош қошиқ солиб, бир соат дамланади, сўнгра докада сузиб, дамламадан кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин бир қошиқдан ичилади. Даволаниш 10 кун давом этади 3-4 кун дам олгандан кейин яна қайтарилиши мумкин.

**Картошка (Картошка).** Картошка таркибида мавжуд бўлган моддалар ҳам бош оғриғига даво эканлиги маълум. Унинг таркиби В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С дармондорилар (витаминлар), оқсил, ёғ, калий, магний, кальций, натрий, темир, фосфор ва бошқа моддаларга бой. Бош оғриғини қолдириш учун, артилган хом картошкани қирғичда қириб, шарбатини сиқиб олиб, шу шарбатдан ярим стакандан ичиб туриш яхши натижалар беради, шунга айтиб ўтиш керакки, 2-3 марта ичилса бош оғриқлари таққа тўхтади.

**Тоғ арчасининг (Ёль).** 37-расм. Ёш новдаларидан олиб қуритилади кейин янчилиб, бош оғриғида кукунини ҳидлаб турилса оғриқ тўхтади. Ёш новдалар таркибида эфир мойи, кўпроқ буюк ва бошқа моддалар бор.

**Бодом (Миндаль обыкновенный).** 4-расм. Чучук бодомни чақиб уруғини қанд билан бирга талқон қилиб, бош оғриғанда каплаб туриш даволашда яхши натижалар беради.

**Жуқа дарахти (Липа серцевидная широколистная).** 38-расм. Жуқа дарахти гуллаганда гул олди баргчалари билан бирга қирқиб олиниб соя ерда қуритилади. Шундан дамлама тайёрланади, бир стакан қайнаб турган сувга бир ош қошиқ гулидан солиб, бир соат дамланади. Дамламадан кунига 3-4 маҳал ярим стакандан бош оғриғанда ичилади.

**Сассикалаф (Болиголов пятнистый).** 41-расм. Бу ўсимлик Ўзбекистонда кўп тарқалган. Бўйи 1 метргача этади. Пояси тик ўсувчи, майда қизил доғли, юқори қисми шохланган. Бу ўсимликнинг ер устки қисми ўриб қуритилади, бош оғриғанда озгина ҳўллаб бошга боғланади.

**Қовул (Каперцы колючие).** Бу ўсимлик ҳамма жойларда учрайди, девор тағларида, ариқ бўйларида, поезд йўли четларида ва адирларда. Қовул кўп йиллик, бўйи 2,5 м. гача етадиган ўт ўсимлик, пояси тиконли судралиб ўсувчи, шохланган юмалоқ барги калта бандли, пояда кетма-кет жойлашган. Гуллари оқ барг қутиғида жойлашган, май, июнь ойларида гуллайди. Эрта кўклам, ёки кузда қовул илдизи қовлаб олинади ва сувда юшиб уни қуритиб олиб қўйилади. Қовул илдизининг пўстлоқларини ажратиб чайилса бошдан ратубатни тортади ва бошдаги совуқ оғриқни босади.

**Мўмиё (Мумия).** Бош оғриганда 0,15 г мумиёни қора андиз қайнатмасига қўшиб ичирилади. Ибн Байторининг ёзишига қараганда Ар-Розий бош оғриганда, одам ланж бўлганда бир хаб- (0,071 г га тенг) мўмиёни хўплаб ичиб туришни буюрилар экан.

**Итузум (Паслен чёрный).** 39-расм. Ўзбекистоннинг деярли ҳамма суюриладигин ерларида учрайди. Богларда, экинлар орасида, ариқ бўйларида ўсади. Буйи 25-75 см. гача етади. Гуллари оқ 3-8 тадан бирлашган, меваси юмалоқ, сершира, қора рангли хўл мева. Итузумнинг пишиб етилган мевасидан ташқари ҳамма қисми заҳарли. Абу Али ибн Сино итузумнинг бош оғриғини қолдириш, шишларни қайтариш хусусиятини билган. Шунинг учун қуритилмаган ўсимликни майдалаб эзиб, бош оғриганда бошга боғлашни тавсия этган.

**Исмалоқ.** 15-расм. Бош оғриганда исмалоқнинг ширасини олиб, унга тенг миқдорда гулхайри ўсимлигининг дамламасидан қўшиб бошга суртилса бош оғриғи таққа тўхтайд.

**Олма (Яблоко).** Олманинг хосиятлари ҳам беҳисобдир, унинг таркибида ҳам кўплаб шифобахш моддалар мавжуд, глюкоза, фруктоза, сахароза деб аталувчи қанд моддалари, органик кислоталардан ҳисобланган пектин, микроэлементлардан темир, калий, марганец, мис, кобальт, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С дармондорилар ҳам унинг шифобахшлигини кучайтирувчи омиллардир. Мия оғриганда ҳам олма шарбатини тез-тез ичиб туриш жуда яхши натижалар беради. Зўриқиб боши оғриган беморга ҳар кун и овқатдан олдин бир чой қошиқ асал билан, бир чой қошиқ олма сиркасини истеъмол қилиб туриш буюрилади.

Чойнинг хусусиятлари (Чай). XVIII асрда яшаган табиб Муҳаммад ал-Оқилий ўзининг «Маҳзан ул адвия» («Дори-дармонлар хазинаси») номли китобида чойнинг хосиятлари тўғрисида кўп ажойиб гапларни ёзган. Чойнинг хосиятлари: аъзоларни ва руҳиятни қувватли қилади, кайфиятни қўзғатади, мустаҳкамлайди ва кўтаради, терлатади, пешоб ҳайдайди, совуқдан келиб чиқадиган бош оғриғини қолдиради, қонни, мияни тозалайди, юрак ўйноғини босади, руҳий толиқишга барҳам беради. Жуғрофий ва иқлимий шароитларга ёки бир жойдан иккинчи жойга борган киши анчагача лоҳас бўлади, боши оғрийди, уйқу босади. Ундай киши ўша жой иқлимига мослабиш олиши керак. Агар ҳавоси салқин ва нам ҳамда қудуқ ва водопровод сувлари мавжуд бўлса қора чой ичиш тавсия этилади аксинча, иссиқ, қуруқ иқлимли шароитларда, тоғ ва дарё сувлари мавжуд жойларда кўк чой ичган маъқул.

*Кашнич уруғи (Кариандр посевной)*. 40-расм. Бош айланишида кашнич уруғини ховончада туйиб истеъмол қилинса таққа тўхтайд. Халқ табобатида кашнич уруғини турли касалликларни даволашнинг чой каби дамлаш усули ҳам мавжуд. Бош айланишини тўхтатиш учун бир чой қошиқ кашнич уруғини 0,5 литрли чойнакка солиб устидан қайноқ сув қуйиб 5-7 минут қайнатилади ва унга кичкина қошиқда қора чой солиб, совугач ичилади. (Абу Али Ибн Сино қонунлари II жилд 1956 й. 342-343 бетлар).

*Типратикон (Ежик)* гўшгини 5-6 марта қайнатиб ейилса ҳам эски бош оғриғи қийнаётган беморнинг дардига яхши шифо беради.

Болгариялик башоратчи Ванганинг айтишига қараганда бош оғриганда янги Сирень дарахти баргини пешонага боғлаш керак экан.

Ибн Сино тез-тез боши оғриб турадиган одамнинг бурнига пиёзни сиқиб сувини оз-оздан бурунга юборган ва бош оғриғини қолдирган, бу усул ҳам жуда яхши таъсир кўрсатади ва киши шифо топади.

## БАВОСИЛ ( Геморрой)

Узоқ вақт ўтириб ишлаш натижасида, сурункали қабзият касалида, тўғри ичак ва орқа чиқарув йўли қон томирларининг ўсма ёки ҳомилалари бачадон билан босилиши натижасида тўғри ичакда ва кичик чаноқ томирларида қон димланиши (варикоз кенгайиши) ушбу касалликни келтириб чиқаради. Бавосил кўпинча ўрта ва баъзан ёшлар орасида ҳам учраши мумкин. Аёлларда бу касаллик ҳомилдорликда, кўз ёриши оғир кечган дамларда, шунингдек ўткир таъсир этувчи озиқ-овқатлар, гармдори, қора мурч, сиркаларни кўпроқ истеъмол қилганда кўпроқ учрайди. Умуман олганда бавосил касаллигининг келиб чиқиш сабабларидан бири оғир жисмоний меҳнат қилиш, машина ҳайдаш, доимо ўтириб ёки тик туриб ишлаш (этиклўз, махсидўз, тикувчилар, шунингдек кўп юришдир). Чунки буларда ичаклар босими ошиб боради, у қоринга оғриқ чақиради. Шундан аста секин бавосил касаллиги келиб чиқади.

Бавосил кўпинча аста-секин ривожланади. Унинг дастлабки белгилари орқа чиқарув йўли ачишади, бемор ҳожатга борганда қийналади, ахлатида қон кўринади, ёки гемorroидал тугунчалар пайдо бўлади. Шуларни сезган бемор дарҳол шифокорга мурожат қилиши зарур. Тўғри ичакдан сизилиб ва томчилаб, қизил, қорамтир, ёки аралаш рангли қон кетиши ва ичакда қандайдир нарса (предмет)

борлигини сезиш, оғриқ пайдо бўлиши тўғри ичак деворининг дарз кетганлигидан далолат беради. Бунда беморлар бош айланиши, бўшашиб қолишдан тез чарчашдан шикоят қиладилар. Касаллик зўрайиб кетса тугунчалар яллиғланиб энг хавфли касаллик — тромбозфлебитга олиб келади. Инфекция тушиши натижасида яллиғланиш тўғри ичак атрофларига ўтиб ёғ тўқимасининг йирингли яллиғланишини пайдо қилади. Хасталикнинг олди олинмаса, хавфли ўсма (рак) га айланиши мумкин. Касаллик белгилари жуда кўп бўлиб, улар бошқа касалликларда ҳам тез-тез учраб туради. Шунинг учун дарҳол шифокорга мурожаат қилиш зарур.

#### **Касалликни табиат неъматлари ёрдамида даволаш усуллари.**

Бавосилни даволашда аввало касалликни келтириб чиқарган асосий сабабларни аниқлаш ва шу сабабларни иложи борича йўқотиш керак бўлади. Спиртли ичимликларни ичмаслик, гармдори, қора мурч, сирка ва шўр нарсаларни вақтинча истеъмол қилмаслик зарур. Ёгли шўрвалар, дудланган маҳсулотлар, ўткир зираворлардан воз кечиш, енгил ҳазм бўладиган овқатларни тановул қилиш зарур. Одамнинг узлуксиз ичи қотиб юриши ҳам ўз-ўзидан бавосил хасталигини келтириб чиқаришини унутмаслик лозим. Бу хасталикка чалинган кишилар қанд лавлаги, карам, сабзи, қора нон, қатик, кепак нон, ўсимлик мойи, олма, анжир, қора олхўри, зардоли каби мева ва маҳсулотларни кўпроқ истеъмол қилишлари керак, ўрик шарбати ниҳоятда фойдали.

**Саримсоқ (Чеснок).** Саримсоқнинг тўрт бўлакчасини қайнатиб эзиб бир чой қошиқ асал ва чой қошиқнинг тўртдан бири ҳажмидаги оқ сирка аралашмаси билан бавосилга қўйилса жуда яхши шифо беради.

**Пиёз (Лук).** Пиёзнинг қизили оқига қараганда ўткирроқ бўлади. Қуритилгани ҳўлига қараганда ва хоми қовурилганига қараганда ўткирроқдир. Қизил пиёзнинг чалароқ пиширилганини бавосилга малҳам сифатида ётиш олдидан қўйилса 4-5 кунда шифо беради.

**Келин тили (Горец почечуйный).** Ўзбекистонда деярли ҳамма ерларда ариқ бўйларида, дарё қирғоқларида, боғларда ўсади. Бир йиллик бўйи 20-80 см. гача етадиган ўт ўсимлик. Барги ланцетасимон ёки чизиқсимон. Ўсимлик гуллаганда ер устки қисми ўриб олинади ва салқин ерда қуригилади. Ўсимликдан қайнатма тайёрлаб ундан кунига 3 маҳал ярим стакандан ичиб турилади, ундан ташқари қайнатма билан бавосилни кунига 2 маҳал юйиб турилади. Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир ярим стакан сув қўйилади, ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан бир чой қошиқ солиб 15 дақиқа қайнатилади ва 2 соат қўйиб қўйилади, сўнгра докадан сузиб ишлатилади.

*Далачой (Зверобой обыкновенный)*. 22-расм. Абу Али ибн Сино далачой ўсимлигини оғриқ қолдирувчи ва турли яраларни даволашда ишлатган, бунинг учун узиб олинган янги баргини майдалаб эзиб бавосилга куйилади, ундан ташқари ўсимликдан тайёрланган дамлама қон тўхтатувчи, ички аъзолардан қон оқишда кунига 2-4 маҳал овқатдан кейин бир ош қошиқдан ичишни буюрган. Қайнатма тайёрлаш учун идишга майдаланган ер устки қисмидаң 10 г солиб устига бир стакан қайнаб турган сув куйиб 5-10 дақиқа дамланади, сўнгра ишлатилади.

*Алой (Алоэ)*. 42-расм. Абу Али ибн Сино алой ўсимлигини сиқиб, ҳосил бўлган малҳамдан бавосилни даволашда муваффақиятли фойдаланган. Алой баргларининг ширасига кастор мойи аралаштирилиб ундан ҳар куни тўғри ичакка уч-тўрт маҳал суриш ҳам тавсия этилади, мазкур мойни суришдан аввал орқа чиқарув аъзоларини яхшилаб ювилади, шундан сўнг суртилган малҳам ижобий натижа беради.

*Янтоқ (Янтак персидский)*. 36-расм. Бавосилни даволашда шарқ табобатида янтоқни саримсоқ билан тенг аралашмасини ёнларига лой суртилган тешик челақка солиб, уни тутатиб дудига ўтириш тавсия этилган. Ҳар куни шу усулни 10-15 дақиқа қўллаш ушбу касалликни даволашда ёрдам беради.

*Зубтурум - Бангизуб (Подорожник ланцетный)*. 35-расм. Ибн Сино забтурум барги билан қийин битадиган яраларни, шишларни ва қон оқишини тўхтатган. Халқ табобатида зубтурум баргидан тайёрланган дамлама ёки барг шираси билан йўғон ичак яллиғланиши, бавосил, сузак ва куйдирги касалликларини даволанган, дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув куйиб, устига бир ош қошиқ қуригилган ва майдаланган зубтурумнинг барги солинади ва 2 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб овқатдан ярим соат олдин бир ош қошиқдан 5 маҳал ичиб турилади.

*Тугмачагул (Мальва дикая)*. 43-расм. ёки Қалдирғоч ўт. Бу ўсимлик суғориладиган ерларда ўсади. Бир йиллик, бўйи 25-100 см. гача етадиган ўт ўсимлик. Пояси цилиндрсимон, барги думаллоқ 5-7 бўлаккли, йирик аррасимон пояда жойлашган. Гуллари пушги - бинафша рангда барг қўлтиғида жойлашган. Бу ўсимликнинг барги ва гули йиғиб олинади ва соя ерда қуригилади. Тугмачагулнинг шифобахш хусусияти дамламаси ичак ҳамда нафас йўллари шиллиқ пардалари яллиғланганда, бавосил касалликларини даволашда кенг ишлатилади. Барги ва гулига қанд қўшиб тайёрланган дамламадан бавосил касалида 3-4 маҳал 1-2 ош қошиқдан ичилади. Дамлама тайёрлаш учун бир стакан қайнаб турган сувга ўсимлик гулидан ёки баргидан бир ош қошиқ солинади ва 2 соат дамланади, сўнг сузиб ичилади.

(Овқат жуда иссиқ бўлса шошилиб еманг, зиён етади).

**Зулук (Пиляки).** Зулукни куришиб, туйиб алоэ билан тенг миқдорда аралаштириб, бавосил ярасига қўйилса, уни куришиб юбориши мумкин, буни 5-8 мартаба такрорланса касаллик йўқ бўлиб кетади.

**Жайроннинг ўт қопи (Желчный пузырь жайрана).** Унинг ўтини олиб шаробга аралаштириб, хамир қорилади. Бу дори офтобда қуритилади, сўнгра буни аралашган сирка билан юмшатиб, қон оқаётган бавосилга суртилса қонни шу заҳотиёқ тўхтатади, ҳам яхши шифо беради.

**Аччиқ тош (Квасцы).** Олдин катта бир идишга 7,5 литр сув солиб қайнатилади, ана шу сувга 200 г аччиқ тош солиб эритилади, сўнг идишга тахтадан қопқоқ қилиниб ўртасида тешиқ қолдирилади, айланаси 5 см. бўлиши керак. Шу қоришма қайноқ сувнинг устига бемор ўтиради, аввал бавосили бор жойни яхшилаб ювиб, артиб вазелин ёғи суртилади, бемор 5-8 соат олдин сурги дори ичиб олади ва иссиқ қоришмали сув устига 15-30 дақиқа холига қараб ўтиради, бундай даволанишни ҳафтада 2 мартаба такрорлаб туриш лозим. Худди мана шу усулда ўртача 4-6 бош пиёзни 2 литр сутга солиб озгина қайнатилади, ундан чиқаётган бугига (парига) бемор ўтириши керак. Оловни паст қилиб буг (пар) секин чиқадиган бўлсин. Бу усулни 3 кунда бир мартабадан уч-тўрт марта қўлланилса даво учун кифоя.

**Картошка (Картошка).** Бавосил касалини даволаш учун, орқа чиқарув тешиги яхшилаб ювиб, 35 дақиқа 30° ли сувда ванна қилинади кейин ётиш олдидан картошкани кесиб қаламча шаклида орқа чиқарув тешигига шу қаламчани 30 дақиқага қўйилади. Бир икки мартаба картошка билан даволанса бавосил касали тез қайтади ва яхши шифо беради.

**Сувқалампир (Водяной перец).** 49-расм. Ўзбекистонда ариқ, ҳовуз ва қўлмақлар бўйида ўсади. Бўйи 20-60 см. пояси тик ўсувчи цилиндрсимон, қизғиш рангли шоҳланган ўт ўсимлик. Барги чўзиқ пояда кетма-кет жойлашган. Гуллари майда поя учида эгилган. Сувқалампирнинг ер устки қисми йиғилиб салқин ерда қуритилади. Сувқалампир дамламаси бавосил касаллигида (ичдан, бачадондан, йўғон ичакдан) қон оқишда, қон тўхтатувчи ва оғриқ қолдирувчи дори сифатида ичилади. Дамлама тайёрлаш учун, бир стакан қайнаб турган сувга сувқалампирнинг ер устки қисмидан бир ош қошиқ солинади ва бир соат дамлаб қўйилади. Сўнг докадан сузиб кунига уч маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичиб турилади.

Бавосил касаллигини даволаганда бемор ичи келиб туриши учун сурги дори ичиб туриши лозим ва юқорида ёзилган шифобахш ўсимликлардан бирини ичиб, бирини малҳам сифатида ичакка қўйиб туриш яхши шифо беради.

## БУЙРАК КАСАЛЛИГИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Буйрак хасталиклари кўпинча шамоллаш, заҳарланиш, буйракда тошлар йиғилиши, қовуқни мунтазам тўлдириб юриш туфайли келиб чиқиши мумкин. Буйрак тоши билан қовуқ тоши пайдо бўлиш сабабларида умумийлик бор. Бу шунинг учунки, тошнинг пайдо бўлиши таъсирланувчи модда билан таъсир қилувчи қувват натижасида бўлади. Сийдигида қумли чўкма кўп бўлган кишида тош туғилмайди. Буйракда тош борлигининг биринчи аломати сийдикда бўлиб, у шундан иборатки, сийдик аввалда қуюқ бўлиб, кейин суюққа айлана бошлайди. Сийдикдаги лойқа буйракда қамалиб колганидан у тиниқ ҳам бўлади. Бу тошнинг туғилишини кўрсатувчи белгидир. Белда оғирлик ва оғриқ сезилиши ҳам бу далилни қувватлайди, ҳаракат қилинганда бел пастада бир нарса қамалиб тургандек сезилади.

**Касалликни даволаш усуллари.** *Далачой (Зверобой обыкновенный)*. 22-расм. Абу Али ибн Сино далачой ўсимлигини сийдик ҳайдовчи, буйрак тошини майдаловчи, қон тўхтатувчи, оғриқ қолдирувчи сифатида дамлаб ичириб яхши натижалар олган. Далачойдан қайнатма тайёрлаш учун, оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайноқ сув қуйиб, устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 15 г солинади ва 10 дақиқа қайнатилади, совуғач докада сузилади ва 2-4 маҳал овқатдан ярим соат олдин икки ош қошиқдан ичилади.

**Маймунжон илдизи (Корень ежевика, малина)**. 44-расм. Ўзбекистоннинг тўқайларида, ариқ бўйларида, жарликларида, тоғ ён бағриларида ўсади. бўйи 50-150 см. гача етадиган ётиб ўсувчи бута. Пояси шохланган майда тиконлар билан қопланган. Барги уч пластинкали, гуллари оқ шингил. Ўсимликнинг илдизи баҳорда ёки кузда йиғилади, ювиб очиқ ерда қуритилади. Илдизида ошловчи ва бошқа моддалар бор, илдизидан тайёрланган қайнатма буйракдаги тошни майдалаб тушириш учун ичирилади. Қайнатма тайёрлаш учун ўсимлик илдизининг майдаланганидан бир ошқошиқ олиб бир стакан қайноқ сувда 10 дақиқа паст оловда қайнатилади, сўнг докадан сузиб кунига овқатдан олдин уч маҳал 1-2 ош қошиқдан ичилади.



**Қирқбўғим (Хвощ полевой).** 45-расм. Дала қирқбўғими Ўзбекистоннинг деярли ҳамма вилоятларида ариқ дарё бўйларида нам жойларда ўсади. Пояси икки хил, баҳорги пояси жигар ранг ёки қизғиш бўлади, ўзи юмшоқ, спора ҳосил қилади. Баҳорги поясининг споралари етилиб ва сочилиб кетгандан сўнг (май ойининг охирларига бориб қуриб қолади, шундан сўнг ёзги пояси яшил рангли бўлади, ўзи қаттиқ бўғинли, 6-8 қиррали, спора ҳосил қилмайдиган, кузга бориб қуриб қолади. Ёз ойларининг ўрталарида ёзги поя ўриб олинади ва салқин ерда қуритилади. Ўсимликнинг таркибида сапонин, эквизитин, никотин, алколоидлар, С дармондори, каротин ва бошқа сувда эрийдиган органик бирикмалар, ҳар хил кислоталар ва аччиқ моддалар мавжуд. Халқ табobatiда қирқбўғим дамламаси сийдик ҳайдовчи, буйракдаги тошларни эритиб туширувчи сифатида беморга ичирилади. Қирқбўғимдан дахлама тайёрлаш учун 2 стакан сув кетадиган кичкина чойнакка 4 чой қошиқ майдаланган қирқбўғимдан солинади ва устига 2 стакан қайнаб турган сув қуйилади 5-10 дақиқа дахламади, сўнгра докадан сузиб иссиқ ҳолида кун бўйида оз-оздан ичиб туришини тавсия этилади.

**Рўян (Марена красильная).** 46-расм. Ўзбекистоннинг ҳамма ерларида, боғларда, далаларда ва ариқ бўйларида ўсади. Пояси 4 қиррали, бўғинли, барги тухумсимон, гули барг қўлтиғида ўсиб чиққан тўп гул, меваси қора думалоқ сершира. Ўсимликнинг илдизи буйрак касалида тош ҳайдовчи сифатида ишлатилади. Илдизи эрта баҳорда ёки кузда ковлаб олинади, тоза ювиб қуритилади. Илдизидан тайёрланган қайнатма ёки дахлама, буйрак ва ўт йўлларидаги тошларни туширишда қўл келади. Дахлама тайёрлаш учун идишга бир стакан қайнатиб совутилган сув қўйиб, устига қуритилган ва майдаланган илдиздан 1 чой қошиқ солинади, 8 соатга тиндириб қўйилади. Сўнг докадан ўтказиб, стакандаги илдиз қолдигига яна бир стакан қайнаб турган сув солиб 10 дақиқа дахламади, шундан кунига 4 маҳал ярим стакандан ичиб турилади.

**Ош қовоқ уруғи (Семена тыквы).** Буйраги оғриган беморга ошқовоқ уруғини дахлаб бир ҳафта давомида ичиш тавсия этилади, Икки пакетча зиғир донини ҳовончада туйиб қуюқ қилиб аралаштириб, буйрак оғриган жойга чаплаб туриш ҳам, тез оғриқ қолдирувчи восита ҳисобланади.

Болгариялик башоратчи Ванга: Соғ тупроқдан компресс қилишни буюрган. Компресс қилиш учун соғ тупроқ олинади унга олма сиркасини қўшиб бўтқа қилинади, шу бўтқани қаттиқ матога қўйиб кечқурун ётиш олдидан, оғриган жойга бойлаб ётилади.

**Шафтоли данаги (Персиковые косточки).** Халқ табобатида буйрак ва қовуқдаги тошларни нурлатиш ва эритиб тушириш хосиятига эга. Шафтоли данагининг мағизи эса пешоб ҳайдовчи восита ҳисобланади. Бунинг учун шафтоли магизидан, қовун, турп уруғларидан 24 г дан олиб 16 г асал ва 20 г шакар билан қўшиб мураккаб қоришма тайёрлаб, ҳар куни наҳорда истеъмол қилиш тавсия этилган. Шафтоли меваси ва ундан тайёрланган маҳсулотлар таркибида 60 фоизга яқин мой, 0,7 фоиз эфир мойи, амилдалин, глюкозидлар, ферментлар ва бошқа моддалар бор. Шунинг қайд қилиб ўтиш керакки, қандли диабет хасталиги билан касалланган кишилар шафтоли ва шафтолининг данаги, мағизи ва ундан бўлган дориларни ишлатмасликлари лозим.

**Совунўт (Очень цвет пашенный).** 47-расм. Совунўт бир йиллик ўсимлик, бўйи 5-25 см. гача етадиган, пояси тўрт қиррали, барги юмалоқ, пояда кетма-кет жойлашган, гуллари қизил гишт рангда узун бандли бўлади. Ўзбекистоннинг деярли барча вилоятларидаги далаларда, боғларда, адирларда, ариқ буйларида, тоғ ёнбағрларида ўсади. Май, сентябрда гуллайди шу пайт ер устки қисмини йиғиб соя ерда қуритилади. Таркибида сапонинлар, флавоноидлар, қандлар ва бошқа моддалар бор. Кейинги вақтларда совунўт ўсимлигининг сийдик ҳайдаш хусусиятига эга эканлиги тажрибада тасдиқланди. Халқ табобатида ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама истисқо, буйрак тошини туширишда ва буйрак касалликларини даволашда ичирилади. Дамлама тайёрлаш учун совунўт ер устки қисмидан ярим чой қошиқ олиб идишга солинади, устига бир стакан қайнаб турган сув қўйиладида 10 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнгра донадан сузиб қунига 3-4 маҳал 2 ош қошиқдан ичилади.

**Чилонжийда (Унаби обыкновенный).** 6-расм. Буюк аллома Абу Али Ибн Сино чилонжийда мевасини буйрак ва сийдик пуфаги касалликларини даволаш учун ишлатган. Унинг ёзишига қараганда чилонжийда иссиқ ва ўткир буйрак ва қовуқ оғриғига катта фойда қилиб, қонни тез юргизади, жигарга ҳам фойдаси бор экан. Буйраги оғриган кишига чилонжийдадан дамлама қилиб ичиш тавсия этилади. (Ибн Сино «Тиб конунлари» II жилд 1956 й. 481 бет). Дамлама тайёрлаш учун ярим литрли чойнакка 10-12 дона чилонжийданинг энг яхшиси, йирик чиройли ва ранги қизилидан солинади устига кичкина қошиқда кўк чой (олий навли) қўшиб, устига қайнаб турган сув қуйиб сочиққа ўраб 10-12 соат тиндирилади, сўнгра сузиб бир стакандан уч маҳал бир ой давомида ичиб турилади, бурган мевасидан ҳам ҳар гал 3-4 донадан истеъмол қилинади.

**Майиз (Киимиз).** Майиз таркибида қанд моддаси 87 фоизни ташкил этиб, асосан глюкоза билан фруктозадан иборатдир. Халқ табобатида тайёрланган майиз дамламаси тўқтуғар бўлиши билан бирга ошқозонни бўшатиш хусусиятига ҳам эгадир. Буюк аллома Абу Али ибн Сино китобида қуйидагиларни ўқиймиз: «Майизли дамлама буйрак ва қовуқ хасталикларидида ичиб турилса яхши шифо бериб фойда қилади» (Ибн Сино Тиб қонунлари II жилд 1956 и. 492-493 бетлар). Дамлама тайёрлаш учун ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда қуруқ чой устига 0,5 стакан майиз солиб қайноқ сув қуйилади ва сочиққа ўраб 5-7 дақиқа дам едирилади, сўнгра шу дамладан 1-2 пиёладан овқатдан олдин ҳар доим ичиб туриш тавсия этилади. Бир ой ичиб турилса буйракдаги шамоллаш қайтади.

**Седана (Чернушка косевная).** Седана ўзбек пазандачилигида нон ёпишда ишлатилади, ноннинг юзига сепилса мазаси яхшиланади. Абу Али Ибн Сино ёзадики: Седана дамламасига асал қўшиб ичилса, буйрак, пешоб йўлларидаги тошни майдалайдиган дорига айланади. Хусусан унинг тозалаш хусусияти етарли даражададир, буйрак ва қовуқ тошларини чиқаради (Ибн Сино Тиб қонунлари II жилд 1956 й. 590-591 бетлар). Дамлама тайёрлаш учун ярим литрли чойнакка бир чой қошиқ қора ёки кўк чой солиб устига 25-35 дона седана солиб қайноқ сув қуйиб чўғда 3-4 дақиқа дамланади, сўнг ширинликлар билан ичилади, асал қўшилса янада фойдали бўлиб кетади.

**Кийикўти (Чибрец).** Ўзбекистоннинг тоғ ёнбагирларида ўсадиган кўп йиллик кўкат ўсимлиги, ифори мойли ва дориворлар қаторига киради. У жигарни мустаҳкамлаш, пешоб ҳайдаш хусусиятлариги эга. «Мудрость веков» (соғлиқни сақлаш тўғрисида қадимги тожик табобати) китобида ёзишларича: Кийикўти қайнатмаси ёки дамламаси пешобни кучли ҳайдайди, буйрак ва сийдик қопадаги тошларни йўқотади. Дамлама тайёрлаш учун ярим литрли чойнакка бир чой қошиқ қурилган ва майдаланган кийик ўтидан солиниб устига қайнаб турган сув солинади ва 5 дақиқа дамланади. Сўнг докадан сузиб 1-2 пиёладан 3-4 маҳал ичиб турилади.

**Петрушка ( Петрушка обыкновенная).** Ўзбекистонда зиравор ўсимлик сифатида кенг кўламда ўстирилади. Петрушканинг ҳамма турлари ва ҳамма қисмлари буйракни, қовуқни ва бачадонни тозалайди. Тоғ петрушкеси буйракдаги тошни майдалайди ва сийишни осонлаштиради. Халқ табобатида петрушка ел ҳайдовчи буйрак ва сийдик қопчасидаги тошларни эритувчи омил бўлиб хизмат қилади.

Петрушка мевасидан дамлама тайёрлаш учун бирор оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнатиб совутилган сув қуйиб, устига ярим чой қошиқ майдаланган мева солинади ва 8 соат қуйиб қуйилади. Сунгра докадан сузилади, кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичиб турилади.

Жолинус ҳаким: буйраги оғриган киши эчки ўтини олиб унга тенг миқдорда шакар қўшиб истеъмол қилсин деган.

**Олма шарбати (Яблочный сок).** Олмадан қадим замонлардан ҳам озуқа, ҳам дори сифатида фойдаланиб келинган. Халқ табобатида олма шарбати билан буйрак, сийдик қопчасидаги ва йўлидаги тошлар туширилган. Буйракдаги тошни тушириш учун олма шарбатидан эрталаб наҳорга 240 г ичилади ва соат 10 да 480 г, соат 2 да 480 г, соат 4 да 480 г, соат 6 да 480 г ва соат 8 да 480 г ичиб турилади. Ўша кун ич нарса истеъмол қилинмайди, овқат ҳам ейилмайди. Эртаси ҳам худди шундай қилиб қайтариш лозим. Агар одамнинг ичи келмаса ични юрғазиш учун бир пиёла маккаи санодан ичиб ични юрғазиш лозим. Учунчи кун эрталаб соат 8 да наҳорга яна 480 г олма шарбати ичилади ва ярим соатдан кейин эритилган сарийёдан 120 г ейилади ва орқасидан бир стакан озгина сув қўшилган олма шарбати ичилади. Овқат, бошқа ичимликлар ана шу даволаш кунларида ейилмайди. Учунчи кун албатта натижа бериши керак: — сийиш пайтида майда яшил рангдаги тошлардан бошлаб, чумчуқ тухумигача келадиган тошлар тушиши мумкин. Агар одам юқорида ёзилганларга ихлос қилиб даволанса буйракдаги ва қовуқдаги тошлардан фориғ бўлиш мумкин. Буйрак тоши юмшоқ ва қизғиш юмалоқ бўлади, қовуқдаги тош бўлса қаттиқроқ, анча катта қорамтир, яшил кулранг ва оқиш бўлади. Қовуғида тоши бор киши озгинроқ бўлади, буйрагида тоши бор киши аксинча семиз бўлади. Қовуқ тошининг оғриғи буйрак тошининг оғриғига ўхшамайди. Чунки қовуқдаги тош бўшлиқда туради, тош сийдикни тўсиб турган хол бундан мустаснодир. Дори-дармонлар қабул қилингани сабабли буйракдаги тош қовуққа сирпаниб тушса, оғриқ тўхтайдди. Гоҳо бадантарбия қилиш, ҳаракат қилиш, йўрға отга миниш ва зинадан тушиш ҳам тошни тушириш учун кифоя қилади, айниқса доривор ўсимликлар билан ишқаланган бўлса. Агар тош қовуқдан олат йўлига тушса, бунда оғриқ беради, баъзан уни ҳаммом ва ванна тухтатади. Агар буларда ҳаддан ташқари узоқ қолиб, улар бўшаширса, бир муддатдан кейин қаттиқроқ оғриқ яна қайталайди. Бунда қашқарбеда, гулхайри ва кепакларни қайнатиб сувини қуйиш фойдали.

## БЎҒИМ ОҒРИҚЛАРИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Бу хасталик шамоллаш, бўғимларда тузлар тўпланиши сабабли келиб чиқиши мумкин. Чунки инсон ўз ҳаёти мобайнида истеъмол қилган овқатлар таркибидаги тузлар организмда аста-секин тўплана боради, ёш ўтган сари бу тузларнинг йиғилиши кучаяди ва оқибатда суякларнинг кўпроқ устки қисмлари бўғимларда тўпланган туз таъсирида ҳаракат қилиш, бўғимларни букиш ва турли ҳаракатларни бажариш қийинлашади. Унинг устига озгина шамоллаш натижасида эса бўғим оғриқлари кучаяди. Ундан ташқари бошқа касалликлар туфайли ҳам бўғимлар оғриши мумкин. Мисол учун жароҳатланиш синиш ёки ёшлиқда суякларнинг бўғимлар олдида сингани оғриқ келтириши мумкин.

Хасталиқдан кўпроқ юрак шикаст топиб боради, шунинг учун қадимда касаллик ҳақида «бўғимларни ялаб туриб юракни узиб оладиган касаллик» деган хулосага келишгани бежиз эмас. Бу касаллик ёш қарини ажратмайди баробар ёпишаверади. Айрим одамлар бу касалликка ўта бефарқ қараб келаётганликлари туфайли, «шамоллабман шекилли» деб лоқайд юраверадилар. Кейин дард зўрайиб кетгач, дўхтирга мурожаат қиладилар. Шуни айтиш керакки бу касалликка йўлиққанларнинг аксариятида юрак уриши томир орқали тингланганда, товуш бўғиқ ёки уриши паст бўлганлиги аниқланган. Чунки касаллик аввал тирсак бўғимларини, кейин қафт усти бўғимларини, оёқ бўғимларини шикастлаб сўнгра юракка етиб боради.

**Касалликни даволаш усуллари.** Даволанишдан олдин касалликнинг сабабини аниқлаш лозим. Шамоллаш натижасида бўғимлар огриси, унда табиатнинг шифобахш неъматларидан фойдаланилса албатта шифо бўлади. Бўғимлар огримаслигининг олдини олиш учун одам ҳар доим ўз баданини ҳаракатлантириб туриши ва табиатдаги ер, ҳаво, қуёш, иссиқ, совуқларга чиниқтириши зарур.

**Хом тухум (Сырые куриные яйца).** Халқ табобатида бўғимлар оғриганда хом тухумни 200 г уксусэңциясига солинади, токи тухум сиркада чўкиб турсин. Аралашмани илиқ жойга қўйилади, 3-4 кундан сўнг юмшаган тухум 150 г миқдорида сариёғ аралаштирилади ва 2 кун сақланади. Ушбу аралашмани бўғимлар оғриган жойга қаторасига 3 кун тунда ётишдан олдин, 3 кун эса кун ора ётиш олдидан суркалади, тез шифо беради.

**Карам (Капуста).** Абу Али Ибн Сино сариқ беданинг кукунига кунжут ёғи ёки ўзини аралаштириб тенг миқдорда карам баргини ёки ўзини майдалаб эзиб бўтқа бўлгунча аралаштирилиб ана шу бўтқани бўғимлар оғриган жойга малҳам сифатида суртиб туришни буюрган.

Хантал (Горчица сарептская). 48-расм. Халқ табобатида хантал уругидан тайёрланган доривор препаратлар (хантал қоғози, горчичник), уруғ порошоғи ёки кунжараси, хантал эфир мойининг 2 фоизли спиртли эритмаси бўғим хасталикларини даволашда кенг ишлатилади. Абу Али ибн Сино хантал уруғи билан бўғим касалликларини даволаган. У, янчилган хантал уруғини асалга аралаштириб оғриган жойга малҳам сифатида суртишни буюрган.

**Қовоқ (Тыква).** Абу Али ибн Сино ошқовоқнинг этини қўрага кўмиб пиширган ва ундан бўғим оғриғини тўхтатиш учун фойдаланган.

**Қоврак (Ферула вонючая).** 49-расм. Бўғимлар оғриганда қоврак ўсимлигининг илдизидан елим (смола) олиб оғриган жойга суртилган. Бунинг учун поя чиқармаган ўсимликнинг илдиз атрофи чуқур қилиб қовланади, сўнгра илдизининг юқори томонидан озгина жойи кесиб қўйилади, шу ердан елим- смола оқиб туради кейин қотади. Қотиб қолган елим-смолани эртасига йиғиб олинади. Сўнгра илдизи яна кесиб қўйилади. Илдизида елим-смола тамом бўлгунча шу иш такрорланаверади. Абу Али ибн Сино бўғимлар оғриганда оғриқ қолдирувчи сифатида елимни оғриган жойга суртган.

Бўғим оғриқларида ва падагра касалида мана шу дори фойда қилади: Совринжондан 12 дирҳам (бир дирҳам 2,975 г), ариқ бўйида ўсадиган ялпиздан 3 дирҳам, мурч ва зираларнинг ҳар биридан 4 дирҳамдан олиб янчилади. Шундан ҳар гал бир дирҳам асалли сув билан ичилади.

**Мумиё (Мумия).** Мумиё хоссаларининг ҳамма манбалардаги тасвири деярли бир хил. Шунга қўра унинг хоссаларини қуйидагича умумлаштириб баён қилиш мумкин. Мумиё бод асоратларини, бўғимлар оғриғини йўқ қилади, ва умуман мускуллар, бўғимлар ва суяклар касалланиб қолганида яхши кор қилади. Ревматизм касаллигида, бўғимлар оғриганда, чиққан суяк ўрнига солингандан кейин, пайлар чўзилганда — ҳақимлар 0,5 г дан 0,7 г гача мумиёни гул мойи билан ёки бошқа бир мой билан аралаштириб ишлатишни тавсия этишган, шу билан бирга яна қуйидаги аралашмани ҳам ишлатишни буюришган. Қрим ловияси қайнатмаси 3-4 тухум сариғига қўшиб ичирилади, ҳамда оғриган жойга суртилади, оғриқни кескин камайтиради.

Бўғимлар оғриганда «С» дармондорига (витаминга) бой бўлган ўсимликлардан фойдаланиш зарур. Бундай ўсимликлар таркибига картошка, қарам, булғор қалампири, қулупнай, апельсин, лимон ва ош кўклари киради. Буларда «С» дармондори (витамин) кўп бўлиб, уларнинг турли гиёҳлар билан аралашмаси бўғим оғриқларини тўхтатишга ёрдам беради. Кейин дарахтининг куртақларидан тайёрланган дамламани бўғимлар оғриганда, бод касалликларида тананинг оғриган қисмига суртиш ҳам яхши шифо бериб тез оғриқни қолдиради.

Агар бўғимлар лўқиллаб оғриқ тўхтамас, унда турп уруғини олиб ҳовончада майдалаб ун шаклига келтириб уни иссиқ қайнатилган сувда хамир қилиб қорилади, шу хамир илиқ холича оғриётган бўғимларга тез- тез боғлаб турилса яхши шифо қилади.

## БРОНХИТ

(Юқори нафас йўллариининг яллиғланиши)

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Юқори нафас йўллариининг тез-тез шамоллаши сабабли яллиғланиши **бронхит** дейилади. Агар ўпкадаги нафас йўллариининг майда капиллярлари яллиғланса — бу капиллярит бронхит дейилади. Бронхит касаллигининг асосий сабаблари шамоллаш, совуқ ҳаво билан нафас олиш, совуқ шабодадан, терлаб тез совуқ ҳавога чиқиш, ёмғирда юриш, музхоналарда ишлаш, чанг жойларда нафас олиш, кўп дори-дармон ичиш ва бошқалардир. Бронхит касали бошланганда тана харорати кўтарилиб иситма баланд бўлади, аксириш, қуруқ оғриқли йўтал бошланади, кейин бурундан ва оғиздан суюқлик келаверади, кўзлар ёшланаверади, нафас олиш оғирлашади. Тезда даволанмаса касал оғирлашиб, ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин.

**Касалликни даволаш усуллари.** Бемор ҳавоси яхши жойга (хонага) ётқизилиши зарур, темир чойнакка сув қуйиб қайнатиб ундан чиқадиган буғини 5-10 дақиқа ичига тортиб, юқори нафас йўллариини яхшилаб терлатиб кейин ўралиб ётиш керак, тана бир маротаба терласа касаллик қайтади.

**Мурчи чой (Чай с чёрным перцем).** Халқ табобатида мурчи чой шамоллаб йўталганда, бронхитда, кўкрак оғриганда, терлатувчи дори сифатида қўлланилади. Қора мурч тана аъзоларини тозаловчи, қизитувчи хусусиятларга эга. Ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда олий навли қора чой солинади, устига 1,5 чой қошиғида туюлган мурч ёки доналаридан 15 дона солиб устидан қайноқ сув қуйилади ва 4-5 дақиқа сочиққа ўраб дамланади, сўнг бемор чойга ўхшатиб

ичаверади. Агар асал билан мурчни тенг миқдорда аралаштириб қўшиб танглайга суртилса, томоқ оғриғига фойда қилади ва ўпкани тозалайди. (Абу Али Ибн Сино «Тиб қонунлари» II жилд 1956й. 500 бет).

### Биласизми:

Анжирни сутда қайнатиб ейилса, йўтал йўқолади.

Болалар учун мурч ва асалли чой дамланади, бунинг учун 300 г лик чойнакка 0,5 чой қошиқ олий навли қора чой, мурч доналаридан 10 дена солиб устига 2 чой қошиқда асал солиб қайноқ сув қуйиладида, сочиққа ўраб 4-5 дақиқа дамланади, сўнгра чой шаклида болаларга ичирилади.

Сариқ халилалари чой (Репейник азиатский). Тропик мамлакатларда ўсувчи доривор дархатнинг пишмаган мевасининг қуритилганидир. Меваси ўткир, таъми бир оз дағалроқ кучсиз ҳиди бор. Халқ табобатида сариқ халилалари чой юқори нафас йўлларида сурункали яллиғланишида беморларга ичирилади. Агар бир ҳафта давомида ана шу чойдан ичиб юрилса, балғамнинг қўчиши осон бўлади, одамнинг юзи тиниқлашади, бош оғриғидан сақлайди. Абу Али ибн Сино: «Бунинг сариқ, хом ва қора, Ҳинд мамлакатидан келтирилган хили бор. Ҳаммаси сафрони сўндиради, ранги тоза қилади. Қобулдан чиқадиган хили айниқса яхши шифо беради» — дейди. (Ибн Сино «Тиб қонунлари» II жилд 1956 й. 205-206 бетлар). Сариқ халилалари чойни дамлаш учун у туйилади ва ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда олий навли қора чой, бир чой қошиқда халила солиниб, устидан қайноқ сув қуйилади ва олов олдида 5-6 дақиқагача дамланиб, сўнг ичилади.

**Турп (Редька).** Абу Али ибн Сино турпни пиширилганини ва шарбатини шамоллаб бронхит касалига чалинган беморларга тавсия этган. Турпни қайнатиб пиширилганини шамоллашга қарши, балғам қўчирувчи томоқ ва ўпка касалликларига даво сифатида едирилади. Турп шарбати бронхит ўпка яллиғланганда ичирилади. Турп шарбатини гайёрлаш учун қирғичда қўриб унинг шарбатидан 3 ош қошиқ олинади, унга икки ош қошиқ асал, бир ош қошиқ (40 фоизли) спирт, бир ош қошиқ миқдорида ош тузи қўшилиши лозим бўлади. Кунига уч маҳал 1 ош қошиқдан овқатланишдан олдин ичилади. Яна: турпни майда бўлакларга бўлиб, қопқоқли идишларга солинади ва устидан шакар сепилади ва шуни духовкада икки соатча қиздирилади, совутиб турп бўлакчалари олиб ташланади тагида қолган суюқликни эса шишага қуйилади. Кунига икки чой қошиқдан уч-турт маротаба овқат олдида ва кечаси ухлашдан олдин ичилади. Бу муолажани қилиб турилса киши аксирмайди, йўталмайди ва бронхит касалига даво қилади айниқса болалар учун яхши шифо беради.



**Тоғжамбил (Тимьян).** 5-расм. Ўрмалаб ўсувчи, гуллари пушти рангда, тоғ ён бағрларида кўп учрайди. Абу Али ибн Сино:

Тоғжамбилнинг қайнатмасини асалга кўшиб яланса, кўкрак ва ўпкани тозалайди, балғамни кўчиришга ёрдам қилади, қон туфлашни ҳам тўхтатади дейди. Қайнатма тайёрлаш учун тоғжамбилнинг ер устки қисмининг майдалаб қуритилганидан 15 г олинадида 200 г сувда бир оз қайнатилади, сўнг докада сузиб олинади ва 1 ош қошиқ асал билан аралаштириб кунига 4-5 маҳал ялаб турилади.

Болгариялик башоратчи Ванга: Бронхитни болаларда даволаш учун, **Кўжа (Мать-мачеха)** ўсимлигининг қуришиб майдалангандан қўлда бир сиқимини олиб икки литр сувда қайнатиб, иссиқлигида болани шу қайнатма билан чўмилтиришни буюрган. Яна туюлган аспириинни тоза чўчқа мойида хамирга ўхшатиб аралашма тайёрланади ва шу аралашмадан 10 кун давомида боланинг кўкрагига суртиб турилади. Яна бошқа усул 2 дон тухумни чўчқа мойида пишириб озгина совугач, туз сеппиб ётиш олдидан боланинг кўкрагига малҳам сифатида қўйилади. Яна Ванганинг айтишпича: бронхит бошланганида айниқса болаларда, уларга 1 чой қошиқда кастор мойи ичирилса яхши шифо берар эган.

**Қораандиз (Девясил высокий).** 52-расм. Ўзбекистоннинг деярли ҳамма вилоятларида, нам ерларда, сув бўйларида, ўтлоқларида, бугалар орасида, тоғ ёнбағирларидан бошлаб ўрға қисмигача бўлган ерларда ўсади. Буйи 100-150 (баъзан ундан ҳам баланд) см. гача бўлади. Гуллари тилла сариқ рангда бўлади. Қораандизнинг илдизи ишлатилади. Абу Али ибн Сино қора-андиз ўсимлигининг илдизпоясидан тайёрланган дамламани ёки қайнатмани, нафас йўлларининг шамоллашида, иситма туширувчи, балғам кўчирувчи ва ўпка сили касалликларини даволашда ишлатган. Ўсимликдан дамлама ёки қайнатма таёрлаш учун бирор оғзи ёпиладиган идишга бир стакан сув қуйиб, устига майдаланган ўсимликнинг илдизидан 20 г солинади ва бир оз қайнатиб, 4 соат қуйиб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, кунига 3-4 маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин бир ош қошиқдан ичиб турилади. Илмий медицинада қораандиз ўсимлигининг қайнатмаси балғам кўчирувчи дори сифатида ишлатилади, ҳамда йўтални қолдиради.

**Пиёз (Лук репчатый).** Сентябрь ойининг охиридан бошлаб битта ёки тухумдай бўлса иккита пиёзни тозалаб қирғичда ёки пичоқда катта-катта бир косага қирқилади, сўнг дарҳол коса агрофини ўраб ўртаси очиқ қўйилади. Ана шу очиқ жойга бурун билан оғизни қўйиб 5 дақиқа бурун билан, 5 дақиқа оғиз билан чуқур-чуқур нафас олиш керак.

Нафас олганда бурун билан олиб оғиз билан нафас чиқариш, оғиз билан олганда бурун билан нафас чиқариш керак. Пиёз бурундаги, бронхдаги яллиғланишни секин-секин йўқотади, тез-тез шамоллашнинг олдини олади, ўша заҳотиёқ нафас олиш бир мунча яхши бўлади. Бу муолажани касаллик оғир бўлса биринчи 10 кунда уч маҳал овқатдан олдин, иккинчи 10 кунликда бир маҳал кечкурун ётишдан олдин бажарилади. Иккинчи ойдан бошлаб ҳар куни бир мартабадан шу усулни қўланиб турилса ўпканинг юқори нафас қисмлари, бронхлар яллиғланишлари кетиб яхши шифо беради.

Ванга бронхитни қуйидагича даволашни тавсия этади: 40 бош ўртгача пиёз олиниб, устидан пиёзлар чўкмагунча қайноқ сув қўйилади, бир-оздан сўнг улар ҳўллангандан кейин олиниб устига 0,5 литр Чаканда мойи(облипека) солинади ва эзилади. Эзилган пиёзларни овқатдан олдин бир ош қошиқдан кунига 2-3 маҳал еб турилади.

**Саримсоқ (Чеснок).** Умуман ўпка касаллигида тез-тез шамоллайдиган, айниқса қиш фаслида ўпка касаллигидан қийналаётган беморларга саримсоқдан тайёрланган доривор аралашмалар буюрилади. Саримсоқни тозалаб майдалаб 3 литрли банкага солиб устидан 1 литр ароқ қўйилади. Банка оғзини капрон қопқоқ билан 15-20 кунгача ёпиб қўйилади. Шундан кейин 1 стакан қайнатилган сутга 1 чой қошиқ шу саримсоқ пиёз ва ароқ қоришмасидан аралаштириб овқатдан 15-20 дақиқа олдин кунига 3 маҳал ичилади. Бу қоришмани октябрь ойидан то май ойигача ичиб турилади. Ёз ойларида танафус қилинади. Қоришманинг дориворлиги шундаки танадаги ортиқча зарарли чўкмалар тозаланади, кўзнинг қобилияти яхшиланади, инфаркт миокарднинг олди олинади, ёшаргандай бўлиб, турли шишлар пайдо бўлишининг олди олинади.

#### **Билиб қўйган яхши:**

Сурункали йўталга қайнатилган турп ейилади.

## **БУРУН КАСАЛЛИКЛАРИ**

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Одам бурни нафас олишда ўпкага ҳавони тозалаб берувчи аъзо сифатида хизмат қилади. Бурун касалликлари ҳар хил бўлади. Бурун хасталиклари кўпинча атроф мухитнинг таъсирида келиб чиқади. Бундан ташқари кўп мартаба шамоллаш ва ўз вақтида даволанмаслик, таомларни меъеридан ортиқ истеъмол қилиш ҳам бу касалликнинг келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Буларга бурундаги пай пардаларининг яллиғланиши, ёки ўсмалар пайдо бўлиши киради. Улардан ташқари бурун хасталиклари

орасида кўп учрайдиган тури, буруннинг тез-тез қонаб туриши ҳисобланади. Бунга бурун йўлларидаги майда қон томирларининг ёрилиб қоннинг ташқарига чиқиши сабаб бўлади. Бундай ҳолат кўпинча одамнинг қон босими ошганда, бирон нарсага қаттиқ урилганда ёки бирон бир ўзга сабаб таъсирида рўй бериши мумкин ва ҳаказо.

**Касалликни даволаш усуллари.** Агар бурунда ўсма ёки ҳар хил чиқиндилар кўп бўлса унда:

**Тоғ ялпизи (Мята азиатская).** 11-расм. Унинг қайнатмаси билан бурун чайиб турилса бурун тешигидан чиқиндиларни туширади, нафас олишни осонлаштиради. Ялпизли қайнатма тайёрлаш учун 5-20 грамм қуритилиб майдаланган ялпизни 200 г сувда 15 дақиқа қайнатилади ва шу қайнатмадан кунига 2-3 маҳал 4-5 томчидан бурунга томизиб турилади.

**Пиёз (Лук).** Пиёзни сиқиб суви олинади, олинган сувидан бурунга кунига 2-3 маротаба томизиб турилса бурундаги ўсмаларни, яллиғланган пардаларни йўқотади ва яраларни қуритади, бурундаги чиқиндиларни туширади, биратўла бошга, кўзга, кулоққа ҳам шифо бериб уларни соғломлаштиради. Ундан ташқари пиёзни майда-майда қилиб кесиб ҳидлаш ҳам яхши шифо беради.

**Совунўт (Очный цвет пашенный).** 47-расм. Совунўт икки хил бўлади, бирини гули сариқ бўлади, иккинчисининг гули ҳаворангдир. Ўзбекистоннинг ҳамма ерларида, боғларда, адирларда, ариқ бўйларида, тоғ ёнбағирларида ўсади. Бўйи 5-25 см. гача етадиган бир йиллик ўсимлик. Совунўтнинг ер устки қисми ишлатилади. У жароҳатларни тuzатади, шишларга, оғир яраларнинг тарқалишига тўсқинлик қилади. Совунўтни сиқиб сувини касалланган бурунга томизилса, кўп шилликни туширади ва шу туфайли тиш қамашишини ҳам тўхтатади.

**Шолғом (Рена).** Бурун бўшлиги касалликларида, ўпка касалликларида яхши даволовчи восита сифатида синалган. Шолғомнинг хислати шундаки, у бурун бўшлиғидаги ҳамма шилликларни тозалаб чиқариб ташлайди. Бироқ шолғом қай гарзда, қанчадан ва нималар билан истеъмол қилиниши тўғрисида халқ табobatiда яхши ишлаб чиқилган тизим бор. Ҳар қандай шолғом кунига икки марта ярим қадоқдан (200 г) қирғичдан ўтказиб, хом ҳолда ишлатилади ва истеъмол қилинади. Сўнг кам деганда бир соат бошқа нарса емаслик, ичмаслик лозим. Бундай даво ланиш жараёнида ҳар кун 2 марта икки пиёладан қаттиқ ичиш керак. Қовурилган, ёғли овқатлар, қазӣ, кабоб ва сут вақтинча истеъмол қилинмайди. Бурунга кунига икки маротаба 2-3 томчидан шолғом шарбати томизиш лозим.

Агар бурун тез-тез қонайверса, аввало совуқ сув билан ювилади ва бир оз ҳўл латта босиб турилади. Тасодифий ҳолатларда ҳеч қандай ўткир таъсирчан воситалар қўллаш тавсия этилмайди. Қонашни тўхтатиш мушкул бўлса, халқ табобати бўйича даволанилади.

**Кашнич (Кореандр посевной).** 40-расм. Янги узиб олинган кашнич бурун қонашини тўхтатади. Кашнич ўсимлигининг фойдали хусусиятлари билан бирга, унинг зарарли томонлари ҳам бор. Уни мунтазам ишлатиш киши зеҳнига салбий таъсир кўрсатади, жинсий қувватни пасайтиради, эрлик уруғини қуритади, юрак хасталигида, миокард инфаркти, қандли диабет, қон босими паст бўлган, оғир юқумли хасталикларга чалинган беморларга уни истеъмол қилиш тавсия этилмайди. Абу Али ибн Сино бу тўғрисида шундай дейди: кашнич уруғини аччиқ қилиб дамлаб бурунга томизилса, оқиб турган қон дархол тўхтайд.

**Мўмиё (Мумия).** Мўмиёни камфора билан аралаштириб ёки унга майорон суви қўшиб бурунга томизилса, бурун қонашга ва буруннинг бошқа касалликларига яхши даво бўлади. Мўмиёни нўхатдагига 5-6 г камфора аралаштирилади кунига 2 маҳал 2-3 томчидан бурунга томизилади.

Агар бурунда яра бўлса ва у қуруқ ҳолатда бўлса, мол миясини ва мўмни суркаш яхши даво қилади. Агар бурундаги яра ҳўл бўлса, унга товуқ ёғи билан заъфорон ўтини қиймалаб суркашни тавсия этилади.

#### **Биласизми:**

Агар бурун ичи қуриб кетса, унда семиз ўтни сиқиб, унинг шарбатига бодом ёғи аралаштириб пешонага суртиш тавсия этилади.

**Зубтурум (Подорожник большой).** 35-расм. Абу Али ибн Сино Бурундан қон оққанда, қон тупиришда, бурунда қийин битадиган хавфли яралар ва шишларни зубтурумнинг дамламаси билан даволаган. Зубтурум турлари Ўзбекистонда кенг тарқалган бўлиб, улар далаларда, йўл ёқаларида, ариқ бўйларида ўсади. Халқ табобатида зубтурум баргидан тайёрланган дамлама ёки барг шираси бурундан қон оққанда, нафас йўллари яллиғланганда ва ўпка ракида беморга томизилган ва ичирилган. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайноқ сув қуйиб устига бир ош қошиқ қуритиб майдаланган барг солинади ва 2 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилиб кунига 4 маҳал бурунга 24 томчидан томизилади.

Итузум (Паслён чёрный). 39-расм. Бу ўсимликнинг пишган мевасидан ташқари ҳамма қисми захарли ҳисобланади. Итузумнинг янги узиб олинган баргини эзиб шираси олинади. Бурун ичидаги хавфли ярани даволаш учун итузум ширасидан бурунга томизилса, 3-4 мартаба муолажадан кейин яра битади.

## БЕЗЛАР КАСАЛЛИКЛАРИ

Одам организмида бирор бир хасталикларнинг келиб чиқиши оқибатида, ёки танада безлар озикланадиган дармондорилар (витами́нлар) етишмаслиги сабабли - безларнинг иш мароми бузилиб, инсон организмида ўзгаришлар содир бўлади. Кўпинча организмда «Н» дармондори (вита́мин) камайиб кетган ҳолларда, турли аъзоларнинг иш фаолияти бузилиб хасталиклар келиб чиқиши мумкин.

Касалликни даволаш усуллари. Бундай ҳолларда дармондориларга бой маҳсулотларни кўпроқ истеъмол қилиш лозим. Бундай таомлар бўлка нон, гуручли овқатлар, жўхори гўжа, мол жигари. Агар ички аъзолар ишини бошқарувчи безлар хасталанса:

Ёнғоқ барги (Листья грецкого ореха) ни чой қилиб бир кунда бир маҳал оз-оздан ичиб туриш яхши натижа беради. Ёнғоқ барги таркиби каротин, аскорбин кислота, «В» дармондори группасига бой бўлиб хасталанган безларга яхши таъсир қилади. Дамлама тайёрлаш учун бир ош қошиқ қуритилган ва майдаланган ёнғоқ барги олинади, устига 200 г қайноқ сув қуйиб 30 дақиқа дамланади, шу даламадан кунига 2 маҳал 1-2 ош қошиқдан ичиб турилади.

Инсон организмида безларнинг хасталигини даволаш ва уларнинг бир ой ичида ўз фаолиятига қайтиши учун пешоб билан даволаш яхши натижалар беради. Ҳар ким ўзини пешобини саҳарда оч қоринга 15-20 кун давомида 60-100 г дан ичишни тавсия этилади, болаларга 30-60 г дан.

Мева, сабзавотлар шарбатларини кўпроқ истеъмол қилиб туриш лозим. Узум шарбати (Виноградный сок) ни кўпроқ ичиш безлар хасталикларида фойда қилади. Агар шамоллаш оқибатида киши организмнинг ташқи безлари хасталанса қиздириш ҳам яхши даво қилади, унинг натижасида шамоллаш кетади.

## ВАБО ИСИТМАСИ

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Айрим бир аъзога хос бўлмаган касалликлар, масалан қадим замонларда вабо иситмасининг келиб чиқиш сабабларини шундай изоҳлашган: Сув соф ҳолида эканлигида бузилмай, унга тупроқ жинсидан бўлган ёмон жисмлар аралашиб таркибида ёмон кайфият пайдо қилгандагина бузилганидек, ҳавода ҳам сувдагидек ҳолат юз беради, унинг кайфияти иссиқлик ва совуқликка томон ўзгаради, табиати ҳам ўзгаради. Ҳаво соф ҳолатида эканлигида бузилмайди, балки унинг таркибида ёмон кайфият пайдо қиладиган ёмон бугларни яхши ҳаволи жойга ҳайдайди. Бу ўзгаришларнинг барчасининг манбаи осмон жисмларининг маълум бир вазияти бўлиб, бу вазият уларни бизга ноъмаълум бўлган тарзда вужудга келтиради. Осмоннинг таъсир қилувчи қувват билан ернинг таъсирланувчи қуввати ҳавода кучли рутубатлилиқ ҳосил қилганида буглар ва тутунларни ҳавога кўтариб тарқатади ва уларни кучсиз ҳаракат билан чиритади. Мана шу ҳолатдаги ҳаво юракка етиб боради ва ундаги руҳ мижозини бузади.

### Вабо пайдо бўлишининг белгилари

Вабо сабаблари меъёрий ҳолатларнинг вабо пайдо бўлишига далолат берувчиларидан бири куз фаслининг бошларида ва сентябрь (Элул) ойида осмон тошлари ва юлдуз учишининг кўпайишидир, чунки булар бўлғуси вабодан худди унинг сабабига, масалан декабрь (Қонун) ойида жануб ва шарқ шамолларининг бир неча кун тинмай эсишига ўхшаб дарак беради. Шунга ўхшаш ҳавонинг бир кунда бир неча марта ўзгарганини кўрсанг, кейинги кун эса ҳаво тиниқ бўлса, қуёш бир кун соф бошқа бир кун қудратли кўриниб, ғубор ўралиб чиқса вабо ҳукм қилади.

Сабаблар билан гўё биргалашиб келувчи белгиларга келсак, сен, масалан вабодан олдин қурбақа кўпайганини ва чириндилардан пайдо бўладиган ҳашаротларнинг ҳам кўпайганини кўрасан, яна вабога далолат қиладиган белгилардан бири шуки, сен сичқон ва ер тагида яшайдиган жониворларнинг ҳайронлик ва саросимага тушиб, ер юзига қочиб чиққанликларини, лайлак ва шунга ўхшаш ўз табиати бўйича сезгир жониворлар уясидан қочиб, баъзан босиб ётган тухумларини ҳам ташлаб кетишларини кузатасан. Вабо бу инсон танасида жуда катта ўзгаришлар олиб келади. Олди олинмаса тана чирий бошлайди, натижада тана ҳарорати анча кунгача жуда баланд кўтарилиб туради.

**Касаликни даволаш усуллари.** Вабодан сақланиш, бадандан орғичча рутубатларни чиқариш, ҳар бир ваҳддан баданни қуритишга яқин тадбирни қўллаш ва овқатни кам бериш лозим. Аммо жисмоний ҳаракатларни мутлақо қилдирмаслик, касални ҳаммомга туширмаслик, унга шароб ичирмаслик ва уни ташна қилиб қўймаслик керак. Очқ яхши ҳавода бўлиши яхши натижа беради. Овқатни нордонликка моил қилиб, оз миқдорда бериш лозим. Касалга бериладиган гўштни нордон нарсалар билан қўшиб қайнатиб берилади. Бузоқ гўшгидан тайёрланган яхна ва енгил гўштларга мева ва сирка қўшиб бериш тавсия этилади. Қушларнинг ичига турли сабзавотларни тиқиб сирка қўшиб пишириб едирилади. Ҳаммаси енгил овқатдан иборат бўлсин.

**Лимон (Лимон).** Бу саратон кушандаси деб бекорга айтилмаган. Вабо касалида лимоннинг ўзи, унинг шарбати даво сифатида асқотади. Лимон вабо касалининг ривожланишини тўхтатиб қўяди. Маълум бўлишича лимон шарбати янгилигида инсон организмда вабо, саратон (рак) хужайраларини ўсимтага, чиришга айлантирадиган заҳарли концентратларни йўқотиб юбора оладиган хусусиятга эга экан. Ана шулар фойда етказадиган нарсалардан бўлиб, кишилардан касални узоқлаштиради.

**Билиб қўйган яхши:**

Қўл-оёқ шишганда, сиркалаб қўйилган кашнич суртилса, тез шифо қилади.

## **ГИЖЖА ВА УНДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР**

Қуртлар ёки гижжалар тиббиётда глистлар ёхуд гельминтлар деб ҳам юритилади. Улар одам, ҳайвон ва ўсимликлар организмда яшашга қодир бўлган хасталиклар келтирувчи паразитлар. Гельминтларнинг 250 дан зиёд тури мавжуд бўлиб, улар организмга сув, сабзавот, кўкатлар, ўрин-тўшак, чанг зарралари орқали юқиши мумкин. Одам хом нарса, чала пишган гўшт, балиқ, қисқичбақа истеъмол қилганда ҳам организмга тушади. Қўпинча ифлос сувда чўмилганда ҳам гижжалар тери шиллик пардалари орқали танага ўрнашиб олиши мумкин. Ундан ташқари тозалikka қўпинча риоя қилмаслик, турли паррандалар, мушуклар, итлар билан ўйнаш, қўллари ювмасдан овқатланиш кабилар натижасида турли хил микроблар организмга ўтади ва оқибатда гижжа кўпаяди. Гижжа кўпроқ ёш болаларнинг организмда, ўзига қулай шароит топади ва кўпаяди. Гижжаси бор болалар кечалари кўп безовталанадилар, иштаҳалари бўлмайди ва инжиқланиб қолишади. Чунки организмда

сингиши лозим бўлган моддаларнинг кўп қисмини гижжалар ўзлаштиради. Бундай болаларнинг ахлати кузатилса, уларда майда гижжаларни кузатиш мумкин. Гижжаларни тушириш бола соғлигини тиклашда ва унинг вазнини оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Гижжалар (гельминтлар) одам баданидаги барча тўқималарни жароҳатлайди. Жумладан одам ичакларида аскарарида деб аталадиган юмалоқ гижжа, острица-карлик гижжа, туқлибош, қийшиқбош мол гижжаси, чўчқа гижжаси, кенг тасма деб аталадиган гижжалар ҳам бўлиши мумкин. Айниқса, ўт пуфаги йўлларида жигар курти ин қўяди. Ришта ва бошқа хавфли касалликларни қўзгатувчи гижжалар тери остига жойлашади. Мушакларда трихинеллалар, лимфатик томирларда — филляр, вена қон томирларида — шистосом гижжалар бўлади. Гижжалар (гельминтлар) қайси аъзога тушса, ўша аъзодан озикланидилар. Улар бир неча ҳафта, ҳаттоки қирқ йил ва ундан ҳам кўпроқ яшаши мумкин. Бундай пайтда беморда умумий беҳоллик кузатилади. Тинка мадори қурийди, иштаҳа пасаяди ёки кўтарилади, озади, сўлаги оқади, киндик атрофи, ўнг томондаги қовурғалари ости оғрийди, боши айланади, бемор тажанг бўлиб қолади, уйқуси бузилади. Баданида шиш пайдо бўлади, бетоқатланиб гоҳо ҳушидан кетади.

Гижжа касалига чалинган кишини аниқлаш қийин эмас, унинг ахлатида гижжалар кўриниб туради.

### Гижжага қарши ишлатиладиган воситалар

**Карам (Кануста).** Халқ табобатчилигида карам енгил сурги сифатида ёрдам беради. Гижжаси бор одамга карам уруғини аччиқ қилиб дамлаб ичиш тавсия этилади ва гижжалар 2-3 кунда тушиб кетади. Карам уруғидан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир чой қошиқ карам уруғидан солиб, устига 200 г қайнаб турган сув қуйилади, бир оз тургандан кейин чорак стакандан наҳорда ичилади.

**Саримсоқ (Чеснок).** Гижжаси бор болага саримсоқ билан *эрмон* (*полюнь горькая*)ни тенгма-тенг омухта қилиб дамламаси билан ҳукна қилинса бола тинчланади. Иккинчи муолажа, бунда икки дона ўртача катталиқдаги саримсоқ қиймаси, бир стакан майдаланган *Сариқбош* (*Крестовник обыкновенный*) 76-расм уруғлари олинади, 2 стакан сут билан ёпиқ идишда 10 дақиқа қайнатилади, сузиб олингач илиқ ҳолида ҳукна (клизма) қилинади. Гижжаларни тезда йўқотишга ёрдам беради. Муолажа бир неча кун давом этади. Учинчи муолажа саримсоқ пиёзидан тайёрланган қайнатмани ичиш ҳам гижжа ҳайдашга яхши шифо беради.



**Ош қовоқ уруғи (Семена тыквы).** Уруғ чақилганда унинг мағзидаги кўкиш қобиғи сақланиши керак. Мағзини майдалаб идишга солинади ва устига асал ёки мураббо кўшиб аралаштирилади. 3-4 ёшли болалар учун 75 г уруққа 25 г асал, 10 ёшли болаларга эса, 150 г уруғга 50 г асал ёки мураббо кўшиш мумкин. Ушбу аралашмадан болаларга наҳорда оз-оздан берилади. Кейин 3 соат ўтказиб, маккаи санодан тайёрланган дамламадан бир пиёла миқдориде ичирилади. Сурги ичирилгандан сўнг гижжалар тушиб кетади ва бола секин-асталик билан соглиғини тиклай бошлайди.

**Бўйимодарон (Тысячелистник обыкновенный).** 14-расм. Ўсимликнинг гули гижжага қарши ўта осон ва яхши шифо берадиган табиат неъматидир. Абу Али ибн Сино ўсимлик гулининг кукунини олиб қуюқ қилиб дамлаб, сўнг докадан сузиб 1,5 қошиқдан наҳорга ичишни буюрган.

**Сабзи (Морковь).** Қирғичдан ўтказилган сабзидан 3 қошиқ олиб бир стакан сувда қайнатилади. Сабзили бўтқадан бир ош қошиқ миқдориде кунига 3-4 маҳал истеъмол қилиб турилса гижжаларни йўқотишга ёрдам беради. Иккинчи муолажа: Сабзи уруғларидан кукун ҳолида ёки сувли дамлама қилиб, гижжа ҳайдовчи восита сифатида ишлатиш ҳам яхши шифо беради. Дамлама тайёрлаш учун 1 чой қошиқ сабзи уруғи олиниб устига 200 г қайнаб турган сув қуйиб 5 дақиқа дамланади. Дамламадан наҳорда бир ош қошиқдан ичилади. Сабзининг шакар ёхуд асал билан аралаштирилган шарбатини кунига 1-2 ош қошиқдан ичилса ижобий нағижа беради.

**Тоғжамбили (Тимьян ползучий).** 5-расм. Халқ табобатида тоғжамбили гижжа ҳайдовчи сифатида ҳам ишлатилади.

**Турп (Редька).** Турп шарбатини асал ёки шакар билан аралаштириб, гижжаси бор одамга берилса гижжаларнинг йўқолишига омилкорлик қилади.

Болгариялик башоратчи Ванга: ялпизни дамлаб бир ош қошиқдан наҳорга ичилса гижжани тезда йўқотади — деган.

## ГАВДАНИ БЎШАТИШ ХАҚИДА

Табобатда беморлар организмнинг фаол ишлаши учун уларнинг ичини бўшатишади. Абу Али ибн Синонинг айтишига қараганда ични бўшатишдаги ҳукмнинг тўғрилиғига далил бўладиган нарсалар ўнтадир: Сурги қилдирмоқчи бўлган кишининг табиатида ич кетиш кузатилмаганда, чунки ич кетиши, устига сурги албатта кўрқинчлидир.

