

ᠬᠠᠴᠢᠴᠢᠢ ᠲᠢᠪᠪᠢᠶᠡᠲ

ҲАҚИҚИЙ ТИББИЁТ
(Йўқотилган шифо изидан)

Нашрга тайёрлаган:

Хадича Мисга

Нашриёт:

İhlas Gazetecilik A.Ş.

29 Ekim cad. 34197

Yenibosna, İstanbul (+90 212) 444 35 06

Буюртма учун манзил:

gercektip@gmail.com

(+90 212) 534 09 90

ISBN: 978-605-62880-2-9

Июнь 2012

Др. ОЙДИН СОЛИХ

ҲАҚИҚИЙ ТИББИЁТ
(Йўқотилган шифо изидан)

Тузатилган ва тўлдирилган иккинчи нашири
Истанбул 2012

*Китобни тайёрлашда ёрдамлари учун
Ҳадича Мисга, Умида Солиҳ,
Юсуф Кот, Фаруқ Гуниндиларга
миннатдорчилик билдираман.*

МУНДАРИЖА

ИККИНЧИ НАШРГА СЎЗБОШИ • 7

КИРИШ • 8 / КАСАЛЛИКЛАРНИНГ САБАБЛАРИ • 12

Кам чайнаш • 12 / Яхши чайнашнинг фойдалари • 13 / Кўп ейиш • 14 / Аралаш ейиш • 15 / Тез-тез ейиш • 16 / Ейиш ва ичишда тартибга (кетма-кетликка) риоя этмаслик • 17 / Эскирган ва иситилган таомлар • 18 / Таом ейишда «Бисмиллоҳ»нинг аҳамияти • 18 / Қўшимчали тайёр таомлар ва ичимликлар • 19 / Кенг қўлланиладиган қўшимча моддалар • 22 / Қишлоқ хўжалиги дорилари: гормон, сунъий ўғит, гербицид, дефолиант ва пестицидлар • 28 / Кир ювиш воситалари, кимёвий моддалар, пардоз ва баданни парваришlash махсулотлари • 28 / Сунъий хушбўй хидлар (ароматлар) • 30 / Тиббий доридармонлар • 33 / Антибиотиклар • 36 / Иммунитет тизими • 37 / Хужайранинг генетик қурилишидаги ўзгариш (мутация) • 42 / Рекомбинант дорилар • 43 / Ўзак хужайра • 44 / Касалликларнинг бошланиши ва ривожланиши • 46

АСОСИЙ ЕГУЛИКЛАР • 50

Сув • 50 / Асал • 54 / Мева ва сабзавотлар • 57 / Сут • 59 / Нон • 62 / Гўшт • 64 / Товуқ • 68 / Тухум • 69 / Ёғлар • 69

ТАБИЙ ДОРИ-ДАРМОНЛАР • 73

Аччиқ қовун • 73 / Арпабодиён • 76 / Арпа • 77 / Розмарин • 77 / Чимланган (янги униб чиққан) буғдой ва арпа • 78 / Седана • 78 / Дафна дарахти • 81 / Кавар (ковул) • 82 / Грейфрут • 82 / Сабзи • 82 / Хурмо • 82 / Қичитки ўти (газанда) • 83 / Анжир • 84 / Чиннигул • 84 / Тарвуз • 84 / Қовун • 85 / Жамбул (тошчўп) • 85 / Зиғир уруғи • 86 / Қизил лавлаги • 86 / Қоразира • 87 / Хино • 87 / Карам • 88 / Лимон • 88 / Мисвок • 89 / Анор • 89 / Заъфарон • 90 / Саримсоқ • 90 / Семизўти • 92 / Сано • 93 / Сирка • 93 / Пиёз • 94 / Туз • 96 / Долчин • 97 / Узум • 98 / Қўк чой • 98 / Занжабил • 98 / Зайтун дарахти • 99 / Хулоса • 100

СОҒЛИКНИ САҚЛАШ ЙУЛЛАРИ • 102

Тўғри озикланиш • 103 / Таҳорат • 110 / Намоз • 111 / Уйқу • 112 / Кийим • 114

ВУЖУДНИ ТОЗАЛАШ • 115

Вужудингизни тозалашга эҳтиёжингиз борми? • 115 / Вужуд қандай тозаланади? • 115 / Жигарни тозалаш • 116 / Оҳаддан тозалаш • 122 / Буйрак ва сийдик пуфакларини тозалаш • 122 / Буйрак ва сийдик пуфакларини тозалашга тайёргарлик • 123 / Ўпкаларни тозалаш • 125 / Ўпкаларни тозлашга тайёргарлик • 127 / Ўпкаларни тозалаш • 128 / Қон ва томирларни тозалаш • 130 / Қонни тозаловчи, томирларни очувчи ва холестеринни туширувчи дорилар • 130 / Қон олдириш (хожамот) • 131 / Хожамотнинг фойдалари • 134 / Хожамот вақти • 135 / Хожамот жойлари • 135 / Банка қўйиш (кичик хожамот) • 138 / Зулук билан даволаш • 140 / Очлик билан даволаш (рўза) • 143 / Бир кунлик очлик • 146 / Уч кунлик очлик • 147 / Ўн кунлик очлик • 147

КАСАЛЛИКЛАР ВА УЛАРНИНГ ДАВОСИ • 152

Жарроҳлик амалиёти • 152 / Аъзоларнинг кўчирилиши • 153 / Қон алмаштириш • 154 / Кўрсатиш (диагностика) жиҳозлари • 155 / Ошқозон ва ичак касалликлари • 156 / Ҳазмсизлик • 156 / Қусиш • 157 / Қабизлик • 158 / Ичакларни ишлатиш • 158 / Сано қўллаш • 159 / Зиғир уруғи қўллаш • 160 / Магнезиум сульфат (инглиз туз) қўлланиши • 160 / Ошқозон ва ичакларда газ ҳосил бўлиши • 161 / Ич кетиши • 162 / Ошқозон рефлюзи • 164 / Ошқозон яраси • 165 / Ошқозон ва ичакларнинг умумий давоси (2-4

хафталик курс) • 166 / Паразитлар • 170 / Моргеллонс • 173 / Варикоз ва Геморрой (вена томирларининг кенгайиши) • 174 / Жигар касалликлари • 177 / Сурункали токсик гепатит • 177 / Вирусли гепатит • 178 / Цирроз • 185 / Талокнинг катталашуви • 188 / Анемия (Камқонлик) • 191 / Сўлак беши тизими ва касалликлари • 194 / Қандли диабет касаллиги • 194 / Тироид беши касалликлари • 202 / Обезит (Семизлик) • 206 / Буйрак ва сийдик йўллари касалликлари • 207 / Сурункали буйрак етишмовчилиги • 207 / Ирсий аъзоларнинг касалликлари • 214 / Простата беши касалликлари • 214 / Эркакларда бепуштлик • 217 / Аёл касалликлари • 220 / Эндометриоз • 221 / Вагинизм • 224 / Бачадонни тозалаш • 224 / Бепуштлик • 225 / Пробирка боласи • 226 / Хроник қонашлар • 230 / Ҳайз кўрмаслик ва барвақт менопоз (климакс) • 234 / Туғишни назорат қилиш • 235 / Менопоз • 237 / Мускул ва суяк касалликлари • 238 / Ревматик касалликлар • 238 / Бел ва бўйин чурраси (грижаси) • 244 / Суяк эриши • 245 / Ишиас (қуймиш асаб толасининг яллиғланиши) оғриғи • 247 / Фил касаллиги (элефантиаз) • 250 / Неврологик ва руҳий касалликлар • 251 / Бош оғриғи • 251 / Фебрил Конвулсиялар (ФК) • 255 / Гиперфаоллик (Дикқат тарқоқлиги синдроми) • 263 / Аутизм • 268 / Эпилепсия (тутқанок) • 271 / Кенг тарқалган руҳий касалликлар • 277 / Юрак-томир касалликлари • 285 / Юкори қон босими • 285 / Юрак касалликлари • 288 / Шиш ва саратон (рак) • 292 / Саратон (рак) ва шиш (ғурра)лар даволаниши • 294 / Кўз касалликлари • 299 / Оғиз соғлиги • 301 / Қулоқ касалликлари • 304 / Соч, кил ва тирноқлар • 305 / Соч тўкилиши • 306 / Сочни бўяш • 308 / Шайтонтирноқ (тирноқнинг ичкарига ўсиши) • 309 / Қилнинг ўралиши (қайтиши) • 310 / Лазер депиляцияси (кил тушириши) • 310 / Тери касалликлари • 311 / Эгзема • 312 / Садаф (псориаз) • 314 / Витилиго (пес) • 316 / Эризипелоид (Йилонжиқ, рожа, эритема ползучая) • 319 / Эпидермофития (грибок) • 320 / Яралар • 321 / Кесиклар (кесилган жойлар) • 321 / Эзиклар (эзилган, урилган жойлар) • 321 / Тузалмаётган яралар • 322 / Куйган жойлар • 323 / Аллергия • 324

ЎЛИМ • 328

ҲОМИЛАДОРЛИК, ТУҒИШ ВА ЧАҚАЛОҚ ПАРВАРИШИ • 331

Ҳомиладорликнинг илк ҳафталари • 331 / Ҳомиланинг тушиш хавфи • 332 / Ҳомиладор аёл парвариши • 333 / Чақалоқ жинси • 333 / Туғишга тайёргарлик • 334 / Табиий туғиш • 335 / Сунъий тўлғоқ • 338 / “Цезар амалиёти” • 339 / Тукқан аёлнинг нифос (туғишдан кейинги қонаш) даври • 342 / Чақалоқни парваришлаш • 342 / Эмизтиш • 342 / Кўкракларнинг шишиши, кўкрак учларининг ёрилиши • 344 / Компресслар • 344 / Тайёр таглик (памперс) кўллаш • 347 / Чақалоқни ювинтириш • 348 / Болалар касалликлари • 249 / Қусиш • 349 / Ич кетиши (диарея) • 350 / Ич қотиши • 350 / Қулоқ оғриғи • 351 / Бодомсимон безлар шиши (ангина) • 352 / Қўрқув • 353 / Уйқуда тагини ҳўллаш • 355 / Эмлаш • 356

ГМО • 360

Инсон-хайвон эмбрион гибриднинг ишлаб чиқарилиши • 363

ДНКдаги ЎЗГАРИШЛАР • 365

Индигоид ва кристал болалар • 371 / Кибернетик тиббиёт • 372

ЗЕҲН (ОНГ) НАЗОРАТИ • 377

Бинаурал фаоллашув • 377 / Психотроп моддалар • 382 / 25-чи кадр • 386 / Нанотехнология • 394

СЎНГСЎЗ • 481

ИЛОВА • 397

Инсон насли таҳликада • 397 / Атирлар (хидлар) • 398 / ВВС радиосига суҳбат • 407 / Муштарийлардан мактублар • 419

“ҲАҚИҚИЙ ТИББИЁТ”НИНГ ЎЗБЕК ТИЛИДАГИ НАШРИГА ЛУФАТ • 425

ИККИНЧИ НАШРГА СЎЗБОШИ

Китобимиз Туркия туркчасида ёзилганди, аммо унда кўтарилган тиббий муаммоларнинг деярли ҳаммаси, бутун дунёда бўлганидек, Ўзбекистонда ҳам мавжуд.

Албатта, китобда хасталарга тавсия қилинган ўсимликлар Туркиянинг жуғрофияси, табиати ва ўсимлик дунёси ҳисобга олинган ҳолда тавсия қилинди. Китобда кўрсатилган баъзи ўсимлик Ўзбекистонда топилмаслиги мумкинлигини кўзда тутиб, китобимизда бу ўсимлик ва дори-ларнинг муқобиллари ҳақида ҳам билги бердик.

Аммо бу ерда кўрсатилган ўсимликларнинг аксарияти Ўзбекистонда мавжуд. Буни китобимиз охирида берилган "Луғат"га қараб ўрганишингиз мумкин.

Китобнинг иккинчи нашри жиддий бир таҳрирдан кечди ва унга бир-нечта муҳим боблар илова қилинди. "Кибернетик тиббиёт", "Бинаурал фаоллашув", "Психотропик моддалар" шулар жумласидандир.

Бу китобда мавжуд тиббий муаммоларнинг ечими фақат Яратганнинг қонунларида эканини баҳолиқудрат англатишга ҳаракат қилдик.

Тақдим этганимиз даволаш услуби аждодларимизнинг асрлар давомида қўлланиб келган муолажа усулларига таянади.

Шифо Аллоҳдандир. Биз фақат тавсияларимизни Китоб, суннат ва тибб илмига уйғун қилишга уриндик.

Ойдин Солих
2012 йил

КИРИШ

(Замонавий медицинанинг инқирози)

Туркия Жумҳурияти соғлиқни сақлаш вазирлиги 2006 йили тайёрлаган “Сурункали касалликлар ҳисоботи”га кўра, Туркияда, тахминан, 22 миллион киши сурункали касал ва бундай касаллар сони тобора ортиб бормоқда.

Тахминан 15 миллион кишида юксак қон босими бор, 4 миллион киши қанд касаллиги, 3 миллион киши сурункали обструктив ўпка касаллиги, 2 миллион киши коронар юрак касаллиги билан оғрийди. Аҳолининг 40%ида турли даражаларда анемия кузатилган.

Бундан ташқари, ёш қизларнинг аксариятида, баъзи эркакларда ҳатто болаларда эндрометриоз кузатилмоқда. Қисирлик (туғмаслик) кенг ёйилмоқда, ҳар икки чақалоқдан бири жарроҳий йўл (цезар амалиёти) билан туғдирилмоқда. Психологик ва рухий муаммолар, рақ, тироид касалликлар халқни сел каби босмоқда. Рекомбинант ДНК дори-лар, вакциналар, ДНК си ўзгартирилган озуқалар инсонларнинг, айниқса болаларнинг, ДНКсини ўзгартирмоқда. Бу аянчли манзара инсонларни умидсизликка, кўрқувга солиб, уларни даволанишда янглиш ҳаракатларга йўналтирмоқда.

Замонавий тибб ва унинг ташҳис (диагноз)имкониятлари “катта қадамлар билан” олға юраётгандай кўринади, аммо касалликлар ҳам худди шундай “катта қадамлар билан” тарқалиб, кенгайиб бормоқда. Касалликларни даволаш чоралари сифатида қилинган муолажалар эса, акс таъсир қилиб, бугунгача маълум бўлмаган касалликларни юзага чиқармоқда.

Биз учун бу парадокс эмас. Нега? Чунки замонавий тиббиёт фалсафаси пойдеворидан бошлаб хатога қурилган. Масалан, замонавий тиббиёт инсон баданида ҳарорат (температура) юксалса - уни пасайтирувчи, қон босими кўтарилса - уни туширувчи, инфекция тушса - антибиотик қўллашни ўргатади. Яъни замонавий тиббиёт касалликни эмас, симптомларини кетказишга ҳаракат қилади.

Бу даво эмас, балки жонли организм иммунитетига эълон қилинган шиддатли ва давомли урушдир. Бизнинг иммун тизимимиз бу зарарли "тиббий экспериментлар" ҳужумига қарши омонсиз қаршилиқ кўрсатмоқда ва то чўкиб, хароб бўлгунга қадар таслим бўлмаяпти. Иммунитет тизими чўкканидан кейин эса, касалликлар киши бошига бирин-кетин ёға бошлайди.