Иссиқ куруқ мижозда ич бўшатиш ман қилинади. Совуқ ҳўл мижозда ҳам иссиқликнинг йўқлиги ёки кучсизлиги туфайли бўшатиш ман қилинади. Аммо иссиқ ҳўл мижозда бўшатишга кенг рухсат берилади. Ташқи кўринишга келсак, агар киши жуда озгин ва бадани говак ва бўш бўлса, рухи ва қуввати тарқалишидан кўрқиб бўшатиш ман қилинади. Ўта семизликда ҳам ич бўшатиш ман қилинади, бунда совуқликнинг галаба қилиш хавфи бор. Қаттиқ иссиқ ва қаттиқ совуқда ҳам ич бўшатиш ман қилинади. Кўп терлаш билан алоқали бўлган касб, масалан ҳаммом ходими ва ҳамоллик ва умуман оғир меҳнат билан алоқали бошқа касбларда ҳам бўшатиш ман қилинади. Ўзига яхши тадбир қилувчи кишининг қайт ва сурги қилишга ҳожати қолмайди, чунки яхши тадбирли енгилроқ нарсага муҳтожи бўлади. Баъзан у кишига бадан тарбия, уқалаш ва ҳаммомга тушиш кифоя қилади. Сурги дорини баҳорда ё кузда ичиш керак.

Ични юмшатишга эҳтиёж бўлган ҳар бир вақтда ҳам сурги дори ичишга одатланиш керак эмас. Шунинг учун табиат неъматларидан билиб овқатларни оғирини камроқ истеъмол қилиб, асосий овқатлар табиат ноз-неъматларидан иборат бўлиши керак. Ана шунда гавдада ични бўшатишга эҳтиёж қолмайди. Табиатнинг ўзи тенглаштиради. Инсон ҳам табиатнинг бир заррачасидир.

## ДОРИЛАР ТАЪСИРИДА КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Одамлар ўртасида кейинги вақтларда дори-дармонсиз яшаш шиори борган сари кенг тус олмоқда, шуни эътироф этиш керакки бу шиор амалда тўлиқ тасдиқланган. Ҳозирги кунда шифокорлар тавсия этаётган дори-дармонларнинг ҳам фойдадан кўра зарари кўпроқ. Масалан сульфаниламидларни истеъмол қилиш дерматит, бронхлар астмаси, нефрит, қандли диабет, эндоартерит касалликларининг келиб чиқишига сабабчи бўлса, антибиотикларни истеъмол қилиш аъзои танда хасталикка қаршилиқ кўрсатиш омилларининг йўқолишига олиб келади.

Дорилар воситасида биз дардни йўқотиш пайига тушиб, касаллик аломатларини бартараф этамиз-у, оддий ҳақиқатни унутиб қўямиз.

Одатда биринчи навбатда аъзои раисаларнинг хасталикни енгилсизга ёрдам бериши керак. Ахир у касалликни кўзгатувчи зарарли таъсирга қарши курашишга қодир бўлган ҳимоя кучига эга.

Организмдаги химоя кучларини кучайтиришнинг кўпгина усуллари бор. Инсон ўз ҳаёти фаолиятида табиат муҳитига мослашишга ҳаракат қилади. Одам организми табиатнинг нохуш таъсуротларига қарши химоя кучига эга бўлиш билан бирга, бир қатор касалликларга қарши курашиш хусусиятига ҳам эга. Турли кимёвий дори воситалари оқибатида организмнинг бу хусусияти пасайиб, одам касалликка чалиниши мумкин. Одам дори-дармонлар билан касалланганда, турли дармондориларни ёки дармондорилар сақловчи табиий неъматларни истеъмол этиб турса, дард енгиллик билан ўтади. Таркибида дармондориларни сақловчи табиий неъматлардан ўз ўрнида фойдаланиш, мурғак организмнинг камолатга етиши, соғлом кишининг саломатлигини янада зиёда бўлишини таъминлайди.

**Касалликни даволаш усуллари.** Табиат неъматлари инсон саломатлиги учун жуда фойдалидир. Масалан чумчуқ ва кабутар миясидан элликта, чумчуқ тухуми саригидан йигирмата, товуқ тухуми саригидан ўн иккита ва янчилик яхши пиширилган кўй гўштининг сиқиб олинган сувидан бир коса, сиқилган пиёз сувидан 150 г олиниб, булардан куймоқ тайёрланади ва оз-оздан ейилади. Унинг устидан ҳазм бўлиш олдида ширинга мойил кучли райҳоний шароб ичилади. Ичимликлардан ширин шароблар, чинакам ширин майиздан тайёрланган майиз шароблари ичилади. Ҳар қандай заҳарнинг ози дори, ҳар қандай дорининг кўпи заҳар эканлигини ёддан чиқариб қўйилмасин.

Инсон саломатлигини мустаҳкамлайдиган табиий воситалардан бири витаминлар (дармондорилар) ҳисобланади. Дармондори номини олган витаминлар билан организм тегишли меъёрга таъминланиб турилса, унинг касалликларга нисбатан бардошлилиги кучли бўлади. Булар тўғрисида «Витаминлар (дармондорилар) етишмаслигидан келиб чиқадиган хасталиклар» деган мавзуда аниқроқ ёзилган. Оғир хасталиклардан ҳолсизланган организм тегишли витаминлар билан таъминланганида куч-қувватнинг тикланиши яхши бўлади. Организмнинг мослашувчанлигини ошириш хусусиятига эга бўлган гиёҳлар — адаптогенларга жень-шень, хитой лимони, элеутеракокк ҳамда оралик ўсимликлар киради. Улар организмда кўплаб энергия сақловчи ҳисобланади. Тиббиёт олимлари фикрича адаптогенлар инсон умрининг узайишига ҳам ҳисса қўшар экан.

## ДОҒЛАР

Тирик организмнинг асосий хусусиятиларидан бири моддалар алмашувидир, чунки у тирикликни белгилайди. Моддалар жонсиз табиатда ҳам алмашилиб боради, турли җисмлар атроф-муҳит ўзаро таъсир қилиб туради. Организм озиқланар экан оқсиллар, ёғлар ва углеводлар билан бирга сув, минерал моддалар ва витаминлар (дармсондорилар) қабул қилади. Бу моддалар организмда безлардан ажралиётган моддалар таъсирида парчаланаяди, шунинг натижасида ҳаётни меъёрида сақлайдиган хилма-хил ўзгаришларни таъминлаб беради. Инсон организмда юқорида айтиб ўтилган айрим моддаларнинг етишмаслиги, ёки бирор бир без фаолиятининг бузилиши оқибатида тананинг турли ерида доғлар пайдо бўлиши мумкин. Тери устидаги доғлар айниқса одамнинг юзида кўпроқ учрайди. Абу Али ибн Сино: «Бу жуда оғир хатардир, чунки у сабабли баданда тўхтаб қоладиган хилтлар ва бошқа заҳарли нарсалар, ички аъзоларда зотилжам каби шишлар бўлиши ҳам мумкин» — дейди. Буларни даволаш учун қуйидагиларни тавсия этган.

### *Табиат неъматлари билан доғларни даволаш усуллари.*

**Пиёз уруғи (Семена лука).** Қизил пиёз оқиға қараганда ўткирроқ бўлади. Пиёз уруғидан бир чой қошиғида олинадиде, икки стакан сувда беш дақиқа қайнатилади, совуғач доқадан сузилади, сўнг сувидан танадаги доғли жойларга суртилади. Муолажани камида бир ҳафта давом эттирилса доғлар кетади. Агар пиёз уруғини туз билан қўшиб ишлатилса сугалларни кўпоради.

**Саримсоқ (Чеснок).** Саримсоқни кули олиниб унга тенг миқдорда асал билан қўшиб доғларга суртилса фойда қилади.

**Келиптили (Горец почечуйный).** Барглари шафтолининг баргига ўхшайди. Ўзбекистоннинг деярли ҳамма ерларида ариқ бўйларида, дарё қирғоқларида, боғларда ҳамда суғориладиган ерларда ўсади. Келиптили бир йиллик, бўйи 20-80 см. гача етади. Пояси тик ўсади, бўғимли барги чизиқсимон, юқори томонида қўнғир рангли доғлари бор, гуллари шингил. Халқ медицинасида ўсимликдан тайёрланган қайнатма, терига тошган доғлар, гошлар ва яралар ювишда ишлатилади. Ўсимликдан қайнатма тайёрлаш учун, оғзи ёпиладиган идишга бир ярим стакан сув қуйилади ва ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан бир чой қошиқ солиб 15 минут қайнатилади ва икки соат қўйиб қўйилади, сўнгра доқадан сузилиб ҳар куни 2-3 маҳал доғларни ва яраларни ювиб турилади.

*Тактак ўти.* 53-расм. Халқ орасида ёввойи арпа деб ҳам аталади. Июнь ойининг ўрталарида пишиб етилади. Таркибида оқсил, сахароза, мой моддалари ва турли хил дармондорилар мавжуд. Танадаги ёки юздаги доғларни кетказиш учун тактак ўтининг кукунидан тайёрланган дамлама билан доғли жойларни ювилади. Оқибатда доғлар аста-секин йўқола боради. Сепкилга ҳам худди шундай усул қўлланилади. Жайроннинг қони суртилса ёки боғлаб қўйилса, доғлар ва йирингли яраларни йўқотади.

*Турп уруғи (Семена редьки).* Уруғни майдалаб, сиркага қўшиб, юздаги доғларга суртилса доғлар тез кунда йўқолади.

Бақлажонни сиқиб ундан олинган сувидан танадаги ёки юздаги доғ ёки яралардан қолган жойларга суртилса уларни кетказади.

Тана ва юз доғини кетказиш ва рангини чиройли қилиш учун нўхат ва илитилган тухум, гўшт сели ва ҳушбўй шароб истеъмол қилиш ҳамда анжир ейиш тавсия қилинади. Анжир терига қараб ҳайдаладиган суюқ қон пайдо қилади ва шу сабабли киши танаси ва рангини тиниқ қилади ва семиртиради.

Юзда доғ бўлса ҳар куни крахмал қатронини сут билан суртиш ҳам кўпинча юзни тозалаб тиниқ қилади.

Терида қора доғлар қоннинг бузилганини кўрсатадиган аломатдир. Бундай пайтда албатта, мутахассис шифокорга мурожаат этиш лозим.

Кўпинча қора доғлар ҳомиладор аёлларда учрайди. Бу доғларни кетказиш учун кўпроқ редиска, сут истеъмол қилиш керак. Ҳар куни сархил пиёз, бодринг шарбати билан теридаги доғлар артиб турилади. Шунингдек, хинани қовурилган саримсоқ билан яхшилаб аралаштириб ва асал қўшиб паста ҳолига келтирилади, сўнгра тайёр аралашмани доғли жойга суртиб 25-30 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювиб ташланади. Бу муолажани 10-15 кун мунтазам давом эттирилса, ижобий натижани беради.

Биласизми: Табиатдан йўқолганини тиклаб бўлмайди.

Абу Али ибн Сино Инсон танасидаги ва юзидаги доғларни кетказиш учун пиёзнинг уруғини ишлатган, уруғни янчиб ун қилиб хамирга қориб доғли жойга суртиб доғни кетказган.

## ДИМЛАНИШДА (баданда ел йиғилганла) КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР

Меъданинг касалланишида овқат алоҳида аҳамиятга эга, айниқса унинг ҳажми кўп бўлса, соғлом меъдани ҳам касал қилади, аввало ел ёғилади, қорин дамланади, овқат яхши ҳазм бўлмайти. Дориларни кўп истеъмол қилиш ҳам яхши эмас, бунда меъда ўз ишини дорининг ёрдамида бажаришга одатланиб қолади. Айрим овқатлар, меъдада яхши ҳазм бўлмасдан димланади (ел кўпаяди), шунинг натижасида совуқ ва елдан бўладиган меъда оғриқларини пайдо қилади, агар улар енгил бўлса, унда тариқни қиздириб оғриган жойга боғланса тезда оғриқни қолдиради, шу билан бирга бошқа ел ҳайдовчи неъматлар билан елни ҳайдаш кифоя қилади.

**Касалликни даволаш усуллари.** Ошқозонда ел тўпланганида организм димланишида қуйидаги табиат неъматларидан фойдаланилади.

***Седана (Чернушка посевная).*** Абу Али ибн Сино: Седана ўткир, организмни тозаловчи, ел ва димланишни шимдирувчи сифатида ишлатилади дейди. Хусусан унинг тозалаш хусусияти етарли даражададир. Дамламани тайёрлаш учун ярим литрли чойнакка 20-25 дона седана солиниб, устига бир чой қошиқда кўк чой солинади, устидан қайноқ сув куйиб 4-5 дақиқа давомида чўгга қуйиб дам едирилганидан сўнг ширинликлар билан ичилади, асал қўшилса яна яхши.

***Зира (Тмин).*** Зиранинг фойдалилиги тўғрисида Ибн Сино: Унда қиздирувчи куч бўлиб елларни ҳайдайди ва тарқатади. Унда парчалаш, қуритиш қуввати бор, ҳамда буриштирувчи ҳисобланади, дейди. Дамлама тайёрлаш учун ярим литрли чойнакка бир чой қошиқда зира ва шунча кўк чой солиниб устига қайноқ сув солинади, 4-5 дақиқа дам едирилгач иссиғида ичилади.

***Занжавул (Горец бухарский).*** Бу ўсимликни қиздириши кучлидир. Юмшатовчи бўлиб димланишни тарқатади.

Дамламани дамлаш олдидан занжавулни туйиб элаки қилинади, сўнг 0,5 л совуқ сувга 10 г (1 чой қошиқ) ҳисобида кастрюлкага солиб 5 дақиқа қайнатилади. Сўнгра қора чой дамлаб, баробар миқдорда (1:1 ҳисобида) олинган занжавул қайнатмаси билан қўшиб чойнакка яна 4 дона оқ қанд ёки 2 чой қошиқ асал солиб ичилади.

**Биласизми:** Инсонни табиат яратгани учун ҳам у табиат оддида доимо қарздор.

**Арпабодиён (Анис обыкновенный).** 54-расм. Арпабодиён ўзбек назаандачилигида лағмонга солинади, қайнатмаси ширмой нон хуруши сифатида ишлатилади. Буюк аллома Абу Али ибн Сино: Арпабодиён енгил буриштирувчи ҳоссали бўлиши билан бирга очувчи ҳамдир, огрикларни қолдиради. Димланишда, қўл-оёқ шишларида, заҳарларни қайтарувчи, сийдик ҳайдовчи сифатида ишлатилади, дейди. (Ибн Сино «Тиб қонунлари» II жилд 54 бет). Арпабодиёндан дамлама тайёрлаш учун 0,5 литрли чойнакка бир чой қошиқ майдаланган ўсимликдан солинади устига қайнаб турган сув қуйиб 10-12 дақиқага чўғга қўйилади (қайта қайнаб чиқиши учун) устига озгина қора чой солиб яна 4-5 дақиқа чўғ олдида тугилади, сўнг чойга ўхшатиб ичилади.

**Лимон ўт (Мелиса лекарственная).** 16-расм. Ўзбекистоннинг ҳамма жойларида ўсади. Ҳиди худди лимон ҳидига ўхшаб кетади. Организм димланганда, қоринда ел йиғилганда, лимон ўтни дамлаб ичилса 5-10 дақиқадан кейин димланишни қайтаради.

Булардан ташқари агар инсон организмида сурункали димланиш, ел йиғилаверса, унда ўсимликлардан йиғма қилиб дамлаб ичиш буюрилади.

Игир илдизи (Аир болотный)	— 15,0 г.
Доривор валериана илдизи	— 20,0 г.
Арпабодиён мевалари	— 15,0 г.
Ўткир ялпиз барглари	— 20,0 г.
Мойчечак гуллари	— 30,0 г.

Илиқ ҳолида дамламадан чорак ёки ярим стакандан кунига 3 марта ичилади.

Қирқбўғим (Хвош полевой)	— 30,0 г.
Эрмон ўти (полынь горькая)	— 20,0 г.
Бўймадарон (Тысячелистник)	— 30,0 г.
Ҳозпанжа (Лопатка) иядизи	— 20,0 г.

Қайнатма қилиниб 5-10 дақиқа дамлаб қўйилади, совуғач сағал илиқ ҳолида кунига 3 марта ярим ва ундан кўпроқ стакандан қорин димланганда ичиб турилади

Мойчечак гуллари (Ромашка)	— 50,0 г.
Доривор валериана илдизи	— 40,0 г.
Оддий зира мевалари (Тмин)	— 10,0 г.

Булардан ярим литрли чойнакка дамлама тайёрланади, шу дамламадан кунига эрталаб ва кечқурун ярим стакандан ел ҳайдовчи сифатида ичилади.

Ўткир ялпиз барглари	— 25,0 г.
Оддий зира мевалари	— 25,0 г.
Арпабодиён мевалари	— 25,0 г.
Доривор валериана илдизи	— 25,0 г.

Булардан ярим литрли чойнакка дамлама тайёрланади шу дамламадан кунига 3 маҳал ярим стакандан сурункали димланишда ичиб турилади.

Ейиладиган овқатлар тоза ва соф бўлиши керак масалан нон офат тегмаган тоза буғдой унидан бўлиши, гўшт эса соғлом ҳайвоннинг гўшти бўлиши билан бирга, яхши пиширилиши, шарбатлар мижозга мос бўлиши, мева ва сабзавотлар эса етилиб пишган бўлиши лозим. Овқатларни бир- бирига аралаштириб еб бўлмайди.

## ЖИГАР КАСАЛЛИКЛАРИ

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Маълумки инсон организми ниҳоятда мураккаб тузилган бўлиб, унда ҳар бир аъзонинг ўз фаолияти бор. Жигарнинг инсон организмдаги фаолияти жуда муҳимдир. У истеъмол қилинган овқат ва суюқликларни ҳазм қилишда фаол роль ўйнайди. Жигар орқали танага керакли моддалар сингади ва инсон яна шулардан қувват олади. Модда алмашинуви ҳам фақат жигар фаолияти орқали амалга оширилади. Моддалар алмашинуви жараёнида ҳосил бўладиган ёки тащқаридан организмга кириб қолган захарли моддаларни зарарсизлантириб, овқат ҳазм бўлишида ва озиқ моддаларнинг ичакдан қонга сурилишида муҳим роль ўйнайди. У оқсиллар, углеводлар ва ёғлар алмашинувида қатнашади. Айрим ҳолларда киши овқатланиш тарғибига тўлиқ амал қилмайди. Овқат устига овқат ейиш энг зарарли нарсалардан саналади. Турли хил ёғли овқатларни меъридан ортиқ тановул қилиш оқибатида аста-секин жигар тўқималарини ёғ босиб, ўт пуфагида майда тошлар пайдо бўлишига сабаб бўлади. Наҳорга ҳаммом, жинсий алоқа ва бадан тарбиядан кейин бирданига совуқ сув ичиш, кўпинча жигарнинг жуда совуб кетишига олиб келади. Ширин шароб жигарда тикилмалар пайдо қилади. Ширинликлар жигарга ёқади, уни



семиртиради, улғайтиради ва кучли қилади, лекин улар жигарда тезда тиқилмалар пайдо қилади, чунки жигар уларни бошқа хилтларга қўшиб қаттиқ тортади. Шунинг учун жигарида шиш бор киши ширинликлардан сақланиши керак, чунки ширинликлар тезда ўтга айланади, ҳамда тиқилмалар пайдо қилади. Организмда зарарли моддалар меъеридан ортиқ бўлганида турли хил жигар касалликлари (гепатит, жигар циррози) келиб чиқиши мумкин.

Тажрибали табиб жигар ва меъда касаллигига чалинганларнинг ҳаммасини рангидан билади ва у бошқа бир далилга муҳтож бўлмайди. Масалан баданнинг ранги жигар аҳволидан далолат қилади, у қизғиш оқ бўлса жигарнинг соғломлиги билинади, сариқ бўлса жигарнинг иссиқчилигига, қўрғошин рангли бўлса совуқлигига, гунгурт бўлса совуқ ва қўруқлигига далил бўлади. Жигар кучсизлиги кўпроқ совуқлик ва ҳўлликдан, ёки куруқликдан ёки жигарда тўхталиб қолган ёмон моддалардан бўлади. Инсон организми учун керакли бўлган оқсил, қанд моддалари, ёғлар, микроэлементлар, айниқса дармондорилар (витаминлар)ни табиатдан етарли миқдорда олиш учун жигар муҳим ўрин тутаети. Кишининг ранги кўп ҳолларда жигар аҳволига далолат қиладиган нарсалардандир. Ўт қопчаси сабабли бўладиган жигар кучсизлигига юзнинг сариқ касаллигидаги каби ранги далолат қилади. Баъзан шундай кучсизликда ўт қопчаси билан ичаклар ўртасида тиқилма бўлса ахлат оқ рангда бўлади. Талоқ ҳамкорлиги билан бўлган жигар кучсизлигига талоқ касалликлари ва рангда қораликнинг устунлиги далолат қилади. Меъда сабабли бўлганини меъда касалликлари ва ҳазм бузилганлигининг белгиларидан билинади. Ичаклар сабабли бўлган жигар кучсизлиги, ичак оғриқлари, ел, қорин гулдираши, қўланж ва шунга ўхшаш белгилар билан билинади. Буйрак ва сийдик қопи ҳамкорлиги билан бўлганида сийдикнинг ранги табиий рангдан ўзгаради. Кўкрак аъзолари сабабли бўладиган жигар кучсизлигига, нафас олишнинг ёмонлашуви ва куруқ йўтал белги бўлади, баъзан у киши кўкрак аъзоларининг бойлоқларида оғирлик ва чўзилганлик сезаети. Танага мунтазам тушиб турган спиртли ичимликлар жигар, ўт, ич фаолиятини анча бузаети. Шунинг учун ҳар бир инсон барча нарсаларни ўз меъерида истеъмол қилиши, ўз саломатлигини сақлаш йўлида парҳез таомларни тановул этиши жигар касалининг олдини олади.

**Жигар касалликларини даволаш усуллари.** Жигар хасталикларига чалинган кишилар қуйидаги шифобахш неъматлардан фойдаланишлари мумкин.

*Тўя ўпкаси (Верблюжие лёгкие).* Агар кишининг бағир (жигар) ида оғриқ бўлса, туянинг (теванинг) ўпкасини ейиш буюрилади, жигар касали кетади.

*Ертут (Земляника).* Абу Али ибн Сино инсон жигарида тошлар аломатлари бўлганда, уни кетказиш учун, касалланган одамга ҳар куни олти марта ярим пиёладан ертутни истеъмол қилишни буюрган.

Болгариялик башоратчи Ванга: Жигар тўқималари беркилганда (циррозда) беморга она сутига (аёллар кўкрак сутига) оқ ун солиб атала қилиб, бир ош қошиқдан эрталаб наҳорга ва кечкурун ухлаш олдидан бериб туришни буюрган.

*Биласизми:* Парилардек пок яхши табиат, ёмон хулқ дев каби барчага офат.

*Маккажўхори попуги (Кукурузные рыльца).* Ундан ташқари маккажўхори дони, ёш поясининг суви жигар касалида фоят фойдали ҳисобланади. Чунки маккажўхори дони таркибида крахмал, ёғ, пентозан ва бошқа турли хил моддалар бор, шунингдек В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> дармондорилари мавжуд. Шу сабабли маккажўхори жигар таркибидаги холестеринни йўқотади, қондаги гемоглобинни мутаносиблаштиради. Қайнатма тайёрлаш учун 2-4 ош қошиқ маккажўхори попугини олиб, бир стакан миқдордаги қайноқ сувда 30 дақиқа қайнатилади, сўнг докадан сузиб ҳар куни 3-4 соатда бир марта 1-2 ош қошиқдан ичилади.

*Қариқиз (Лопух войлочный).* 33-расм. Ўзбекистоннинг деярли ҳамма вилоятларида, далаларда, уй атрофида, ариқ бўйларида ва бошқа ерларида ўсади. Қариқиз бир йиллик, бўйи 60-100 см. гача етадиган ўт ўсимлик. Пояси қиррали, тукли, юқори қисми шохланган. Барги йирик тухумсимон, тишсимон, пояда кетма-кет жойлашган. Гуллари саватчага гўпланган. Қариқиз илдизи кўкламда ёки кузда қовланиб олинади, ювиб, майдалаб салқин ерда қуритилади, ундан ташқари қариқизнинг барги ва гули териб олинади, у ҳам майдаланиб салқин ерда қуритилади, уларнинг таркиби инулин, эфир мойи, гликозидлар, флаваноидлар, аччиқ ошловчи ва бошқа моддаларга бой. Абу Али ибн Сино жигар касалликларини даволашда қариқиз ўсимлиги уруғини ажратиб олиб, 20-30 донасини бир пиёла сутга солиб қайнатиб, ҳар куни овқатланишдан аввал ичирган ва яхши шифо топган.

*Эрмон (Польшия горькая)*. 24-расм. Халқ орасида «Аччиқ шувоқ» деб ҳам аталади. Эрмон ўсимлигининг таркибида эфир мойи, абсинтин, анабситин, аччиқ гликозидлар, органик кислоталар, С, К дармондори, карогин, ошловчи ва бошқа моддалар бор. Абу Али ибн Сино эрмон ўсимлиги гуллаган вақтида илдизолди баргларини териб уни янчиб, атиргул мойи ёки ўсимлик мойини қўшиб жигар қорин оғриғида, оғриган ерга боғлаб оғриқни қолдирган. Халқ медицинасида эрмон ўсимлигининг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама жигар, ўт фуфағи, ичак яраси, овқат ҳазм бўлишида ишгаха очувчи, ухлатувчи, ел ҳайдовчи, терлатувчи дори сифатида ишлатилади. Ўсимликдан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қуйилади, устига қуритилган ва майдаланган ер устки қисмидан бир чой қошиқ солиб дамланади (қайнатилмайди). Сўнгра докадан сузиб, кунига 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин чорак стакандан икки марта ичиб турилади.

*Чақамиқ (Подмаренник цепкий)* ёки халқ орасида «Кумри-ўт» деб ҳам аталади. Ўзбекистоннинг деярли ҳамма вилоятларида, адирларда, далаларда, салқин ташландиқ ерларда, тўқайларда ўсади. Ўзи бир йиллик ўсимлик. Бўйи 30-100 см. гача етади. Пояси тўрт қиррали, шохланган, илашувчи, тукли. Барги тор, тукли, учи илмоқли, тўп-тўп пояда жойлашган. Гуллари майда оқ рангда. Ўсимликнинг ер устки қисми йиғилади. Чақамиқ таркибида сапонинлар, лимон кислотаси, С дармондори, гликозидлар ва бошқа моддалар бор.

Халқ медицинасида чақамиқ ўсимлигининг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама жигар хасталикларида даволовчи восита сифатида кенг ишлатилади. Чақамиқдан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан тўла бир чой қошиқда солинади ва 3-4 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб жигар касаллигида кунига 3-4 маҳал чорак стакандан оз-оздан ҳўлаб ичилади.

*Сано (Кассия остролистная)*. 71-расм. Сано ўсимлиги ёввойи ҳолда Африканинг чўл ва ярим чўлида Судан, Нубия, Қизил денгиз бўйларида, Арабистоннинг жанубида учрайди. Санонинг баргчалари ўсимлик гуллаганда йиғилади, уларнинг таркибида антрогликозидлар, органик кислоталар, кўп миқдорда алколоидлар ва бошқа моддалар бор. Абу Али ибн Сино сано турларининг барисидан тайёрланган дамламани жигар оғриғи ва сариқ касалликларини даволашда ҳамда сурги сифатида қўллаган. Сано баргидан дамлама тайёрлаш учун бир стакан қайнаб турган сувга 10-15 г қуритилган барг солиниб бир соат дамланади, сўнгра докадан сузиб, кечқурун ётишдан олдин бир стакан ичилади.

*Зубтурум (Подорожник большой)*. 35-расм. Бу ўсимликнинг турлари кўп (Баргизут, Катта зубтурум, Пахмоқ гулли зубтурум) Ўрта Осиёда кенг тарқалган. Абу Али ибн Сино зубтурум барги билан қийин битадиган ва ҳавfli жигар, ўт пуфаги касалликларини даволаган, ҳамда қон оқишини тўхтатувчи дори сифатида ишлатган. Зубтурум уруғини яна жигар, буйрак касалликларига даво қилган. Шу мақсадда барг ширасини беморнинг орқа чиқарув аъзосига юборган (клизма қилган) ёки уруғ қайнатмасини ичирган. Барг ширасини олиш учун зубтурумнинг қуритилган баргини эзиб, шу миқдордаги шакар билан аралаштириб иссиқ жойга уч ҳафтага қўйиб қўйилади. Ажралган ширадан кунига 3-4 ош қошиқдан ичиб турилади. Зубтурум баргидан дамлама тайёрлаш учун, оғзи ёпиладиган идишга, бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига бир ош қошиқ қуритилган ва майдаланган барг солинади ва икки соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади, дамламадан кунига овқатдан 20 дақиқа олдин бир ош қошиқдан тўрт маҳал ичиб турилади. Яна бошқа бир усул: Бирор идишга янги узиб олинган ва майдаланган зубтурум баргидан уч ош қошиқ солиб, уни шакар билан аралаштирилади ва устини ёпиб, илиқ плита устига қўйилади. Ажралган ширадан ҳар куни тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин бир чой қошиқдан ичилади.

*Рўян (Марена красильная)*. 46-расм. Рўян кўп йиллик ўсимлик бўлиб, Ўзбекистоннинг деярли ҳамма жойларида, далаalarda, боғларда, ариқ бўйларида учрайди. Бўйи 50-100 см. гача етади. Пояси тўрт қиррали, бўғимли ва шохланган, барги тухумсимон, гуллари барг қўлтиғида. Ўсимликнинг илдизи баҳорда ёки кузда ковланади, тозалаб очиқ ҳавода қуритилади. Илдизи таркибида антрагликозидлар, органик кислоталар, қандлар, буёқ ва бошқа моддалар бор.

Абу Али ибн Сино рўян илдизидан тайёрланган қайнатмани жигар ва талоқ қора жигар шиши ва бошқа касалликларда даволловчи дори сифатида қўллаган. Халқ медицинасида рўян илдизидан тайёрланган қайнатма ёки дамлама жигар ўт йўлларидаги тошларни тушириш учун ва даволловчи дори сифатида ишлатилади. Асал қўшилган илдиз қайнатмасини сариқ касаллигида дори сифатида ичилади. Ўсимликнинг илдизидан дамлама тайёрлаш учун идишга бир стакан қайнатиб совутилган сув қуйиб, устига қуритилган ва майдаланган ўсимликнинг илдизидан бир чой қошиқ солинади ва 8 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади, стакандаги илдиз қолдигига яна бир стакан қайнаб турган сув солиб, 10 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади. Ҳар иккала дамламани бир-бирига аралаштирилади, кунига 4 маҳал 0,5 стакандан ичилади.

**Биласизми:** Ҳар қандай қайнатилган маҳсулот нуклеоидларнинг икки баробар қисқаришига олиб келади. Табиат зарранинг ҳам қадрини билади.

**Совунўт (Очень цвет пашенный).** 47-расм. Халқ медицинасида ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама жигар, ўт пуфаги касалликларини даволашда ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйилади-да, устига ўсимликнинг қуригиб майдаланган ер устки қисмидан ярим чой қошиқ солиб 10 дақиқа дамлаб, кейин сузиб кунига 3-4 маҳал 2 ош қошиқдан ичилади.

**Сачратқи (Цикорий обыкновенный).** Бу ўсимлик Ўзбекистоннинг ҳамма вилоятларида, далаларда, боғларда, тоғли жойларда ва бошқа ерларда ўсади. Сачратқи кўп йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи 30-100 см гача етади. Пояси тик ўсувчи шохланган, барглари йирик тишсимон, қиррали пояда бандсиз кетма-кет жойлашган. Гуллари ҳаво рангда саватчага тўпланган. Сачратқи гуллаганда ер устки қисми, ҳамда илдиз олди тўп барглари алоҳида-алоҳида йиғиб олинади. Илдизи эрта баҳорда ёки кеч кузда қовлаб олинади. Ўсимликнинг таркибида инулин, аччиқ гликозидлар, В<sub>1</sub>, С дармондорилар ва бошқа моддалар бор. Сачратқи ўсимлиги сут ширага бой. Абу Али ибн Сино сачратқи ўсимлиги билан мойчечакнинг (ромашка) тенгма-тенг аралашмасидан тайёрланган қайнатмани жигар, талоқ касалликларида ичириб даво тошган. Ҳамда бундай беморларга сачратқи илдизининг қайнатмасига ҳандарус (рум буғдойи)дан бўлган ундан патир қилиб едирган.

Жигар ва ўт йўли касалликларида тавсия этиладиган йиғма чойлар.

1. Доривор қўштирноқ Тирноқгул (Колендула) — 20,0 г.
2. Учбарг баргларида (Вахта трехлистная) — 30,0 г.
3. Қон-чўп ўтидан (Чистотел большой) — 15,0 г.
4. Доривор мойчечак гулидан (Ромашка) — 10,0 г.

Йиғма чойдан икки ош қошиқ олиб, унинг устига бир стакан қайноқ сув солиниб, 5 дақиқа қайнатилади, 1 соат давомида дам едирилади, сузиб олинган дамламадан кунига ярим стакандан икки марта эрталаб ва кечқурун овқатланишдан кейин ичилади.

1. Момақаймоқ илдизидан (Одуванчик) — 15,0 г.
2. Ўткир ялпиз баргларида (Мята перечная) — 15,0 г.
3. Қончўп ўтидан (Чистотел большой) — 15,0 г.
4. Итжумрут пўстлоғидан (Крушина альховидная) — 15,0 г.
5. Учбарг баргларида (Вахта трехлистная) — 15,0 г.

Шу йиғма чойдан бир ош қошиқ олиб, унинг устига бир стакан қайноқ сув қуйилиб, 20-25 дақиқа қайнатилгач докадан сузиб кунига икки марта ичилади.

1. Маккажўхори попугидан (Кукурузные рыльца) — 30,0 г.
2. Наъматак меваларидан (Шиповник) — 30,0 г.
3. Қон-чўп ўтидан (Чистотель большой) — 15,0 г.
4. Сарик чой ўтидан (Зверобой) — 15,0 г.
5. Ўткир ялпиз баргидан (Мята перечная) — 15,0 г.
6. Қора зира мевалари (Тмин) — 15,0 г.
7. Итжумрут пўстлоғидан (Крушина альховидная) — 15,0 г.

Шу йиғма чойдан 20 г олиб устига бир стакан сув қуйиладида, қайнаб турган сув ҳаммомида 30 дақиқа ушлаб турилгач, 10 дақиқа совутилади, сузиб олингач дастлабки ҳажмига етгунча қайнаган сув қўшилади. Дамламадан кунига 0,5 стакандан 2-3 марта ичилади.

Ўт пуфаги яллиғланишида (сурункали холецистит).

1. Бўзноч гулларидан (Бессмертник) — 15,0 г.
2. Иғир илдизидан (Аир болотный) — 15,0 г.
3. Қонтари уни, сигир ўт (Золототысячник зонтичный) — 15,0 г.

Шу йиғма чойдан бир чой қошиқ олиб, бир стакан сув қуйиладида 10-12 соат илиқ жойда дамлаб қўйилади. Сўнгра 5-7 дақиқа қайнатиб сузилади. Дамламадан наҳорда бир стакан, қолганини эса тўрт марта овқатланишдан бир соат ўтгандан сўнг ичилади.

1. Маккажўхори попугидан (Кукурузные рыльца) — 20,0 г.
2. Бўйимадарон ўти (Тысячелистник обыкновенный) — 10,0 г.
3. Ўткир ялпиз баргларидан (Мята перечная) — 10,0 г.
4. Итжумрут пўстлоғидан (Крушина альховидная) — 10,0 г.

Шу йиғма чойдан 20 г олиб, унга бир стакан сув қуйилади, қайнаб турган сув ҳаммомида 30 дақиқа ушланади, 10 дақиқа совутилиб сузиб олинади, кунига чорак стакандан 3-4 марта ичилади.

**Биласизми:** Инсон табиатнинг кенжа фарзанди бўлгани учун ҳам ҳўжалигига ҳўжа қилиб қўйилган.

**Лимонли чой** фойдали моддаларга бой бўлиб, унда 0,6 % оқсил, 3% қанд, 6% жавҳар, 1,5-2% ифори мойи мавжуд. Дармондорилардан А, В, В<sub>1</sub>, ва С сероб. Шунинг учун лимонли чойни Абу Али ибн Сино жигардаги тўқималарни яхшилаш, ошқозонни мустаҳкамлаш учун кенг қўллаган. Айниқса сарик қасалида битта лимонни сиқиб ширасига

бир кичкина чой қошиқда чой содаси (ишқор) солиб, 3 кун наҳорда беморга ичирилса, сариқ касаллиги йўқолади. Бу дори шундай дорик, у таъсир қилувчи қуввати билан эмас, балки ҳўлликдан иборат таъсирланувчи қувват билан кетказиб тозалайди. У тешиқларнинг оғизлари томон оқиб ўз ҳўллиги, оқиши ва тешиқ атрофида ёнишган ва қотган хилтларга аралашуви билан хилтларни юмшатади. Сўнгра аъзо сатҳидаги ҳаракати билан у хилтларни кетказади. Бу ўринда тозаловчи қувват бўлса, ювиш яна кучлироқ бўлар эди, ҳамда иштаҳани оширади (Ибн Сино Тиб конунлари II жилд 1986 й. 92 бет).

**Мурчли чой.** Лимон чойга ўхшатиб жигар касаллигида мурчли чой, райҳонли чой, кийик ўтли чой, қалампир мунчоқли чой, лимонутли чой, наъматакли чой қўлланилади. Булардан мижозга қараб бирини танлаб чой дамлаб ичиб турилса жигар касалига шифо беради. Касалликдан сақланишнинг асосий омили кучли таомлардан, спиртли ичимликлардан ва чекишдан сақланишдир. Холецистит билан оғриган одам иложи борица вазнини ўртача ҳолатга етказиши, озиб кетишдан қўрқмаслиги даркор. Парhezни яхши тутган бемор жигар касалликлари дардини кўрмайдиган бўлиб кетади.

**Кийик ўтли чой.** Халқ табобатида бундай чой жигарни мустаҳкамлаш, пешобни ҳайдаш учун ишлатилади. Қадимги тожик табобати китобида ёзилишича: «Кийик ўт қайнатмаси ёки чой қилиб дамланганини ичиш инсон танасида қуйилиб қолган моддаларни чиқаради, иштаҳани очади, кўнгил айнишини тўхтатади.» Дамлама тайёрлаш учун ярим литрли чойнакка бир чой қошиғида қуритилган ва майдаланган ўсимликдан солинади, устига яна бир чой қошиқ олий навли кўк чой солинади, кейин 5-10 дақиқа дамланади, дамламадан чойга ўхшатиб ичиб турилади.

Яна жигари касал одам анорни сиқиб олинган сувига қаттиқ нонни ботириб, ҳар доим еб туришни тавсия этилади.

**Биласизми:** Ҳар куни иссиқ сувни бир идишга солиб жигар жойлашган жойга қўйилса, жигар ўз фаолиятини яхшилаиди.

Ёнғоқнинг меваси гўралигида олиниб, гўшт майдалагичда майдалаб, унга тенг миқдорда асал ёки шакар қўшиб, шиша идишга солиб қопқоғини маҳкам беркитиб, салқин қоронғи жойга қўйиб қўйилади, бир ой ўтгач ишлатса бўлади. Шу аралашмадан кунига 3 маҳал овқатдан олдин бир чой қошиқдан еб турилади. Бу шифобахш неъмат ўпка, жигар, буйрак касалликларида яхши шифо қилади, ундан ташқари, агар бир йил ичилса бошқа тери касалликларидан шифо топади, буқоқ касалини ҳам тузатади.

## ЖИНСИЙ ЗАЙФЛИК

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Агар одам жинсий алоқадан кейин ўзида ўта ҳорғинлик, зайфлик, эзилиш ва сиқилишни ҳис қилмаса, бир- оз вақт дам олгандан кейин ўзини тетик кўтаринки кайфиятли, меҳнатга лаёқатли сезса, бундай жинсий муносабатларни нормал деб ҳисоблаш мумкин. Соғлом эркакда жинсий алоқа уруғ (шахват) ташлаш ва унинг ҳуш ёқиши ҳиссини сезиш (оргазм) билан тугалланади. Жинсий қобилиятнинг сустиги ё олатнинг ўзида, ё уруғ аъзоларида, ёки мия, юрак, жигар ва бошқа аъзоларда, ёҳуд бошқарувчи аъзолар билан жинсий аъзолар ўртасида турувчи аъзоларда бўлади.

Ҳеч кимга сир эмаски, ҳаётнинг энг муҳим масалаларидан бири уйланиш, оила қуриш, фарзанд кўриш, эри-хотин билан бўлиб, бахтиёр ҳаёт кечиришдир. Аммо ҳамма келин-куёв ҳам оила қуриб, баббаробар бахтли бўлиб кетолмайди. Бунга турли хил баҳоналар сабаб бўлади. Шундай баҳоналардан бири ва энг муҳими йигит кишининг жинсий ожизлиги, ёки келинда шахвоний иштиёқнинг ўта камлиги ёки бутунлай йўқлигидир. Семиз кишилар ориқ кишиларга қараганда алоқага ожиз бўладилар. Шунини билиш керакки шахватни кесадиган нарсалар олтидир: биринчи — ғамнинг кўплиги, иккинчи — бўғимларнинг сустиги, учинчи — қаттиқ чарчаш, тўртинчи — хунук манзарали кўриниш, бешинчи — эркак уруғдан идишларидан (мойгидан) баъзисининг бузилиши, олтинчи — жинсий олатнинг шамоллаши ва яра бўлиши. Аёлларнинг организми анча зайфроқ, касалга тез берилувчан бўлади. Айниқса улар жинсий аъзолар шамоллашидан кўп азият чекишади. Шунинг учун касал хотин, яъни хайз кўрган хотин, кампир, балоғатга етмаган қиз, узоқ вақтдан бери жинсий алоқа қилмаган хотин билан алоқа қилишдан сақланиш лозим. Чунки буларнинг ҳаммаси ўз хосиятлари билан уруғ аъзоларининг қувватини кесади. Қариндош-уруғ оила кўрса олдинги авлоддаги хасталик янги авлодга ўтади. Буни «Ирсий касалликлар» деб аталади. Ҳозирги вақтда илмий текширишлар шуни кўрсатаётганики, бу касалликларнинг наслдан-насла ўтишига оқсилларнинг ҳар хил таъсирлар туфайли ўзгариши ва бузилиши сабаб бўлади. Жинсий зайфлик қариндошга турмушга чиқиш, ичкиликбозлик хасталикнинг оғир кечиши, нотўғри овқатланиш оқибатида келиб чиқиши мумкин.



Эрлик уруғига зарар ва нуқсон етказадиган нарсалар қуйидагилардир: қовуқда юз берган иллат, ҳаммомда кўп ўтириш ва кўп терлаш, кечалари кўп ухламаслик, кўп қусиш ва сурги қилиш, ёнбошлаб ётиб жинсий алоқа қилиш, аччиқ нарсаларни кўп ейиш, кўп оч ва ташна юриш. Ҳар бир одам бу ҳолатлардан ўзини иложи борица сақлаши лозим.

**Касаликни даволаш усуллари.** Аёллар жинсий аъзолари шамоллаганда унни 1,5 ош қошиқ асал ва олма сиркаси билан қориштириб, кулча тайёрланади. Кулчани кечаси ухлашдан аввал баданга қўйиб, устидан дока ёпиб, иссиқроқ нарса билан ўраб қўйилади. Бу усулни ўсма касали бўлганлар бажармасинлар. Ўсма касали борлар эса ўша дорига ун билан қичитқи ўт уруғидан тенгма-тенг миқдорда аралаштириб, уни баданга қўйгач дока боғлам билан ўраб қўйсалар, кифоя.

Агар аёл киши ҳўкиз ўтини вужудига қўйса, худойи таоло фарзанди солиҳ рўзи қилган. Яна агар мазлумани фарзанди бўлмаса-товушқонни тезакини вужудига суртса фарзанд бўлади. Яна мазлумани ичида боласи ўлган бўлса итнинг сутини қайнатиб ичирилса, дарҳол ўлган бола тушгай.

Аёлларда шаҳват заифлиги бўлса, давоси шуки: Ҳинд уди, кашнич уруғи, турп уруғи ва шолғом уруғининг ҳар биридан тенгма-тенг вазнда олиб тўйиб элаб, оқ пиёз ва тоза асалдан хамир қилинади ва бир дирам (2,975г.) оғирликда хаблар (юмалоқ дори таблетка) боғланади. Уч кунгача ҳар кун наҳорда бир донгдан (0,495г.) сувга эзиб аёлга берилади. Аёл шаҳвати шу даражада ҳаяжонга келадики, ихтиёрсиз талабга тушади. Агар шу юмалоқ доридан (хабдан) бир озини лимон суви билан бирга аёлларнинг жинсий аъзосига томизилса шаҳват аёл устидан бутунлай ҳоким бўлади.

Эркакларнинг жинсий заифлигида шаҳват қувватини ошириш, уруғнинг кучини яхшилаш учун фойдали таомларни истеъмол этиш даркор. Бунга асосан тоза буғдой унидан қилинган патир нон, жўжа товуқнинг гўшти ва шўрваси, каптар боласининг гўшти, тоза балиқ гўшти, товуқ тухуми, тоза сут, пишган сабзи, пишган шолғом, саримсоқ, пиёз, боғ ялпизи, асал, мол ёғи, хандон писта, бодом, оққунжут, янги хурмо, холвайтар, ширгуруч, янги анжир ва бошқалар киради. Булар эрлик қувватини зиёда ва уруғини кучли қилади. Отда юриш эрлик қувватини кучайтиради.

**Чумоли.** Учинчи даражада қуруқ иссиқ, ундан олатга ва унинг атрофига суртилса, умидсиз бўлиб қолган одамларнинг эрлигини келтиради, олатга салобат ва уруғлик бағишлайди.

Яна бошқаси: Доимо чумчуқ гўштидан еб, сув ўрнига сут истеъмол қилган одамнинг олати маҳкам бўлади, манийси зиёда бўлади. Яна чумчуқ миясини каптар тухумига аралаштириб жинсий заифликда уч кун истеъмол қилиш тавсия этилади, бундан ташқари анор сувини ичиш ҳам яхши даво беради. Яна бошқаси: чумчуқни сигир ёғида қовуриб, пиёз, зира ва керакли туз қўшиб пишгандан кейин, қозондан оладиган вақтда 10 дона товуқ тухуми сариғини унинг устига селиб, чала пишган вақтида қозондан олиб, аъло навли ундан қилинган нон билан ейилади. Эракнинг қуввати ошади мустаҳкам бўлиб, қўнғлида хурсандчилик бўлади.

**Шолғом (Рена).** Иккинчи даража ўрталарида иссиқ, биринчи ўринда хўл. Эрликни ҳаяжонга келтиради, уруғни кучайтиради, хусусан эрталаб иссиқ ҳолида ейилса:

*Шолғом есанг сийнанг мулойим бўлур,  
Ҳам белда куч қувват қилади пайдо.  
Киши ичи яна юмшайди ундан,  
Сийдик равон бўлар, келар иштаҳо.*

**Пиёз (Лук репчатый).** Жинсий ожизликда қувват бағишловчи восита сифатида пиёзни ховончада яхшилаб янчиб, суви сиқиб олинади, кейин унга икки ҳисса асал қўшиб, паст оловда асал чўзилиб секин оқадиган ҳолга келгунга қадар қайнатилади уч қошиқдан яланади. Кишининг куч қуввати ошади.

Анор, беҳи, олма, лимон, ошқовоқ, кашнич, саримсоқдан тенг бўлақдан олиб қайнатилади ва куюқ шарбат тайёрланади. Шарбатдан кунига оч қоринга бир ош қошиқдан ичиб туриш тавсия этилади. Абу Али ибн Синонинг таърифлашича, юқоридаги аралашмани истеъмол қилган киши бақувват бўлади ва дармони ҳар галгидан яхши бўлади.

**Нўхат (Горох).** Жинсий қувватни оширишда бошқа овқатлардан кучлироқдир, чунки унинг озиқлиги кўп. Нўхатни сувда қайнатиб танаввул қилинса, жинсий заиф одамнинг мақсадини ҳосил этади. Агар ўзини тановвул қилса, жинсий қувватни оширади. Олатни қаттиқ қиладиган, шахватни қўзғатадиган нарсалар, говмиш сути, байгал сути, туя сути, қўй сути ва ёғи, каклик, чумчуқ, кабутар, қўй гўшти, бугдой нони, нўхат, шолғом, пиёзни канда қилмасдан истеъмол қилиб турилса, одамнинг жинсий қуввати ошади. Маний ва шахват қувватини оширадиган яна мураккаб овқатларга сузма, бузоқ ва товуқ гўшти, нўхат, боқила, занжабил, товуқ тухумининг сариғи билан ўзаро тайёрланган қўшма овқат бу соҳада кучлироқдир. Тоза балиқни бирён қилиб, пиёз билан ейилса фойдали бўлади.

Бошқа хили-шолғом уруғи, сабзи уруғининг, қовун уруғининг мағзидан бир қисмдан олиб, буларни майдалаб элакдан ўтказиб, тоза сут билан ҳар куни наҳорда 10 г дан (бир чой қошиқ тўла) ичиб турилади.

Олатни уйғотиш ва шаҳватни кучайтириш учун зарчавани бир бўлагини олиб, пўстини олиб ташлаб идишга солинади, устига лимонни сиқиб суви қуйилади, керак пайтда шундан олатга озгина суртилади. Оқ қуённинг ўтини тенгма-тенг асал билан аралаштириб бир қайнатиб олинса, олатга суртилса ва жимо этилса, шундай лаззат бўладики, аёл ўзгани ҳоҳламайди.

*Ширин бодом (Миндаль обыкновенный).* Биринчи ўринда ҳўл иссиқ эрлик уруғини туғдирувчи, эрликни кучайтирувчи, унинг гули эркакларнинг истагини ҳаракатга келтирувчи, аёлларнинг жинсий кучини кесувчидир.

Жинсий заифликда ўтмишда табиат неъматларидан кенг фойдаланилган. Табиат ўзи табиблик қилиб келган ва табиблик қила олади.

Биласизми: Инсон икки жағи ва икки оёғи ўртасидаги аъзоларини тийса, ўзига фойда.

## ЖИҒИЛДОН ҚАЙНАШИ

*Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.* Одам организмида меъда учун овқатларнинг энг яхшиси буриштириш ҳусусияти ва аччиқлиги бўлиб, ўткирлиги йўқ ва ачишгирмайдиган нарсалардир. Инсон ўз гавдасига оғирлик ва касаллик етказмаслиги учун оз ейиши зарур. Соғлом кишиларга меъдани бақувват қилиш учун буриштирувчи нарсалар фойда қилади. Ҳаддан ташқари буриштирувчи нарсаларни ишлатмаслик керак, чунки улар меъда оғзини қуритади ёки қайнатади, оқибатда жиғилдон қайнайди, ундан ташқари бирор етишмовчилик туфайли ошқозон ачитқич ажралиши ҳусусияти пасайган ҳолларда жиғилдон тез-тез қайнайди диган бўлиб қолади, натижада овқат егандан кейин бошланиб жиғилдон қайнаб, қусиб ташлаш билан тўхтайдиган оғриқ ҳам ёмон бўлади. Уни даволаш учун тўғри тадбир топиб уни қўллаш зарур.

*Касалликни даволаш усуллари.* Иллатнинг пайдо бўлишига тўрт нарса сабаб бўлади: ёмон сув, аччиқ тутун, бадбўй ҳид ва ҳазм қилиш қийин бўлган овқат.

*Зардоб (Обрат, сыворотка).* Жиғилдон қайнашини гүхтатиш учун шифобахш зардобдан фойдаланиш зарур. Шу зардоблан уч хўплам ичилса, жиғилдон қайнаши таққа тўхтаиди. Зардобни тайёрлаш учун сигир, кўй ёки эчки сугини қайнатиб, қатиқ қилиб ивителиади, кейин уни латта ҳалтага солиб осиб қўйилса зардоби оқади. Бундан ташқари яна махсус усул билан мастава тайёрлаб жиғилдон қайнашини даволаш мумкин. У куйидагича тайёрланади: гуручни илиқ сувда ювиб, беш олти соат мобайнида ивителиб қўйилади, сўнгра манги қасқон лаппасига дока ёпилиб, устига гуруч солиб юмшагунча буғлаб пиширилади. Аввал ажратиб қўйилган зардоб қозонга солиниб, пиёз, сабзи ҳамда ёгли гўштдан тайёрланган қийма солиниб, маълум вақт мобайнида қайнатилади. Сўнгра пишган гуруч қўшилиб яна бир оз қайнатилади. Тайёр бўлгач ичиб турилади. Ёз пайтларида зардобнинг ҳар бир литрига бир ош қошиқдан асал солиб қайнатилади. Сўнгра шишаларга куйиб, салқин жойда сақланади ва яхна ичимлик қилиб ичилади.

*Сабзи (Морковь).* Сабзини қирғичдан ўтказиб сиқиб олинган шарбатидан 2-3 қулпум ичилса, жиғилдон қайнашини таққа тўхтатади. Жиғилдон қайнаганда олма, нок, сабзини истеъмол қилиш ҳам яхши.

## ЗАҲАРЛАНИШ

*Захарланишишиз келиб чикиш сабаблари.* Одам организми турли хил таомлар таркибида учраб турадиган зарарли моддалар таъсирида захарланиши мумкин. Метёридан ортиқ ичилган дори-дармонлар, кўп ейилган овқат ҳам қўчли захарланишга сабаб бўлиши мумкин. Бундан ташқари турли хил захарли ҳашоротлар чаён, илон, қорақурт чаққанда ҳам одам танасида захарланиш содир бўлиши мумкин. Захарланган киши ўзидан кетса ва кўзи олайиб, кўз қорачиғи кўринмай қолса, унинг тузалишидан умид қилинмайди. Кўзи қизариб, тили осилиб қолса ҳам шундай. Томир уриши тушиб, совуқ тер чиқса, бу ёмонлик белгисидир, бу ҳолда киши камдан-кам тирик қолади. Агар оғир уйқу, увушиш ва совуқ пайдо бўлса, захарнинг увуштирувчи нарсалар жумласидан эканлиги маълум бўлади. Агар ачишиш, шол-шол бўлиш, ич буриш ва ўйиб ейиш каби ҳолат пайдо бўлса, захарнинг зирних, маргумуш ва ўлдирилган симоблар каби ўткир, тез ва иссиқ дорилар ҳилидан эканлиги билинади. Агар қаттиқ алангаланиш, кўп терлаш, кўзда қизариш, беҳузурлик ва гашчалик пайдо бўлса, булар захарнинг фарфийон каби фақатгина ҳарорати туфайли захар эканлигига далолат қилади.

Заҳарланишни даволаш усуллари. Заҳарланишни сезилиши биланоқ заҳарнинг қуввати баданга ёйилишидан бурун тезда даволашга киришиш керак. Заҳарланган кишига илиқ сув ёки кунжут ёғи ва зайтун ёғи ичириб, қустирилади, бу тадбирни иложи борича кўпроқ қўллаш лозим. Бу ичирилаётган нарсаларга укроп суви аралашса яхшироқ бўлади. Заҳарланган киши мумкин қадар кўп қусгандан кейин кўп сут ичса, бу тадбир заҳарнинг зарарини синдиради, сутни ҳам қусиб ташласа зарари йўқ. Қусгандан кейин айниқса азият пастга тушгани сезилса, ҳуқна (клизма) қилиш керак. Агар бетоқатлик бундан ҳам зўрайса, қустирадиган ва ич сурадиган нарсалар ичирилади.

Агар дори ичиришга эҳтиёж тушса, унда ичириш мумкин, чунки бу заҳарни ҳайдашда яхши фойда етказди. Заҳар ичган кишини ҳеч бир ухлатмаслик, уни талвасага тушиб ўзини йўқотишга қўймай, огоҳлантириб туриш ва унинг олдида қаттиқ шовқин-сурон солиш керак бўлади. Ўлдирилмаган симобни ичган кишиларнинг кўпчилиги заҳарланмайди, чунки бу қуйи (орқа чиқарув аъзоси) томондан қандай бўлса шундайлигича чиқиб кетади, баъзан у тиришиш касалига олиб келиши мумкин. Ўлдирилган ва буглатилган симобга келсак бу ёмон, зарарли ва парчаловчидир. Бундан ич буриш, оғриши, ичак буралиши, ичдан қон келиши, тил оғирлашуви юз беради. Бу ҳолатда қустириш тадбирларидан кейин, асал сувни дамба- дам ичириб туриш яхши даволардандир. Шунга ўхшаш асал сувини бурақ билан қўшиб ҳуқна (клизма) ҳам қилинса яхши шифо беради.

*Нок (Груша).* Кўзиқорин, қўрғошин, симобдан заҳарланган кишилар дарҳол нокни тўйиб-тўйиб танаввул этишлари лозим, ёки тўйиб нок сувидан ичсалар ундан ҳам яхши. Чунки нок заҳарни олиш қобилиятига эга, пешобни тез ҳайдайди, жигарда ҳам тикилмаларни тез очади ва ични яхшилади. ҳамда нок меъда мушакларини мустаҳкамлайди. У ҳатто ичбурунни ҳам қолдиради.

*Анжир (Инжир обыкновенный).* 2-расм. Абу Али ибн Сино чаён ва қорақурт чаққан кишига ва ундан қаттиқ заҳарланганга дарҳол шу ҳашаротлар чаққан жойга анжирнинг баргини юлиб ундан оқаётган сутини ишқаланса наф беради ва заҳарланиш камроқ бўлади, чаён ва қорақурт заҳрини қайтаради, деган. Анжирни энг яхшиси оқи, сўнг қизили, ундан кейин қора ранглигидир.

Лайлак ёғи билан сигир ёғини олиб тенгма тенг ҳажмда аралаштириб заҳарланган одамга берилса, тез таъсир қилиб заҳарни қайтаради.

Болгариялик башоратчи Ванга: ишхонасида рутубатли буғлардан заҳарланган одам кечқурунлари оёқларини илиқ сувга тушириб озгинадан ушлаб туришни буюрган.

**Мўмиё (Мумия).** Бутун организмга айниқса юракка куч-қувват беради. Заҳарланишда, чаён чаққанда, қорақурт, илон ва бошқа ҳашаротлардан заҳарланса, киши мўмиёни мошдек-мошдек қилиб ичиб туриш ҳам яхши шифо қилади.

**Пешоб (Моча).** Заҳарланишда қустириб бўлингандан сўнг ўз пешобини 50-100 г дан ичиб туриш ҳам яхши шифо беради.

Ибн Сино шундай насиҳат беради: Дори-дармон ичмоққа ўзингни кўп ўргатма. Ўғил болага кучли таомлар бериб боқмоқ керак, мижози иссиқ бўлади.

## ИЛОН, ЧАЁН ЧАҚҚАНДИ ЁКИ ИТ ТИШЛАГАНДА

Абул Хасан ат-Турунжийнинг айтишларича: бир заҳарли илон бир аскарни жанг пайтида чаққан экан. Унинг саркардасида мана шу «базизаҳр» дан (заҳарли илон чаққанда ишлатилидиган дори) бошқа ҳеч нарса йўқ экан. Ўшанинг бир қиротидан (0,236 г) озини олиб шароб ичига солибди-да, аралаштириб илон чаққан аскарга берибди, кейин унга саримсоқни эзиб сувини ичирибди, кўп ўтмай аскар баданида доғ кўринибди, кейин қон сийибди, шу билан илон заҳари балосидан қутилиб қолибди.

Илон чаққанда асоратсиз бўлиши учун илон мунчоқ тақишади. Илон авровчилар шундай даҳшатли илонларни овлашар эканки, улар овлайдиган илонлар бошқа илонларни еб тирикчилик қилар экан. Мана шу мунчоқ тошлар унинг бўйнида бўлар экан, ўзи оқ марварид тортган бўлар экан. Баъзида буларнинг оқ аралашган қораси ҳам бўлар экан. Бундай тошлар илондан чиқар экан, илондан чиқиши учун ўша илон 400 дан зиёдроқ илонларни еган бўлиши керак экан. Шундагина улардан мунчоқ тош чиқар экан. Менимча бундай саноқ « Китоб ал-ойин» дан олинган бўлса керак. Уни синаб кўриш учун уни дағалроқ газмолга суртилса, ўша заҳоти оқариб кетади. Бу оқариш ва унга суртиладиган нарса табиатнинг сири албатта. Айтишларича, илон авровчилар бу мунчоқларни «Марьям тоши» деб аташади.

**Мурчли чой (Чай из чёрного перца).** Халқ табобатида мурчли чой аъзоларни тозаловчи, заҳарларга қарши хосиятларга эга. Илон, қорақурт, чаён чаққанда мурчли чой бир неча бор қайта-қайта ичирилган ва шу орқали заҳарнинг кучи қирқилиб беморнинг ҳолати яхшиланган. Мурчли чойни тайёрлаш учун ярим литрли чойнакка

кичкина қошиқда олий навли қуруқ чой, устига 0,5 чой қошиғида туйилган мурч, ёки доналаридан 15дона солиб устидан қайноқ сув қуйилади ва 4-5 дақиқа сочиққа ўраб дам едирилгач чойга ўхшатиб ичирилади. (Ибн Сино «Тиб қонунлари» II жилд 1956 й. 500 бет.)

**Қора зиркли чой** (*Чай из барбариса продолговатого*). Қора зирк заҳарли илон, чаён чаққанда ичилади. Қора зирк меваси майиз катталигида бўлиб ранги тўқ сапсар ёки қора бўлади. Меваси овқатларда ишлатилади. Меваси гаркибида алкалоидлар, бўёқ моддалар, қандлар ва органик кислоталар бор. Зиркли чойни тайёрлаш учун ярим литрли чойнакка бир ош қошиқ қора зирк солинади, устидан совуқ сув солиб қайнатилади ва қопқоғи берх ҳолича шабадага қўйиб, 10-12 соат давомида севутилади. Сўнгра ярим литрли бошқа чойнакка бир чой қошиқ қора чой солиб устидан қайноқ сув солиб дамланади. Қора зирк қайнатмасидан дамланган чойга қўшиб ичилади. Уни яхна ҳолида истеъмол қилса ҳам бўлади. (М. Хасаний «Ҳақимлар ҳикояти» 1985 й.)

Илон чаққанда ўша жойга дарҳол саримсоқ палласини сургинг.

Илон чаққан кишига лайлак ёғи тавсия этилади.

Агар киши саримсоқни кўп еса, унга илон заҳри урмайди, чунки саримсоқ заҳри илон заҳридан зўрроқдир.

Илон чаққан жойга оқ хўрознинг сафросини суртилса заҳарни кесади.

Оқ хўрознинг калласи куйдирилган жойдан илон, чаён, қорақурт ва бошқа газандалар даф бўлади.

Чаён чақса, ниш урган жойга аввалдан чаённи ушлаб солиб қўйилган мой суртиш керак.

Ҳар кимсани илон ва чаён чақса, эчки боласини гўштини боғласа даф бўлур.

**Анжир** (*Инжир обыкновенный*). 2-расм. Анжирни хомини ёки янги узиб олинган япроғини қутирган ит тишлаган жойга қўйилса, шифо қилади. Кишини қутирган ит тишлаганида умуман бошқа жароҳатларга ўхшаш оғриқли жароҳатдан бошқа нарса кузатилмайди. Сўнг бир неча кундан кейин у кишининг фикри бир оз бузилади, юзи қизаради, кучли оғриқлар пайдо бўлади. Овози бузилади, сувдан кўрқа бошлайди, гоҳо сув истайди, аммо сув берилса, додлаб ичмайди, ёки бирор қултум ичгудек бўлса, сув тикилиб қолиб ўлади. У одамларни тишлашга урунади. Бу касаллик икки ҳафта ва шунга яқин вақтдан бошлаб олти ой муддат орасида ўлдиради. Ўртача муддат қирқ кун. Даволаш аввало жароҳатни бирикишга қўймаслик, аксинча у агар кенг бўлмаса кенгайтириш ва очиш керак, сўнгра

кўқорида ҳашаротлар чақишида ёзилган тадбирларни қўллаш даркор. Жароҳатни энг кәмида қирк кунгача битишига йўл қўймаслик керак. Бошқа тадбирлар-беморни кўп юргизиш, ҳаммомга тушириш, герлатиш лозим. Биринчи кунларда бўшашига шошилмаслик, балки заҳарни тортиб чиқариш керак.

**Биласизми:** Шошма-шошарлик ва тезлик кўп ишларда зиён келтиради. (Ҳадисдан)

## ИНФАРКТ

Инфаркт қон томири, хужайраларда тикилмалар (тромб) бўлиши туфайли қон ўтишининг қийинлашиб ёки тўхтаб қолишидир.

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Инфаркт юракда, буйракда, қора жигарда (галоқда), ўпкада ва бошқа аъзоларда бўлиши мумкин. Кўпинча инфаркт касаллиги инсонларда тўсатдан рўй берадиган оғир ва асоратли касаллик. Бу касаллик рўй берганда юрак мускулининг бир ёки бир қанча муҳим қисми нобуд бўлиб, юрак фаолияти издан чиқади. Бу касаллик кўпроқ 40-60 ёшли эркекларда содир бўлади. Инфарктда атеросклероздан зарарланган тож артериялар юракни қон билан таъминловчи томирлар тешигининг торайиши, томирлардан бирининг тромб билан беркилиб қолиши натижасида шу томирлардан қон қисман ёки бутунлай ўтмай қолади. Инфарктга қон босими, қандли диабет касалликлари, шунингдек семизлик, асабийлашиш ва чекиш сабаб бўлади.

**Касалликнинг олдини олиш.** Тамаки чақиш зарарли бўлгани учун уни тўхтатишлари лозим.

Овқатланиш меъёрида бўлиши керак, семизликдан озишта ҳаракат қилиш инфарктнинг олдини олади ва даволаш натижалари яхши бўлади.

Кўп асабийлашадиган ишни бошқасига алмаштириш даркор. Инсонда қон босими бўлса унда олдин шу китобда қон босимини даволаш мавзусига эътибор бериб ўз вақтида даволаниш лозим.

Инфарктнинг олдини олиш учун қуйидаги шифобахш ўсимликлардан фойдаланилади.

**Занжавул** уни занжабил ҳам дейилади (*Горец бухарский*). У кўп йиллик ўт ўсимлик. Бўйи 100-150 см. гача етади, пояси бир нечта силлиқ, сершоҳ, барги тухумсимон. Гуллари оқ. Занжавул жанубий ва шарқий Осиёда учрайди. Ўзбекистоннинг деярли ҳамма вилоятларида, тоғли районларида ўсади. Занжавулнинг илдизи Япония, Ҳиндистон, Покистон сингари Осиё мамлакатларида озиқ-овқат тайёрлашда



доривор сифатида ишлатилади. Занжавул қадимдан ишлатилиб келинади. Бир қатор хасталикларни даволашда занжавулдан буюк Ҳаким Абу Али ибн Сино фойдаланган, жумладан у ўз асарида шундай ёзади: Эслаш қобилиятини ортиради. Бош ва юрак атрофидаги ругубатларни кетказди, овқатни яхши ҳазм қилдиради. Баъзи кишилар қайиқда сузганларида кўнгли айнаб қусадилар. Шу ҳолатга қарши ҳам занжавулни кўллаш мумкин, буни АҚШнинг «ЛИУЗИАНА» тиббиёт институтининг олимлари аниқлашган.

Болгариялик башоратчи Ванга: инсон инфаркт олдидаги ҳолатда тўрт кун давомида Итбурун (Терновник) мевасини чойга ўхшатиб дамлаб ичиб туриши керак деган.

Инфаркт касалининг олдини олиш учун ва даволашда тоғолчадан тайёрланган чой ичиб туриш энг яхши ва фойдали таъсир кўрсатади.

*Тоғрайхон (Душица мелкоцветная)*. 34-расм. Ўрта Осиё мамлакатларида ва Ўзбекистоннинг тоғли районларида кенг тарқалган. Тоғрайхонни ер устки қисми гуллаган вақтида йиғиб олинади. Инфаркт касалида ва унинг олдини олишда тоғрайхон билан кўк чой аралашмасини ичиб турилса, қон томирлар кенгайиб инсон ўзини яхши ҳис қила бошлайди.

*Чой (Чай)*. Қора чой, кўк чой. Кўк чой яхшироқ ҳисобланади. Чой дармондорилар сероблиги билан ҳам машҳур неъмат бўлиб, таркибида  $V_1$ ,  $V_2$ ,  $C$ ,  $PP$  дармондорилари кўпчилиги аниқланган.  $V_1$  дармондориси кишининг асаб тизими ва юрак учун энг яхши шифо ҳисобланади. Чойда экстракт моддалардан танин, катехин ва эпикатехин деб аталувчи моддалар ҳам бор. Карбонсувлар (сахароза, глюкоза, целлюлоза, крахмал) ҳам мавжуд. Ундан ташқари чойнинг муҳим таркибий қисмларидан бири кофеиндир. Ушбу модда дастлаб кофеда топилгани учун шундай аталади. У бошқа ўсимликларда ҳали топилганича йўқ. Қоридаси билан дамланган чой ичилганда (кофеин билан танин бирикса) юрак, буйрак, жигар сингари энг муҳим аъзолар фаолиятини яхшилайдиган дорига айланади. Хитойлик олим Чженцянь вилоятидаги тиббиёт билимгоҳининг профессори Лоу Фуцинь чойнинг юрак инфаркти ва парок бўлишининг олдини олиш ҳамда даволашга кучли таъсирини исботлайди. Чой дамлашда унинг дориворлиги сувга боғлиқ. Олий навли сув тоғ сувлари бўлиб қуёш радиациясини тўла эмган, тошдан тошга урилиб пишган сувдир. Ўрта навли сувга дарё, сой ҳамда водопровод сувлари киради. Паст навли сув қудуқ, булоқ ва артезиан сувлари бўлиб, қуёш радиацияси таъсир этмаган, бундай сувларга турли тузлар аралашган, бемаза бўлиб, қоринни шиширади ва дориворли хусусияти ҳам жуда паст.

## ИСИТМА КЎТАРИЛИШИ

**Иситманинг келиб чиқиш сабаблари.** «Барча дунё неъматини соғлиққа тенг келолмас» нақлини ўйлаганда, дард келганда дармон кетишини ҳис қилганда, соғ одамнинг касал бўлишига асосан нималар сабаб бўлиши ўйлангандир. Соғлом одамда касаллик қандай пайдо бўлади? Барча касалликлар қуйидаги сабаблар: кўп ейиш, кўп гапириш, кўп ухлаш, кўп жинсий алоқа қилиш ва шунингдек тез-тез шамоллаш туфайлидир. Кўп ейишдан меъда бузилади, жигар заифлашади, қорин ва буйрак касаллиги юз беради. Кўп ухлашдан юз сарғаяди, тана оғирлашади, ҳарорат кўтарилади. Кўп гапиришдан кишининг эски касалликлари хуруж қилади, бош оғрийди, ҳарорат кўтарилади, ортиқча ҳафалиқдан ҳам ҳарорат кўтарилади. Одам боласи мурғак пайтида, қариликда аъзойи тани заиф бўлади. Иситма кўтарилганда аввало иситма кўтарилишининг асл сабабларини аниқлаш лозим бўлади, аниқлангач унинг сабаб йўқотиш керак бўлади. Мурғак болани йўрғаклаш олдида қобиз (буриштирувчи) мойлар билан мойлаш лозим, токи унинг терисида пишиқлик кўрингунча. Уни чўмилтирилса хиллардан (кирлардан) тозаланади. Унинг йўрғак боғини ўртача боғлаш лозим. Уни кўп эмизишдан сақланиш керак, чунки ошқозон бузилади, эмизишни узок вақт тўхтатиб қўйилмасин иситмаланади. Болани тинч жойда ухлатиш даркор. Уйғоқлик вақтида уни ёруғликдан айирманг, токи у осмон ва юлдузларни кўрсин. Болани кўришга ўргатмоқ учун кундуз кунни унга ҳар хил рангли нарсаларни кўпроқ кўрсатиш лозим. Уни сўзлашга ўргатмоқ учун таълимда овоз билан унга гапириб туриш керак бўлади. Унга асал ялатиб ёки уни танглайига ва тилига суртиб ишқалаб туриш ҳам кўтарилган иситманинг сабабини йўқотади.

**Иситма кўтарилганида табиат неъматларидан фойдаланиш усуллари.** *Маймунжон (Ежевика).* 44-расм. Маймунжонни янги баргини майдалаб қуритилганидан бир чой қошиқ олинади, унга шу ўсимлик уруғидан ҳам ярим чой қошиқ олиб, ярим литрли чойнакка солиб устидан қайноқ сув қуйиб 5-6 дақиқа дамланади, сўнг чойга ўхшатиб ичилади, иситмани тез туширади.