Замонавий тиббиётнинг витаминлар, Рекомбинант ДНК дорилар ва эмлаш материаллари, жарроҳлик муолажалари, жарроҳлик билан туғдириш, қон ва аъзоларни кўчириш, икки онали ва “пробирка болалари”, илдиз хужайра (эмбриональная стволовая клетка)сидан фойдаланиш, клонлаштириш воситалар орқали қутулиш умиди билан йўғрилган бу хаёллар ҳар гал хусрон (зарар) билан яқун топмоқда ва топажакдир.

Бунинг сабабини Яратувчининг қонунларини менсимасдан ва ёки бу қонунларга зид даво йўллариини излаганларнинг дунёқарашидан ахтармоқ керак.

Ҳақиқатга олиб борадиган йўл - илоҳий қонунлар топталмаган йўлдир.

Бу қонунлар Лавҳи Маҳфузда ёзилган. Қонунлар яратилиб бўлинган, уларнинг яратилишига нуқта қўйилгандир. Аллоҳнинг қонунларида ўзгариш қилинмайди.

“Лекин Ҳақ уларнинг истакларига тобеъ бўлса эди, аниқ-ки, осмонлару ердагилар ва уларнинг орасидагилар фасодга учрашарди” (Мўъминун сураси, 71).

Бу Ояти Каримада Аллоҳ Таъоло инсонларнинг тинимсиз ўзгариб туарадиган истакларини рўёбга чиқаришга интилишлари улкан фалокатга олиб келишига уқтирмоқда.

Биз касалликни эмас, иммунитет тизимидан чиқаётган таҳлика сигналларини бартараф этишга ҳаракат қиламиз. Хатони инсон баданининг яратилишидан излаймиз. Тўғрироғи, хатони Аллоҳ яратган механизмдан қидирамиз. Ҳолбуки, У яратган механизмда хато бўлмайди.

Аллоҳ яратган иммунитет тизими барча замонавий даволаш усулларидан ўзини мудофаа қилади, бу усулларга охиригача қаршилиқ кўрсатади. Ва оқибатда, даво топган инсонлар дори ёки жарроҳлик шарофати билан эмас, балки бу "шарофат"ни четлаб ўтаолгани туфайли даво топадилар.

Замонавий тиббиёт касалликларни йўқотиш учун янги усулларни ишлаб чиқармоқда. Бу тараққиёт натижасида ўлимга олиб боровчи баъзи касалликларнинг ўлимга олиб бориш нисбати камайган. Ҳарорат кўтарилиши ва туғишдан ўлиш каби. Аммо ҳеч бир касаллик даволаш йўли билан йўқотилмади, аксинча, янги-янги касалликлар пайдо бўлмоқда.

Вабо сингари касалликлар эса ўз вазифасини тамомлагани учун Аллоҳ Таъоло томонидан (вакцина билан эмас) ер юзидан йўқ қилинди. Бу демак, ер юзида "вабодан ўлган шаҳиддир" ҳадисида айтилган шаҳидлик мартабасига лойиқ инсон деярли қолмаяпти.

Бу жараён юксак ҳарорат (температура) билан боғлиқ касалликлар ва туғишда ўлимларнинг камайишига ўхшайди. Бугун аёллар туғишда ўлмайди, чунки туғишда ўлишга лойиқ аёл қолмади. (*“Туғишда ўлган аёл шаҳиддир”- Ҳадиси шариф*). Бугун мижозларнинг сири очилган

ва мижозга - қон гуруҳига кўра - озиклантириш тизимлаштирилган. Бу тизимни қўллаган киши барча касалликлардан қутила оларди. Гап шундаки, бу тизимни ҳаётга татбиқ қилиш учун зарур бўлган табиий, гени ўзгартирилмаган озуқалар қолмаган.

Коинотдаги барча жисм ва тизимлар бир бутундир. Баданимиз эса бутун коинотнинг бир нухаси, андозаси сифатида яратилган.

Инсон баданига қараганимизда, ҳар хил, ич-ичига кирган ва бир-бирига дастак бўлган муаззам бир тизим намоён бўлади.

Замонавий тиббиёт бу муаззам борлиқни бўлақларга бўлиб ўргангани учун, бу йирик тизим фаолиятига бир бутун кўз билан қарамагани учун ҳам на касалликка тўғри ташҳис кўймоқда, на унинг сабабларини билмоқда ва на-да унга даво топмоқда. Ҳолбуки, инсон яратилиш қонунларини билса ва уларга амал қилсагина соғ, сиҳхатли ва тўғри яшаш имконига соҳиб бўлади.

Бу китобда айтилаётган даволаш усулларини англаш учун унга яхлит назар билан қараш керак бўлади. Биз китобда касалликларни якка-якка даволаш илми билан шуғулланмаймиз. Шу боис, китоб бошдан оёқ ўқилгандан кейингина унинг даволаш фалсафаси ва услубига оид тушунча ҳосил бўлиши мумкин.

Бу китобда замонавий билимларнинг яроқсиз изоҳларига тўла, оғир услуги ўрнига касалликлар сабаби ва ҳақиқий шифонинг қаердалиги содда тил билан тушунтирилди. Бу китоб Охират кунига ишонган, ўз вужуди ва жонли-жонсиз барча борлиқларга зулм қилишдан кўрққан, шифо излаган кишилар учун тайёрланди.

Бу китоб янги “илмий” терминларни кўз-кўз қилиш мақсадида эмас, аччиқ бўлса ҳам, ҳақиқатни ошкор қилиш мақсадида ёзилди.

Ирсий касалликлардан ташқари, деярли барча касалликларнинг сабаби кишини ҳайратга соладиган даражада бир хил.

Барча касалликларнинг давоси ҳам, деярли, бир хил.

Қўлингиздаги китоб бу содда ва ҳикматга бой ҳақиқатни англатиш йўлида Аллоҳнинг изни билан отилган бир қадам.

Касал бўлиш инсоннинг ўз айби, ўз хатосидир. Чунки инсоннинг баданига уни касалликлардан сақлайдиган шундай бир мукамал механизм жойлаштирилган-ки, бу механизмни ишдан чиқариш учун кўп “меҳнат” қилиш керак. Агар инсон шу мукамал механизмга эга бўлиб туриб ҳам касалланса, Аллоҳ инсонга шифо топиши учун йўл кўрсатиб қўйган.

Инсон бундан фойдаланмасдан, шифони янглиш йўлларда излаши иккинчи бир хатодир.

Тиббиётда хавfli ҳисобланган бутун касалликлардан табибнинг ёрдамисиз қутулиш мумкин. Касалликни ташҳис қилиш унчалик аҳамият касб этмайди. Бу китобда тақдим этилган қурол ва даволашларни ўз

ҳаётингизга татбиқ қилсангиз ташҳисни, касалликларнинг ҳақиқий сабабини тушуниш имконига эга бўласиз.

Сабабларни аниқлабгина қолмасдан, бугунгача эътибор бермаганингиз, ҳаётини аҳамиятга эга нарсаларни кўрасиз. Касалхона эшигидан навбат пойламай, бир талай дори-дармонлардан ва барча даволаниш харажатларидан қутуласиз.

Соғлом бўлишнинг қанчалик қулайлигини ҳайрат билан кашф этиб, шундай бир мукамал яратилганингиз учун Яратганга шукр қиласиз.

Ҳақиқатга олиб борувчи йўл очиқ ва соддадир.

КАСАЛЛИКЛАРНИНГ САБАБЛАРИ

Кам чайнаш

Карбонгидратлар, органик кислоталар, хушбўй моддалар ва тузларнинг ҳазми оғизда, сўлақлар билан бошланади, чайнаш пайтида ферментлар билан қоришади ва бир қисми оғиздаги майда томирларга сингиб кетади.

Оғир карбонгидратларнинг ҳазми оғизда бошланиб, ошқозонда айни ферментлар билан давом этади. Оғизда овқатнинг кимёвий таркиби ҳақида тўпланган маълумотлар мияга юборилади. Мия бу хабарни таҳлил қилиб, овқатнинг ҳазмини дастурлайди. Бу ҳолатда чайнаш жараёни муҳим ҳисобланади. Таом қанчалик яхши чайналса, мия унинг таҳлилини шунчалик яхши қилади ва ҳазм тизимини шунга кўра тайёрлайди. Чайналган таомнинг таъми ва ҳиди оғизда тарқашади ва қаймоққа ўхшаш суюқлик (кимус) ҳолига келиши керак. Бу 15-40 та чайнаш ҳаракати билан ҳосил бўлади.

Оғизда кўп сонли акупунктур (ҳар бир тишнинг тагида 2 та) нуқталари жойлашган. Чайнаш пайтида озуқалардан чиққан қувват бу акупунктур нуқталари воситасида тананинг умумий қуввати билан қоришади. Шунинг учун кичик ютумлар билан ичиш ва кичик луқмалар ҳолида ейиш керак.

Сут, гўшт суви, мева-сабзавот суви ёки сув кичик ютумлар билан истеъмол қилинади, оғизда илтилади, сўлақ билан яхшигина аралашганидан сўнг ютилади. Агар махсулотлар етарлича чайналмаса, ҳазм бошидан бузилади.

Тез еган киши кўп ейди, чунки тана озуқадаги қувватни оғиздаги акупунктур нуқталари воситасида ололмайди, фақатгина кимёвий парчаланиш реакциялар натижасида ҳосил бўлган қувватни олади.

Яхши чайналмаган таом ё парча ҳолида, ёки катта бўлак ҳолатида ошқозонга киради. Ошқозон бу парча ёки бўлакни ҳазм, қила олмайди, фақат чиритади. Тоза нон, хусусан тоза оқ нон парчаларининг (хусусан қон гуруҳи “0” бўлганлар учун) ва гўшт парчаларининг (хусусан қон гуруҳи “А” бўлганлар учун) зарари катта.

Ошқозонда чиришни бошлаган парча ва бўлақлар ичакларга ўтади ва у ерда чиришда давом этади. Ичакларда чириган парча ва бўлақлар қондаги лейкоцитларни кўпайтиради. Иммуниет тизими бунга қарши муҳофаза дастурини ишлаб чиқаришга мажбур қолади. Шу тарзда ҳар ейилган таом иммуниет тизимига зарба бера-бера, танани фалокатга олиб боради.

Фақат янги мева ва кўкатларда, уларнинг уруғлари ва қобикларида бундай хавф йўқ. Улар ичаклардаги фойдали микробларни кўпайтиради ва тананинг фойдасига ишлайди. Бунинг учун мева ва кўкатларни пўстлоқлари ва бир қанча уруғлари билан ейиш мақсадга мувофиқ. Ичакларнинг микрофлорасини жонлантириш учун қилинадиган яна бир нарса - кунига 1-3 саримсоқ истеъмол қилиш, ютишдир.

Яхши чайнашнинг фойдалари

1. Таомни яхши чайнаган, кам чайнаганга нисбатан кам еб-ичади. Чунки таом қувватини камчиликсиз қабул қилган бўлади.

2. Аралаш ейишнинг зарари камаяди.

3. Ҳазм жараёни қисқаради.

4. Ошқозон, ошқозон ости беши, жигар ва буйрақларнинг иши осонлашади.

5. Оз фермент (инсулин ҳам) сарфланади.

6. Ошқозон, ичак, жигар, ошқозон ости беши, иммунитет тизими, диабет, шиш, саратон, аллергия, тиш чириши, нерв ва руҳий касалликларидан сақланган бўлади.

7. Мавжуд касалликлар енгиллашади.

8. Семизликдан қутилади ва ҳоказо.

Олимлар наркотик, сигарет ва алкогольга муккадан кетиш ва бошқа психологик ва нерв касалликларининг негизида ҳам кам чайнаш ётишига амин бўлишган. Яхши чайналмаган таом жигар, талоқ ва юракка оғир юк бўлади.

Аъзоларнинг бу ҳолати руҳий мувозанатни бузади. Алломалар: “Луқмани катта олган ва яхши чайнамаган киши телбаликка юз тутуди”, дейишган.

Ҳазмсизлик, қандли диабет касаллиги, ошқозон, ичак, жигар, талоқ ва бутун соғлиққа оид муаммолардан қутулиш учун тўғри озиқланиш ва овқатни яхши чайнаш кифоядир.

Бу сатрларни ўқиганлар болаларни нотўғри озиқлантириб, уларни қанчалик катта тахликага судраётганларини билишлари керак. 1,5 ёшгача чайнашни билмаган, она сутидан ташқари озуқаларни ҳазм қила олмайдиган, жоҳил ота-оналардан муҳофазасиз қолган бечора болаларга зўрлаб таом едирадиганлар бераётган таомини, ҳеч бўлмаса, чайнаб беришлари керак.

Кўп ейиш

“Ҳар бир касалликнинг негизида тўқлик бор”. (Муҳаммад (с.а.в.)
“Ейиш улар учун бир жазо, бир тузоқ ва бир кишан бўлажак”. (Довуд (а.с.)
“Мечкайлик дарахтини эккан касаллик мевасини теради”. (Мақол)

“Мечкайлик дарахти”нинг касаллик меваларини қандай ҳосил қилганига эътибор қаратсак.

Емак кўп ейилганда, ошқозон ҳазм учун эритувчи ферментларга эҳтиёж сезади. Фермент ишлаб чиқаришда тана қийналади ва бунинг учун кўп энергия ва зарур озиқ моддалар талаб қилади.

Соғлом киши ошқозони 200-250 гр. овқатнинг биринчи ҳазмини - озуқа ва ҳазм кучига қараб – 3 ёки 4 соат мобайнида жараёни охирига етказади. Бу миқдорда овқатни ҳазм қилиш учун юрак зўриқмайди.

Аммо икки баробар овқат ейилса - уни ҳазм қилиш учун, ортиқча қисмини заҳира қилиш, метаболизма сарқитларини чиқариб ташлаш учун - юрак 4-6 марта кўпроқ ишлашга мажбур бўлади.

Бундай ишлаш фақат юракни эмас, овқат ҳазм қилиш, сақлаш ва ортиқчаларини вужуддан чиқариб юборишга йўналган барча аъзо-органларни ҳам қийнайди.

Масалан, бир машина тошли, вайрон ва ноқулай йўлда тўғри йўлда харжлайдиган ёқилғининг бир неча марта кўпини сарфлайди. Масофа бир хил, аммо сарфланган ёқилғи миқдори ҳар хил.

Мунтазам кучаниб ишлашдан ярамас ҳолга келган мотор каби, инсон юраги ҳам ортиқча ишлаш оқибатида ўз ризқини тез тугатади. Чунки бизга ажратилган умр - юрак зарблари (уришлари) саноклидир.

Ёш одам кўп овқат еса, танаси қувватли бўлгани учун, уни ҳазм қилади, ортиқча моддаларни эса ташқарига чиқариб ташлай олади. Аммо кўп ейиш одат тусига кириб, танани зўрлаш давом этаверса, бу қувват тугайди, бора-бора ортиқча моддалар вужуддан чиқарилиши сусяди.

Вужуддаги ортиқча моддалар омборлари тўлганидан кейин эса, бу моддалар қонга аралаша бошлайди. Бундан қон оғирлашиб, айланиши секинлашади. Ортиқча моддалар томирларнинг деворларига ёпишиб, вақт ўтган сайин, томирлар торая бошлайди.

Торайган томирлардаги қон, аъзоларни етарли даражада таъминлай олмайди. Етарли озиқ олмаган аъзолар мияга “Биз очмиз!”, хабарини юборади, тана кўп озиқ талаб қилади ва инсон кўп ея бошлайди. Ва инсон кўп ея бошлайди!