**Қоратерак (Тополь чёрный).** 32-расм. Ўзбекистоннинг деярли ҳамма жойларида манзарали дарахт сифатида ўстирилади. Халқ табobatiда қоратерак барг куртагидан тайёрланган дамлама иситма кўтарилганда, ҳароратни пасайтирувчи ва юрак фаолиятини яхшиловчи дори сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйилади, устига куртакдан бир чой қошиқда солинади, 5 дақиқа дам олгач бир ош қошиқдан 5-6 маҳал иситма кўтарилганда ичиб турилади, иситмани тез туширади.

**Лимон (Лимон).** 58-расм. Янги лимон ошқозэн, жигар, ва буйрак касалликларида иситма туширувчи ҳамда дори сифатида қўлланилади. Иситма кўтарилганда лимончи сиқиб шарбагига озгина асал кўшиб ичилса, иситма тушади.

**Олхўри (Слива).** 57-расм. Олхўрини ўзи иштахани очади, оёқатни хазм қилдиради. Иситмани тушириш учун олхўрининг илдизи, пўстлоғи ва ёш новдалари қайнатмаси иччирилади. Қайнатма тайёрлаш учун олхўрининг илдизи, пўстлоғи ва ёш новдаларини майдалаб аралаштириб, бир чой қошиқ олинадида, бир стакан сув қўшиб 30 дақиқа қайнатилади, сузиб кунига 3 маҳал ярим стакандан ичилади.

**Шолғом (Рена).** Гўшт билан қайнатилган шолғом кучли озиқа бўлагуриб, меъдада узоқ вақтгача қолади. Шолғом қайнатмаси иситма баланд бўлганда, ҳамда юрак безовталанишида жуда яхши шифо беради. Фойдаланиш учун майдаланган шолғомдан 2 см қошиқ олиниб, устига бир стакан қайноқ сув солиб 15 дақиқа давомида қайнатилади, совуғач доқадан сузилади ва шу қайнатмадан иситмани тушириш учун чорак стакандан ичиб турилади.

**Арпабодиён (Анис обыкновенный).** 54-расм. Ўзбекистонда зирavor ўсимлик сифатида ўстирилади. Ўсимлик бир йиллик бўлиб, бўйи 30-60 см. гача етади. Поясининг юқори қисми шохланган, барглари уч бўлаккли, гуллари оқ майда кўримсиз соябонга тўпланган. Арпабодиённинг меваси ва илдизи йиғилади. Иситма кўтарилганда арпабодиённи уруғи билан илдизини қўшиб совуқ сув билан ичирилганда иситма вақтидаги кўнгил айнаш ва иситмадан келиб чиққан меъда алангланишида катта фойда қилади. Ундан ташқари арпабодиён уруғининг дамламаси ҳам тана ҳарорати кўтарилганда ичилади. Дамлама тайёрлаш учун 1 чой қошиқ ўсимлик уруғини 1 стакан қайноқ сувда 1 соат дамлаб кун бўйи ичиб турилади.

**Сачратқи (Цикорий обыкновенный).** 55-расм. Ўрта Осиёда ва Ўзбекистонда кенг тарқалган ўсимлик, унинг меваси етилганда йиғиб олинади. Иситма кўтарилганда мевасидан тайёрланган қайнатма ичирилса яхши шифо беради. Қайнатма тайёрлаш учун ўсимликнинг мевасидан бир чой қошиқ олиб, устига икки стакан сув қўйиб бир оз қайнатиб, 1-2 соатга қўйиб қўйилади, сўнгра доқадан сузиб кунига 3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади.

**Картошка (Картошка).** Агар иситма юқори бўлса, картошкадан тайёрланган малҳамни (компрессни) манглайга қўйилса, бирор соат ўтгач иситма тушади. Бунинг учун иккита йирикқоқ картошка олиниб қирғичда қирилади, унга бир ош қошиқ узум сиркаси қўшиб тоза латтага ёки доқага солиб ўралади. Сўнгра уни манглайга қўйилади ва бир оз ўтгач янгиланади.

*Чучукмия (Солодка обыкновенная)*. 66-расм. Ўрта Осиё давлатларида ва Ўзбекистонда кенг тарқалган. Абу Али ибн Сино чучук мия илдизини қайнатмасини иситма кўтарилганда беморларга ичирган. Қайнатма тайёрлаш учун чучукмия илдизидан майдалаб 15 г олинади, устига бир стакан сув солиб 10 дақиқа қайнатилади, кейин бир соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб иситмада кунига 4-5 маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

*Шотара (Дымяна войяна)*. 59-расм. Ўрта Осиёда кенг тарқалган. Ўсимлик таркибида алколоидлар, гликозидлар, ошловчи ва буёқ моддалар, дармондори С, К ва бошқа бирикмалар бор. Халқ табобатида шотара ўсимлигининг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма бадандаги ҳароратни пасайтирувчи дори сифатида ичилади.

*Кунгабоқар (Подсолнечник обыкновенный)*. 56-расм. Халқ табобатида кунгабоқар гулидан ва барги дамламаси безгак, иситмада даво сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун ўсимлик гулидан ва баргидан бир ош қошиқ солинади ва 15 дақиқа дамланади, ярим стакандан ичилади.

*Шотут (Тут чёрный)*. Халқ табобатида шотут мевасини иситма кўтирилганда ҳароратни пасайтирувчи дори сифатида ичилади.

Болгариялик башоратчи Ванга: икки ойдан ортиқ қаттиқ иситмалаб ўт бўлиб ётган гўдакнинг ота-онасига, болани узумнинг гўраси қайнатилган сувда чўмилтиришни тавсия этган.

*Ровоч (Ревень татарский)*. 27-расм. Иситмани тушириш учун, халқ табобатида ровоч меваси ва илдизидан қайнатма тайёрлаб ичирилади.

## ИШТАҲА ЙЎҚОЛИШИ

Иштаҳа тиб ҳақидаги китобларда сабаб деб олдин пайдо бўладиган ва одам организмда қандайдир бир ҳолатни келтириб чиқарувчи, ёки бу ҳолагни турғунлигича сақлаб турувчи омилга айтилади. Касаллик эса, киши танасидаги ғайритабiiй бир ҳолат бўлиб, касал киши аъзосининг ишига бевосита зарар етказди. У ғайритабiiй мижоздан ё ғайритабiiй таркибидан пайдо бўлади. Унинг юз бериши шу касаллик ҳолатининг натижасидир. Гоҳ бу табиатга қарама-қарши бўлсин, ёки қарама-қарши бўлмасин ўз асоратини билдириб туради. Масалан, инсон организмда В<sub>1</sub> дармондори камайиб кетса, иштаҳа йўқолади. Бу эса оғир касалликларни келтириб чиқариши ҳам мумкин.

Касалликларнинг кўпчилигида тўрт давр бўлади — бошланиш даври, зўрайиш даври, зўрайишда ниҳоятга етиш даври ва пасайиш даври. Ҳамма даврларда иштаҳа йўқолиши ва шунинг натижасида касаллик зўрайиб, бошқа касалликларга айланиши ёки йўқолиб кетиши мумкин. Булардан ташқари иштаҳа йўқолишига ҳаво ҳам таъсир қилиши мумкин. Ҳаво мўътадил ва соф бўлиб у соғлиқ учун ишловчи ва уни сақловчи бўлади. Ҳаво ўзгарса бу ишнинг тескарисини қилади. Иштаҳа йўқлигига ташқи муҳит, турар жой, йилнинг фасли, ейдиган ва ичиладиган нарсалар ҳам сабаб бўлиши мумкин.

***Иштаҳани очишда табиат неъматларидан фойдаланиш усуллари.*** Иштаҳа йўқлигини келтириб чиқарган сабабларни аниқлаш даркор ва бу сабабларни тезда тугатишга ҳаракат қилиш керак бўлади.

***Лимон (Лимон).*** 58-расм. Таркиби фойдали моддаларга бой, унда 0,6% оқсил, 3% қанд, 6% жавҳар, 1,5-2% ифори мойи мавжуд. А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, ва С дармондориларга бой, шунинг учун буюк аллома Абу Али ибн Сино иштаҳани очишда лимонни сиқиб олинган сувини ёки ундан мураббо қилиб ичирган. Кетидан ёки олдидан бирор таом ейилмагани маъкул.

***Олхўри (Слива).*** 57-расм. Халқ табобатчилигида олхўри қайнатмаси иштаҳа очувчи, овқатни ҳазм қилувчи сифатида чойга ўхшатиб ичиб турилади.

***Қорақанд (Барбарис).*** 29-расм. Халқ табобатчилигида иштаҳа йўқлигида, иштаҳа очадиган восита сифатида фойдаланилади. Қорақанд баргини янгилигида ёки қуритилган ҳолда чой ўрнида дамлаб ичилади. Мевасидан қайнатма тайёрланади, бунинг учун бир стакан сувга 2 ош қошиқ қорақанд мевасидан солинади ва 20-30 дақиқа қайнатилади. ҳар куни овқатдан олдин 2-3 маҳал 50-100 г дан истеъмол этиб турилади.

***Кийик ўтли чой (Чай из чебреца).*** Тоғ ён бағирларида ўсадиган кўп йиллик кўкат ўсимлик. Кийик ўтли чойни халқ табобатида иштаҳа очиш, кўнгил айнишини тўхтатиш ҳамда кайфиятни ёзиш учун ичилади. Чой дамлаш учун ярим литрли чойнакка битта кичкина қошиқ олий навли кўк чой озгина ва бир чой қошиғида қуритилган ва майдаланган кийик ўт солинади, устидан қайноқ сув қуйиб бир оз дам едирилгач чойга ўхшатиб ичилади.

***Хантал (Горчица сарепская).*** 48-расм. Ўрта Осиё мамлакатларидаги экинзорларда бегона ўт сифатида ўсади, таркибида синигрин, гликозид, мирозин ферменти, ёғ ва оқсил моддалар бор. Абу Али ибн Сино хантал уруғини иштаҳа очувчи омил сифатида овқатга қўшиб ва нонга суртиб едирган.

**Арпабодийн (Анис обыкновенный).** 54-расм. Ватани Туркия, Ўзбекистонда зиравор ўсимлик сифатида ўстирилади. Халқ табобатчилигида арпабодийн дамламаси иштаҳа очувчи, чанқов босувчи ва енгил сурги дори сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига майдаланган арпабодийн мевасидан бир чой қошиқ солинади ва бир соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади. Дамламадан овқатдан 15-20 дақиқа олдин 2 ош қошиқдан ичилади.

**Игир (Аир болотный).** 60-расм. Ўрта Осиёда ва Ўзбекистонда дарё, қўл бўйларида ва қўлмакларда ўсади. Игир кўп йиллик ўсимлик бўлиб бўйи 1 м. гача етади. Илдизпояси йўғон, шохланган ва кўп илдизли бўлади. Халқ табобатида илдизпоядан тайёрланган қайнатма ёки ароқда тайёрланган шарбат (настойка) иштаҳани тез очади, кўнгилни яхшилайдди, ёғни ҳайдайди. Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 3 стакан сув қуйиб, устига 15 г майдаланган илдизпоясидан солинади ва 15 дақиқа қайнатилади. Совутач докада сузиб 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади.

**Кунгабоқар (Подсолнечник обыкновенный).** 56-расм. Халқ табобатида кунгабоқар гули ва баргидан шарбат (настойка) тайёрлаб иштаҳа очиш учун ичилади. Барг ва гулидан шарбат (настойка) тайёрлаш учун қуритилган барг ва гулни тенг миқдорда аралаштирилади, сўнгра бу аралашманинг бир қисмига 5 қиём нисбатида ароқ қўшиб 1-2 ҳафта қўйиб қўйилади, сўнг докада сузиб иштаҳа очиш учун кунига 3-4 маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

**Карафс (Селдрей пахучий).** Ўрта Осиёдаги ҳамма мамлакатларда суғориладиган ерларда ўсади. Халқ табобатида ўсимлик илдизи ва баргидан тайёрланган дамлама иштаҳа очувчи сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун бирор оғзи ёпиладиган идишга бир ярим стакан қайнаб турган сув қўйилади, устига қуритилмаган баргни майдалаб бир ош қошиқ солинади ва 4 соат дамланади. Дамламадан кунига овқатдан олдин 1 ош қошиқдан 3-4 маҳал ичилади.

**Эрмон (Польнь горькая).** 24-расм. Ўрта Осиёда кенг тарқалган шифобахш ўсимлик. Абу Али ибн Сино эрмон ўсимлигидан сиқиб ширасини олиб иштаҳа очувчи дори сифатида ишлатган.

**Петрушка (Петрушка обыкновенная).** Халқ табобатида мева ва илдиз дамламалари овқат ҳазм бўлишини яхшиловчи, иштаҳа очувчи сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун чойнакка ярим чой қошиқ майдаланган мева ва 4 чой қошиқ илдизидан солинади, устига 2 стакан қайнаб турган сув қуйиб 8 соат дамланади, сўнгра шундан бир ош қошиқдан ичилади.

*Аччиқмия (Горчак обыкновенный).* Унинг турлари кўп. Ўрта Осиё мамлакатларида кенг тарқалган, асосан чўл ва ярим чўлларда, қирларда ўсади. Аччиқмия турларининг ҳамма турлари заҳарли. Таркибида алколоидлар бор. Халқ табобатида аччиқмия уруғини иштаҳа оча диган дори сифатида ишлатилади.

*Йиғма дори (Лекарство из нескольких составов).* Халқ табобагида иштаҳани очиш учун ўрик, ёнғоқ, майиз, асал керак бўлади. Йиғма дори тайёрлаш учун 400 г ўрик баргига 400 г ёнғоқ мағзи, 400 г яхши майиз (данаги бўлмасин) қўшилади, ҳаммасини аралаштириб гўшг майдалагичдан ўтказилади, кейин унга 200 г яхши асал қўшиб аралаштирилади. Шу йиғма доридан бир чой қошиқдан еб, устидан оғиз куймайдиган қилиб иссиқ сув ичилади. Иштаҳа очишда яхши таъсир кўрсатади ва ошқозонга ҳам фойда қилади.

*Биласизми:* Кимнинг ҳаётлигида нонини ейишмаса, ўлганидан кейин номини эслашмайди.

Табассум чехрага улугворлик беради, дилни равшан қилади, қалбга ором бағишлайди.

## ИЧАК КАСАЛЛИКЛАРИ

*Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.* Абу Али ибн Сино «Тиб қонунлари» асарида ичак касалликларининг кўпгина турлари ва уларга даво бўладиган воситалар хусусида бир қатор муҳим фикрларни баён этган. Бу ўринда яна шуни алоҳида таъкидлаш зарурки, ичак касалликларига чалинган кишилар аввало ўзларини эҳтиётлашлари, ўткир таъсир кўрсатувчи таомларни истеъмол қилишдан тийилишлари зарур. Бемор ахлатни чиқармай туриши зарар, аксинча ҳар бир ухлашдан олдин ҳожатга бориш лозим. Чиқармай сақланган ел кўпинча қуланж пайдо қилади, чунки у ахлатни юқорига ҳайдаб туради. Ахлат эса тигиз бир ғулакка айланиб ичакларда кучсизлик пайдо қилади. Қуланж бу ичакка оғриқ берувчи касаллик бўлиб, бунинг натижасида табиий равишда чиқадиган нарса(ахлат)нинг чиқиши қийинлашади. Қуланж ҳақиқатда йўгон ичак, яъни қулун ва унга ёндош ичаклардаги сабаблардан бўладиган касалликнинг исми, у касаллик эса ичакларнинг совуқдаги ва қалинлашуви сабабли зўраядиган оғриқдир. Ҳақиқий қуланжда чиқариладиган ахлат озаяди, ўз вақтидан кечикиб чиқади, иштаҳа пасаяди, ҳатто бутунлай йўқолади, ёгли ва ширин нарсаларни кўнгил истамайди, фақатгина нордон, аччиқ ёки шўр нарсани бир оз истайди, касалнинг кўнгли айнаб ўқчийди, доимо ичак бураб оғрийди, тез-тез сув ичгиси келади, орқа ва иккала поча оғриб туради.

Кейин бу белгилар кучайиб ич тўсилиб тўхтаиди, ахлат ва ел чиқмайдиган даражага яқинлашади, сийдик қизаради, чунки ўтнинг кўп қисми буйракка боради, тўлиб қолган ўт қопа ичакда йўл тополмайди. Натижада куланжга хос оғриқ ва шу оғриққа тегишли белгилар юз беради. Ичакдаги куланж оғриғи қоринда ва бел томонда катта жойда бўлади. Буйракдаги тош оғриғи эса жуводдиз қадаётгандай бўлиб, кичкина жойда бўлади. Хукна (клизма) қилиш ел ва ахлатнинг чиқиши куланж оғриғини енгиллатади, буйрак оғриғини эса кўпинча сезиларли даражада енгиллатмайди. Буйрак тошини майдалайдиган дорилар буйрак оғриғини енгиллатади куланжни эса енгиллатмайди. Булардан ташқари ичак касаллиқларини келиб чиқишида турли хил ичимликлар ва озиқ-овқатларни меъеридан ортиқ истеъмол қилиш, ичаклар шамоллаши ва унда яралар пайдо бўлиши, турли хил салбий таъсир кўрсатувчи микроблар муҳим роль ўйнайди. Агар кишининг тўғри ичакда ёки ундан юқорироқда яралар бўлса, бу ҳақда бавосил деб номланган касаллик тўғрисида фикр юригиш лозим.

**Ичак касаллиқларини даволашда табиат неъматларидан фойдаланиш усуллари.** Касалликнинг бошланғич аломатлари сезилиши биланоқ даволашни бошлаш лозим. Тезда касалликнинг келтириб чиқарган сабабларини аниқлаб, уларни йўқотишга ҳаракат қилиш зарур. Куланжни даволаш учун қоринда қамалиб қолган ел ва озукани, чиқиндиларни чиқариш керак бўлади, яъни юмшатувчи хукна (клизма) қилинади. Ичак касаллиқларини даволаш учун қуйидаги шифобахш ўсимликлардан фойдаланиш мумкин.

***Шафтоли барги (Персиковые листья).*** Халқ табобатида кўнгил айнаганда, қайд қилганда, шу билан бирга бош ҳам қаттиқ оғриганда шафтоли баргини дамлаб ичиш тавсия этилади. Бунинг учун бир сиқим шафтоли барги олинади, ишқалаб ўлдириб чойнакка солинади, устидан қайноқ сув қуйилгач 5-6 дақиқада «шарбат-дамлама» тайёр бўлади. Шу дамладан юқорида айтилган касалликда ярим пиёладан бир пиёлагача ичиб юборилса, 10-15 дақиқадан сўнг ичакдаги оғриқ ҳамда бош оғриғи таққа тўхтаиди.

***Исмалоқ (Чўққатикан).*** 15-расм. Абу Али ибн Сино исмалоқ баргларида қайнатма тайёрлаб ични юмшатиш, сафрони қаттиқ ҳайдаш, ел чиқариш ҳамда қорин ва ичакларнинг яллиғланишига қарши фойдаланган. Қайнатма тайёрлаш учун 1 ош қошиқ миқдорда исмалоқнинг сархил мурғак ўти, ён барглари олинади, 200 г сув билан 10 дақиқа қайнатилиб, бир соат давомида дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади ва шарбатидан кунига ярим пиёладан овқатдан олдин 3 маҳал ичиб турилади.



**Укроп (Укроп пахучий)** шивит, бодиён деб ҳам аталади. Халқ табобатида укроп ва унинг уруғи дамламаси, ичак оғриқларини қолдиради. Дамлама тайёрлаш учун чойнакка 2 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига 2 чой қошиқ укроп уруғидан майдалаб солинади ва 10 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, кунига овқатдан олдин ярим стакандан ичиб турилади.

**Олма ва асалли чой (Чай с мёдом и с яблоком).** Олмани ҳамма турлари ва навлари яроққидир. Қора чой одатдагича дамланади, кесилган олма ва асал пиёлага қуйилади. Бир хўплам чойга бир бўлак олма ташланади. Ҳар пиёла асалли чойга бир олмани ярмиси кетади ва чой қошиқда асал керак бўлади. Олма билан асалли чой ичак касалликларига шифо қилади, ичакни мустаҳкамлайди, оғриқни қолдиради. (Абу Али ибн Сино «Тиб қонунлари» VI жилд 1956 и. 488 бет).

**Майизли чой (Чай с кишмишем).** Халқ табобатида ичак қаттиқ оғриган вақтида майизни уруғи билан дамлаб ичилса яхши шифо беради.

**Далачой (Зверобой обыкновенный).** 22-расм. Халқ табобатида далачойдан тайёрланган дамлама ошқозон ичак оғриқларини қолдирувчи, ичак яраларини даволловчи, ички қон кетишда ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 10 г солинади ва дамлаб қўйилади, сўнгра докадан сузилади. Дамламадан кунига 2-4 маҳал овқатдан кейин 1 ош қошиқ ичилади.

**Тугмачагул (Мальва дикая).** 43-расм. Қаддирғоч ўти деб ҳам аталади. Абу Али ибн Сино ўсимликнинг барги ва гулига қанд қўшиб тайёрланган дамламани меъда ичак яллиғланишида ишлатган ва яхши шифо топган. Дамлама тайёрлаш учун идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига майдаланган барг ва гулидан бир ош қошиқ солинади ва 2 соат дамлаб қўйилади, сўнгра докадан сузиб ва озроқ қанд қўшилиб кунига 3-4 маҳал 1-2 ош қошиқдан ичилади.

**Эрмон (Польнь горькая).** 24-расм. Абу Али ибн Сино эрмон ўсимлигини янчиб, унга атиргул ва хина мойларидан қўшиб қорин, ичак оғриғида оғриган ерга боғланган ва шу билан бирга оғриқни қолдиришга эришган.

**Мумиё (Мумия).** Ичак, меъда касаллигида зира ёки қора зира суви билан бир қирот (0,19) г тоғ мумиёси ичилса оғриқ таққа қолади.

Агар кишининг ич кетиши қора ёки сариқ ёхуд ахлати қуруқ бўлса 5 дона ёнғоқ мағзини эчки сутида қайнатиб ичиш тавсия этилади. Агар ичи тўхтамаса товуқ гўшгини қайнатиб тузлаб ейиш керак.

*Бурган (Польнь однолетняя)*. 61-расм. Халқ табобатида ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма оқмали ичак касалликларини даволашда ичилади. Қайнатма тайёрлаш учун идишга 1 стакан сув қуйиб устига 1 чой қошиқ ўсимликнинг ер устки қисмидан солиб 5 дақиқа қайнатилади, совугач сузилиб кунига бир ош қошиқдан овқатдан олдин 3 маҳал ичиб турилади.

*Асалари елими (Прополис)*. Одамда меъда ва ўн икки бармоқли ичакда яра бўлса, унда асалари елимидан катталиги мошдек-мошдек қилиб овқатдан ярим соат олдин кунига 3 маҳал бир ой давомида ичиб турилса, ичакдаги ва меъдадаги яралар тезда битиб кетади.

*Алоэ (Алоэ древовидное)*. 42-расм. Бу ўсимликни уй шароитида тувакларда ўстирилади. Барглари чўзиқ, икки ёнлари тиконли бўлади. Абу Али ибн Сино алоэдан кенг фойдаланган. Ичак безларининг яхши ишлашида ва у безлардан моддалар чиқаришда ҳамда ошқозон ишини яхшилашда, ҳар хил ошқозон ва ичакдаги яралар ҳамда гастритни даволашда ишлатган. Алоэдан сиқиб олинган шарбат, яъни сабурни ичак яраларида ишлатган, ундан ташқари алоэнинг мусаллас билан тенг миқдордаги аралашмаси ичакдаги яраларни даволашда асқотади ва яхши натижа беради. Халқ табобатида алоэ баргини олиб икки ёнидаги тиканларини кесиб ташлаб, кунига наҳорда ва ётишдан олдин битта баргдан тишлаб чайнаб ютиш тавсия этилади. Шу усулда бир ой муолажа қилинганда, ошқозондаги ва ичакдаги яралар битиб кетади (гастрит ҳам йўқолади).

Болгариялик башоратчи Ванга: ич оғриғига чалинган тўрт яшар гўдакнинг ота-онасига уни нотўғри овқатлантираётганларини, болага ёғни чекланган миқдорда едиришни уқтиради.

*Гулҳайри (Аллея лекарственная)*. 25-расм. Ўрта Осиёда кенг тарқалган ўсимлик бўлиб, боғларда, тоғ ёнбағриларида ўсади. Гулҳайри кўп йиллик ўсимлик, бўйи 1,5 м.гача етади, пояси битта ёки бир нечта, шоҳланмаган тик ўсувчи. Гуллари пушти ёки оқ рангли, пояда шоҳлари учиди барг қўлтиғида жойлашган. Илдизи ва барги таркибида шиллиқ моддалар, крахмал, қандагар ва бошқа моддалар бор. Халқ табобатида гулҳайри илдизидан тайёрланган дамлама юмшатовчи, меъда ва ўн икки бармоқ ичак яраси касаллигида қўлланилади. Дамлама тайёрлаш учун гулҳайри илдизидан 4 чой қошиқ майдалаб идишга солинади, устига 2 стакан қайнатиб совутилган сув қуйилади, 8 соат қуйилади, сўнгра сузиб дамламадан кунига овқатдан олдин 3-4 маҳал 0,5 стакандан ичилади.

*Ошқовоқ (Тыква)*. Ичакларда оғриқ сезган одам ошқовоқнинг пустини хом ҳолида истеъмол қилса оғриқ қолади.

Ичак касалликларида юқорида ёзилганлардан ташқари ўсимликлардан: анжабор, чилонжийда, янтоқ ва сабзи ўз мижозига қараб ишлатиш лозим.

Абу Али ибн Сино сабокларида шундай дейилади: ёнғоқ мағзини қовуриб майдалаб, киндик устига сепилса, ичак оғриқларини босади ва ич кетишини тўхтатади. Вақти-вақти билан ёнғоқ еб турилса, кўр ичак бўлишнинг олдини олади.

**Биласизми:** Очкўз бутун жаҳонга тўймас, қанотли одам нонга ҳам тўқдир.

Оч кишига қотган нон ҳам асалдан ширин туюлади.

## ИЧ КЕТИШИ

(Ичбуруғ)

Одам организми содда гузилган бўлиб овқат оғиздан қизилўнғач орқали тўғри ошқозонга тушади, ошқозон безидан чиқадиган шира таркибида пепсин ферменти, ширдон ферменти ва 0,1 дан 0,5% гача хлорид кислота бўлади. Кислотали муҳитда пепсин активлашиб, оксилларга таъсир кўрсата бошлайди ва уларни пептонларга ажратади. Улар ўз йўлида чайнаш, оғиз сўлаги билан овқатни ҳазм бўлишида иштирок этади. Ейилган озуқа қисман ошқозонда ҳазм бўлади, сўнг ошқозондан ингичка ичакка тушади, бу ерда ошқозон шираси ва жигар ўти таъсирида озиқнинг кислотали муҳити ишқорий ёки нейтралга айланади. Оксиллар яна ҳазм бўла бошлайди ва аминокислоталаргача парчаланadi. Ҳазм бўлмаган моддалар ингичка ичакдан йўғон ва кўричакка ўтади, у ерда бактериялар таъсирида моддалар яна парчаланadi ва ҳазм бўлади. Ҳазм бўлмаган овқатлар (моддалар) йўғон ичак орқали аҳлатга айланиб ташқарига чиқиб кетади. Абу Али ибн Сино шундай дейди: агар у (ахлат) суюқ рутубатли бўлиб кўринса, баданда тортиш кўп бўлмаган деган гапдир. Ёки ҳали ёмон бўлган бадандаги совуқлик, ёки ични сурувчи гизо туфайли воқеа бўлгандир (Абу Али ибн Сино «Тиббий рисола» 1987 и. 52 бет). Демак турли сифатсиз овқатлар таркибидаги зарарли моддалар таъсирида заҳарланиш мумкин. Жумладан, эски ёки айниган таомларни, ювилмаган ҳўл мевалар ва сабзавотларни истеъмол қилиш оқибатида ич кетиш келиб чиқади. Ҳозирги вақтда кимёвий дори-дармонларнинг зарарли таъсири ҳам аниқланган. Табиатда шифобахш ўсимликлар жуда кўп. Шулардан кўнгилга, мижозга қараб бирини ёки бир нечтасини олиб ич кетганда ишлатиш мумкин.

***Касалликни даволаш усуллари.*** Халқ таботатида мазкур касалликни даволашда шифобахш ўсимликлардан кенг фойдаланилган.

***Анор (Гранат).*** Шифобахш неъмат ҳисобланиб, ич кетишига қарши пўстлоғидан фойдаланилади, 50 г миқдоридаги анор пўстлоғини ярим литр сувга солиб 20 дақиқа қайнатилади, сўнгра бир оз тиндириб қўйилгач, докадан сузиб олинади. Дамламадан ҳар куни овқатдан олдин ярим стакандан ич кетганда истеъмол қилинади. Агар одамнинг ичи бемаврид кетадиган бўлса (ич буруғдан холи) анорнинг майдаланган пўчоқларидан 1 ош қошиғи 2 литр сувда 15 дақиқа қайнатилиб, шарбати овқатланишдан ярим соат олдин бир пиёладан ичиб турилади.

***Пешоб (Моча).*** Сурункали қон аралаш ич кетганда, одамнинг ўз пешоби ҳам шифобахш ҳисобланади. Одам ўз пешобидан катта ёшдагиларга 60-100 г дан, болаларга 25-50 г дан кунига икки маҳал оч қоринга наҳорда ва кечқурун ётишдан олдин овқатланишдан бир соат аввал ичиши буюрилади.

***Жийда (Лох узколистый).*** 62-расм. Жийда меваси таркибида кўп миқдорда қандлар, ошловчи моддалар, органик кислоталар ва бошқа бирикмалар бор. Халқ таботатида жийда меваси ёки унинг қайнатмаси ич кетганда айниқса болаларда, бошқа ичак касалликларида ҳам ишлатилади. Жийдадан қайнатма тайёрлаш учун бирор оғзи ёпиладиган идишга бир ярим литр сув қўйиб, устига мевадан 50 г солинади ва қайнатиб бир соат қўйиб қўйилади, сўнгра докада сузилади. Қайнатмадан кунига овқатдан кейин 2-4 маҳал ярим стакандан ичилади.

***Қаттиқ нон (Сухари).*** Талқонни қатиққа қориштириб истеъмол қилинса ичбуруғга (дизентерия) яхши даво қилиб ич кетишни тўхтатади.

***Ёнғоқ мағзи (Зёрна грецкого ореха).*** 63-расм. Агар кишининг ичи кетганида ранги қора ёки сариқ, ёҳуд ахлати қуруқ бўлса, беш дона ёнғоқ мағзини эчкини сутида қайнатиб овқатдан олдин истеъмол қилиш лозим.

***Шафтоли данаги (Персиковые косточки).*** Агар кишининг ичи доим кетатурғон бўлса унда шафтоли данагини мағзини туйиб, бир ош қошиқ олиб чойнакка солинади устига бир стакан қайноқ сув солиб иссиқ ичилади.

***Олма (Яблоко).*** Наҳорга олма ейилса, аъзолардаги ортиқча даҳмаза моддаларни ҳайдаб чиқаришга ёрдам беради. Олмали парhez ич буруғ (қон аралаш ич кетганда) ва ичак пардаси яллиғланганда жуда яхши фойда беради.

**Отқулоқ (Шавель курчавый, конский, водяной).** 26-расм. Илдизи, барги, мевасидан тайёрланган дамлама ич кетишда (дизентерияда) ва ичак яралари учун жуда яхши даводир. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан сув қуйиб, устига майдаланган ўсимлик илдизи, барги ва мевасини аралашмасидан 2 чой қошиқ солинади, ва икки соат дамлаб қўйилади, сўнгра докадан сузиб, кунига 3-4 маҳал бир ош қошиқдан овқатдан олдин ичилади.

**Сувқалампир (Водяной перец).** 50-расм. Аптекаларда сотилади. Халқ табобатида сувқалампирнинг дамламаси, ич кетишда, қон аралаш ич кетишда, қон оқишини тўхтатувчи, оғриқ қолдирувчи дори сифатида ишлатилади. Ўсимликдан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан бир ош қошиқ солинади ва бир соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб кунига 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин бир ош қошиқдан бир хафта ичиб турилади.

**Ровоч (Марена красильная).** 27-расм. Абу Али ибн Сино шундай дейди: инсоннинг сафроли ёки қон аралаш ичи кетишида, ровоч поясини пустидан ажратиб куритилади, шундан 2 ош қошиқ (20-30 г)га бир ёки бир ярим стакан (100-250мл.) қайнатилган сув қуйилади ва паст оловда 30 дақиқа қайнатилади, совугач докадан сузиб, кунига 3 маҳал овқатдан олдин 1 ош қошиқдан ичилади. Ровоч уруғини тановвул қилинса ичбуруғ дардига дармон бўлади.

**Сачратқи (Цикорий обыкновенный).** 55-расм. Халқ табобатида сачратқи илдизидан тайёрланган дамлама ич кетишда (дизентерия) яхши фойда қилади. Илдизидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан сув қуйиб устига майдаланган илдиздан бир чой қошиқ солинади, бир оз қайнатиб совугач, сузиб кунига 3 маҳал ярим стакандан наҳорга ичилади.

**Бўтакўз (Василёк синий).** 18-расм. Бу ўсимлик ўта шифобахш ҳисобланади, айниқса ич кетганда. Бир сиқим бўтакўзни чойнакка солиб, устига бир стакан қайнаб турган сув қуйилади, шу жумладан 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

**Товуқ тухуми (Яйцо куриное).** Ич кетганда 3 дона тухум олиб сувда 15 дақиқа қайнатилади. Пишган тухумни оч қоринга кунига 3-4 маҳал истеъмол қилиш тавсия этилади, келаётган ичи таққа тўхтайдди, устидан бир икки пиёла аччиқ қилиб дамланган қора чой ичилиши шарт.

Абу Али ибн Сино сабоқларида шундай дейилади: ёнғоқ мағзини (внутренняя мякоть грецкого ореха) қовуриб, майдалаб киндик устига сепилса ичак оғриқларини босади ва ич кетишини тўхтатади. Вақти-вақти билан ёнғоқ еб турилса, кўричак бўлишининг олди олинади.

**Биласизми:** Ўзингизга ёқмаган нарсани ўзгага раво кўрманг.

## ЙЎҒОН ИЧАК КАСАЛЛИКЛАРИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Йўғон ичак касалликларини ичак қўзғалиши — яллиғланиши, ёки ярали колит деб ҳам аталади ва бавосил турлари ҳам мавжуд. Ичак қўзғалишига чалинган кишиларнинг ич келиши бузилади. Аввал уч-тўрт кун ичи қотади, кейин икки-уч кун давомида ичи суёқ сувга ўхшаб келади. Қадимдан уни қонли ич суриш деб ҳам аталади. Оғриқ кучайиши, ич келиши ва қориннинг бураб-бураб оғриши ҳам хосдир. Йўғон ичак қўзғалиши хасталиги қишлоқ аҳолисига нисбатан шаҳарликлар орасида кўпроқ учрайди. Чунки шаҳарликлар ҳўл мева, кўкатлар, сабзавотлар, қора нон маҳсулотларини кам истеъмол қиладилар, кам ҳаракат қилишади. Узлуксиз ўтириб ишлаш ҳам йўғон ичак хасталигининг сабабларидан биридир. Буюк ҳаким Абу Али ибн Сино «Одам ички аъзоларининг ойнаси бу кафт ва оёқ остидир», деган эди. Қадимги табиблар кафт ва оёқ ости чизиқларига қараб одам ички аъзоларидаги хасталикларни даволаганлар. Одам юрганда ана шу рецепторлар қўзғалиб, ичаклар ҳаракатини тезлаштириб, овқат юришини ва ҳазм бўлишини, безлардан ширалар чиқишини яхшилайдди. Шу боис қишда оёқни иссиқ тутиб кўп юриш, ёзда эса тупроқли йўлда оёқланг юришининг фойдаси катта. Ярали колитнинг келиб чиқиш сабаблари ҳамон етарли даражада аниқланмаган.

**Касалликни даволаш усуллари.** Касаллик кучайган даврда асосий эътиборни парҳезга қаратиш зарур. Бунда ширинликлар, квас, мевали шарбатлар ва ундан тайёрланган маҳсулотларни мутлақо истеъмол қилмаслик керак. Ёғли шўрвалар, дудланган маҳсулотлар, ўткир зираворлардан воз кечишга тўғри келади. Яхшиси кеча ёпилган ёки озгина қуритилган нонни еган маъкул. Нонуштага гуручли, арпали бўтқани ейиш керак. Оз- оздан тез-тез овқатланиш даркор, печенье, памидор, апельсин шарбатларидан ичиш керак ва шунга ўхшаш енгил овқатларни истеъмол қилиш лозим.

**Тарвуз (Арбуз).** Халқ табobatiда тарвуз уруғидан ҳам фойдаланилади. Унинг уруғини янчиб, сут билан аралаштириб истеъмол этилса, йўғон ичакдаги қон кетишни тўхтатади, уни йўғон ичакка юборса ҳам бўлади, яхши шифо қилади.

**Сувқалампирн (Водяной перец).** 50-расм. Аптекаларда сотилади. Халқ табобатида сувқалампирнинг дамламаси, йўгон ичакдан қон оқишни тўхтатувчи дори сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун бир ош қошиқ сувқалампирни майдаланганини олиб, бир идишга солинади, устига бир стакан қайнаб турган сув қуйилади ва бир оз тургач илиқ пайтида кунига 2-3 маҳал йўгон ичакка юборилади, бир ҳафта муолажа бажарилса, бемор тез кунда шифо топади.

**Ширчой (Гравилат речной).** 64-расм. Ўрта Осиё давлатларининг тоғли жойларида кенг тарқалган шифобахш ўсимлик. Ширчой кўп йиллик бўлиб, бўйи 25-75 см. га етадиган ўт ўсимлик. Пояси тик ўсади, юқори қисми шохланган, илдиз олди туп баргли узун ва бандли, ўртаси кесилган бўлади. Гуллари сариқ қизғиш ёки оқ Халқ табобатида ўсимликдан тайёрланган дамлама йўгон ичакдан қон оқишда, қон тўхтатувчи дори сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун ширчойнинг ер устки қисмидан оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига майдаланган ер устки қисмидан 2 чой қошиқ солинади ва 2 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузилади. Кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичилади. Йўгон ичакда ана шу дамламадан игнасиз шприцда 10 г юборилса, яхши шифо беради.

Агар йўгон ичакда (орқа тешиқда) ёрилиш ва шишлар бўлса уларни даволаш учун, ўрик ёғини йўгон ичакка юбориш фойдалидир.

Агар йўгон ичак (орқа тешиқ) шишиб кетса ва қаттиқ оғриши кузатилса, таги тешиқ челақка исирикни дудлатиб, дудига ўтириш лозим. Юмшатовчи дорилардан ёғма қилиб масалан, писта, ровоч, сариқ бош, зубтурумларни сувда қайнатиб касални ўтқазиш ёки уни орқасига қуйиш ҳам шифо килади.

Зиғир, гулхайри ва карам уруғларини солиб қайнатиб, шу қайнатма билан илиқ ҳолича йўгон ичакни ювиб туриш тавсия этилади.

Йўгон ичак касалланган вақтда кишининг аҳлати суюқ бўлиши учун озгинадан сурги дори ичиб туриши лозим, бунинг учун, аптекаларда сотиладиган сано ўсимлигини дамлаб ичиш, киши ичини яхши юмшатишга фойда беради.

**Биласизми:** Тан соғлиқ, хотиржамликни подшоликдан афзал кўринг. Яхшиларнинг дийдорига боқиш умрни узайтиради, кўзни ўткирлаштиради ва кўнгилни ҳар хил губордан пок этишини зинҳор унутманг.

## ЙЎТАЛ. КЎК ЙЎТАЛ.

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Шамоллаш ва бошқа касалликлар оқибатида нафас йўллари яллиғланади. Бундай ҳолатда ҳарорат кўтарилиши, кучли йўтал хуруж қилиши мумкин. Ўта оғир кечадиган юкумли касаллик натижасида ҳеч тўхтамайдиган, узоқ вақтгача чузиладиган қаттиқ йўтални - кўк йўтал дейилади. Кўпчилик одамлар одам фақат шамоллаганида йўталади деб ўйлайди. Ваҳоланки, йўтал бошқа касаллик аломати ҳам бўлиши мумкин. Киши бурун билан эмас, оғиз билан нафас олганда, бурунда пай ўсмалари (полипи) бор болалар кўпинча оғзи билан нафас олади. Хаво таркибидаги чанг нафас йўлининг ички шиллиқ қаватига ёпишиб, уни қичиштиради, натижада йўтал тутади. Худди шунингдек юқори нафас йўллари бирор нарса қичитганда ёки аллергия натижасида, ё бўлмаса ўпкада балғам йиғилганда йўтал пайдо бўлади. Юракнинг туғма касаллигида ўпкадаги кичик қон айланаш доирасида қон айланиши қийинлашиши натижасида ҳам йўтал тутади. Бирор ёқимсиз хид нафас йўлини қичитиб, йўталга сабаб бўлиши мумкин. Кўп чекадиган кишилар йўталади. Чунки чекадиган одам бронхларида шиллиқсимон суюқлик кўп ишлаб чиқилади. Никотин бронхларнинг торайиш, кенгайиш хусусиятини бузади, оқибатида сурункали бронхит пайдо бўлади. Йўталганда бронх йўллари очилади, балғам ташлашдан кейин нафас олиш бир оз енгиллашади. Кўк йўталда йўтал хуруж қилади, охирида оғзидан кўпик чиқади, бу юкумли касалликларда бўлади, лекин бундай йўтал хуружи бошқа йўтал хуружларидан фарқланиб туради. Шунинг учун ҳар қандай йўтал бошланганда шифокорларга мурожаат қилиб, йўтал сабабларини аниқлаш мақсадга мувофиқдир.

### Касалликни даволашда табиат неъматларидан фойдаланиш.

Киши шамоллаб қаттиқ йўталса, эрталаблари тоифи майизини бинафша ёғида қовуриб ейиш лозим.

Шолғом (Рена). Ўпка касалликларида овоз йўқолганда, нафас йўлларидаги хасталикларни даволаш учун шолғом истеъмол қилинса ижобий натижа беради. Шолғом шарбатининг шакар ёки асал билан аралашмаси йўтал қолдирувчи восита ҳисобланади. Бунинг учун шакарли шолғом шарбатидан кунига 3-4 маҳал бир ош қошиқдан ичиш лозим. Шолғомдан тинчлантирадиган дори қилиш учун бир ош қошиқ майдаланган шолғом устига бир стакан қайноқ сув солиб, 1 дақиқа давомида қайнатилади. Бундай қайнатма уйку олдидан бир стакан ичилса, тинчлантирувчи дори сифатида таъсир кўрсатади.



Шолғомнинг яна бир ижобий хислати бор. У бурун бўшлигидаги ҳамма шилликларни чиқариб ташлайди, унинг учун юқорида ёзилган қайнатмани бурунга кунига 2-3 маҳал юбориш лозим.

**Беҳи (Айва).** Агар одам шамоллаб «томоқ йиртар» бўлиб йўталса, унда беҳини ичини ўйиб асал солиб, яна думба солиб бугда пишириб еса шифо топади.

**Шевит (Укроп пахучий)** уруғларидан тайёрланган дамлама қўлланилади. Бир чой қошиқда уроп уруғини чойнакка солинади, устига бир стакан қайноқ сув қуйилиб бир оз дамланади, ўз тафти билан совутилади, сузиб олингач йўталда кунига 3-4 маҳал бир ош қошиқдан ичилади. Бу муолажа йўтални қолдиради, шифо беради.

**Анжир (Инжир обыкновенный).** 2-расм. Табобат илмининг султони Абу Али ибн Сино ўз асарига шундай ёзган: Агар киши шамоллаш натижасида қаттиқ йўталса, унда унга анжир қоқисидан дамлама тайёрлаб ичинг. Дамлама тайёрлаш учун анжир қоқисидан 15-20 г олиниб, 200 г қайноқ сувда 30 дақиқа дамланади, кунига 4 маҳал 1-2 стакан ичилади.

**Зигир (Лён кудряш).** 23-расм. Куруқ йўталга фойда қилувчи яланадиган дори. Таркиби зигир уруғини қовуриб асал билан қориледи ва идишга солиб қўйилади. Қаттиқ куруқ йўтал бўлганда озгинадан истеъмол қилиб турилади.

**Нок (Груша).** Агар йўтал захмати кишида қаттиқ бўлса, халқ табобатида нок уруғини қайнатиб ичса йўтал тўхтайд.

**Қора андиз (Девясил высокий).** 52-расм. Ўрта Осиё мамлакатларида тоғли жойларда кенг тарқалиб ўсади. Кўп йиллик ўсимлик, буйи 100-175 см. гача етади. Гуллари тилла сариқ рангда бўлиб саватчага тўпланган. Халқ табобатида қора андиз илдизи ва илдиз поясидан дамлама ёки қайнатма тайёрлаб, нафас йўлларишамоллашида ва ўпка силида йўтал қолдирувчи, балғам кўчирувчи сифатида ишлатилади. Бирор идишга бир стакан қайнаб совутилган сув қуйилади, устига бир чой қошиқ майдаланган илдиз ва илдизпоя аралашмасидан солиб 8 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докада сузиб, кунига 4 маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин бир ош қошиқдан ичилади.

**Пиёз (Лук репчатый)** халқ табобатида пиёзни асал ва олма билан аралаштириб истеъмол қилинса, йўталга даво қилади. Яна бошқача муолажа: Қаттиқ шамоллаш касалликларини даволашда пиёзни косага майдалаб тўғраб эзилади ва пиёзли коса устига энгашиб бошга каттароқ рўмол ёпиб хидланади. Ёки пиёз ширасидан бурунга 1-2 томчи томизилади. Пиёз ўсимлиги препаратлари кучли бактериоцид хоссага эга

Майдаланган пиёзбоддан ўпка яллиғланиши кетади, йўтал йўқолади. Киши яхши нафас олаётган бўлиб қолади, бу муолажани кунига 2 маҳал эрта билан наҳорда ва кечкурун ётиш олдидан бажарилади.

Кўк йўталга қўй қорачиғини қайнатиб, қуритиб, кейин уни шакар билан бирга истеъмол қилиш фойда беради. Сурункали йўталга эса қайнатилган турп ейиш фонда беради. Йўталдан қийналган одам бугдойни қайнатиб, қайнатмани сутга омухта қилиб, уни хуфтондан кейин ухлашдан олдин ичиш тавсия этилади. Яна бошқаси, думба ёғини сутда қайнатиб, сирка билан истеъмол этиши лозим.

*Кунжут (Кунжут индийский).* 5-расм. Озиқ-овқат саноатида ҳамда турли касалликларни даволаш учун қўлланилади. У Ўзбекистоннинг ҳамма вилоятларида ўстирилади. Кунжут уруғини ҳар куни ейилса тандан эски йўтал қувилади.

Йўтални давоси: Йиғма дори. Янги сариёғдан 2 ош қошиқ, 2 та тухум сариғи, бир чой қошиқда ун, 2 чой қошиғида асал олиниб ҳаммаси яхшилаб аралаштирилади, ҳар куни бир чой қошиқдан бир неча марта ичилади. Яна бошқа йиғма дори: Бодом мойи, қовун шарбати, узум, анжир, чилонжийда меваларини меъёрида истеъмол қилиб туриш ҳар вақт йўтални давосидир.

Йўталнинг давосига яна бошқа усул: 10 дона пиёз ва бир дона чеснок бўлаги олиниб майдаланади, тўғралади, уни юмшагунча сутда қайнатилади, бир оз ялпиз пираси ва асал қўшилади. Кун бўйи ҳар соат бир ош қошиқдан ичиб турилади, яхши шифо қилади.

Ибн Сино сабоқларида шундай дейилади. Пиширилган қовоқни иссиғи йўтали бор одамга жуда яхши фойда қилади.

## КАМҚОНЛИК КАСАЛЛИГИ

*Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.* Камқонлик — бу танада қоннинг камайиши ёки қизил қон таначаларининг (эритроцит) камайиб кетиши, ёки қизил қон таначаларида (эритроцитларда) гемоглобиннинг камайишидир. Булар асосан қон йўқотишдан, кесилган жойлар, меъдадаги яралар, гижжалар натижасида пайдо бўлиши мумкин. Ундан ташқари қизил қон таначалари (эритроцитлар) бошқа бир қатор моддалар етишмаганлиги, масалан, темир моддаси танқислиги оқибатида камқонлик келиб чиқиши аниқланган. Камқонлик хомиладор аёллар ўртасида учрайди. Камқонлик қишлоқларда яшовчи кўп болали аёллар ўртасида кенг тарқалган бўлиб, бунинг натижасида мадорсизлик, бош айланиши, қулоқда шовқин эшитилиши, юракнинг тез уриши, нафас қисилиши ва ҳаказо, кузатилади.

Беморларнинг териси қуруқ, тирноқлари мўрт бўлади. Бундай аёллар нимжон, заиф фарзанд кўрадилар, ҳарорат кўтарилиши, турли оғриқ безовта қилиши, кўп ҳолларда қон босими баланд бўлиши мумкин.

**Камқонликни даволашда табиат неъматларидан фойдаланиш.**

**Майиз шарбати** (*Кишмишный настой*). Камқонликни давоси жуда осон. Уйқу олдидан бир ховуч майизни бир пиёла қайноқ сувга солиб бир оз кўйиб кўйилади. Эрта турганингизда майиз шарбатини симириб, майизни ҳам еб олинг, тез кунда қувватга кирасиз, ундан ташқари кундуз кунлари шолғом, сабзи, лавлагини тенг қилиб майдалаб шарбатини олиб тиндириб ичиб турилса киши куч-қувватга киради, қондаги гемоглобин кўпаяди. Муолажа 2-3 ой давом этса камқонлик орқага қайтиб, инсон нормал (ўз) ҳолига қайтади.

**Ёнғоқ мағзи** (*Зёрна грецкого ореха*). 63-расм. Камқонликда одам силласи қуриб бедармон бўлса, унда 200 г ёнғоқ мағзи, яхши асал, қора майизни ҳовончада янчиб, шу омухтадан овқатдан олдин 1-2 чой қошиқдан истеъмол қилиб турилса тез кунда дармонга кириб, киши шифо топади.

**Олма** (*Яблоко*). Таркибида салмоқли миқдорда темир моддаси бўлганлиги учун, у киши аъзоларида қон ҳосил бўлишига ёрдам беради, камқонлик касалидан қутилишда ҳам беқийёс фойдалидир.

**Одамгёҳ** (*Жень-Шень*). 30-расм. Бу ўсимликнинг илдизи ишлатилади, ҳар хил аъзо ва тўқималар фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. У қувватни оширади, толиқиш ва хомушликни йўқотади, моддалар алмашинувини кучайтиради, қон босимини пасайтиради, юрак уришини, камқонликни яхшилайтиди ва шифо қилади. Айни пайтда Жень-Шень илдизидан тайёрланган дорилар капсула ҳолида «Жень-Шень плюс», «30 плюс» номи билан чиқарилмоқда ва дорихоналарда сотилмоқда.

Болгариялик башоратчи Ванаг камқонлик ёки оқ-қон касали билан оғриган беморларга *Гулхайри* (*Алтей лекарственный*) томирини ивитиб сиқиб, шарбатини ичишни маслаҳат беради. Ёш болаларга эса ана шундай касаллик билан оғриганда гулхайри мевасининг шарбатини ичишни тавсия қилади. Яна оқ-қон камқонлик касали бор кишилар ўзларининг пешобини, катталарга 50-100 г дан, болаларга 30-50 г дан ҳар қун эрталаб ва кечқурун ичишни тавсия этган.

**Биласизми:**

*Одамнинг ранг- рўйи мусаффо бўлар,*

*Хурмо билан сигир сутини ичган кез.*

*Ориқ бўлса агар, семиз бўлади,*

*Аччиқ нарсалардан айласа парhez.*

*(Касалликлар давоси рисоласидан)*

## КАФТДА БИТИЛГАН ТАҚДИРЛАР

Инсонда сирли фанларга бўлган қизиқиш азалдан кучли бўлиб келган. Франциялик Теб хоним кафт ва қўлларга қараб тақдир айта олиши билан машҳур бўлган. Унинг «Қўллар сеҳри» китобида айтилади: қўл — бу имо-ишора, имо- ишора эса сўзни кўз билан илғаш демакдир. Сўз кўнгил, кўнгил эса имкон. Демак, инсоннинг дили қўлларида акс этади. Кафтга қараб тақдирни ўқишдан аввал қўлнинг умумий хусусиятлари ҳам жуда кўп маъноларни ифода этишини айтиб ўтиш лозим. Ўртача, яъни инсон гавдасига муносиб қўллар соҳибининг умумий мувозанатдалигидан гувоҳлик беради.

— Кичкина панжа — нодонлик қусурларини билдиради.

— Узун панжалар ҳам яхшилик белгиси эмас, унинг соҳиблари майдакаш.

— Панжалар узун ва кенг бўлса, соҳиби айёр, ёвуз бўлади.

— Қисқа ва думбоқ бармоқли панжалар ялқовлик, енгил табиатлик, эҳтиётсизлик белгисидир.

— Умунан жудаям узун бармоқлар лоқайдлик, тепса-тебранмаслик, совуққонликни акс эттиради.

— Узун қўлли аёлларнинг тўлғоқ дардлари оғир кечади.

— Думбоқ ва чиройли қўллар яхшилик белгиси, узоқ умр кўриш белгисидир.

— Хунук ва озгин қўллар эса аксинча.

— Узун суякли ва йўғон қўллар ҳам яхшилик белгиси эмас, унинг соҳиби зolimлик хусусиятларига эга, жанжалкаш ва одамга эликмайдиган, чиқишмайдиган бўладилар.

— Калта, озгин қўлларнинг эгалари сергап, зикна бўладилар.

— Жуда узун қўллар, яъни ўрта бармоқ тиззагача етадиган қўллар соҳиби бағри кенг, мардонавор, ҳимматлидирлар, улар жиддий ҳаракат қилишса хоқимиятга, салтанатга эришишлари мумкин.

— Қўлларга эътибор берилганда, бармоқларга ҳам алоҳида эътибор бериш лозим.

1-суратга эътибор берилса, бир-бирига жуда мос тушган, бўғимлари бир-бирига тенг, нозик, текис жойлашган чиройли бу қўл эгалари — иродали, ўқимишли, эзгу ҳислатларга бой, салтанатга интилиш хусусиятлари бор, сураткашларда ҳам бўлади.

2-суратга эътибор берилса, кафтни, яъни бар бармоқлар узунлигига тенг, бош бармоқ, бесунақай алоҳида жойлашган кафтда, кичкина ва нозик бармоқлар тўлақонли. Бу қўл ва бармоқлар соҳиби меҳнат билан шуғулланадиган, яхши гаплашишни билмайдиган кам фаҳм, меҳнатдан бошқа ҳеч нарсани билмайдиган одамлар.

3-суратга эътибор берилса, бармоқлари олдин ажралиб, охирида бирлашган. Бу қўл ва бармоқларнинг эгалари калта бўлади, енгил, тез ҳаракатчан (ихтирочиларда бўлади), сергап, сир сақлай олмайдиган бўлишади.

4-суратга эътибор берилса, бу қўллар жуда қаттиқ, жисмоний мустаҳкам. Бармоқлари зич жойлашган. Бунақа қўлларнинг соҳиби эзгу ҳикматли, виждонли, оқибатли, ҳамма нарсани ўз вақтида бажарадиган, ақлли, фикрлайдиган, гоҳида эса тежамкор, ҳатто хасис бўлиб кетадиган инсонлардир. Булар кўпинча раҳбарлик лавозимларида ишлайдилар.

5-суратга эътибор берилса, бу қўлларнинг бармоқлари панжа билан туташган жойидан юқорисига учига қараб конус шаклига ўхшаб кетади. Бу қўлларнинг соҳиби дунё параст, яккахонликни яхши кўради, тарки дунё қилишни ёқтиради, табиатни яхши кўради, шулар билан бирга бўлсам дейди, ишчан бўлади.

6-суратга эътибор берилса, бу қўлнинг бармоқларидаги тугунчалар шуни кўрсатадики, кишининг мияси яхши ишлайдиган, тўғри йўл тутишни яхши кўради, тежамкор ва ихтирочи ҳам бўлиши мумкин, буларда бармоқлари орқага яхши қайриладиган бўлса, унда айёр ва уддабурон бўлишаркан.

Кишиларнинг имо-ишоралари ва ҳаракатлари орқали ҳам феъл-атворини билиш мумкин.

Бош бармоқни шаҳодат бармоқ билан босиб муштини тутса, иродасизлик, ожизлик аломати. Чақалоқлар учун бу одатий ҳол. Лекин катталарда бу одат ажал талвасаси ҳисобланади.

## КУЙИШ

Одам ўз ҳаётида ҳар хил хасталикларга учрагандай, фавқулотда ёнғиндан ёки иссиқликдан, қайноқ сувдан, электр токидан ёки кимёвий дорилардан бадани куйиб қолиши мумкин. Бу ҳолат айниқса болаларда кўп учрайди. Бу уларнинг эҳтиётсизлиги оқибатида келиб чиқади. Инсон баданининг куйган жойида териси шикастланади. Куйган жойнинг ҳажмига қараб унинг оғир енгиллиги аниқланади.

Куйганда табиат неъматларидан фойдаланиш усуллари.  
*Оддий карам (Капуст).* Халқ табобатида инсон бадани куйганда, янги карам барглари майдалаб, тухум сариғи билан аралаштирилган холда кечиккан куйишга қўйилса уларнинг эт олиб тузалиши тезлашади ва оғриқ йўқолади.

**Чақамуқ (Подмаренник цепкий).** Ўзбекистоннинг барча вилоятларида ўсади. Халқ табобатида одам танаси оловдан куйганда, чақамиқни гули ва барглари аралаштириб куйган жойга малҳам сифатида қўйилади.

**Ҳоз ёғи (Гусиный жир).** Халқ табобатида деярли фойдаланилмайди. Лекин тана куйганда ғоз ёғи суртилса зинҳор доғ қолмайди, тез битади.

Болгариялик башоратчи Ванга 6 дона тухум сариғи ва 6 чой қошиқда доғланган ёғни олиб, иккиласини қўшиб аралаштирилади. Шу дорини докага шимдириб куйган жойга ётиш олдидан 3-4 марта қўйишни тавсия қилади.

**Алю шираси (Эмульсия из алюэ).** 42-расм. 78 г Алюэ барги шираси, 10,1 г костор мойи, 0,2 г сорбин кислотаси, 1,5 г туз, 0,1 г эвкалипт мойи, 1-10.1 г эмульгатор олиб аралаштирилади ва кунига 2-3 марта юбқа қилиб куйган жойга суртилади, яхши шифо беради.

**Курбака (Мягушка).** Тана куйганда дарҳол курбақани қорнини ёриб қўйиш керак.

**Себарга (Клевер луговой).** 9-расм. Ўсимлик гулидан тайёрланган қайнатма куйган терини даволашда ишлатилади. Қайнатма тайёрлаш учун идишга бир стакан сув қуйиб, устига гулидан 20 г солиб бир оз қайнатилади ва бир соатгача қўйиб қўйилади. Докадан сузиб, латтага шимдириб куйган жойга босилади.

**Биласизми:** Фарзандингизга илму адаб ўргатинг.

## КЎЗ КАСАЛЛИКЛАРИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Кўриш учун ташқи муҳитдан келаётган ёруғлик тўлқинлари кўз орқали ўтиб марказий нерв системасига узатилиши лозим. Бинобарин кўриш туфайли моддий дунёдаги нарсалар, уларнинг шакллари, ранглари, ҳолатлари, ўзаро олган ўринлари, муносабатлари тўғрисида тасаввур ҳосил қилинади, нагжада организм муҳитга мослашади. Кўз касалликлари бошланишида кўзнинг ёши кўпаяди. Кўз ёши тиниқ, бир оз ишқорий реакцияга эга бўлиб 99% сув, тахминан 0,1% оқсил, 0,8% минерал тузлардан иборат бўлади, унинг таркибида лизоцим деб аталадиган модда бўлади, у микроблар, вируслар кучини қирқади. Кўз ёш фақат шўр бўлиб қолмай, балки аччиқ ҳам бўлади. Бу организмда модда алмашувига боғлиқ. Кўзда ҳар хил касалликлар бўлиши мумкин. Туғма ғилай, кесик, кўр, кўзнинг ҳар томонга йўналиши, булар камдан-кам учрайдиган туғма ҳодисалар.

Бундай ҳолатларда ёшлик вақтида тиббиёт шифокорларига мурожаат этиш лозим. Бошқа хасталикларда кўз хиралашганда, шабқўрликда, кўзга оқ тушганда, кўзда шиш бўлганда, кўз безлари хасталикларидан (глаукома, катаракта) табиат шифобахш неъматларидан тўғри фойдаланилса ижобий натижа беради.

***Кўз касалликларидан табиат неъматларидан фойдаланиш. Совунўт (Очень цвет пашенный).*** 47-расм. Ўсимликнинг қуритилмаганини эзиб шираси олинади. Бу ширани асал билан аралаштириб, кўзга суртилса гавҳарнинг хиралашшига (катарактага) даво ва энг яхши шифо қилади.

***Ровоч (Марена красильная).*** 27-расм. Ровочни сиқиб, суви кўзга қуйилса, ўткир қилади.

***Пиёз (Лук репчатый).*** Абу Али ибн Сино шундай дейди: пиёзнинг сиқиб олинган суви кўзга оқ тушганда (катарактада) фойда беради. Кўзнинг оқига қарши пиёз уруғи асал билан кунига 2 мартадан қуйилса оқни даф қилади.

***Кашнич (Коландра посевной).*** 40-расм. Абу Али ибн Сино: кашнични ҳўлидан сиқиб олинган сувини она сути билан қўшиб кўзга томизилса оғриқ тўхтайдди, деган.

***Саримсоқ (Чеснок посевной).*** Халқ табобатида саримсоқни кулини асал билан қўшиб кўз остидаги қонталашларга суртилса, тезда фойда қилади.

***Шолғом (Репка обыкновенная).*** Халқ табобатида шолғомни пишириб ёки хомлигича ейилса, кўз хасталикларидан шифо, ҳамда фойда қилади.

***Итузум (Послён чёрный).*** 39-расм. Абу Али ибн Сино итузумни эзиб ширасини олиб, кўзга сурма қилиб суртиб, кўз қувватини оширган.

***Сачратқи (Цикорий обыкновенный).*** 55-расм. Халқ табобатида ёввойи сачратқи сутини, кўзга тушган оқни кетказиш учун кунига 3 маҳал 1-2 томчидан кўзга томизиш буюрилади. Ундан ташқари сачратқи ўсимлиги мижози иссиқ кўзга яхши фойда қилади.

***Қуён қони (Кровь кролика).*** Халқ табобатида кўздан ёш оқиш дардига йўлликқан кишига кўзига қуён қони суркалса шифо топади. Қуён ёғи эса кўзнинг сурункали қичишида даводир.

Кўзингизнинг нури қочган бўлса, унда таомларга асл зира қўшинг, тузи қўп бўлган таомларни истеъмол қилишга ҳаракат қилманг, сархил жигарни кўрада пишириб сели билан пиёз қўшиб истеъмол қилинг.

Агар муайян миқдор сирка билан қуритилган чигиртка талқонини омухта этиб қовоққа суртилса, кўзга тушган оқ кетади.

Шабкўрлик азобини тортаётган киши кўзига кашнич (кореандр) билан мойчечак (ромашка) қайнатмасидан қўйса дарддан халос бўлади.

Кимки аёл сутини шакарга аралаштириб, қовоғи остига суртса, кўз оғриқларидан халос бўлади.

Кўзига оқ тушганидан қийналган киши типратикон зардонини қуритиб, оловда қуритиб, кейин сурма қўйгандай кўзига суртсин.

Агар кўз шишиб оғриқ берса, қуритилган бинафшани майдалаб, унга сув қўшиб кўзига қўйса, шиш қайтади, кўз равшан бўлади.

Кўзга оқ тушса, лолақизғалдоқ (красный мак)ни асал сувига аралаштириб, кўзга малҳам сифатида суртилади.

Кимки таканинг қуритилган ўт пуфагидан сурма тайёрлаб, қовоқларига сурса, кўз касалликларидан фориғ бўлади. Агар илон териси кўзга қўйилса унда кўз нигоҳи тиниқлашади.

Табиатда кўзга ишлатиладиган жуда кўп шифобахш ўсимликлар ва ноз неъматлар бор. Юқорида ёзилгани атиги бир қисми холос, булар энг яхши таъсир қилувчи унсурлардир.

**Биласизми:** Бировнинг уйига кирганда кўз ва тилингизга эҳтиёт бўлинг.

## КЎКРАКДАГИ СУРУНКАЛИ ОҒРИҚ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Абу Али ибн Сино «Турли зарарларни юқтириш» ҳақидаги рисоласида соғлиқ мижознинг мўътадиллигига, ҳаво овқат таркибига боғлиқ дейди. Шу нарсалар бузилса киши танасида хасталиклар пайдо бўлади, шулар қаторида кўкрак оғриғи ҳам айрим касалликларнинг оқибатидир. Масалан: киши шамоллаганда, ўпка, юрак касалида, сил касали ҳамда ҳар хил яраларда гоҳи ичда ёки терида бўлсин барчаси кўкрак оғриғини келтириб чиқаради. Бу хасталикни даволаш учун аввало касалликни аниқлаш ва сабабини тезда йўқотиб даволашга ўтиш лозим.

**Касалликни табиат неъматлари билан даволаш усуллари.** Болгариялик башоратчи Ванга ўн йилдан ортиқ кўкраги оғриб келган хотинга, ўпка қобиғи яллиғланганини айтгач, унга қарши хонаки квасга қорилган хамирга 100 г сирка, 100 г кунга боқар мойи, 100 грамм узум мусалласи(вино)ни аралаштириб уни оғриган жойга ёпиштириш билан малҳам (компресс) қилишни тавсия этган.



*Лимонли ва асалли чой (Лимонный чай с мёдом).* Халқ табобатида лимонни паррак қилиб кесиб, уруғи олиб ташланади, пўсти билан бирга қиймалагичдан ўтказилади. 0,5 кг лимонга 0,25кг асал қориштириб, ҳар пиёла қора чойга бир чой қошиғида лимон асал қоришмасидан солиб ичилади, оғриқ тез йўқолади.

*Саримсоқ (Чеснок).* Абу Али ибн Сино саримсоқни пишириб кўкрак оғриганда истеъмол қилдирган ва сутни ҳам иссиқ ҳолича кунига 3-4 маҳал ичирган.

*Ялпиз (Мята азиатская).* 11-расм. Халқ табобатида тоғ ялпизини 10-15 г ни 200 г сув билан 15 дақиқа қайнатилади, сўнгра докадан сузиб, шарбатидан кунига 2 маҳал овқатдан 2 соат олдин ичилади, у кўкракдаги ёпишқоқ қуюқ ҳилтларни чиқаради, қовурғалардаги оғриқларни кетказади ва яхши шифо қилади.

*Арпабодиён (Анис обыкновенный).* 54-расм. Кўкрак шамоллаб оғриганда арпабодиённи майдаланганидан кичкина чой қошиғида олиб чойнакка солинади, устига қайноқ сувдан 2 стакан солиб, қайта-қайта чиқиши учун чойнак 10-12 дақиқага чўққа қўйилади, сўнг асал билан чойга ўхшатиб ичилади. Ибн Сино «Тиб қонунлари» 54 бет.

Болаларда кўкраги оғриси, бронхити бўлса 2 та товук тухумини олиб чўққа ёғида қовуриб туз сепиб, совугач бола кўкрагига қўйилади (ётиш олдидан токи эталабгача) 3-4 кунда бола ўзини яхши ҳис қиладиган бўлиб қолади.

Ибн Сино сабоқларида шундай дейилади: кўкраги оғрийдиган беморларга қовоқни пишириб, иссиқ-иссиқ қилиб истеъмол қилиб турсалар жуда яхши фойда қилади.

#### **Биласизми:**

Овқат жуда иссиқ бўлса, шошилиб еманг, зиён етади.

## КЎНГИЛ АЙНИШИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Кўпинча бирор-бир ташқи таъсир туфайли инсон организмда рўй берадиган салбий ўзгаришлар туфайли кўнгили айнаши ва беҳузур бўлиш кузатилади. Бундай ҳолда кўпинча табиий равишда даволаш усули ўзининг афзаллиги билан ажралиб туради. Халқ табобатида табиатнинг шифобахш неъматларидан кўнгили айнаганда кенг фойдаланилган ва ижобий натижалар олинган.

**Табиат неъматларидан фойдаланиш усуллари.** *Лимон чой (Чай с лимоном).* Таркиби фойдали моддаларга бойлиги туфайли лимонли чой халқ табобатида юрак тез урганда, кўнгили айнаганда тавсия этилади. (Абу Али ибн Сино «Тиб қонунлари» II жилд 1986 й. 92-93 бетлар).

*Шафтоли меваси (Плоды персика).* Таомни ҳазм қилдирувчи, қайт қилишни тўхтатувчи восита сифатида тавсия этилади. Шафтоли баргининг шарбати ёки қайнатмасидан ошқозон-ичак касалликларини даволашда фойдаланилади. Унинг учун бир сиқим баргдан дамлама тайёрлаб бир пиёлада ичилса кўнгил айнамайди.

*Бўтакўз (Василёк синий).* 18-расм. Гулидан дамлама тайёрлаб кўнгил айнаганда ярим пиёла дамламага қизил дўлана қўшиб ичилса, тез шифо қилади.

*Олхўри (Слива).* 57-расм. Фоятда фойдали неъматдир. Кўнгил айнаганда, иштаҳа очишда олхўрига тенг келадиган неъмат йўқ. Овқатни яхши ҳазм қилдиради, ичакнинг қисқариш ва чўзилиш мувозанатини маромлаштиради, фойдаси катта.

*В<sub>1</sub> дармондори (Витамин В<sub>1</sub>).* Агар киши танасида В<sub>1</sub> дармондориси камайиб кетса кўнгил айнаб, иштаҳа бўлмайди. Бу ҳолда тезда шу дармондорига бой маҳсулотларни истеъмол қилиш зарур. Улар қўй гўштида, сугда, пишлюқда, тухумда кўпроқ бўлади. Шулардан кўнгил хоҳлаганича олиб истеъмол қилиш буюрилади.

Кўнгил беҳузур бўлганда қайноқ сувга нон тўғраб ивитиб, сўнг докада сузиб ичилса, кўнгил айнаши ёзилиб кетади.

Агар киши кўнгил айнашидан қийналса, аввалдан шакар солиб қўйилган ялпиз баргини есин, ялпиз истеъмол этиш танани балғамдан фориқ қилади.

Одам доимо ташна бўлса, кўнгли айнаса, қизил гиштни олиб гулханда тоблаб, кейин уни сувли идишга солиб, сувни тиндириб қўйиб ичилса шифо қилади.

## ЛАТ ЕЙИШИ

Инсон ҳаётида ҳар хил тасодифлар рўй беради. Турли сабабларга кўра кишининг оёғи ёки қўли, ёхуд бошқа бирор аъзоси лат ейиши, эти узилиши мумкин. Баъзан суяклар синиши мумкин. Бундай ҳолат юз берганда тезда дастлабки ёрдамни кўрсатиш лозим бўлади. Лат ейиш натижаси аниқланганидан сўнггина уни тўлиқ даволашга ўтмоқ лозим. Абу Али ибн Сино ҳам лат еган, аъзолари синган ёки чиққан беморларни шифобахш ўсимликлар воситасида даволашга катта ўрин берган.

*Касалликни даволашда табиат неъматларидан фойдаланиш.*  
*Бўйшодарон (Тысячелистник обыкновенный).* 14-расм. Абу Али ибн Сино бу ўсимликнинг ер устки қисмидан, айниқса гулидан тайёрланган қайнатмани қийин бўлган шишларга, эт узилганга, яра-чақага, лат

еган жойларга малҳам сифатида қўллаган. Унинг устки қисмини қайноқ сувда ивитиб олиб лат еган жойга 2-3 соат мобайнида боғлаб қўйилади. Бу усул бир неча марта такрорланиши керак.

**Анор (Гранат).** Қадим замонлардан бери халқ табобатида анор пўстлоғи ва гулини қайнатиб, аччиқ қилиб матога шимдириб лат еган жойга, шишларга, эт узилганга малҳам сифатида ишлатилиб келинган ва яхши шифо топишган.

Болгариялик башоратчи Ванга лат еган жойга картошкани паррак қилиб кесиб қўйишни буюрган. Яна қуённи сўйиб терисини шилиб, дарҳол лат еган жойга терисини қўйишни буюрган. Яна бошқа усул, 0,5 кг оқ эски ловияни сувда пишириб, ловия бўртиб кетгач эзиб лат еган жойга қўйиб устидан юмшоқ пахта мато билан боғлаб эрталабгача туришини буюрган.