Ея-ея қондаги ортиқча моддалар, томирдаги торайишлар яна-да ортади. Бундан қон қуюқлашади, аъзоларнинг очлик ҳисси кучаяди. Бундай қон айланиши кишида фикрни жамлаш, хотира, тушуниш, англаш ва ўрганиш қобилятини камайишига, танада касалликлар бир-бир ўзини

кўрсата бошлайди. Фикр ухлайди, ҳикмат ўлади, аъзолар тўхтайди, инсоний сифатлар секин-аста йўқолади. Шундай қилиб, “Ейиш улар учун бир жазо бўлади”, ҳикмати зуҳур бўлади.

Баъзи кишилар кўп ейишнинг бадалини семириб кетиб, семизлик келтирган касалликлар билан оғриб тўлайдилар. Баъзилар, аксинча, қанча ейишса ҳам, озғинлигича қолаверишади. Бу тоифага мансублар ўзларини семизлардан кўра соғломмиз деб ўйлашади. Аслида, уларнинг ҳолатлари семизларникидан ҳам хавфлидир. Чунки моддалардан юзага келган ортиқчаликлар, токсинлар ва қўшимча моддалар семизлар вужудида ёғга айлангани учун, органлар емирилишининг - қисман бўлса-да, олди олинади.

Аммо озғинлар қонида айланган токсинлар температура, йўтал, терлаш, бурун оқиши, қусиш, ич кетиши, сизлоғичлар, чипқон воситасида ташқарига чиқариш ишлови (функцияси) органларни чарчатиб, ярамас ҳолга келтиради. Токсинлар мускул, бўғим ва аъзоларда йиғилиб, ўша жойларда оғриқ, йиринглашув, кистлар ҳосил бўлишига ва генетик ўзгаришларга (мутацияга) сабаб бўлади. Бу кишилар тез-тез касалландиган, муаммоли ва асабий инсонлар ҳисобланадилар. Яъни кўп еб семирман билан кўп еб семирманнинг мубтало бўлган балоси айнидир.

“Аъроф” сурасининг 31-чи оятида **“Енглар, ичинглар, фақат исроф қилманглар, чунки Аллоҳ исроф қилганларни севмайди”**, - дейилган. Бу оят Аллоҳдан кўрқишни ва уялишни унутган инсонларга қаратилгандир.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) **“Сизнинг Аллоҳга энг севимлиларингиз ейиши оз ва бадани ориқ бўлганларингиздир”** ва **“... очкўз (кўп овқат ейдиган) ва қорни катта бўлган Жаннатга кира олмайди”**, деганлар.

Бу ҳадиси шарифлар бугунги кун инсонининг соғлиги учун муҳим аҳамиятга эга. Танамиздаги тизимлар фақатгина табиий емакларни ҳазм қилаолади ва табиий озуқаларни сингдиришда ҳеч қандай муаммо чиқармайди. Аммо сингдириш тизими ва иммунитет тизимимиз гени ўзгартирилган, ген технологияси ва нанотехнологиялар ёрдамида ишлаб чиқарилган озуқаларнинг маълум миқдордан ортиқчасига дош бера олмайди.

Бундай маҳсулотлардан қочиб қутулишнинг имкони йўқ. Шу боис, ҳеч бўлмаса, оз ейишни ўрганиш керак.

Аралаш ейиш

Пайғамбаримиз (с.а.в.) ҳеч қачон сут билан балиқни, нордон нарса-ни, тухум ва гўшти аралаштириб емаганлар. Мижозга тўғри келмаган ёки бир бирига тўғри келмай, ҳазм учун алоҳида ферментлар керак бўладиган таомлар бир-бири билан аралаштирилса, ҳазм бўла олмасдан чирийдир. Масалан, карбонгидратлар билан протеинлар, сут маҳсулотлари билан балиқ, бир неча сигирдан соғилган аралаш сут, аралаш гўшт

(бир хил жинсли икки хайвоннинг гўшти, бир хайвоннинг гўшти билан бошқасининг ёғи, кўзичоқ билан товук гўшти ёки хар қандай гўшт қоришими), балиқ билан гўшт, қоришим ёғлар (қўй билан товук ёғи, қуюқ ва суюқ ёғ) бир-бирларига зид ҳисобланади.

Чунки уларнинг парчаланиши учун керакли ферментлар бир-бирига зиддир. Бу зидлик ферментларнинг ишлаб чиқарилишига тўсиқ бўлади, ишлаб чиқарилган ферментларнинг бири-бирини йўқ қилишига сабаб бўлади ва овқат ҳазм бўлаолмасдан, чирий бошлайди.

Бу ошқозонда соатлар давом этадиган жараён бўлиб, ичакларда ҳам давом этади. Шу сабаб, таомдан кейин қонда лейкоцит миқдори кўпаяди, ошқозонда шишкинлик, дам, жиғилдон қайнаши пайдо бўлади.

Чириш ёки ачиш натижаси бўлган захарли ва кислотали қолдиқлар сингдириш хужайраларига тўғридан тўғри таъсир қилиб, ичаклар фаолиятини секинлаштиради. Фаолияти секинлашган ичакларда тўпланган қолдиқлар унда ичакларда “чўнтакча”лар ҳосил қилади. Бу “чўнтакча”ларда тошлар вужудга келиб, йиллар давомида қолиб кетади.

Озиқланишдаги хато давом этаркан, ичаклар оғирлашиб бораверади, уларнинг фаолияти янада секинлашади ва ич қотиши юзага келади.

Ичак деворлари канализация қувур(труба)лари каби захарли, ёғли қолдиқлар билан қоплангани учун вужуднинг интоксикацияси тезлаша бошлайди. Вужуд чидамлилигини йўқотади, ҳолсизлашади, ичакларда мунтазам газ пайдо бўлади, уйқу ва дангасалик ортади.

Чириган ёки ачиган таом қолдиқлари ичакларни захарлаб, қонга ара-лашади. Бу қолдиқлар қондан бутун органларга ва хужайраларга ёйилиб, уларни ҳам захарлайди, натижада касалликларга йўл очади. Томирларни тикади, аъзо ва бўғинларда тўпланади.

Тиқилиб қолган томирларда оққан қуюқ, оғир қон аъзоларни таъмин-лашда камчилик сезади ва юқорида айтиб ўтганимиздек, мияга “Биз оч-миз!”, деган сигнал юборади.

Тез-тез ейиш

Қадимги ҳақимлар “Касаллик нима?” саволига “Ейилганни ҳазм қилмасдан, устига таом ейишдир”, деб жавоб беришган.

Касалликларнинг асосий сабаблардан бири ҳазмнинг тамомланиши-ни кутмасдан, бир овқатнинг устига бошқа овқат ейишдир.

Ҳазм тизими маълум қоидалар билан ишлайди. Бу қоидаларга кўра, 200-250 гр. миқдоридаги таом ошқозонда 3-4 соат, сўнгра нозик ичакларга ўтиб, ҳазм бўлади, бунга биринчи ҳазм дейилади.

Таомнинг турига, миқдорига ва оғирлигига қараб биринчи ҳазм 6-10 саотгача давом этади. Ошқозонда ҳазм тамомланмасидан ейилган бир лукма ҳам ошқозондаги ҳазм жараёнини бузади. Бу лукма аввалги лукма билан тўқнашганида ҳазм бўлмагани учун ачиш ва чиришни бошлайди.

Аввалги овқат бузилиб чириши натижасида жиғилдон қайнайди, меъдада газ пайдо бўлади ва қорин шишади.

Аслида, илк ҳазмдан эмас, учинчи ҳазмдан кейин, яъни озуқалар қондан ҳужайраларга ўтганидан кейин бошқа таом еса бўлади. Яъни, кунда икки марта овқатланиш инсон учун кифоя қилади. Ичиш масаласида ҳам мезон айни шундай.

Бугунги кунда кишилар, хусусан, аёллар ва болалар, куннинг асосий қисмини нималарнидир чайнаш билан ўтказишади. Йўлда, кўчада гаплашиб кетаркан, кинода ёки дарсда ҳам бир нарсалар чайнаб ўтиришади.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) кўпинча оч ва сувсиз юрардилар. Уч кеча кетма-кет оч юрган вақтлари бўлган.

Расулulloҳ алайҳиссалом **“Кечкурун ёки кундузи икки мартадан овқат ейиш иллатдир”** ва **“Қорни тўқ бўлатуриб, овқат ейиш ҳам касаллик, ҳам ҳаромдир”**, деганлар.

Шундай экан, энг муҳим соғлиқ қоидаси ва барча касалликларга даво бўлган ягона даво яхшигина оч бўлгандан кейин овқатланишдир.

Ейиш ва ичишда тартибга риоя этмаслик

Гўшт, тухум, пишлоқ каби протеинли таомлар ошқозонда узоқ вақт ҳазм бўладиган озуқалардир.

Ширинлик ва мевалар ошқозонда кўп қолмасдан ичакларга ўтиб, биринчи ҳазмини шу ерда тамомлайди.

Сув эса ошқозонда вужуд иссиқлиги даражасига етганидан кейин, тўғридан тўғри ичакларга ўтади. Демак, аввал сув, кейин - бирга емаслик шарти билан - мева ёки ширинлик, кейин салат ва таом ейиш керак.

Икки турли таом ейилаётган бўлса, енгил ва сувлисини аввал, оғир ва қоруғини кейин ейиш керак бўлади.

Таомдан кейин мева ёки ширинлик ейилса, мева-ширинлик ҳазмини тамомлаши учун ичакларга ўтмасдан, ейилган емакка тақалиб, туриб қолади, чирийди ва газ чиқаради.

Қуръони Каримда мазкур тартибга риоя этиш буюрилган: **“...ўзлари танлаган меваларни ва иштахалари тортган қуш гўштларини айлантиришади.”** (“Воқеа” сураси, 20,21). Кўриб турганингиздек, бу оятларда мева гўштан олдин саналган.

Яна бир оятда **“Ва сизга ширинлик ва беданалар нозил қилдик”** (“Бақара”, 57) дейилади. Бу ерда ҳам ҳолва, (яъни карбонгидрат-ширинлик), беданадан, (яъни протеиндан) аввал келаяпти.

Ибн Сино эрталаб нон еганларга гўштни кечкурун ейишни тавсия қиларди. Нон ва гўшт орасидаги вақт шунчалик узун бўлиши керак. Гўшт билан нонни бирга ейиш зарур бўлса, аввал нонни гўшт сувига ботириб, ейиш ва шундан сўнггина гўшт ейиш лозим. Таомдан кейин сув ичилса, сув ичакларга ўта олмайди, ошқозоннинг кенгайишига, ошқозон кисло-

тасининг тарқалиб, заифлашишига, ҳазмининг чўзилишига, ошқозоннинг қийналиши ва бузилишига сабаб бўлади. Таом орасида сув ичиш тўғри эмас, чунки овқат еб сув ичган, таомни яхши чайнамайди. Етарлича чайналмаган таом ошқозонга, ичакларга ва талокқа зарар беради (**“Кам чайнаш”** бўлимига қаранг).

Таомдан 1,5-3 соат кейин сув ичиш тўғри бўлади. Зотан 1,5-3 соат кейин ошқозоннинг ҳазми тугаётган пайт, тананинг сув талаб қилиши нормал ҳолат бўлиб, бу сув ичишнинг айна вақти ҳисобланади. (**“Аъроф”** сураси 31-чи оятда **“... энглар, ичинглар фақат исроф қилманглар...”**, дейилган. Бу оятда ҳам “ичинг” буйруғи “енг” амридан кейин келган).

Таом қуруқ бўлса, чайнаб ютилган ҳар лўқмадан сўнг бир ютум сув ичишнинг зарари йўқ. Хоҳлаганлар таомдан кейин бир қултум сув ичишлари мумкин.

Эскирган ва иситилган таомлар

Янги кўкат, сабзавот ва мевалар қуёшдан олган қувватга тўла бўлади. Янгилгида ейилганда танага қувват беради ва ҳазми осон кечади.

Пиширилганда қуёшдан олган қувватни ва тирик сувларини йўқотиб аслига, яъни тупроққа ва минералларга айлана бошлайдилар. Сувини йўқотган кўкатнинг ҳажми камайиб, минераллар ҳажми ортади.

Бир килограмм яшил, пиширилмаган исмалоқни ҳеч ким ея олмайди, аммо бир килограмм исмалоқдан пиширилган таом осонликча истеъмол қилинади. Бу минерал моддалар вужудда оғир қолдиқлар пайдо қилади ва мускулларда, аъзоларда, томирларда тўпланиб, уларни каттиқлаштиради.

Шу сабаб, пишган кўкат таоми ўрнига хом кўкат ейиш, пишганини эса оз миқдорда ейиш тўғри бўлади. Таомни бир оз совутиб ейиш керак бўлади. Таом инсонни эмас, инсон таомни ҳурмат билан кутиши керак.

Микроблар туриб қолган таомларнинг таркибини ўзгартиради. Таом иситилганда янги кимёвий аралашмалар юзага келгани учун иситилган таомнинг фойдасидан зарари кўпроқ. Иситилган таомнинг таъми ўзгаради, ҳазми оғир кечади, ҳатто ҳазм бўлмаслиги ҳам мумкин.

Ўзидан инсон вужудига зарарли булган электромагнетик тўлқинлар чиқаргани учун микротўлқинли печларни таом иситишда қўлланиш ҳам зарарлидир. (**“Сув”** бўлимига қаранг.)

Пайғамбаримиз (с.а.в.) кечқурун қолган, эртаси кун иситилган таомни асло емаганлар.

Таом ейишда "Бисмиллоҳ"нинг аҳамияти

Таомни ейишга "Бисмиллаҳир-роҳманир-роҳийм" билан бошламоқ керак. **“Таомга "бисмиллаҳ" билан бошлаб, сўнгида "Алхамдулиллаҳ" деганнинг дастурхондан турмасданоқ гуноҳлари кечиради.”** (Та-

бароний). Бизнинг тановул қилганимиз бутун емак ва таомларларнинг 60-90 фоизи сувдан таркиб топган. "Бисмиллахи-рохмани-рохийм" калимаси таомлардаги сув тизимини мутаассир этиб, уни мусбат энергия билан тўлдиради. ("**Сув**" бўлимига қаранг).

Бу калималарнинг таъсири таомнинг ҳар заррасида зоҳир бўлади. Емак 3 та ҳазми кечиб, 4-нчи ҳазмга келганда, хужайралар бу емаклардан (метахондрияларда) зикр ишлаб чиқаради.

"Бисмиллахи-рохмани-рохийм" калимаси - емак ейила бошлагандан тортиб, то зикр ишлаб чиқишгача - бутун жараёни муҳофаза қилади, уни осонлаштиради.

Таомни ўнг қўл билан ейиш керак.

Пайғамбаримиз (с.а.в) "*Таомни ўнг қўлингиз билан енг, чап қўли билан шайтон ейди*", деганлар.

Умар бин Аби Салама дейди-ки, "*Пайғамбаримиз менга: Ўнг қўлинг билан е, ва олдиндан е, деду*" (Муслим, "Ашриба", 108).

Таомни ўнг қўл билан ейишнинг маъноси, фикри ожизимизча, шу: инсон вужуди бир энергия манбаи ўларок, магнитга ўхшайди: унинг ўнг тарафи, асосан, позитив, чап тарафи, асосан, негативдир.

Одам таомни ўнг қўли билан еса, емак позитив энергия таъсирида бўлади ва у вужуд манфаати учун харжланади.

Чап қўл билан ейилган емак эса, негатив энергия таъсирида бўлади ва у вужуднинг зарарига ишлайди.

Қўшимчали тайёр таомлар ва ичимликлар

Озиқ овқат саноати маҳсулотлари, консерваланган маҳсулотлар, соғлиқни, хусусан, болалар соғлигига жуда катта хавф туғдиради. ("**ГМО**" бўлимига қаранг.)

Бу озуқалар метаболизмга, иммунитет тизимига ва генларга жиддий таъсир қилади. Ҳазм бўлмаслиги туфайли томирларнинг тикилишига сабаб бўлади. Танадаги витамин ишлаб чиқарувчи механизмни, сув миқдори ва таркибини бузиб, қаришни тезлаштиради ва касалликларга сабаб бўлади.

10-12 ёшли болаларнинг аксарияти бу озуқаларнинг мия ва жинсий аъзоларига берадиган зарари оқибатида ҳозирдан ёш қарияларга айланиб бормоқда.

Бугунги кунда жаҳон озуқа саноатида бир йил ичида минглаб турдаги миллионлаб тонна қўшимча моддалар қўлланилмоқда.

Тайёр озуқаларни истеъмол қилишда назорат йўқлигидан киши ҳар куни 2000га яқин қўшимча модда истеъмол қилмоқда: ширинлаштирувчи, таъм берувчи, маҳсулот таркибини сақловчи, ранг берувчи, оқлаштирувчи, бузилишининг олдини олувчи, намлигини ушлаб турувчи, бўёқ, хушбўй хид берувчи ва хоказолар...

Озиқ-овқат саноати, қўлланилган қўшимча моддалар номларини маҳсулот ўралган қадоқда кўрсатиши керак. Аммо бу мажбурият фабрикаларнинг фақат ўзи ишлаб чиқарган моддаларгагина тааллуқли бўлиб қолмоқда.

Масалан, бир корхона ўзи ишлаб чиқарган маҳсулотда сув, ачитки, туз, ёғ, тухум ва шакар ишлатса, уларни қадоқда кўрсатади, бироқ ун, сув, ачитки, туз ёғ, тухум ва шакар таркибидаги қўшимча моддаларни кўрсатишга мажбур эмас. Шу билан биргаликда қўшимча моддаларнинг тайёрланиш услубини кўрсатиши ҳам шарт қилинмаган.

Сақич, шакар, конфет каби бутунлай кимёвий моддалардан таркиб топган, 10 квадрат сантиметрдан кичик ҳажмда қадоқланган маҳсулотларни ишлаб чиқарганлар, шу маҳсулотларнинг таркибини кўрсатишга мажбур эмас. Зайтун, гўшт, пишлок, нон, қоразираторлар, курук мевалар, тоза мева, сабзавот ва кўкатлар каби очиқ, яъни қадоқланмаган ҳолда сотиладиган озуқаларда, ресторон ва кондитер цехларида тайёрланган таомларда ҳам қўшимча моддаларни кўрсатиш мажбурияти йўқ.

Бу мажбуриятсизлик инсон сихҳати учун жуда таҳликали бир вазият туғдирмоқда.

Оддий сақич таркибидаги қўшимча моддалар:

1. Сақич хамиртуруши (сақичнинг асосий моддаси): сақич хамиртурушининг қадоқда кўрсатилмаган таркиби: каучук, вакс, антиоксидан, эластомер, дарахт елими, винил полимер, парафин ва қўшимча моддалар (қайсилиги ёзилмаган).

2. Ширинлаштирувчилар (7та): табиий бўлмагани учун ҳаммаси ҳазми бузади ва қанд касаллигига замин ҳозирлайди. Бунга қўшимча тарзда аспартам каби баъзи ширинлаштирувчилар мия фаолиятини бузади, бош оғриғи, айланиши, хушдан кетишларга сабаб бўлади. Лаблар, тил ва оёқларда шиш пайдо қилади.

Аспартамнинг таркибида фенилаланин деган аминокислота мавжуд. Фенилаланин ва метаболик қолдиқлар қон ва тўқималарда тўпланади. Болаларнинг ривожланаётган кўпайиш аъзоларига ва мияларига зарар еткази. Бундай зарарлар бепуштлиқка, фикрлашдаги камчиликларга ва ақлий заифликларга сабаб бўлади.

3. Табиийга яқин хушбўй ҳидлар (3та): Ген технологияси ва нанотехнология воситасида ишлаб чиқарилган, бадан-руҳ ва гормонал мувозанатга таъсир қилади. (“Зехн назорати” бўлимига қаранг.)

4. Нам сакловчи (глицерол): Чўчка ёки чорвачилик маҳсулотларидан олинишининг эҳтимоли катта. Ген технологияси ва нанотехнология воситасида ҳам олинади.

5. Эмулгатор (лецитин): Асосан, чўчка маҳсулоти.

Ўсимликлардан қилинган эмулгаторларда “ловия лецитини” деб ёзишади, аммо бу ҳам аслида, гени ўзгартирилган ловиядан тайёрланади.

Яъни, ҳар иккиси ҳам сихҳат учун таҳликалидир.

6. Ялтиратувчилар (2та): Бири, “шеллак” бўлиб, гени ўзгартирилган бир ўсимлик битидан олинади. Аллергия ва шунга ўхшаш кутилмаган симптомларга йўл очади. Иккинчиси, “карноба муми”дир. Бразилия хурмоси мумига ўхшаган синтетик мум. У қоғоз ишлаб чиқариш ва мебель саноатида ишлатиладиган ялтиратувчидир.

7. Ранг берувчи ва нам сақловчи (титаниумдиоксид, E 171): нанотехнологияда ишлатиладиган асосий моддалардан бири. Бир мунча вақтдан бери минерал ҳолида эмас, нанопарчалар ҳолида ишлатилмоқда. Оғиздан танага кирган ва тўқималарда тўпланган мазкур нанопарчалар органик моддани сув ва карбондиоксид (углекис гази) даражасигача парчалаш хусусиятига эга. Кучли нам ушлаб турувчи бўлгани учун тананинг сув таркибига таъсир қилади. Қўлланилиш соҳаси кенг: дори-дармон, витамин, ширинлаштирувчилар, сақич, ун, шакар, туз, карбонат, кукунлаштирилган егуликларга оқартирувчи ва нам тутувчи сифатида қўшилади.

Кўриб турганингиздек, 2,5 грамлик кичик сақичда камида 18 та қўшимча модда мавжуд. Камида деяпмиз, чунки ҳар бир қўшимча модданинг 1 ёки 3 ўз қўшимчалари бор.

Сақич устида “Лаксатив модда қўшилган” ва “Сақич, ютманг” каби ёзувлар бор. Болалар бу огоҳлантирувчи ёзувларни тушунишмайди ва, табиийки, ҳамма болалар сақични ютади.

Қўшимча моддаларни ишлаб чиқарувчилар “Қўшимча моддаларнинг ичида зарарсиз, ҳатто фойдали бўлганлари бор”, дейишади.

Бир неча йил аввал бу гап тўғри бўлиши мумкин эди, аммо бугун қўшимча моддалар турли хом ашёдан, турли технологиялар ва услублар ёрдамида ишлаб чиқарилмоқда. Бугун ишлаб чиқариш услубларининг, маҳсулотнинг кимёвий таркибининг ва манбаларининг ишончли, таҳликали ёки шубҳали бўлиб-бўлмаганини аниқлаштириш имконсиз. Масалан, каротен (E160) табиий А витамини манбаидир. Мазкур витамин табиий ўсимлик пигментларидан олинади. Бетанин (E162) эса қизил лавлагидан олинади. 30 йил аввал бу шаклда табиий ўсимликлардан олингани учун иккаловининг ҳам номи, 30 йил аввалгидек ҳозир ҳам “ишончли” синфидан жой олмоқда.

Аммо, бу вақт давомида янги услублар ва технологиялар қўлланилиши бошланган ва мазкур қўшимча моддалар умумий ҳисобда GM ўсимликларидан олинмоқда. Ҳатто биосинтез ёки нанотехнология воситасида ҳам олинаётганлари бор. Шундай экан, улар “ишончли” эмас, “таҳликали” ҳолга келиб улгурган. Демак, этикеткали ёки этикеткасиз бўлсин, устида таркиби ёзилган бўлсин-бўлмасин, қўлланилган ҳақиқий қўшимча моддаларни ва уларнинг манбаларини аниқлаш имконсиздир. Бундан ташқари, ҳар бир маҳсулотга ўнлаб қўшимча моддалар қўшилмоқда. Баъзи қўшимча моддалар алоҳида тарзда зарарли бўлмаса ҳам, бошқа моддалар билан қўшилгандан сўнг зарарли бўлиши мумкин

ёки бир-бирининг зарарини кўпайтириши мумкин (синергизм таъсири), ёки бадандаги турли моддалар билан, ичилган дори-дармон ва озуқалар билан, ишлаб чиқарилган ферментлар билан кўшилиб, ”хавфли” ҳолга келиши мумкин. Энг кўп қўлланиладиган кўшимча моддалар алоҳида ҳолда ҳам зарарлидир.

Кенг қўлланиладиган кўшимча моддалар

Бисфенол-А: Озиқ-овқат, парфюмерия, идиш-товоқ ва кир ювиш моддалари саноатида бузилишнинг олдини оладиган кўшимча модда сифатида аралаштирилади. Астроген гормони каби таъсирга эга бўлган бисфенол-А кўшилган махсулотлар, танада астроген таркибининг ортишига сабаб бўлади. Бу ҳолат трамбосит ишлаб чиқаришнинг камайишига ва қон ишлаб чиқаришнинг бузилишига, аёлларда ҳам эркакларда ҳам эндрометриоз пайдо бўлишига сабаб бўлади. (“Эндрометриозис” бўлимига қаранг.) Аини пайтда астроген ортиқчалиги хотин вужудида андроген гормонининг кўпайишига олиб келса, эркак вужудида андроген гормонининг озайишига олиб келади. Бу хотиннинг эркаклашувига, эркакнинг хотинлашишига сабаб бўлади.

Нитрат-селитралари

Қайта ишланган гўшт махсулотларига энг кўп аралаштириладиган кўшимча моддалардан. Бу икки модда махсулот(емак)ни бузилишдан сақловчи, унга ранг берувчи ва унинг лаззатини орттируви сифатида қўлланилади.

Натрий селитраси (Е-250): Барча қайта ишланган гўшт махсулотлари (сосиска, колбаса, салами, бостирма) кўшимча моддалар билан тайёрланади. Гўшт махсулотлари билан вужудга кирган Натрий селитраси саратон (рак) келтириб чиқарувчи нитросемин моддасини ишлаб чиқаради. Нитросеминлар тўқималарга зарар беради, мутация ва саратонга (ракка) сабаб бўлади (чамбар ичак саратони, жигар саратони, ошқозон ости беги раки, мия раки, лейкомия ва бошқалар). Натрий селитраси махсулотларини истеъмол қилиш бош айланиши, оғриши, нафас олишда қийналиш, қон ишлаб чиқаришнинг бузилишига ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Натрий сульфити (Е221): Озуқа моддаларида ва дориларда ранг ва қуруқликни сақловчи, бузилишни олдини олувчи, оқартирувчи сифатида қўлланилади ва кўп қўлланиладиган сульфитловчи ҳисобланади.

Ферментли ичимликларда, аксарият ресторанларнинг салат барларида, пиво ва шароб каби спиртли ичимликларда мавжуд.

Кондитер махсулотлари, пишлоқлар, сақичлар, музқаймоқ, апелсинли ичимликлар, бутун тайёр ичимликлар, мева шарбатлари, қуритилган узум, ўрик, анжир, кекс ва бисквит каби пиширилган махсулотлар, чойлар, таъм берувчи, тайёр денгиз махсулотлари, мураббо, желелар, консерва ва қуритилган кўкатлар, музлатилган картошкалар, тайёр шўрва, кол-

баса, сосиска, куритилган гўшт ва балиқ махсулотларида қўлланилади.

Туркиядаги Памукқалъа университети тиббиёт факультети ўз изла-нишларида натрий сульфитнинг истеъмоли ўрганиш қобиляти ва хоти-ранинг бузилишига, мия функцияларининг бузилишига сабаб бўлиб, бу жиддий касалликларга олиб келиши аниқланган.

Сульфитлар кўкракда сиқилиш, қоринда чангақлар, кичишма, ич кети-ши, қон босимининг тушиши, мияда қизиш, ҳолсизлик пайдо бўлишига ва қон босимининг кўтарилишига сабаб бўлади.

Бундан ташқари, сульфитлар астма билан оғриганларда астма хуруж-ларини кучайтириши мумкин.

Натрий селитраси (E-250) ва Натрий сульфит (E221) айниқса, эмбри-он, чақалоқ ва болаларга катта зарар беради.

E-171, Титаниумдиоксит (TiO₂). Титаниумдиоксит дунёда энг ёйғин қўлланилган минералдир ва нанотехнологиянинг учта асос мод-дасидан биридир. Табiiй минерал бўлган титаниумдиоксит нанотех-ник услубда атом шакли ўзгартирилиб, актив бир нанопарча форма-тига солингандир. Фотон нури остида титаниумдиокситнинг органик моҳияти кимёвий реакция оқибатида парчалана бошлайди. Бу сунъий жараён ўсимликларда яшанган фотосинтезга ўхшайди. Фотосинтез - ўсимликларнинг куёш нури остида - карбондиоксит, сувдан органик модданинг ҳосил бўлишидир. Титаниумдиоксит бунинг тескарини қилади: органик моддаларни парчалаб, уларни карбонодиоксит ва сувга ажратади. Бунинг маъноси шу демакдир: титаниумдиоксит нанопарча-лар ҳар қандай бир органик модда, ҳар қандай жонли хужайрага тегга-нида, уларни парчаланишига олиб келадиган кимёвий реакцияни бош-лаб юборишга қодир мудҳиш бир хусусиятга эга!

Бугун Титаниумдиоксит озиқ-овқат моддаларида, шакарда, муроббо-да, сақичда, шакарда, қандда, тузда, карбонатда, сутли ичимликларда, сутда, сут кукунида, пишлокда, пишлок сувида, маргаринда, унда, ха-мирда, товукда, гўштда, балиқда, денгиз махсулотларида, сўя махсулот-ларида, тиббий дориларда, баданпарвариши (крем, атир-упа, парфюм, косметика) махсулотларида, тиш пастасида, оқартувчиларда, детержан, бузилишдан сақловчилар ва хакозаларда қўлланилади. Шунингдек, ҳавони тозалаш учун ва ёки сув омборлари, дарё ва қўлларга - ичимлик суви олиш мақсадида – титаниумдиоксит - нанопарчалар сепилмоқда.

Бундан ташқари, ўз-ўзини тозалаган ойналар, коплама материалла-ри, девор бўёқлари, рўмол, газмол ва кийимлар ҳам нанопарчалар билан ишлаб чиқарилмоқда.

Оғиз, тери ва нафас йўли билан вужудга кирган нанопарчаларнинг ор-ганизмни тарк этмасдан тўқималарда бирикиб, буйракларга катта зарар бергани тасбит этилди. Бундан ташқари, нанопарчалар жонли хужай-раларга ўтганида, хужайраларни, айниқса, мия хужайраларини вайрон этиб, генларни мутацияга дучор қилишга қодир эканлигини ҳам кўрдик.

Косметикада ва куёш кремларида кенг қўлланилаётган титаниум-диоксид ва цинк-оксид нанопарчалари нурга хассосдир, куёш остида қолган терида ДНК ўзгаришларига олиб келиши мумкин. Терида бир яра бўлса, у орқали қон оқимига кирган нанопарчалар мия, юрак, жигар, буйрак, талок, суяк илиги ва нерв системига ҳам ўзининг манфий таъсирини ўтказа олади.