**Алоэ (Алоэ).** 42-расм. Қадим замонлардан бери алоэни баргини сиқиб ширасини асал билан аралаштириб, лат еган жойларга суртилади, яхши шифо қилади.

**Мўмиё (Мумия).** Инсон танаси шикастланганда қаттиқ лат еганда, мўмиёни мошдек-мошдек қилиб кунига 3 маҳал овқатдан олдин ичиб туриш лозим.

**Петрушка (Петрушка).** Халқ табобатида петрушканинг янги шарбати эт узилишида, лат еганда, жароҳатларни даволашда, ўша жойга суртилади.

**Биласизми:** Пиёз, саримсоқ ва бошқа нохуш ҳидли нарса еб қўпчилик орасига борманг, чунки одамларга озор етади.

## ЛИТАРГУС (Совуқ сарсом)

Одам ухлаб қолгандек бўлиб, ўзини билмай ётаверади. Бу касаллик ўз белгисининг исми билан аталган чунки, литаргус сўзининг таржимаси «унутиш» бўлиб, бу касалликда доим унутиш юз беради.

**Касалликни даволашда табиат неъматларидан фойдаланиш.** Агар бирор монелик бўлмаса, олдин қон олдириш зарур, кейин ҳуқна (қлизма), ўткир дорилар ишлатилади. Шифокор билан маслаҳатлашиб, ҳардол (горчица) ва асалга булғалган патни касалнинг томоғига текказиб кустириш керак. Касални ёруғ уйга ётқизиб, қаттиқ ухлашга қўймасдан доимо уйғотиб туриш лозим. Бундан ташқари ҳидланадиган ва аксиртирадиган дорилар ичига тоғ жамбил, ялпиз, каклик ўти ишлатилади. Агар касаллик бошланишида денгиз пиёзини, айниқса уни ҳўлини ишлатилса, ҳидлаш учун жуда фойда қилади.

**Пиёз (Лук репчатый).** Халқ табобатида литаргус касалида думалоқ оқ пиёзни ёки кўкимтирроғини танлаб олиб, бир идишга майда-майда қилиб кесиб ёки қирғичдан ўтказиб, шу идиш атрофига сочиқ ёки рўмол ўраб 2-3 дақиқа бемор бошини идишга тўғрилаб ҳидлатиш лозим, кунига 2 марта, эрталаб наҳорда ва кечкурун ухлашдан олдин, бу муолажа ижобий фойда беради.

**Мўмиё (Мўмия).** Халқ табобатида мўмиёни буюк аллома Абу Али ибн Синодан бошлаб ҳамма табиблар турли касалликларда бериладиган ҳар хил дориларга қўшиб ишлатишган. Агар бемор ўзини сезмайдиган ҳолатда бўлса, 0,15 г мўмиёни кора-андиз (девясил високий) қайнатмасига қўшиб ичирилади. Қайнатма тайёрлаш учун бир чой қошиқ қора-андизни бир стакан сувда 5 дақиқа қайнатиб тиндирилади, шундан бир ош қошиқда олиб, 0,15 г мўмиё билан аралаштириб ичилади. Бир нарсага аҳамият бериш зарурки, ҳозирги кунда сифатли шифобахш мўмиёни топиш анча мушкул. Тибет табобатида тоза мўмиёни овқатга қўшиб истеъмол қилиш тавсия этилади.

Бемор ётган хонани тез-тез шамоллатиб туриш лозим.

Нордон мевалар иссиқлик нарсалардан ичириб, енгил сурги бўладиган ўрик туршагини қайнатиб, сувларини ичириш ҳам яхши натижа беради.

## МАДОРСИЗЛИК (Камқувватлик)

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Табобат тарихидан маълумки, юнон, араб, ҳинд, форс тиббиёти ўзаро бир-бирини бойитиб, тўлдириб ривожланган. Уларда тиббиётнинг алифбоси бўлмиш, ҳаво, сув, олов ва ерга эътибор берилган бўлиб, булар инсон танасидаги бирор ҳолат, аъзо тўқимага таққосланган. Агар бу унсурларнинг мувозанати бузилса, хасталик рўй беради. Йилнинг тўрт фаслида инсон баданида турли ўзгаришлар рўй беради. Булардан бири мадорсизлик (қувват йўқлиги, кучсизлик) ҳолатидир, айниқса кўклам фаслида одам қаттиқ чарчаганда, кишининг бирор бир аъзоси оғриганда унда кучли мадорсизлик сезилиши мумкин. Бундай ҳолатда тиббий унсурлар воситасида даволашнинг аҳамияти каттадир.

**Мадорсизликда табиат неъматларидан фойдаланиш.** Кучсиз, мадори қуриган кишилар чўрганг балиқдан қилинган шўрвани танаввуд қилишлари лозим. Балиқ таркибида натрий ва фосфор кўп бўлади. Бу унсурлар инсон организмга куч-қувват бахш этади.

Анор, беҳи, олма, лимон шунингдек ошқовоқ, нилуфар, кашнич ва отқулоқ каби шифобахш ўсимликлардан тенг миқдорда олиб, қайнатилиб ва ҳосил бўлган қуюқ шарбатни ҳар куни бир ош қошиқдан оч қоринга истеъмол қилиш киши ўзини бардам сезади, мадорсизлик ҳолати йўқолади.

Агар одам организмда  $V_2$  дармондори камайиб кетса, унинг тинкаси қурий бошлайди. Бунда  $V_2$  дармондорига бой неъматларни кўпроқ истеъмол қилиш керак бўлади, бу дармондори хамиртурушда, қўй гўшгида, тухумда кўп бўлади.

Мадорсизликда ёнғоқ магзидан 400 г ўрик баргаги 400 г майиз данаги бўлмасин 400 г олинади, уларни аралаштириб гўшт майдалагичдан ўтказиб бир идишга солинади, устига 200 г асал солиб уни ҳам яхшилаб аралаштириб салқинроқ жойга қўйиб қўйилади. Шу аралашмадан овқат олдидан бир ош қошиқдан еб турилса мадорсизлик йўқолади, куч-қувват ошади.

Агар кишининг аъзои бадани қақшаса, Куръони Каримдан «Муаввататони» сурасини ўқисин, яхши бўлади.

**Биласизми:** Сабр ўзи нима? Борига шукур қилиб, йўғини яратишдир.

## МАНҚА КАСАЛЛИГИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Одам ўз ҳаётида ҳар хил ташқи муҳитдаги таъсирчан моддалар туфайли бошқа касалликлар каби, томоқдаги бодомчани, ҳамда буруннинг пардалари яллиғланганда манқа бўлиб қолиши мумкин ёки киши гапирганида бурун билан гапиргандек бўлиб, товуши худди бурнидаги шиллиқ пардалари ҳаво йўллари бекитиб қўйгандек бўлиб қолади. Манқа касали туғма бўлиши ҳам мумкин. Бу касаллик томоққа қўшилаётган буруннинг ҳаво йуллари яллиғланганда ташқари жароҳатланиши ҳам мумкин, ёки кимёвий дорилар таъсирида бўлиши ҳам мумкин.

**Касалликни даволаш усуллари.** *Пиёз (Лук репчатый).* Қизил пиёз оқига қараганда ўткирроқ бўлади. Халқ табобатида манқа касалига чалинган беморга камида 1,5 ойдан 2 ойгача ҳар куни ётишдан олдин ёки овқат егандан 2 соат кейин тўғралади ёки қирғичдан ўтказилади ва суви сиқилиб идишга солинади. Сўнг бошни сочиқ ёки рўмол билан ўраб, 5 дақиқа давомида уни ҳидлаш лозим. Муолажа вақтида аччиқ нарсалар, шўр, ўткир, совуқ нарсалар ҳамда спиртли ичимликлар ейиш ва ичиш ман қилинади. 1-2 ҳафта ўтгандан кейин муолажа ўз натижасини кўрсата бошлайди, ва беморни аҳволи бирмунча яхшиланади, даволаш 1,5-2 ой давом этади.

## МИЛК КАСАЛЛИКЛАРИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Тиббиётнинг отаси Гиппократ «Истеъмол қилаётган таомингиз дори вазифасини ўтасин, дардингиз таомдан иборат бўлсин» деган эди. Инсон танаси аъзоларига, таъсир этувчи минглаб омиллар ичида овқатланиш, уни иссиқ, совуқлиғи, шўр, аччиқлиғи, заҳарлилиғи аввало оғиз бўшлиғида билинади.

Милк касалликлари — бу касаллик стоматит деб ҳам аталади, оғиз бўшлиғидаги, тишлар оралиғидаги шиллиқ пардаларни яллиғланишидир. Шамоллаганда, урилганда, куйганда, кимёвий дорилар таъсирида милкларда хасталиклар пайдо бўлади. Милкни ранги қизариб шишади, тил сарғиш юпқа парда билан қопланади, кўп сўлак оқади. Милкларда яра пайдо бўлиши ҳам мумкин ва оғиздан ёқимсиз ҳид кела бошлайди, тишлар бўшашиб қолади, овқат ва ичимликлар истеъмол қилиш қийинлашади. Бемор чорасини тезда кўрмаса, касаллик оғирлашиб, тана ҳарорати кўтарилиб, овқат ва ичимликлар едирмай, ичирмай кўяди, қаттиқ оғриқ пайдо бўлиши мумкин. Даволаш услубига ўтишдан олдин хасталикни келтириб чиқарган сабабларни аниқлаш лозим. Аниқланган сабабни йўқотиш билан бирга куйидаги шифобахш неъматлардан кенг фойдаланиб хасталикни даволаш даркор.

**Касалликни даволашда табиат неъматларидан фойдаланиш.**  
**ЭМАН (Дуб обыкновенный).** 65-расм. Манзарали дарахт. Эман пўстлоғи ва гулларида тайёрланган дамлама билан милк қонаганда оғиз чайилса яхши фойда қилади. Икки ҳисса пўстлоққа бир хисса гул қўшиб, бир қошиқ бол аралаштириб, чой каби дамлаб ичиш тавсия этилади.

***С дармондориси (Витамин С).*** Агар организмда дармондори С етишмаса милклар хасталанади. Буни олдини олиш учун С дармондорисига бой маҳсулотларни кўпроқ истеъмол қилиш зарур. Картошка, карам, булғор қалампири, ош кўклар қулупнай, лимон, апельсинда С дармондориси кўп бўлади.

Агар милклар оғриб бўшашиб қолган бўлса, халқ табобатида ачиган карамни чайнаш тавсия этилади, анор гули ва анор уруғини аралаштириб сиқиб шарбатини оғизда бир паст ушлаб турилса, қонашини таққа тўхтатади.

Шунингдек милк оғриганда милкка ҳом саримсоқ палласини босилса, оғриқ қолади.

*Маймунжон (Ежевика)*. 44-расм. Маймунжонни 50 г баргини олиб устига 1 литр қайнаб турган сув қуйилади, кейин 15-20 дақиқа дамлаб қуйилади. Сўнг докада сузилади. Милклар ялиғланганда бу дамлама билан оғиз чайилса яхши фойда беради.

*Тут (Тутовые ягоды)*. Қадим-қадимдан шарқ халқлари табобатида тут шифобахш неъмат сифатида қадрланиб келинган. Абу Али ибн Сино тут меваси ва унинг шираси билан оғиз ялиғланиши, оғиз бўшлиғи тошмаларни даволаганлиги маълум. Айтишларича: бир кафт тут, битта уколни ўрнини босар экан. Бу халқ иборасида жон бор албатта. Тут ўта хосиятли неъмат.

*Чеснок (Чеснок)*. Халқ табобатида чеснок жуда ҳам кўп касалликларни даволашда буюрилган. Турли заҳарланишда ҳам ишлатилади. Бир қисм чеснокни шарбати, 4 қисм сув билан аралаштирилиб оғиз чайилса, милкдаги ҳар-хил йирингли яралар йўқолади, микробларни ҳам яхши йўқотади.

Милклар қочиб бўшашганда қаттиқ нонни чайнаш керак.

*Туз (Соль)*. Тузлар уваланадиган, қазиб олинадиган, ва оқ тош тузлар бўлади. Яна қора нефтли туз ҳам бўлади. Туз сасишни олдини олади. Уваланадиган туз тозаловчидир. Оқ туз эса ел ҳайдайди. Тузнинг ҳамма тури ҳам қотган ҳилтларни эритади. Оқ туз зеҳинни ўткирлаб, бўшашган тиш милкларини мустаҳкамлайди. Халқ табобатида тиш, милклар шамоллаб оғриганда, оғиз тузли қайнатма билан чайилади ва оғриқ таққа тўхтайтиди. Бундай қайнатма тайёрлаш учун 1 ош қошиқ оқ туз, 1 чой қошиқ қора чой ярим литр сув билан обдон қайнатилади, шу қайнатмадан оғизга олиб бир оз турилади, уни ташлаб яна хўшлаб олинади, токи милклар лўқилламагунча буни такрорлаш керак. Лўқиллаш милклардаги майда (капилляр) қон томирларнинг кенгайганини билдиради, қон юришиб кетгандан кейин шамоллаш барҳам топади.

*Ялпиз (Мята азиатская)*. 11-расм. Халқ табобатида ялпизнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмаси оғиз оғриши, милк ялиғланишини даволашда тавсия этилади. Ялпизли қайнатма тайёрлаш учун 5-20 грамм қуритилиб майдаланган ялпизни 200 грамм сувда 15 дақиқа қайнатилади, докадан сузиб оғиз чайилади.

*Далачой (Зверобой обыкновенный)*. 22-расм. Халқ табобатида далачойнинг спиртли тиндирмаси (настойкаси) милкларни мустаҳкамлашда ва оғиз бўшлиғидаги нохуш ҳидларни йўқотишда тавсия қилади. Бунинг учун далачой тиндирмасини (настойкасини) тайёрлаш учун 15 грамм далачойга бир стакан ароқ қуйиб, 10 кун тургач у билан оғиз чайилади.

Ибн Сино: Алоэ эзиб шиллигини яраланаётган милкка қўйишни тавсия этган, муолажа эргалаб ва кечкурун ётиш олдидан қилинса тез кунда шифо топиб, яралар битиб кетади.

## МИЖОЗ ҲАҚИДА

Қадимда ҳақимлар «одам мижозини — соғлиқнинг кўзгуси» деб ҳисоблашган. Абу Али ибн Синонинг ёзишича: «Унсурларнинг ниҳоятда майда бўлаклардан, қарама-қарши кайфиятларнинг бири-бирига таъсиридан пайдо бўладиган кайфиятларга мижоз дейилади». Унсурлар ўз қувватлари билан бир-бирига таъсир қилишлари натижасида бир кайфият вужудга келади ва ана шу кайфият мижоздир. Шарқ табиблари айтишларига қараганда (мижоз асли арабча сўз) кишининг сиҳат-саломатлигини, овқатланиши ва бетоб бўлганида қайси дори дармонлардан фойдаланиши лозимлигини билдиради.

Табобатда асосан тўрт хил: иссиқ, совуқ, ҳўл ва қуруқ мижоз бор. Яна оралиқ мижозлар ҳам бўлиб, улар ҳўл иссиқ, ҳўл совуқ, қуруқ иссиқ, қуруқ совуқ деб аталади. Дори дармонларга келсак, улар ҳам худди шундай мижозларга эга бўлиб, бу дориларни табиати дейилади. Қадимий табобатда даволаш асосан мижозга асосланиб белгиланган. Бунда ҳар бир кишининг мижози томир, тил, кўз, бадан ва аҳлат рангидан аниқлаб олинган ва шунга мос мижозли дори-дармонлар буюрилган.

Луқмони ҳақим фикрича, одам организмда хиллар, яъни қон, балғам, сафро мужассам ва улар бир-бирига тенг, ўзаро мутаносиб бўлса, одам соғлиғи ҳам яхши бўлади. Агар бу унсурларнинг мувозанати бузилса хасталик рўй беради. Ҳақимлар, табиблар, унинг «иссиқлиги», ёки «совуқлиги» ошиб кетибди, деб шунга қараб даво тайинлаганлар. Агар одамнинг тили караш қоплаб, лаблари қовжираб, боши оғриб, бетига қон тепиб турган бўлса, «иссиқлиги» ошиб кетган, ёки ранги учиб, томири суст уриб, кўнгли айнаб қусишга мойил кишининг «совуқлиги» ошиб кетган дейишади. Шунингдек бадан қуруқ ёки ҳўл бўлади. Совуқ ва қуруқ организмга шафтоли ейиш тавсия этилади. Иссиқ ва ҳўл баданга кашнич ва ялпиз тавсия этилади. Иссиқлиги ошган баданга лимон, апельсин, олча истеъмол қилиб туриш лозим. Совуқлиги ошган организмга майиз, асал, бодом, ёнғоқ истеъмол қилиш тавсия этилади.

Демак, табиб нафақат одам мижозини, балки турли ўсимлик, маъдан ва ҳайвондан олинадиган дори-дармонлар табиати ва мижозини ҳам пухта билиши зарур бўлган. Масалан киши оғзи таъми



аччиқ ва шўр бўлса, бу сафродандир. Сафро эса қуруқ иссиқ мижоздан далолат беради. Сафрони даф қилиш учун эса аччиқ ва чучук анорни гулоб билан омухта қилиб, эрталаб нонуштага ичиш тавсия қилинади.

Кишининг оғзидан сув келиб, соч соқол бевақт оқарса, қорни қуруқ оғривса, табиб бу иллатлар сабабчиси балғам эканлигини такидлайдилар. Балғамнинг мижози совуқдир. Совуқ мижозли беморларга иссиқ табиатли озиқ-овқат, яъни майиз, ёнғоқ ва бошқаларни истеъмол қилиш маслаҳат берилади.

Абу Али ибн Сино инсон организмидеги тўқималари ва аъзоларини иссиқ ва совуққа бўлган, масалан юрак, қон, жигар, ўпка, талоқ, буйрак, шоҳ томир, терини ва кафтни иссиқ аъзолар деб атайди. Оёқ совуқ, бош эса иссиқ ҳисобланади.

Шунинг учун ҳам бошимдан совуқ ўтмасин десанг, оёқни иссиқ сақла деган гапда жон бор. Яна чинорнинг ёниши ўзидан деб айтилганидек, одам ўзига ўзи қилади. Одамга ема десанг, бекитиб ейди, ичма десанг ўғирлаб ичади. Бепархез касал ҳаминша ўсал. Киши ўз мижозини ўзи билиши, шунга яраша овқатланиши керак. Нафсини тийиш-касалликка чек қўйишдир. Мижоз кишининг ёшига, руҳиятига, еб ичишига ва ҳатто фаслларга қараб ўзгариб туради. Ёшларда 30 ёшгача ва балоғатга етганда 40 ёшгача иссиқ ва совуқ мижоз устун туради. Кексаларда 60 ёшдан ошгандан сўнг аксинча қуруқлиги ва совуқлиги ошган бўлади. Бинобарин унинг мижозига суюк, иссиқ овқат тўғри келади, сутли таомларни талаб қилади, ундан ташқари фасл ўзгариши, яшаш учун иқлими бошқа ерларга бориш, иш шароити ҳам мижозга таъсир қилиб уни ўзгартириши мумкин.

Шунга кўра ҳар ким ўзи тайёрлаб ичиши ва ейиши мумкин бўладиган дори-дармонларни мана шу китобга ўхшаган, ёки бошқа мижоз ҳақида рисолаларга қараб истеъмол қилишлари керак бўлади. Ота-боболаримиз улардан кундалик ҳаётларида фойдаланганлар ва ўз саломатликларини сақлаганлар.

Мижозни яхши билган табибгина беморни муваффақиятли даволай олади. Аммо мижозни пухта билиш ҳаммага ҳам насиб этавермайди. Бунинг учун жуда кўп тажрибалар ўтказиш, уни аниқлаш устоз ҳузурида узоқ бўлиб мукамал ўрганиш, тўғрироғи зийрак ақл ва туғма қобилият талаб этилади.

**Савдий Шерозий мижоз ҳақида шундай дейди:**

*Ичинг бўлса ейиш ичишга қобил,  
Ранг тоза бадан соз, соғлом бўлар дил.  
Ҳароб бўлар бадан уйи батамом,  
Қачонким жос келмас мижозу таом.*

## МИЯ ОҒРИФИ

Бош мия бир қанча бўлимлардан ташкил топган — кейинги мия, узунчоқ мия, мияча, ўрта мия ва катта ярим қоринчалар шулар жумласидандир. Буларни фаолияти бўлмиш ақл, зеҳн, фаросат, хотира. Масалан: кейинги мия ёки (узунчоқ мия) нафасни, юрак фаолиятини томирларни, ютиш ва қусишни, ҳаётда организм ҳолатини белгилайдиган вазифани ўйнайди. Агар шу юқорида айтиб ўтилган аъзоларни фаолияти бузилса, ёки қаттиқ шамоллаб қолса бош мияга таъсир кўрсатиб у лорсиллаб оғрийди, ундан ташқари бош мияни ўзи шикастланса ёки шамолласа ҳам мия оғрийди. Мия касалликларининг ҳаммаси деярли, ё мия жисмида, ё унинг томирларида, ёки пардаларида бўлади. Мия йўллари ва томирлари тиқилмалар билан тўсилади, тиқилмалар эса ё олдинги қоринчада ё орқа қоринчада, ёки иккаласида бўлади.

Мия моддасининг ўзида, ё унинг юпқа пардасида, ё қалин пардасида, ёки сиртқи пардада шишлар пайдо бўлади. Агар олди олинмаса, унда оғир касалликлар келиб чиқиши мумкин. Масалан: Шақиқа (Мигрень), Литаргус-совуқ сарсом. Ақл кетиши, эслаш қобилияти бузилиши, кўп оҳ-уҳ тортиши, тутқаноқ бўлиши, Сакта билан оғриш-хириллаш нафасга зарар етказиш, фалаж ва юз фалажи. Даволашга ўтишдан олдин оғриқни келтириб чиқарган сабабларни аниқлаб уни йўқотиш керак.

### Мия оғриганда табиат неъматлари билан даволаш усуллари.

Мия хасталиги бошқа касалликлар билан бир қаторда туради. Уни оғригини кетказиш учун, аввало фойдали тadbирларни қилиш лозим. Оз ейиш, оз ичиш, айниқса шаробни оз ичиш, жинсий алоқани қилмаслик ва кўп ухлашдан иборат.

**Арпабодиён (Anis обыкновенный).** 54-расм. Мия шамоллаганда киши ғам-ғуссали ҳолатга тушганда, ёмон туш кўрганда, ўсимликдан чой қошиқда дамлаб ичилади.

**Жўқа (Липа серцевидная).** 38-расм. Манзарали дарахт. Мия оғриганда Жўқа гулидан тайёрланган дамлама терлатувчи восита сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун бир стакан қайноқ сувга бир қошиқ жўқа гули солинади ва 0,5 стакан ичилади.

**Карам (Капуста).** Халқ табобатида карам ширасини олиб, мия қаттиқ оғриганда 3-4 томчидан бурунга томизилса мияни тозалайди, оғриқ қолади.

**Пешоб(моча).** Мия лорсиллаб оғриганда, одам ўз пешобини кунига 2-3 маҳал, катталарга 50-100 г дан, болаларга 30-50 г ичиши тавсия этилади

аччик ва шўр бўлса, бу сафродандир. Сафро эса куруқ иссиқ мижоздан далолат беради. Сафрони даф қилиш учун эса аччик ва чучук анорни гулоб билан омухта қилиб, эргалаб нонуштага ичиш тавсия қилинади.

Кишининг оғзидан сув келиб, соч соқол бевақт оқарса, қорни куруқ оғриси, табиб бу иллатлар сабабчиси балгам эканлигини такидлайдилар. Балгамнинг мижози совуқдир. Совуқ мижозли беморларга иссиқ табиатли озиқ-овқат, яъни майиз, ёнғоқ ва бошқаларни истеъмол қилиш маслаҳат берилади.

Абу Али ибн Сино инсон организми тўқималари ва аъзоларини иссиқ ва совуққа бўлган, масалан юрак, қон, жигар, ўпка, талок, буйрак, шоҳ томир, терини ва кафтни иссиқ аъзолар деб атайди. Оёқ совуқ, бош эса иссиқ ҳисобланади.

Шунинг учун ҳам бошимдан совуқ ўтмасин десанг, оёқни иссиқ сақла деган гапда жон бор. Яна чинорнинг ёниши ўзидан деб айтилганидек, одам ўзига ўзи қилади. Одамга ема десанг, бекитиб ейди, ичма десанг ўғирлаб ичади. Бепархез касал ҳамиша ўсал. Киши ўз мижозини ўзи билиши, шунга яраша овқатланиши керак. Нафсини тийиш-касалликка чек қўйишдир. Мижоз кишининг ёшига, руҳиятига, еб ичишига ва ҳатто фаслларга қараб ўзгариб туради. Ёшларда 30 ёшгача ва балоғатга етганда 40 ёшгача иссиқ ва совуқ мижоз устун туради. Кексаларда 60 ёшдан ошгандан сўнг аксинча куруқлиги ва совуқлиги ошган бўлади. Бинобарин унинг мижозига суюқ, иссиқ овқат тўғри келади, сутли таомларни талаб қилади, ундан ташқари фасл ўзгариши, яшаш учун иқлими бошқа ерларга бориш, иш шароити ҳам мижозга таъсир қилиб уни ўзгартириши мумкин.

Шунга кўра ҳар ким ўзи тайёрлаб ичиши ва ейиши мумкин бўладиган дори-дармонларни мана шу китобга ўхшаган, ёки бошқа мижоз ҳақида рисоаларга қараб истеъмол қилишлари керак бўлади. Ота-боболаримиз улардан кундалик ҳаётларида фойдаланганлар ва ўз саломатликларини сақлаганлар.

Мижозни яхши билган табибгина беморни муваффақиятли даволай олади. Аммо мижозни пухта билиш ҳаммага ҳам насиб этавермайди. Бунинг учун жуда кўп тажрибалар ўтказиш, уни аниқлаш устоз ҳузурида узоқ бўлиб мукамал ўрганиш, тўғрироғи зийрак ақл ва туғма қобилият талаб этилади.

### Сабдий Шерозий мижоз ҳақида шундай дейди:

*Ичинг бўлса ейиш ичишга қобил,*

*Ранг тоза бадан соз, соғлом бўлар дил.*

*Ҳароб бўлар бадан уйи батамом,*

*Қачонким жос келмас мижозу таом.*

## МИЯ ОҒРИҒИ

Бош мия бир қанча бўлимлардан ташкил топган — кейинги мия, узунчоқ мия, мияча, ўрта мия ва катта ярим қоринчалар шулар жумласидандир. Буларни фаолияти бўлмиш ақл, зеҳн, флоросат, хотира. Масалан: кейинги мия ёки (узунчоқ мия) шифасни, юрак фаолиятини томирларни, ютиш ва қусишни, ҳаётда организм ҳолатини белгилайдиган вазифани ўйнайди. Агар шу юқорида айтиб ўтилган аъзоларни фаолияти бузилса, ёки қаттиқ шамоллаб қолса бош мияга таъсир кўрсатиб у лорсиллаб оғрийдими, ундан ташқари бош мияни ўзи шикастланса ёки шамолласа ҳам мия оғрийдими. Мия касалликларининг ҳаммаси деярли, ё мия жисмида, ё унинг томирларида, ёки пардаларида бўлади. Мия йўллари ва томирлари тиқилмалар билан тўсилади, тиқилмалар эса ё олдинги қоринчада ё орқа қоринчада, ёки иккаласида бўлади.

Мия моддасининг ўзида, ё унинг юпқа пардасида, ё қалин пардасида, ёки сирғқи пардада шишлар пайдо бўлади. Агар олди олинмаса, унда оғир касалликлар келиб чиқиши мумкин. Масалан: Шақиқа (Мигрень), Литаргус-совуқ сарсом. Ақл кетиши, эслаш қобилияти бузилиши, кўп оҳ-уҳ тортиши, тутқаноқ бўлиши, Сакта билан оғриш-хириллаш нафаста зарар етказиш, фалаж ва юз фалажи. Даволашга ўтишдан олдин оғриқни келтириб чиқарган сабабларни аниқлаб уни йўқотиш керак.

### Мия оғриганда табиат неъматлари билан даволаш усуллари.

Мия хасталиги бошқа касалликлар билан бир қаторда туради. Уни оғриғини кетказиш учун, аввало фойдали тадбирларни қилиш лозим. Оз ейиш, оз ичиш, айниқса шаробни оз ичиш, жинсий алоқани қилмаслик ва кўп ухлашдан иборат.

*Арабодийн (Анис обыкновенный).* 54-расм. Мия шамоллаганда киши ғам-ғуссали ҳолатга тушганда, ёмон туш кўрганда, ўсимликдан чой қошиқда дамлаб ичилади.

*Жўқа (Липа серцевидная).* 38-расм. Манзарали дарахт. Мия оғриганда Жўқа гулидан тайёрланган дамлама терлатувчи восита сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун бир стакан қайноқ сувга бир қошиқ жўқа гули солинади ва 0,5 стакан ичилади.

*Карам (Капустя).* Халқ табобатида карам ширасини олиб, мия қаттиқ оғриганда 3-4 томчидан бурунга томизилса мияни тозалайди, оғриқ қолади.

*Пешоб(моча).* Мия лорсиллаб оғриганда, одам ўз пешобини кунига 2-3 маҳал, катталарга 50-100 г дан, бодаларга 30-50 г ичиши тавсия этилади.

аччиқ ва шўр бўлса, бу сафродандир. Сафро эса қуруқ иссиқ мижоздан далолат беради. Сафрони даф қилиш учун эса аччиқ ва чучук анорни гулоб билан омухта қилиб, эрталаб нонуштага ичиш тавсия қилинади.

Кишининг оғзидан сув келиб, соч соқол бевақт оқарса, қорни қуруқ оғривса, табиб бу иллатлар сабабчиси балғам эканлигини такидлайдилар. Балғамнинг мижози совуқдир. Совуқ мижозли беморларга иссиқ табиатли озиқ-овқат, яъни майиз, ёнғоқ ва бошқаларни истеъмол қилиш маслаҳат берилади.

Абу Али ибн Сино инсон организми тўқималари ва аъзоларини иссиқ ва совуққа бўлган, масалан юрак, қон, жигар, ўпка, талоқ, буйрак, шоҳ томир, терини ва кафтни иссиқ аъзолар деб атайди. Оёқ совуқ, бош эса иссиқ ҳисобланади.

Шунинг учун ҳам бошимдан совуқ ўтмасин десанг, оёқни иссиқ сақла деган гапда жон бор. Яна чинорнинг ёниши ўзидан деб айтилганидек, одам ўзига ўзи қилади. Одамга ема десанг, бекитиб ейди, ичма десанг ўғирлаб ичади. Бепархез касал ҳамиша ўсал. Киши ўз мижозини ўзи билиши, шунга яраша овқатланиши керак. Нафсини тийиш-касалликка чек қўйишдир. Мижоз кишининг ёшига, руҳиятига, еб ичишига ва ҳатто фаслларга қараб ўзгариб туради. Ёшларда 30 ёшгача ва балоғатга етганда 40 ёшгача иссиқ ва совуқ мижоз устун туради. Кексаларда 60 ёшдан ошгандан сўнг аксинча қуруқлиги ва совуқлиги ошган бўлади. Бинобарин унинг мижозига суюқ, иссиқ овқат тўғри келади, сутли таомларни талаб қилади, ундан ташқари фасл ўзгариши, яшаш учун иқлими бошқа ерларга бориш, иш шароити ҳам мижозга таъсир қилиб уни ўзгартириши мумкин.

Шунга кўра ҳар ким ўзи тайёрлаб ичиши ва ейиши мумкин бўладиган дори-дармонларни мана шу китобга ўхшаган, ёки бошқа мижоз ҳақида рисолаларга қараб истеъмол қилишлари керак бўлади. Ота-боболаримиз улардан кундалик ҳаётларида фойдаланганлар ва ўз саломатликларини сақлаганлар.

Мижозни яхши билган табибгина беморни муваффақиятли даволай олади. Аммо мижозни пухта билиш ҳаммага ҳам насиб этавермайди. Бунинг учун жуда кўп тажрибалар ўтказиш, уни аниқлаш устоз ҳузурда узоқ бўлиб мукамал ўрганиш, тўғрироғи зийрак ақл ва туғма қобилият талаб этилади.

**Саъдий Шерозий мижоз ҳақида шундай дейди:**

*Ичине бўлса ейиш ичишга қобил,  
Ранг тоза бадан соз, соғлом бўлар дил  
Ҳароб бўлар бадан уйи батамом,  
Қачонким жас келмас мижозу таом.*

## МИЯ ОҒРИФИ

Бош мия бир қанча бўлимлардан ташкил топган — кейинги мия, узунчоқ мия, мияча, ўрта мия ва катта ярим қоринчалар шулар жумласидандир. Буларни фаолияти бўлмиш ақл, зеҳн, фаросат, хотира. Масалан: кейинги мия ёки (узунчоқ мия) нафасни, юрак фаолиятини томирларни, ютиш ва қусишни, ҳаётда организм ҳолатини белгилайдиган вазифани ўйнайди. Агар шу юқорида айтиб ўтилган аъзоларни фаолияти бузилса, ёки қаттиқ шамоллаб қолса бош мияга таъсир кўрсатиб у лорсиллаб оғрийди, ундан ташқари бош мияни ўзи шикастланса ёки шамолласа ҳам мия оғрийди. Мия касалликларининг ҳаммаси деярли, ё мия жисмида, ё унинг томирларида, ёки пардаларида бўлади. Мия йўллари ва томирлари тикилмалар билан тўсилади, тикилмалар эса ё олдинги қоринчада ё орқа қоринчада, ёки иккаласида бўлади.

Мия моддасининг ўзида, ё унинг юпқа пардасида, ё қалин пардасида, ёки сиртқи пардада шишлар пайдо бўлади. Агар олди олинмаса, унда оғир касалликлар келиб чиқиши мумкин. Масалан: Шақиқа (Мигрень), Литаргус-совуқ сарсом. Ақл кетиши, эслаш қобилияти бузилиши, кўп оҳ-уҳ тортиши, тутқаноқ бўлиши, Сакта билан оғриш-хириллаш нафасга зарар етказиш, фалаж ва юз фалажи. Даволашга ўтишдан олдин оғриқни келтириб чиқарган сабабларни аниқлаб уни йўқотиш керак.

### Мия оғриганда табиат неъматлари билан даволаш усуллари.

Мия хасталиги бошқа касалликлар билан бир қаторда туради. Уни оғриғини кетказиш учун, аввало фойдали табирларни қилиш лозим. Оз ейиш, оз ичиш, айниқса шаробни оз ичиш, жинсий алоқани қилмаслик ва кўп ухлашдан иборат.

**Арпабодиён (Анис обыкновенный).** 54-расм. Мия шамоллаганда киши гам-гуссали ҳолатга тушганда, ёмон туш кўрганда, ўсимликдан чой қошиқда дамлаб ичилади.

**Жўқа (Липа серцевиная).** 38-расм. Манзарали дарахт. Мия оғриганда Жўқа гулидан тайёрланган дамлама терлатувчи восита сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун бир стакан қайноқ сувга бир қошиқ жўқа гули солинади ва 0,5 стакан ичилади.

**Карам (Капуста).** Халқ табобатида карам ширасини олиб, мия қаттиқ оғриганда 3-4 томчидан бурунга томизилса мияни тозалайди, оғриқ қолади.

**Пешоб(моча).** Мия лорсиллаб оғриганда, одам ўз пешобини кунига 2-3 маҳал, катталарга 50-100 г дан, болаларга 30-50 г ичиши тавсия этилади.

Кашнич, бинафша, қизил гулдан тенг 3 г дан олиб учаласини аралаштириб, туйиб мия қаттиқ огриганда ундан истеъмол қилиш тавсия этилади.

## МОХОВ КАСАЛЛИГИ

Мохов хасталиги савдонинг бутун баданга ёйилишидан пайдо бўладиган ёмон бир иллатдир. Мохов аввало, қўл-оёқлардан ва юмшоқ аъзолардан бошланади, шу аъзоларнинг мўйи тўкилиб ранги ўзгаради, сўнгра мохов аста-секин бутун баданга ёйилади. Мохов касаллиги бутун баданга тарқалган саратон (рак) кабилдир. Мохов баъзан ярага айланиши ҳам мумкин.

Мохов касалининг энг биринчи таъсир этувчи аъзоси жигар бўлиб, бунда қон қуйиб савдога айланади, ёки бутун баданнинг миждозини бузилишига сабаб бўлади. Мохов касаллиги юқумлидир. Баъзан мохов касаллиги наслдан-наслга ўтиши мумкин. Бу касални заифини ҳам даволаш қийин, кучлисини эса даволашга умид йўқ. Моховнинг энди бошланаётганини даволаса бўлади, касаллик авж олиб кетган бўлса даволаб бўлмайди.

Абу Али ибн Сино дейди: Бу касалликни келиб чиқиши асосан иссиқлик овқатлар, бир ҳиллари саримсоққа ўхшаш енгил жавҳарли, баъзан эса бақлажонга ўхшаш оғир жавҳарли бўлади. Саримсоққа ўхшагани кўпроқ мияга зарар етади, унинг хосияти қонни қизитиш ва уни саситиш, сўнг кўпроқ пастки аъзоларга зарар етказиши, у ерда савдо аралаш қон туғдиради. Жигар ва талоқнинг фаолиятини бузиб бошқа аъзоларга ҳам зарар қилади. Агар кимки иссиқлик овқатни кўплаб истеъмол қилса, у қон олдириши девпечакли дам солинган нарса ёрдамида сурги қилдиришга шошилиши керак. Бундай пайтда бақлажон, туя гўшти, от гўшти, қуритилган гўшт, тузланган балиқ истеъмол қилиш ман этилади. Агар организм тозаланмаса, мохов, пес, қора-доғ, темиртки, бавосил, қора жигар шишлари ва шуларга ўхшашлар хавф солади.

Энди бошланаётган мохов касаллигини давлашда табиат неъматларидан фойдаланиш усуллари. Касаллик белгиси сезилгандаёқ организмни тозалашга шошилиши керак. Беморда қон кўплиги аниқланса, унинг иккала қўл томирларидан, тезда етарли даражада қон олиш лозим. Томирдан қон олингандан сўнг касалга бир ҳафта дам берилиб, кейин тарвуз ва бошқа сийдик ҳайдовчи дорилардан бериб, бадандан сийдикни ҳайдаш даркор. Мохов касалига чалинган одамга жинсий алоқа қилишга рухсат этилмайди.

Ичимликлардан ичиладиган нарсаларга келганда афъо илонидан тайёрланадиган кулчаларнинг ёлғиз ўзидан ҳар гал бир мисколдан (2,995г) 3 г дан, бир уқия (29,75г) шароб билан ичилади. Денгиз пиёзини сиқиб шарбатини ичирилади. Афъо илонининг гўшти ёки унинг гўшти қўшилиб тайёрланган дори мохов касаллигида яхши фойда беради.

Афъо илонидан тайёрланган шўрва ҳам яхши фойда беради. Боши ва думи кесилиб, ичи тозаланади, унга укроп, нўхат ва бир оз туз солиниб, гўшти титилиб кетгунча қайнатилади. суякларини олиб ташлаб, гўштини тозалаб истеъмол қилинади. Афъо илонни истеъмол қилган мохов касалига учраган беморлар қўпинча тузалиб кетади. Мохов касалига чалинган беморларга энгил ҳазм бўладиган, овқатлар (қуш гўшtidан шўрва, янги балиқ, арпа нони, суюқ ошлар, ҳўл сабзавотлар, сут, асал, майиз, узум, анжир) тавсия қилинади.

Мохов касалида девпечак ўсимлиги қайнатмаси ҳам яхши шифо беради. Бунинг учун бир сиқим ўсимликни 2 стакан сувда қайнатилади ва кунига ярим стакан ичирилади.

Типратикон гўштини бадандаги моховларга боғланса, ёки уни ичилса ҳам яхши ёрдам беради. Бундан ташқари типратиконнинг қуритиб, сўнг майдалаб туйилган гўшти мохов касалини даволашда истеъмол қилинади.

Дашт анжирининг (ёввойи ҳолда даштларда ўсади) қуритилган илдизини туйиб наҳорга бир чой қошиқдан ичилса ижобий таъсир этади. Бу тўғрисида Тиббий Шаҳобий -- шундай дейди: Ўзи осон дори ва лекин қиммат. Дашт анжири томирини топиб, пўстини олиб қуритиб, бир идишга солиб, сабабчи ўсимлиги билан қўшиб ундан ичилса наҳор, мохов бўлар тори-мор.

Абу Али ибн Сино «Илож ал-амраз» рисоласида мохов касаллиги тўғрисида шундай дейди:

*Кимга етса агар мохов иллоти,  
Бу дарддан қутулмоқ бўлса нияти,  
Қони кўп бўлганда, томирдан қон ол  
Девпечак қайнатиб бергил ул вақти.*

#### Биласизми:

*Мохов нафаси эл сийшин қаро қилади,  
Хотину фарзанддан жудо қилади.  
Чириб кетмай туриб бадан авзоси,  
Баъзилар дейишар бордир давоси.*



## НАСЛСИЗЛИК

Бола бўлмасликнинг сабаби ё эр уруғида, ёки хотин уруғида, ёхуд бачадон аъзоларида, ё эрлик олати аъзолари ва уруғ олатларида бўлади. Баъзан хафагарчилик, бош оғриқлари, меъда бузилиши, ёки алоқа вақтидаги хатоликлар ҳам сабаб бўлиши мумкин. Ҳомиладор бўладиган аёллар, ҳомиладор бўлмайдиган аёлларга қараганда кам касал бўлишади. Аммо туғадиган аёл туғмайдиган аёлга қараганда заифроқ бўлади ва тезроқ қарийди. Бола бўлмайдиган аёл кўп касал бўлади, унинг қариши секинроқ кечади, қариганда ҳам ёш кўринади. Наслсизлик яна нималарга боғлиқ — Никоҳ ила турмуш Азиз ва буюк Оллоҳ жинсий аъзоларни насл қолдириш учун яратдики, дунёнинг боқийлиги у биландир. Шу туфайли танадаги шарафли бошқарувчи аъзолар тўртта: мия, юрак, жигар ва икки мойяк(тумруқ). Ҳар биридан ўзи бажариши лозим бўлган иш учун маълум бир хил кўмакни узатади. Масалан жинсий аъзо ҳисни асаблар воситасида миядан олади. Ҳаракат ва руҳни урадиган қон томирлар (артериялар) воситасида юракдан олади. Ўзига оқиб келиб манийга айланадиган қонни эса урмайдиган қон томирлар яъни (веналар) орқали жигардан олади.

Наслсизликдан шикоят қилувчи эркак агар аёл кўрганда шахвати қўзғалса, бундай ҳолатда у миясини даволаши даркор.

Агар эркак кишида қўзғалиш заиф бўлса, бу билан мақсадига етолмаса, унда қўрқинч, хижолат бўлиши ва уялиш ҳолатларида у юрак қон-томирни даволаши лозим.

Агар эркак кишида маний оз ва суюқ бўлса, у қотиб ёки қуюлиб қолса, ранги қизил, кўк, қорага айланса, ёқимсиз ҳидга эга бўлса — бундай ҳолларда жигар, қон ва ҳароратсиз томир (вена)ларни даволаш лозим.

Манийнинг маромида бўлиши, об-ҳаво, ҳаракат ва ҳаракатсизликка, овқат ва ичимликларга, уйку ва уйғоқликка, ҳаммом қабул қилиш ва жинсий алоқага боғлиқ. Овқатларга қуйидагилар киради: қуритилган ёғли гўшт, тухум сариғи, пиёз, ҳалим, тандирда ёпиладиган овқатлар, қовурмалар, ширинликлар, асал, ҳолва, гўштлардан — чумчуқ гўштлири, каптар болалари гўшти, қўзичоқ ва ҳайвонларнинг калласи қовурилгани ва қайнатилгани, хўроз ва қўзиларнинг мойяклари киради. Барча ачимаган сутлар, пишлоқ, оғиз сути, ширгуруч фойдалидир. Мевалардан — узумнинг барча тури нордони бўлмасин, мағизлардан — ёнғоқ, бодом, pista, фундук, кокос. Сабзавотлардан — сабзи, қўзиқорин, ёввойи пиёз, шолғом, қора-беда фойдали ҳисобланади.

Кайнатма шўрваларнинг барчасидан сақланиш лозим, чунки ундан вужудга келган маний суюқлиги қайнатмаларга ўхшаш бўлиб кетади. Яна қордан, яхдан, бўзадан, шолғом сувидан, жуда совуқ сувдан сақланишни унутмаслик керак.

Ичимликлардан: гулоб ва асал суви, эски узум шарбатидан маст қилмайдиган, балки тетиклаштириб кайфиятни кўтарадиган миқдорда ичиш тавсия этилади. Буни ичишдан мақсад шуки, меъда овқатни яхши ҳазм қилмаса, овқат сифатли бўлса ҳам у қонга айланмайди. Бирор бир озуқавий модда ёки ичимлик меъда оловини кўзгатишда ва овқатни ҳазм бўлишини яхшилашда, шаробчалик кучли таъсир қилмайди. Қадимда ва ҳозирги кундаги барча табиблар ана шу фикрдалар. Мастлик эса у хоҳ узум шарбатидан бўлсин, хоҳ бошқа бўлсин, энг зарарли нарсадир. Агар қон бузилса, маний ҳам бузилади. Овқатланганда йўл қўйиладиган катта хатолардан бири, овқатдан кейин ҳаракат қилишдир, асло бундай қилмаслик керак. Лекин ҳаракатсизликда ҳам овқат ҳазм бўлиши бузилади.

*Ҳоз мояги (Гусиное яйцо).* Серхосиятли бўлиб, юқори калорияга эга. Айтишларича олти дона ғоз моягини бир бора тановул қилган эркак шунча кун жўшиб, тошиб юрар, у шахватни беҳат оширур.

*Тактак (Трава обыкновенная злаковая).* 53-расм. У наслсизликдан сақланишда беқиёс шифодир. Тактак ёввойи арпа ҳам дейилади, у крахмал, оқсил, сахароза, мой моддалари ва турли хил дармондориларга бой, шу билан бирга ички аъзоларга ғаройиб таъсир кўрсатади. Бошоғи пишганда уни қуришиб ховончада туйилади, ва ундан бир ош қошиқ олиб, устига бир стакан қайнаб турган сув қуйилади 10-15 дақиқа дамлаб қуйилади, сўнг доқадан сузиб 5-8 ярим стакандан ичилади.

Шолғом уругини туйиб, майдалаб асал билан қўшиб истеъмол қилиш ҳам яхши фойда беради.

Агар топилса, тоғ сабзи уругини ҳар куни чойга аралаштириб ичиб турилса бу ҳам наслсизликка фойдалидир.

Аёл киши ҳомила бор бўлишини истамасалар, канакунжут донидан ютиб туриш лозим.

Аёл киши денгиз кўпигидан еса, етти йилгача хомиладор бўлмайди.

Мурчни янчиб озгина андомига киргизилса ҳомиладор бўлишини олдини олади.

Агар мазлума киши ҳўкизни (уй) ўтини вужудига қўйса, Худойи Таоло фарзанди солиҳ рўзи қилгай.

Агар аёлнинг бачадонидан сув оқса, фаржига эчки сути ва қўй жунидан доривор тайёрлаб суртсин, бўйида бўлади.

Аёл наҳорда уч қисм арпабодийён ва бир қисм қалампирдан қилинган талқон еб юрса ҳомиладор бўлади.

Хачир юрагини танавул қилган ҳар бир аёл фарзанд кўради.

Сигирнинг ўт пуфагини жийда баргига ўраб, тумор қилиб юрган ҳар бир одам фарзанд кўради.

**Биласизми:** Аёлнинг бачадонида касал бўлса, уч мисқол жийда, икки мисқол кашничдан қайнатма тайёрлаб, етти кун ичсин, бўйида бўлади. (1 мисқол- 4,5 г ёки 1 мисқол- 4,64 г).

## НАФАС ҚИСИШИ

Нафас — организмга қабул қилинган кислороднинг тўқималарда истеъмол қилинишини ва бунинг натижасида карбонат ангидрид гази ва сувнинг ажралиб чиқишини таъминлаб берадиган физиологик актдир.

Ташқи муҳитдан организм ўпка, бурун ва оғиз бўшлиқлари, томоқ, ҳиқилдоқ, кекирдак ва бронхлар орқали нафас олади. Ана шу юқорида айтиб ўтилган аъзолар, ёки қисқа бўлимлар шамоллаганда, яллиғланганда ва бошқа бир касалликлар натижасида, кишида нафас олиши қийинлашади. Агар буни олди олинмаса оқибати ёмон бўлиши мумкин. Одам буруни билан эмас, балки оғиз билан нафас олса (бурнида полипи бор болалар оғзи билан нафас олади) ҳаво таркибидаги чанг нафас йўлининг ички шиллиқ қаватига ёпишиб, уни касалланишига, яллиғланишига олиб келади, қичиштиради, натижада нафас олиш қийинлашиб йўтал пайдо бўлади.

Шунинг учун ҳар қандай нафас йўллари хасталикларидида ўз вақтида тегишли мутахассиста мурожаат қилиб, уни сабабларини аниқлаш ва керакли даво чораларини кўриш мақсадга мувофиқдир.

**Касалликни табиат неъматлари билан даволаш усуллари.** Нафас қиссишида фойдали тadbирлардан бири, кўкракни ва биқинларни қўл ёки дағал сочиқ билан ишқалашдир. Айниқса бунда тик туриб нафас олиш фойдалидир, ишқалашни мўътадил ва ёғсиз қуруқ қилиш керак, агар чарчаш пайдо бўлса, ёғ билан ишқалаш фойда беради.

Нафас қиссишда ич юришиб туриши лозим.

Бу касалликда суст бадантарбиядан, аста-сеник тез бадантарбияга ўтиш ҳам қўлланиладиган тadbирлардан биридир. Аста-секин ўтилмасдан шошилса, бу нарса моддани кўпол равишда кўзгатиб бўғилиш пайдо қилади.

Нафас йўллари яллиғланганда бир пиёла сут ва бир ош қошиқ майдаланган *маврак ўти (шалфей, 20-расм)* бирга қайнатилиб, совутилади кейин яна қайнатилади, ва бу қайнатмани жуда иссиқ ҳолида кечкурун уйқудан олдин ичиш тавсия қилинади.

Нафас қисишида шунингдек бир литр сув қайнатилиб ва қайнаб турган сувга 400 г кепак солинади, уни тиндириб докадан ўтказилгач новвот қўшиб кун давомида ичилади.

Ҳар кун ярим пиёла янги соғилган сут ичилса, оғир нафас олишда яхши фойда беради. Сутли бўтқа ҳам ана шундай шифобахш хусусиятга эга.

Агар нафас нотекис бўлиб, кўкракдан хириллаш эшитилса, қора қўй думбаси ва пиёздан шўрва қилиб, 3 кун ичиш лозим.

Кўкрак оғриганда, нафас йўллари шамоллаганда, нафас қисишида, 100 г ароққа 40 г саримсоқ тозаланган пиёзбошисини бўтқа ҳолига келтириб солинади, унга ялпиз шарбати қўшиб бир ҳафта қўйиб қўйилади, сўнгра кунига 4 маҳал 15 томчидан овқатланишдан олдин ичиб турилади.

Тибетликларнинг айтишича сут ва сутли бўтқа танаввул қилиш билан кунни бошлаган экансиз, кечкурун ҳам шундай таом танаввул қилинг.

## ОВОЗ БЎФИЛИШИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Организм ташқи ва ички муҳитдан келаётган турли таъсуротларга рефлектор равишда овоз чиқариб жавоб беради. Овоз нафас ҳавосининг ҳаракати билан ҳиқилдоқда пайдо бўлади. Ўпкадан босим остида келаётган ҳаво ҳиқилдоқдаги товуш бойламларини тебратади, бу тебраниш оғиз ва бурун бўшлиғига ўтиб зўраяди ва тил орқали турли қаттиқликлардаги овоз бўлиб эшитилади. Чиқаётган овознинг ўзгариши нафас йўлларидаги, томоқ, бурундаги шиллиқ пардаларни шамоллаши, яллиғланиши ёки бошқа хасталикларга боғлиқ бўлиши мумкин, шулар натижасида овоз ўзгаради, ёки умуман йўқолиб қолади. Даволашни бошлашдан олдин бўғилиш сабабини билиб, ана шу сабабини йўқоғишга ўтиш лозим.

**Овоз бўғилганда табиат неъматлари билан даволаш усуллари.**  
**Карам (Кануста).** Овоз бўғилганда карамни майдалаб шираси сиқиб олинади, унга озгина кунжут ёғи қўйилади. Тайёрланган қоричма билан томоқ чайилса (ғарғара қилинса) овоз очилиб, нафас олиш ҳам енгиллашади.

Агар кишини овози бўғилса, қўй сути билан 5-6 марта ғарғара қилса, овози очилади. Ундан ташқари яна, бўғилган овозни қўй ўти билан ғар-ғара қилинса ҳам овоз очилади.

**Шолғом (Рена).** Шолғомни қайнатиб пиширилгани, шунингдек унинг шарбати диққанафас, кўксов касаллигида, истиробли йўтал пайдо бўлганида, ўткир ларингитда, шамоллаш натижасида овоз йўқолганда, уйкусизликка яхши фойда беради. Бунинг учун шолғом шарбатидан кунига 3-4 маҳал 1 ош қошиқдан ичиш буюрилади.

**Чучукмия (Салодка обыкновенная).** 66-расм. Таркибида ширин сапонинлар, қандлар, крахмал, глицерин, аччиқ модда ва бошқалар бор. Халқ табобатида чучукмия илдизидан тайёрланган қайнатма нафас йўллари шамоллаганда, томоқ қуриганда, овоз бўғилганда ишлатилади. Қайнатма тайёрлаш учун идишга 1 стакан сув қуйиб, устига 15 г илдиздан солинади, 10 дақиқа қайнатилади ва бу қайнатмадан, кунига 4-5 маҳал 1 чой қошиқдан ичилади.

**Турп уруғи (Семена редьки).** Овоз буғилганда турп уруғидан бир ош қошиқ олиб, 2 стакан сувда 10 дақиқа қайнатилади, кейин 5-10 дақиқа тиндирилади. Сўнг докадан сузилади, қайнатмадан кунига 5-6 маҳал ғар-ғара қилиб оғиз чайилади, 4-5 кунда овоз очилиб кетади. Муолажадан кейин 1 соат ейиш-ичиш мумкин эмас.

#### **Биласизми:**

*Фидойи, тадбиркор бўлса шифокор,  
Тезда тузалажак ҳар қандай бемор.*

## **ОЁҚ КАСАЛЛИКЛАРИ**

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.

Оёқда ҳар хил касалликлар кузатилиши мумкин:

1- Оёқ томири тортиши. Оёқ увишиб қолиши.

2- Оёқда бод касали, туз йиғилиш касали.

3- Оёқдаги қон томирлар кенгайиши, тораиши, шамоллаши.

4- Оёқ шиши, сувлар йиғилиши, куйиш ва бошқа касалликлар.

1- Оёқда томир тортганда каттиқ оғриқдан бемор азоб чекади, бу хасталик ҳамма ёшдагиларда, ҳатто чақалоқларда ҳам томир тортиши мумкин. Томир асосан мускулларда тортишади, бунда болдир қисқариб, тошдек қаттиқ бўлиб қолади, оғрийди, киши уйқуда бўлса ҳам уйғониб кетади, кўпчилик инсонлар сувда томир тортишишидан ҳалок бўлади. Бундай ҳолат такрорланаверса, қон томирлар билан шуғулланадиган, нерв касаллиги мутахассисларига учраб маслаҳат олиш лозим. Томир тортиши одатда оёқни иссиқ тутмасликдан, тез шамоллашдан келиб чиқади.

2- Оёқ увишиши бошқача хасталик. Тананинг увишиши, оёқми, қўлми, юзми икки хил бўлади, бири ётганда, ўтирганда, ёнбошлаганда бирор жой увишиш мумкин. Буларнинг увишиб қолишига кўпинча катта ёки кичик қон томирларининг вақтинча кесилиб, босилиб қолиши сабаб бўлади. Иккинчиси, одам юриб кетаётганда оёғи увишиб қолади ва у тўхтаб дам олиши билан асли ҳолига келади, бундан ташқари оёқ совуқ қотса болдирдаги томир тортишади, буларнинг ҳаммаси оёқ қон-томир касаллигидан дарак беради.

3- Оёқда бод касали бўлса. Бунда умуртқа поғонаси атрофига туз йиғилиб, моддалар алмашинуви секинлашиши натижасида бўлиб оғриқ юзага келади. Бу кам ҳаракат қиладиган кишиларда кўп учрайди. Бундан ташқари ёзнинг иссиқ кунларида ҳам ёши улғайиб қолган кўпчилик отахон-онахонларимиз елкалари, оёқ- қўллари қақшаб оғришидан нолишади. Бу касаллик одатда қиш ёки эрта баҳорда шамоллаш туфайли содир бўлади. Шунингдек тумов касаллигининг асорати бўлиши ҳам мумкин.

4- Оёқда қон томирлар кенгайиши хасталиги (варикозное расширение вен). Кўпинча ёши улғу кишиларда, баъзан ҳомиладор аёлларда кузатилади. Бу хасталик ҳам оғир оқибатларга олиб келиши мумкин. Оёқ артерия хасталикларига сабаб бўлиши мумкин. Бу касалликларнинг келиб чиқишига нималар сабаб бўлади. Бири одам организмида липид ва холестерин моддаларининг бузилишидан бўлса, иккинчиси яллигланиш натижасидир. Бунда артериялар бўшлиғи битиб қолади, болдир соҳасида, оёқ учларида чидаб бўлмайдиган оғриқ пайдо бўлади.

5- Оёқда шишлар пайдо бўлиш хасталиги ҳам турли сабабларга кўра рўй беради. Кечқурун уйқуга ётиш олдидан кўп суюқлик ичиш, шиш пайдо бўлишининг асосий сабабларидан бири ҳисобланади.

Кунига кулупнай, шоколад, асал, балиқ ва бошқа маҳсулотлар истеъмол қилганда ёки бошга ёстиқни паст қўйиб, ухлаганда ҳам оёқ-қўллар шишади. Шиш буйрак ва юрак касалликлари оқибатида ҳам бўлиши мумкин. Ундан ташқари оёқ урилиши, кесилиши, куйиши ҳам мумкин. Бу ҳолатларда тезда хасталикларни келтириб чиқарган сабабларни аниқлаб даво чораларини кўриш лозим.

Оёқ хасталикларини даволаш усуллари. 1- Оёқ томири тез-тез тортишиб турадиган кишиларга, мунтазам оёқни иссиқ туғиш гавсия этилади. Куннинг иссиқ пайтларида оёқ болдирга ва панжага вақти-вақти билан балчиқ, иссиқ қум (парофин, азокерит) қўйиш ҳамда оёқни силатиб туриш яхши ёрдам беради.

2- Оёқлари тез увишиб, совуқ қотадиган кишилар, ҳаракат қилаётган вақтда оёқлари увишиб қолса, уни тез силаш, қуруқ иссиқ қилиш, айниқса совуқ кунларда иссиқ кийим кийиш, эрталаб бадан тарбия қилиш яхши натижа беради.

3- Оёқчинг бод касали ёки қариликдаги оёқ хасталикларини даволаш халқ табобатида кўп минг йиллик тажриба бор. Биринчиси: оёқларни яланғочлаб, унга доғ қилинган пахта ёғини суркаб, ёз офтобида ўтириш ёки ётиш керак, бошни офтоб урмаслиги учун ўша томонга соябон илиш керак, шу ўтиришда бир соат ўтириб, 10 дақиқа дам олиб яна бир соат, жами бўлиб 4-5 соат ўтириш керак. Муолажани ёз кунлари ҳар 10 кунгача қилиш лозим. Оёғида боди бор беморларга ёз чилласида тузконига бориш, (Ўзбекистоннинг Бухоро вилояти Олот тумани Туркменистон чегарасида яхши туз кон бор) тавсия этилади. Туз конига боришдан олдин кишида қон босимини яхшилаб текширтириш лозим, қон босим бўлмаган кишиларга тузкони яхши шифо беради. Туз конига борганда олдин оёқларни яланғочлаб қумга 15 дақиқага кўмилади, офтоб урмаслиги учун бошга соябон тугилади, қумдан чиқиб ёнида катта туз кўли бор, шунга худди қумга кўмгандай қилиб, 15 дақиқа тузга кўмилади, сўнг ювиниб туз сувига ўралиб келиб, пана жойда қора чой дамлаб ичиб кўп терлаш натижасида оёқдаги тузлар тер билан чиқиб кетади. Туз конида кунига бир маротаба қумга оёқларни кўмиш, бир маротаба тузга оёқларни кўмиш кифоя. Шу усулда уч кун даволаниш ўз натижасини беради, бемор соғайиб кетади. Ундан ташқари оёқдан тузларни кетказиш учун: Абу Али ибн Сино оёқлари қақшаб оғриган кишиларга Қовоқни (Тыква) қўрга кўмиб пишириб оёқ ва қўлларнинг оғриган жойларига қўйишни тавсия этган. Муолажани 3-4 кун ётиш олдидан қилинса яхши натижа беради.

Болгариялик башоратчи Ванга оёғ оғриганда озгина беда пичанини олиб бир каттароқ идишга солинади, устига сув қуйиб қайнатилади, сўнг докадан сузиб, устига бир қошиқ керосин сўлиб, 3-4 кун кечқурун оёқларни иссиқ қайнатмага солиб буғлантиришни буюрган.

4- Оёқлардаги қон томирларининг кенгайишида, тэрайишида, Новосибирскдаги олим К.П. Бутейконинг айтишига қараганда учбарг (лавровый лист) баргидан 5 г олиб, уни 300 г сувда 5 дақиқа қайнатилади, кейин 3-4 соат тиндирилади. Шу қайнатмани озгина- озгинадан 12 соат ичида ичиб турилади. Тез-тез ичиб бўлмайди, чунки у қон кетишини келтириб чиқариши мумкин. Муолажани 3 кун такрорлаш лозим.

Бундан ташқари бемор энг аввало томирларни чиниқтириши зарур, бунда пиёда юриш жуда яхши наф беради. Бунда зарарланган қон томирлар қисман тикланади, қон айланиши яхшиланади. Оёқни совуқдан шикастланишидан эҳтиёт бўлиш керак. Беморлар ҳар доим сузма, қаймоқ, ҳамда ширинликлар, мева-сабзавотлар истеъмол қилиши керак. Одамларнинг оёқ кийимлари кенгая бошласа, 350 г асалга 250 г саримсоқ майдалаб эзиб қўшилади ва шу малҳамдан бир ҳафта давомида суркалади, бир ҳафта ўтгач, ушбу малҳамдан ҳар куни 3 маҳал бир ош қошиқдан оч қоринга ичилади.

5- Оёқларда шиш бўлганида — уни даволаш учун ип газламасидан оёқ ўлчамига мос тиззагача етадиган халгача тикилади. Халгача ичига оқ қайин барги тўлдирилади ва беморнинг оёғи унга тикилади. Барглар қалинлиги, қатлами бир бармоқча бўлиб ҳамма томонини қамраб олиши керак. Бунда оёқлар қаттиқ терлайди. Агар барглар 3-4 соатдан кейин ниҳоятда ҳўл бўлиб кетса, уни янгилари билан алмаштириш керак бўлади. Бир неча марта шундай қилингандан кейин оёқ шиши қайтади. Шиш унча катта бўлмаса муолажани бир икки марта қилиш кифоя бўлади. Оёқда сув йиғила бошлаганида тавсия этиладиган усуллар қаторига қуйидагилар киради: анор гулини олиб, иссиқ сувда яхшилаб ҳўлланади, оёқларнинг сув йиғилган жойига қўйиб, устидан боғлаб қўйилади.

Агар оёқ терлаб ёқимсиз ҳид келса, унга туянинг иссиқ қонини суркаш тавсия этилади.

Оёқ куйганда ғоз ёғи суркаш тавсия этилади, шунди у тез битади.

**Биласизми:** Оёқни устма-уст қўйиб, узатиб ўтириш юзсизлик ва беҳаёлик ҳисобланади.

## ОВҚАТ ҲАЗМ БЎЛМАСЛИГИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Овқатланиш маданиятига етарли аҳамият берилмаслик оқибатида меъдада овқат ҳазм бўлмайди. Америкалик бир неча олимлар 2-3 йил мабойнида инсон меъдасида қанақа овқат, қанча вақтда ҳазм бўлишини шундай деб изоҳлашган. Кўп овқатлар тез ҳазм бўлавермас экан. Масалан: қовирилган бузоқ гўшти 4 соату 49 дақиқада ҳазм бўлади, тузланган қарам 4 соату 30 дақиқада, чўчқа гўшти 4 соату 26 дақиқада, гилос, шафтоли ва олхўри эса 3-4 соатда ҳазм бўлар экан. Мол гўшти ва пишлоқнинг ҳазм бўлиши учун 3-4 соат, тухум, олма, нок ва хом балиқнинг сингиши учун 1 соатгача вақт керак экан.



Соғлом кишиларнинг беморларнинг овқатланишини тўғри ташкил этиш лозим. Овқат ҳазм бўлмаслигининг асосий сабабларидан, палапартиш овқатланишдир ва турли хасталикларни келтириб чиқаради. Масалан, нон билан гўшт, тухум билан картошка, хамиртурушдан бўлган овқат билан ширинликлар, мева ва бодринг билан сут ва ҳаказо. Устма-устига овқатланиш спиртли ичимликларни суистеъмол қилиш меъда ишини бузади.

**Касалликни даволашда табиат неъматларидан фойдаланиш.**

**Қарафс (Сельдерей пахучий).** Халқ табобатида ўсимликнинг илдизи ва баргидан тайёрланган дамлама-овқат ҳазм бўлишни яхшиловчи, ел ҳайдовчи ва ишгаҳа очувчи омил сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун бирор оғзи ёпиладиган идишга бир ярим стакан қайнаб турган сув қуйилади-да, устига ўсимлик илдизи ва баргидан майдалаб бир ош қошиқ солинади ва 4 соат дамлаб қўйилади. Сўнг докадан сузиб бир ош қошиқдан ичилади.

**Седана (Чернушка посевная).** Овқат ҳазм бўлишига яхши ёрдам беради. Ярим литрли чойнакка озгина қора чой солиб, устига 20-25 дона седана солинади кейин қайноқ сув қуйиб, 3-4 дақиқа дамланади, чойга ўхшатиб овқат ҳазм қилдириш учун ичилади. (Ибн Сино «Тибийёт қонунлари» II жилд 590 бет).

**Эрмон (Польнь горькая).** 24-расм. Эрмон сафрони суради, овқат ҳазми бузилишини яхшилайди. Халқ табобатида дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига қуритилган ва майдаланган эрмон ўсимлигининг ер устки қисмидан 1 чой қошиқ солиб, дамлаб, чорак стакандан ичилади.

**Олмали чой (Чай с яблоком)** ҳам кишини бардам қилиб, овқатни яхши ҳазм қилади, ошқозон, жигар ва ичакни мустаҳкамлайди, ҳам ишгаҳани очади. Олмани паррак-паррак қилиб кесиб, чойнакка солинади устига озгина қора чой солиб, қайноқ сув қуйиб бир-оз дамлаб асал ёки бошқа ширинлик билан чойга ўхшатиб ичилади.

## ОҒИЗ КАСАЛЛИГИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Оғизга олинган овқат (озиқа) таъм билиш сезгиси орқали анализ қилиниб, оғизда тишлар, тил ва безлардан чиқадиган сўлақлар ёрдамида қабул қилиниб, томоққа йўналтирилади. Тишлар хасталигида, бу физиологик акт (овқат ичимлик қабул қилиш) вақтинча тўхтаб қолиши мумкин.

Тил ва безлар хасталигида ҳам шундай ҳолат кузатилади. Муздай нарсаларни еганда оғиз бўшлиғида тишлар, милклар, тиш ости безлари, жағ безлари, томоқ шамоллашларидан оғизда хасталик бўлиши мумкин. Ёки аксинча иссиқ овқатлар, ичимликлар оғиз бўшлиғини куйдириши мумкин. Ундан ташқари айрим касалликларда, тил, милклар, безлар касалланиши мумкин. Яна оғиздан бадбўй ҳид, келиши мумкин. Масалан: тишлар, милклар, тилда, жағларда ҳар-хил яралар бўлиб, улардан йиринг ҳиди келиши мумкин. Шахсий гигиена қоидаларига риоя қилмаслик, тишларни ўз вақтида ювиб турмаслик, оғиз хасталиқларига сабаб бўлиши мумкин.

#### **Оғиз касалликларида табиат неъматларидан фойдаланиш.**

Оғиз ҳидланиши(сассиқлиги)ни даволашда халқ табобатида саримсоқ ва қалампирмунчоқдан тенг миқдорда олиб, туйиш ва уни асалга аралаштириб, наҳорда ва уйқу олдидан 1 ош қошиқдан истеъмол қилишни тавсия этади.

Кашнич ўти ва янги мевасидан олиб қуришиб талқони билан оғиз чайилади.

Оғиз бўшлиғи ва милкларнинг яллиғланишида янги тут мевасини эзиб шираси олинади, шу шира билан 5-6 кун эрталаб ва кечқурун оғиз чайилади.

**Наъматак (шиповник).** 19-расм. Наъматакни бир ош қошиқда олиб идишга солинади, устига бир стакан сув қуйиб, бир оз қайнатилади ва у билан ҳар куни 4-5 маҳал оғиз чайилади.

Милклар ҳасталанганда бўшашиб кетганда **туз (соль)** ли аччиқ номокоб қилинади (концентрированный раствор поваренной соли) 10-15 фоизли шу номокобни илиқ қилиб оғизга солиб бироз ушлаб яна ташланади, бу муолажа 4-5 марта қайтарилса милклар оғриғи қолади.

**Қора-қанд (Барбарис).** 29-расм. Илдизи ё шохи ёки мевасидан қайнатма тайёрлаш учун 200 г сувга 2 ош қошиқ қора-қанд солинади 20-30 дақиқа қайнатилади ва бу қайнатма билан ҳар куни 4-5 маҳал 3-4 марта оғиз чайилса, яхши шифо қилади.

Ундан ташқари ҳудди шу усулда маймунжон, арча ва арпабодиёндан қайнатма тайёрлаб оғиз чайиш мумкин.

Тил касалланса бот-бот пиёз, ялпиз, сули истеъмол қилинг. Оғзи қуриб қолса саримсоқни турп ва туз билан истеъмол қилинг.

**Биласизми:** Агар турпни қайнатиб ва уни асал билан қўшиб еб турилса, оғиздан сув келишини йўқотиб ва балғамни йўқ қилади.

## МЕЪДА КАСАЛЛИКЛАРИ

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Меъда иш фаолиятининг бузилиши жуда оғир ва кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкин. Меъда фаолияти бузилмаслиги учун зарур бўлган ҳатти-ҳаракатларни бажариб туриш керак. Меъда касалликларининг келиб чиқиш сабаблари турлича бўлиб, кўпинча улар тартибсиз равишда пала-партиш, керакли-нокерак нарсани истеъмол қилиш натижасида, озодаликка риоя этмаслик, ҳазм бўлиши учун қийин таомларни меъеридан ортиқ истеъмол қилиш натижасида келиб чиқади, ўта иссиқ овқатларни истеъмол қилиш сабабли, ёки аксинча, муздек нарсаларни кўп истеъмол қилиш оқибатида ҳам касаллик пайдо бўлади.

Меъда ҳасталикларида овқат, ичимликлар алоҳида аҳамиятга эга, айниқса у кўп ва сифатли, ёмон бўлса соғлом меъдани ҳам касал қилади, ёки овқат жуда кам миқдорда бўлса, соғлом ошқозонни оздиради ва сўлдиради. Дориларни кўп истеъмол қилиш ҳам яхши эмас, бунда меъда ўз ишида дорининг ёрдамига ўрганиб қолади. Меъда учун овқатларнинг энг яхшиси буриштириш хусусияти ва аччиқлиги бўлиб ўткирлиги йўқ ва ачиштирмайдиган нарсалардир. Соғлом кишиларга меъдани бақувват қилиш учун буриштирувчи нарсалар фойда қилади, бироқ иситма касаллигига учраганларга бу жиҳатдан ҳаддан ошиб кучли буриштирувчи овқатлар бермаслик керак. Меъдада ўткир хилтлар бўлиши сабабли яра ва тошмалар пайдо бўлади, уларга кўпинча бошқа аъзодан меъдага оқиб келинадиган нарсалар ҳам сабаб бўлади. Меъда яралари кўпинча кичик нафасга, кўп терлашга, беҳушликка ва қўл-оёқларнинг совушига сабаб бўлади. Яра борлигини гоҳо кекирикнинг сассиқлиги ва тилни куритадиган буг кўтарилишидан билиш мумкин. Қизил ўнғачдаги яранинг меъда оғзидаги ярадан фарқи шуки: Агар яра қизил ўнғачда бўлса, одам жуда кўп кекиради ва орқа томонда икки курак ўртасида ва бўйнида кўкрак бошида оғриқ сезилади. Яранинг борлиги ютилган овқатнинг ўтишини аниқлайди, чунки овқат ўтаётганида оғриқни қаердалигини билдиради, овқат ўтиб кетгач оғриқ тез босилади.

Агар меъда оғзида яра бўлса, унда кўкрак қуйисида ёки қорин тепасида оғриқ сезилади, бунда кучли оғриқ кузатилиши мумкин.

Меъда ҳасталикларида оғриқ яна овқат егандан кейин бошланиб, овқатни қусиб ташлаш, уни яхши ҳазм қилолмаслик, совуқ ва елдан бўладиган меъда ҳасталиклари пайдо бўлиши билан кечади.

*Меъда касалликларида табиат неъматларидан фойдаланиш.*

Қадимги шарқ табобатида меъда касалликларини ҳам даволашда шифобахш ўсимликлардан фойдаланилган. Абу Али ибн Сино гиёҳлардан самарали ва ўз ўрнида фойдаланибмеъда ҳасталигини асоратсиз даволаган.

*Бўйимодарон (Тысячелистник обыкновенный)*. 17-расм. Ўсимлигидан меъда касалини даволашда самарали фойдаланилган. Ундан шифобахш дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйилади ва ўсимликни қуриштириб майдаланган ер устки қисмидан бир ош қошиқ солиб, бир соат дамлаб қўйилади. Шу дамламадан кунига 3-4 маҳал овқатланишдан олдин 1 ош қошиқ ичилади.

Меъда фаолияти бузилиб, ичи кетганда кунда уч маҳал қаттиқ нон еб, кетидан бир пиёла қаттиқ ичиб юборилса, касаллик таққа тўхтайд.

Болаларда учрайдиган ич кетишини тўхтатиш учун жийда ёки унинг дамламасини ичириш тавсия қилинади.

Агар одамда жигилдон қайнаб ва меъдада оғриқ пайдо бўлса, унда, халқ табобатида оддий зиғир (лён обыкновенный) ёки сули (овса) ни бирини олиб қайнатилади (шиллик бўтқага айлангунча), шундан бир ош қошиқдан овқатдан олдин кунига 3-4 маҳал ичиб турилиса, яхши фойда беради.

Меъдангиз оғриси — халқ табобатида яна бошқа бир усул, ҳар кун наҳорда икки дона тухумнинг оқини ютинг, нонуштадан ярим соат олдин.

Меъданинг айрим касалликларида иштаҳа бўлмаслиги, меъда безларининг сусайиши кузатилади. Бундай ҳолларда овқатланишни ҳом салатлар, венегретлар ейишдан ёки айрим сабзавот шарбатларини ичишдан бошлаш лозим. Янги сабзи, карам, лавлаги, шолғом, бодринг, турп шарбатлари ошқозоннинг кислота ҳосил қилиш, ҳамда безлар фаолиятини кучайтиришга кучли таъсир кўрсатувчи маҳсус дорилардан кўра яхши таъсир этади. Айниқса турп ва редискани қаймоқ ёки ёғ билан аралаштирилган салатлар меъда яллиғланганига (гастритга) шифо қилади.

Ундан ташқари меъда шиллик пардаси яллиғланганда, гастрит касаллиги пайдо бўлганлигида, Алоэ (Алоэ) ўсимлиги қўлланилади. Уй бекалари тувакларда ўстиришади. Шу ўсимликнинг бир дона баргини олиб ёнларидаги тиконларини кесиб ташлаб, ўзини яхшилаб илиқ сувда юйиб ҳар кун наҳорда овқатланишдан ярим соат олдин бир дона баргини оғзингизда чайнаб ютиб юбориш зарур. Муолажа бир ой давом этади. Бир ойнинг ичида гастрит касалидан ҳеч нарса қолмайди.

Болгариялик башоратчи Вангани айтишига қараганда, меъда яраси бор беморга ҳам картошка ёки карамдан сиқиб шарбати олиниб, шу шарбатдан овқат ейишдан 40 дақиқа олдин кунига 3-4 мартта ярим стакандан ичиш тавсия қилинади. Бунда ҳам даволаниш муддати бир ой бўлиши керак.

Совуқ ва елдан бўладиган меъда оғригида тарикқни қиздириб оғриган жойга боғланса, оғрикни тўхтатади.

Агар овқат егандан кейин қусиб ташлаш билангина тўхтайдиган оғрик бўлса, унда ҳар куни овқатдан олдин бир оз асал ейиш лозим.

Агар меъдада яралар бўлса, унда касалга тез ҳазм бўладиган овқатлар берилади, меъдадаги ярани ва унинг ўйилишини даволашда дастлаб уни асал суви ва тўлоб каби нарсалар билан тозалаш керак. Яна тозаланиб бўлганидан кейин, сигир қатиғининг ёғи олинган айрони ичирилади, ундан ташқари беҳи, анор ва шунга ўхшаш нарсаларнинг шарбатини ҳам ичириш лозим. Яна уларга арпа сувини анор суви ва буриштирувчи меваларнинг сиқиб олинган сувлари билан қўшиб ичирилади. Баъзан уларга бузоқ ва эчки болаларининг қорнини пишириб, сиркалаб едиришга тўғри келади.

Меъдада қаттиқ оғрик юз берса шафтолининг қуритилган ёки қуритилмаган баргидан дамлаб, ярим стакан ичилади, дамламани ичган бемор 10-15 дақиқадан кейин терлайди ва ошқозон оғриғи таққа тўхтади.

Сурункали ич кетар касалига мубтало бўлган киши 300 г ёнғоқни олиб чақиб ва унинг мағзини бир-биридан ажратиб турувчи пардалари олинади. Уни 250 мл спиртга солиб уч кун тиндирилади, сўнг шу тиндирмадан 6-10 томчисини илиқ қайнаган сувга қўшиб ичилади, 4-5 кунда ўз шифосини кўрсатади, ич кетиш секин-секин қолиб, 6-7 кунга бориб таққа тўхтади.

Табиблар меъдадаги зардобни камайтириш учун сабзи шарбатидан муваффақиятли фойдаланиб келишган. Фақат шарбат янги тайёрланган бўлиши зарур. Агар сабзининг ўзи ҳам янги қовланган бўлса яна ҳам яхши. Бу шарбат ҳам наҳорга, оч қоринга ярим стакандан ҳар куни бир марта ичилади.

Абу Али ибн Сино меъда касалликларида анорни қобиғи, гулини дамлаб беморга ичирган. Яна анорни сиқилган шарбатини, мевасини ўзини ич кетишга қарши ичирган. Арабистонда анорни уруғини қовуриб сурункали ич кетиш касалига мубтало бўлган беморларга аччиқ чойга қўшиб оз-оздан ичиришган.

Меъдада оғриқ бўлса, ел (дам) бўлса, ич кетса, халқ табобатида Олабута (Марь душистая)ни ер устки қисмидан дамлама тайёрлаб, бир ош қошиқдан овқатдан олдин ичиш фойда беради. Яна ошқозонда ел (дам) бўлса лимон ўтқи ичирилган. Лимон ўтдан дамлама тайёрлаш учун икки стакан сувга саккиз чой қошиқ ўсимликнинг ер устки қисмидан солиб, бир оз дамланади, сўнг докадан сузиб дамламадан кунига тўрт маҳал ярим стакандан ичиб турилади.

Агар кишининг қорни оғриси, турп уруғини сут билан ичиши лозим.

Агар кишининг ич кетиши қора ёҳуд сариқ ёки аҳлати курук бўлса беш дона ёнғоқ мағзини эчки сугида қайнатиб истеъмол қилсин шифо топади.

Агар одам наҳорда оч қоринга озгина исириқ уруғини ютса у ошқозон, жигар хасталиклари, ичак яллиғланиши, қорин дам бўлиши балғам ва бавосилдан фориг бўлади.

Овқатга тоғ ялпизи ишлатилса одамнинг меъдаси бакувват, ўзи кучли бўлади, ҳеч қачон зардага учрамайди, «Харом-қон» кўпайиши деган дарддан қийналмайди.

Асалга омукта қилинган турп уруғи меъда касалига кор қилади.

Агар меъда оғриси отнинг сугидан уч мисқол (4,25x3) 12,75г қайнатиб ичилса, ошқозон оғриғи қолиб, меъда ҳам соф бўлмай.

Бу ёзилганлардан ташқари ошқозон хасталикларида ўрик чой, олма чой, майизли чой, ялпизли чой, лимон чой, дала чой, мурчли чой, қалампирмунчоқли чой, бодиёнли чой қўлланилади. Шулардан бирини мижозингизга тўғрилаб, танлаб ичиш тавсия этилади.

### ***Ошқозон, жигар, ўт пуфағи, ўн икки бармоқ ичак хасталикларини даволаш***

Су-Жок усули билан жигарни, ошқозонни, ўн икки бармоқли ичакни даволаш мумкин. Даволаш учун суратларда кўрсатилгандек оёқда ва кафтдаги нуқталарни топиб, тўмтоқ учли нарса билан қаттиқ-қаттиқ босиб уқалашлари керак. Шу билан бирга бемор энг аввал овқатланиш тартибига қатъий амал қилишлари керак. Қовурилган ёғли овқатлардан ўзларини тийишлари, кўпроқ енгил овқат ейишлари лозим.

Одам танасида (меъдасидаги) шиллиқли ва сафровий чиқиндилар бўлганда ибн Сино Алоэдан фойдаланган. Бунинг учун алоэни ўзини олиб сиқиб бир қошиқ алоэни икки қошиқ сувда аралаштириб, ҳар куни эрталаб наҳорга ичирган ва одам танасини чиқиндилардан тозалатган.

### Биласизми:

*Барча борлиқ табиат бешигида улғаяди.  
Ҳар кимки ич оғриқи бўлса, шишса,  
Гулирайхонни суртса даф бўлгай.  
Елни йўқот қорин дамланган замон,  
Қорин ели юрак учун бил илон.*

(Шерозий)

## ОЧЛИК БИЛАН ДАВОЛАШ

Қадимдан турли касалликларни очлик билан даволаганлар. Аждодларимиз яраланган ёки касалланган тақдирларида унга даво сифатида очлик пархезини қўллаганлар. Шундай қилиб очлик билан даволаш энг қадимий илмий ҳазиналардан десак янглишмаган бўламиз.

«Очлик — бу мўжиза», «Ҳаёт — мўжиза». Бу мўжиза бизнинг ихтиёримизда. Дунё яраландан буён инсоният ўлимдан ҳолос бўлгани йўқ. Лекин одам пархез, соғлиқни сақлаш ва уни яхшилаш усуллариغا риоя қилса, нуруний кексалик ёшига етиши мумкин (албатта, бахтсиз ҳодисалар юз бермаса). Ўтган улуғ алломаларни айтишларича, ҳар бир одам табиатан 120-130 йилдан кам яшамаслиги керак. Мисол учун 90 ёшли Амриқолик Пол Брегнинг ўз китобида ўзича хос овқатланиш ва очлик тартибини жорий қилди ва ўзи шунга амал қилиб, 90 ёшда узоқ масофаларга бемалол югурган, балиқдек сузган, ёшлардек теннис ўйнаган, рақсга тушган, у 1, 2, 3, 7 ва ҳаказо кун оч юришнинг тарғиботчиси эди. У 120 йил умр кўришни орзу қилган эди. Аммо бахтсиз ҳодиса туфайли 1976 йили 95 ёшда вафот этди.

Табиатда яратилган мавжудодлар орасида одамгина ўзига ажратилган муддатини охиригача яшай олмайди. Чунки ҳайвонот олами табиатан қандай кун кўришни, нима ейиш-ичишни билади, қасал ёки яраланган тақдирда оч қолади. Ҳалати бир ҳақиқат: «Инсонни тўқлик ўлдиради, очлик эса тирилтиради». Одам очликдан ўлмайди. Илмий асосдаги пархезга амал қилинса, одам ўзига ёшлигини қайтаради, ва кўп ҳасталиклардан фориғ бўлади.

Очликни бажариш усуллари. Бир кунлик очлик (пархез). Ҳафтада бир кунлик (йилида жами 52 кун) уч ойда 7-10 кунлик пархез бўғим ва мушакларда тўпланиб қолган захарни модда ҳамда тузлардан тозалайди. Пархез пайтида овқат ҳазм қилишга кетган куч-қувват танадаги зарарли моддаларни чиқариб ташлашга сарфланади. Яъни вужуд ўзини-ўзи тозалайди, даволайди, тиклайди.

24 соатли очлик даврида, сувга бир чой қошиқнинг учдан бир қисми миқдорида асал ёки бир чой қошиқ лимон шарбати аралаштириб ичиб туриш мумкин. Бундай илиқ (қайнаб чиққан) сув организмдага захарли моддаларни эритиш учун ҳизмат қилади.

24 соатли очликдан сўнг биринчи таом янги сабзавотлардан тайёрланган салатлар бўлиши лозим. Бу салатлар ичакларни худди супириб чиққандай бўлади. Ундан сўнг қайнатилган ёки буғда пиширилган сабзавотни истеъмол қилиш зарур. Очликдан сўнг дарров гўшт, сут, пишлоқ, ёғ, балиқ, ёнгоқ кабиларни ейиш ман этилади.

Одам уч, етти ва 10 кунлик очлик парhezни ўтказиши мумкин, 3 кунлик очлик пайғида организмдан захар чиқа бошлайди бунда одам безовталанади, шу вақтда тинч жойга кириб ҳеч нарсани ўйламасдан, телевизор кўрмасдан, радио эшитмасдан, ҳеч ким билан гаплашмасдан бир жойда ором олиш лозим. Бу вақтда одам иложи борича камроқ ҳаракат қилиши зарур. Очлик ҳолатининг биринчи кунларида организмни этдаги шакар моддаси захираси озиқлантириб турса, 3-5 кунлик очликдан кейин киши танасидаги ёғ, оқсил ва бошқа озиқ моддалар меъдага озиқ сифатида ажрала бошлайди. Бемор ташқаридан озиқ қабул этмаганда, организмга йиғилган турли касалликларни ҳам озиқлик сифатида эригиб пешоб ва тер орқали ташқарида чиқариб юборади ва натижада одам кўп касалликлардан фориғ бўлади.

Энди жуда озғинлик ҳақида, кўпчилик озғин кишилар ўн йиллаб даволаниб ўзлари кутган натижага эриша олмагач, очлик парhezидан сўнг, семириб ҳатто меъеридан ҳам ошиб кетишлари тасдиқланган.

10 кунлик очлик билан йиғилган хасталикларни даволаш учун, қуйидагича муолажа олиб борилади. Очлик билан даволаш касалнинг аҳволига қараб мутахассис шифокорлар иштирокида олиб борилиши шарт. 10 кунлик очлик билан даволашни бошлаган куннинг эрта тонгидан бошлаб бемор овқат ейишни тўхтатади. У ҳар куни, ҳар соатда 100 г дан бир суткада 2 литргача қуруқ сув ичиши лозим. Бунинг учун қайнаган сувни сирли идишга солиб музлатгичнинг музхонасига 12-15 соатга қўйилади. Сув яхлагандан кейин унинг тагидаги яхламаган сувни тўкиб ташланади. Яхлаган сув паст оловда ёки газда иситилади ва қайнамасдан олдинроқ олиб, шу сувдан кун бўйи ичиб турилади. Бошқа сувлар, жумладан, дистилланган сув ҳам бўлмайди. Очлик билан даволаш давомида ҳар куни эрталаб ва кечқурун эҳтиёжга қараб икки маҳал ичаклар орқа чиқарув аъзоси орқали 2 литр қайнатиб совутилган сув билан ювилади (хунқа қилинади). Мазкур сувга бир ош қошиқ олма шарбати ёки энг яхшиси сиқилган лимон



суви қўшилади. Бу нордон муҳит беради (кислая среда). Ичакда эса чучуклик макони (щелочная среда). Куйилаётган сув чучукликни тезда эритади, натижада ичакларга ёпишиб қолган эски аҳлатларни ҳам тушади. Хунқани биринчи 3 кунда 2 маҳал, иккинчи ҳафтадан бошлаб кун ора 10 кунгача қилинади.

3 кунлик, 5 кунлик, 7 кунлик ва 10 кунлик очлик билан даволашни тўхтатгандан кейин, очликнинг оҳирги куни кечқурун, бир ош қошиқ бозор гуручидан туз солмасдан сувнинг ўзида бўтқа қилиб (гуруч яхши пишиб эзилиб кетиши керак) ейилади. Эртасига икки ош қошиқ гуручдан икки маҳал эрталаб ва кечқурун шу усулда бўтқа тайёрлаб ейилади. Илиқ ҳолдаги мева сабзавотларнинг шарбатларини ичиш тавсия этилади. Учинчи кундан бошлаб 3 маҳал бўтқа ейилади. Тўртинчи куни гуруч миқдорини ҳар галги бўтқага 2,5 ош қошиқдан уч маҳал ейилади, шарбатлар исталганча ичилади. Бешинчи куни бўтқага 3 ош қошиқда гуруч солиб бўтқа пишириб ейилади ва озгина димланган карам, шолғом, сабзи, бақлажон, помидор, кўкатлар, қизил лавлаги ейиш мумкин. Шу усулда очликдан чиққандан кейин 10-15 кунгача ейилади. Шу муддат давомида қовурилган ва қайнатилган гўшт, ёгли шунингдек қозонда пишган овқатлар емаслик керак.

Агар очлик билан даволанишнинг ўтказишнинг иложи бўлмаса, унда қуйидаги усулда даволаниш тавсия этилади: Бунда 15 кун давомида қуйидаги таом тайёрлаб ейилади: 5 та ярим литрлик шиша банка олиб, (уларни ҳар бирини номерлаб) сон белгиси билан белгилаб қўйилади. Биринчи куни 1 шиша банкага 2 ош қошиқ бозор гуручидан солиб, устига тўлгунча қайнатилган илиқ сув қўйилади. Бир кун ўтгач, сувини тўкиб ташлаб, устига яна илиқ сув қўйилади ва музлатгичга қўйилади. Орадан 4 кун ўтгандан кейин олиб 10 дақиқа шу сувда қайнатилади, сўнгра сувини тўкиб ташлаб гуручи ейилади. Ҳудди шу усулда иккинчи куни 2-шиша банкани тайёрлаб борилади, учинчи куни 3-банкани тайёрлаб борилади, тўртинчи куни 4-банкани ва бешинчи куни 5-банкани шу усулда тайёрлаб борилади. Беш кунда 5 та шиша банкани бирин-кетин тайёрлаб борилади. Сўнг 5- кунидан бошлаб 1-банкадаги гуруч ейилади, ўша бўшаган банкага яна гуруч солиб илиқ сув қўйиб қўйилади. Эртасига, яъни иккинчи куни 2-банкадаги гуручни еб, бўшаган банкага яна гуруч солиб қўйилади. Шу усулда ҳар куни 15 кунгача шиша банкадаги гуручни еб турилади. 15 кунда одам ичаклари яхши тозаланади ва касалликлар ўз-ўзидан шифо топади. Бу усул билан бош оғриғи, ичак касаллиғи, нафас қисиши (астма), юрак касаллиғи ва бошқа касалликларни даволайди.

**Жалолиддин Румий шундай деганлар:**

*Даволар асоси саналур пархез,  
Пархез қил, жон кучин кўргил ўша кез.  
Пархездир доршо даво сарвари,  
Қичиш ошар қўтир кучайган сари.*

Пархез тўғрисида жуда кўп китоблар, рисоалар ёзилиб, табибларнинг даволаш усулига айланган ва кўп касалликлардан даволаниб келинмоқда.

**Биласизми:**

*Оз ейди кўп киши, соғлом бўлади,  
Кўп ейди кўп соғлом тезда ўлади.*  
(Низомий Ганжавий)

*Жаҳоннинг ҳонидан еганда таом,  
Ортиқ еб ўз ранжинг чўзмагил мудом.*  
(Абдурахмон Жомий)

*Оз ейиш баданга шифодир ҳар кез,  
Ва лекин давонинг асоси пархез.*  
(Бадриддин Хилолий)

## ПЕШОБ ҲАЙДОВЧИ ВОСИТАЛАР

Буйрак, қовуқ ва бошқа касалликларда пешоб йиғилиб қолмаслиги учун пешоб ҳайдовчи воситалардан фойдаланиш зарур. Мана шу мақсадда танадан пешобни ҳайдаш хусусиятига эга бўлган шифобахш ўсимликлардан фойдаланиш мумкин. Буларга қуйидагилар киради:

***Бўйимодарон (Тысячелистник обыкновенный).*** 14-расм. Ўсимликнинг гуллари сариқ сабатчага тўпланган. У бош оғриқ ўти ҳисобланадиган бошқа тури яъни, бу ўсимликнинг гуллари оқиш сабатчага тўпланган, пояси шоҳланган тури пешоб ҳайдовчи ҳисобланади. Халқ табобатида ўсимликнинг ер устки қисмидан дамлама тайёрлаб ичилади. Дамлама тайёрлаш учун, бир идишга бир ош қошиқ ўсимлик солиниб, устига бир стакан қайнаб турган сув қуйилади бир соат дамланади. Дамламадан пешоб ҳайдаш учун кунига 3-4 маҳал 1-2 ош қошиқдан ичирилади.

***Игир (Аир болотный).*** 60-расм. Абу Али ибн Сино игир ўсимлиги илдизпоясидан тайёрланган қайнатмани пешоб ҳайдовчи сифатида тавсия қилади. Қайнатма тайёрлаш учун идишга 3 стакан сув қуйиб, устига 15 грамм майдаланган ўсимликнинг илдизпоясидан солинади ва 15 дақиқа қайнатилади. Совуғач сузиб кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

**Бутақўз (Василёк сирий).** 18-расм. Халқ таботатида бўтақўзнини тилсимон гулидан тайёрланган дамлама пешоб ҳайдовчи сифатида тавсия қиילнади. Дамлама тайёрлаш учун бир стакан сувга бир ош қошиқ ўсимлик гулидан солиб бир соат дамланади. Сўнг докадан сузиб кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

**Тарвуз (Арбуз).** Бу ўта хушхўр, шифобахш неъмат ҳисобланади. Табиблар қадимдан ўт ва пешоб ҳайдовчи неъмат сифатида беморларга тарвуз ейишни тавсия қилганлар. Тарвуз дармондориларнинг барчасига бой неъматдир.

**Арпабодиён (Анис обыкновенный).** 54-расм. Зиравор ўсимлик ҳисобланиб, ўзбек пазандалигида лағмонга солинади, қайнатмаси ширмойнон хуруши сифатида ишлатилади. Халқ таботатида арпабодиён ўсимлиги мевасидан дамлама тайёрлаб пешоб ва ўт ҳайдовчи сифатида чой сифатида ичилади. Бунда чой дамлаш учун ярим литрли чойнакка бир чой қошигида арпабодиён меваси солинади устига қайнаб турган сув қуйиладида, қайта қайнаб чиқиши учун чойнак 10-12 дақиқага оловга қўйилади. Шу дамламага кичкина қошиқда қора чой солиниб, яна 4-5 дақиқа чўғ олдида тугилади, сўнг чойга ўхшатиб ичилади, пешобни яхши ҳайдайди.

Пешобни рангига келсак, агар унинг ранги оқ бўлса, у бод касалидан, қора бўлса, унда иситмадан бўлган. Агар апельсин ва зафорон рангли бўлса, бу баданда сафро кўплигидан бўлади. Агар анжир рангида бўлса, унда баданда қон кўпайганини билдиради деб изоҳлаганлар табиблар.

Пешоб тугилиб қолса, халқ таботатида қадимий табиблар шундай дейишган: Агар кишининг пешоби тугилиб қолса, қалдирғоч боласини шакар билан қайнатиб еса, дарҳол шифо топгай.

Агар кимсанинг пешоби тугилса, беш мисқол (1 мисқол 4,25г) ёнғоқнинг сабуғаси (қобиғи), беш мисқол сариқ чечак ўт, беш мисқол арпабодиён, беш мисқол совунўт уруғи, беш мисқол қовун иллизини жам қилиб, қайнатиб ичилса, тугилган пешоб ҳайдалади.

Яна бошқа табиатдаги айрим неъматларни чой қилиб ичилса пешобни ҳайдашда яхши наф беради, булардан айримларини келтирамиз:

**Мурчи чой (Чай с чёрным перцем).** Ўзбекистонда ва бошқа Осиё мамлакатларида мурчи чойга қўшиб дамлаб ичилади. Ярим литрли чойнакка кичкина қошиқда олиий навли кўк чой солиб, устига туюлган мурчдан ярим чой қошиқ солинади, ёки мурч доналаридан 15 дона солиб, устидан қайноқ сув қуйиб бир оз дам едирилгач чойга ўхшатиб ичилади ва бу яхши пешоб ҳайдайди.

**Седанали чой (Чай с чернушкой посевной).** Пешоб ҳайдовчи восита сифатида халқ табобатида седанали чой тавсия этилади. Чой тайёрлаш учун 0,5 л ли чойнакка 20-25 дона седана солинади ва озгина чой қўшиб оловга қўйиб дам едирилади, сўнгра чойга ўшатиб ичилади.

**Қора-Андиз (Девясил высокий).** 52-расм. Агар инсонда пешоб тутилиб ва унинг ранги қора бўлса, унда қора-андиз дамламасидан ичиш керак. Дамлама тайёрлаш учун, бирор идишга бир стакан қайнаб совутилган сув қуйилади, устига 2 чой қошиқ қора-андизнинг майдаланган илдиз ва илдизпояси арарлашмасидан солиб, 8 соат қўйиб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, кунига 4 маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин чорак стакандан ичилади.

Пешоби тутилган киши типратиконнинг ички аъзоларини пишириб тановвул қилса, яна хўрознинг панжалари билан пишириб еса яхши даво.

Пешоб йўлларида тош бўлса, уни ҳайдаш учун кийик ўтили чой, долчинли чой, райхонли чой, элма чой ва ўрик чойлардан ичиб, пешобни ҳайдаш билан бирга тошни ҳам ҳайдаш мумкин. Бу чойларнинг ичида кийик ўтили чой кучли ҳайдайди.

Нонни сутга ботириб ейилса, пешоб йўлларидаги ачишишга барҳам беради.

#### **Биласизми:**

Қарафс (Петрушка) пешоб ҳайдаб, Танга келтиради наф.

## ПЕС КАСАЛЛИГИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Одам мунтазам кучли, ёғли ва иссиқли овқатларни кўп еса, ундан ташқари пала-партиш овқатланса, танада йиғилиб қолган энергияларни (кучларни) сарфламаса табиий мувозанат бузилиб, турли касалликларга олиб келади, шулардан бири энг оғир ва иллатли касаллик песлик бўлиши мумкин.

Песлик вазаҳ ва баҳақ бўлиши мумкин. Вазаҳ ва баҳақ песлиги ранги қора ёки қизғиш бўлиб териға чуқур ботмайди, мўйнинг устида бошқа мўйлар рангида қора ёки қизғиш бўлиб ўсишидир, яна ишқалаганда қизаради, унинг соғайишига умид бор. Қизармаса ёмон хили бўлади. Песликнинг фарқи у ҳам баданнинг ҳамма жойларида бўлади, терида бўлиб, гўшгдан то суяккача ўтади. Устидаги мўйлар ҳам оқ бўлиб ўсади, ишқаланганда қизармайди, соғайиши қийин бўлади.

Пес касаллигида табиат неъматларидан фойдаланиш. Агар қора баҳақ бўлса, бунда қон кўп бўлади. Танадаги куйган хилтни бўшатиш учун томирдан қон олиш зарур. Бунинг учун девпечак ва дарахт пўкагини, қора ҳалила ҳамда райҳон қайнатмаларига майиз, анжир кўшиб аралаштириб ичиш тавсия этилади. Ундан ташқари ҳар куни 200 г девпечакни бир коса оғиз сувига кўшиб ичилса, аста-секин қора баҳақ ва вазаҳ тарқалади. Агар пес доғлари бўлса унда қон олмаслик зарур. Песлиги бор бемор ҳаммомга тушишдан, шароб ичишдан, томирдан қон олдиришдан сақланиши керак. Лекин аҳенда бир наҳорда ҳаммомга тушиши мумкин. Беморнинг бадани тоза бўлса ҳаммомда терлаш унга фойда қилади, қусиш ҳам яхши. Булардан ташқари сийдикни ҳайдаш, ични юргизиш яхши натижалар беради.

Песлик — доғли жойларига дорилар ишлатишдан олдин, ўша доғ жойларни анжир барги билан ишқалаб қизартириб кейин дори кўйса бўлади. Айрим вақтларда қонагунча ишқалаш ҳам дорини таъсирини кучайтиради. Беморлар чапланадиган дориларни куёшга тутиб ишлатсалар яхши ёрдам беради. Табиблар томонидан синалган дорилардан бири бу самбитгулнинг хўл баргини то барг қуригунча зайтун ёғи билан кўшиб қайнатилади. Кейин бу қайнатмани сузгичдан ўтказилади ва унга тозаланган мумдан бир миқдор кўшилади, сўнгра бунинг устига сариқ олтин гугурт селиб малҳамдек қилинади ва куёшга тутиб туриб суртилади.

Баданда оқи (песи) бўлган одам тошбақа гўштини еса касалдан фориг бўлади. Сичқон, қора ўрдак, қарға қонини аралаштириб, шу омухтани пес тушган жойларга суртилса шифо бўлади. Агар одам песга чалинган бўлса, у кундузи ва кечаси лола уруғини истеъмол қилиши лозим. Пес тушганда лайлак тухумини от тезагига кўмиб қирқ кун сақлаш, кейин уни пес тушган жойларга суртиш ижобий натижа беради.

Бу касалликка чалинган кишилар енгил ҳазм бўладиган овқатларни истеъмол қилишлари керак. Сув ичишдан сақланиши керак, ичадигани шифобахш неъматлардан дамламалар кўшилиб кам оз-оздан ичишлари лозим.

Замонавий тиббиёт маълумотларига қараганда, энг сирли касалликлардан бири бўлмиш песни даволашнинг янги усули Тошкентда профессор Нозима Дехқонхўжаева раҳбарлигида ишлаб чиқилди. Маълумки бу касаллик терининг айрим қисмларида «Меланин» пигментининг йўқолиб, турли шакл ва катталигида оқ доғларнинг пайдо бўлишидан иборат. Келиб чиқиш сабаблари ноъмалум. Олимлар томонидан Амфотерицин В деган дори ишлаб чиқарилди.

Жароҳатланган терига бу дори суртилганда касаллик чекинишга юз тутди. Шунингдек витаминлар тўплами қўлланиб, терининг касалланган қисмларига бодом ёғи суртилади ва улар кварц билан нурлантирилади. Даволаш уч босқичда ўтказилади, ҳар бир босқич ораси 1-2 ой ўтказилиб, бемор бутунлай соғайиб кетади.

Абу Али ибн Сино: Киши танасида доғлар бўлса, у турп уруғи билан тенг миқдорда етмак олиб янчиб ҳамир шаклида тайёрлаб бўлгач, ҳаммомга бориб яхшилаб иссиқ сувда ювиниб, сўнг баданини артиб, оқ доғларга турпни уруғидан тайёрланган доридан суртишини тавсия этган. Муолажа ҳар куни такрорланиб туриши шарт, тез кунларда доғлар кетади.

## РУҲЛАР ТЎҒРИСИДА АЙРИМ ҲУЛОСАЛАР

Ёвуз руҳлар, жинлар ва қора кучларнинг бошқа вакилларини ҳайдаш ҳодисаси дунёдаги турли мамлакатларнинг адабиётида учраб туради. Асосий вазифаси зарарли кучларга қарши курашишдан иборат бўлган хилма-хил сирли маросимларга кўплаб олимлар гувоҳлик беришган. Шу маросимлар ижобий натижалар берганини кўплари ўз кўзлари билан кўриб, гувоҳи ҳам бўлишган. Гувоҳлар бу ҳодисани руҳий таъсир кўрсатилаётган одамнинг таъсир кўрсатувчи одамга руҳан боғлиқлиги билан изоҳлашган. Тиббиёт тадқиқотлари таъсирида янгича қарашлар шунга олиб келадикки (руҳнинг бу дунёда бошқа вужудларга қайта-қайта келиши, жинлар ўйини), инсоннинг самовий акси (руҳи) ва ҳаказо ҳодисалар тўғрисидаги ишончли маълумотлар кўпайиб бормоқда ва янгича қарашга ундайди. Ҳозирги замонавий тиббий тилларда айтилганда, психиатрия билан Эксорсизм ўзаро бир-бирини тўлдиради. Эксорсизм анча олий даражадаги кўшимча бўлган дуога асосланади, инсон бу дуони кучини изоҳлаб беришга қодир эмас. У дуони кўринувчи ва кўринмас мулоқот сифатидагина ҳис эта олади ҳолос. Дуода эса инсоннинг Ҳудога мурожаати, унинг учун шу вақтгача кўринмай уфқларни очиб беради, тиббий ёрдам имкони ҳам шу заилда туғилади. Эксорсизм психиатрияга ҳам, динга ҳам зид эмас, зотан у илоҳий қонундир. Кейинги пайтларда ўзини экстрасенс деб юритадиган шахслар жуда кўпайиб кетишган. Фолбин, кинначи, синиқчи ва чала домлалар ўзларига келган беморларни даволаш қўлларидан келмаганидан кейин, асосий руҳий дардга дучор бўлганларга «бўйнингга бошқаларни дав олашни олсанг, шу дарддан қутуласан» дейдилар ва беморларни алдаб пулларини, нарсаларини олиб фотиҳа бериб кетдилар, беморларни касали борган сари авжига чиқаверади.

Пес касаллигида табиат неъматларидан фойдаланиш. Агар қора баҳақ бўлса, бунда қон кўп бўлади. Танадаги куйган хилтгни бўшатиш учун томирдан қон олиш зарур. Бунинг учун девпечак ва дарахт пўкагини, қора ҳалила ҳамда райҳон қайнатмаларига майиз, анжир кўшиб аралаштириб ичиш тавсия этилади. Ундан ташқари ҳар куни 200 г девпечакни бир коса оғиз сувига қўшиб ичилса, аста-секин қора баҳақ ва вазаҳ тарқалади. Агар пес доғлари бўлса унда қон олмаслик зарур. Песлиги бор бемор ҳаммомга тушишдан, шароб ичишдан, томирдан қон олдиришдан сақланиши керак. Лекин аҳёнда бир наҳорда ҳаммомга тушиши мумкин. Беморнинг бадани тоза бўлса ҳаммомда терлаш унга фойда қилади, қусиш ҳам яхши. Булардан ташқари сийдикни ҳайдаш, ични юргизиш яхши натижалар беради.

Песлик — доғли жойларига дорилар ишлатишдан олдин, ўша доғ жойларни анжир барги билан ишқалаб қизартириб кейин дори кўйса бўлади. Айрим вақтларда қонагунча ишқалаш ҳам дорини таъсирини кучайтиради. Беморлар чапланадиган дориларни куёшга тутиб ишлатсалар яхши ёрдам беради. Табиблар томонидан синалган дорилардан бири бу самбитулнинг ҳўл баргини то барг қуригунча зайтун ёғи билан кўшиб қайнатилади. Кейин бу қайнатмани сузгичдан ўтказилади ва унга тозаланган мумдан бир миқдор кўшилади, сўнгра бунинг устига сариқ олтин гугурт сепиб малҳамдек қилинади ва куёшга тутиб туриб суртилади.

Баданда оқи (песи) бўлган одам тошбақа гўшгини еса касалдан фориг бўлади. Сичқон, қора ўрдак, қарға қонини аралаштириб, шу омухтани пес тушган жойларга суртилса шифо бўлади. Агар одам песга чалинган бўлса, у кундузи ва кечаси лола уругини истеъмол қилиши лозим. Пес тушганда лайлак тухумини от тезагига кўмиб қирқ кун сақлаш, кейин уни пес тушган жойларга суртиш ижобий натижа беради.

Бу касалликка чалинган кишилар енгил ҳазм бўладиган овқатларни истеъмол қилишлари керак. Сув ичишдан сақланиши керак, ичадигани шифобахш неъматлардан дамламалар кўшилиб кам оз-оздан ичишлари лозим.

Замонавий тиббиёт маълумотларига қараганда, энг сирли касалликлардан бири бўлмиш песни даволашнинг янги усули Тошкентда профессор Нозима Дехқонхўжаева раҳбарлигида ишлаб чиқилди. Маълумки бу касаллик терининг айрим қисмларида «Меланин» пигментининг йўқолиб, турли шакл ва катталигида оқ доғларнинг пайдо бўлишидан иборат. Келиб чиқиш сабаблари ноъмалум. Олимлар томонидан Амфотерицин В деган дори ишлаб чиқарилди.

Жароҳатланган терига бу дори суртилганда касаллик чекинишга юз тутди. Шунингдек витаминлар тўплами қўлланиб, терининг касалланган қисмларига бодом ёғи суртилади ва улар кварц билан нурлантирилади. Даволаш уч босқичда ўтказилади, ҳар бир босқич ораси 1-2 ой ўтказилиб, бемор бутунлай соғайиб кетади.

Абу Али ибн Сино: Киши танасида доғлар бўлса, у турп уруғи билан тенг микдорда етмак олиб янчиб ҳамир шаклида тайёрлаб бўлгач, ҳаммомга бориб яхшилаб иссиқ сувда ювиниб, сўнг баданини артиб, оқ доғларга турпни уруғидан тайёрланган доридан суртишини тавсия этган. Муолажа ҳар куни такрорланиб туриши шарт, тез кунларда доғлар кетади.

## РУҲЛАР ТЎҒРИСИДА АЙРИМ ҲУЛОСАЛАР

Ёвуз руҳлар, жинлар ва қора кучларнинг бошқа вакилларини ҳайдаш ҳодисаси дунёдаги турли мамлакатларнинг адабиётида учраб туради. Асосий вазифаси зарарли кучларга қарши курашишдан иборат бўлган хилма-хил сирли маросимларга кўплаб олимлар гувоҳлик беришган. Шу маросимлар ижобий натижалар берганини кўплари ўз кўзлари билан кўриб, гувоҳи ҳам бўлишган. Гувоҳлар бу ҳодисани руҳий таъсир кўрсатилаётган одамнинг таъсир кўрсатувчи одамга руҳан боғлиқлиги билан изоҳлашган. Тиббиёт тадқиқотлари таъсирида янгича қарашлар шунга олиб келадикки (руҳнинг бу дунёда бошқа вужудларга қайта-қайта келиши, жинлар ўйини), инсоннинг самовий акси (руҳи) ва ҳаказо ҳодисалар тўғрисидаги ишончли маълумотлар кўпайиб бормоқда ва янгича қарашга ундайди. Ҳозирги замонавий тиббий тилларда айтилганда, психиатрия билан Эксорсизм ўзаро бир-бирини тўлдиради. Эксорсизм анча олий даражадаги қўшимча бўлган дуога асосланади, инсон бу дуони кучини изоҳлаб беришга қодир эмас. У дуони кўринувчи ва кўринмас мулоқот сифатидагина ҳис эта олади ҳолос. Дуода эса инсоннинг Ҳудога мурожаати, унинг учун шу вақтгача кўринмай уфқларни очиб беради, тиббий ёрдам имкони ҳам шу заилда туғилади. Эксорсизм психиатрияга ҳам, динга ҳам зид эмас, зотан у илоҳий қонундир. Кейинги пайтларда ўзини экстрасенс деб юритадиган шахслар жуда кўпайиб кетишган. Фолбин, кинначи, синиқчи ва чала домлалар ўзларига келган беморларни даволаш қўлларидан келмаганидан кейин, асосий руҳий дардга дучор бўлганларга «бўйнингга бошқаларни дав олашни олсанг, шу дарддан қутулсан» дейдилар ва беморларни алдаб пулларини, нарсаларини олиб фотиҳа бериб кетдилар, беморларни касали борган сари авжига чиқаверади.



Қадимги тиббиёт нуқтаи назаридан руҳий дардга дучор бўлганларнинг шахси иккига бўлинади. Бу шахс ўз қиёфасида ёки бошқалар қиёфасида бўлиши мумкин. Демак, руҳий дардга чалинганлар ўзлари ёки бошқалар билан ҳаёлан гаплашадилар. Уларнинг айтган гапларини бажарадилар, бундай ҳолатларда уларнинг кўзларига ҳар-хил нарсалар кўринади, ўлиб кетган қариндош уруғлари, учар ликобчалардагилар билан ва бошқа кўринган инс-жинслар билан мулоқатда бўладилар. Динда ҳам бундай шахсларни шайтон васвасасига дучор бўлганлар деб юритилади.

Руҳий хасталикларни даволаш ўта мураккаб, чунки у руҳларни ҳайдашдан иборат ва бемор руҳини покиза тутишдир. Даволашни экстрасенс таъсирида олиб бориш. Руҳий таъсирининг яна бир воситаси гипнозидир. Гипноз даволаш услуби сифатида ўтган аср ва шу асрнинг бошларидан шифокор француз Сон Черток ва инглиз Жексон томонидан ишлаб чиқилган ва руҳий касалликка дучор бўлганларни, айниқса ичкиликка, шу билан бирга нашавад ва гиёҳвандликка берилганларни даволаш учун қўлланган. Гипнозда ишлатиладиган ўзига хос сўзлар инсоннинг руҳиятига таъсир кўрсатади. Тутқаноқ, миопатия (мажруҳлик), қон ивимаслик (гемофилия), ранг ажратмаслик (дальтонизм), вояга етганда ақл пасайиб кетиши ва бошқалар ирсий касалликка киради. Бу кўпгина мамлакатларда айниқса бизнинг Ўрта Осиё мамлакатларида қариндошлар билан ўзаро никоҳларда бўлиши катта фоизни ташкил қилади. Бундай касалликларини олдини олиш чора тадбирлари-никоҳдан ўтишда қариндош уруғчиликка йўл қўймаслик лозим.

Буюк аллома Абу Али ибн Сино ҳам ўтказган тадқиқотлар асосида ирсиятга оид фикрларни ёзиб қолдирган. Агар одам бақувват ва соғлом яшаб, ҳар хил наслий касалликлардан холи бўлса, унинг авлоди ҳам соғ бўлади, деб хулоса чиқарган. Дунёда мўжизавий сеҳргарлар кўплаб учайди. Афсунгарлар, масалан, яқинда ҳайратланидиган Кашпировский гапириб одамларни даволаган бўлса, Чумак тамшаниб, ўткир нигоҳлари билан даволарди. Жанубий Калифорниялик афсунгар доктор Энди Раис ақл бавор қилмас даражада «ҳакимлик» қобилиятига эга, афсунгарнинг даволаш усули уларникидан ҳам анча осон, яъни «Дунё янгиликлари» журналида докторнинг оёқ панжаларини сурати босилди. Журнални харид қилган киши бемалол ўша сурат панжага панжаларини босса бас. Уч дақиқа оёқларингизни докторнинг оёқларига босиб турасиз, шу дақиқаларда вужудингиздаги хасталикни тортиб олаверади, ҳатто бедаво саратон (ракка) ўсимтага мубтало бўлганлар ҳам дарддан фориғ бўлишганмиш.

Дунёни билиш чексиздир, унда ҳали фан тараққиёти даражаси билан тушунтириб бўлмайдиган кўплаб воқеа ва ҳодисалар тўлиб ётибди. Руҳий дунё билимларига деярли эътибор берилмади. Шунинг учун ноанъанавий тадқиқотлардан фойдаланиш керак.

Помидор тановул қилинганда, уятчанлик йўқола боришини олимлар амалда аниқлашган. Негаки унинг таркибида кўз ва бошқа органларга шифо бағишловчи моддалар билан бирга серотонинга ўхшаш руҳиятга таъсир қилувчи моддалар ҳам борлиги инсонда дадиллик пайдо қилишига сабабчи экан.

**Биласизми:** Ўтган кишиларингизнинг яхши фазилатларини эслаб, ёмонликлари ҳақида оғиз очмангиз.

(Ҳадисдан)

*Арзимас нарсага хафа бўлган одам,  
Арзимас нарсадан хурсанд бўлади.*

## САРАТОН

(Рак)

Асримизнинг энг даҳшатли касали — саратон (рак) касаллиги, бу савдо ҳилтига тегишли шиш бўлиб, сафро аралашиб қўйган моддалардан келиб чиқади. Саратон кўпина ғовак аъзоларда пайдо бўлади, шунинг учун у аёлларда кўпроқ учрайди. У асабга бой аъзоларда ҳам кўп бўлади. Касалликнинг бошланиши яширин кечади, чунки у дастлаб пайдо бўлганида, уни аниқлаш қийин бўлиб, кейинчалик белгилари кўринади. У бошланишида кичик бақала донидек, каттиқ юмалоқ, хира рангли ва бир қадар ҳароратли бўлади. Унинг баъзиси қаттиқ оғриқли, баъзиси оғриқсиз бўлади, яъна баъзиси ярага айланади. Инсон организмдаги эпителий ҳужайраси тўқимаси бор бўлган барча органлар — тери, шиллиқ қаватлар, қизилунгач, ўпка, меъда, ичак йўли, сийдик таносил аъзолари, шунингдек мия ва ҳаказоларда саратон пайдо бўлиши мумкин. Саратон ҳужайралари жуда тез бўлинади ва ривожланади, ҳамда атрофидаги соғлом ҳужайраларни емиради.

Саратоннинг турлари кўп бўлиб уларнинг кўриниши қисқичбақа оёқлари каби томирлар чиқиши сабабли уни қисқичбақа деб аталади. Кўпинча саратон организм ичкарисиди пайдо бўлади. Файласуф олим Суқротнинг айтишича, саратонга тегиб безовта қилмаслик керак, чунки унга тегилса у ҳалокатга олиб боради. Агар уни ўз ҳолига қўйиб даволанмаса, айниқса, арпа суви, тошлоқ балиғи, илитилган тухумнинг сариғи ва шуларга ўхшаш совутувчи, ҳўлловчи, тинч ва беҳавотир модда пайдо қилувчи нарсалар билан

овқатлантирилса, бир қадар соғлиқ билан тириклик муддати узаяди. Агар саратонда ҳаракат бўлса, сигир қатиғининг ёғи олинган янги айронни ва ҳўл сабзавотлар, қовоқдан тайёрланган овқат берилади. Саратон кичик бўлса, баъзан уни кесиш мумкин. Шу билан бирга кесиш кўпинча саратоннинг ёмонлигини орттиради. Саратонни билиш учун бадан ҳолатидан олинадиган белгиларнинг турлари: Баъзиси борки, уни ушлаб кўриб билса бўлади.

Абу Али ибн Сино айтишича, ҳўл ва оғир овқатлар танада хом хилт туғдиради, унинг натижасида шишлар, сокин саратонлар хасталигини келиб чиқади.

**Биласизми:** Саратон касалига чалинмай десангиз, организмни ортиқча зарарли хилтлардан тозалаш даркор.

**Саратон касаллигида табиат неъматларидан фойдаланиш.**

Саратон касалигида дори ишлатишдан тўрт мақсад кўзда тутилади: саратонни тубдан йўқотиш, (бу қийин албатта) уни зўрайиб кетишини олдини олиш, ярага айланишни тўхтатиш, ва ярага айланганини табиат неъматлари билан даволаш. Саратоннинг авж олишини тўхтатиш келганда, бу мақсадга моддани кесиш, овқатни тузатиш, машхур қайтарувчи дорилар ёрдамида аъзони кучайтириш ва чапланадиган дорилар ясаб ишлатиш, масалан: тегирмон тоши ва қайроқ тоши ишқалангандан тушган кукунини, шуни тўртдан бир қисмига гул ёғи ва кашнич сиқиб сувини қўйиб, кўргошин ҳовончага солиб кўргошин даста билан яхшилаб ишқаланганда, чиққан нарсани чапланади. Шунга ўхшаш узум гўрасини янчиб қўйиб, боғлаш ҳам яхши натижа беради.

Саратон ярага айланганда, каноп латтани итузум сувига ботириб мунтазам яра устига қўйилади, латта қуришига яқинлашганда уни қайтадан ҳўллаб яна устига қўйилади.

Саратон ярага айланганида яна бир яхши усул: одам ўз пешобини яранинг ҳаммаёғига ҳўл бўлгунча томизиш ва латтага пешобни шимдириб ярага кунига 6-8 маҳал қўйиш керак, ҳамда киши ўз пешобини катталарга 60-100 г дан, болаларга 30-50 г дан кунига 3-4 маҳал ичиш тавсия этилади.

**Саримсоқ (Чеснок).** Америкалик олимлар қаерда саратон бўлса, саримсоқ ҳудди шу ерга кўпроқ таъсир қилиши тўғрисидаги таҳминни билдирганлар. Айниқса ҳар доим саримсоқни хомлигича еб юрган киши саратон касалига камроқ чалинади. Хитой табиблари эса саримсоқдан заҳар кучини кесувчи, ўсмаларга таъсир қилувчи восита сифатида фойдаланганлар. Абу Али ибн Сино: Саримсоқнинг микробларга,

бир ҳужайрали содда жониворлар ва замбуруғларга қарши таъсир кучига эга экани алоҳида таъкидланади. Корея, Япония, Хитой, Вьетнам мамлакатлари аҳолиси саримсоқни кўп истеъмол қилинади, айниқса уни ҳомлигича салатларга қўшиб ёки ўзини истеъмол қилиш уларда одат тусига кирган. Куруқ чой эса саримсоқнинг қўланса ҳидини батамом йўқотишга ёрдам беради. Бунинг учун бир дамлам қора чойни оғзингизга солиб шиминг, лекин ютиб юборманг, сўнгра оғзингизни чайқасангиз ноҳуш ҳиддан асар ҳам қолмайди. Саримсоқ шамоллаш, грипп, кўп хасталикларни олдини олади ва даволайди.

Яна бошқа усул: 250 г саримсоқ пиёзни майдалаб, устига 200 г 96 градусли спирт қўшиб аралаштирилади ва идиш қопқоғини ёпиб, салқин ва қоронғи жойга қўйилади. 10 кун ўтгач, уни докадан сузиб, яна 2-3 кун сақланади, кейин 50 г совуқ сутга томизиб, ҳар кун 3 маҳал ичилади. Бунда биринчи кун 8 томчи қўшиб, 25 томчига етгунга қадар ичилади ва сўнгра орқага қайтарилади.

**Иттиканак (Череда трёхраздельная).** 67-расм. Халқ табобатида ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама ёки қайнатма саратон ҳасталигини даволашда қўлланилади. Дамлама тайёрлаш учун бирор идишга ярим лирт қайнаб турган сув қуйилади ва ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан 2 ош қошиқ солиб, дуҳовкага 12 соатга қўйилади, докадан сузиб кунига чорак стакандан 3-4 маҳал ичилади.

**Кушкўнмас (Волчец благословенный).** 68-расм. Агар эркак киши қовуқ ости беги саратон касалига чалинган бўлса, қадимдан бу ўсимликнинг ер устки қисмидан майдалаб 1-2 г истеъмол қилишни касалга буюрилади.

**Қариқиз (Лопух войлочный).** 33-расм. Бирор бир идишга 2 чой қошиқ ўсимлик гулидан солиб устига бир стакан қайнаб турган сув қуйилади ва 2 соатга дамлаб қўйилади, докадан сузиб 2-4 маҳал ярим стакандан ичилади.

**Зубтурум (Подорожник ланцетный).** 35-расм. Унинг қуритилмаган баргидан бир сиқим олиб эзилади ва бир ош қошиқ шакар билан аралаштирилиб ва иссиқ жойга 3 ҳафтага қўйиб қўйилади. Ажралган ширадан ўпка ва меъда саратони касаллигида 10-15 кун давомида кунига 3-4 қошиқдан ичилади. 15 кун дам олиб яна 15 кун ичилади.

Рус табиблари томонидан саратонни даволашда янги усул ўйлаб чиқилди. Бу усулга кўра саратон касалини даволаш учун шишга чўяннинг микро заррачалари киритилади, бу ўша шишни қиздириш

имконини беради, ҳарорат баланд бўлиб шиш бор жойда ҳарорат 43,5° С га кўтарилади, натижада саратон ҳужайралари 100% гача ҳалок бўлади. Бу усулга 1991 йили ноябрда патент берилди.

Ал-Азхар университети олимлари олиб борган илмий изланишлари натижасида саратон касалини олдини олиш хусусиятларига эга бўлган 40 хил озиқ-овқат маҳсулотлари мавжудлиги аниқланган. Булардан биринчи ўринда кўк чой, саримсоқ, пиёз, райхон ва қизғиш гуруч туради, улар таомноманинг асосини ташкил этади. Уларга яна баъзи кўкатлар ва дон маҳсулотлари қўшилса, саратон касалига қарши табиий тўсиқ қўйилади.

#### **Биласизми:**

*Қовун билан бирга емагил асал,  
Гар есанг албатта булурсан касал.  
Ҳар ким сабр қилса,  
Оллоҳ уни тезда яхши ниятларига етказади.*

### **САРИҚ КАСАЛЛИГИ**

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Сарик касаллиги баданнинг хунук сарғайиши ёки қорайиши ўзгаришидан иборатдир. Халқ тиббиётида бу ҳасталикни инсон организмидаги қон таркибида билрубин миқдорининг ортиб кетиши билан изоҳланади. Халқ табобатида эса касалликка сарик ёки қора хилтнинг сасимасдан терига ва тери остига оқиб бориши сабаб деб кўрсатилади. Сарик касалида асосан жигарнинг тиқилмалари зарарланиб, беркилиб қолади, натижада жигар кенгайиб шишади, жигарга келган қонга жигар тиқилмалари қўшилиб натижада фермент деб аталадиган тиқилмалар кўпаяди ва жигардаги ўт ўз йўли беркилгани туфайли ичакка бормасдан қон орқали танага тарқалади, шундан беморнинг териси, юзи, кўзини оқи сарғаяди, аҳлати оқаради. Талоқ касаллиги билан бўлган жигар кучсизлигида эса одам ранги қораяди. Овқат устига овқат ейиш ва овқатланиш тартибини бузиш жигарга энг зарарли нарсалардан саналади. Шунинг учун одам ўз саломатлигини ўзи сақлаши лозим.

#### **Сарик касаллигида табиат неъматларидан фойдаланиш.**

Сарик касаллигини даволашда икки нарса мақсад қилиб олинади: бири сарикликнинг ўзини ювувчи дорилар, кўз учун ишлатиладиган ва бурунга юбориладиган дорилар, шунингдек сарик касаллигини пайдо қилаётган моддани чиқарувчи сурги дорилар ёрдамида тери ва кўздан кетказишдир. Сарик бўлган одамга шароб ичиш рухсат этилмайди, лекин сув аралаштирилган шаробни ичиш мумкин.

Улар энгил ҳазм бўладиган гўштларни истеъмол қилишлари зарур, шу билан бир қаторда уйқусизликдан, газабланишдан, кўп ҳаракат қилишдан ва ҳаммомда чўмилишдан сақланишлари керак. Сарик нарсаларга қараш яхши фойда беради, чунки бу нарсалар табиатни савдоли моддаларининг ҳаммасини терига қараб ҳайдашга қўзғатади ва шу билан даволаш иши энгиллашади. Сарикликни кетказадиган дорилар ични суриши, ё сийдикни кучли ҳайдаши ёки терлатиши билан даволайди.

Жигар тикилмаларини очадиган дорилар: санавбарнинг катта уруғидан 3 дирҳам (бир дирҳам 2,975 г  $\times 3 = 8,925$  г), уруғи олинган майиздан 5 дирҳам (14,875), олтингугуртдан ярим мисқол (бир мисқол-2,95 г ярими-1,48) девпечак, тоғ петрушқасининг уруғи, қора нўхат ва оқ кундир елимининг ҳар биридан 2 дирҳамдан-6 г дан; ҳар гал шу таркибдан 1,5 дирҳамдан олиб, яъни 4,5 г дан олиб арпабодиён суви билан бир неча кун истеъмол қилинади.

Сарик касалини даволаш учун қадимги шарқ табобатида жуда кўп шифобахш ўсимликлардан фойдаланилган, масалан: сарик касалини даволаш учун сабзини стаканга ўхшатиб ўйилади, ичига ҳар куни бола сийдигини қуйиб турилади, сийдикдаги сув буғланиб охири қуруқшаб, унинг қолган заррачалари (кристаллари)ни беморга берилади, кунига 3-4 маҳал ярим мисқолдан (1,5 г) ичиб турилади, 4-5 кунда сарик касали тарқаб кетади, инсон шифо топади.

**Ўрик (Урюк).** Шифобахш неъматлардан ҳисобланиб унинг ўзини қайнатиб, шарбатини сув ўрнида ичиш тавсия этилади. У сарик касали билан оғриган одамни ичини яхши юргизади, ҳам дори сифатида яхши таъсир этади.

Сарик касалигида анорнинг қобиғи, пўстлоғи ва гулидан Абу Али ибн Сино тенг миқдорда олиб дамлама тайёрлашни ва кунига 3 маҳал ярим пиёладан ичишни буюради.

**Рўян (Марена красильная).** 46-расм. Абу Али ибн Сино рўян илдизидан тайёрланган қайнатмага озгина асал қўшиб сарик касали (жигар ва қора жигар) шишларида ҳамда сийдик ҳайдовчи дори сифатида тавсия қилган. Қайнатма тайёрлаш учун, оғзи ёпиладиган идишга бир стакан сув қуйиб, устига майдаланган рўян илдизидан бир чой қошиқ солинади 10 дақиқа қайнатилади, сўнг асал қўшиб кунига 4 маҳал ярим стакан ичилади.

**Коврак (Ферула ванючая).** 49-расм. Ўзбекистоннинг барча ерларида, даштларда, кумли чўлларда, соғ тупроқли ерларда ўсади. Буйи 1 м га етади, пояси тик ўсади, йўғон ичи ковак, гуллари оч сарик соябонга тўпланган бўлади. Март, апрель ойларида гуллайди.

имконини беради, ҳарорат баланд бўлиб шиш бор жойда ҳарорат 43,5° С га кўтарилади, натижада саратон ҳужайралари 100% гача ҳалок бўлади. Бу усулга 1991 йили ноябрда патент берилди.

Ал-Азхар университети олимлари олиб борган илмий изланишлари натижасида саратон касалини олдини олиш ҳусусиятларига эга бўлган 40 хил озиқ-овқат маҳсулотлари мавжудлиги аниқланган. Булардан биринчи ўринда кўк чой, саримсоқ пиёз, райхон ва қизғиш гуруч туради, улар таомноманинг асосини ташкил этади. Уларга яна баъзи кўкатлар ва дон маҳсулотлари қўшилса, саратон касалига қарши табиий тўсиқ қўйилади.

#### Биласизми:

*Қовун билан бирга емагил асал,*

*Гар есанг албатта булурсан касал.*

*Ҳар ким сабр қилса,*

*Оллоҳ уни тезда яхши ниятларига етказади.*

## САРИҚ КАСАЛЛИГИ

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Сариқ касаллиги баланнинг хунук саргайиши ёки қорайиши ўзгаришидан иборатдир. Халқ тиббиётида бу ҳасталикни инсон организмидаги қон таркибида биллирубин миқдорининг ортиб кетиши билан изоҳланади. Халқ табобатида эса касалликка сариқ ёки қора хилтнинг сасимасдан териға ва тери остига оқиб бориши сабаб деб кўрсатилади. Сариқ касалида асосан жигарнинг тиқилмалари зарарланиб, беркилиб қолади, натижада жигар кенгайиб шишади, жигарга келган қонга жигар тиқилмалари қўшилиб натижада фермент деб аталадиган тиқилмалар кўпаяди ва жигардаги ўт ўз йўли беркилгани туфайли ичакка бормасдан қон орқали танага тарқалади, шундан беморнинг териси, юзи, кўзини оқи сарғаяди, аҳлати оқаради. Талоқ касаллиги билан бўлган жигар кучсизлигида эса одам ранги қораяди. Овқат устига овқат ейиш ва овқатланиш тартибини бузиш жигарга энг зарарли нарсалардан саналади. Шунинг учун одам ўз саломатлигини ўзи сақлаши лозим.

#### Сариқ касаллигида табиат неъматларидан фойдаланиш.

Сариқ касаллигини даволашда икки нарсa мақсад қилиб олинади: бири сариқликнинг ўзини ювувчи дорилар, кўз учун ишлатиладиган ва бурунга юбориладиган дорилар, шунингдек сариқ касаллигини пайдо қилаётган моддани чиқарувчи сурги дорилар ёрдамида тери ва кўздан кетказишдир. Сариқ бўлган одамга шароб ичиш рухсат этилмайди, лекин сув аралаштирилган шаробни ичиш мумкин.

Улар энгил ҳазм бўладиган гўшларни истеъмол қилишлари зарур, шу билан бир қаторда уйқусизликдан, газабланишдан, кўп ҳаракат қилишдан ва ҳаммомда чўмилишдан сақланишлари керак. Сарик нарсаларга қараш яхши фойда беради, чунки бу нарсалар табиатни савдоли моддаларининг ҳаммасини терига қараб ҳайдашга қўзғатади ва шу билан даволаш иши энгиллашади. Сарикликни кетказадиган дорилар ични суриши, ё сийдикни кучли ҳайдаши ёки терлатиши билан даволайди.

**Жигар** тикилмаларини очадиган дорилар: санавбарнинг катта уруғидан 3 дирҳам (бир дирҳам 2,975 г  $\times 3 = 8,925$  г), уруғи олинган майиздан 5 дирҳам (14,875), олтингугуртдан ярим мисқол (бир мисқол-2,95 г ярими-1,48) девпечак, тоғ петрушкасининг уруғи, қора нўхат ва оқ кундир елимининг ҳар биридан 2 дирҳамдан-6 г дан; ҳар гал шу таркибдан 1,5 дирҳамдан олиб, яъни 4,5 г дан олиб арпабодиён суви билан бир неча кун истеъмол қилинади.

Сарик касалини даволаш учун қадимги шарқ табобатида жуда кўп шифобахш ўсимликлардан фойдаланилган, масалан: сарик касалини даволаш учун сабзини стаканга ўхшатиб ўйилади, ичига ҳар кун бола сийдигини қуйиб турилади, сийдикдаги сув буғланиб охири куруқшаб, унинг қолган заррачалари (кристаллари)ни беморга берилади, кунига 3-4 маҳал ярим мисқолдан (1,5 г) ичиб турилади, 4-5 кунда сарик касали тарқаб кетади, инсон шифо топади.

**Ўрик (Урюк).** Шифобахш неъматлардан ҳисобланиб унинг ўзини қайнатиб, шарбатини сув ўрнида ичиш тавсия этилади. У сарик касали билан оғриган одамни ичини яхши юргизади, ҳам дори сифатида яхши таъсир этади.

Сарик касаллигида анорнинг қобиғи, пўстлоғи ва гулидан Абу Али ибн Сино тенг миқдорда олиб дамлама тайёрлашни ва кунига 3 маҳал ярим пиёладан ичишни буюради.

**Рўян (Марена красильная).** 46-расм. Абу Али ибн Сино рўян илдизидан тайёрланган қайнатмага озгина асал қўшиб сарик касали (жигар ва қора жигар) шишларида ҳамда сийдик ҳайдовчи дори сифатида тавсия қилган. Қайнатма тайёрлаш учун, оғзи ёпиладиган идишга бир стакан сув қуйиб, устига майдаланган рўян илдизидан бир чой қошиқ солинади 10 дақиқа қайнатилади, сўнг асал қўшиб кунига 4 маҳал ярим стакан ичилади.

**Коврак (Ферула ванючая).** 49-расм. Ўзбекистоннинг барча ерларида, даштларда, қумли чўлларда, соғ тупроқли ерларда ўсади. Буйи 1 м га етади, пояси тик ўсади, йўғон ичи ковак, гуллари оч сарик соябонга тўпланган бўлади. Март, апрель ойларида гуллайди.



Ўсимлик илдизидан елим-смола олинади. Бунинг учун поя чиқармаган ўсимликнинг илдиз атрофи чуқур қилиб қовланади. Сўнгра илдизнинг юқори томонидан озгина жойи кесиб қўйилади. Шу ердан елим-смола оқиб чиқади. Қотиб қолган смолани эртасига йиғиб олинади. Илдизни кесиб қўйилади, илдизда елим-смола тамом бўлгунга қадар бу иш қайтарилаверади. Абу Али ибн Сино коврак ўсимлигининг елим-смоласини жигар сариқ касаллигида, талоқ, меъда, буйрак касалликларида, ҳамда сийдик ҳайдовчи сифатида беморга хаб дори шаклида кунига 3 маҳал берган.

**Қовул (Каперцы колючие).** Бу ўсимлик судралиб ўсади, гуллари оқ. Халқ табобатида сариқ касаллигида ўсимликнинг илдизидан тайёрланган қайнатма тавсия этилади. Қайнатма тайёрлаш учун озги ёпиладиган идишга 2 стакан сув қуйиб, устига майдаланган қовул илдизидан бир чой қошиқ солинади ва 15-25 дақиқа қайнатилади. Сўнгра докадан сузиб қайнатмадан кунига 3-4 маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

**Шотара (Дымянка войяна).** 59-расм. Халқ табобатида ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма сариқ касаллигини даволашда қўлланилади. Қайнатма тайёрлаш учун бир стакан сувга бир чой қошиқда майдаланган ўсимликнинг ер устки қисмидан солинади ва 5 дақиқа қайнатилади. Сўнгра докадан сузиб 3-4 маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

**Чақамиқ (Подмаренник цепкий).** Халқ табобатида сариқ касалига чалинганларга чақамиқ ўсимлигининг ер устки қисмидан тайёрланган дамламани ичирилади. Дамлама тайёрлаш учун озги ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан озгина солинади ва 3-4 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, кунига 3-4 маҳал чорак стакандан оз-оздан хўшлаб ичилади.

**Қовоқ (Тыква).** Халқ табобатида сариқ касалини даволаш учун қовоқнинг пўстини ҳомлигича ейиш тавсия этилади. Ундан ташқари қовоқнинг гўштли қисмини сувда пишириб ейиш ҳам яхши фойда беради.

**Қорақанд (Смородина).** 29-расм. Баргини дамлаб ичирилади. Седанадан етти дона олиб, уни аёл сутида бирор соат ивитиб, ундан бурунга томизилса, сариқ касаллиги ва кўз сариқлигига яхши фойда қилади.

Болгариялик башоратчи Вангани айтишига қараганда сариқ касаллигида касаллик аён бўлиши билан 3 кун давомида лимон сувига бир чой қошиқда истемол содаси аралаштириб, наҳор ичилади.

Сариқ касали билан оғриган беморга анор шарбатига ботириб қаттиқ нонни едириш керак.

*Туя истиҳсо (Верблюд).* Сариқ сув касаллиги безовта қилган киши туянинг пешобидан ҳар куни қандга аралаштириб, қирқ мисқол (бир мисқол 2,95г) ичса, у бутунлай дарддан фориг бўлади.

*Ялиз (Мята).* 11-расм. Сариқ касални даволайди, меъдани мустаҳкамлайди.

*Бодом (Миндаль обыкновенная).* 4-расм. Тожик халқ табобатида чучук бодом мағзидан сариқ касалини даволашда фойдаланилади. Бунинг учун бемор биринчи куни тозаланган бодом мағзидан 2-3 маҳал 5 донадан истеъмол қилади. Кейинги кун мағизи сонини 5 тагача кўпайтирилади. Шундай қилиб 4-5 кунга бориб бемор ўртача 70 дона мағиз ейди. Шундан сўнг ушбу тартибда мағиз сонини 15 тагача туширади, кейин истеъмол қилишни тўхтатилади, бу ҳам яхши фойда беради.

*Турп (Редька).* Сариқ касалини даволаб жигардаги тиқилмаларини кетказиш, турп баргини дамлаб ичиш тавсия этилади.

Ундан ташқари турп уруғини янчиб ундан ҳамир қилиб нўхотдай қилиб кунига 3 маҳал биттадан ичиб турилса жигар оғриғини қолдиради.

*Яна Алой (Сабур).* Баргини чайнаб ейилса жигардаги тиқилмаларни очади, ҳамда меъда оғриғини қодиради.

**Биласизми:** Турп уруғин дамлаб ичса, меъдани юмшатиб, қилар мулоим, жигар тиқилмасин очади доим.

## СЕМИЗЛИКНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

Ортиқча семизлик одам организми учун ўта ноҳуш вазиятларни келтириб чиқаради. Шу сабабли семириб кетмасликни истаган кишиларга қуйидаги тартибда парҳез қилишни ва доимо вазнини назорат қилиб боришни тавсия этамиз. Киши семириб кетмаслиги учун арпа нон, карам, сабзи, қовоқ ҳамда сут, қатик, пишлоқ каби маҳсулотларни кўпроқ, мол ёғи, товук, ўрдак ва роз ёғини камроқ истеъмол қилиши керак. Бир ойда икки кун овқат емаслик ёки ўша кунлари 1,5 кг олмани 5га бўлиб истеъмол қилиш буюрилади. Бундан ташқари, 1,5 литр сут ёки қатикни 6га бўлиб ичиб ҳам парҳез тутиш мумкин. Бир кун давомида 600 г турли хил мева шарбатларини 800 г наъматак шарбатига аралаштириб ичиш керак. Буни 5 марта такрорланса, фойда беради.

Ҳар куни писта, маккажўхори ва пахта ёғида тайёрланган овқатларни истеъмол этиш тавсия қилинади. Парҳез даврида умуман гўшт, балиқ, аччиқ ва шўр нарсалар, қовурилган, дудланган таомлар, колбасаларни емаслик керак. Таркибида калий ва кальций кўпроқ бўлган меваларни, денгиз карами, ўрик, олхўри, картошка, сули ва гречка, сабзи, карам, лимон, петрушка ва укропни истеъмол этиш ва бир кун давомида бир ярим литр суюқлик истеъмол қилиш тавсия этилади.

Бир кунда оз-оздан беш маҳал овқатланиш тавсия этилади. Бирданига кўп овқат емаслик лозим. Ётиш олдидан бир стакан қатиқ ёки сут ичиш ҳам фойдалидир. Бир кун мобайнида куйидаги тартибда овқатланиш ҳам фойдалидир: эрталаб карам, сельдерей, кашнич ва ўсимлик мойи солиб тайёрланган салатлар ейиш лозим. Гречка ёки сули бўтқаси, сутли овқат, қандсиз, тузсиз тайёрланган таомлар. Тушликда карам шўрва, ярим кунликда олма чой, наъматак шарбатидан 200 г (8-10 та наъматак 200 г қайноқ сувда дамланади). Кечқурун сувда пиширилган 110 г балиқ, тузсиз, сувда пиширилган картошка, қандсиз чой буюрилади. Ётиш олдидан қатиқ ёки сут, кун бўйи давомида эса 2-нав ундан тайёрланган 100 г нон истеъмол қилинади. Мана шу тартибдаги парҳез жуда фойдалидир.

Агар семиришни истасангиз яхши овқатланиб, кўпроқ телевизор кўринг. Гарвард университети олимлари қизиқарли тажриба ўтказишди. Текшириш турли ёшдаги 6 минг нафар одамлар орасида олиб борилди. Маълум бўлишича, телевизорни бир кеча кундузда 3 соатдан ортиқ томоша қилинса, инсон оғирлигининг ортиши тезлашаркан. Айниқса 18 ёшдан 26 ёшгача бўлганлар орасида бу жараён янада тезкорлик билан ўтаркан. Шунинг учун «Соғлигинг ўз қўлингда» деган иборани доим ёдда сақламоқ даркор.

Абу Али ибн Сино: баданни озиклантириш ва семиртириш учун маска ёғи суртиш кераклигини айтади. Ёввойи сано уруғи долчин семиртиради ҳамда юз рангини ва бадан тусини чиройли қилади. Сут ҳам семиртиради. Ҳатто оғиз суви иссиқ ва қуруқ мижоз сабабли озган одамларнинг мижозини ҳўллаш ва ёмон ҳилтларни чиқариш ва шу билан озикани яхшилаш орқали семиртиради. Қатиқни темир тўполи билан берилса, ўшандай одамларни тез семиртиради. Каклик гўшти семиртиради. Абу Бакр Розий бундай дейди: озғинларни ҳар куни иссиқ сувга ўтказиш, баданига гунафша ёғи суртиш ва шакарсиз арпа суви билан озғинлиғи тузалгунча чора кўриш керак. Ундан сўнг иссиқ сувга ўтказиш ва гунафша ёғини суркашни такрор буюриб, қовундан ташқари ҳўл меваларни ейишга ружат берилади.