Нанопарчалар хужайра ичига кира оладилар, митокондрини ҳароб этиши мумкин, демак, энергия ва протеин ишлаб чиқариш жараёнининг бузилишига, ДНК мутациясига ва хужайранинг ўлишига олиб келиши мумкин. Нанопарчаларнинг энг кўп жигарга, кейин талоққа ёйилгани кўрилмоқда.

Сичқонларга берилган карбон нанопарчанинг буйрак хужайралари ўлимига сабаб бўлиб, янги хужайранинг ўсишига тўсиқ бўлгани тасбит этилгандир. Ҳолбуки, сув тозалаш системларида карбон нанопарчалари кенг қўлланилмоқда ва, демакки, сув билан бизнинг организмимизни ишғол этмоқдадир.

Озиқ-овқат саноатида қўлланилган ранглантйрувчи моддаларнинг генотоксик таъсирлари, уларнинг гормонал бузуқликлар ва неврологик хасталикларга олиб келиши исботланган. Титаниумдиоксид (TiO_2) дунёда ишлаб чиқарилаётган ранглантйрувчи моддаларнинг 70%ни ташкил қилади.

Бугун ҳар бир кишининг ичимлик ва озиқ-овқатда кунига 300 грамм титаниумдиоксид истеъмол қилгани тахмин этилмоқда. Нанотехнология саноати чиқиндилар шаклида атроф-муҳитга ташланганида, тупроқ, сув ва микрофлорага катта зарар беради. Бу, ўз навбатида, шундай муҳитда етишадиган озиқ-овқат сифатини ҳам бузади.

Тадқиқотларга кўра, TiO_2 нанопарчалари инсон манийсидаги ҳаракатчанлик ва тиғизликка катта зарар беради. Шунингдек, умрнинг қисқаришига, тестестероннинг тушишига сабаб бўлади. Гистопатологик топилмаларда TiO_2 нинг маний ғилофида эпителиум қалинлашувига ва қон айланишида варикозга сабаб бўлаётгани кузатилгандир. Бутун бу тадқиқотлар ҳам, TiO_2 нинг жонли организмларга келтириши мумкин бўлган кулфатнинг бутун даҳшатини кўз олдига келтиришимизга камлик қилади, албатта.

TiO_2 наноматериал сифатида энди зираотда (қишлоқ-хўжалигида) ҳам қўлланила бошлади. Юқорида эслатилган маҳсулотлардан узоқ туриб, титаниумдиоксид зарарларидан сақланмоқ эҳтимол мумкиндир, аммо унинг зираотда борлиги, ундан сақланишни имконсиз ҳолга келтириб қўймоқда.

Аспартам (Аспасвит, Аспамикс). Аспартам кенг қўлланилаётган ширинлатувчидир. Бу модда ДНК манипуляцияси, клонлаш, микробил ферментация услуби билан қўлга киритилади. Шоколад, сақич, кетчуп, соуслар, шакарламалар, дорилар, диетик егулик ва ичимликларда

қўлланилади. Озиқ-овқат секторида бошқа номлар остида кўринади, лекин асосан "аспартам", "фенилаланин" ёки "сурел" номлари остида этикетларда билдирилади. Қоришимларда қўлланилганда, "Alfasfit", "Aspamiks", "Aspasvit", "Svitli", "Aspartin", "Evrosvit" номлар остида чиқади.

Аспартамнинг 60%ни фенилаланин ташкил қилади. Фенилаланиннинг сунъийси табиийсидан анча кучли бўлгани учун, уни истеъмол қилган кишида бу моддага руҳан ва жисмонан боқимандалик (бангилик) пайдо бўлади.

Фенилаланиндан олинган гормонлар фикрлаш, ўйлаш жараёнига ҳам таъсир қилади. Шу боис, аспартам бангиси бўлган кишилар шоколад емаса ёки аспартамли ичимлик ичмаса, ишлай олмайдиган даражага келиши мумкин. Жисмой бангилик, аспартамдаги синтетик фенилаланиннинг метоболизмага дохил бўлиб, панкреас, жигар, тироид беши ва буйрақусти безининг гормон ишлаб чиқариш жараёнига қўшилади. Энг муҳим тироид гормонларидан бўлган тирозин билан панкреас гормони бўлган инсулин фенилаланин воситасида ишлаб чиқилади. Фенилаланин тананинг энг муҳим функцияларини назорат қилади. Шу сабабли, синтетик фенилаланин қўлланган киши унга тўла боқиманда бўлиб, бангига айланади. Синтетик фенилаланин иштирок этган бутун жараёнлар организмни таҳриб (ҳароб) этишга хизмат қилади.

Оқибатда, хроник ҳорғинлик, хушдан кетиш, пайларда оғрик, кўз қовоқларида, лабларда, қўлларда, оёқларда шишув, кунгил айниши, бош оғриғи, бош айланиши, семизлик, безовталиқ, депрессия, тироид ва неврологик хасталиқлар, хотирани йўқотиш, спазмлар, эпилептик хуружлар, мияда бузуқликлар, жинсий органларда муаммолар, эшитиш қобилиятининг заифлашуви, жигар ва буйрак патологиялари пайдо бўлиши мумкин.

Аспартамнинг мия ғурраси, қисирлик, склероз, эпилепсия, паркинсон, альцгеймер, зехнипаствлик ва диабетга сабаб бўлгани ҳам кузатилган. Унинг ҳомилаликка, она қорнидаги эмбрионга катта зарар бергани ҳам маълум.

Аспартам кўпгина ўлкаларда таъқиқлангандир. Бу ўлкаларда қисирлик, туғилишдаги кусурлар, болалардаги зехний ва рухий муаммолар бирданига озайгани кузатилмоқда. Аммо Туркияда бу модда турли махсулотларда шитоб билан тарқалишда ва кўпайишда давом этмоқдадир.

Озиқ-овқат, ҳайвон емлари ва ёки даволаш мақсадида ишлаб чиқарилган 2 млн тонна синтетик аминокислоталар ичида микдори энг катта бўлгани фенилаланин ва глутамик кислотади.

3. Бисфенол (Bisphenol-A). Бисфенол-А диоксин гуруҳига оид энг кўп қўлланилган моддадир. Тайёр (пакетланган) егуликлар, пластмас шиша, детержан, косметик ва баданпарвариш махсулотларида сақловчи

(кўриқловчи) ўлароқ қўлланилади. Бисфенол-А тиш пастаси ва таом билан - оғиз орқали, парфюм ва детержанлар билан - нафас орқали конимизга кирмоқда.

Ҳашорат дорилари, гигиеник салфетка (прокладкалар), лаб бўёғи ва пластикларда ҳам қўлланилган бу моддалар аёллик гормони осторогенга тақлидан ишлаб чиқарилгандир.

Вужудида Бисфенол-А бўлган хомиладор аёлда остороген даражаси юксак бўлгани учун, бачадон оғзи очилмайди ва оқибатда цезар амалиёти қилиниши керак бўлади. Айни пайтда хомиладор аёл вужудида андроген даражаси ҳам юксалади. Эркакларда эса аксинча, уларда Бисфенол-А андроген даражасининг пасайишига сабаб бўлади.

Бу ҳолат эркакларнинг хотинлашувига, аёлларнинг эса эркаклашувига, ҳар икки жинсда эндрометрозисга сабаб бўлади. Оқибатда, хотинлар боласини туширади, эркаклар жинсий органларида аномалия ва бепуштлиқ пайдо бўлади.

Алюминий гидроксид (E173): Манбаси алюминий бўлган бу қўшимча модда вактсиналарда бузилишни олдини олувчи, баъзи таблеткалар ва ширинликларда ранг (алюмин ранги) берувчи ва намдан сақловчи сифатида қўлланилади. Токсик ёки аллергия ҳар қандай моддани, шу билан бирга қўшимча моддаларни ҳаддан зиёд сезувчанликка, мускул атрофияси (торайиши) ва фалажга сабаб бўлиши мумкин.

Бу қўшимча модда кўп давлатларда ман қилинишига қарамай, Туркияда фақат дори ва ширинликларга эмас, бемалол ош тузига қўшилиб сотилмоқда, ҳаммага, ҳатто чақалоқларга ҳам едирилмоқда!

Моносодиум глютамат (MSG) (E-621): Лаззат оширувчи. Қатор озиқ-овқат корхоналари ва ресторанларда лаззат оширувчи сифатида фойдаланилади. Хусусан, Хитой, Япон ва Турк ошхоналарида фойдаланилади. MSG воситасида юзага келадиган муаммолар: бош оғриғи, чанқаш, ич кетиши, терлаш, кўкракда сиқилиш, гарданда кизиш ва астма билан оғриганларда астма хуружларининг кучайиши.

MSG келтириб чиқарган муаммоларга “Хитой ресторани синдроми” ҳам дейилади.

Ширинлаштирувчилар: малтодекстрин, глюкоза, глюкоза шароби, фруктоза, декстрозлар Туркияда Американинг GM маккажўхорисидан тайёрланмоқда.

Чақалоқ бўтқалари, печеньеи, ҳар қандай ун маҳсулоти (нон, баклава, торт, печенье ва бошқалар), чипс, тайёр шўрвалар, ичимликлар (колалли ичимликлар, мева шарбатлари, газли ичимликлар ва ҳоказолар), қайта ишланган гўшт маҳсулотлари, сосискалар ва ҳар қандай тайёр маҳсулотлар, хусусан, фаст-фуд ва асал ишлаб чиқаришда қўлланилади.

Диабет, гормонал ва иммунитет тизимларида мувозанат бузилишига сабаб бўлади. (“GMO” ва “Диабет” бўлимига қаранг.)

Формалдегит: маҳсулотлар бузилишининг олдини олади. Формалдегит кимё саноатида энг кенг тарқалган моддалардан бири бўлиб суваш (штукатурка), гулқоғоз (обой), текстил, ковролин, бўёқ, мойбўёқ, каучук, металл, мебел, танани озиклантирувчи ва ҳар қандай ювиш воситаларида, гўшт, балиқ, колбаса, ёғ, нон, уруғликлар, мол емлари, бола эмлашлари ва бошқа эмлашларда қўлланилади.

Хушбўй ҳидлар ва эмульгаторлар барча қўшимча моддаларга бузилишни олдини олувчи сифатида аралаштирилади. Бундан ташқари, замбуруғ касалликларида ва тиббий лабораторияларда химоя суюқлиги ва стерилизация қилувчи модда сифатида ҳам қўлланилади.

Тахминан 40 йилдан буён кенг кўламда қўлланилаётган формалдегит кучли мутаген ва аллергенлар орасидан ўрин олган. У шиш, сурункали ринит, бронхиал астма, аллергик гастрит, колит ва ҳассос (юқори) сезувчанликка сабаб бўлади. Сезувчанлик эса кейинги босқичларда формалдегит таъсирида янада кучли реакцияларга олиб келиши мумкин.

Формалдегит ошқозон кислотаси билан реакцияга кирганида саратон(рак)келтириб чиқарувчи модда ишлаб чиқаради. Бурун, ўпка, мия раки ва лейкомия келтириб чиқаради.

Кишилар қурилиш молларидан, пардоз ва уй жиҳозларидан тарқалган, озукалар, тамаки, сигарет ва ҳавога чиқарилган бошқа газлардаги формалдегитдан заҳарланишади. Формалдегитдан тайёрланган нарсалар: сиқиштирилган тахта (ДСП) дан тайёрланган пол ва паркетлар, шкафлар, девор қопламалари, мебел, хона дезодорантлари, текстил маҳсулотлари, кир ювиш воситалари, гулқоғоз (обой), синтетик полос (гилам) ва бўёқлар. Уйнинг иссиқлиги ва намлиги қанча юқори, жиҳозлар қанча янги бўлса, ҳавога аралашган формалдегит миқдори шунчалик кўп бўлади.

Қўшимча моддаларнинг озик-овқатларда қўлланилиши ўлимга олиб борадиган касалликларнинг юзага келишига сабаб бўлади. Уларнинг баъзилари: ҳазм тизимидаги бузилишлар, сурункали токсик гепатити, буйрак ва буйрак усти бези касалликлари, кўпайиш аъзоларидаги бузилишлар, бепуштлиқ, эндометриоз, кистлар, саратон (рак), диабет, тиронид касалликлари, болаларда конвулсия(шайтонлама)лар, гиперактивит, ҳаракатларнинг бузилиши, аутизм, бош айланиши ва оғриши, депрессия, алзгеймер, паркинсон, мултипил склероз, қон босимининг пастлиги ва юқорилиги, аллергик касалликлар, эгзема, астма ва ҳассос (юқори) сезувчанлик...

Кўп давлатларда қўшимча моддалар устида қилинган тадқиқот натижалари кишини даҳшатга солади. Аммо шу билан бирга, дори сотиш ҳисобига бойиётган ширкатларга қарата баланд овозда гапирадиган, уларга қарши норозилик кампанияси бошлаб, бу муаммони амалда ечишга ҳаракат қилаётган жамият йўқлиги ҳам бир ҳақиқатдир. (“ГМО” бўлимига қаранг.)

Қишлоқ хўжалиги дорилари: гормон, сунъий ўғит, гербицид, дефолиант ва пестицидлар

Қишлоқ хўжалигида қўлланилган бу моддалар тупрокка, ер ости сувларига аралашиб, сабзавот, мева, дон махсулотлари, ўсимликлар воситасида ҳайвонларга ўтади. Натижада мева, сабзавот ва гўшт махсулотлари билан дастурхонимизга келади, танадаги ҳужайраларга қарши кимёвий уруш эълон қилади.

Бу дорилар аъзоларда тўпланиб, кишини бутун умр ўз таъсири остига олади. Кўпроқ жигарга, ирсий (жинсий) аъзоларига ва мияга зарар беради. ("**ДНКдаги ўзгаришлар**" бўлимига қаранг) Масалан, баъзи озуқа моддаларида ва инсон танасида ҳалиям илгари таъқиқланган, бугунда қўлланилмаётган ДДТ., Диоксинлар ва шу каби моддаларга дуч келинмоқда.

Ёши 30-40лар орасида бўлганларда бу моддалар келтириб чиқарган касалликларни кўриш мумкин. Танада тўпланган бу моддалар умр бўйи, таъсирини йўқотмайди, онадан - эши (плацента) ва сут орқали - болага ҳам таъсир қилади.

Экинларда қўлланиладиган гербицид ва пестицидлар ўсимлик касалликларига сабаб бўлган вирус, микроб ва паразитлар билан фойдали микробларни, чувалчанг, ва ҳашаротларни ўлдириб, экологик мувозанатни бузиб ташлайди.

Тупроқнинг самарадорлигини туширади, инсон соғлигига салбий таъсир қилади, бадан-руҳ мувозанатини бузади.

Олимларнинг тадқиқотларида бош миядаги ҳужайра зарарланишидан келиб чиқадиган паркинсон ва алзгеймер каби нерв тизими муаммолари билан ҳашорат дорилари орасида боғлиқлик қайд этилган.

Кир ювиш воситалари, кимёвий моддалар, пардоз ва бадан парвариши махсулотлари

Инсон ҳаётида микробларнинг аҳамияти катта. Микроблар ҳавони, сувни тозалайди, бойитади ва тупроқнинг самарадорлигини оширади. Микроблар ўлик киши, ҳайвон ва ўсимликларни чиритиб, дунё юзини тозалайди.