### Биласизми:

*Танга берсанг доим ширинлигу ёғ,  
Жонинг жавҳарини кўрмагайсан соғ.*

## СЎГАЛ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Сўгал тери устида пайдо бўладиган юзаси гадир-будир ёки ясси думалоқ, нўхатдек кўринишдаги ҳавфсиз ўсмадир. Сўгал ҳар хил зарарли микроблар туфайли пайдо бўлади. Кўпинча сўгал бармоқларда, юзда, оёқ тагида юзага келади. Одам 40-50 дан ошгандан сўнг эса баъзи кишиларда кўкракгига, елкасига, бўйнига кичкина-кичкина ясси сўгал чиқади. Бу сўгалларни қарилик сўгаллари дейилади. Сўгал одамни унчалик безовта қилмасда, юза қисмда пайдо бўлганлари бирор нарсага тегса қонайди, оғрийди, қўл-оёқларингизни хунук кўрсатади. Оёқ тагида пайдо бўлган сўгаллар эса қадоққа ўхшаб қадалиб, оғрийди.

**Халқ табобатида сўгалларни йўқотиш усуллари.** Ҳар кун ич кечқурун ётишдан олдин сирка кислотасини ҳар бир сўгалнинг устига эҳтиёткорлик билан бир томчидан томзилади, терининг бошқа бир ерига сирка кислотаси томиб кетмаслиги керак. Сўгал устига томзилган бир томчи сирка уни куйдиради ва сўгал 2-3 кундан сўнг тушиб кетади.

Агар сўгал оёқда бўлиб ва жуда катта бўлса, унда истеъмол содаси солинган қайноқ сувга оёқни солиб, уни обдон ивителиди, кейин сўгални устидаги қотиб қолган терини иложи борича қириб ташланади. Сўнг оёқни қуруқ латта билан яхшилаб қуригунча артилади. Шундан кейин кичкина-кичкина ҳом гўшт кесиб сўгал устига қўйиб, ёпишқоқ (пластырь) ва дока билан боглаб 3-4 кунга қолдирилади, шу вақтда сувга тегилтирмаслик керак. 3-4 кундан кейин боғламни олиб ташланади, ва оёқни яна қайноқ сувга истеъмол содаси аралаштириб бир оз ивителиди, сўгал ўзи тезда тушиб кетади.

Сўгални йўқотиш учун халқ табобатида яна бошқа бир усул бор, у ҳам бўлса саримсоқни сиқиб ширасидан ёки саримсоқни тозалаб бўлагини олиб кесиб шуни сўгалнинг устига кунига 5-6 ва ундан ҳам кўпроқ, яхшилаб ишқаланса, сўгал 3-4 кунда ўзи этдан ажралиб тушиб кетади.

Хурмо суви билан илон пўстини аралаштириб, сўгалнинг устига қўйилса, тез кунда сўгални тушиб кетишига ёрдам беради.

Пиёз уруғини туз билан қўшиб янчиб сўгалга қўйилса, уни кўпоради.

Сўғални қайта-қайта карам шарбати билан артилса у тезда йўқолади.

*Анжир (Инжир).* 2-расм. Анжирнинг хомини, шунингдек баргини, хол, сўғал ва буларнинг ҳар хил турларига суртилса, тез кунда натижа беради, яъни ход ва сўғални йўқотади.

Қоқигул баргини майдалаб узум сиркаси қўшиб сўғалга ҳар кун суртилса турилса 3-4 кунда уни йўқотади.

*Тоғжамбил.* 51-расм. Тоғжамбил ҳам халқ табобатида сўғални йўқотишда ишлатилади.

## СЕПКИЛЛАРНИ ВА ДОҒЛАРНИ ЙЎҚОТИШ

*Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.* Инсон организмида бирор бир модда етишмаслиги ёки модда алмашинувининг бузилиши оқибатида, танага (юзга, қўлга, оёққа, бўйинга ...) ҳар хил тошмалар, сепкиллар тошади. Айниқса бу ҳомиладор аёлларда кўп кузатилади, чунки ҳомиладор аёлларнинг организмига қабул қилинаётган озиканинг кўпчилиги она қорнида ривожланаётган боланинг озикланишига сарфланади.

Ундан ташқари инсон узоқ касал бўлиб, энди касалдан турганларда озуқаларни етишмовчилиги оқибатида ҳар хил тошмалар пайдо бўлиб, айримлари кўп вақтгача бадандан кетмасдан кишининг ғалати бир ёқимсиз кўринишларига олиб келади. Ва яна яралар ёки ҳар хил тошмалар чиққан жойлари қонгалаш доғ бўлиб қолади, буларни йўқотиш учун она табиатга мурожат этиш лозим.

*Сепкилларни, доғларни йўқотишда табиат неъматларидан фойдаланиш.* *Тактак.* 53-расм. Бу ўсимлик қир-адирларда ўсади. Халқ орасида у ёввойи арпа деб ҳам юритилади. Июнь ойининг ўрталарида пишиб етилади. Тактакнинг дони қорамтир бўлади, бошоғи пишганда терилади ва уни қуритиб янчиб ун қилиб олинади. Бу ўсимлик гаройиб таъсир кучига эга. Унинг уни билан 3-4 кун юзилса сепкилни, бошқа доғларни кетказди, темирлаткини ҳам йўқ қилади.

Лимоннинг сувини сиқиб у билан юзни ювилса сепкилни кетказди.

*Пиёз (Лук)* юзни қизартиради, уруғи доғни кетказди.

*Петрушка (Петрушка обыкновенная).* Петрушкани янги узиб олинганидан сиқиб олинган шарбати юздаги доғларни, сепкилни кетказиб, чивин ва ари чаққанда ҳам жароҳатларни даволашда яхши фойда беради.

**Ровоч (Ревень татарский).** 27-расм. Халқ таботатида ровоч илдизини қайнатмасига озгина узум сиркасидан қўшиб сепкил ва теридаги ярадан қолган изларга фойда қилади. Теридан жой олган бўлса бирор из, доғми ё сепкилми йўқотар беиз.

**Хантал (Горчица саренская).** 48-расм. Халқ таботатида ханталнинг уни билан тенг миқдорда асал қўшилади, пиёзгул гулларини қайнатиб унга қайнатмани аралаштириб, сепкил ё доғ тушган жойларга суртилса уларни йўқотади.

**Келинтили (Горец почечуйный).** Халқ таботатида келинтили янгисини уруғи билан янчиб, юздаги доғга, сепкилга, ва эскирган нуқтали қон талашларга суртилса уларни кетказади.

Агар эчкини ўпкасини сепкиллик юзга суртилса, у сепкилни йўқ қилади.

Ҳар кимнинг юзида сепкил бўлса, товушқоннинг қонини суртса йўқ қилади.

Аччиқ бодомни майдалаб, уни шаробга қўшиб юз ювилса сепкил йўқолади.

Бақлажон сувидан юзига суртса, юздаги доғлар кетади.

Мошнинг илдизини сиқиб олинган ширасини юзга суртса, сепкилни кетказади.

Картошка ниқоб юздаги ажинларни йўқотади. Картошкани қайнатинг ва эзиб, унга озгина сут қўшинг, сўнгра юзга суртинг.

Петрушканинг япроғини ва илдизини ярим соат давомида паст оловда қайнатилади. Қайнатма бир оз совуб тингач, юмшоқ матога шимдириб, юзга ёпиштирилади. 20-30 дақиқадан сўнг дармон ниқоб олинади. Ҳафтада 2 марта такрорланиши лозим, ундан сўнг одамнинг юзи тиниқ, тоза бўлади.

Сабзи, лимон, апельсин пўчоқларини яхшилаб ювиб, қирғичдан ўтказиб, юзга чаплаб, бир икки соат турса юз дам олади, ҳам ёшариб очилади.

Рангни тиниқлаштириш учун нонни увоқларини сувда ивиғиб тухумни оқи билан ивиган ушоқларни сизиб олинганига қўшиб аралаштириб юзга суртилади.

Яна юз тиниқ бўлиши учун нўхат ва илитилган тухум, гўшт сели ва анжир енг. Анжир қон айланишини равон қилади. Сабзавотлардан турп, пиёз, карам ва саримсоқни тез-тез истеъмол қилиб туриш керак. Шунда юздаги доғлар йўқолиб ёшаради.

Сепкил ва қора доғлар ҳомиладор аёлларда учраганда, доғларни кетказиш учун кўпроқ редиска, сут истеъмол қилиш керак. Ҳар куни ҳар хил пиёз, бодрингларнинг шарбати билан юз териси арғиб турилади.

Ҳар хил доғларни ва ажин тушишдан сақлашда қуйидаги муолажа қилинади: 1 ош қошиқ сузма, 1 та тухумнинг оқи ва бир ош қошиқда ўсимлик ёғи яхшилаб аралаштирилиб, юзга қалин қилиб суртилади. 20-25 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювилади.

Инсоннинг рангини оқартириш, ҳар хил доғлардан ҳоли бўлиш учун: бир бойлам укроп олиб 10-15 дақиқага сувга солиб қайнатилади ва уни докадан ўтказиб, оғзи бекиладиган идишда музлатгичга қўйилади. Ана шу қайнатма билан ҳар куни юз артиб турилса, доғлар кетиб, шўралаганлар йўқолиб, ранг оқариб асл ҳолига келади.

Миср аёлларининг тақидлашларича, агар юзда ҳар хил сепкил ва доғлар бўлса, улар мунтазам равишда қум маскани қилиб турсалар, юздаги сепкил, доғлар кетиб, юз териси ёшараркан. Кўз остидаги ва бошқа ажинлар текисланиб йўқоларкан. Куёш нурида қизиган қумдан фойдаланиш керак.

### Биласизми:

*Тухумни сариғини асалга қўшиб ҳар қачон,  
Суркалса юз доғин кетказар ҳар он.*

### СУТ

(Она сути камайиб кетганда)

Эмизикли аёлларда баъзи сабабларга кўра сути камайиб кетиш ҳоллари кузатилади. Эмизикли аёл ҳаяжонланмасдан бўлар-бўлмасга жадли чиқмасдан, ўзини ҳотиржам тутиши лозим. Чунки онадаги кайфият сути орқали таъсир болага ҳам бўлади. Эмизикли аёл зарарли ва кўнгли тортмаган нарсаларни танавул қилмаслиги керак. Шунингдек, сут таъмини бузадиган турли кўкатлар, хомпиез, саримсоқ ейишдан ҳам ўзини тийгани маъқул. Сут келиши қийинлашганда кўкрак учларига олмос суртилса сут йўли очилади. Эмизикли аёлнинг сути камайиб кетганда қадимги шарқ табобатида қийдагилардан фойдаланганлар.

Агар эмизикли аёлнинг сути бўлмаса, унда эчкини сутида лавлагини қайнатиб, ҳаммасини бирга истеъмол қилса сути кўпаяди.

**Швит—Бодиён (Укроп пахучий).** Халқ табобатида швитнинг мева дамламаси сугини кўпайтирувчи дори сифатида тавсия қилинади. Швит мевасидан дамлама тайёрлаш учун, оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қуйиб ва унинг устига 2 чой қошиқ майдаланган мевадан солинади сўнг 10 дақиқа дамлаб қўйилади. Кейин докадан сузилади. Тайёр бўлган дамладан кунига 3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади. Лекин бу дамлама қон босимини туширади.

*Анжир (Инжир)*. 2-расм. Абу Али ибн Синонинг аниқлашича анжир шарбати эмизикли аёлларнинг сутини кўпайтиришга ёрдам берар экан. Шарбат тайёрлаш учун 15-20 г анжир мева қоқиси олиниб, 200 г қайноқ сувда 30 дақиқа дамланади. Шу дамламадан кунига 3-4 маҳал 1-2 стакандан ичилади.

*Тугмачагул (Мальва дикая)*. 43-расм. Халқ табобатида маълум бўлишича ўсимлик баргидан ёки гулидан тайёрланган дамлама эмизикли аёлларни сутини кўпайтиради. Дамлама тайёрлаш учун идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига майдаланган баргидан ёки гулидан бир ош қошиқ солинади ва 2 соат дамлаб қўйилади, сўнгра докадан сузилади ва озроқ қанд қўшилади, бу дамламадан кунига 3-4 маҳал 1-2 ош қошиқдан ичилади.

Яна сутни кўпайтириш учун нилуфар гулини дамлаб ва унга арпа дамламасидан қўшилади ва уни кунига 3-4 маҳал 1-2 пиёладан ичилади.

Булардан ташқари эмизикли аёлларни сутини кўпайтириш учун, райхонли чой, арпабодиёنли чой, седанали чой ва бодиёнли чойларни ичиш тавсия этилади.

## СИЙДИК ТУТА ОЛМАСЛИК

*Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.* Кечаси уйқуда ўринга сийиб қўйиш, кундузи беихтиёр сийиб юбориш, сийдик тута олмаслик ҳоллари болалар орасида кўп кузатилади. Қовуқ, буйрак, сийдик пуфағи ва сийдик йўллариининг атрофида жойлашган мушакларнинг шамоллаши туфайли ёш болалар кечаси ва кундузи уҳлаётганида ўрнига сийиб қўяди. Сийдик тута олмаслик ҳамма ёшдаги одамларда учрайди. Катта ёшдаги одамлар бу касалликни кўпинча яширадилар. Баъзан бу касаллик сабабли ёш оилалар ажрашиб кетишади. Катта ёшдаги кишилар орқа ва бош мия касалликларида сийдик тута олмай қоладилар. Айниқса орқа мия зарарланган ёки ўсма ўсаётган бўлса, сийдикни ушлаш қийин бўлади.

Бош мия қон томири торайганда, айниқса кекса ёшдаги кишилар кулганда, ёки қаттиқ асабийлашганда сийдик чиқиб кетиши, баъзан сийиб юбориш ҳоллари кузатилади, бундай ҳодисалар кўпроқ хотин қизларда учрайди. Сийдикни ушлай олмайдиган кишиларга қовуқ бўғимчаси фаолиятини яхшиловчи табиат неъматларидан фойдаланишлари лозим.



Табиат неъматларидан фойдаланиш услублари. Одатда янги туғилган чақалоқ кундан-кунга тез-тез сийдиган бўлади. Бир кеча кундузда ўрта ҳисобда 16 мартадан 20 мартагача сийиши мумкин. Ёш болани целофанга ўраш ярамайди, уни тез-тез тўсиш керак, ёшлигидан шунга ўргатиш лозим. Болани таги ҳар доим ҳўл бўлса, бора-бора бола шунга ўрганиб қолади. Боланинг сийгиси қистаса, у бироз безовта бўлиб, гиншийди, сесканади, шу захоти она уни тўсса турса у шунга ўрганади ва бадани, бош мия шунга ҳаракат қилиб, таги куруқ бўлишини ҳоҳлаб\* қолади.

Бола уҳлаётганда чалқанча, кифти билан, ҳамда корин билан ётмасдан, ёнбошлаб ётса сийиб қўйишни олдини олади.

Болалар уйку олдидан кўп суюқлик ичмасликлари керак, бунинг ўрнига зубтурум (подорожник) баргидан тайёрланган дамлама ичилса яхши фойда беради.

Вақти-вақти билан боланинг киндигига асал қўйиш буюрилади.

Халқ табобатида сийиб қўйиш касаллигини буткул давоси бор. Ёнг муҳими даволанувчи киши фақат айтилган тadbирларни ўз вақтида ва тўлиқ бажариши зарур. Бунинг учун бир боғ исирикни майдалаб, бир пақир сувда 20-25 дақиқа қайнатиш керак, сўнгра докадан сузиб, тоғорага солиб, бадан куймайдиган қилиб болани кечқурун ётишдан олдин шу сувга ўтказиш зарур. Агар қайнатма боланинг белигача чиқмаса устига иссиқ сув куйиш лозим. Тоғорадаги сувдан чўмичда олиб, боланинг елкаларидан қуйиб туриш керак. Сув совуғач болани бошқа сувда чаймасдан, чойшабга ўраб қуритиш керак, сўнг кийинтириш лозим. Тоғорадаги совуған сувни олиб қуйиб, яна 4-5 мартагача исигиб ишлатса бўлади. Кечаси бола уҳлаши олдидан оёғининг тагига асал суртиб қўйиш керак. Бунинг учун қоғоз ёки целофанни оёқ тагига мулжаллаб кесилади, унга асал суртиб оёқ тагига ёпиштириб, устидан пайпоқ кийдириб қўйилади. Эрталаб олиб ташланади ва оёқ иссиқ ҳўлланган латта билан артилади. Бу муолажани ҳар куни 2 ой давомида бажарилади.

Ётиш олдидан боланинг киндигидан бошлаб оёғининг учигача қўй ёғи суркаш яхши фойда беради. Бунинг учун 3 ёшли қора кўчқорнинг 400 г картдумба ёғини ҳом эритиб (жиззани саргайтирмай ) олиб, ундан ҳар куни 1-2 чой қошиғини иситиб суркалади. Уни ишқалаб танага сингдириб юборилади. Боланинг боши ва юзига офтоб туширмаган ҳолда баданини офтобда тоблаш лозим. Бунинг учун уни яланғочлаб қовуғини офтобга тутиш зарур. Биринчи ойда баданига доғ қилинган пахта ёғи суркаш керак, кейинчалик суркамаса ҳам бўлади.

Болгариялик башоратчи Ванга ҳам офтобда тобланишни буюради. Даволаниш даврида ҳар куни 6 та ёнғоқ, 2 чой қошиқ асал, бир боғ кашнични 3 кунга бўлиб истеъмол қилиш керак. Кунора нўхат ва ловия пишириб ейиш лозим. Чой ўрнида наъматак дамламаси ичилади ва қуюқ иссиқлик овқатлар ейилади. Катталарга ҳам даволаниш усули шунга ўхшаш бўлади Яна бошқа усуллар:

Абу Али ибн Сино айтишича, чигирткани қовуриб болага едирилса, сийиб қўйиш дардига даво бўлар экан.

*Далачой (Зверобой обыкновенный)*. 22-расм. Халқ табобатида сийиб қўядиган кишиларга далачой ўсимлиги дамламасидан ичиб туриш лозим. Бунинг учун бир стакан қайнаб турган сувга 10 г ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан солиб бир оз дамланади. Шундан кунига 2-4 маҳал бир ош қошиқдан ичиш тавсия этилади.

*Жағ-жағ*. 69-расм. Жағ-жағ ўтидан дамлама тайёрлаб, дамламадан чорак стакандан 4 маҳал ичиш керак.

*Швит (Укроп)* уругидан бир ош қошиқ олиб, бир стакан қайноқ сувда дамланади. Шу дамламани бир йўла ичиб юборилади.

Агар қишда киши сийдик тутолмаса, унда шакар билан исирикни тенг миқдорда олиб ҳар доим еб туриши керак.

Агар ёзда киши сийдик тутолмаса, 3 г кашничга 12 г шакар қўшиб туйиб истеъмол қилиш тавсия этилади.

#### Биласизми:

*Уйқуда сиймоқлик бўлса одатинг,  
Парҳез қил, кам бўлсин овқатинг.*

## СИЙДИК ТУТЎЛИШИ

Касалликнинг келиб-чиқиш сабаблари. Сийдик тутилиши сабаби: баъзан қовуқнинг ўзида бўлади, қовуқнинг кучсизлиги; бу мижознинг, айниқса совуқ мижознинг бузилиши орқасида, масалан: шимол шамолнинг кўп эсиши орқасида пайдо бўлади, ёки у шиш ва бошқа касалликлар натижасида пайдо бўлади. Бунда қовуқ сийдикни ҳайдаш вақтида уни табиий ҳолдагидек сиқиб чиқариш учун унинг ҳаммасини қулай қамраб ололмайди. Сийдик тутилишига сийдик йўлида тош бўлиши, ундан ташқари сўтал, орғиқ ўсган гўшт ва эт униши, ҳамда инсон чотидаги безлар шамоллашидан сабаб бўлиши мумкин.

Касалликни олдин сабабини билиб, сўнг даволаш лозим.

Агар сийдик тутилишининг сабаби тош бўлса, тошнинг қаерда бўлишига қараб даволанади, агар сабаби юқориди айтилган сугалдан ёки шиш ёки ўсган гўштдан бўлса, бунинг учун бўшаштирувчи ванналар қабу қилиш, нордон нарсалардан сақланиш керак, ва пешоб ҳайдовчи бобидаги пешоб ҳайдовчи нарсалардан фойдаланиш лозим.

Агар сабаб сийдикни узоқ ушлаб турилса, унга қарши зиғир уруғи ва бедадан тайёрланган юмшатиб бўшаштирувчи ванналар ва шу ўсимликлар ёғидан тайёрланган қуюқ суртмалар билан даволанади. Сўнгра сийдикни юргизишда кучли дорилардан фойдаланилади.

*Пол-пола (Эрва шерстистая).* У халқ табобатида кучли сийдик ҳайовчи восита сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун ўсимликнинг майдаланганидан 2 чой қошиғини бир стакан қайнаб турган сувга солинади, бироз дамланади, дамламага озгина шакар қўшиб, кунига ярим стакандан 3 маҳал овқатдан олдин ичилади.

Сийдирувчи нарсаларга келсак, улар тоғ петрушкасининг уруғи, ёввойи сабзи уруғи, коврак елими, ёввойи укроп илдизи, тоғ сумбули илдизи, игир буларнинг ҳаммасига турп сувини, арпабодиён ширасини қўшиб ичилса яхши фойда қилади.

Абу Али ибн Сино сийдик йўлидаги ва қовуқдаги яраларда, ўсма, шиш ва бошқа касалликларни даволашда 0,07 г мумиёни мева шарбатига аралаштириб ичибни тавсия этган, кунига бир мартадан бир ой давомида.

Сийиш қийинлашганда агар дорилар кор қилмаса, катетр ва сийдирувчи нарсалардан фойдаланиш керак бўлади, қовуқда шиш бўлса бундай йўл тутиш ярамайди.

#### Биласизми:

*Сийдиги тутилиб, киши бўлса ҳор,  
Совуқ мижоз унга далилдир ошкор.  
Армон содасидан сийдик йўлига,  
Қўйилса очилиб сиҳат бўлар ёр.*

### СИЛ КАСАЛЛИГИ (Туберкулёз).

*Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.* Айтишларига қараганда сил касаллиги инсоният яратилгандан бери мавжуд экан. Яъни мисрда эраמידан уч минг йил аввал яшаган ва мумиёланиб қолдирилган ҳар ўнта одам жасадидан тўрттасининг умуртқасида сил касаллигидан қолган белгилар аниқланган. Сил касаллиги одамнинг қайси аъзосини

— ўпка, суяк бўғинлари, буйрак, лимфа безларини жароҳатламасин, касалликда бутун тана зарарланади. Сил касалига чалинган беморлар кўпинча букчайган, кўкрак қафаси тор, кифилари чиққан бўлади, улар иккита қаноти бордек, елкалари тирсақдан олди ва орқа томондан ажралгандек бўлиб кўринади. Сил касаллига чалинувчи энг совуқ мижозли бўладилар. Сил касаллигига чалиниш ёш 18-30 ёшлар ҳисобланади. Бу касаллик совуқ иқлимли мамлакатларда кўпроқ учрайди ва кўпроқ куз фаслида авж олади.

Сил касаллиги юқумли касаллик бўлиб, у сил таёқчалари орқали юқади. Ўпка силени бошланғич даврида тана ҳарорати 37,0-37,5° С бўлади. Суяк силида касалликнинг маҳаллий белгилари қайси суяк бўғинлари касалланган бўлса ўша жой қаттиқ оғрийди. Касалликка этибор бермасдан юришлик натижасида у авж олиб умуртқалар атрофида кўплаб йиринг йиғилиши мумкин ва суяклар чириш ҳолати кузатилади. Тизза бўғинлари силида дастлаб оғриқ пайдо бўлади, оғриқ айниқса бемор юрганида кучаяди, дам олганда оғриқ енгиллашиб бўғинда озгина шиш пайдо бўлиши мумкин. У шиш аста-секин катталашиб, баъзан тери тешилиб яра бўлиб, йиринг оқиши мумкин. Бундай ҳолатда бемор ўзи эса юролмамай, қўлтиқ таёқлар ёрдамида юради.

**Касалликни даволаш усуллари.** Сил касаллиги аниқланганда уни авж олишига йўл қўймаслик учун куйидаги шифобахш ўсимликлардан фойдаланиш тавсия этилади.

***Зигир уруғи (Семена льна кудряша).*** Абу Али ибн Сино ўпка силида зигир уруғи қайнатмасини сутга қўшиб, 2-3 ой давомидида наҳорда ярим стакандан ичишни тавсия этган. Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир ярим стакан сув қуйилади ва унинг устига 2 чой қошиқ майдаланган зигир уруғи солинади. Кейин уни 5 дақиқа қайнатилади ва докадан сузиб сутга қўшиб ичилади. Агар беморни ҳарорати тушмаса, унга сут ичириш буюрилади. Сут яра зардобини ва йирингини кетказади. Сугларнинг энг фойдалиси аёл ва эшак сутидир, ундан кейин эчки сути туради. Бия сути ҳам тозаловчи ва балғам кўчишини енгиллаштирувчи ҳусусиятларга эга. Эшак сутини ичиш учун уч ёки беш ойлик эшак танлаб олинади. Уни соғишдан аввал хурмача иссиқ сув билан ювилади кейин, унга сут соғилади ва ярим суккурожа (бир суккурожа- 106,25 г, демак-53,12 г)дан ҳар куни 3 ҳафтагача беморга ичирилади. Эшак ёки бошқа ҳайвонлар сутини ёғоч идишда сақлаган яхши. Бемор овқатига келсак, улар оқ нон, умоч оши, гуручли овқатлар, яхши қайнатилган арпа оши истеъмол қилишлари лозим. Улар кўпроқ сув ичишлари керак. Бундай беморлар тез-тез ҳаммомга тушиб турсалар улар семириб кучларига куч қўшилади.

*Баргсиз итсегак (Анабазис безлистный).* Ўсимлик илдизини кузда ковлаб олиниб, сувда ювилади ва майда бўлақларга бўлиниб, очик ҳавода қуритилади. Халқ табобатида итсегак илдизидан тайёрланган қайнатма ўпка сили касаллигида даво хисобланади. Қайнатма тайёрлаш учун бир ош қошиқ майдаланган илдизни бир стакан сувга солиб 10 дақиқа қайнатилади, сўнгра докадан сузиб, бир ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади. Ўсимликнинг ҳамма қисми заҳарлидир.

*Қизил тасма (Горец птичий).* Ўсимлик гуллаганда ер устки қисми ўриб олинади ва салқин ерда қуритилади. Ундан тайёрланган дамлама ўпка сили касалликларида ичилди. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига ўсимликнинг майдалаб қуритилган ер устки қисмидан 3 чой қошиқ солинади, 4 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, дамламадан кунига 3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади, муолажа 20-30 кун давом этирилади.

*Кўка (Мать-мачеха).* 8-расм. Абу Али ибн Сино ўсимликнинг қуритилмаган барг ширасини (илдиз ширасини ҳам) ўпка сили касаллигига ялатишни тавсия этган.

*Тоғрайхон (Душика мелкоцветная).* 34-расм. Халқ табобатида ўсимлик дамламасини ўпка сили касаллигида тавсия этилади. Дамлама тайёрлаш учун идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига тоғрайхоннинг ер устки қисмидан 15 г солинади ва 2 соатга дамлаб, сўнгра докадан сузиб, кунига 3-4 маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

*Совунўт (Очный цвет пашенный).* 47-расм. Халқ табобатида ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама ўпка сили, буйракдаги тошга, тутқаноқ, касалликларини даволашда ишлатилади. Совунўтдан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига ўсимликнинг қуритиб майдаланган ер устки қисмидан ярим чой қошиқ солинади, 10 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, кунига 3-4 маҳал 2 ош қошиқдан ичилади.

Юқорида келтирилган табиат неъматларидан миждозга мослашиб 1-3 ой давомида фойдаланилса, бемор албатта шифо топгай.

Абу Али ибн Сино сил касали билан оғриган кишиларга кўпроқ типратикон гўштини истеъмол қилишни буюрган.

#### **Биласизми:**

*Силнинг иллатидан ҳар ким бўлса хор,  
Арпа сув, эшакнинг сутин бер такрор.  
Ҳаммомда бошингдан қуйсанг совуқ сув,  
Тананга касаллик ёпишғуси дув.*

## СОЧ КАСАЛЛИКЛАРИ

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Сочнинг касалликларидан соч қуриши, соч тўкилиши ва вақтдан аввал оқариб кетиши, ҳамда ёғли сочлар соч ҳасталикларига киради. Соч қуриб кетиши инсон организмга А дармондориси етишмаслигидан келиб чиқади. Агар бошда кепак — казғоқ бўлса, бу бошдаги ёғ безлари фаолиятини бузилганидан дарак беради. Сочдаги ранг берувчи моддалар вақт ўтиши билан камайиб боради. Шунинг учун одам кексайғач сочлари оқара бошлайди. Лекин баъзан ёшларнинг ҳам соч оқара бошлайди. Бу асаб тизими фаолиятининг кескин ўзгариши, организмда дармондориларнинг етишмаслиги натижасида содир бўлади. Бундай вақтда инсон организмга В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, РР дармондорилар жуда зарур. Булар мол жигари, буйраги, сут, гўшт, балиқ., пишлоқ каби маҳсулотларда кўп бўлади. Сочни оқараётган ёш йигит-қизлар биринчи навбатда овқатланиш тартибига риоя қилишлари лозим. Оқарган сочни бўяш мумкин, лекин бундай муолажани ҳар 2-3 ойда такрорлаш керак, чунки соч бир ойда 1-2 см.га ўсади. Бўяшда пала-партишликка йўл қўйилса соч толалари заифлашиб, кўп тўкилишига ёки синишига сабаб бўлади.

### Соч касалликларида табиат неъматларидан фойдаланиш.

Соч тўкилишида, саримсоқни майдалаб эзиб, бўтқа шаклида бошга суртиш тавсия этилади. Болгариялик башоратчи Вангани айтишича бошни соғ тупроқнинг лойи (белая глина) билан ювиб, соч тўкилган жойларга бир ой давомида лимонни паррак-паррак қилиб кесиб суртиш лозим.

Соч тўкилган жойга қуйдирилган саримсоқ пўстини зайтун мойига қўшиб малҳам тайрлаб суриш ҳам ижобий натижа беради.

Соч-соқоли чиқмаган киши куённинг ўтини суртиши лозим.

Киши ойда бир марта лимон шарбати билан бошини артиб турса, у бош терисидаги қон томирларнинг фаолиятини яхшилаб, соч толасини мустаҳкамлайди.

Соч барвақт оқариб кетганда, қизил лавлагини қайнатиб оқарган соч-соқолга суртилса уни қорайтиради.

Агар саримсоқни пўстини зиғир ёғи бирла соч ва соқолга суртса улар қораяди.

Агар бинафша гули билан ҳалилани қўшиб соч-соқолга суртса қорайтиради.

Агар олма, ўсма, хина суви ҳаммасини бир қилиб сочга суртилса, қорайтиради.

Соч-соқолни бўяш-ўз кўзини бўяш, оқ сочлар киши зийнати.

Сочлар оқариб кетаётган, тўкилаётган бўлса, уларга бўлка нон, гуручли овқат, жўхори, жигар ёрдам беради.

Сочни хом (гура) ёнғоқ пўстларидан тайёрланган дамлама билан ювилса, у қўнғир тусга киради, жилоланади.

Сариқ ингичка ва қуруқ сочга аччиқ қилиб дамланган чой ва пиёз дамламаси суртилса, соч жилоланибгина қолмасдан, балки унинг илдизи ҳам мустақамланади, буни вақти-вақти билан такрорланиб турилса соч янада қўнғир тус олади.

Ёғлиқ сочларни ювишдан ярим соат олдин бош терисига бир чой қошиқ асал, алоэ шарбати, лимон шарбати, тухум сариғи ва майдаланган бир бош саримсоқ пиёздан тайёрланган аралашмани суртиш керак.

Агар соч ювгандан кейин у қуруқ ва хира кўринса ёки ёмон турмакланса, унда бошни турли шифобахш ўсимликлар дамламалари билан чайиш керак. Мойчечак, ялпиз, қариқиз ўсимликларидан фойдаланиш мумкин. Дамлама тайёрлаш учун 2 ош қошиқ майдалаб қуригилган ўсимликни идишга солиб, устидан 2 стакан қайнаб турган сув қуйилади бир оз дам егач ундан фойдаланиш мумкин.

Бош ювишдан аввал (айниқса соч бўялган бўлса) уни 10 дақиқа уқалаш лозим. бунинг учун бармоқларингизни айланма ҳаракат билан терини бош суягига нисбатан силжитиб бошга ўсимлик, зиғир, чиқамуқ, касторка ёғларидан суртиш керак. Бу ёғларни сочларни тутамларга ажратиб бутун узунлиги бўйича суртилади. Ёғ яхши шимилиб кетиши учун уқалашдан сўнг сочни буғ устидан тараш лозим. Соч соғлом бўлиши учун кўпроқ мева-сабзавотлардан истеъмол қилиш керак.

Соч-соқол ва ўсган мўйни йўқотиш усуллари. Агар тананинг айрим жойларидаги мўйни (жунни) йўқотиш керак бўлса: 150 г бангидевона (дурман обыкновенный, 17-расм.) ўсимлигини олиб, шуни бир литр қайноқ сувда дамланади аччиқ бўлиб чиқиши керак, бу дамлама узоқ вақт айнимайди. Шу дамламадан пахтагами ёки бирор матога шимдириб танадаги муй йўқотилиши керак бўлган жойларга суртилса, тез кунда мўйлар йўқолиб, бошқа чиқмайди.

Яна бошқа усул: хом ёнғоқни (ғўрасини) кесиб унинг шарбатини мўй йўқотиш керак бўлган жойга кунига 2-3 марта суртилса, тез кунда мўй йўқолади.

Ибн Синонинг айтишларича: *Алоэ* ўсимлигини олиб, эзиб унга тенг миқдорда узум шарбатини аралаштириб бошга суртилса, соч тўкилишини тўхтатади, муолажани 3-4 марта такрорлаш керак.

Сочни бўяш усули: Соч ранги тўқ, сарғиш бўлиши учун, яхши пишмаган ёнғоқ меваси икки донасини олиб бир литр сувда қайнатилади, токи шу сувнинг ярим қолгунча, тайёр бўлган қайнатмани илиқ қилиб яхши ювиб қуритилган сочга суртилади.

**Биласизми:** Қора соқолингга оқ тушган замон,  
Умринг охирига бўлади нишон.  
Соч-соқол балғамдан бўлади оппоқ.

## СУЯК КАСАЛЛИКЛАРИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Одамнинг суяклари чиқинпи, синиши, чириши, шақиллаши ва қақшаб оғриши мумкин. Суяк чиқишида: суякнинг ўз жойидан ва табиий вазиятидан бир томонга қараб бутунлай чиқиши ёки бўғиннинг чуқур ёки дўнг томонга қараб тойиб кетиши ҳисобланади, бу ушлаб кўриш орқали билинади. Касалланган бўғин ҳаракат қилолмаса, батамом чиққанлигидан дарак беради. Агар у турли томонга қараб ҳаракат қилиб, илпари етадиган жойларига ета олса, унда суяк чиқмаган бўлади.

Суяк синишида: синиш суякка ҳос узлуксизликнинг бузилиши бўлиб, шу сабабли суякда ажралиш юзага келади.

Суяклар чириши: Бу ҳасталик асосан сил касаллигида кузатилади. Сил таёқчалари танадаги айрим аъзоларни чиритибгина қолмай, суякларни ҳам чиритади.

Суяклар шиқиллаши: Бунда бўғимлар шиқиллайди. Одамнинг ёши катталашган сари моддалар алмашинуви анча секинлашиб боради. Кўпчилик кишиларда қирқ ёшдан сўнг, айниқса эллик, олтмиш ёшдан кейин бўғим усти тоғайсимон пардаси ўртасида бўладиган ёғсимон модда қуюқлашиб, натижада бўғим усти қуриб, қақшаб оғрийди ва ҳаракат вақтида шакиллайдиган бўлиб қолади. Бу «Артроз» касаллиги дейилади. Бу касаллик ёшларда ҳам учрайди. У қаттиқ оғриқ ва шиш билан кузатилади. Ундан ташқари суякларнинг қақшаб оғриши нохуш ҳолат уйғотувчи дард бўлиб, кўпинча қаттиқ шамоллаш, чарчаш ёки инсон организмда бошқа бирор ўзгариш оқибатида рўй бериши мумкин.

**Касалликни табиат неъматларидан фойдаланиб даволаш усуллари.** Суяклар чиққанда даволаш тадбири қуйидагича: Бунинг учун бир суякнинг боши иккинчи суякнинг бошига тўғри бўлгунича бўғинни чиққан жойига қарши томонга қараб тортилади, кейин уни чиққан жойига қайтарилади. Шунда у жойига тушади, бу кўпинча шиқиллаб чиққан товушдан билинади. Кейин боғлаб қўйилади, боғлаб қўйиш шишишдан сақлайди.



Суяклар синганда: Синган суякларни ўз ҳолига қайтарилса, болаларда тез битиб кетиши мумкин. Жойига қайтарилгандан сўнг анорни пўстлогини, ўзини ва гулини эзиб синган жойга бойланса яхши шифо бўлади. Синган суяклар турли муддатда бирикади, чунончи, бурун суяги 10 кунда, қовурға суяги 20 кунда, билак ва унга яқин жойлардаги суяклар 30 кундан 40 кунгача, сон суяги 50 кунда бирикади, баъзан бирикиши 3-4 ойга ва ундан кўпроқ муддатга чузилади. Бириктириш қондаси аъзони керакли миқдорда тортишдан иборат. Синган суякнинг ўша куннинг ўзида тузатиб тахтакачлаб қўйиш керак. Чунки муддат қанча узайса, жойига тушиши қийин бўлади.

Суяклар шиқиллашида: Оғриган бўғимларни иссиқ қилиб туриш керак. Бунинг учун парафин, азокерит, балчиг қўйиш мумкин. Силаш кабилар бўғимда қон айланишини, моддалар алмашинувини яхшилади. Буларни вақти-вақти билан бажариш яхши натижа беради, шунингдек дармондориларга бой сазавотларни еб туриш керак.

Суяклар қақшаб оғриганда: Ёввойи мурч ўсимлигининг барги ва ёш навдаларидан бир сиқим олиб майдалаб, ярим литр сувда (ранги сариққа айлангунга қадар) қайнатилади. Сўнгра шу қайнатмани пахта ёки бошқа бирор матога шимдириб, оғриётган жойга малҳам сифатида қўйилади. Бу дори кучли таъсир қилиши қадимдан маълум.

**Исириқ (Гермала).** 1-расм. Андроспан. Абу Али ибн Сино суяк оғриғи ҳасталикларини даволашда исириққа катта аҳамият берган. Унинг тиббиётига доир асарларида таъкидланишича, тизза ва суякларнинг қаттиқ ва қақшаб оғриган пайтида энг яхши оғриқ қолдирувчи омил исириқ экан. Бунинг учун бир сиқим исириқни икки стакан сувда қайнатилади ва бу қайнатмани 10 кун давомида пахта ёки бирор бир бошқа матога шимдириб, оғриган жойга суртиб турилса, беморга мадад бериши мумкин.

Болгариялик башоратчи Вангани айтишича, суяклари қақшаб оғриган киши ўша ерига машина мойини суртиб силаса ва куёшга тоблантирса, тез кунларда оғриқлари батамом қолар экан.

Қадимдан халқ таобатчилигида суяклар оғриганида 250 г ёнғоқ баргини бир литр сувда ярим соат қайнатиб, ушбу қайнатмани оғриётган жойга ванна, яъни қайнатмага солиб бир оз турилган ва бу яхши шифо қилган.

**Биласизми:**

*Бел оғриқ юз берар қариган чоғда,  
Асо турар, дармон қолмай оёқда.*

*Низомий Ганжавий.*

## ТАНАДА СУВ ЙИҒИЛИШИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Одам организмнинг ҳамма ташқи ва ички аъзоларининг ҳужайраларида суюқлик йиғилиши оқибатида тана шишиб кетади. Бу ҳасталик танага лимфа томирлари девори ва безлари орқали кўп суюқлик чиқиши оқибатида юз беради. Бу қонга ва лимфага озика орқали кўп миқдорда суюқлик келиши сабаб бўлади. киши организмга кирган жамики ортиқча нарсалар, ҳоҳ у суюқлик бўлсин, ҳоҳ бошқа турдаги моддалар бўлсин, организмдаги барча аъзолар фаолиятига салбий таъсир кўрсатиши ҳамда оғир асоратларни келтириб чиқариши мумкин. Танада шиш пайдо бўлишининг сабабларидан бири: Ҳаддан ташқари кўп таом ейиш ва ортиқча суюқлик истеъмол қилишдир.

**Касалликни табиат неъматлари билан даволаш усуллари.** Тана шишини халқ табобатида парҳез йўли билан даволанган, шу китобда очлик билан даволаш сарлавҳасидагини ўқиб, кўнгил ҳоҳлаганча 1 кунликми, 3 кунликми ё 5 кунликми очлик қилиб даволаниш мумкин ва бу муолажа яхши натижа беради, шу билан бирга камроқ суюқлик ичган маъқул.

**Укроп (Швит).** Бу зирavor ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган дамламани сийдик ҳайдовчи дори сифатида ичиш тавсия этилади.

**Қора-зира (Тмин обыкновенный).** Ундан тайёрланган дамлама ел ҳайдовчи дори сифатида тавсия этилади. Дамлама тайёрлаш учун қора-зирадан 1-2 чой қошиқ олиб бир стакан қайноқ сувда 2 соат дамлаб қўйиб сўнг ичилади.

**Эрмон (Польнь горькая).** 24-расм. Халқ табобатида ундан дамлама тайёрлаб ва уни танадан ел ҳайдовчи дори сифатида тавсия этилган. Дамлама тайёрлаш учун 2 стакан қайноқ сувга 1 чой қошиқ ўсимлик ер устки қисмидан солиниб дамланади, шундан чорак стакандан ичилади.

**Игир (Аир болотный).** 60-расм. Идлиз поясидан тайёрланган дамламани кунига 3 маҳал овқатдан олдин чорак стакандан ичиш буюрилади.

**Карафс (Сельдерей пахучий)** илдизи ва баргидан тайёрланган дамлама овқат ҳазм қилишни яхшиловчи, ел ҳайдовчи, сийдик ҳайдовчи сифатида тавсия этилади.

**Мўмиё (Мумия).** Бутун организмга куч-қувват бахш этиб, танадаги губорни сўриб олади, тиқилиб, дамланиб қолган нарсаларни юриштиради. (мошдек қилиб ичиш керак).

### Биласизми:

Сув гарчи бўлса ҳам ширину зилол,  
Ортиқча ичилса келтирар малол.

## ТЕМИРАТКИ

Касаликнинг келиб чиқиш сабаблари. Инсон организмда модда алмашинуви бузилганида ёки бирор-бир турдаги модда етишмовчилиги рўй берганида унинг терисига турли ҳил тошмалар тошиши мумкин. Темиратки ҳам мана шу тошмалар сирасига кириб, у баъзан тананинг барча қисмига тарқалиб кетиши мумкин.

Касалликни табиат неъматлари билан даволаш. Темиратки даволашда қуйидаги шифобахш ўсимликлардан фойдаланилади.

Тактак (Трава злаковая). 53-расм. Ўсимликни қуритиб, ҳовончада янчиб, ун шаклига келтирилади ва шу кукундан темираткига сепилади, 3-4 муолажадан сўнг тошмалар йўқолиб кетади. Бундан ташқари ўсимлик мевасидан 10-15 донасини олиб, дамлаб ичилса, яхши шифо қилади.

Қора андиз (Девясил высокий). 52-расм. Таркибида 2-3% эфир мойи, сапонин, инулин, лактон, қанд ва бошқа моддалар бор. Бу ўсимликнинг барги ва илдизи темиратки, экзема ҳамда бошқа турли ҳил тери касалликларига қарши даво сифатида ишлатилади. Қора андиз илдизини майдалаб, ундан 100 г олиб, бир литр сувда 15 дақиқа қайнатилади ва бу шу дамламадан темираткида ванна қилишда фойдаланилади.

Руян (Марена красильная). 46-расм. Абу Али ибн Сино айтишича: Руян илдизи қайнатмасига узум сиркасини қўшиб, темираткига қўйилса, уни тузатиб, теридаги турли доғларни йўқотади.

Ҳантал (Горчица сарепская). 48-расм. Ҳалқ табобатида 200-500 г ҳантал уруғини олиб, сув эзилтириб (ванна) сўнг катта тоғорага солинади, устидан сув қўйиб темиратки, қўтирда абзан (ванна) қабул қилиш тавсия этилади. (20 дақиқадан ошмаслиги керак).

Гуляйри (Алтея лекарственная). 25-расм. Унинг уруғига сирка қўшиб тайёрланган малҳамни офтобда ўтириб темираткига сурилса касалликдан фориг бўлиди.

Исириқ (Гермала). 1-расм. Уни талқон қилиб, сувга аралаштириб темираткига суртилса, касаллик чекинади. Талқонидан ўзини малҳам қилса ҳам бўлади.

Темираткига бир мисқол (4,25 г) дарё кўпигини эски сирка билан аралаштириб сурилса яхши натижа беради.

Тамакини қайнатиб ва унга учоғ қурумани қўшиб темирatkига суртилса шифо бўлади. Булардан ташқари темирatkида олхўри, анжир, келинтили, чақамуелардан фойдаланиш яхши натижа беради.

## ТИРНОҚ КАСАЛЛИКЛАРИ

***Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.*** Инсон организмда юз берган бирор бир салбий ўзгаришлар ёки кимёвий моддалар таъсирида тирноқлар юмшаб, тушиб кетиши мумкин. Бундай ҳолларда шифобахш неъматлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Тирноқлар юмшаб тушиб кетадиган бўлиб қолса, А дармондориларига бой бўлган маҳсулотларни кўпроқ истеъмол қилиш лозим, буларга сабзи, помидор, кўк нўхат, қовун, апельсин, жигар ва сут маҳсулотлари киради.

Баъзилар тирноқ тушиб кетишидан, ҳали юзларига, ҳали бўйинларига чипқон чиқаверишидан нолийдилар. Бундай ҳолатда кўпроқ ёнғоқ, кунгабоқар, каноп ёғини истеъмол қилинса одам тез орада бу касалликдан шифо топади. Бунинг учун ёнғоқ мағзини олиб, унга тенг миқдорда пистани (кунгабоқарни) мағзи қўшилади ва ҳовончада бирга туюлади, уларга каноп ёғидан қўшиб аралаштириб сўнг юмшаб кетган ҳамда тушиб кетаётган тирноқларга ва чипқон чиқаётган ерларга ҳам суртилади. Бундай вақтда кўпроқ ёнғоқ ва писта истеъмол қилиш керак.

Болгариялик башоратчи Вангани айтишига қараганда, тирноқлари моғор касалига чалинган одам куюқ қаҳва қайнатиб, қўлларини 2-3 марта ўшанга солиса касалдан фориг бўлар экан. Яна бошқа муолажасида шундай деб ёзади: Тирноқ ёнидаги тери тиришишидан шикоят қилган одамга болари уясини кукун бўлгунча туйиб, унга эрмон ва ароқ аралаштириб, оғриган тирноқ ёнидаги терига суриш тавсия этилади.

Киши танасида ҳўллик устун келса, исириқ ва седана уруғини туйиб унга бирор ширинлик қўшиб ва ҳаммомга кириб, шу аралашмани баданга ва бармоқлар орасига яхшилаб суртиш тавсия этилади.

### ***Биласизми:***

*Тирноқни шанба кун и олиб бўлмайди, бахтсизлик келтиради.*

*Тирноқни пайшанба кун и олинса, яхши бўлади.*

*Қўл-оёқ тирноқларини олиб бўлгач, қуруқ ерга ташлаш керак.*

*«Айтадиларким Тирноғинг намдадур, дилинг ғамдадур»*

## ТУТҚАНОҚ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Тутқаноқ — бу оғир дард бўлиб, асосан бош мия фаолиятининг бузилиши ёки миyanинг олдинги қоринчасида ётган зарардан пайдо бўлган умумий тиришиш сабабли вужудга келади, яъни унинг шикастланиши (руҳий кечинмалар, яқин кишиларнинг вафот этиши ёки бетоблиги, оилавий келишмовчиликлар) ва шунга ўхшаш асаб бузадиган даражадаги воқеалар, ирсий омиллар, уйқу бузилишлари ва ички безлар фаолиятининг бузилиши, пала- партиш жинсий алоқа қилиш ва кўп-кўп ҳаётий камчиликлар, спиртли ичимликларни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш ва бошқа руҳий омиллар, ҳаром-ҳариш юришлар тутқаноқ касалини келтириб чиқаради.

Тутқаноқ нафсоний аъзоларнинг сезиш ва ҳаракат ишларига ҳамда тик туришга тўсқинлик қиладиган касалликдир, лекин тўсқинлиги тўла бўлмайди.

Болаларда тутқаноқ кўпинча туғилишнинг дастлабки даврларида, гоҳо ўсмирлик даврида бўлади. Уларни тўғри даволаса касаллик йўқолиб кетади, бўлмаса сурункали бўлиб қолади. Тутқаноққа ташқи таъсирлар ҳам сабаб бўлиши мумкин. Масалан: Ҳаддан ташқари кўп ейиш, ичиш ва меъда бузилиши, офтобда кўп бўлиш.

**Касалликни табиат неъматлари билан даволаш усуллари.** Тутқаноғи бор болани чақмоқ, довул, ногора, карнай, момақалдироқ, қўнғироқ овозлари ва кишиларнинг бақирган товушлари каби тўсатдан қўрқитадиган овозлардан сақлаш керак, шунингдек уларни уйқусизлик, ғазабланиш, қўрқиш, қаттиқ совуқ ёки иссиқдан сақлаш лозим, овқатдан аввал енгил бадангарбия қилдириш керак, овқатдан кейин эса ҳаракат қилдирмаслик керак. Тутқаноғи бор одамларга енгил ҳазм бўладиган овқатлар ейиши керак, балиқ ва барча ҳайвон гўштларидан парҳез қилиб, уларга жўжа, бедана, мусича, чумчуқ гўштлари берилиши лозим. Касалнинг тутқаноғи тутган вақтда оғзи юмилиб қолмаслиги учун тишлари орасига қошиқ тиқиш лозим. Бундай беморларни бир жойдан иккинчи жойга кўчиши ҳам фойдали тадбирлардандир.

Баъзи табибларнинг фикрича, тутқаноқ сафродан бўлса, даволаш учун ваннага тушиш, бурига юбориладиган совуқлик ва ҳўлловчи нарсаларни ишлатишга буюрилади.

Беморга тутқаноқ тутган ва тутмаган вақтда ҳам гўзакўт ҳидлатиш тавсия этилади.

Тутқаноғи бор киши ит териси устига ўтирса, тутқаноқ тутиши тўхтайд.

Болгариялик башоратчи Ванга тутқаноғи бор бемор мясининг орқа томонидаги пастки чуқурчага гул япроқ (горицвет, адонис)ни майдалаб қўйдишни тавсия этган.

**Мош (Маиш).** Ҳалқ табобатида мошни томирини қуритиб талқон қилиб узум сиркасига аралаштириб, тутқаноғи бор кишига ҳидлатиш тавсия этилади.

**Ялпиз (Мята).** 11-расм. Абу Али ибн Синонинг айтишича янги ялпизни сиқиб шарбатига озгина сув қўшиб, тутқаноғи бор одамнинг мия чуқурчасига қўйилса тезда шифо топгай.

**Кашнич уруғи чой (Чай из семян колеандра посевного).** Халқ табобатида бош айланишда ва тутқаноқ касалида уни чой қилиб ичиб турилади. Чой тайёрлаш учун, бир чой қошиқ кашнич уруғини 0,5 л сувга солинади 5-7 дақиқа қайнатилади ва унга кичкина қошиқда қора чой солиб, сўнг докадан сузиб ичилади (муз солиб яхна ҳолда истеъмол қилса ҳам бўлади). Ибн Сино «Тиб қонунлари» II жилд 1956й. 342 бет.

**Анжир (Инжир обыкновенный).** 2-расм. Мевали дарахт. Халқ табобатида тутқаноқ касалида ҳўл ва қуруқ анжирни қайнатиб ичиш тавсия этилади. Қайнатма тайёрлаш учун 100 г анжир қоқисига 2 стакан қайноқ сув қуйиб, паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. 2-3 соат қуйиб қўйилади, сўнг сузилади. Қайнатмадан кунига 2-3 маҳал ярим стакандан ичилади.

**Бутақўз (Василёк синий).** 18-расм. Тутқаноқ касали бор кишига ўсимликдан дамлама қилиб ичирилса, ёки бурундан юборилса, мияни тозалайди ва яхши фойда беради. Дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига майдаланган тилсимон гулидан бир чой қошиқ солинади ва бир соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, кунига 3 маҳал овқатдан 15-20 дақиқа олдин чорак стакандан ичилади.

**Совунўт (Очный цвет пашенный).** 47-расм. Абу Али ибн Сино ўсимлик дамламасини тутқаноқ касалликларини даволашда ишлатган. Совунўтдан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан қайнаб турган сув қўйиладида, устига ўсимликнинг қуритиб майдаланган ер устки қисмидан ярим чой қошиқ солиб 10 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, кунига 3-4 маҳал 2 ош қошиқдан ичилади.

Бу юқорида ёзилганлардан ташқари яна тутқаноқ касалида табиат шифобахш неъматларидан эрмон, тоғрайхон, шuvoқ, сассиққалаф, санчиқўт ва исирикни дамлаб ичиб турилса аста-секин касаллик тарқалади.

### Биласизми:

*Эчки жигарини еса тутқаноқ,  
Тутқаноғи тутар ўша ондаёқ.*

## ТУМОВ

**Касалликнинг келиб чикиш сабаблари.** Тумов — бу киши елвизак, гур-гурак (сквозняк)да ўтирганида, қор ёмғирда ивиб кўп қолиб кетганида, терлаб туриб сув ва бошқа совуқ нарсаларни ейиш, ичиш ҳамда совуқ сувда ювиниш оқибатида тумов бўлиши мумкин. Бунда кишида иситма кўтарилиб, кейинчалик тушиб бурундан суюқлик моддалар кўп келади, боши оғрийди, кўзлари ёшланади ва ҳаказо. Тумов бўлган киши нафас олишга қийналиб, йўтала бошлайди.

Ўтмишда ўтган табиблар ёзишича: киши тумов иллатига йўлиқса, бунинг сабаби тўрт нарсадир: Биринчиси - совуқ ҳаводан таъсирланиш; Иккинчиси - кўкрак шамоллаши; Учинчиси - барча аъзонинг бошдан оёқ шамоллаши; Тўртинчиси - қизиб турган меъдага совуқ сув, совуқ мевалар ва ичимликнинг тушиши, бунинг натижасида меъда ҳароратининг сўнишидир. Тумовнинг тўртта белгиси бор. 1- белги юрак безовталанади, 2- белги йўтал пайдо бўлади, 3- белги ҳарорат баданда кўгарилади, ва ниҳоят 4- белги бош оғриши. Тумовни даволаш учун олдини уни келтириб чиқарган сабабини аниқлаб, уни йўқотиш, кейин табиат инъом этган неъматлардан фойдаланиш тавсия этилади.

**Тумовни даволаш усуллари.** *Пиёз (Лук репчатый).* Халқ табобатида киши тумов бўлганида пиёз яхши доривор сифатида тавсия этилади. Пиёзни тухумдан каттароғини олиб артиб бир идишга қирғичдан ўтказилади ёки майда қилиб тўғралади, сўнг унинг устига энгашиб оғизни очиб 10 дақиқа ҳидлаб турилади, бурун билан 80-100 марта, оғиз билан 80-100 марта нафас олинади, кейин шу тўғралган пиёзнинг идиш тагидаги сувига тоза пахтани шимдириб, буруннинг иккала катагига 2 томчидан томизилади. Бу муолажани тумов бўлганда биринчи кун 3 маҳал қайтарилса, тумов ўша кун қайтади ва нафас олиш енгиллашади, бурун оқиши таққа тўхтади.

Пиёз билан қилинадиган содда муолажалардан яна бири: Тумов ҳуруж қилаётганини сезиб қолсангиз, бир бош пиёз ёки саримсоқни қирқиб тез- тез искаб туринг, шунда дарднинг зўрайишини олдини олинади.

Болгариялик башоратчи Вангани айтишига қараганда, тумов бўлган киши бир чой қошиқ асалга икки ярим чой қошиқ ҳам лавлаги шираси кўшиб ва уни бурун катаklarига тўрт маҳал беш томчидан томизса, кечаси пайпоққа хандал (горчица) кукунидан солиб уни кийиб ётса тезда шифо топади.

*Седанали чой (Чай из чернушки посевной).* Халқ табобатида инсон тумов бўлганида седанали чой ичиш тавсия этилади, у яхши фойда қилади. Седанали чойни дамлаш учун бир литрлик чойнакка бир чой қошиғида қора ёки кўк чой солиб ва устига 20-25 дона седана солиб, устига қайноқ сув қуйиладида, 3-4 дақиқа чўғда дам едирилгандан сўнг чойга ўхшатиб асал билан ичилади.

#### Биласизми:

##### *Совуқ тумов*

*Совуқ тумовлигин билгач билимдон  
Седана шарбатидин ичмоғи аён,  
Овқатга нухотнинг шўрвасин ичса  
Наф топиб тузалиб кетар безумон.*

##### *Иссиқ тумов*

*Иссиқ тумов билан оғривса киши  
Нилуфар шарбатин лозим ичиши,  
Шарбатдан сўнг яна арпаю мошдан  
Овқат қилиб еса соз бўлар иши.*

##### *Тумов табдири*

*Сен зиғирни куйдириб, тутунига бурнингни тут,  
У тумовни йўқотиб, дардни қилар тезда унут.*

## ТУШЛАР КЎРИШ

Маълумки туш кўриш қизиқлиги, мураккаблиги ва турли туман тасодифий воқеаларга бойлиги билан киши диққатини ўзига тортади. Ҳамма ёшдаги одам туш кўриши мумкин. Асосан тез уйкуга кетадиган кишилар кўп туш кўришади. Секин уйкуга кетадиган одамларда бу ҳолат жуда кам кузатилади. Бир кечанинг ўзида 4-5 марта туш кўриш мумкин. Баъзи одамлар кўрган тушларини хотираларидан тез чиқариб юборадилар ва мен туш кўрмайман дейдилар, бу эса нотўғри. Болаларнинг туши ўз ёшларига мос бўлади. Ёшроқ кишилар кўпроқ туш кўриб, одам ёши улғайган сари камроқ туш кўрар экан.



Агар бирор киши кўрган тушини у яхшими, ёмонми, сизга айтиб берса, унинг таъбирини албатта яхшиликка йўйинг. Бундай таъбир қилиш айниқса чуқур фикрлайдиган болаларга, кишиларга қаттиқ таъсир этади.

Агар киши куни билан кўп асабийлашган ёки бирор нарсадан ҳавотир бўлса, ҳаддан ташқари кўп овқат еб қўйган бўлса, ёки кичкина, дим, ҳавоси янгиланмаган хонада ухласа, кўрқинчли тушлар кўради. Қадимдан қолган қизиқ бир гап бор: «Тушингни аёлларга айтма», «Эркакларни туши ўнидан, аёлларнинг туши тескарисидан келади», «Тушингни сувга айт» ва ҳаказо. Тушнинг таъбири бўлиши мумкин эмас, деган қаттиғ гаплар ҳам бор. Лекин шунга қарамай тарихда туш таъбирномалари бўлган.

Масалан: Киши тушида от минса, ўнгида мартабаси улуғ бўлармиш, агар киши тушида бедана, ошиқ ёки қаламтараш кўрса, хотини ўғил, агар кўғирчоқ, мунчоқ кўрса қиз туғар экан. Тушида узук кўрган одам яхши амалга эришар, тушида анор кўрган ёки олган бўлса, мол дунёси кўпаяр, аксинча агар тушида узугини йўқотса, бошига кулфат тушар экан.

Ибн Сийрийн айтурларким- Тушлар таъбирин

Ҳар ким тушида тиниқ сув билан юз қўлини ювса, ғам андуқдан нажот топгай, бемор бўлса шифо топгай, қарздор бўлса қарзидан қутулгай.

Ҳар ким тушида сутни кўрса ёки ичса, унга мол ва неъмат ҳосил бўлгай.

Ҳар ким тушида пишган ва ширин ўрикни еса, унга еган уриғи миқдориди тилло танга насиб этгай. Агар ўрик аччиқ бўлса, уни акси бўлгай.

Ҳар ким тушида мушукни кўрса, маълум мушук бўлса уйига ўғри келгай. Ноъмалум мушук бўлса ноъмалум ўғри келгай, мушук уйидаги бирор нарсани еса, ўғри молидан олгай, ея олмаса, ўғри молидан ололмагай.

Ҳар ким тушида райхоннинг гуркираб турганини кўрса, Оллоҳ унга фарзанд ато қилгай, агар райхонни узиб олса, андуҳ кўргай.

Агар киши тушида типратиконни кўрса, душманга дучор бўлгай. Уни ўлдирса душмандан ҳалос бўлгай.

Ҳар ким тушида бодринг кўрса ва еса ҳушнуд бўлгай.

Ҳар ким тушида хурсанд бўлса, ўнгида ғам- андуҳ кўргай.

Ҳар ким тушида қоронгу кечани кўрса, далил бўлгайки, гам- андуҳ етгай. Агар ойдин юлдузларни равшанлик ҳолида кўрса, ҳурсандчиликка далолат қилгай.

Агар итнинг тишини ўзи бирла ҳамроҳ қилса, марги мурожат (тасодифий ўлим) дучор бўлмай, тушида кўрқмагай.

Баъзи кишилар кечалари алмойи- ажойи тушлар кўриб чиқадилар. Бундай кишилар ёстиғининг тагига яшил япроғли ёш бута қўйилса, ёмон тушлардан ҳоли бўладилар.

Туш кўришни камайтириш ёки яхши тушларни кўришни кўпайтиришни иложисини қилиш учун: Бунда киши саломатлигига эътибор бериш керак. Тозаликка риоя қилиш, турмушнинг тинч осойишталикда ўтказиш, асабни бўлар-бўлмаста бузмаслик катта аҳамиятга эга.

*Туш кўрган боласига онасининг айтганг сўзлари:*

*Туш бу орзу- ўйингдир,  
Ҳайрон бўлма, жон болам.  
Ким нимани ўйласа,  
Шуни кўрар тушда ҳам.*

## ТЕРИ ШҶРАЛАШИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Киши организмга айрим дармондориларнинг етишмаслиги туфайли тери шўралаши мумкин. Бунда юпқа оқ пардага ўхшаш тери қолдиқлари теридан ажралиб чиқади, уни тагида тери майда оқ тошмаларга ўхшаб шўралади, баъзан у қичишиб ёки қичишмасдан тери қуруқ юпқа қолдиқ эпидермислар чиқади.

**Табиат неъматлари билан даволаш усуллари.** Тери шўралаб кетганда қуйидаги шифобахш ўсимликлардан фойдаланиш лозим.

**Қора андиз (Девяил високий).** 52-расм. Халқ табобатида ўсимликнинг илдиз ва илдизпоясидан қайнатма тайёрлаб терига суртилади. Қайнатма тайёрлаш учун бирор идишга бир литр сув қуйиб устига ўсимликнинг майдаланган илдиз ва илдизпоясидан аралаштириб 100 г солинади, бир оз қайнатиб, 4 соат қуйиб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади. Бу қайнатмани тери шўралаганда ва бошқа тери касалликларида матога шимдириб терига суртилади.

Тери шўралаганда А дармондорисига бой бўлган таомларни ва сабзавот маҳсулотларини кўпроқ танаввул этиш тавсия этилади. Буларга сабзи, помидор, кўк нўхат, қовун, апельсин ва бошқа турли сабзавотлар ҳамда сут маҳсулотлари киради.

**Анжир (Инжир обыкновенный).** 2-расм. Халқ табобатида анжирнинг қуруқ баргини 15-20 г олиб, чойнакка майдалаб солинади ва устига қайнаб турган сув қуйиб, 30 дақиқа дамланади. Шу дамламани докадан сузиб, матога шимдириб, терига суртилади, 1-2 кундан сўнг шўралаш йўқолади.

**Исириқ (Гермала).** 1-расм. Ўсимликнинг ер устки қисмини олиб аччиқ қилиб дамланади ва бу дамламани бирор матога шимдириб, 10 кун давомида шўралаган терига суртиб турилади. У ижобий таъсир қилиб, касаллик тез қайтади.

**Кулупнай (Клубника).** Кулупнай ҳам терини намлантириб сўғломлашишига йўл очади.

**Лимон (Лимон)** теридаги тешикчаларни торайтиради. Шарбати кучли таъсир воситасига эга бўлгани боис уни юмшатиш мақсадида бошқа меваларнинг шарбатларига қўшиш мақсадга мувофиқдир.

**Пиёз (Лук)** барглари ёрилган терига ва қадоққа қўйилади.

**Рўян (Марена красильная).** 46-расм. Рўян дамламаси теридаги шўралашларни кетказади.

**Ўрик** — тинчлантиради, яллиғланишни йўқотади.

**Қорақанд (Брусника)** бадандаги майда тешикларни торайтириш хусусиятига эга.

**Шафтоли (Персик)** терини силлиғлантиради ва юмшатади.

**Узум (Виноград)** намлантиради ва юмшатади.

**Помидор ниқоб (Помидоры)** юз териси ёғли аёлларга тавсия этилади.

**Сабзили ниқоб** — хуснбузарли, рангсиз ва сўлиган терига фойдалидир.

**Бодрингли ниқоб** — теридаги тешикчаларни торайтиради.

**Лимон** — бадандаги майда тешикчаларни торайтиради, кучли таъсир қилади.

### Биласизми:

Агар еган бўлсангиз қуюқ овқат,

Суюқ овқат еманг кетидан ҳеч вақт.

## ТИШ КАСАЛЛИГИ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Тишлар киши танаси учун энг зарур аъзо бўлиб, овқатларни истеъмол қилишда уларни чайнаб майдалаб меъдага узатади. Агар қабул қилинаётган овқатлар яхши чайналмаса, унда меъдада, ичакда овқатни ҳазм бўлиши қийинлашади, бунинг оқибатида бошқа меъда ичак касалликлари келиб чиқади. Шунинг учун одам овқатни яхшилаб чайнаб меъдага узатиши учун тишлари соғлом, бақувват бўлиши керак. Қишда ва эрта баҳорда одам организмида кўпинча дармондорилар камайиб кетади, ана шунда тишларнинг эмал қавати ва милклар тез касалланиши (стоматит, парадонтит) кузатилади, бу касалликлар С дармондорисининг етишмаганлигидан келиб чиқади. Д дармондорисининг етишмаслигида тишларнинг барвақт тушиб кетишига сабаб бўлади. Тишлар оғришига турли тиш касалликлари сабаб бўлиши мумкин. Ривожланмаган тишлар — бу тишлар инсон туғилишидан яхши ривожланмайди. Тишлар орасида тошлар пайдо бўлиши, тишларнинг ранги ўзгариб уқаланиб кетиши (кариес), тишларнинг илдизи ва милкларнинг шамоллаб оғриши ва ҳар ҳил қўланса ҳидлар келиши тиш касалликларига киради.

**Касалликни даволашда табиат неъматларидан фойдаланиш.**

С дармондориси одам организми учун энг заруридир, кунига 70 - 100 мг ҳомиладор ва эмизикли аёллар кунига 75-120 мг С дармондориси истеъмол қилиши лозим, болалар 30-50 мг С дармондорисига бой ўсимликларга швит (укроп), селдерей, саримсоқ, турп, ёнғоқ, қорақандни 100 грамида - 200 мг дармондори С борлиги аниқланган. Наъматакда ундан ҳам кўп, 100 грамм наъматакда 470 мг С дармондориси борлиги аниқланган. Ундан ташқари апельсин, мандарин, лимон ва бошқа тропик ўсимликлар ҳам С дармондорисига бой.

Тишлар барвақт тушиб кетишига организмга Д дармондориси етишмаслиги сабаб бўлиши мумкин. Шу сабабли таркибида Д дармондориси кўп бўлган таомлар ва маҳсулотларни кўпроқ ейиш лозим.

Тиш оғриғи иссиқдан юз берса, унинг белгиси совуқ сувдан роҳат топишдир:

*Иссиқдан оғриси тишинг ногаҳон,*

*Сиркага гулоб қўш, чайқа ўша он.*

*Ичиш учун қидир сиканжубинни,*

*Емишин мош, қовоқ бўлсин ҳар замон.*

Сиканжубинни тайёрлаш учун 100 мисқол шакар- (100x4,25 г.) - 425 г шакар қуюлгунча қайнатилади ва унга 30 мисқол (30x4,25) - 127,5 г узум сиркаси қўшилади яна 2-3 марта қайнатилади. Уни ҳар куни эрталаб бир чой қошиқдан сувга аралаштириб ичилади.

Тиш оғриғи совуқдан юз берса, унинг белгиси иссиқ нарсалардан наф кўриш, совуқ нарсалардан зарар топиш. Давоси: Занжавул (Горлец бухарский), мурч, ҳантал (горчица) кабиларнинг бирортасини туйиб, элаб ўшанча миқдорда туз қўшиб оғриқ тишга сепилади. Ёки занжавул ва мурчдан тенгма-тенг олиб, чала туйиб, қайнатилади ва докадан ўтказилади, сўнг бир оз сирка ва озгина гулоб қўшиб, ярим қайноқ ҳолда оғиз чайқалиб турилади.

Зуриқиб тиш оғриганда халқ табобатида Маврак (Шалфей)ни аччиқ қилиб дамлаб, дамламани иссиқроқ қилиб оғзига олиб бир оз ушлаб, кейин туфлаб ташлаб, яна олиб чайқаб тиш оғриган жойда кўпроқ ушлаб совугунча шу усулни ярим соат ичида 5-6 марта такрорланиш керак, шу вақтдан сўнг оғриқ қолади.

Агар кишининг тиши оғриси, саримсоқ пиёзни ўтга кўмиб сўнг тишига қўйса дарҳол шифо топгай.

Агар кишининг тиши оғриси, илоннинг пўстини сиркада қайнатиб тишига қўйса, тиш оғриғи даф бўлгай.

Оғриган тиш қавагига озгина майда қалампир қўйиш ҳам фойда беради. Тиш оғримаслик учун унинг тубига сўлакхайдар талқонидан қўйиш лозим.

Тиш оғриганида сирка ва асал аралашмасига саримсоқ бўлакчасини бир кеча бўктириб қўйинг. Оғриётган тишга саримсоқни камида бир соат қўйинг, оғриқ қолади.

Агар кишининг тиши оғриси, қурбақани житарини оғриган тишга босилса, ўша замон тиш оғриғи қолади.

Тиш остидаги гўштнинг шишиши қондан юз берса, белгиси: Оғриқ оғизнинг ширин бўлиши, сафродан юз берса, ачишиб лўқиллаши, балғамдан пайдо бўлса, шишнинг оқлиғи ва юмшоқлиғи, савдодан бўлса, шишнинг қоралиғи ва қаттиқлиғи билинади.

*Қондан ҳосил бўлса милқлар аро шиш,  
Қонни олдирмаса ортади ташвиш.  
Агар сабаб бўлса унга бошқа ҳилт,  
Лозим унга зарур сургидан бериш.*

*Рубоий*

Милқдан қон кетса, анор пўстлоғи уругини дамламаси билан фарғара қилмоқ керак.

Милклар бўшашиб кетганда, қизил гул ёки анор гулини туйиб, ҳар куни милкларга босиш тавсия этилади.

Тез-тез тиш қамашса оғизни семиз ўт дамламаси билан чайқаш лозим.

Тиш оғриганда келинтили ўсимлигини чайнаб туриш ҳам шифо бўлади.

Тиш оғриганда тишга укроп уруғини кўйиш ҳам фойдалидир.

Ибн Сино айтадики: Шотут баргини суви билан оғиз чайилса, тиш оғриғи қолади. Юқорида айтилганлардан ташқари тиш касалида ялпиз, қовоқ, қовун, совунўт, сигиркуйруқ, қоқигул, атиргул ва пешобфойдали ҳисобланади.

Агар тиш оғриғи кучайиб кетса, бодринг илдизини тишининг остида тутиб турилса, фойда қилади.

Агар хурмо ғўраси билан оғиз чайқалса, тиш илдизидан қон келишини тўхтатади.

Агар одамни тиши чириётган бўлса, унда шафтоли баргини қуригиб оғизда чайнаб бироз тутиб туриш керак, шунда чириши йўқолади.

Тузни илиқ қайнатилган сувда намоқоб қилиб, оғиз бўшлиғида тиш оғриган томонда 5-6 дақиқа ушлаб турилса, тезда тиш оғриғи қолади ва милклар мустаҳкам бўлади. Умуман намоқобни 2-3 ойда бир-икки марта оғиз бўшлиғида 3-4 дақиқа ушлаб турилса тиш ва милк оғриқлари бўлмасдан улар соғлом бўлади.

#### Биласизми:

*Иссиқ сувдан агар тиш топса ором,  
Швит босмоқ керак остига мудом.  
Овқатинг нўхат бўлса яхши наф қилар,  
Тиш милкни дардини яна даф қилар.*

## ТОМОҚ ОҒРИҒИ

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Томоқ оғриғи касаллиги кўпинча совуқ нарсаларни истеъмол қилиш ёки бирор бир таъсир оқибатида келиб чиқади. У кўпинча бодомсимон тилчанинг шишиши, яллиғланиши билан кечади. Томоқ оғриғида ўз вақтида даволанмаса, касаллик авж олиб томоқдаги бодомчасимон тилча шишиб, кишини овози ҳам ўзгариши мумкин, ёки бутунлай овоз бўғилб, одам оғир дардга чалиниб ва бу ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Томоқ касалини даволашда қуйидаги шифобахш ўсимликлардан ва табиат неъматларидан кенг фойдаланиш тавсия этилади.

**Касаликни даволаш услублари.** Бошпиезнинг янги тайёрланган ширасидан кунига 1 чой қошиқдан 3-4 маҳал ичиш тавсия этилади.

Қўй гўштини кўп истеъмол қилган кишининг баданидан куруқлик қочиб, унда қувват пайдо бўлади. Томоқ касалида айниқса томоқ бўғилганда, қўй сут билан кунига 3-4 маҳал фар-фара қилинса, кишининг овози ўз ҳолига қайтади. Муолажани 10-15 кун такрорлаш лозим.

Томоқ оғриғида қизил лавлагини суви ҳам яхши ёрдам беради. Бунинг учун бир чой қошиқ асалга 3 ош қошиқ лавлаги суви аралаштирилади ва уни ҳар куни 3-4 маҳал шу аралашмадан бурун катакчаларига бир неча томчидан томизиб турилади.

Болгариялик башоратчи Вангани айтишича, томоқ касалида кунига 1-2 маҳал нашатир спиртини 1-2 томчисини икки ош қошиқ эритилган кофе сувига аралаштириб томоқ чайилса ёки фар-фара қилинса яхши фойда беради.

Ҳар кимнинг томоғи оғриб овози тугилса, қўй ўти билан фарғара қилса, овози очилади, агар ҳар ердаги жароҳатларга суртса, жароҳат даф бўлмай.

***Наъматакли чой.*** Абу Али ибн Сино «Наъматакнинг барча ҳиллари тозаловчи ва суюлтирувчидир, ҳамда турли тикилмаларни очувчи, томоқдаги ва бодомсимон безлардаги шишлар учун фойдалидир, қусишни ва хиқичоқни тўхтатади, айниқса унинг ёввойи туриси яхши» деб айтган. (Ибн Сино Тиб қонунлари II жилд 1956 й. 410 бет.) Наъматакли чой қуйидагича тайёрланади, наъматакни эзиб майдаланади, чойнакка озгина чой солиб, устига 10-15 дона наъматак солиб дамлаб ичилади.

Томоқ оғриғида ўсимлик мойини иситиб компресс қилинса, жуда фойдали ҳисобланади. Бу усул бир неча бор такрорланса, томоқ оғриғи қолади.

Томоқ оғриғида юқорида ёзилганлардан ташқари лимонли чой, мурчли чой, кийик ўтили чой, қўй ёғли чой, исмалоқ, пиёз, саримсоқ, шолғом, қовоқ, итузум, чуқукмия ва қоқигулларни дамлаб, ҳидлаб, оғизни чайиб туриш ҳам фойдали ҳисобланади.

Мурчли асал билан тенг миқдорда қўшиб бемор танглайига суртиб турса, томоқ оғриғига яхши фойда қилади, ҳамда ўпкани тозалайди.

#### ***Биласизми:***

*Қайси аъзони совуқ урса агар қилмай наво,  
Сиркаю кашнич сувин суркасин, шулдир даво.  
Эчки сути назла ва томоқ ярасига фойда.*

## УЙҚУСИЗЛИК КАСАЛИ

*Уйқусиз ўтказма тун ила кунни,  
Дам олмоқ учун уҳла гоҳ- гоҳ.  
Узоқ уҳламасанг тун ила кунлар,  
Ҳазм ва асабинг бузилар ногоҳ.*

*Юсуфий*

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Уйқу инсон умрининг учдан бир қисмини ташкил қилади. Болалар ёшига қараб бир кеча кундузда 8-14 соатдан ортиқ, кексалар эса 7-8 соат атрофида ухлашлари шарт. Уйқу инсон сиҳат саломатлиги учун фойдали ҳолатлардан бўлиб, бу вақтда марказий нерв (асаб) тизими ва бутун тана дам олади. Уйқусизликда кишининг томир уриши, нафас олиши сусаяди, қон босими пасаяди. Тунги уйқунинг турли сабабларга кўра бузилиши, узоқ вақт ухлай олмаслик, бевақт уйғониш, тез- тез уйқуда безовта бўлиш, уйқуда бошини деворга уриш инсон организмини қаттиқ чарчашига олиб келади. Бундай ҳасталикка чалинган беморларга аввало уйқусизликни келиб чиқиш сабабларини аниқлашда беморнинг ёши, қандай касалликлар билан оғриганлиги, уни кўпроқ нима безовта қилишига қараб турли ҳил даволовчи воситалар қўлланилади.

**Касалликни даволаш услублари.** **Қовоқ (Тыква)** жуда ҳосиятли неъматдир. Кўпчилик қовоқнинг қадрига етмайди. Абу Али ибн Сино уйқусизликда ва безовта бўлганда ошқовоқнинг қайнатмасига асал қўшиб ярим стакандан ичишни тавсия этган.

**Шолғом (Рена).** Халқ табобатида шолғом уйқусизликда яхши фойда беради. Фойдаланиш учун 2 ош қошиқ майдаланган шолғом устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, 15 дақиқа қайнатилади ва ундан чорак стакандан ичилади.

**Тоғжамбил (Тимьян ползучий).** 51-расм. Уйқусизликда тоғжамбилдан қайнатма тайёрлаб (15 г ўсимликка 200 г сув) бир ош қошиқдан ичилади.

Уйқусизликда ҳар куни бир вақтда ётиш лозим. Ётишдан олдин қўшгирноқ гули тирноқгул (Цветки календулы, 21-расм), унга кийикўти қўшиб ҳар биридан 50 г дан олиб дамлаб, шу дамлама билан бутун баданни чўмилтиришни тавсия этилади.

Уйқусизликда халқ табобатида 50 г швит (укроп) уруғини олиб, 500 г мусаллас қўшилади ва 15-20 дақиқа қайнатилади, бир соат турганидан сўнг докадан сузиб, уйқудан олдин 50-60 г дан ичилади.



*Асал (Мёд).* Уйқусизликда бир ош қошиқ асални бир стакан қайноқ сувга аралаштириб уйқудан олдин ичилади. Яхши фойда қилади.

Кечкурун уйқудан олдин оёқларни қайноқ сувга солиб, бироз парлаб ётилса, асабларни тинчлантириб, тез уйқуга кетишга ёрдам беради.

Болгариялик башоратчи Ванга уйқусида бошини деворга уриб чиқадиган гўдакни тонгдаги шудрингга чўмилтиришни тавсия этган. Бунинг учун эрталабки шудринг тушган гиёҳлару ўсимликлардан тоза чойшаб ёпиб, шудринг йиғиларкан. Шундан кейин гўдакни шудринг шимдирилган чойшабга ўраб қўйиларкан. Чунки ўсимликлар эрта тонгда кўплаб шифобахш моддалар чиқаради. Яна Ванга бир килограмм ариқ қумини олиб, уни кўп сувга солиб қайнатишни ва сув тингандан сўнг уни касал боланинг устидан қуйишни тавсия этган.

Уйқу олдидан одам олма еса, уйқуси тинч бўлади.

Булардан ташқари ухлатувчи шифобахш ўсимликларга кашнич, эрмон, нилуфар, бангидевона, бодом, мингидевона ва лимон киради.

*Уйқусизликдаги ёмон белги.*

*Ухлай олмай бемор чиққанда наво,*

*Давога қўл урмоқ мумкину аммо.*

*Қуруқ йўтали бўлса ҳамроҳи уни,*

*Тегма фақат ажал бўлади даво.*

## УМРНИ УЗАЙТИРИШ СИРЛАРИ

Узоқ умр кўришнинг сиру-асрори инсониятни қадим-қадимдан ўйлантириб келган ва унинг йўлларини излаган. Азалдан соғлом ва бақувват бўлиш билан бирга узоқ умр кўриш мақсадида ҳалқ табобатидан, яъни табиатнинг ўзидан кенг фойдаланилган.

Узоқ яшаш орзуси оғиздан-оғизга ўтиб, асрлар оша афсонага айланиб қолган. Улуғ Ҳаким Сукрот ва унинг шогирдлари табиий ноз-неъматлардан оқилона фойдаланишни узоқ умр гарови деб билишган. Қадимги Хиндистонда кўп яшаш учун йўлбарснинг пушт безлари, ёш молнинг жинсий аъзолари, Хитойда аёллар сути, кийик, шер ва бошқа ёввойи ҳайвонларнинг тана безларини истеъмол қилиш одат булган. Шунингдек ўрта асирларда ёш болалар қони ёшартирувчи восита саналган. Шу боис амалдор ва бойлар гўдакларнинг умрига зомин бўлишган. Франция қироли Людовик XI ўз ҳаётини узайтириш мақсадида болалар ва қизларнинг нафасини ўз ичига ютиб ором олган. Ўша даврларда меъдани тозалаб туриш, томирдан қон олдириш узоқ яшашни омили ҳисобланган.

Ўрта аср кимёгарлари одамини ёшартириш ва узоқ умр кўриш муаммосини ҳал этишга астойдил уринишган. Швейцариялик шифокор Парацельс «Боқийлик тоши» деб ном олган нарсани ихтиро этди. У таҳминан инсонга 600 йил яшаш имконини бераркан. Бу борада тезда бутун дунёга ёйилди. Шуниси қизиқки, 600 йил умр кўришга даъват этган ихтирочининг ўзи 48 ёшида оламдан ўтган.

Инглиз геронтолог олими Жустин Гласе ҳоним ўзига ҳослиги билан ажралиб туради. Сиз у ёки бу масалада муаллифнинг фикрига қўшилмаслигингиз мумкин, лекин 180 йил яшаш ҳақидаги гоянинг ўзиёқ эътиборга лойиқдир.

Қанча умр кўриш кўп жиҳатдан инсоннинг ўзига боғлиқ:

Абу Али ибн Сино узоқ яшаш хусусида фикр юритиб, феъл атворнинг юмшоқ, вазмин бўлиши, ўз вақтида овқатланиш, озода юриш ва тананинг ортиқча нарсалардан тозалаб туриш (ойда сано, ҳафтада ҳаммом)га амал қилиш, қадди қоматни тўғри тутиш, бурун орқали нафас олиш, кийимнинг танага мослиги, жисмоний ҳамда руҳий ҳаракатларнинг бир-бирига уйғунлиги, тўйиб уқлаш ва ўзини тетик тутишга алоҳида эътибор беришни уқтирган эди. Буюк табибнинг бундан минг йил муқаддам айтган фикрлари бутунги кунда ҳам ўз маъносини йўқотгани йўқ.

Ҳаётда ким узоқ яшашни истамайди. Умрбод навқирон бўлиб юриш омиллари борми, албатта бор. Гўзал табиат, шифобахш гиёҳ, кенг ва озода уй, меҳрибон аёл, содиқ дўст, жисмоний меҳнат, меҳр-оқибатли қариндош, аҳли жамоа, адолатли жамият, шунингдек инсоннинг руҳий олами, ҳамда ички ва ташқи омилларга ҳам боғлиқ.

Серҳаракат киши ҳамиша соғлом ва бақувват бўлади. Нимжон, нўноқ, дангаса, заҳматни ҳуш кўрмайдиган, жаҳлдор ва бадфеъл бўлган одамлар, узоқ умр кўриш баҳтидан маҳрумдирлар. Тиббиёт уддасидан чиқмаса, бемор яратганнинг ўзига сажда қилиш билан даволаниши мумкин. Бу оддий ҳақиқатни миллиардлаб инсонлар ўз тарихларида синаб кўрганлар ва унга ишонч ҳосил қилганлар.

Гарвард университетининг профессори Геберг Бенсон бунга илмий жиҳатдан ҳам асослади. Мунгазам намоз ўқиб сажда қилиш нафас олишнинг тебранишини камайтиради ҳамда бош миянинг тўлқинли тебранишларини меърида келтиради. Бу тананинг ўзини-ўзи даволаш жараёнига ёрдам беради. Бенсоннинг кузатишларига қараганда, диндорлар бошқа кишиларга нисбатан узоқ умр кўрадилар, ҳам шифокорларга 36% кам мурожаат қилар эканлар. Шу билан бирга балиқ, қарам, кулупнай, мева, сабзавотлардан тайёрланган таомлар, тухум сариғи,

гўшт истеъмом қилиш фойдалидир. Меъда ости безини ва жигарнинг оргиқча ёғ алташинувини йўлга солади. Ҳамда А, С, Е, В дармондорилар кўп бўлган шифобахш ўсимликларни истеъмом қилиш тавсия этилади.

Узоқ умр кўришни Олюҳдан сўраб қоламиз.

**Арастунинг насиҳатлари шулдирки:**

*Касалдан қўркмаю, ғам ема ҳеч вақт,  
Баданинг дорига қилмасин одат.  
Одат қилса агар бу ёмон иллат,  
Нафақат иллатдир, балки зўр зиллат.*

## ФАЛАЖЛИК

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Фалаж кўпинча қишнинг қаттиқ совуқ пайтида пайдо бўлади, гоҳо баҳорда ҳам бўлади. Жанубий мамлакатларда яшовчи эллик ва ўнга яқин ёшга борган кишилар орасида кузатилади, чунки жанубий мижоз кўпинча бошни моддага тўлғизади.

Фалаж кишининг соғ томони оловда тургандек алангали, фалаж теккан томон эса, қорда тургандек совуқ бўлади. Иккала томоннинг томир уриши ҳам турлича бўлади. Фалаж бўлган томоннинг томир уриши фалаж урмаган томонга қараганда паст бўлади. Баъзан иш шу даражага бориб етадики, ўша фалаж томондаги кўз қисқаради. Бўшаишган ва фалаж бўлган аъзоларнинг ранги баданнинг фалаж бўлмаган қисми сингари ўзгармаса, қисқармаса, унда фалажнинг тузалишига умид қилса бўлади.

**Юз фалажи.** Бу касаллик юзнинг бир томони ғайритабиий равишда бир тарафга қараб тортилади, юзнинг табиий шакли ўзгаради, лаб ва шу тарафдаги қовоқлар яхши юмилмайди. Юз фалажига учраган кишини тўрт ёки етти кунгача қимирлатмаслик керак.

**Касалликни табиат неъматлари билан даволаш усуллари.** Фалажни даволаш айрим ҳолларда жуда узоқ вақт чўзилади. Бу кишидан кунт ва чидам талаб қилади. Фалаж бўлган аъзо ташқи таъсирга нисбатан сезувчанлигини йўқотади, кўпинча ҳатто ўзининг ташқи жиҳатидан шаклини ҳам йўқотиши мумкин. Фалаж белгиси сезила бошлаган дастлабки кунданоқ табиий воситалар таъсирида даволай бошлаш лозим. Киши танасининг бир томони фалаж бўлганида, дастлаб беморнинг овқатига эътибор бериш лозим, унга 2-3 кун арпа суви ва асал бериш керак. Агар бемор қуввати кўтарса, 14 кунгача шундай овқатлантирилади, агар кўтармаса, парранда гўштлари билан овқатлантирилади. Каклик гўшти латиф таомлардан ҳисобланади.

Ёнгоқнинг мойини узум шарбатига қўшиб, фалаж аломатлари сезила бошлаган жойга суртиш лозим. Тўргинчи кун эса бу тадбирни тўхтатмаган ҳолда беморга калтар боласи гўштира нўхат ва зира солиб тайёрланган овқатни бериш даркор. Фалаж бўлган кишиларнинг бурниларига етмак ва унинг ўрнини босадиган нарсаларни пуфланса, жуда фойда қилади, у мияни тозалаб, касалликни келтириб чиқарган моддаларни кетказди. Жуда бўлмаса тўғралган пиёзни тўғраб ҳидласа ҳам бўлади. Эски шаробдан озроқ ичиш фалажга фойда қилади, бироқ унинг кўпи асаб учун энг зарарли нарсадир.

Фалаж кишиларга игир (Аир болотный, 60-расм)ни мураббоси ҳам фойдали саналади.

*Канакунжут (Клешевица обыкновенная)*. 70-расм. ёғини, илдиз сувларини ичиш ҳам жуда фойдали.

Беморга даволанаётган кунларида икки ёки уч марта сурги дори ичириш керак, токи ичакларда зарарли хилтлар қолмасин, бунинг дориси маккай сано (Лист сенны).

Фалаж аъзони, у туғал туғалгунча уқалаш (массаж) қилиш керак.

Фалажлик гоҳо юқори ҳорорат, қаттиқ қичқирӣқ таъсиридан ҳам туғалиши мумкин.

Фалажга мўмиё ҳам даво, уни мошдек қилиб кунига бир маҳал ичиш тавсия этилади.

*Юз фалажини даволашда*. Касалларга зайтун ёғи қўшилган нўхат суви каби латифлаштирувчи овқатлар берилади, мол гўшти ва бошқа оғир ҳазм бўладиган овқатлар берилмайди. Агар касалнинг ичи қотган бўлса, 2-куни енгил хукна (клизма) қилинади.

Юз фалажига учраган кишига бир ойгача ҳар куни эрталаб ва кечқурун ёнгоқдек, занжавул ва игирни озгина асал билан қориб ичиши ҳам фойдали экани тажрибадан маълум. Бу касалликда яна асалли сув (жуда ширин қилмасдан) ичиш тавсия этилади.

Юз фалажига учраган киши юзини узум сиркаси билан ювиши ва юзига ҳантал (Горчица, 48-расм)ни эзиб солинган сиркани суриш фойдали тадбирлардандир.

*Тоғрайҳон (Душица мелкоцветная)*. 34-расм. Ҳалқ таботатида умумий тана фалажида ва юз фалажида терлатувчи восита сифатида райҳон дамламаси ичирилади. Дамлама тайёрлаш учун ярим литрлик чойнакка икки чой қошиқ ўсимликнинг ер устки қисмидан солинади, устига 400 г қайноқ сув қуйилади бир оз дам егач, ушбу дамламадан кун давомида ичиб турилади.

*Лимон (Лимон)*. Лимон қобигидан сиқиб ёғи олинади, ва унга вазелин қўшиб (4/1), фалаж бўлган жойларга суртилса, яхши фойда қилади.

*Типратикон (Ёжик)* гўштини тузлаб, керакли дорилар билан кўшиб фалаж бўлган беморга берилса фойда бўлади. Уни куйдирилган териси ва тиканлари шароб билан ичилса фалажликка яхши фойда қилади.

**Биласизми:**

*Фалажда биринчидан бошлаб,  
То тўрт кунгача фақат «Мой асал» ичсин.  
Қора мурч асаб дарди учун даводир,  
Юз кийшайса, лаб тортишса наф қилиб қоладир.  
Жимодан сўнгра шўр еса ҳар киши,  
Фалаждан ортаркан фами ташвиши.*

## ҲИҚИЧОҚ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Ҳиқичоқ тутмайдиган одам бўлмаса керак. Одатда бундай ҳолат кўкрак билан қорин ўртасидаги парданинг вақти-вақти билан қисқариши натижасида келиб чиқади. Парда билан қисқарганда киши тўсатдан ҳаво ютиб, қорин девори қаппаяди. Овоз ёриғи тораийиб, ўпкадаги ҳаво зарб билан тортилиши натижасида «ҳиқ» деган овоз чиқади, шунинг учун ҳиқичоқ дейилади. ҳиқичоқ шунингдек кўкрак- қорин бўшлиғида овқат яхши ҳазм бўлмаганда, турли касалликлар натижасида тутиши мумкин.

**Давоси.** Ҳиқичоқни тўхтатиш учун қултумлаб сув ичиш, нафасни бир оз тўхтатиб туриш керак. Ҳиқичоқ тутганда куйидаги оддий амалдан фойдаланиш мумкин. Оғзига бир бўлак қанд солиб уни кам-камдан сўлак билан ютиб туриш керак.

Ҳиқичоқ тутган заҳоти одам чуқур нафас олиб, маълум муддат уни чиқармай туриши керак. Бир неча қултум совуқ сув ичиб юбориш ҳам фойдали.

**Наъматак (Шиповник).** 19-расм. Халқ табобатидан маълум бўлишича ҳиқичоқ тутадиган кишиларга наъматакнинг ёввойи туридан тайёрланган дамлама ичиш тавсия этилади. (Ибн Сино Тиб конунлари II жилд 1956 й. 410 бет.)

**Ялпиз (Мята).** 11-расм. Ибн Сино айтишича, ялпиз қиздирувчи ва буриштирувчи кучга эга. Ялпиз меъдани мустаҳкамлайди, ҳиқичоқни тўхтатади, овқатни сингишига ёрдам беради, юракни бақувват қилади. Ярим литрли чойнакка 4 та ялпиз барги солиниб, устига озгина қора чой солиб дамланади. Шу дамламани чойга ўхшатиб ичиб турилади. (Ибн Сино Тиб конунлари II жилд 1956й. 413 бет.)

*Лимонўт (Мелиса лекарственная).* 16-расм. Ҳикичоқда лимонўтни дамлаб ичилса, уни тўхтатади. Ровоч дамламаси ҳам ҳикичоқни тўхтатади.

*Мўмиё (Мумия).* Халқ табобатида ҳар доим ҳикичоқ тутиб турадиган беморларга мўмиё ичиб туриш тавсия этилади, у яхши фойда қилади. Бунинг учун мўмиёни мошдек қилиб ҳар куни наҳорда ичиш буюрилади.

*Биласизми:*

*Меъда сари овқат йўли ногахон,*

*Шишса, сабабига боққин ўша он.*

*Шиш сабаби аниқ бўлгандан кейин,*

*Лойиқ тадбир қўлла, эй доно инсон.*

*Рубойидан*

## ХОЛЛАРДАГИ ТАҚДИР БЕЛГИЛАРИ

Инсон танасидаги холларга ҳам тақдирнинг бир белгиси сифатида қаралар экан.

Пешонанинг ўнг томонидаги хол — ақл, обрў, омад белгиси.

Чап томондагиси эса, иродаси бўшлиқ, ланжлик.

Кўзнинг чекка томондагиси — камтаринлик, тежамкорлик, муътадил феълдан нишона.

Ўнг қошдаги хол — бахтли эрта қурилган турмуш.

Чап қошдагиси — омадсиз никоҳ белгиси.

Ўнг ёноқдаги хол — шахсий ҳаётдаги бахт.

Чап рухсордагиси — тақдирдаги машшақат.

Қулоқдаги хол — фикрсизликдан далолат беради.

Бақбақадаги хол эса — омади юришганлик ва катта давлатдан нишонадир.

Лаблардаги хол — саодатмандлик, таъсирчанлик намунаси.

Бурундаги хол таърифи — улуғвор келажакка эга, сафарга мойил, эҳтиросли киши.

Томоқдаги хол — бой-бадавлат никоҳ, кибру ҳаво белгиси.

Қўллардаги холлар — шухрат келтирувчи туғма қобилият.

Ўнг елкадаги хол — омаддан.

Чап елкадаги хол — иқтисодий камбағалликдан.

Бағр ўртасидаги хол — ўртамеъёна ҳаётдан бир белгидир. Қадимда холларнинг жойлашувига қараб гўдакнинг келажак фолини очганлар. Албатта бу маъно таърифлар нисбийдир. Холларнинг неча ўнлаб таҳлил-таъбири бор. Мободо, холларингиз ёки болаларингиз холлари «омадли»

жойлашмаган бўлса, ўкиниб ўтирманг. Тақдирингиздаги омад ва ютуқлар, ёруғлик ва нурсизлик яратганнинг ўзигагина аён. Яхшиликка ишониб яшаганлар эса, доим ёруғ кунларга эришганлар.

## ЧЕЧАК

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Бу юқумли касаллик бўлиб, жануб шамоллари кўп эганда кўпаяди. Иссиқ ҳўл мижозли кишилар чечак касаллигига чалинишга мойилдирлар. Чечак кўпинча болаларда, сўнг ўсмирларда юз беради, кексаларда эса у кам учрайди. Чечак куруқ баданлардан кўра рутубатли баданларда, қиш фаслидан кўра баҳорда кўпроқ пайдо бўлади, ёз ва кўзда кам учрайди. Чечак пайдо бўлганида аввало қичимани келтириб чиқаради, кейин игна учига ўхшаш тароқсимон нарсалар кўринади. Сўнгра бу нарсалар йирингга тўлиб, бадан сиртига чиқади, яра бўлади, кейин қуриб, турли рангда қовжираб тушиб кетади. Чечак тошган кишиларда кузатиладиган ҳолатлардан кўпроқ эътибор бериладиган нарса, бу унинг нафас олиши ва товушидир. Бу иккаласи яхшилигича қолса, демак иш бежавотир. Агар нафаси узилиб кетма-кет чиқаётганлиги кузатилса, унда кўкрак- қорин пардаси яллиғланганлигини билдиради. Чечак чиқишини белгилари: чечак чиқиш олдидан бел оғрийди, бурун қичийди, уйқу бузулади, аъзоларда санчиқ, юз ва кўз қизаради, товуш бўғилади, нафас сиқилади, сўлак куюқлашади, иситма кўтарилади, чалқанча ётганда оёқ титрайди.

**Касалликни табиат неъматлари билан даволаш усуллари.** Чечакда агар шароит кўтарса шошилинич равишда етарли даражада қон олиш керак.

***Ровоч (Резень татарский).*** 27-расм. Абу Али ибн Сино қуригилган ровочдан 2 ош қошиқ олиб, унга 1-1,5 стакан қайнатилган сув қуйиб паст оловда 30 дақиқа қайнатиб, шундан бир ош қошиқдан кунига 3 маҳал чечакда ичишни тавсия этган.

Хурмо гулидан овқатга қўшиб берилади, ёғли овқатлар берилмайди.

Касални яхшилаб ўраб, кўрпа ёпиб терлатиш яхши фойда беради.

Касалликни охирида ич суришдан эҳтиёт бўлиш керак, шунинг учун анор суви берилади.

Чечак оғирлашганда ва етти кундан ўтиб енгиллашганлиги кўринса, тилла игна ёрдамида эҳтиёткорлик билан ярани тешиб рутубатни пахтага шимдириб олиш тўғри тадбирлардан ҳисобланади. Туз қўйиш чечакни етилтиради ва қуригиб тезда туширади.

Чечак етилганда ва уни қуритишга киришилганда, чечак тошган кишини гуруч, арпа, тарих ёки боқила унларининг устига ёткизиш фойдали тадбирлардандир.

**Биласизми:**

*Товуқ қанотини парда куйдириб,  
Майда қилиб уни эсалар,  
Ҳар жароҳат бўлса тандан қувади,  
Уч кун жароҳатга уни сепиб турсалар.*

## ЧИПҚОН

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Чипқон ҳам чиқиклар жинсидандир. Булар кўпинча ҳазм ёмонлигидан, бадан туқлиги устига қилинган ҳаракатлардан ва шуларга ўхшашлардан пайдо бўлади. Инсон организмда модда алмашинуви бузилганда, ёки бирор бир модда етишмаганида, шамоллаш кучайиб кетганида чипқон чиқиши мумкин. Чипқонларнинг энг ёмони — энг чуқурдир. Чипқон ўзининг кечиш жараёни жиҳатидан оғир ва нохуш яра ҳисобланади. Баданига кўп чипқон чиқаверадиган киши сурги қилса, тез-тез ҳаммомга тушиб терисини сийраклатиб турса ва бадантарбия қилиб турса, чипқондан қугилади.

**Чипқонни даволаш усуллари.** Чипқонни пишириш учун халқ табобатида табиат неъматларидан бир неча усуллари қўлланиб келинмоқда. Бири асални анжирнинг сувига аралаштириб чипқонга қўйилади, уни тез пиширади. Иккинчиси пиёзни тозалаб қўрга кўмиб пиширилади ва оғриқни камайтириш учун чипқонга қўйилади, ҳар 3-4 соатда.

Чайналган бугдой чипқонга қўйилса, уни тез пиширади.

Тузни асал ва майиз билан қўшиб чипқонга қўйилса, уни даволайди.

Чипқон ҳали қаттиқ бўлса, чумчуқ ва товуқ ахлатини аралаштириб ва унга ёғ қўшиб малҳам қилинса чипқон пишади, пасотни чиқариб юборади.

Ҳали чипқон пишмаган бўлса, гулхайрини қатиққа аралаштириб сурилса, чипқон уч беради ва пасотни чиқаради.

Болгариялик башоратчи Вангани айтишига қараганда, чипқон чиққанда сули унидан бўлган қора нонни сут ва сарёгга аралаштириб ётиш олдидан чипқонга қўйилса эрталабгача чипқонни пасотини қолдирмай тортиб олади.



Чипқонни таг туғи билан йўқотиш учун: камфора мойини (Камфорное масло) 2-3 кун 3-4 маҳал чипқонга суртилади, шунда тезда чипқон йўқолиб кетади, умуман кейин чиқмайди. Бу усул жуда яхши натижа беради.

*Кунгабоқар (Семячки)ни* истеъмол қилиш ҳам чипқон ярасида ёрдам беради. Кунига 50-100 г. писта истеъмол қилиш зарур.

Каноп ёғига овқат пишириб ейиш ҳам чипқон чиқмасликка ёрдам беради.

#### **Биласизми:**

*Ғунча янглиғ оғзин очмаса чипқон,  
Юрагинг танглиги бўлмаса пинхон,  
Ҳардалу, анжиру, майиздан боғла,  
Тузоқдан қутилиб бўларсан шодон.*

## ШАБКЎРЛИК

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Шабкўрликда кўз кечаси қоронғуда кўрмайди, кундузи кўради, лекин куннинг охирида кучсизланади. Баъзан бу ҳолат одам организмида модда алмашинувининг бузилиши ёки бирор бир модданинг кучли даражада етишмаслиги оқибатида келиб чиқади. Кўпинча А дармондориси етишмаслиги ҳам бу ҳолатнинг содир бўлишига олиб келади.

**Табиат неъматлари билан даволаш услублари.** Халқ табобатида шабкўрликни шифобахш ўсимликлар ва турли хил неъматлар билан даволанилган. Қон кўпайган бўлса, кифол томиридан ва кўзнинг бурчагидаги томирдан қон олиш ва маълум бўшатувчи дориларни ишлатиш лозим.

Эчки жигарини пичоқ билан ёриб, чўғ устига тутиш орқали олинган селни кўзга суртилади, ёки жигардан оққан селни олиб унга озгина ҳинд тузи ва мурч сепилади ва кўзга суртилади. Баъзан жигарни чўққа тутишда унга доривор сепилади, ўшандай жигарнинг буғига юзу кўзни тутиш ва уни қовурилганини ейиш жуда фойда қилади. Баъзан жигарни япроқлаб кесиб, уни узун мурч билан қат-қат қилиб қўйилади, шунда энг усти ва тагида жигар туриши керак. Уларни тандирда кабоб қилинади, лекин жуда ўтказиб юборилмайди. Кейин уни селини олиб тиндириб кўзга суртилади. Қуён, туя жигарини ҳам шундай қилиб ишлатилади. Бу усул кўз ичига миядан оқиб тушадиган захарли суюқликка қарши фойда қилади.

Каклик гўшти шифобахш неъматлардан ҳисобланади. Агар гўшт қаттиқ бўлса, уни икки кеча совуқда ва бир кеча иссиқда сақлаб, кейин қовуриб ейилади. Какликнинг ўти кўзга суртилса, кўриш қувватини оширади.

Шабкўрлик билан оғриган бемор таркибида А дармондориси кўп бўлган озик-овқатлар ва турли гиёҳларни кўпроқ истеъмол қилиши лозим. Бу дармондори сабзи, помидор, кўк-нўхат, қовун, апельсин ва сут маҳсулотлари таркибида кўп.

Шабкўрликдан халос бўлиш учун кўзга пиёз сувидан томизиб туриш лозим.

Агар мол ёки қўйнинг янги жигарини кабоб қилиб пиширилаётганида чиқётган қон аралаш селини кўзга суртилса, шабкўрликда даво қилади.

Шабкўр киши кўзига кашнич билан мойчечак (ромашка) қайнатмасидан қўйса, дарддан халос бўлади. Булардан ташқари қалампирмунчоқдан чой дамлаб ичиш ҳам шабкўрликка даво бўлади.

#### **Биласизми:**

*Кабутарнинг бошу парин куйдириб,  
Туйиб, элаб ундан сурсанг кўзингга  
Шабкур бўлсанг кўзнинг зулмати кетиб,  
Шодлик шуалари балқир юзингга.*

## ШАМОЛЛАШ

Қадимдан одамлар ёз саратонидан бошлаб қиш гамини еганлар. Қиш бошланмасдан олдинроқ дон-дундан тортиб мева сабзавотларгача гамлаб қўйишган. Чунки қиш аёзида дид билан тайёрланган бу маҳсулотларнинг хосияти ўзгача бўлади. Қишнинг эт «чимчилар» кезларида одам саломатлигини муҳофаза этувчи энг оддий амал, иссиқ кийинишга унчалик эътибор берилмайди, натижада фавқулотда шамоллаб, тумов ёхуд грипп бўлиб ва буни, кўпчилик оёқ устида ўтказди.

Ҳақимларнинг ёзишича, киши шамоллаш иллатига йўлиқса, бунинг сабаби тўрт нарсадир:

Биринчиси — совуқ ҳаводан таъсирланиш;

Иккинчиси — кўкрак шамоллаши;

Учинчиси — барча аъзоларнинг бошдан оёқ шамоллаши;

Тўртинчиси — қизиб турган ошқозонга совуқ сув, совуқ мевалар ва таомларнинг тушиши, бунинг натижасида меъда ҳароратининг сўниши.

Шамоллашни тўртта белгиси бор:  
Биринчи -- юрак безовталанади;  
Иккинчи — йўтал пайдо бўлади;  
Учинчи — баданда ҳарорат кўтарилади;  
Тўртинчи — бош оғриydi.

Киши шамоллаганда яхши даволанмаса, асорати ёмон бўлади ва бу қатор хасталикларни келтириб чиқариши мумкин: нафас йўллари яллиғланиши, томоғда қумоқ бордек бўлиши, бурундан суюқлик оқиши, кўзлар ёшланиши, мия оғриши, ишга ҳаёт йўқолиши, ҳарорат кўтарилиши, йўтал пайдо бўлиши мумкин ва ҳаказо.

***Касалликни табиат неъматлари билан даволаш усуллари.***

Болалар учун даво: Турп (Редька)ни майда бўлақларга бўлиб, қоп-қоқди идишга солинади ва устига шакар сепиб духовкага қўйилади, 2 соатча қолдирилади. Сўнг олиб, совуғач тўрт бўлақларини олиб ташланади, тагида қолган суюқликни бирор идишга солиб қўйилади. Болаларга кунига 3-4 маҳал 2 чой қошиқдан овқатдан олдин ва кеч-курун ухлашдан олдин ичирилади, шамоллашни тез олади.

***Пиёз (Лук репчатый).*** Киши шамоллаганда, аксириб бурнидан кўп суюқлик келганида, йўтал ҳам бўлганида, тухумдан каттароқ пиёзни қирғичнинг кафта тешигидан ўтказилади ва шамоллаган бемор бошини уни устига энгаштириб оғиз ва бурун билан галма-гал нафас олиб чуқур ичга тортиб ҳидланади, кунига икки маҳал эрта билан наҳорда ва кечкурун уйқудан олдин, 10 дақиқа давомида. Шамоллашни тез олади, биринчи кунидек суюқлик келиши тўхтаydi.

***Наъматак (Шиповник).*** 19-расм. Халқ табобатида шамоллашни олдини олиш учун қиш пайтлари уй шароитида 8-10 та наъматак мевасини чойнакка солиб, унга 300 г қайнаб турган сув ва 1-2 та чақмоқ қанд солинади ва ҳар кун ичилади.

***Қора андиз (Девясил высокий).*** 52-расм. илдизидан 100 г олиниб устига бир литр қайноқ сув солинади, 15 дақиқа қайнатилади, тиндирилгач, кунига 3 маҳал ярим пиёладан ичилади.

Парманчик хужагат, булдурун, малинанинг шамоллашда мураббосигина фойдали бўлиб қолмай, унинг барглари ва шохларидан тайёрланган қайнатма ҳам яхшигина терлатади. Баргларидан тайёрланган қайнатма нафас йўллари яллиғланганда, томоқ оғриганда, шунингдек балғам кўчиришда ишлатилади.

***Саримсоқ (Чеснок).*** Шамоллашда халқ табобатида саримсоқ бўлакчасини тиш орасида ушлаб туриш тавсия этилади. Бу муолажадан бир неча соат ўтиши билан шамоллаш ўтиб кетади.

Агар томоғингиз ҳам оғриётган бўлса, олма сиркаси ҳамда асал аралашмаси (ҳар биридан стаканнинг тўртдан бир қисми ҳажмида олинг) билан оғиз ва томоқни чайқаб ташланг, шифо қилади.

Кундалик овқат таркибига 2-3 дона олма киритиладиган бўлса, шамоллаш билан боғлиқ касалликларга чалиниш эҳтимоли уч мартага, ҳафақонлик хасталигини олти мартага камайиши мумкин.

Сигир сариеғидан бир қошиқ (ёки табга қараб кўпроқ) олиб, уч кун давомида эрталаб иситиб, ширмой нон билан ейилса, у совуқ тер чиқариб кўп ўтмай йўтални қолдиради, шамоллашга шифо қилади.

Агар кўнгил овқат талаб қилса кўк сигирнинг сутидан (у бўлмаса бошқа рангдаги сугир ҳам бўлаверади) қайнатиб, қирқ бир марта шопириб, сув қўшмасдан, ширмой нонга қўшиб ичилса шамоллашни олади.

Булардан ташқари шамоллашни олдини олиш ва шамоллаганда лимонли асал чой, қорақандли чой, райхонли чой, ширчой, мурчли чой, қўй ёғили чой, анжирли чой ичиб туриш тавсия этилади.

#### Биласизми:

*Сен зиғирни куйдириб тутунига бурнингни тут,  
У тумовни йўқотиб, шифо қилар, тезда унут.*

## ШИШЛАР

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Йиқилиш, бошқа бирор сабаб туфайли шикастланиш оқибатида тананинг бирор жойида юзага келган шишларнинг ҳам халқ табobati тавсиялари бўйича даволаш фойдалидир. Шишлар кўп ҳолларда йиқилиш ёки шикастланиш натижасида пайдо бўлади. Улар анча вақт ўтгандан кейингина аён бўлиши ҳам мумкин. Айрим шишлар бошида кичкина бўлиб, кейинчалик катта, оғриқсиз ҳам бўлиши мумкин. Саратон шишлари аъзога ёпишган бўлиб, кўпинча кўриниши, юмалоқлиги, ранги ва атрофларидан қисқичбақа оёқлари каби томирлар чиқариши билан ажралиб туради. Қорин бўшлигида ел йиғилиб шиш пайдо бўлиши ва айрим вақтларда оёқ-қўллар шишиши ҳам мумкин. Одамзот кўп ейиш-ичишни асло одат қилмаслиги лозим, чунки унда ҳам тананда суюқлик моддаси кўп йиғилиб бунинг натижасида оёқ-қўл ва қорин бўшлиги шишади. Ундан ташқари инсон кўп юрганда, чопганда ҳам оёқ-қўллар шишади.

Шишларни табиат неъматлари билан даволаш усуллари.  
*Кашнич (Кореандр посевной)*. 40-расм. Халқ табобатида қуритилган ва майдаланган кашнич баргини сигир сутига аралаштириб малҳам кўринишда шишга суртиш тавсия этилади.

*Укроп (Швиг)*. Ибн Сино шундай дейди: укроп совуқ хилтларни пиширувчи, оғриқларни тинчлантирувчи ва елларни ҳайдовчидир. Укроп шишларни пиширади, дамламаси малҳам сифатида ишлатилади.

*Итузум (Паслён чёрный)*. 39-расм. Абу Али ибн Сино итузумнинг шишларни қайтариш хусусиятини билган. Шунинг учун қуритилмаган ўсимликни майдалаб эзиб, шишган жойларга боғлашни тавсия этган.

*Келнтели (Горец почечуйный)*. Халқ табобатида ўсимликдан тайёрланган қайнатма билан теридаги шишган жойларни ва тошмаларни ювишни буюрилган.

*Шолғом (Рена)*. Шиш одамнинг чотида бўлса шолғом уруғини кўйиб боғланса ёки осиб кўйилса, елларни ҳайдайди ва кишини чотидаги шишларни йўқотади.

*Гулхайри (Аллея лекарственная)*. 25-расм. Абу Али ибн Сино гулхайри илдизидан, баргидан ва уруғидан тайёрланган дамламани малҳам сифатида шишга кўйган.

Агар инсоннинг бир аъзоси оғриб шиш пайдо бўлса, кашнич солинган сирка билан артсин, хасталик чекинади.

Шишга сачратқи талқонидан озгина боғланса, шиш қайтади.

Кўл-оёқ шишса сиркалаб кўйилган кашнич суриш керак.

Шишган юзни туя сути билан чаймоқ керак.

Агар кишида ўсма — саратон шиши пайдо бўлса, асалари уясидан қайнатма қилиб ичиши лозим.

Абу Али ибн Сино шиллиқли шишлар, қонталаш ва кўқарган жойларга тоғрайҳон уруғини асал билан кўшиб суртишни тавсия этган.

Ибн Сино сабоқларида шундай дейилади: Агар инсонда орқа тешик шишса, ёки эркаклар олати шишса, яна инсоннинг тилини икки томонидаги мойланган мушак шишларига, куйидаги муолажани қилиш керак. Алоэни олиб эзиб узум шарбати ёки асал билан тенгма-тенг аралаштириб, шишган жойларга кўйилса, яхши фойда қилади.

Биласизми:

*Шишганда совуқдан кўл ёки оёқ,  
Наф қилади шолғом суркалгани чоқ.*

## ЭКЗЕМА

### *Тери касаллиги*

Бу касаллик терининг аллергияк хасталиги ҳисобланиб, сурункали кечади. Экзема билан оғриган беморни даволашда кўпроқ махсус парҳез таомлар, яъни сут маҳсулотлари, ўсимликдан тайёрланган таомларни ейиш тавсия этилади. Шўр, аччиқ ва кучли овқатларни ейиш ман этилади. Ҳаддан ташқари кучли таъсир кўрсатадиган таомлар экземани кучайтириши ва унинг асосий белгиларидан бири бўлган қичишиш ҳолатини янада ошириши мумкин. Бундан ташқари тери экземаси билан оғриган беморнинг ичи доимо нормал тарзда келиб туриши керак. Бунинг учун унга кўпроқ ич сурадиган маҳсулотлар бериш ичакларни ва медани ҳамда бутун организмни салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган зарарли моддалардан тозалаб туриш тавсия этилади.

Тери экземаси билан касалланган беморни кўпроқ табиий шифобахш воситалар билан даволаш тавсия этилади. Экземани халқ табобати усулида даволашда ёнғоқнинг шифобахш хусусиятига алоҳида эътибор берилганлигини билиш лозим. Ёнғоқнинг яхши пишмаган мевалари ва барглари терибли олиниб, салқинроқ жойда қуритилади. Бунда унинг ўта даражада қорайиб кетмаслигига аҳамият бериш керак. Ёнғоқнинг баргида аскорбин кислотаси жуда кўп бўлиб, у 3-4 %ни ташкил этади. Каротин миқдори ҳам шунча. Унинг таркибидаги В дармондори ва бошқа зарурий моддалар шифобахшлик хусусиятини янада оширади. Ёнғоқ мевасининг шираси экзодерматоз касаллигига шифо эканлиги аниқланган. Ёнғоқ меваси ширасини олиш учун 10-15 дона ёнғоқ пўсти билан олиниб, 300 грамм сувда 20 дақиқа қайнатилади. Тайёр бўлган қайнатма экземага суртилади ёки мевасининг пўстлоғини хомлигича эзиб, шираси экзема бўлган жойга суртилади.

Ошқовоқни хом эти экзема бўлган жойга суртилса фойдали.

Ловияни пўстлоғи билан янчиб, уни экзема устига сепиш тавсия этилади. Унинг таркибида мис миқдорининг кўплиги шифобахшлик хусусиятини янада оширади.

200 г неъматак, 100 г қичитқи ўти ва ёнғоқнинг яшил пўстлоғидан (уларнинг ҳаммаси қуритилган бўлиши лозим) олиб, ярим литр сувда 10 дақиқа қайнатилади. Бир кеча-кундуз давомида тиндириб қўйилади, сўнг докадан сузилади. Шундан икки ош қошиқ олиб, уни 50 г асал билан 50 г янги творогга аралаштириб, экземали жойга уч маҳал 20 дақиқага қўйилади.

## ЭМЧАК ЯРАСИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ШИФОБАХШ ВОСИТАЛАР

Янги бўшанган аёлларнинг эмчақларига баъзан яра чиқиб, азоб бериши ва ҳароратнинг кўтарилишига сабаб бўлади. Бунда ҳам халқ табобати тавсияларига биноан даволаш усулларидан фойдаланиш мумкин.

*Гулхайри (Артея лекарственная)*. 25-расм. Яра-чақани юмшатиш, пишириш, оғриқ қолдириш хусусиятига эга бўлган шифобахш ўсимликдир. Эмчақ ярасига гулхайри баргини ивигиб боғланса, ярани тез қайтаради, шишларни шимдиради, оғриқни босади.

Мол миясини мум билан тенг миқдорда аралаштириб суртиш ҳам яхши натижалар беради, яраларни авж олишига йўл қўймайди.

### ЭТ УЗИЛИШИ

Агар бирор бир ташқи таъсир — йиқилиш, бирор ерга урилиб кетиш натижасида эт узилса, унинг оғриғи ҳам кишига азоб беради. Бундай вақтда аввало фойдаланиши лозим бўлган шифобахш ўсимликларнинг хусусиятларини яхши билиш зарур.

*Бўймодарон (Тысячелистник обыкновенный)*. 14-расм. Ўсимлик ўзининг ўта шифобахшлиги билан машхур. Унинг таркибида кўп миқдорда К ва С дармондорилар (витами́нлар), каротин, эфир мойлари, ошловчи ва бошқа шифобахшлик хусусиятига эга бўлган моддалар бор. Шу сабабли бўймодарон халқ табобатида қадимдан унумли тарзда қўлланиб келинган. Жароҳатланган, эти узилган жойларга ўсимлик малҳам сифатида қўйилади. Ибн Сино бўймодаронни бел оғриғи, эт узилиши, лат ейиш сингари ҳолатларда ишлатган. Ўсимликнинг ўзини шикастланган жойга малҳам сифатида қўйиш билан бирга, унинг дамламасидан кунига овқатдан олдин 3-4 маҳал ичиб туриш ҳам тавсия этилади. Дамламани тайёрлаш учун бир чойнакка ўсимликнинг устки қисмини уқаланмасидан бир ош қошиқ миқдорда солиб, устидан қайноқ сув қўйилади, бир соатда дамлама тайёр бўлади. Уни докадан сузиб ўтказилгач, истеъмол қилиниши мумкин.

*Эрмон (Польнь горкая)*. 24-расм. Эрмоннинг илдиз олди барглари майдалаб, эт узилган жойларга оғриқ қолдириш учун малҳам сифатида боғланади. Қадимги табобатда эти узилган жойга пешоб босиш тавсия этилган у шишларни юмшатиб захрини олади.

Ибн Сино сабоқларида шундай дейлади: мурчни ёғ билан тенг миқдорда қўшиб увишган жойга суртиб турилса, увишиш тез кунда қолиб кетади.

### Биласизми:

*Ҳар ким эт узилишига бўлса гирифтдор,  
Танига бўри ёки айиқнинг ёғидан суркасин такрор.*

## ЭСЛАШ ҚОБИЛИЯТИНИНГ БУЗИЛИШИ

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Бу касалликнинг номи — меланхолия деб аталади, гумонлар ва фикрларни табиий йўлдан бузуқлик, қўрқиш ва ёмонликка томон ўзгаришидан иборатдир. Бунинг сабаби савдойи мижоз бўлиб, мия руҳини даҳшатга солади ва қўрқитади. Бу касаллик эркакларда кўпроқ учрайди, хотинларда эса ёмонроқ шаклда бўлади. Ўрта ёшларда ва кексаларда кўп учрайди, қишда камаяди, ёзда ва кузда кўпаяди. Тили чучук, хўлқи тез, тиллари енгил сўзловчан, кўзини кўп пириллатадиган, юзи қип-қизил ёки буғдой ранг, сермўй, айниқса кўкраги сермўй, сочлари қора ва йўғон, томирлари кенг, лаблари қалин кишилар меланхолияга мойил бўлишади.

Касалликни даволаш усуллари. Касаллик бошланиш пайтида даволаш осон бўлади. Касалликка учраган кишини хурсанд қилиш, ўйин кулги билан машғул қилиш ўтирган уйнинг ҳавосини намлаш, ёки ҳавоси мўтадил хонага жойлаштириш ва у ерга райҳонлар ёйиб, хушбўй қилиш керак. Умуман у кишига доимо хушбўй нарсалар ҳидлатиш, енгил ҳазм бўладиган овқатларни бериш ва улар жинсий алоқадан ва қаттиқ терлашдан сақланмоғлари лозим. Уларга бокила қоқланган гўшт, ясмиқ, карам, куюқ ва янги шароб бериш керак. Тузланган, шўр ва маззаси ўткир нарсалардан ва нордон нарсалардан парҳез қилмоғлари зарур. Бемор қандай бўлмасин бир нарса билан машғул бўлиши керак ва мунтазам бадантарбия билан шуғилланиши лозим.

Сариқ ҳалила — бошқача номи «халилаи заррин» бўлиб, тропик мамлакатларда ўсувчи доривор дарахт. Хом мевасининг қуритилганини халқ табобатида эслаш қобилиятини кучайтиришда ва ақлни яхшилашда ишлатилади. Ундан чой дамлаш учун ярим литрли чойнакка бир чой қошиғида ҳалила солиниб, устига олий навли қора чой солиб дамлаб чойга ўхшатиб ичилади. (Ибн Сино Тиб қонунлари II жилд 1956 й. 205-206 бетлар)

Занжобил (Горлец бухарский) ўсимлигининг томири ишлатилади. Уни майдалаб туйиб бир чой қошиғини 0,5 литр совуқ сувга солиб, 5 дақиқа қайнатилади, сўнгра устига озгина қора чой солиб қанд, асал билан чойга ўхшатиб ичилади. (Ибн Сино Тиб қонунлари II жилд 1956 й. 218-219 бетлар.)



## ЭШАКЕМИ

Касалликнинг келиш чиқиш сабаблари. Эшакеми терига, баъзан шиллик қаватларга тошмалар тошиши билан кечадиган касаллик. Бу тошма кўпроқ организмга бирор бир ташқи кузатувчи таъсир натижасида ёки кўпроқ бирор-бир турдаги мевалардан — қулупнай, малина, мандарин ёки бошқаларни истеъмол қилиш натижасида ёки бирор-бир дорига нисбатан ўта даражада таъсирчанлик сезилганда юз бериши мумкин.

Касалликни даволаш усуллари. Мана шундай тошма тошганида ҳам халқ табobati усулларида фойдаланиб даволаш мумкин.

Кашич (Кариандр посевной) 40-расм. ширасини тенг миқдорда асал ва майиз билан қўшиб, эшакемига малҳам сифатида қўйиш ва ундан икки ош қошиқ миқдорида истеъмол қилиб туриш тавсия этилади.

Пешоб ичириш усули ҳам эшакемида қўлланилиши мумкин. Пешобни ҳар куни оч қоринга икки маҳал (катталарга 60-100 г дан, болаларга эса 20-50 г дан) ичириш керак. Ичилганидан сўнг 4-5 кун ўтгач, баданда ўзгаришлар бошланади, терида кичкина, тез йўқолувчи тошмалар пайдо бўлиши мумкин. 10-15 кунлардан сўнг эшакеми йўқолиб, киши ўзини яхши сеза бошлайди.

## ЭШИТИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ОШИРИШ УЧУН ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ВОСИТАЛАР

Кўпинча киши қариб қолганида ёки бошқа баъзи бир сабаблар туфайли эшитиш қобилияти пасаяди. Бу ҳолда ҳам халқ табobatiда қўлланилган ишончли воситалардан фойдаланиш мумкин.

Ёнғоқ барги ширасини сиқиб олиб, уни қулоққа томизилса, эшитиш қобилияти яхшиланади. Бундай усулдан қулоқ йиринглаганида ҳам фойдаланиш мумкин.

Санчувчи ўсимлигининг устки қисмидан бир сиқимини олиб, чойнакка дамланади ва кунига 2 маҳал 15 томчидан ичилади. Бу ҳам эшитиш қобилиятини тикланишига ёрдам беради.

Бодом ёгини ажратиб олиб, уни қулоққа томизиш ҳам яхши фойда беради.

Сохта каштан ва қарафс ўсимликлари ҳам қулоқ хасталикларида даво сифатида ишлатилади.

Пиёзни сувини 1-2 томчидан ҳар куни икки маҳал қулоққа томизиб турилса, қулоқни очади ва эшитиш яхшиланади.

### Биласизми:

*Қулоқда гар илат пайдо бўлган дам,  
Сабаби сафродир, боду, қон, балғам.*

## ЮРАК КАСАЛЛИКЛАРИ

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Юрак (Қалб) — улуг тангри юракнинг икки бўшлиғидан, чап бўшлиғини руҳга ўрин ва унинг вужудга келиш жойи қилиб яратди. Руҳ воситасидан нафсоний қувватлар гавданинг турли аъзоларига тарқалади ёки ёйилади (Абу Али ибн Сино Тиббий рисоалар 1987 й. 103 бет). Юракда турли касалликлар, масалан: ҳар хил мижоз бузилишлари пайдо бўлади, ёки модда бузилиши кузатилади. Айниқса рутубат юракнинг томирларида, гоҳ унинг танаси билан гилофи орасида бўлади, кўпинча рутубат кўпайганда юракни сиқади ва унинг эркин ёйилишига йўл қўймайди. Гоҳ юракда шишлар ва тикилмалар ёки баъзи касалликлар пайдо бўлади, улар юракни сиқиб унинг ёйилишига тўсқинлик қилади, рутубат ичида бўғилиб қолади буни инфаркт деб аталади.

Юрак аҳволини далиллар орқали билиш йўллари саккизтадир:

- Томир уришининг ўзгариши;
- Нафас сиқилиши;
- Кўкрак тузилишининг бузилиши;
- Кўкракдаги мўйларнинг туша бошлаши;
- Баданда пайдо бўладиган ҳоллар;
- Ҳулқ;
- Баданнинг кучли ёки кучсизлиги;
- Турли хаёллар.

Юрак ҳасталиклари келиб чиқиши ва кечиш жараёнига кўра ҳар хил бўлиши мумкин. Уни юрак ва томир уришининг бузилишидан аниқланади.

Юрак ҳасталиklarини даволаш усуллари. Юрак касалликларини даволашда халқ табобатида бир қатор усуллардан фойдаланилади. Юрак заифлигида бир ёки икки ёшли қўй гўшти ёки янада енгилроқ ҳазм бўладиган парранда гўшти танланади. Шуларнинг гўшт суви ичирилади. Гўшт суви дейилганда, замонамиздаги табибларнинг кўплари, ичида гўшт пиширилган сув деб ўйлайдилар. Ҳолбуки бундай эмас, балки гўшт суви — қийма қилинган гўштни пиширганда чиқадиган селдир. У гўштни ҳил- ҳил бўлиб титилгунча яхшилаб қовуриб пиширилади ва оқиб чиққан сели беморга ичирилади.

**Кофур (Камфора).** Руҳ жавҳарига мувофиқ келишида кучли хосиятга эга. Баъзан юракда иссиқ заҳарланиш бўлса, кофурни ичирганда у яхши ёрдам беради. Руҳ кофурдан ўзига ўтқир латифлик олиб нурланиш юракда ҳосил қилади, шунинг учун юрак қувватланади ва шодланади (Ибн Сино Т. Рисолалари 1987 й. 142 бет.).

**Кашнич (Кореандр посевной).** 40-расм. Юракни кучли ва хурсанд қилишда, айниқса иссиқ мижозлиларда ажойиб даволовчи воситадан фойдаланиб келинган. Ёқимли ҳиди руҳ жавҳарига мустаҳкамлик берувчи ўсимлик сифатида тан олинган бўлиб, кашнични истеъмол қиладиганларда юрак касали кам учрайди.

**Тухум.** Мутлоқ дорилардан бўлмаса ҳам, юракни яхши қувватлаштириш жиҳатидан шубҳасиз даҳли бор. Бунда тустовуқ, товуқ, қирговул, каклик каби яхши гўштли қушлар тухумининг сариғи назарда тутилади. Бу тухумларнинг сариғи мўътадил мижозлидир. Бунда уч нарса жамланган: Биринчи — тез қонга айланади; Иккинчи — қонга айланмайдиган чиқиндисиз оз; Учинчиси — бундан ҳосил бўлган қон юракни енгил озиклантирувчи қон жинсидан бўлганлиги учун у юракка тезлик билан боради ва қалбдаги қондан иборат қадимдан бўлган касалликлар келтириб чиқарувчи фасод бу билан тамоман йўқолади. Тухумни сариғини пишириб ёки илтиб истеъмол қилишни буюрилади (Ибн Сино Т. Рисолалари 1987 й. 136 бет.).

**Лимонўт (Мелисса лекарственная).** 16-расм. Юракни хурсанд қилиш билан бирга уни қувватли қилишда ўсимликнинг ажойиб хусусияти бор. Бу билан бирга барча ички аъзоларга ҳам фойдалидир. Унда руҳдан ва юракдаги қондан савдоли бўҳни сўриб чиқаришга етарли бўладиган енгил сурувчи табиат ҳам бор. Шунинг учун Абу Али ибн Сино лимонўт ўсимлигини юрак фаолиятини яхшилиш учун ишлатган. Халқ табобатида лимонўт ўсимлигининг юқори қисми олинадида, майдалаб салқин жойда қуритилади. Шундан дамлама тайёрлаб, юрак касалликларида, камқонликда, овқат ҳазм бўлишининг бузилишида огриқ қолдирувчи дори сифатида ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун қуритилган ўсимликдан бир ош қошиқ олиб, ярим литрли чойнакка солиб, устидан 0,5 литр қайнаб турган сув қуйиб 10 дақиқа дамлаб, сўнг чойга ўхшатиб ичилади, юрак дардига шифо беради.

**Зира (Тмин обыкновенный).** Зиравор ўсимлик. Абу Али ибн Сино юраги оғриб юрадиган кишиларга уч кун бир маҳалдан зирани майдалаб ярим чой қошиқдан ичирган. У киши юрагини бақувват қилади.

Сузма ажобий озиқа, ҳар куни 100 г сузма истеъмол қилган киши атеросклероз, юрак ва жигар касалликларига чалинмайди.

**Олма (Яблоко)** ҳушбуй, ширин ва нордон олмалар юрак фаоллигини яхшилаб, қувват бахш қилади. Олма таркибида инсон организми учун зарур бўлган темир моддаси кўп бўлиб, заиф меъдани қувватлантиради, хамирнинг ичида пиширилган олма иштаҳани очади. Юрак хасталигига қарши чой қайнатаётганингизда саримсоқ бўлакчаларини ва олма сиркасини асал билан қўшиб юборинг. Бундай чой сизни юрак хасталигидан ҳимоя қилади, ажойиб таъмли бу ичимликни ҳар кўни ичиб турсангиз танадаги ортиқча ёғлардан артерияни ҳимоялаб, юракни мустаҳкамлайди. Чучук олмалар кучи юрак қон томирларига яхши даво.

Болгариялик табиб Ванга юрак хасталиklarини олдини олиш учун ҳар бир одамга йилига 4 марта тўрт кундан кўк дўлана гулининг дамламасини ичишни маслаҳат беради. Яна Ванга асаб бузилиши натижасида юрак уришидан шикоят қиладиган аёлларга ярим килограмм лимон шарбатини асал билан аралаштириб эрталаб ва кечкурун бир ош қошиқдан ичишни тавсия этади.

**Қора андиз (Девясил высокий).** 52-расм. Абу Али ибн Сино қора андизни юракка куч бағишловчи омил сифатида тавсия этган. Бунинг учун қора андиз илдизидан 100 г олиб, бир литр сувга солинади, сўнг 15 дақиқа қайнатилади ва мазкур қайнатмани чой ўрнида ичишни тавсия этади.

**Помидор (Помидор).** Бу ноз-неъмат ҳам ўзининг шифобахш хусусиятлари билан ажралиб туради. Унинг таркибида қанд моддаси, органик аминокислоталар, турли қил дармондорилар: калий, кальций, магний, фосфор, темир тузлари ва бошқа моддалар бўлиб, юрак хасталиklarини даволашда фойда беради. Кўпроқ помидор истеъмол қилган кишиларда юрак хасталиklари камроқ учрайди.

**Маврак (Шалфей).** 20-расм. Халқ табибатида юрак тез урганда, юрак ўйнайдиган бўлиб қолганда маврак ўсимлигининг пишган мевасини қовуриб, чой қошиқнинг учдан бир қисмчасини олиниб, кунига 3-4 маҳал истеъмол қилинади.

Булардан ташқари халқ табибатида юрак хасталиklarида райхонли чой, ширчой, кийикўтли чой, қорақандли чой ичиш тавсия этилади.

### **Биласизми:**

*Юрак дарди бўлса оғиз ҳам ёмон,  
Нарсанинг мазасин билмас ҳеч қачон.*

*Жалолiddин Румий*

## ЮЗДАГИ КАСАЛЛИКЛАРИ

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Парвардигор инсон боласини бекаму кўст яратган. Одамнинг кайфиятини, соғлигини унинг юз кўринишига қараб билиш мумкин. Юз мускулларининг аҳволи организмни ички дунёсини ойна каби кўрсатиб туради. Халқимиз хусн тўйда, муҳаббат кунда керак дейишади. Зеро хотин- қизлар учун орасталик, сарамжон саришталик табиатан мос жиҳатлар саналади. Аммо сиймони акс эттирувчи қузгу кашф этилмасдан аввалроқ ҳам аёллар ҳар қандай шароитда ўзларига қараб олишни эплашган.

Маълумки баҳор кўёши юз терисига ўткир таъсир қилади. Хусусан, доғларни юзага чиқариб, сепкиллари намоён этади. Абу Али ибн Сино дейдики: доғлар бу ҳам жуда оғир хатардир, чунки у сабабли баданда тўхтаб қоладиган хилтлар ва бошқа захарли нарсалар, ёки бирор бир безнинг фаолияти бузилиши, ёки организмда айрим дармондориларни (витами́нларни) етишмаслиги натижасида танада, юзда доғлар пайдо бўлади. Баъзи одамларнинг юзи беихтиёр тортишади, қийшайиб қолади, кўзлари тез-тез юмилиб очиладиган бўлиб қолади, юзда ҳар хил доғлар, тошмалар пайдо бўлиши мумкин. Булар одамнинг дилини хира қилади, кайфиятини бузади. Юзнинг қийшайиши жуда қадим замонлардан маълум, унинг келиб чиқиши ва кимларда содир бўлиши кўпчиликни қизиқтириб келади. Замонавий тиббиётда юз қийшайишига шамоллаш, инфекция, юкумли касалликлар, юз нерви ўтадиган тешикчаларнинг торайиши сабаб бўлади. Юз нерви кулок тагидан чиқиб, кўлнинг беш панжасидек бутун юз усти мускулларига тарқалган бўлади. Бошқа нервларга қараганда улар юзароқ жойлашади, шунинг учун нервнинг зарарланиши осон.

Масалан: Айрим кишилар ҳар кунни ёки кун ора эрталаб бошини ювиб ва яхши қуритмасдан кўчага чиққанда юз нервларини шамоллатиш ва бу юз қийшайишига, кўз қовоқлари тез-тез торайиб туришига, ҳар хил доғлар, тошмалар пайдо бўлишига ва оқибатда юз фалажига олиб келиши мумкин экан. Шамоллаш одамга шунчалик азоб бериши мумкин. Қанд касаллиги билан оғриган кишиларда юз фалажи бошқаларга қараганда кўпроқ учрайди.

Асабнинг бузилиши салбий эмоция, оғир таъсирланиш ва мускулларнинг ғайри ихтиёрий ҳаракатларини юзага келтирувчи асосий сабаблардан ҳисобланади. Қизиғи шундаки, касаллик бошланган даврда киши кўп ишлаган, уйқуси яхши бўлмаган кунлари кўзи қисилади, ёки чакка мускуллари учади. Кишининг асаби бузилмаса, руҳан эзилмаса, тинч хотиржам юрса ўша кунлари юз учмаслиги мумкин.

**Юз касалликларини даволаш усуллари.** Бош миядаги юз нервнинг марказий ёки ташқи қисмлари зарарланганда бемор дарҳол тегишли мутахассисга мурожаат қилиши зарур.

Юзи қийшайишининг енгил тури 4-6 ҳафтада ҳеч қандай дори-дармонсиз тузалиб кетади. Баъзи беморларда юзи қийшайиши умрбод қолиши мумкин.

Агар юзда, бошда темиратки касали бўлса, уни даволаш учун от чопганида танасидан чиқадиган тер кўпигини темираткига суриш лозим.

Агар юзда, бошда ҳўл ёки қуруқ темираткини бошқа ҳили (экзема) бўлса, сочлар ҳам тўкила бошласа, унда ҳафтада бир марта юзни ва бошни яхшилаб ювиб, ўша жойларни ош тузи билан яхшилаб ишқалаш керак, бу муолажани бир неча марта такрорлаш керак. Шунда соч тўкилиши тўхтаб яра тез битади.

Агар юзга ва буйинга чипқон чиқаверса, унда ёнғоқ, кунтабоқарни ва каноп ёгида пиширилган таомларни кўпроқ истеъмол қилиш тавсия этилади.

Агар юзга ҳар ҳил доғлар, сепкиллар бўлса, унда куйидаги шифобахш неъматлардан фойдаланиш тавсия этилади.

**Қум (Песок).** Агар юз нервлари шамоллаган бўлса, Миср давлатидаги аёлларнинг таъкидлашича, юзга мунтазам равишда куёш нурида қизиган қум маскасини қилиб турилса, юздаги нервларни шамоллашига шифо қилибгина қолмай, юз терисидаги бошқа касалликларга ҳам яхши шифо қилиб, териси ёшариб кетади, кўз остидаги ва бошқа ажинлар текисланади, киши ёшаргандай бўлади.

Картошқали ниқоб юздаги ажинларни йўқотади. Бунинг учун картошкани қайнатилади ва эзилади, унга озгина сут қўшиб суртилади.

Қулоқ ва буйин терласа рўмолча билан артиб туриш лозим, асло ўзингизни шамолга тутманг, шунда касалликни олди олинган бўлади.

**Аччиқ бодом (Мундаль).** 4-расм. Сепкил ва офтобдан қорайишга қарши қўлланилади, у юздаги ажинларни ёзади, уни шаробга қўшиб юзни ювиш тавсия этилади.

**Нўхат (Горох).** Нўхатни ейиш ва ундан малҳам тайёрлаб юзга суртилса, юздаги нўхатли қонталашларни кеткази ва юз терисини тозалайди.

Саримсоқнинг икки бўлакчасини сиқиб олинган сувини ўшанча миқдордаги олма сиркаси ва бир неча томчи асал билан аралаштириб, ҳар кун кечқурун юздаги ҳуснбузарлар тошган жойга суртилса, 2 ҳафтада юз тозаланади.

*Лимон (Лимон).* Халқ табобатидан маълум бўлишича лимонни сиқиб олинган сувини юзга суртилса, у рангни тозалаб, доғ сепкилларни кетказар экан.

*Эрмон (Польнь горькая).* 24-расм. Бу ўсимлик рангни яхшилайти. Кўз ости ва бошқа ерларда бўладиган гунафша рангли изларни йўқотади. Ўтини ўзини қўйиб боғланса, қулоқ орқаларидаги шишларни йўқотади. Фойдаланиш усули: малҳамдан ташқари ичириш учун дамлама тайёрланади, уни тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган ичишга 2 стакан қайнаб турган сув қўйиб, устига майдалаб қуритилган ўсимликнинг ер устки қисмидан 1 чой қошиқ солиб дамланади, сўнгра 3 маҳал чорак стакандан кунига овқатлан олдин ичиш тавсия этилади.

Ҳар кимнинг юзига ел келса, шишса, унда мисни сувда эзиб ёғ қайнатиб ичса дарҳол шифо топади. Яна юз шишганда турпни қайнатиб сувини ичса, ул ҳам яхши шифо беради. Бу амални уч мартаба қилмоқ керак.

*Сутли чой (Чай с молоком).* Сутнинг қонга яқинлиги сабабли одам организми уни то қонга айлангунча ўзлаштиради. Сут кекса кишиларга фойда қилади. Сутни шакар билан ичилса, юзнинг рангини, айниқса аёлларни чиройли қилади (Ибн Сино Тиб қонунлари II жилд 1956 й. 363-364 бетлар).

Болгариялик башоратчи табиб Ванга юз нервлари шамоллаганда ва ҳар хил хасталиклари пайдо бўлганда, нинани оловда қиздириб, унинг учини энгил-энгил юз терисининг ҳар жой ҳар жойига тикиб терини энгил куйдириш қарак экан. Нинадан куйган тери тезда йўқолиб кетади, шу билан бирга юз нервисини шамоллашига шифо қилади, деган.

Пиёз уруғини янчиб ун қилиб, атала шаклида кунига бир маҳал юзга суртилса, юздаги доғларни кетказади.

Петрушканинг янгисини олиб, сиқиб шарбатини юзга суртилса, юздаги доғ сепкилларни кетказади.

Тактак ўсимлигини майдалаб, талқонини атала шаклида юзга суртилса, юздаги доғларни кетказади.

Юзни оқартириш учун териси қуруқроқларга бир бойлам укрупни (швит) 10-15 дақиқа сувда қайнатиб ва уни докадан ўтказилиб, салқин жойда сақланади. Шу қайнатма билан ҳар кун юз артиб турилади, юздаги шўралаш бўлса, у кетади, юз силтиқлашиб оқаради, ўз ҳолига келади. Агар юз ёглироқ бўлса, унда бодрингни қирғичдан ўтказиб творог аралаштириб юзга суртилади, сўнг 20-25 дақиқадан кейин илиқ сувда ювилади, бундан юз тиниқлашиб чиройига чирой қўшилади.

### Биласизми:

Баклажон сувидан юзингга суртсанг,  
Юзингдаги доғлар кетар ўша он.  
Агар такрор суртсанг юзингга уни,  
Яра изи учиб битар бегумон.

## ЯРАЛАР

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Яралар ҳар хил бўлади: Оқма яра (йиринг, сув оқиб туради), иллатли яра (тузалиши қийин бўлган яра - грибки), тошма яралар (тез инсонни бутун баданига тошиб кетади), қуруқ яра, хўл яра, чуқур яра, ўсадиган яра, сарамас яра, саратон яра, юқумли яра. Яралар инсоннинг юзида, бошида, қўлида, оёғида ва баданининг бошқа жойида бўлиши мумкин. Дард асоси иссиқ бод бўлиб, бунда қон касалланади, сафрo кўпайганлиги учун йиринглаш кучаяди. Пайдо бўлган йирингли катта- кичик яраларни ўртаси кўкариши, қорайиши, оқариши мумкин, қуруқ хўл, йирингли, сувли бўлиши мумкин, томир тортиши, беморни ҳарорати 39-40° С га чиқиб боши оғриши мумкин. Бемор алаҳдаб, титраб, кўнгил озиб, қайд қилиши мумкин. Умуман баданидаги яралар одамга ёмон азоб бериши мумкин. Уларни қанчалик ўз вақтида даволанса, шунчалик тез шифo топиб, бемор ором топади.

Яраларни даволаш усуллари. Яраларнинг мушак мажақланиши ёки эзилишидан пайдо бўлганларидан бошқа ҳаммасини қуритиш орқали даволаш керак. Баъзан яраларни тикишга тўғри келади. Ярага қарши энг аввал қўлланиши зарур бўлган тadbир уни дорилар билан йиринглатиш керак, кейин дорилар билан тозалаш, сўнгра эт ундириб битиришдир. Энг аввал бажарилиши зарур бўлган шартларга риоя қилинган ҳолда, агар яра заҳардан бўлса, ярани сўриб ташлаш, заҳарни тортишни қўллаш керак.

Оқма ярага тошбақа қосасини куйдириб, кулини гул ёғи билан қўшиб суртилса, яра 3-4 кунда тузалади.

Фасодли ярага қаттиқ нон билан қўй ёғидан олинган жиззани янчиб, эзиб ярага малҳам сифатида қўйилса, уни тез кунда тузатади.