Кишиларнинг ва ҳайвонларнинг тери-туқларини ва ўсимликларни тозалайди; барча жонли нарсаларни турли касалликлардан сақлайди; дунёдаги яшаш суратини мувозанатда ушлаб туради.

Ҳар бир микробнинг вазифаси аниқ, нозик ва фарқлидир-ки, инсонлар уларни асло бажара олмайди. Микроблар шу даража муҳим мавжудотлар-ки, бир онда ҳаммаси йўқолса, дунё баъзи олимларнинг фикрича фақат 15-20 дақиқа, баъзиларнинг фикрича 1 соат яшай олади холос. Биологлар "Фаришта деган мавжудотлар, балки, бу микроблардир", дейишмоқда.

Бугунги кунда микробларга уч томондан бирдан хужум қилинмоқда:

1. Антибиотик, сульфаниламид каби антимиқробиал моддалар, стерилизация ишлари, кир ювиш воситалари ва қишлоқ хўжалик дорилари микробларни тўғридан-тўғри ўлдиради ёки кўпайишини тўхтатади.

2. Ёғларнинг гидрогенланиши, егуликларга қўшилган сақловчи қўшимча моддалар ва хушбўй хидлар егуликнинг таркибини бузиб, микроблар ея олмайдиган ҳолга келтиради; озикланиш ва кўпайишларига тўсик бўлади.

3. Микробларга қарши эълон қилинган энг хавфли ва кенг қўламли уруш нанотехнология ва ген технологияси ишлаб чиқарган моддалар ёрдамида олиб борилмоқда. Бу урушда микробларни улар истеъмол қиладиган ўсимликдан маҳрум қилмоқдалар.

Микробларга қарши очилган бу уруш микроблардан кўра инсонларга зарарлироқдир. Хлорка, идиш-товок тозаловчи порошоклари, ёғ ва кир кетказувчилар, оқартирувчи, юмшатувчилар органик колдиқ ва микробларни қандай эритиб, йўқ қилса, жигар ва мия хужайраларга ҳам худди шундай зарар бермоқда.

Нафас олиш йўли билан баданга кирган кимёвий моддалар мия томирларини, ўпкадаги броншларни ва алвеолаларни эритади, яроқсиз ҳолга келтиради, шиширади ва қонга аралашади. Қон айланишининг бузилиши, томир деформациялари, MS, Алцгеймер каби оғир мия касалликларига, ўпка, жигар, буйрак касалликларига ва бундан ташқари, бепуштликка замин тайёрлайди.

Кимёвий кир ювиш воситаларига муқобил восита сифатида тақдим этилаётган, ген технологияси воситасида ишлаб чиқарилган “бутунлай табиий” ва “соғлом” деб иддао қилинаётган, хатто суви гулларга тўкилганида, уларни яшнатган, ўсимликли кир ювиш воситалари кимёвий кир ювиш воситларидан ҳам хавфлидир. Улар мутацияга ва саратонга (ракка) сабаб бўлади.

Бу тозалаш моддаларини қўллаган кишилар жонсиз, ҳолсиз, ҳиссиз, гормон мувозанати бузилган, хотираси заиф, паришонхотир, тушунчаси бузуқ, бахтсиз, депрессив, ранги сариқ ёки қони йўқ кишидек, сочлари синувчан ва сийрак, тирноқлари жигарранг ёки бинафшаранг бўлади.

Шундай бўлиши табиий. Бу - бизга Аллоҳ томонидан хизмат қилиш учун юборилган мавжудотлар бўлмиш микробларнинг ўз вазифаларини бажаришига тўсқинлик қилиб, уларни ўлдирганимиз учун олганимиз жазодир.

Кир ювиш воситалари фақат кир ювиш машиналарида минимал миқдорда қўлланилиши мумкин. Машинага “детержан” қўяётганда бурун мато билан ёпилиши керак. Кирни қўлда ювишда парфюмсиз, бўёқсиз, табиий совун қўлланилади. Уйни тозалашда араб совуни ҳамда тупроқ, қум қўлласа бўлади.

Бадан ва қўлларни ювишда ҳар сафар совун ишлатиш шарт эмас.

Теримиз устида яшаётган ва унинг соғлигини сақлаш вазифасини олган микроблар бу ишни биздан яхши бажаради. Биз бўлар-бўлмагга совун қўллайверсак, бу микробларнинг ишига ҳалақит ва зарар берган бўламиз.

Аслида, сув ва тупроқдан яхшироқ тозаловчи йўқ. Чунки бизни ва муҳитимизни ифлослатувчилар модда ёки микроблар эмас, балки салбий энергиядир. Салбий энергияни эса кир ювиш воситалари эмас, балки тоза сув ва тупроқ йўқ қилади.

Ер юзидаги барча жонзотлар - инсонлар, ҳайвонлар, ўсимликлар ҳавода, сувда ва тупроқда қолдиқлар қолдиришади. Бу қолдиқларни ўзгартириб, фойдали ҳолга келтириш учун мукамал бир Экологик Тизим яратилган. Бу тизим шарофати билан экологик мувозанат бузилмаган, инсон кирмаган ўрмонларда бизни иргантирадиган бирорта қолдиқ кўрмайсиз

Инсон ёки ҳайвон жасадига аввал ҳашорат ва пашшалар келади. Улар ўзларига оид ризқни тугатиб, жасадни навбатдаги борлиқлар учун ҳозирлаб кетишади. Сўнг, қуртлар айна шаклда ўз ризқларини еб, жасадни бактерияларга қолдиришади. Охирги ишни бактериялар қилади ва улардан фақат суяклар соч ва тирноқлар қолади. Шу шаклда ер юзи жасад ва ўлик организмлардан тозаланади.

Замонавий инсон таом, ичимликлар ва пардоз-андоз воситаларидаги сақловчи моддалар ва кимёвий дорилар билан ўзини мумиёлаб ташлаган. Шу боис, сўнгги йилларда Европада баъзи қабристонлардаги жасадлар чиримай ётибди. Чунки ҳашорат, пашшалар, қуртлар ва бактериялар жасадларни чиритмай, тупроққа аралаштирмай қўйишган.

Бироз вақт ўтсин, табиий жойларни ифлослантирган кимёвий (сақловчи) қўшимча моддалар ва дорилар туфайли ҳайвонларнинг жасадлари ҳам чиримас ҳолга келажақдир.

Бошқа томондан, ҳашарот, пашша ва бактерияларга қарши қўлланилаётган кимёвий моддалар экологик мувозанатни таъминловчи бу мавжудотларнинг наслларини тугатмоқда. Бу ҳолат давом этаверса, ҳашарот, пашша ва бактерияларнинг насли қуриб, дунё ўлиқлар балчиғига айланади ва экологик қиёмат кўпади. Демак, кир ювиш воситалари, қишлоқ хўжалик дорилари, антибиотик ва қўшимча моддалар қўллаган киши “экологик қиёмат”ни ўз қўли билан қўптирмоқда.

Сунъий хушбўй хидлар (ароматлар)

Сунъий хушбўй хидлар (ароматлар) нозик модда бўлгани учун сўлак безлари, нерв тизими ва руҳга тўғридан-тўғри таъсир қилади.

Инсон мияси фикрни, кўз кўрган ва кулоқ эшитган нарсаларни назорат қила олади. Ўз фитратига уйғун нарсаларни қабул қилиб, қолганини рад қилади.

Фақат мияда ҳидларнинг таъсирини бошқара оладиган ускуна йўқ. Шу боис, ҳидлар ҳеч бир тўсикқа учрамай, тўппа-тўғри инсон руҳига таъсир қилади.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) нинг ҳадисларига кўра, баъзи ҳидлар фаришталарни чақириб, ёвуз руҳларни қувади. Масалан, исирик, мушк, анбар, гул, райҳон, хина ҳидлари фаришталарни чақиради.

Баъзи ҳидлар эса ёвуз руҳларни чақиради, фаришталар у ҳидларга дош бера олмай, у ердан узоқлашадилар. Спирт, сигарет, сийдик, ит ҳиди, ўлимтик, қон каби нажас моддалар ва баъзи ўсимликлар ҳиди шулар жумласидан.

Аваллари ҳидлар табиий йўллардан олинадилар. Масалан, мушк ҳиди - кийикларнинг жинсий безларидан, гул, фиалка, лаванда, ясмин, атир ҳиди - тўғридан-тўғри ўсимликлардан олинадилар.

Бугун косметик ва баданни озиклантирувчи моддалар, озик-овқат маҳсулотларида табиий ароматлар ўрнига ҳид ва таъм берадиган “табиий”га яқин ароматлар қўлланилмоқда. Ген технологияси ва нанотехнология воситасида мушк, гул ҳиди, сариёғ, сут ва қатик хушбўй ҳидлари, қайта ишланган гўшт, турли асал, қаҳва, қўзиқорин, апельсин, қулупнай, нок каби мева ва сабзавот ароматлари, ялпиз, долчин, занжабил, дарахт сақичи каби қоразирavorлар арзон йўл билан кўпайтирилмоқда.

Табиий ўсимликлардан табиий йўллар билан олинган ва “эссенциал ёғ” ёки “ҳавога тарқалувчи ёғ” номли ҳидли ёғлар юз йиллардан бери кўркув, андиша, стресс, депрессия каби руҳий муаммоларни, бош оғриғи, ҳузурсизлик ва тери касалликлари каби жуда кўп муаммоларни даволашда қўлланиб келинмоқда.

Масалан,

1. Гул ёғининг ҳиди туғиш жараёнида туғишнинг осон кечишини таъминлайди.

2. Аглас кедри, тафарик, ясминнинг атир тарқатувчи ёғлари руҳий муаммоларни кетказувчи, асаб таранглигига барҳам берувчи, тинчлантирувчи, мувозанатни сақловчи ва кучли антидепрессанлардандир.

3. Ясмин ёғи ҳиди руҳий толиқиш, жинсий хоҳишсизликни кетказди, сезувчанликни орттиради ва аёллик кучини орттиради.

Ҳидларнинг даволаш йўлида ишлатилиши ва жиддий муаммоларни еча олиши ҳидлар инсон мияси ва баданига қандай катта таъсирга эга эканлигини кўрсатмоқда. Шундай экан, ҳидларнинг бу қадар кучли таъсирга эга эканлигини ҳисобга олсак, бугунги кунда табиий”га яқин ароматлар ғирт тескари таъсир кучига эга. Яъни арзимас кўринган бу аромат киши мувозанатини бузади, уни депрессияга ёки турли касалликларга мубтало қилади. (“**Зехн назорати**” бўлимига қаранг.)

Парфюмерия, крем, помада, соч желеси, соч бўёғи, соқол олиш материаллари, дезодорантлар, макияж материаллари каби пардоз маҳсулот-

лари; шампун, лосьон, совун, тиш пастаси, куёш креми, гигиеник нарсалар, тайёр латгалар, болаларнинг тагликлари ва терликларида минглаб кимёвий ва синтетик моддалар бор.

Бу моддаларнинг 60% қон айланиш тизимига аралашиб, қон ва тўқималарга қоришади. Бадандан чиқмаган бу кимёвий моддалар гормонал тизим, мия ва руҳ-бадан мувозанатига таъсир қилиб, жинсий аъзоларининг хароб булиши ва бепуштликка олиб келади, ҳомиладорлик, туғиш ва эмизишда муаммолар келтириб чиқаради, саратон ва шу каби касалликларни келтириб чиқаради, аллергияларга ва мутацияларга сабаб бўлади.

Масалан, косметика ва баданни парваришлаш маҳсулотларида энг кўп қўлланган моддалар Парабенлар (яъни метил, этил, пропил, бутил парапенлар) ва Фталатлардир.

Парабенлар тиш пастаси, шампун (болалар шампуни ҳам), крем, куёш креми, соч желеси каби маҳсулотларда қўлланилади. Парабенларнинг кимёвий таркиби астроген гормонига ўхшайди.

Аёллар танасида йиғилган парабенлар астроген каби ҳаракатланиб, кўпайиш органларининг бузилишларига, кўкрак ракига, эндрометриоз, кисталарга, бепуштлик ва туғишдаги камчиликларга сабаб бўлади.

Эркаклар танасида йиғилган парабенлар маний (дўли, сперма)нинг зарарланишига ва ўлишига, простата ракига, эндрометриозга замин тайёрлайди. Бу моддалар шунингдек, терининг қизариши, шишиши, қичиши ва оғришига сабаб бўлади.

Фталатлар лосьон, шампун, суюқ совун, детержан каби маҳсулотлар ишлаб чиқаришда фойдаланилади. Парфюм ва шампун идишларидан тиббий кувурларгача, пластик қоплардан тиш чўткаларигача, ўйинчоқлардан косметика ва дориларгача - ҳар соҳада қўлланилган фталатлар атроф муҳитга осонгина ёйилади.

Энг кўрқинчлиси, бу модданинг чақалоқ ўйинчоқларида, эмизикларда, памперсларда қўлланилишидир. Бу болаларда ёшлигиданоқ рак касалига чалиниш хавфини туғдираётгани исботлангандир.

Бу модда ҳомиладор аёлларда эмбрионнинг тестостерон ишлаб чиқаришига тўсқинлик қилади, ўғил болаларда маний озлигига, жинсий органларида аномалияларга сабаб бўлади. Уретранинг пениснинг орқа тарафига ўтиши, тестисларнинг ўз ўрнида турмаслигига сабаб - фталатлардир.

Яна фталат спермларнинг генетикасини ўзгаришига, унинг сони ва ҳаракатчанлигининг озайишига, бепуштликка ҳам сабаб бўлмоқда.

Фталатлар кансероген (ракка мойил)дир. Айниқса, аёлларда кўкрак раки, эркакларда простата ва тестис ракини орттирган бир моддадир.

Косметика ва баданни парваришлаш моддаларида кўп қўлланилган метионин, лард, керактин, желатин, глицерин (глицерол), гидролиз про-

теин ва шунга ўхшаш моддалар тирнок, қил, қон, ўлик уй ҳайвонлари ва чўчка маҳсулотларидан тайёрланишининг эҳтимоли катта.

Совун, шампун, крем, парфюм, дезодорант, тиш пастаси, кир ювиш воситалари, тайёр ейиш ва ичиш маҳсулотларида бу турдаги ароматлар мавжудиги сабабли уларни қўллаганимизда таҳоратимиз йўқолиши-йўқолмаслиги, еб-ичган нарсаларимизнинг ҳалол-ҳаромлиги аниқ эмас.

ТИББИЙ ДОРИ-ДАРМОНЛАР

Америкада ҳар йили тахминан 250 000 киши тиббий хатолардан ўлмоқда. Уларнинг 127 минги касалхоналарда янглиш дори берилишидан ёки дориларнинг ён таъсири оқибатида вафот этмоқда. Бошқа жойларда айна сабабдан ўлаётганлар ҳақида эса статистика йўқ, аммо уларнинг сони яна-да кўп. Дориларнинг ён таъсиридан касалланганлар сони ҳам аниқланган эмас. Тажрибалар шуни кўрсатмоқдаки, барча касалликнинг негизги сабаби - дорилардир.

Тиббиёт китобларига мурожаат этилганда, дориларнинг заҳарли таъсири ҳақида ушбу хулосалар келтирилган: баъзи дорилар истеъмол пайтида, баъзилари истеъмолдан ҳафталар ўтиб, ойлар, ҳатто йиллар сўнгра ён таъсирини кўрсатади.