Йўгон ичақдаги саратон ярасига — Техаслик олимларнинг ва Андерсон клиникасининг илмий текширишларида маълум бўлишича, саримсоқ- қарши восита экан. Бунинг учун саримсоққа озгина сирка ва асал қўшиб, ҳар куни истеъмол қилиш кифоя экан.



*Лимон (Лимон).* Халқ табобагидан маълум бўлишича лимонни сиқиб олинган сувини юзга суртилса, у рангни тозалаб, доғ сепкилларни кетказар экан.

*Эрмон (Польнь горькая).* 24-расм. Бу ўсимлик рангни яхшилайдди. Кўз ости ва бошқа ерларда бўладиган гунашга рангли изларни йўқотади. Ўтини ўзини қўйиб боғланса, кулоқ орқаларидаги шишларни йўқотади. Фойдаланиш усули: малҳамдан ташқари ичириш учун дамлама тайёрланади, уни тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қўйиб, устига майдалаб қуритилган ўсимликнинг ер устки қисмидан 1 чой қошиқ солиб дамланади, сўнгра 3 маҳал чорак стакандан кунига овқатлан олдин ичиш тавсия этилади.

Ҳар кимнинг юзига ел келса, шяшса, унда мисни сувда эзиб ёғ қайнатиб ичса дарҳол шифо топади. Яна юз шишганда турпни қайнатиб сувини ичса, ул ҳам яхши шифо беради. Бу амални уч маротаба қилмоқ керак.

*Сутли чой (Чай с молоком).* Сутнинг қонга яқинлиги сабабли одам организми уни то қонга айлангунча ўзлаштиради. Сут кекса кишиларга фойда қилади. Сутни шакар билан ичилса, юзнинг рангини, айниқса аёлларни чиройли қилади (Ибн Сино Тиб қонунлари II жилд 1956 й. 363-364 бетлар).

Болгариялик башоратчи табиб Ванга юз нервлари шамоллаганда ва ҳар хил хасталиклари пайдо бўлганда, нинани оловда қиздириб, унинг учини енгил-енгил юз терисининг ҳар жой ҳар жойига тикиб терини енгил куйдириш карак экан. Нинадан куйган тери тезда йўқолиб кетади, шу билан бирга юз нервсини шамоллашига шифо қилади, деган.

Пиёз уруғини янчиб ун қилиб, атала шаклида кунига бир маҳал юзга суртилса, юздаги доғларни кетказади.

Петрушканинг янгисини олиб, сиқиб шарбатини юзга суртилса, юздаги доғ сепкилларни кетказади.

Тактак ўсимлигини майдалаб, талқонини атала шаклида юзга суртилса, юздаги доғларни кетказади.

Юзни оқартириш учун териси қуруқроқларга бир бойлам укропни (швит) 10-15 дақиқа сувда қайнатиб ва уни докадан ўтказилиб, салқин жойда сақланади. Шу қайнатма билан ҳар кун юз артиб турилади, юздаги шўралаш бўлса, у кетади, юз силлиқташиб оқаради, ўз ҳолига келади. Агар юз ёғлироқ бўлса, унда бодрингни қирғичдан ўтказиб творог аралаштириб юзга суртилади, сўнг 20-25 дақиқадан кейин илиқ сувда ювилади, бундан юз тиниқлашиб чиройига чирой қўшилади.

### Биласизми:

*Баклажон сувидан юзингга суртсанг,  
Юзингдаги доғлар кетар ўша он.  
Агар такрор суртсанг юзингга уни,  
Яра изи учиб битар бегумон.*

## ЯРАЛАР

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Яралар ҳар хил бўлади: Оқма яра (йиринг, сув оқиб туради), иллатли яра (тузалиши қийин бўлган яра - грибки), тошма яралар (тез инсонни бутун баданига тошиб кетади), қуруқ яра, ҳўл яра, чуқур яра, ўсадиган яра, сарамас яра, саратон яра, юкумли яра. Яралар инсоннинг юзида, бошида, қўлида, оёғида ва баданининг бошқа жойида бўлиши мумкин. Дард асоси иссиқ бод бўлиб, бунда қон касалланади, сафро кўшайганлиги учун йиринглаш кучаяди. Пайдо бўлган йирингли катта- кичик яраларни ўртаси кўкариши, қорайиши, оқариши мумкин, қуруқ ҳўл, йирингли, сувли бўлиши мумкин, томир тортиши, беморни ҳарорати 39-40° С га чиқиб боши оғриши мумкин. Бемор алаҳлаб, титраб, кўнгил озиб, қайд қилиши мумкин. Умуман баданидаги яралар одамга ёмон азоб бериши мумкин. Уларни қанчалик ўз вақтида даволанса, шунчалик тез шифо топиб, бемор ором топади.

Яраларни даволаш усуллари. Яраларнинг мушак мажақланиши ёки эзилишидан пайдо бўлганларидан бошқа ҳаммасини қуритиш орқали даволаш керак. Баъзан яраларни тикишга тўғри келади. Ярага қарши энг аввал қўлланиши зарур бўлган тадбир уни дорилар билан йиринглашиш керак, кейин дорилар билан тозалаш, сўнгра эт ундириб битиришдир. Энг аввал бажарилиши зарур бўлган шартларга риоя қилинган ҳолда, агар яра заҳардан бўлса, ярани сўриб ташлаш, заҳарни тортишни қўллаш керак.

Оқма ярага тошбақа косасини куйдириб, кулини гул ёғи билан кўшиб суртилса, яра 3-4 кунда тузалади.

Фасодли ярага қаттиқ нон билан қўй ёғидан олинган жиззани янчиб, эзиб ярага малҳам сифатида қўйилса, уни тез кунда тузатади.

Йўғон ичакдаги саратон ярасига — Техаслик олимларнинг ва Андерсон клиникасининг илмий текширишларида маълум бўлишича, саримсоқ- қарши восита экан. Бунинг учун саримсоққа озгина сирка ва асал қўшиб, ҳар куни истеъмол қилиш кифоя экан.

Абу Бакр ар-Розий сарамас ярасига сирка, кофур (камфора), гул ёғи, анжир елимини суркашни, қўрғоштин упасини сепишни, қон олдиришни тавсия этган. Ҳар куни анор суви, арпани ивителинган сувидан ичиб туришни буюрган.

Абу Али ибн Сино яраларни даволашдан олдин жароҳатни йиринглаштириш, кейин йирингдан тозалаш, эт олдириш, энг аввало баданни сафродан тозалаш, ошқовоқ, арпа сувларидан ичиришни буюради.

### Биласизми:

*Сиркадан қичима, қўтиру, тошмаю, сепкил,  
Суркалса боғланса йўқотар буткул.*

Агар яра меъда ва ичакда бўлса: Халқ табобатида қорақанд ўсимлигининг мева шарбатини ичиб туриш тавсия этилади. Бу неъмат ўзининг ўта шифобахшлиги билан ажралиб туради. Яна меъда ва ичак ярасида анор гулидан бир сиқим олиб чойнакка аччиқ қилиб дамлаш ва ундан кунига уч маҳал овқатдан олдин ярим пиёладан ичиш буюрилади. Бу дамлама меъда ва ичак яраларининг тезда асоратсиз битишига ёрдам беради.

Агар яра бошда бўлса: Абу Али ибн Сино семизўтни бўтқа қилиб шароб билан аралаштириб, бошдаги яраларга суртишни буюрган. Яна бошқа усул: бошдаги ярага укропни куйдириб, кулини эски ярага сепилса тезда тузалади. Яна мол миясини мум билан тенг миқдорда аралаштириб, бошдаги яраларга сепилса ҳам яхши шифо бўлади, дейди ибн Сино.

Теридаги яраларни даволаш: Унинг тез битишига таркибида С дармондориси кўп бўлган картошка, карам, булғор қалампири, қулупнай, лимон, апельсин ва ош кўкларини кўпроқ истеъмол қилиш зарур. Бу шифобахш неъматларнинг инсон организмга фойдаси катта, яраларни йўқотишда зарур аҳамиятга эга.

Олхўрининг (57-расм) майдаланган ёки бутун баргларини буғда юмшатилиб, баъзи бир фасодли, йирингли яраларга қўйилса, яраларни тез кунда тузатади;

— нашвати нок қоқиси ивителиб ярага боғланса, ярани тузатади;

— товуқ қанотининг патини куйдириб, кулини теридаги ярага сепилса тез тузалади;

— яра ёки жароҳатга чумчуқ миясини суртсангиз, тузалиб кетади;

— эски шохни ёқиб, кулини гўдак сийдиги билан аралаштириб ярага қўйинг тез тузалади;

— очик ярани битиши учун ҳина, зафарон (шафран), тухум оқини олиб уларни хамир қилиб, ярага боғланса, у тез битади;

— яра шишса, унга сиркали мис тузидан жиндай сепинг, тузалади;

— агар хом ошқовокдан қирғич билан шундай қириб олиб, уни сариёғ ва ёқилган эшак тезагини кулига аралаштириб, шу малҳамдан ярага суртиб турилса, яра 3-4 кунда шифо топиб тузалади.

— ҳар қандай ярага ва жароҳатга эшак тезағи ва латта кулига озгина турп уруғини майдалаб қўшиб боғланса, тезда тузалади.

— агар товук тухуми, зафарон (шафран), қуритилган кашничдан (ҳаммасидан бир дирҳамдан, яъни 2,975 г дан) малҳам дори тайёрлаб, ярага суртилса, яра уч кунда тузалади.

### Биласизми:

*Арпани тўйиб танга агар суркалса ундан,  
Доғу қичимани йўқатар тандан.*

— Агар одамга темиртки чиқса, унда тамакини қайнатиб, қайнатмага ўчоқ қурумани қўшиб касал жойга суртилса, тез тузалади (куёшга тобланса ҳам яхши);

— Богариялик башоратчи Ванганинг айтишича, агар одам бармоғининг тирноғи тагида йирингли яра бўлса, унга кечкурун қизил аччиқ қалампирни олиб, уруғидан тозалаб, эрталабгача бармоққа қўйиб боғлаб қўйилса (агар қаттиқ оғриқ бериб бемор чидолмаса ҳам 4-5 соатга чидаши керак) шунда шиш қайтиб, йиринги ҳам қолмайди, тез шифо топади;

— Яна айтадики, агар танада куйгандан қолган яра бўлса, унда 6 дона тухум сариғини олиб, 6 чой қошиқда янги куйдирилган мол ёғи олиниб яхшилаб аралаштирилади, аралашма майонезга ўхшаб қолади. Ушбу қорешмани докаға шимдириб, ярага ёпиштириш керак; .

— Агар қўл-оёқда, бармоқлар орасида ва танани бошқа жойларида иллатли яра бўлса (грибок) қўлда бўлса - кофеин аччиқ қилиб дамлаб, кунига 4-5 маҳал қўлни ичига тикиб туриш керак. Агар оёқда бўлса, яхшилаб оёқни ювиб, кейин узум сиркасига бир оз солиб сўнг тоза пайпоқ кийиб ётиш керак;

— Танадаги яраларда қўлланиладиган шифобахш ўсимликлар куйидагилардир: бурган, далачай, зубтурум, келинтили, қовул, очамбити, бўймадарон, ровоч, откулоқ, қўйпечак, тугмачагул, себарға жийда;

-- *Отқулоқ (Шавель курчазый)*. 26-расм. Халқ табобатида қуритилмаган баргини олиб өзгина сариеғ суркаб, бошланаётган йирингли ярага қўйилса, тезда уни қуритади. Халқ медицинасида қуритилмаган баргидан олинган шира билан қўтир, темиратки ва ҳар хил яралар даволанади.

Ибн Сино сабоқларида шундай дейилади: Одам битиши қийин бўлган оғиздаги ёки бурундаги яраларга, алоэни ўзини олиб, эзиб шундоқлигача қунига 3 маҳалдан яраларга суртсин, тез кунда шифо топгай.

5 г майдаланган ёнғоқ баргини бир стакан қайнаб турган сувда дамланади. Шу дамламадан докага шимдириб яраларга қўйилади. У йирингни тозалаб ярага яхши шифо бўлади.

Абу Али ибн Сино сабоқларида шундай дейилади: Инсон танасида қонталаш бўлса, унда турп уруғини майдалаб, ун қилиб хамир қилинади, шунини танадаги қонталашган жойларга суртиб турилса, уни тезда кетказади. Шундан иккинчи таёёрланадиган дори қуйидагича, турпни уруғини янчиб ун қилиб унга тенг миқдорда асал қўшиб ёмон ва сугли яраларга боғланиб турилса, яраларни қўпоради. Агар янчилан турп уруғига учдан бир қисм узум сиркасидан қўшилса ва шу билан гангреноз яраларга суртиб турилса, яраларни бутунлай қўпориб ташлайди.

#### Биласизми:

*Сиркадан қичима, қўтиру, тошмаю, сепкил,  
Суркалса, боғланса, йўқотар булкул.*

## ҚАНД КАСАЛЛИГИ *Сахарный диабет*

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Қанд касаллиги дунёда кенг тарқалган ва энг оғир касаликлардан ҳисобланади, бу касалликни «ширин касали» деб ҳам юритилади. Бу дардга овқатланиш тартибига риоя қилмайдиган кишилар кўпроқ чалинади. Қанд касали келиб чиқишига меъда ости безининг фаолияти бузилиши сабаб бўлиб, бу без инсулин моддасини ишлаб чиқармай қўяди. Бунинг натижасида қонда ва сийдикда қанд миқдори ошиб кетади. Уни мувозанатга келтириш учун эса, бемор оргинизмига инсулин юборилади. Бирок бемор ҳаётини инсулин билан ушлаб туриш ноиложликдан қилинувчи сунъий тадбирдир. Бу хасталикка йўлиққан беморлар икки гуруҳга ажратилади: Биринчи гуруҳдаги беморлар асосан 40 ёштача бўлиб, уларда хасталик тез бошланиб, тез кечади, бемор озиб кетади,

иштаҳаси яхши бўлишига қарамай, умумий қувватсизликдан иш қобилиятини пасайгандан нолийди. Қонда ва пешобда қанд миқдори ортади. Бундай беморлар инсулин гармони олиб даволанадилар. Иккинчи гуруҳ беморлари асосан 40 ёшдан катта бўлиб, дарди секинлик билан бошланади ва секин давом этади. уларда юқорида келтирилган хасталик белгилари бўлмаслиги мумкин, лекин қанд миқдори қонда ҳам, пешобда ҳам юқори даражада бўлади, шунга қарамай дард енгил кечади.

Бу гуруҳ беморлар буйрак хасталигидан азият чекадилар. Қанд касаллигининг энг асосий белгиси оғиз ва лабларнинг қуриши, кўп сув ичиш, бош оғриши, асабийлашиш, юракда оғриқ пайдо бўлиши, кўзнинг хиралашиши, баданда чумоли юргандай бўлиши, оёғ оғриши кузатилади. Бу касаллик бадандан кўп рутубатни тортади ва баданнинг сув ичиш орқали ортиқча рутубатдан кераклигини олишга моне бўлади. Абу Али ибн Сино касалликни аниқлаш учун яъни беморни пешобини сопол ликобчага солиб офтобга қўяди, пешоб буғланиб кетгач, ликобчага арилар қўна бошлайди, бориб қараса ликобчада майда (кристаллар) заррачалар ҳосил бўлган, шунда табиб беморга у қанд касаллига чалинганлигини айтган. Жисмоний иш билан мунтазам шуғулланган ва доимий бадантарбия қилиб, овқатланиш тартибига риоя қилган, дам олишни тўғри ташкил қилган одамлар қанд касалига ҳеч қачон чалинмайдилар. Касаллик тарихий манбаларига кўра, наслий ҳам бўлиши мумкин.

**Қанд касаллигида табиат неъматларидан фойдаланиш.** Халқ табobati тарихий тиббий манбаларига кўра бу касалликни буткул даволаш мумкинлиги айтиб ўтилган. Даволаш муддати касалликнинг оғир- енгиллиги, эски- янглиги ва турига боғлиқ, ҳамда узоқ вақт, яъни 1,5-2 йил давом этиши мумкин. Ўзбекистан халқ табиби Абдулазиз Сайд Нуриддин ўғлининг қанд касалини даволаш усулини қуйида келтирамиз. Шуни алоҳида такидлаб ўтиш керакки, қанд касаллигини халқ табobati йўли билан даволашнинг замонавий тиббий усулга мутлақо қарама-қарши томонлари ҳам бор. Шунинг учун бу борада муолажани танлаш беморнинг ўзига ҳавола. Муолажа тартиби қуйидагича: Биринчи даволаш даври: Жавзо (Май) ойида ҳар куни бўлиб-бўлиб жами 4 соат давомида фақат бош кийимда ва иштончада офтобга чиқиб ётиш керак. Тахтада ётиш шарт, офтобга чиқиш олдидан тўйиб қатиқ ичиш керак. Офтобда ётганида, куёш нури тушаётган очиқ жойларга доғ қилинган пахта ёғи суркаш зарур. Икки соат ерга қараб, икки соат осмонга қараб ётиш керак. Ҳар соатда салқинга бориб дам олиш, дам олаётганда кийиниб олиш керак ва шакар

солинмай, узоқ қайнатилган ўрик сувини иссиқ-иссиқ ичиш зарур, овқат ва бошқа суyoқлик ичиш мумкин эмас. Тахтада ётиш ўрнига курсида ўтирса ҳам бўлади, кечаси чўмилиб ётган яхши. Офтобга биринчи, иккинчи, ҳатто учинчи чиқишда қон босими бир оз кутарилиши мумкин, лекин у тезда тушади, шунинг учун бундан қўрқиш керак эмас. Оёғингизнинг тагига офтоб тушмасин. Саратон, Сумбула (Июнь, Июль, Август) ойларида ҳам офтобга чиқиш ўша тартибда давом этади. Фарқи шуки, ҳар кун ярим соатдан 4 марта офтобга чиқилади, бу вақтда баданга ёғ суркамаса ҳам бўлади. Мезон (Сентябрь, Октябрь) ойларида офтобга чиқиш 10-12 соатга қўлаяди, куз офтоби энг фойдали ва шифобахшидир. Қатиқ ичиш, ўрик суви ичишни аввалги тартибда давом эттириш керак.

### Биласизми:

*Шолғом уруғини тўйиб,  
Асал билан қилсанг истеъмол,  
Ичингни юмшатар,  
Бақувват қилар дарҳол.*

Офтобда чалқанча ётиш, Офтобда ўтирилиб ётиш.

Иккинчи даволаниш даврида, ҳафтада икки марта, ёзда бир марта ҳаммомга тушиб, узоқ терлаш шарт, шунда қанд сакалари (қон таначалари) камаяди. Масалан: 30 та қанд сакаси камайган бўлса, ҳаммомга тушгандан сўнг икки кун ўтгач 30 қанд сакасидан 20 таси бемор баданида тикланади, бироқ 10 таси тикланмайди, яъни шу йўсинда сакалар камайиб боради. Ҳаммомда ўқаланиш қанд касаллигини даволашда муҳим аҳамиятга эга.

Учинчи даволаниш даврида бемор ичадиган асосий суyoқлик қатиқ зардоби бўлмоғи керак. Шунингдек кўк чой, тоғрайҳон ва ялпизни дамлаб ичиш мумкин. Лекин сут ичиш тақиқланади.

Тўртинчи даволаниш даврида қовурилган овқатлар тавсия этилмайди. Фақат пиёзни қовуриб ейиш мумкин. Кабоб, қази, қўй ёғи, мол ёғи, спиртли ичимлик ва шўр нарсалар истеъмол қилиш вақтинчалик ман этилади.

Бешинчи даволаниш даврида ширинлик ва қандолатчилик маҳсулотлари ейиш тўхтатилади. Асални меъёрида шунда ҳам совуқ фаслда (куз, қиш, эрта баҳорда) истеъмол қилиш мумкин.

Олтинчи, еттинчи даволаниш даврида барча мева ва полиз маҳсулотларини еса бўлади. Одам организми мевалардан ўзига керакли ширани, дармондориларни ажратиб олади. Овқатга кўк қўшиш, айниқса кўк пиёз ва оқ пиёзни кўп ейиш даволашда алоҳида ўрин тутаяди шунингдек овқатга зира ва сиркаларни қўшиб истеъмол этиш мақсадга мувофиқдир.

Саккизинчи давр талаби: Фақат суви қочган нон, қаттиқ нон ва талқон ейиш тавсия этилади.

Тўққизинчи даволаниш давр талаби: Бемор жисмоний меҳнат қилиши, кўп юриши ва толиққунга қадар бадантарбия билан шуғулланиши лозим. Кундузилари ухламаслик шарт.

Ўнинчи даволаниш талаби: ҳар куни 4-5 та чилонжийда истеъмол қилиш, 7 дона исириқ уруғини чой билан ютиш буюрилади. Ҳар куни 2 дона бақлажонни хомлигича аччиқ-чучук билан истеъмол қилинади. Ҳар куни 100 г хом қарам ейиш керак, ҳар куни бир пиёла олма суви ва бир пиёла қайнатилган нордон олча суви ичиш шарт. Қора чой, кофе, какао ичиш, торт, кекс кабиларни ейиш рухсат этилмайди.

Ўн биринчи даволаниш талаби: Фақат мол гўшти ейиш мумкин, у ҳам иложи борича қийма ҳолида бўлсин. Тухум, норин, қолбаса, мош кабилар мумкин эмас.

Ўн иккинчи даволаниш талаби: Ҳар куни бир пиёла суюлтирилган хамиртуриш ичиш керак.

Ўн учинчи даволаниш талаби: Ҳар куни 20 дона шафтоли мағзини ейиш керак.

Ўт тўртинчи даволаниш талаби: Ёзда кеч соат 5 дан кейин оқова сувда узоқ чўмилиш керак. Шу билан даволаниш муолажаси яқунланади. Бемор юқоридаги муолажаларни тўғри ва ўз вақтида бажаргандагина буткул тузалиб кетиши мумкин. Бордию даволаниш куз ёки қишга тўғри келса, бошқа муолажаларни бажариш зарур. Офтобга чиқиш учун жавзо ойини кутиш керак. Бу тадбирлар бемор соғлигини анча яхшилайдди, ва уни бошқа касалликлардан ҳам халос қилади.

Қадимий табобатда айтишларича, қанд касаллиги асосан олов сингари иссиқликдан пайдо бўлар экан. Шунинг учун беморни совуқ мижозли сабзавотлар, мевалар ва қуригилган ширалар билан совутиш ва ҳўллаш орқали, ҳамда совуқ ва ҳўл ҳавода ором олдириш, совуқ жомошовда (ваннада) кўкариб совуққотгунча ўтказиш билан даволанади. Ичиладиган нарсалар нордон айрондир, бу қанча қуюқ бўлса, шунча яхши, қўй сути қатигидан бўлгани яхшироқ. Қовурилган қовоқ суви, бодринг шираси, аччиқ анор суви, тут суви, олҳўри суви фойдалидир. Буларни бемор сув ўрнига кўнгли кўтарганча ичиши керак. Боғ ялпизининг қуюқ шираси ҳам жула фойдалидир. Сийдик ҳайдайдиган таомлардан парҳез қилиш керак.

Абу Али ибн Сино қанд касали бор беморларни қуйидагича даволашни маслаҳат беради: Эчки, қўй, сигир сутини ивитиб қатигидан зардоби ажратилади, кейин бир қайнатиб олиб, совутилади ва салқин жойда сақланади. Ундан ҳар куни кўнгил тусаганча ичилади.



Бир ой ичида бемор ўзини анча тетик сеза бошлайди. Яна бошқа усул: Ўрик мевасига дарахт танасидан ажраладиган елимни аралаштириб, ундан дамлама тайёрлаб чой сифатида қанд касаллигида мунтазам ичиб юриш тавсия этилади.

Халқ табобатида қанд касалига йўлиққан одамга ўз пешобини ҳар кун икки маҳал, катталарга 60-100 г дан, болаларга эса 30-50 г дан ичиш тавсия этилади.

Санчувчи ўсимлиги ҳам қанд касаллигини даволашда ижобий роль ўйнайди. Бу ўсимликдан бир сиқим олиб, чойнакка солинади ва устига 200 грамм қайноқ сув қуйиб, 10-15 дақиқа давомида дамланади. Кейин қайта-қайта докадан сузиб олинади. тайёрланган дамламадан кунига 2 маҳал 15 томчидан ичилади. Бу ўсимлик қондаги қанд миқдорини камайтиради.

Беҳи барги билан пўстлоғини дамлаб ичилса, қанд касаллигида яхши даво бўлади. Бунинг учун беҳи барги ва пўстлоғи олиниб, салқин жойда қуритилади, кейин ҳовончада янчиб шундан бир ош қошиғини ярим чойнакка солиб устидан қайнаб турган сувдан ярим литр қўйилади, икки соат дамлаб қўйилади. Дамламадан кунига 5-6 маҳал ярим стакандан ичиш тавсия қилинади.

Ёнғоқ баргини дамлаб ичилса, қондаги қанд миқдорини камайтиради. Лекин бунда унинг қонни тез ивитиш ва буриштириш хусусияти борлигини унутмаслик керак.

Болгариялик башоратчи Ванга қанд касали бор беморга Парманчик (Ежевика) ўсимлигини дамлаб ичишни тавсия қилади.

## ҚИЗАМИҚ

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Бу касаллик ёш болалар орасида кўпроқ учрайди. У ўткир юқумли касаллик ҳисобланади. Бунда одам ҳароратининг жуда кўтарилиши, юқори нафас йўллариининг шамоллаши, кўз шиллиқ пардалари, оғиз бўшлиғининг яллиғланиши ва терига қизил йирик доғли тошмалар тошиши кузатилади. Иссиқ ҳўл мижозли, айниқса рутубати қудратли баданларда учрайди. Қизамиқ чечакка нисбатан хавфсиздир. Ҳозир қизамиққа қарши эмлаш ишлари йўлга қўйилган бўлиб, у нисбатан кам учрайдиган касалликлардан ҳисобланади. Қизамиқнинг пайдо бўлиш белгилари чечакка ўхшаган бўлиб, лекин қизамиқда ўқчиш кўпроқ, кўнгил беҳузурлиги ва алангланиш кучлироқ бел оғриғи эса камроқ бўлади. Тез тошиб юзага чиқадиган ва етиладиган қизамиқ бежавотир, қаттиқ кўк, бинафша ранглиси эса ёмондир. Тўсатдан ичга ботиб йўқ бўладигани ҳам ёмон бўлиши мумкин.

**Қизамиқни даволаш услублари.** Қизамиқда шошпилинч равишда агар қон тўлиқлиги бўлса, қон олиш зарур. Бу касалликда аввало ҳароратни туширувчи ва шу билан бирга ични қотирмайдиган ва қонни қуюлтирмайдиган нарсалар, масалан: чилонжийда қайнатмаси, суюқ овқатлар, ҳамда ҳурмо гулидан дамлама тавсия этилади.

**Бодом (Миндаль обыки).** 4-расм. Халқтабобатида бодом пўчоғини қайнатиб қизамиқ чиққан болаларга ичириш тавсия этилади.

**Ровоч (Равен татарский).** 27-Расм. Абу Али ибн Сино, ровоч ўсимлигининг илдизи ва мевасидан дамлама тайёрлаб қизамиқ чиққан болаларга ичишни тавсия этган.

Янги униб чиққан кашнич суви ҳам бу касалликни даволашда қўлланиши мумкин. Ундан тайёрланган қайнатма ҳам фойдалидир. Қайнатмани таёрлаш учун бир стакан қайноқ сувга 3 чой қошиқ кашнич солинади ва 15 дақиқа дамлаб қўйилади, кейин докадан сузиб, кунига овқатдан олдин 2 ош қошиқдан ичилади. Гултожихўроздан ҳам қадимда қизамиққа қарши дамлама тайёрлаб ичиришган. Бир стакан қайнаган сувга 2 ош қошиқ гултожи солиб дамлаб ичилади.

## ҚИЧИМА

**Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари.** Инсон организмида бирор бир турдаги дармондори, ёки шунга ўхшаш, танадаги аъзоларини озиқлантирадиган моддалар етишмовчилик содир бўлганда, одам терисига тошмалар тошади, гоҳо тошма тошмасдан ҳам қўл-оёқ ёки баданнинг айрим жойлари, ёки ҳамма жойи қаттиқ қичишади. Абу Али ибн Синонинг фикрича: Баъзан одам шўр сув ичганида, (унинг ҳусусияти қичимани вужудга келтиради) ёки олтингугурут билан ишлатганда (унинг заҳари ҳам қичима касалини келтириб чиқаради) қичима кузатилади. Совуқ, ҳамом тер бўлиб чиқувчи моддани тескари ҳаракатлантиради, ва ундан турли офатлар келиб чиқади, шундан қичима каби нарсалар пайдо бўлиш ҳам мумкин. Ибн Сино шўр сувни қўтир ва қичимага фойдали ҳисоблайди, иккинчи томондан одам кўпроқ шўр сув билан ишласа ёки қабул қилса, у терини ғоваклаштириб, кейин зичлантиради, шундан қичима пайдо бўлади. (Ибн Сино Тиб рисоалари 1987й. 176,192,195 бетлар).

**Касалликни даволаш усуллари.** Бу касалликни даволашда ҳам қадимий шарқ табобатида жуда кўп табиий воситалардан фойдаланилган.

— буюк олим Беруний ўзининг «Китоб ас-Сайдана фиттиб» деган китобида бир қатор шифобахш ўсимликлар қаторида исирикнинг шифобахшлик ва кучли даволовчи хусусиятлари устида алоҳида тўхталиб ўтган. Жумладан унда баён этилишича, бу ўсимликнинг сутсимон ширасига 10 кун давомида пахта ёки бошқа матони шимдириб қўйиб, сўнгра уни қичимага йўлиққан бемор баданига суртилса, шифо топади.

— *арпа (Ячмень)*. Халқ табобатидан маълум бўлишича арпани янчиб ун қилиб, танадаги қичима бўлган жойга суркалса, одам тез кунда даво топади.

— *Узум сиржаси (Виноградный уксус)* ўзининг шифобахшлиги билан ажралиб туради, уни одам танасидаги қичима тошмаларга суркалса, унга яхши шифо қилади.

— *Наъматак (Шиповник)*. 19-расм. Халқ табобати тавсиясига кўра қичимага йўлиққан беморга наъматак қайнатмасини ичиш буюрилади. Қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга икки стакан сув солиб, унинг устига бир ош қошиқ тозаланган наъматак уруғидан солинади ва 10 дақиқа қайнатилади. Қайнатмани докадан сузиб, кунига 3 маҳал ярим стакандан ичилади, 3-4 кунда қичима йўқолади.

— *Турп (Редька)* уруғидан бир неча дона еб турилса одам қичимадан қутилади.

— *Саримсоқ (Чеснок)* қичима бўлган киши саримсоқни еса фойдалидир. Яна саримсоқ палласини ёғда қовуриб танавул этилса, танада қичима йўқолади.

— *Ровоч (Ревень татарский)*. 27-расм. Халқ табобати тавсиясига кўра ровоч уруғидан талқон тайёрлаб ва ҳаммомда уни иссиқ баданга ишқаланса, қичима йўқолади.

— *Олабўта (Марь)*. Бунинг турлари уч хил: хушбуй олабўта (марь душистая), оқ олабўта (марь белая), сассиқ олабўта (марь ванючая). Бу ўсимлик деярли ҳамма жойда учрайди, чўлларда, адирларда, йўл-ёқаларида, бегона ўт сифатида экинлар орасида, аҳоли яшайдиган ерларда ўсади. Бир йиллик буйи-15- 60 см га етадиган ўт ўсимлик. Пояси шохланган ва безли туклар билан қопланган. Барги чўзиқ пояда кетма-кет жойлашган, гуллари шингилсимон тупгулни ҳосил қилади. Июль, август ойларида гуллайди. Ўсимлик гуллаганда ер устки қисми ўриб олинади. Халқ медицинасида оқ олабўтанинг майдаланган ер устки қисмига сигир ёғидан аралаштириб, суртма дори тайёрланади. Бу дорини қўтир, қичимада ва терига бирор нарса тошганда суртилади, 3-4 кунда яхши даво қилиб, бемор тузалади.

— *Пешоб (Моча-живая вода)*. Халқ табобатида қичима касалида бемор ўз пешобини ичиши тавсия этилади. (катталарга 50-100 г, болаларга 30-50 г кунига икки маҳал ичиш буюрилади).

#### Биласизми:

*Кимда қичима, қўтиру, тошмаю ё куйган ўтдан, Сирка суркалса, боғланса йўқотар этдан.*

## ҚОВУҚДА ТОШ БЎЛИШИ

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Бу касаллик турли ҳил таъсир қилувчи нарсалардан вужудга келади. Қовуқда кўп туз йиғилиб, бу тузлар қовуқда кичкина заррачаларга айланади, кейинчалик ундан каттароқ тошлар пайдо бўлиб сийдик йўлини беркигиб қўяди. Қовуқда тошлар пайдо бўлишига асосан сабаб қовуқнинг кучсизлиги, сийдикни узоқ ушлаб турилиши ҳамда майда туз заррачаларининг бирлашиб тошга айланишидир. Қовуқ ўзи сийдикни ҳайдаш вақтида уни табиий ҳолдагидек сиқиб чиқариш учун унинг ҳаммасини қулай қамраб ололмайди. Қовуқда сийдик тугилишига, сўғал ёки ортиқ ўсган гўшг сабаб бўлиши мумкин, бунини билиш учун иссиқ қилиб кўрилса, яъни иссиқ сувни жомошовга солиб шуни устига ўтирилса ва бунда сийдик қўйиб юборса демак қовуқда эт унган, ёки сўғал борлигини билдиради. Агар қовуқда тошлар бўлса, куйидаги табиат неъматларидан фойдаланиш мумкин.

Даволаш усуллари. Ошқовоқ (Тыква). Халқ табобатида хом ошқовоқдан қовуқдаги тошларни туширишда ва қовуқ фаолиятини яхшилашда фойдаланиб келинган. Ошқовоқни қирғичдан қириб, ҳар куни оч қоринга 3-4 маҳал 3-4 ош қошиқдан истеъмол қилиш буюрилади, яхши шифо бериб тез кунда тошларни туширади.

Маккажўхори попуи (Рыльце кукурузное). Уни қайнатиб суви ичирилади, бу қайнатма қовуқдаги тошни майдалаб тушириш хусусиятига эга. Қайнатма тайёрлаш учун 3-4 ош қошиқ маккажўхори попугидан олиб, бир идишга солинади, унинг устига бир ярим стакан сув солиб, 30 дақиқа паст оловда қайнатилади, шу қайнатмадан ҳар куни 3-4 соатда бир марта 1-3 қошиқдан ичиб турилади.

Қовун пўчоғи (Кожура от дыни). Ибн Сино ўзининг «Китоб Ал- Қонун фит-тиб» асарида қовун пўчоғининг шифобахшлик хосиятлари ҳақида шундай ёзади: Қовуннинг салқин жойда қуритилган пўчоғининг дамламаси буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалаш хусусиятига эга эканлигини баён этган. Шу билан бир қаторда

паришонхотирлик, диққанафаслик, бод, беланги, сил, камқонлик, турли жигар касалликларини даволашда ҳам унинг фойдаси борлигини маълум қилган. Даволаш мақсадларида ишлатиладиган қовун дориланмаган бўлса янаям яхши.

**Бўтақўз тилсимон гуллари (Лепестки цветов от василька).** Халқ табобатида бўтақўзнинг тилсимон гулидан тайёрланган дамлама қовуқ касалликларида, қорин оғриганида ичирилади. У пешоб ҳайдовчи, терлатувчи восита сифатида ҳам ишлатилади. Дамлама тайёрлаш учун унинг майдаланган тилсимон гулидан бир чой қошиқ олиб, бир стакан қайноқ сувга солинади ва бир соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан ўтказилиб, ҳар куни уч маҳал чорак стакандан ичилади.

Қовуқ ва буйракдаги тошларни тушириш учун шафтоли данагидан 24 г, қовун ва турп уруғларидан ҳар биридан 24 г дан олиб яхшилаб тўйилади ва унга 16 г асал, 20 г шакар қўшиб қоришма тайёрланади. Мазкур қоришмадан ҳар куни наҳорга истеъмол қилиш тавсия этилади.

**Нўхат (Горох).** Абу Али ибн Сино нўхатни ивитиб чалалигида уни яхшилаб эзиб, шундан 2-4 ош қошигини олиб чойнакка солиб аччиқ қилиб дамлаб, қовуғида тоши бор беморга тошини майдалаб тушириш учун ичишни тавсия этган.

**Гулхайри (Аллея лекарственная).** 25-расм. Бу ўсимликнинг турлари Ўрта Осиёда кўп тарқалган. Халқ табобатида боғ гулхайрисининг барглари, шохлари қовуқдаги оғриқни қолдириш учун ишлатилади. У сийдик ҳайдаш хусусиятига эга. Дамлама тайёрлаш учун идишга бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига ўсимликнинг майдаланган гуллари, барглари ёки шохларидан бир ош қошиқ солинади, 2 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилиб, озроқ қанд қўшиладида, тайёрланган дамламадан кунига 3-4 маҳал 1-2 ош қошиқдан ичилади.

**Етмак** ични суради, сийдик ҳайдайди ва тошни майдалайди.

Юқорида ёзилганлардан ташқари қовуғида тош бор одам ҳар доим седанали чой, ширчой (тоғчой, чилонжийдали чой), мўмиёлардан ичиб туриш тавсия этилади.

Дорилар таъсир этмай, қовуқдаги тош сийдик йўлини беркитиб қўйса, бошқача йўл тутиб катетер ва сийдирувчи воситалар ишлатиш керак бўлади. Қовуқда шиш бўлса, катетерни ишлатмасдан, дарҳол мутахассисларга мурожаат қилиш лозим. Чунки бундай вақтда катетер шишга салбий таъсир қилиши мумкин.

#### **Биласизми:**

*Сийдиги тутилиб, киши бўлса ҳор,  
Совуқ мижоз унга далилдир ошкор.*

## ҚОН БОСИМИ КАСАЛЛИГИ

### *Хафақон*

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Қон босими касаллиги кенг тарқалган касалликлардан бири бўлиб, агар ўз вақтида даволанмаса, асорати бошқа касалликларга олиб келади. Масалан: Кўзни хиралаштиради, қўл ва оёқни фалаж қилади, тилдан қолдиради ва ҳаказо. Бордию асорат бермаган тақдирда ҳам беморнинг ҳаёти доимо хавф остида бўлади. Бу дард билан ёшлар ҳам, катта ёшдаги одамлар ҳам оғриши мумкин. Қон босими хасталиги келиб чиқишига бир қанча омиллар сабаб бўлади. Масалан: ногўғри овқатланиш, тартибсиз ишлаш ва дам олиш, кўп асабийлашиш, ғам ташвиш кабилар. Энг муҳими истеъмом қилинадиган овқатларнинг қувватини сарф қилиб туриш керак. Чунки овқат қуввати кам сарфланиб, маълум қисми йилма-йил организмда тўпланиб бориши қон босими касаллигини келтириб чиқаради. Ўз ишини яхши ташкил қилган жисмоний иш ёки бадантарбия билан мунтазам равишда шуғулланувчи ва тўғри овқатланувчи одамлар бу касалликка дучор бўлмайдилар.

Одатда куннинг биринчи ярмида одамнинг қон босими нормага яқин бўлади. Иккинчи ярмида эса, бироз кўтарилади, кечаси нормага яқинлашади. Баъзи кишиларда қон босимига туғма мойиллик бўлади. Баъзан эса, турмушдаги салбий ҳолатлар ҳам қон босими кўтарилишига сабаб бўлади. Айниқса бош мия касаллигида ва баъзи ички касалликларда ҳам қон босими кўтарилиши кузатилади. Қон босимининг ҳам устки, ҳам пастки даражаси кўтарилса бу хафақон (гипертония) касаллиги деб юритилади. Касаллик аста секин ривожланади, беморнинг жаҳли тез чиқадиган, бўлар-бўлмасга тажанг бўладиган бўлиб қолади, боши оғрийди, уйқуси бузилади. Лекин беморга тинч, хотиржам шароит яратилганда, бу аломатлар ўзича давосиз ўтиб кетиши мумкин. Оғриқ бошнинг орқа томонида пайдо бўлади, ёки иккала чеккаси оғрийди.

Қон босимини табиат неъматлари билан даволаш усуллари.

Қон босими бор беморлар аввало бу касалликни келтириб чиқарган сабабларини аниқлаши лозим.

*Эй иссиқ хафақон дардидан алам,*

*Чекувчи даводан сув сеп унга ҳам.*

*Гулоб кофур,олма сувини,*

*Ўзаро қўйшину сурка ўша он.*

Қон босими кўтарилиб турадиган бемор куйидаги табиат неъматларидан дори тайёрлаб ҳар доим ичиб туришлари тавсия этилади.

Бир стакан қизил лавлаги шарбати, бир стакан сабзи шарбати, бир дона лимонни сиқиб олинган шираси, бир стакан турпни сиқиб олинган шираси ва бир стакан суюқ асални ҳаммаси яхшилаб аралаштирилади ва ушбу аралашмадан кунига уч маҳал бир ош қошиқдан овқатдан бир соат кейин ичилади. Муолажани икки ой давомида қилиш керак.

**Чилонжийда (Унаби обыкновенный).** 6-расм. Ўрта Осиё давлатларида ўстирилади. Меваси оддий нон жийдадан катта бўлади, ёнғоқ катталигида, ноксимон, олхўрисимон шаклда бўлиб, шифобахш ҳисобланади. Таркибида органик жавҳарлар, оқсиллар, С ва Р дармондорилари мавжуд. Чилонжийда С дармондорисига бойлиги жиҳатидан лимондан 15 баробар устун туради. Халқ табобатида чилонжийда мевасидан тайёрланган дамлама қон босимини пасайтирувчи дори сифатида ишлатилади. Ушбу дамлама бир стакандан кунига уч маҳал бир ой давомида ичилади. Бўртган мевалари ҳам ҳар гал 3-4 донадан истеъмол қилинади (Абу Али ибн Сино Тиб қонунлари II жилд 1956 й. 481 бет.).

**Қорақант (Смородина чёрная).** 29-расм. Ўсимликнинг барги ва меваси йиғилади. Таркибида дармондорилардан С, В<sub>1</sub>, каротин, қандлар, органик кислоталар, ошловчи ва бошқа моддалар мавжуд. Халқ табобатида қорақант мевасидан тайёрланган дамламани қон босими бор беморларга ичиш тавсия этилади. Дамлама тайёрлаш учун бир идишга қорақант баргидан ёки мевасидан бир ош қошиқ солиб, устига бир стакан қайнаб турган сув қуйилади ва 1-2 соат дамланади. Докадан сузиб кунига 2-3 маҳал ярим стакандан шакар қўшиб ичилади.

**Зирали чой (Чай из Тмина).** Халқ табобатида зирали чой қон босими ошганларга тавсия этилган. Дамлама чойни тайёрлаш учун ярим литрли чойнакка тўла бир чой қошиғида зира ва шунча кўк чой солиб, устига қайноқ сув қуйилади, 5-7 дақиқа дам едирилади. Сўнгра чойга ўхшатиб ичилади, 1-2 ой ичида бемор яхши бўлиб қолади.

**Кийикўти (Чибрец).** Халқ табобатида кийик ўт дамламасини қон босим кўтарилганда тавсия этилади. Дамлама тайёрлаш учун ярим литрли чойнакка битта кичкина қошиқ қуритиб майдаланган кийикўт солинади, устига бир стакан қайноқ сув қуйиб 5 дақиқа дамланади. Сўнг дамламадан беморга кунига 3-4 маҳал ярим стакандан ичиш тавсия этилади.

**Қора зирк (Барбарис продолговатый).** 71-расм. Зиркнинг 12 тури маълум. Шундан табобатда асосан оддий зирк ёки қора зирк, амур зирки қўлланилади. Қора зирк меваси қорамтир, бинафша рангда бўлиб, қадимдан халқ табобатида қўлланиб келинади. Абу Али ибн

Сино бу борада шундай ёзган: қора зирк меваси кучлироқ бўлади. Сафрони енгиб қаттиқ ҳайдайди, қон босимини туширади. Таркибида 5% қанд, илдизиди берберин алколоиди бўлади. Берберин моддаси таблетка ҳолида ишлаб чиқарилиб жигар ва ўт (сафро) шамоллаганида ўт ҳайдовчи сифатида ишлатилади. Қора зиркдан тайёрланган 5%ли спиртдаги тиндирма қон босими кўтарилганда уни тез тушириш учун кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Қон босими баланд бўлганда асаблар қақшаганда хамиртурушни илиқ сувда эритиб ичиш ҳам жуда яхши фойда қилади.

**Тут (Тутовник).** Бу мўжизакор меванинг ноз-неъмат бўлишидан ташқари қирқ дардга даволигини қадимдан маълум. У инсон танасидаги қонни тозалаб, ҳатто янги қон ҳосил қила олишини қадимда бобокалонларимиз ва табиатни ўзи тасдиқлаган. Луқмони ҳаким, Абу Али ибн Синонинг насиҳатларини олган ота-боболаримиз тут мевасини кўзга тўғиё қилишган. Айниқса қора шотут меваси, барги, пўстлоғи шифобахш ҳисобланиб юрак, қон томирларнинг фаолияти бузилганда, қон босими ошганда аччиқ қилиб дамлаб, чойга ўхшатиб ичилса, қон босими ўз ҳолига келиб, инсон шифо топади.

**Укроп (Укроп пахучий).** Халқ табобатида укроп дамламаси юрак уришини тезлатувчи (чарчаб қолган ҳолларда), қон томирини кенгайтирувчи, қон босимини туширувчи таъсирга эга. Мевасидан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига 2 чой қошиқ майдаланган укроп мевасидан солинади ва 10 дақиқа дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузиб, бу дамламадан кунига 3 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади.

**Лимон (Лимон).** Халқ табобатида лимон меваси ҳамда баргидан тайёрланган дамлама қон босими кўтарилган ҳолларда уни пасайтирувчи омил сифатида ичилади. Дамлама тайёрлаш учун бир дона тухумдай лимонни кесиб, парраклаб чойнакка солинади, устига майдаланган бир ош қошиқда барг солинади, уларнинг устига икки стакан қайнаб турган сув солиб 10-15 дақиқа яхшилаб ўраб дамлаб қўйилади. Сўнг шу дамламадан ярим стакандан 2-3 маҳал ичилади.

**Бозулбанг (Заячья губа).** 72-расм. Ўзбекистоннинг барча вилоятларида адирларда, шағалли жойларда, тоғ бағриларида ўсади. Бўйи 30-40 см баъзан 60 см гача етадиган ўт ўсимлик. Пояси тик, шохланмаган, 4 қиррали. Барги оддий, гуллари поя шохларида ҳалқа шаклида. Ўсимликнинг гуллари ва қисман барги йиғилади, пояси ташлаб юборилади. Бозулбанг ўсимлиги қон ивишини тезлатиш ва қон босимини пасайтириш таъсирга эга. Дамлама тайёрлаш учун 1 ош қошиқ майдаланган гулини 2 стакан қайноқ сувда дамлаб, кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.



**Через (Солянка рыхтера).** Бу ўсимлик Ўзбекистоннинг қумли ерларида ўсади, бўйи 5 метргача етади, бута ёки дарахт, шохларини пўстлоғи оч кул рангда, барглари оддий, гуллари шохлари учиди, меваси бир уруғлик ёнғоқча. Кузда меваси йиғилади, ундан тайёрланган тиндирма (настойка) қон босими ошиб кетган беморларга ичишни буюрилади. Бир ош қошиқ мевасини идишга солиб устига 2 стакан қайнатилган сув қуйиб, 5-6 кун тиндирилади, сўнг докадан сузиб, кунига 3 маҳал овқатланишдан олдин бир ош қошиқдан ичилади.

— Агар қон босими нормадан паст бўлса куйидаги неъматлар қўлланилади.

— **Одамгиёҳ (Женьшень).** 30-расм. Унинг уч тури бор. 1 — Оддий женьшень — Панакс Гинзенг — Хитойнинг шарқи шимолида, Кореяда, Японияда, МДХ нинг Уссури ўрмонларида ўсади. 2 — Америка женьшени Канада ва АҚШнинг шарқий қисмида ўсади. 3 — Сохта женьшень, шимолий Ҳиндистон, Непал, Ҳинди Ҳитой, Таиландда ўсади. Буларнинг орасида энг қимматлироғи — Оддий женьшендир. Одамгиёҳнинг илдизидан махсус тайёрланган дорилар кўп касалликларда қўлланади. Кўпинча руҳий ва жисмоний касалликларда, шунингдек оғир касалликларда, безларнинг фаолияти пасайганда, қон босими пасайганда, юрак касалида, камқонликда, қанд касалида, жигарнинг шамоллашида, меъда ичак хасталикларида, марказий асаб системаси бузилишида (невроз, неврастения) ва бошқаларда ишлатилади.

Одамгиёҳ женьшень илдизидан тайёрланган кукун, спиртдаги эритма, дорихоналарда сотилади.

Ўйку олдидан бир сиқим майизни бир пиёла қайноқ сувга солиб қуйиб, эрта наҳорда майиз шарбатини ичиб, майизини ҳам ейишни тавсия этилади.

**Чакка, Сузма (Сузьма).** Унда инсон организмига жуда керак бўлган ўнлаб турдаги оқсил ва дармондорилар мавжуд. Абу Али ибн Сино жигар, қон босими пасайганда ва бошқа касалликларни даволашда энг биринчи табиий дори сифатида, сузмани тавсия этган. Халқимиз асрлар давомида чакканинг фойдали тарафини билган ҳолда сузма, курт, айрон, зардоб, ёвғон хўрда ва бошқа хил таомлар сифатида истеъмол қилиб келганлар.

Юқорида ёзилган шифобахш неъматлардан мижозга қараб, кўнгилга ёқадиганини олиб ихлос билан муолажа қилинса, мақсадга эришилади.

### Биласизми:

*Сабзи олиб, сувга солиб, қайнатиб сўнгера уни,  
Ким асал бирла еса, бўлғай уни тоза қони.  
Қондан уйнар бўлса, юрагинг ҳар дам,  
Доим ёнда бўлсин дилрабо санам.*

## ҚУЛОҚ КАСАЛЛИКЛАРИ

Касалликнинг келиб чиқиш сабаблари. Қулоқ хасталиклари — бу қулоққа сув кириши, қулоққа яра чиқиши, қулоқда қурт пайдо бўлиши ёки унга бирор жонивор кириши, қулоқ шамоллаши, қулоқда йиринг ва ҳар хил иллатлар пайдо бўлиши сабабли келиб чиқади. Ушбу касалликнинг дастлабки белгиси эшитишнинг бузилиши, қаттиқ оғриқ пайдо бўлиши, қулоқдан йиринг, сув оқиши, қулоқ шиши. Уни пухта текшириш касалликни аниқлашда муҳим аҳамиятга эга ва даволаш осон кечади. Бунда фақат эшитишнинг қай даражадалиги эмас, балки касаллик қулоқнинг қайси қисмида эканлигини ҳам аниқланади. Қулоқнинг яллиғланиши билан кечадиган хасталиклари «отит» деб аталади. Бу касалликни ўз вақтида шифокорга мурожаат этиб даволанмаса, оғир оқибатларга сабаб бўлиши мумкин.

Касалликни даволаш усуллари. Қулоқ хасталиклари қадимдан халқ табobati йўли билан мувафақиятли даволанилган.

Кексалик туфайли одамнинг эшитиш қобилияти пасайганда, касалликнинг бошланиш даврида, тулки ёғини қиздириб икки ҳафта давомида ҳар куни ётиш олдидан уч томчидан қулоққа томизилса, эшитиш қобилияти яна тикланиши мумкин.

Қулоғи оғриётган кишининг қулоғига сигир пешобидан уч томчи томизилса оғриқни қолдиради.

Агар қулоқ қаттиқ оғриялган бўлса, унда бир парча гўшти олиб, кабоб сингари пиширилади ва унни иссиқ селини қулоққа томизилади, оғриқ бироздан кейин қолиши мумкин.

Қулоғи кўп шанғиллаб туришидан безовталанадиган кишилар, икки дона анжирни бир пиёлага сиқиб унга ҳантал (горчица) ўсимлигини қайнатиб ҳосил бўлган кўпикдан аралаштириб, ана шу аралашмадан ҳар куни қулоққа 2-3 томчидан томизиш тавсия этилади.

Қулоқда йиринг бўлса, ёнгоқ мевасининг шираси ва айниқса баргининг ширасини қулоққа томизилса, тезда йиринг кетиб тузалиши мумкин

Агар кулоқда қуртлар пайдо бўлса ёки бошқа бирор жонивор кириб қолса, у ҳолда ялпиз билан шафтолининг баргини тенг миқдорда олиб, аччиқ қилиб дамланади ва кулоққа томизилади. Бу муолажани ётиш олдидан бажариш мақсадга мувофиқдир. Агар алоэни мол ёғига аралаштириб, иситиб кулоққа томизилса, кулоқдаги курт ёки бошқа жониворлар чиқади. Яна шафтоли баргининг суви кулоққа томизилса, қуртни ўлдириб эшитишни яхшилайди.

### **Биласизми:**

*Кулоқда гар иллат пайдо бўлсаи дам,  
Сабаби сафродир, боду, қон балғам.*

**Пиёз (Лук).** Абу Али ибн Сино кулоғи шангиллаган кишиларга, шунингдек кулоғида йиринг ва сув пайдо бўлганида, пиёзни қирғичдан ўтказиб, уни сиқиб олинган сувини кулоққа томизишни буюрган.

**Қовоқ (Тыква).** Халқ табобатидан маълум бўлишича қовоқнинг шираси, айниқса қизил гул ширасини ёғи билан қўшиб кулоққа томизилса, тезда оғриғини босади.

**Итузум (Послен чёрный).** 39-расм. Халқ табобатчилигида узоқ вақтлардан бери ишлатилиб келинаётган шифобахш ўсимлик. Абу Али ибн Сино итузумнинг шишларни қайтариш хусусиятини билган. Шунинг учун қуритилмаган ўсимликни кулоқ остидаги ва миядаги шишларга боғлашни тавсия этган. Кулоқ ичидаги шишларга ва яраларга бунинг учун барғни майдалаб эзиб, шираси кулоққа томизилади.

**Эрмон (Полынь горькая).** 24-расм. Халқ табобатида эрмон ўсимлиги ҳам кулоқ касалликларида қўлланилиб келинган. Бунинг учун кулоқ орқаларидаги шишларга, кулоқ оғриғида ва кулоқдан рутубатлар оқишида, эрмон ўсимлигини олиб илдиз олди барғларини кулоқ атрофига, ўзига боғланса шифо бўлади.

**Тоғрайхон (Душица мелкоцветная).** 34-расм. Абу Али ибн Сино ўсимликдан аччиқ қилиб дамлаб, кулоқ оғриғига қўйилса, томизилса яхши шифо беради, деб айтган. Дамлама тайёрлаш учун 2 чой қошиқ майдаланган тоғрайхон олиниб, 400 грамм қайноқ сувда дамланади, 10-15 дақиқадан сўнг шу дамламани докадан сузиб, бир сутка давомида ишлатилади, кулоққа кунига 3 маҳал 3-4 томчидан томизилади

*Арча (Можжевельник туркестанский)*. 73-расм. Ўрта Осиёда арчанинг кўп турлари учрайди. Ўрик арча, қизил арча, қора арча, саур арча. Булар тоғли туманларда 1000-3000 м баландликда, қояларда ўсади. Арчанинг таркибидаги эфир мойидан ажратиб олинган «цедрол» қисми бактерияларнинг ўсишини тўхтатади ва ярани битишини тезлаштиради. Халқ табобатида қизил арча қулоқ касалликларида ишлатилади. Арчани навдаси ва гудда мевасини майдалаб, кунжут мойига аралаштириб ва қулоғи яхши эшитмайдиган беморларнинг қулоғига томизилади.

Хўкиз сафросини қайнатилган сув билан омухта қилиб, қулоққа томизилса, карликни даволайди.

Агар кишини қулоғи чийилласа, унда Ажгон ўсимлиги (Айован душистый) ишлатилади. Шу ўсимликдан бир чой қошиқ олиб, сафроўтдан 1 ош қошиқ ҳамда седанадан 1 ош қошиқ олиб, буларни аралаштириб бўйни тор, жумраги узун кўзага солиб, оловга қўйилади, қайнаш даражасига етказилади ва қулоқни жумрак тўғрисида (тагига) тутилади, яхши шифо қилади.

Булардан ташқари қулоқ хасталикларида шифобахш ўсимликлардан укроп, долчин, қовул, ҳантал ишлатилади.

Муҳаммад Ҳоди Алиқайм ва Ҳодихон Муҳаммад Ҳусайннинг «Қорабодин- қабир» номли доришуносликка оид китобида: қулоқ карлигига ва яра бўлганида мўмиёни (мўмия) қўллаш усуллари қуйидагича баён қилинган: 0,035 г мумиёни атиргул мойига аралаштириб, устига яна ғўра узум сувидан қўшиб қулоққа томизилади. Бу дори тўғрисида Арасту бир оз муболағали фикр билдирган. Унинг айтишича, юқоридаги дори туғма кар касалликларини ҳам даволаши мумкин («Ўзбекистоннинг мўмиёси» З.Ҳакимов 1991 й. 22-23 бетлар).

Абу Али ибн Сино бемор қулоғида йиринг ва сув пайдо бўлса, ҳамда қулоқлари шанғиллайдиган бўлса пиёзни эзиб сиқиб, сувини оғриган қулоқларига томизган ва шифо топган.

1. Абу Али ибн Сино «Тиб қонунлари» — Тошкент, Фан 1982й.
2. Абу Али ибн Сино «Тиббий ўғитлар» — Тошкент, Меҳнат 1991й.
3. Абу Али ибн Сино «Тиббий рисоалар» — Тошкент, Фан 1987й.
4. Анвар Собиржон ўғли «Абу Али ибн Сино ва шифобахш гиёҳлар» — Тошкент, Абдулла Қодирий 1992й.
5. Ҳ. Ҳ. Холматов, А. И. Қосимов «Доривор ўсимликлар» — Тошкент, Ибн Сино 1994й.
6. Ҳ. Ҳ. Холматов, З. Х. Хабибов «Ўзбекистон ўсимликлари» — Тошкент, Медицина 1976й.
7. М. Ҳасаний «Табобат дурдоналари» — Тошкент, Ибн Сино 1990й.
8. М. Ҳасаний «Аёлларнинг хосиятлари» «Ховосул ашё» — Тошкент, Меҳнат 1990й.
9. М. Ҳасаний, М. Умаров, Ф. Жўраев «Мижоз ҳақида рисола» — Тошкент, Медицина 1991й.
10. К. Ҳ. Ҳожиматов, К. Ҳ. Ҳайдаров «Ўзбекистон ўсимликлари» — Тошкент, Медицина 1972й.
11. К. Х. Ҳожиматов «Шифобахш гиёҳлар дардга малҳам» — Тошкент, Ўзбекистон 1995й.
12. Ш. Ш. Шомансуров «40 саволга 40 жавоб» — Тошкент 1992й.
13. Э. Джураев, Д. Джураева, М. Набиев, М. Мирзаев «Шифобахш гиёҳ шарбатлар» — Тошкент, Меҳнат 1992й.
14. З. Ҳакимов «Ўзбекистон мўмийси» — Тошкент, Фан 1991й.
15. З. Эгамбердиев, А. Нурматов «Эркакларга 101 маслаҳатлар» — Тошкент, Ибн Сино 1992й.
16. Холида Мирфаёз қизи, С. М. Маҳкамов «Мижозингизни билиб даволанинг» — Тошкент, Ибн Сино 1997й.
17. Луқмони Ҳаким «Табобат» — Тошкент, Фофур Фулом 1993й.
18. Карим Маҳмудов «Чойнома» — Тошкент, Камалак 1993й.
19. Виктор Востоков «Секреты целителей востока» — Тошкент, Ўзбекистон 1994й.
20. «Рецепты Ванги» — Тошкент, 1994й.
21. «Забьтые рецепты народного врачевания» — Тошкент, 1991й.
22. Рўзномалар.

## МУНДАРИЖА

1. Сўз боши .....	3
2. Аллергия .....	7
3. Астма .....	11
4. Асаб касалликлари .....	18
5. Авитаминоз — дармондорилар (витами́нлар) етишмаслиги.....	22
6. Ангина .....	24
7. Аёл жинсий аъзоларининг касалликлари .....	26
8. Ари чаққанда .....	27
9. Бармоқлардаги нуқталар ҳикмати .....	28
10. Бачадон касалликлари .....	29
11. Бел оғриғи .....	31
12. Бош оғриғи .....	36
13. Бавосил (Геморой) .....	41
14. Буйрак касаллиги .....	45
15. Бўғим оғриқлари .....	50
16. Бронхит .....	52
17. Бурун касалликлари .....	55
18. Безлар касалликлари .....	58
19. Вабо иситмаси .....	59
20. Гижжа ва ундан келиб чиқадиган касалликлар .....	60
21. Гавдани бўшатиш ҳақида (Ич суриш) .....	62
22. Дорилар таъсирида келиб чиқадиган касалликлар .....	63
23. Доғлар (тана, юзда) .....	65
24. Димланишда келиб чиқадиган касалликлар .....	67
25. Жигар касалликлари .....	69
26. Жинсий заифлик .....	77
27. Жигилдон қайнаши .....	80
28. Заҳарланиш .....	81
29. Илон, чаён чаққанда ёки ит тишлаганда .....	83
30. Инфаркт .....	85
31. Иситма кўтарилиши .....	87
32. Ишгаҳа йўқолиши .....	89
33. Ичак касалликлари .....	92
34. Ич кетиши (Ичбуруғ) .....	96
35. Йўғон ичак касалликлари .....	99
36. Йўтал, кўк йўтал .....	101
37. Камқонлик касаллиги (Анемия) .....	103
38. Кафтда битилган тақдирлар .....	105

39. Куйиш .....	106
40. Кўз касалликлари .....	107
41. Кўкракдаги сурункали оғриқ .....	109
42. Кўнгиш айниши .....	110
43. Лат ейиши .....	111
44. Литаргус — (Совуқ саром) .....	112
45. Мадорсизлик — Кувват йўқлиги .....	113
46. Манқа .....	114
47. Милк касалликлари .....	115
48. Мижоз ҳақида .....	117
49. Мия оғриганда .....	119
50. Мохов касаллиги .....	120
51. Наслсизлик .....	122
52. Нафас қисиши .....	124
53. Овоз бўғилиши .....	125
54. Оёқ касалликлари .....	126
55. Овқат ҳазм бўлмаслиги .....	129
56. Оғиз касаллиги .....	130
57. Меъда касалликлари .....	132
58. Очлик билан даволаш .....	136
59. Пешоб ҳайдовчи воситалар .....	139
60. Пес касаллиги .....	141
61. Руҳлар тўғрисидаги айрим хулосалар .....	143
62. Саратон (Рак) .....	145
63. Сариқ касаллиги .....	148
64. Семизликни олдини олиш .....	151
65. Сўгал .....	153
66. Сепкиларни ва доғларни йўқотиш .....	154
67. Она-сути камайиб кетганда .....	156
68. Сийдик тута олмаслик .....	157
69. Сийдик тугилиши .....	159
70. Сил касаллиги (Туберкуллёз) .....	160
71. Соч касалликлари .....	163
72. Суяк касалликлари .....	165
73. Танада сув йиғилиши .....	167
74. Темиратки .....	168
75. Тирноқ касалликлари .....	169
76. Тутқаноқ .....	170
77. Тумов .....	172
78. Туш кўриш .....	173

79. Тери шўралаши .....	175
80. Тиш касаллиги .....	177
81. Томоқ оғриғи .....	179
82. Уйқусизлик касали .....	181
83. Умрни узайтириш сирлари .....	182
84. Фалаж (Шол бўлиш) .....	184
85. Ҳиқичоқ .....	186
86. Холлардаги тақдир белгилари .....	187
87. Чечак .....	188
88. Чипқон .....	189
89. Шабкўрлик .....	190
90. Шамоллаш .....	191
91. Шишлар .....	193
92. Экзема .....	195
93. Эмчак ярасида қўлланиладиган шифобахш неъматлар .....	196
94. Эт узилиши .....	196
95. Эслаш қобилиятининг бузилишида .....	197
96. Эшак еми .....	198
97. Эшитиш қобилиятини оширишда қўлланиладиган воситалар ..	198
98. Юрак касалликлари .....	199
99. Юз касалликлари .....	202
100. Яралар .....	205
101. Қанд касаллиги .....	208
102. Қизамиқ .....	212
103. Қичима .....	213
104. Қовуқда тош бўлиши .....	215
105. Қон босими касаллиги (Хафақон) .....	217
106. Кулоқ касалликлари .....	221
Фойдаланилган адабиётлар .....	224





ШУКУР ИРГАШЕВ

# ТАБИАТНИНГ ЎЗИ ТАБИЪ

*Муҳаррир:*

*Рахимов Муҳамматжон*

*Мусахҳиҳ:*

*Маҳмудова Муҳаббат*

*Бадий муҳаррир:*

*Рахимов Улуғбек*

*Техник муҳаррир:*

*Ильёсов Ойбек*

Теришга берилди: 10. 09. 2003й. Босишга рухсат этилди: 10. 10. 2003й.

Газета қоғози. Vitec Times гарнитураси.

Адади: 1500 нусха. Буюртма № 151.

Баҳоси шартнома асосида.

Ўзбекистон матбуот ва ахборот агентлигининг  
Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти,  
Тошкент, Навоий кўчаси, 30

«Shoakbar» Илмий ишлаб чиқариш тижорат фирмаси.  
700000, Тошкент, Чкалов кўчаси 1а.

# Табиатнинг ўзи табиб китобига оид расмлар рўйхати.



Исириқ — Гермала  
(1-Расм)



Анжир — Инжир  
(2-Расм)



Ўрик — Урюк  
(3-Расм)



Бодом — Миндаль  
(4-Расм)



Кунжут — Кунжут  
(5-Расм)



Чялингжйда — Унаби обыкновенный  
(6-Расм)



Соҳтақаштан — Конский каштан  
(7-Расм)



Кука — Мат-мачеа  
(8-Расм)



Субарға — Клевер ползучий  
(9-Расм)



Марямми, ёввой мурч — Чёрный перец  
(10-Расм)



Яллиз — Мята полевая  
(11-Расм)



Дастарбон — Тысячелистник тавоателистый  
(12-Расм)



Ковар, ковул тикюли — Капцы колочие  
(13-Расм)



Буймадарон — Тысячелистник обыкновенный  
(14-Расм)



Исмалок, чўчқатикан — Шпилят  
(15-Расм)



Лимон ўт — Мелиса лекарственная  
(16-Расм)



Бангидевона — Дурман окнавенный  
(17-Расм)



Бутақуз — Василёк синий  
(18-Расм)



Наъматак — Шпиwnик  
(19-Расм)



Марвак — Шалфеймускатный  
(20-Расм)



Тирноқул — Колендула, наготки  
(21-Расм)



Далачой — Зверавой обикнавенный  
(22-Расм)



Зигир — Лён кудряш  
(23-Расм)



Эрмон — Полын горкая  
(24-Расм)



Гулхайри — Алтея лекарственная  
(25-Расм)



От кулок — Шавель конский  
(26-Расм)



Ровоч — Ревень  
(27-Расм)



Узум — Виноград  
(28-Расм)



Қорақанд — Барбарис продолговатый  
(29-Расм)



Одамгиёх — Жень-шень  
(30-Расм)



Томирдори, торон — Горсc земноводная  
(31-Расм)



Қора терак — Тоноль черный  
(32-Расм)



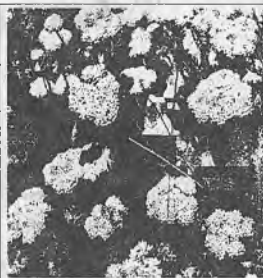
Қариқиз — Лопух войлочный  
(33-Расм)



Марями, ёвойи мурч — Чёрный перец  
(10-Расм)



Яллиз — Мята полевая  
(11-Расм)



Дастарбот — Тысячелистник таволжистый  
(12-Расм)



Ковар, ковул тикокли — Капелы колючие  
(13-Расм)



Бушмадарон — Тысячелистник обыкновенный  
(14-Расм)



Исмалок, чўққатикан — Шпинат  
(15-Расм)



Лимон ўт — Меллиса лекарственная  
(16-Расм)



Бангидевона — Дурман окнавенный  
(17-Расм)



Бўтакуз — Василёк синий  
(18-Расм)



Наъматак — Шиповник  
(19-Расм)



Марвак — Шалфеймускатный  
(20-Расм)



Тириокгул — Колендула, ноготки  
(21-Расм)



Далачой — Зверавой обикнавенный  
(22-Расм)



Зигир — Лён кудряш  
(23-Расм)



Эрмон — Полын горкая  
(24-Расм)



Гулхайри — Алтая лекарственная  
(25-Расм)



От кулоқ — Шавель конский  
(26-Расм)



Ровоч — Рень  
(27-Расм)



Узум — Виноград  
(28-Расм)



Қорақанд — Барбарис продолговатый  
(29-Расм)



Одамгиёх — Жень-шень  
(30-Расм)



Томирдори, торон — Горец земноводная  
(31-Расм)



Қора терак — Тополь черный  
(32-Расм)



Қариқиз — Лопух войлочный  
(33-Расм)



Тоғ райхон — Душица мелкоцветная  
(34-Расм)



Зубтурум, баргизуб — Подорожник  
(35-Расм)



Янтоқ — Верблюжья колючка  
(36-Расм)



Арча — Можжевельник  
(37-Расм)



Жуқа дарахти — Лина серпцевилная  
(38-Расм)



Итузум — Послён чёрный  
(39-Расм)



Капнич — Кореандр  
(40-Расм)



Сассиқалаф — Белегол  
(41-Расм)



Алоэ — Алоэ  
(42-Расм)



Тугмачагул — Мальва лестная  
(43-Расм)



Маймунжон — Малина  
(44-Расм)



Қирқ буғим — Хвов полевой  
(45-Расм)



Роян — Марена красильная  
(46-Расм)



Совун ұт — Очный цвет  
(47-Расм)



Хантал — Горчица  
(48-Расм)



Сув қалампыр — Воденой перец  
(49-Расм)



Коврак — Ферула  
(50-Расм)



Тогжамбил — Тимьян сомнительный  
(51-Расм)



Қора андиз — Девясил высокий  
(52-Расм)



Так-так — Так-так  
(53-Расм)



Арпабодёи — Анис обыкновенный  
(54-Расм)



Сачратқи — Шикрий обыкновенный  
(55-Расм)



Қушбақар, нистадошлар — Подсолнечник  
(56-Расм)



Олхұр — Слива  
(57-Расм)





Лимон — Лимон  
(58-Растм)



Шотара — Димьяна война  
(59-Растм)



Итир — Айр болотвий  
(60-Растм)



Бурган — Польшь одлолетний  
(61-Растм)



Жийда — Лох усткалстный  
(62-Растм)



Енгок — Греший орех  
(63-Растм)



Ширчой — Гравилат речной  
(64-Растм)



Эман дарахти — Дуб обыкновенный  
(65-Растм)



Ширимия — Солодка обыкновенная  
(66-Растм)



Иттиканак — Черда трехдельная  
(67-Растм)



Кушқумас — Волчел кудривый  
(68-Растм)



Жаг-Жаг — Пастушка сумка  
(69-Растм)



Канакукут — Клеминина обклавенная  
(70-Расм)



Қора зигир — Барбарис продолговатый  
(71-Расм)



Бузулбнг — Зячья губа  
(72-Расм)



Сариқбош — Крестовник обклавенный  
(73-Расм)



Сано — Растения сenny  
(74-Расм)



Тог кизилчаси, эферда — Хвойник  
(75-Расм)



Қашқабедa — Донник лекарственный  
(76-Расм)



Кизил дарaxти — Дёрен  
(77-Расм)



Баҳор андозси — Горисвет  
(78-Расм)



Қорақобик, омыокора — Унгерная виктора  
(79-Расм)



Қора мингдевона — Белёна черная  
(80-Расм)



Сигиркуйруқ — Коровка джугарский  
(81-Расм)



Авор — Гранат  
(82-Расм)



Маккажӯхори — Кукуруза  
(83-Расм)



Ҳоқи — Одуванчик  
(84-Расм)

**Кафтдаги битилган тақдирлар  
мавзусига оид расмлар  
(104-105бетлар)**



1



2



3



4



5



6

2400



### ШУКУР ИРГАШЕВ

1932 йилда Тошкент шаҳрида туғилган. Самарқанд давлат университетини тамомлаган. 1962 йиллардан буён тоғ ён бағриларида шифобахш ўсимликлардан дорилар тайёрлаб, инсонларни davолаб, эл орасида танила бошлаган. 1993 йилда уларни “Юз дардга, юз даво” китоблари chop этилган. Газета ва журналларда бир неча мақолаларни босилган. Ҳозирда инсонларни дардига даво излаб, янги китоблар устида тинмай меҳнат қилиб келяптилар. Шукур акага ишларида ривож ва баркамоллик тиланмиз.