Кўпчилик дорилар, суяк илиги дегенерациясига, бунинг оқибатида суяк илиги озлиги ва оғир анемияларга; жигар етишмовчилиги ва токситига; буйрак етишмовчилиги, қисирлик ва бошқа кўп касалликларга сабаб бўлади; гормон мувозанатсизлиги, ДНКдаги ўзгаришлар, иммунитет тизимининг ишдан чиқишига йўл очади.

Баъзи дорилардаги (масалан кимётерапия дорилари) ён таъсирлар барча хужайраларга таъсир этади ва, натижада, тўқималарни қисман ёки бутунлай заҳарлайди.

Турли ҳолларда дориларнинг ён таъсири ҳам фарқли кечади. Жумладан, баъзи дорилар суяк илиги хужайраларида ДНК ва РНК синтезига тўсиқ бўлиб, қон ишлаб чиқаришнинг озайишига ёки анормал хужайра ишлаб чиқаришига, оқибатда лейкомия ва анемияларга сабаб бўлади (хлорамфеникол, оксацилин, цефалотин, фенитоин, фенилбутазон каби).

Эритроцитларнинг парчаланишига (гемолизга) сабаб бўлган қирқдан зиёд дори мавжуд: аспирин, димеркапрол, хлорамфеникол каби. Бу ҳам баъзан ўткинчи, баъзан эса умрбўйи қолувчи анемияни келтириб чиқаради.

Тромбоцит ва тромбоцит ишлаб чиқаришининг бузилишига ҳам кўпгина тиббий дорилар сабаб бўлмоқда: аспирин, колшицин, ревматизмга қарши дорилар, психиатрия дорилари, валпроик кислота, фуроцемид, юрак дорилари, анестезиклар, антибиотиклар, баъзи йўталга қарши шарбатлар (гайоколат каби), баъзи аллергия дорилари ҳам бу туркумга киради.

Дорилар сабаб бўлган томир ревматизмида (васкулит, томирда туз йиғилиши) терида қонашлар, кўкариш, гангрена(чириш)га қадар турли ҳолатлар юзага келиши мумкин. Томир ревматизми аспирин, дигоксин, фуроцеимид, индометацин, йод, метилдопа, пиперазин, резерпин, варфарин каби яна кўп дориларнинг истеъмолидан юзага келиши аниқланган.

Микроорганизмларнинг кўпайишига тўсиқ бўлган антибиотикнинг ён таъсири, ичак микрофлорасининг йўқ қилиниши ва витамин мувозанатининг бузилишидан пайдо бўлади. Антибиотиклар эшитиш қобилятини заифлатгани каби, парацетамол жигарни захарлагани, аспирин қон ишлаб чиқарилишини бузгани ва ҳ.к. каби, бу ерда ҳам ён таъсирлар турличадир.

Дориларнинг ён таъсиридан ташқари, бу ён таъсирларни кучайтирган баъзи омиллар ҳам мавжуд, масалан, вужудда токсин моддаларнинг бирикиши (оғир металллар, инсектицит, гербицит, кимёвий ўғитлар ва б.), озик-овқатдаги кўшимча моддаларнинг кўплиги ва сурункали дори истеъмоли.

Дориларнинг ён таъсирининг энг яққолларидан бири, дориларга нисбатан жисмоний ва руҳий боқимандаликнинг пайдо бўлишидир. Жисмоний боқимандалик, ўша дорини доимий хоҳлаш тарзида намоён бўлади (масалан, кортизон, инсулин, фенилаланин ва шунга ўхшаш дорилар). Дори истеъмол қилинмаган пайтда, психологик беқарорлик, бош айланиши, бош оғриғи, бел ва оёқлар оғриғи, қон босимининг ва қон шакарининг кўтарилиши каби безовталиклар юзага келади.

Психологик боқимандалик руҳий безовталиклар тарзида намоён бўлади (масалан: сигарета, алкоголь, кокаин). Морфин, кодеин, антидепрессант, уйқу дориси, фенилаланин ва б. каби дорилар ҳам жисмоний, ҳам руҳий боқимандаликка сабаб бўлади. Дориларга боқимандалик органларда ва тўқималарда захарланишга сабаб бўлганидек, генетик қурилишни ҳам бузади. («Кенг қўлланилган кўшимча моддалар», «Аспартам» бўлимига қаранг)

Фақат дориларнинг, мутагеник, эмбриотоксик (эмбрионга таъсирли) ва фетотоксик бўлиши (женинга таъсирли) энг хавфли жиҳатларидан биридир.

Ҳомиладорлик пайтида кичик дозада ёки бир неча йил аввал бўлсада, истеъмол қилинган кўпчилик дорилар, тўғри эмбрионга ёки женинга таъсир қилиб, мутацияга учратганидек, эмбрионнинг тушишига ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Агар дорининг мутаген таъсири эмбрионнинг жисмоний ривожланишига, мутацияга сабаб бўлса, (масалан ёриқ лаб, узувларнинг ривожланмаслиги, ирсий органлар ривожланишида бузилиш ва ҳ.к.) бундай ён таъсирга тератоген таъсир дейилади.

Олиб борилган тадқиқотларда варфарин, этанол, кортекостероид (кортизон, остроген, андроген ва ҳ.к.) препаратлари, нитрофуран, вита-

минлар, кимётерапия, дорилари, эпилепсия дорилари, гормонлар ва б. каби дориларнинг тератоген таъсирга сабаб бўлиши исботланган. Бундан ташқари, олиб борилган тадқиқотлар, замонавий тиббиётда қўлланилган аксар дориларда тератоген таъсирнинг хужайра парчаланишини бузиши, ферментларнинг фаоллиги, протеин ва нуклеин кислоталарнинг синтезига таъсир этиши аниқланган. Шу сабабли, ҳомилалик даврида дори истеъмолини мутлақо тўхтатиш зарур.

Дориларнинг зарари ҳақида ёзилса, бир неча китоб тўлади.

Қуйида энг кўп қўлланилган «Рекомбинант» дориларга мисол тариқасида Кортизон келтирилган.

Кортизон, буйракусти безининг қобик қисмидан ажраладиган жуда муҳим гормондир. Синтетик кортизон табиий кортизонга кўра 25-40 маротаба активдир, ҳамда организмдан чиқиб кетиши жуда секин кечади. Фаолияти кучли синтетик кортизон бу қобиляти билан табиий кортизоннинг ўрнини тўлиқ эгаллайди ва жисмоний боқимандаликка сабаб бўлади.

Олинган кортизон тезда қон билан қоришади, хужайранинг иммун тўсиғидан ўтиб, ядрога етишади; ДНК билан ўзаро таъсирга кечади. Бу ҳолда хужайраларда протеин ва фермент синтезини қўлга киритиб, унга босим ўтказиши ёки стимул бўлади. Кортизон айна тарзда плацента тўсиғидан ҳам ўтиб, жениннинг хужайраларига етади ва жениннинг тўқималарида кечадиган барча хужайравий жараёнларни ҳам ўз назоратига олади.

Синтетик кортизон - барча аллергия касалликларда (ревматизм, астма-бронхит, экзема) ва барча тери касалликларида қўлланиладиган доридир; Анафилактик шокнинг олдини олишда; орган ва тўқималар нақли (кўчириш амалиёти)даги рад этилишига тўсиқ сифатида; иммунитет тизими, буйрак, панкреас, ўпка ва жигар касалликларини даволашда қўлланилади.

Ошқозон яраси, қон босими, қон ишлаб чиқаришнинг бузилиши, томир тикилиши, шиш, хуснбузар, семизлик, қилланиш, ҳайз бузилиши, барвақт менопаз, суяк эриши, мускул заифлиги, стероид диабет, диабетнинг кучайиши, панкреатит, жигар ва буйрак етишмовчилиги, эпилептик мускул тортишлари ва бошқа неврологик безовталиклар, эйфория, психоз ва жуда кўп психологик муаммолар кортизон истеъмолидан юзага келади.

Кортизон, ичакларда кальций эмилишини камайтиради, суякларда кальций йўқолишига ва кальцийнинг буйраклар орқали чиқарилишига сабаб бўлади. Натижада, елка, қовуқ ва тизза бўғимларида остеопороз ва суяк некрози кучаяди. Кортизоннинг энг зарарли тарафларидан бири, иммунитет тизимига босим жиҳатидан фаоллигидир. Кортизоннинг ҳатто бир дозаси истеъмом қилинганда ҳам, иммунитет тизимига босими кузатилган.

Кортизоннинг 1-1,5 йил давомида истеъмоли гипоталамус-гипофиз-буйракусти беги тизимининг функцияси қийинлашади. Натижада буйракусти беги қобуғининг функцияси қийинлашади ёки атрофия бўлади, бунинг ниҳоясида гормонларнинг биосинтези ҳам қийинлашади ёки тўхтайти. Бунга боғлиқ тарзда болаларда бўй ўсиши тўхташи мумкин. Қизиғи шундаки, синтетик кортизон қўлланган ҳар бир кишида санаб ўтганимиз ён таъсирларнинг барчаси ё аксари энг оғир тарзда кечади. Баъзи симптомлар дарҳол, баъзилари бир муддат сўнгра, баъзилари эса бир неча йил ўтгач, пайдо бўлади.

Шунга қарамай, кортизон истеъмоли нафақат чекланмаганидек, балки унинг истеъмоли соҳаси яна-да кенгайтирилмоқда.

Антибиотиклар

Сульфамицилин. Ён таъсирлари: аллергия (анафилатик шок дохил), ич кетиши, қонли ич кетиши, ичакларда яра, конвульсия (шайтонлаш), ҳолсизлик, тилга тук чиқиши, қон ишлаб чиқарилишининг бузилиши, қонашлар, жигар заҳарланиши, тери касалликлари ва нефрит. Бундан ташқари, иммун тансиқлигига ҳам олиб боради. Антибиотикларнинг ён таъсирлари унинг истеъмоли мобайнида, ёки истеъмолидан ҳафталар, ойлар, ҳатто йиллар сўнгра юзага чиқиши мумкин.

Бу қадар таҳликали ён таъсирга эга сульфамицилин бугун ҳатто гўдакларга ҳам қўлланилмоқда.

Салисилатлар

Аспирин. Табиий аспирин тол дарахтидан тайёрланар эди. Аммо дунёда тол дарахтлари тобора камайиб, аспирин истеъмоли эса ортиб бормоқда. Шу сабабли, табиий аспирин ўрнига синтетик аспирин ишлаб чиқарилади. Табиий аспирин билан синтетик аспириннинг фарқи худди тирик ва ўлик орасидаги фарқ кабидир.

Синтетик аспирин ҳазм тизимида қонашлар, яра, қулоқ шанғиллаши, бош айланиши (вертиго), мия айниши, эшитмай қолиш, кам қон ишлаб чиқариш, темир моддасининг камлиги, қон тўхташи муддатининг узайиши, васкулит (томир ревматизми), териичи қонашлари, қичишма, тери ташлаш, тил ва лабларда шиш, астма ва анафилатик шокни келтириб чиқаради (“Аллергия” бўлимига қаранг).

Жуда кичик дозада олинган ҳаттоки бир салисилат ҳам бутун бу аллергия реакцияларнинг пайдо бўлиши учун етарли бўла олади.

Оғир салисилат заҳарланишида солинуменнинг тезлашуви, вужуднинг рН мувозанати бузилиши ва буйрак етишмовчилиги каби симптомлар кучаяди.

Туркия аҳолиси ҳар куни бир дона бўлса-да, аспирин истеъмол қилишга ташвиқ этилмоқда, ён таъсирларнинг бир нечаси ёки барчаси аспирин истеъмол қилганларда кузатилмоқда.

Агар бирор ўлкада, ревматизмик оғриқларда энг таъсирли оғриқ қолдирувчи, қонни суюқлаштирувчи ва ҳарорат туширувчи бўлган лимон ва энг таъсирли антибиотик бўлган саримсоқ етиштирилса-ю, аспирин ва антибиотик истеъмол этса, бунинг ҳеч бир мантиқли изоҳи бўлиши мумкин эмас.

Тиббий дориларнинг истеъмолидан мақсадни, касалликни баргараф этиш дейиш мумкин. Аммо тиббиёт тарихи шуни аёвсиз тарзда кўрсатмоқдаки, инсон вужудига синтетик моддаларни киритиш, иммунитет тизими, қон айланиш, нафас олиш ва гормон каби тизимларнинг ишлашига жоҳилларча мудохала этиш ақлли иш эмасдир. Органларда, тизимлар ва хужайраларда, ҳар сония пайдо бўлаётган, ақл бовар қилмас тарзда мураккаб ва мухташам функцияларни назорат этишга бирор инсоннинг ақли ва кучи етмайди. Бундай бир мудохала керак ҳам эмас, чунки бу функцияларни назорат этган, қусурсиз, хатосиз қарор берган ва инсоннинг қилган хатоларини минимал зарар билан бартараф этган муаззам бир Иммунитет Тизими мавжуддир.

Иммунитет тизими

Иммунитет (касалликка қаршилиқ) вужуддаги ёт моддаларга, яъни антигенларга қарши муодофаа механизмидир. Вужудга зарар бера олиши ёки ўзига хос жиҳатларини ўзгартира олиши мумкин бўлган турли антигенларни (ёт моддаларни) таниб, буларга қарши турли хил муодофаа услублар воситасида вужудни ҳимоя қилиш - иммунитет тизимининг асосий вазифасидир.

Мизожга мос бўлмаган озиқлар, токсик моддалар, кимёвий ва синтетик дорилар каби жонсиз моддаларни; вирус, тугун, бактерия, мутацияга учраган генлар ва хужайралар каби жонли организмларни антигенларга мисол тарзда келтириш мумкин.

Иммунитет тизими, вужудда аниқ ва ҳаракатчан бир алоқа тармоғи воситасида, миллионларча хил душманни таний олиш, ажрата олиш ва эслаб қолиш қобилиятига эга.

Иммунитет тизимида, зарарли моддаларнинг (антигенларнинг) вужудда киришига қарши ташқи ва ички барьерлари (тўсиқлари) мавжуд. Ташқи барьерлар қаторига тери, тирноқ, қил-кирпик-соч, кўз-оғиз-бурун мукозаси, ошқозон кислотаси, кўзёши ферментлари ва тер киради.

Соғлом вужудда, зарарли моддалар ташқи барьерлар тарафидан тутилади, ва вужуд ичкарасига киришига йўқ берилмайди. Антигенлар ташқи барьерлардан ўта олса, ички барьерларнинг хужумига учрайди. Ички барьерлар, жонли антигенларнинг кўпайишини ва ёйилишини чеклайди ёки уларни йўқотади; жонсиз антигенларни эса ё нейтраллаштиради ёки ташқарига чиқаради. Жумладан, озиқ билан бирга кирган зарарли моддалар ошқозон ва/ёки ичакларнинг иммун барьеридан ўтолмайди. Ферментлар билан парчаланади, нейтраллашади ёки изоляция этилиб,

кусиш ва ёки ич кетиши орқали ташқарига чиқарилади. Ичаклардан жигарга етиб боролса, жигар ферментлари билан йўқотилади. Тери, нафас ёки жигар орқали қонга ўтиб қон баръерига дуч келади.

Иммунитет тизимида ички барьер сифатида энг катта вазифалардан бирини ленфоцит номли оқ қон хужайралари бажаради. Ленфоцитларнинг бир қисми антигенларга қарши антикор ажратиб чиқаради. Антикор зарарли моддаларга (антигенларга) тутилиб, уларни осонлик билан парчалайди. Қондаги лейкоцитлар эса парчаланишга тайёр ҳолга келган бу антигенларга ўралиб йўқотади. Баъзи лейкоцитлар эса тўғридан-тўғри зарарли моддаларга хужум қилиб, уларни ўраб олади ва ютади.

Иммунитет тизими, кечирилган ҳар бир касаллик билан бирга уйғун бир ҳимоя усулини ишлаб чиқаради ва буни йиллар мобайнида хотирасида сақлайди. Бу маълумот она сути билан болага ўтади. Иммунитет тизими айна касалликка ёки антигенга такрор йўлиққанида, тез ва эффектив тарзда реакция кўрсатади. Табиатда миллионларча табиий антиген (мизожга уйғун бўлмаган озиклар, захарли гиёҳлар, захарли ҳашаротлар, микроблар ва б.) мавжуд. Инсон вужудида бу антигенларнинг ҳар бирига қарши антикор ишлаб чиқарилади. Иммунитет тизимининг антигенларга (душманларга) кўрсатадиган реакцияси етарли даражада таъсирга эга бўлса, касаллик, бактериявий ёки кимёвий хужумга қарши ҳимоя билан таъминлайди; етари таъсирга эга бўлмаса, аллергия юзага келади.

Илк босқичда вужуднинг антигенларга нисбатан ҳар қандай реакциясига “аллергик реакция” дейилади. Бу табиий жараёндир, чунки ўтмишда кундалик ҳаётда сунъий ёки синтетик антигенлар бўлмаганидан, иммунитет тизимининг реакциялари ҳам нормал реакция билан чекланган. Аммо бугун егуликларда 3000дан зиёд кимёвий модда мавжуд ва бир йилда олинган биргина пестициднинг миқдори 1.81 кгга тенг. Шу билан бирга, иммунитет тизими ҳали таний олмаган синтетик қўшимча моддалар ва ГМО махсулотлари истеъмол қилинмоқда. Бундай антигенларга қарши иммунитет тизимида бирор мудофаа дастури ҳозирча йўқ, иммунитет тизими бу антигенларнинг ҳар бирига қарши айри-айри ва тамоман янги мудофаа стратегиялари куришга мажбур. Бу мудофаа стратегиялари, табиий антигенларга қарши кўрсатилган реакцияларга ўхшамагани учун, “аллергик реакция” эмас, “касаллик” ўлароқ қабул этилмоқда.

Бу ерда иммунитет тизимининг ишини қийинлаштирган бошқа бир фактор ҳам бор: озик-овқат ва бадан парвариши саноатида қўлланиладиган қўшимча моддаларнинг турлари мингларча бўлиб, улар сурункали янгиланмоқда, бу ҳам етмагандай, фаркли-фаркли комбинациялар ҳолида мураккаблашиб бормоқда.

Бугун болалар ва ёшлардаги аллергиянинг энг катта сабаби вакциналар ва ГМО қўшимча моддалар, катталарда эса кортизон, андроген,

остроген ва инсулин каби протеинли рекомбинант ДНК дорилардир. Бундан ташқари, баъзи дорилар (антибиотиклар, салисилатлар ва б.), ўз таркибида протеин йўқлигига қарамай, вужуддаги протеин билан бирикиб, протеин хусусиятини ўзлаштиради ва иммунитет тизимининг мудофаасини қийинлаштиради.

Аллергияни даволашда, умуман, алергик реакцияни актив тарзда қийинлаштирган кортикостероидлар (кортизон каби) ва антибиотиклар ишлатилади. Аммо аллергияга қарши ишлатилган бу дорилар иммунитет тизимини вайрон этиб, яна-да чуқур ва кучли аллергияларга йўл очади. Аллергияга қарши дори қўлланишнинг нақадар катта бир зиддиятли ва фосид доира эканини яхшироқ англай олиш учун, аллергиянинг ривожланишини кўздан кечирайлик:

Вужудда метаболик қолдиқлар (антигенлар) бирикканида, ҳарорат ошади ва қондаги лейкоцит миқдори ортади. Исиган қон ва лейкоцитлар метаболик қолдиқларни осон парчалайди ва бурун оқиши, йўтал, аксирш ва терлаш орқали вужуддан чиқаради. Маргарин, гидрогенлашган ёғ, қўшимча моддалар каби синтетик қолдиқлар эса вужуддан фақат йиринг, хуснбузар ва яралар воситасида чиқади. Масалан, метаболик қолдиқларга қарши ривожланган типик алергик бир реакцияни, яъни яллиғланишни кўриб чиқайлик:

Яллиғланиш. Тўқималарда токсин ва/ёки метаболизм қолдиқлари бирикканида, бу тўқималардаги ва атроф томирлардаги суюқлик ташқарига сизади ва касаллик ўрнида шиш пайдо бўлади. Бу шиш ёт моддаларни ўз ичига олиб, соғлом тўқималардан изоляция этади. Шиш ичида тўпланган лейкоцит қолдиқлари, ёт моддаларни ютади, йўқотади ва шу аснода ўзи ҳам ўлади. Яллиғланиш, ўлик тўқима ва токсинлар билан тирик ёки ўлик лейкоцитларнинг қоришмасидир. Яллиғланиш пайдо бўлган ўринда шиш, қизариш, иссиқлик ва оғриқ сезилади. Яллиғланиш бир йўл топиб, ташқарига чиқолмаса, иммунитет тизими, уни чиқариш учун энг қисқа, мутлақо зарарсиз бошқа бир йўл топади.

Шундай қилиб, вужуд таҳликали метаболик қолдиқларнинг бирикмасидан яллиғланиш сабабли халос бўлади.

Бу - вужудни касалликлардан сақлаган нормал бир мудофаа реакциясидир. Бундай пайтда қилинадиган энг тўғри йўл - 2-3 кун очлик қилиб, иммунитет тизимига ёрдам беришдир.

Чунки иммунитет тизими фақат ҳазм билан машғул бўлмаган пайтдагина бемалол ишлай олади. Аммо инсонлар ортиқча ва аралаш ейишга одатланганидек, ҳарорат, йўтал ва яллиғланишдан кўрқишга ҳам ўрганиб қолганлар. Озиқланишни тузатиб, метаболик қолдиқларнинг озайишини таъминлаш ўрнига, бу кўркув билан, ҳарорат туширувчи дори ва антибиотиклар истеъмол қилади.

Ҳарорат туширувчи (салисилатлар) ва антибиотиклар эса иммунитет тизимига тўсиқ қўяди. Ҳарорат тушади, лейкоцит миқдори нормалга

кайтади, йўтал, аксириш ва бурун оқиши йўқолади, яллиғланиш тўхтайдди. Аммо тузалиш рўй бермайди, чунки ҳароратнинг тушиши билан бирга метаболик қолдиқларнинг ташқарига чиқарилиши ҳам тугайди. Иммуниет тизими бу сафар антибиотик ва салисилатларнинг жигар тарафидан нейтраллаштирилиши, буйрақлар тарафидан вужуддан узоклаштирилиши учун ишлай бошлайди. Буни тугатиб-тугатмасдан, чиқарилиши тўсилган метаболик қолдиқлардан қутулиш учун, янгидан ҳаракатга кечади: ҳарорат кўтарилади, яллиғланиш бошланади...

Хаста яна антибиотик ва салисилатлар олиб, иммуниет тизими тўсиб қўяди... ва шу тарзда айни жараён такрорланаверади. Иммуниет тизими бир неча марта уриниб кўргач, бу фосид доирадан чиқиш учун фарқли бир реакция беришга мажбур қолади. Бу реакция «аллергия» дейилади.

Аллергия, умумият-ла кичиш, шиш ва бронхоспазм (нафас торлиги) тарзида намоён бўлади.

1. Қичиш - иммуниет тизимининг зарарли моддаларни (бу ерда - антибиотик ва салисилатларнинг метаболиклари) тери воситасида энг қисқа йўлдан вужуддан узоклаштириш услубидир. Киши қичишган жойни қашиганида, қон айланиши тезлашади ва шу билан бирга, зарарли моддаларни тезроқ чиқаради.

2. Шиш: агар зарарли модда тўқималарга зарар бериш хусусиятига эга бўлса, иммуниет тизими унинг ўрнида шиш пайдо қилади. Шу тарзда тўқималарнинг зарарли моддадан изоляцияси таъминланади, яъни тўқималар ҳимоя қилинади.

Шишдаги суюқлик зарарли модданиннг концентрациясини озайтиради, айни онда унинг вужудга ёйилишининг олдини олади.

3. Бронхоспазм: бронхоспазм воситасида иммуниет тизими ўпкага кислород киришини қисиб, метаболизмни секинлаштиради. Метаболизмнинг секинлашуви билан зарарли моддаларнинг вужудда тарқалиши ҳам олди олинган бўлади.

“Касаллик” дея қабул этилган бу аллергия реакциялар иммуниет тизимининг анормал даволашларга берган нормал реакциядир. Аммо замонавий тиббиётда аллергия реакцияни қийинлаштириш билан кортизон қўлланилмоқда. Кортизон, вужуддаги бутун протеин ишлаб чиқаришни назорат остига олишга ва иммуниет тизими уйғулаган жараёнларни бошқаришга ҳаракат қилади. Иммуниет тизими бу ҳолат қаршисида “касаллик” каби кўринган жуда хилма-хил ва шиддатли ҳимоя усулларини пайдо қилади (“Кортизон” бўлимига қаранг). Бу ҳимоя усулларига жавобан замонавий тиббиёт яна-да кўпроқ дори таклиф этади. Иммуниет тизимининг ҳимоя усулларига дорилар билан қилинган мудохала аллергияларга, аллергияни даволаш иммуниет тансиқлигига (иммунодефицит), иммуниет тансиқлиги эса яна-да шиддатли аллергия ва инфекцияларга сабаб бўлади.

Иммунодефицит ва инфекцияларни даволашда ҳам аллергияни даволашда қўлланилган дорилар қўлланилади. Ҳеч ким эътибор бермаган ва аҳамият бермагани парадокс шуки, иммунодефицит сабаб бўлган ва иммунодефицитни даволашда қўлланилган дорилар айна дорилардир.

Қисқаси, деярли барча касалликларнинг сабаби тиббий дориларга қарши пайдо бўлган аллергиялар ва аллергияни даволаш билан юзага келган иммунодефицитдир. Тиббий дориларни давомли истеъмол қилиш ҳамда иммунодефицитни даволаш эса иммунитет тизимини бутунлай ишдан чиқаради.

Ишдан чиққан иммунитет тизими бундан буён бирор ишни амалга оширолмайди ва инсондаги ўзига хос хусусиятларни ҳимоя этолмайди. Хужайралар устидаги ҳокимиятини йўқотган ва уларда энергия ишлаб чиқарилмайди.

Бу нуқтадан эътиборан токсинлар нейтраллашолмайди ва ташқари чиқарилолмайди; жигар етишмовчилиги, буйрак етишмовчилиги, юрак танқислиги, мутациялар, саратон ёки ОИТС (СПИД) келиб чиқади. Ҳеч қандай қаршиликка учрамаган микроблар, бир хужайрали, гелминт ва бошқа паразитлар суръат-ла кўпаяди, тўқималарни эритиб парчалайди, ва ўзлари учун озуқага айлантиради.

Шу пайтгача кўрганимиздан ушбу манзара чиқади: Вакцина ва кимёвий дорилар касаллик келтириб чиқаради, касалликни даволаш учун қўлланилган дори янги касалликни келтириб чиқаради, ишлаб чиқарилган янги дори ва услублар тарихда кўрилмаган касалликларни келтириб чиқаради... Бу боши берк доира иммунитет тизими бутунлай чўккунига қадар давом этади.

Бу фосид доирага ҳар куни ёшу-қари, катталар ва болалар, янги инсонлар ҳибс этилмоқда. Касалланган, гени ўзгарган, руҳий ва ақлий мувозанатини йўқотган инсонлар жамияти ўсиб келмоқда ва бу сиртмоқ уларни ютишга давом этмоқда. Ҳар бир янги чиққан дори билан бу сиртмоқ яна-да кенгаймоқда ва бутун инсониятни ўз домига тортмоқда.

Манзарага боқилса, бу фосид доирадан чиқиш йўқдек туюлиши мумкин. Аммо биз биламизки, соғлом иммунитет тизими ҳеч қандай та-наффуссиз, хатосиз тарзда энг муҳим вазифани бажариш учун дастурлангандир, унинг вазифаси - организмнинг бетакрор хусусиятларини, генофондни (Лавху-л-Маҳфуз) ва хужайралардаги энергия (зикр) жараёнини сақлашдир. Иммунитет тизимининг турли механизмлари, хужайранинг энергия чиқаришини ҳимоялаш ва кераксиз энергия сарфининг олдини олиш учун хужайра жараёнларини мустаҳкам бир назорат остида тутади ва ҳеч бир хатога йўл қўймайди.

Шундай экан, хужайралардаги протеин ва энергия ажратилишига дорилар билан таъсир эта олиш учун, иммунитет тизимининг назоратини ишдан чиқариш керак бўлади.

Бу ерда шу муҳим нуктани ҳам эсга олайлик: хужайра - организм ҳаётининг тамал тошидир. Чунки хужайрада генофонд (инсоннинг кишилиги, ўтмиши ва келажак наслининг хусусиятлари) сақлангандир; керакли протеинлар ва энергия бу ерда ажратиб чиқарилади; яъни организм учун энг муҳим жараёнлар шу ерда кечади. Ишлаб чиқарилган энергиянинг бир қисми организмнинг эҳтиёжлари учун, бир қисми эса руҳий ривожланиш учун қўлланилади. Замоनावий тиббиётнинг қўлланган даволаш мақсади - билиб ёки билмай иммунитет тизимини қийнаш ва бунинг оқибатида хужайранинг энг муҳим функцияларини (зикр, руҳий ривожланиш) ўз назорати остига олишдир. Бунинг энг самарали йўли - хужайранинг генетик қурилишини ўзгартиришдир (мутация) ёки хужайрани янгидан дастурлашдир.

Хужайранинг генетик қурилишида ўзгариш (мутация)

Кимётерапия, ДДТ, РХД, лазер, радио тўлқинлар, электромагнетик тўлқинлар, рекомбинант-ДНК дорилар, сохта егулик ва ҳидлар каби физик ёки кимёвий воситачиларга дучор қолган организмда хужайра мутацияга учрайди, яъни хужайранинг генетик қурилиши ўзгаради.

Мутация учун бир бошқа йўл эса, организмга микроб, вирус, гиёҳ, ҳайвон каби ҳар қандай жонли мавжудотнинг хужайрасидан генетик модда кўчирилишидир. Кўчирилган генетик модда синтетик ҳам бўлиши мумкин.

Хужайрани янгидан дастурлашда энг уйғун метод Лазер қўлланилишидир.

Лазернинг тўлқинлари (лазер энергияси) тирик хужайралар устига таъсири куйидагича: хужайралар, лазернинг тўлқинларига дуч қолганида, бир ёндан ўз энергияларини қўлланиб, бир ёндан эса лазер энергиясини қўлланиб, протеин ва энергия ажралишини орттиради. Бунга қўшимча тарзда, лазернинг энергияси хужайрадан-хужайрага, организмнинг барча хужайраларига ёйилади ва ҳар бирининг энергия ишлаб чиқарилишига халал беради. Шу тарзда лазер, вужуднинг қайси қисмида қўлланилса ҳам, барча хужайраларнинг зикрига таъсир ўтказиши (ўз тилида “гаплашади”). Содда қилиб айтганда, лазер, хужайраларнинг энергиясини (зикрини) ўз таъсири остига олади.

Бутун тиббий жараёнларда наштар ўларок лазер қўлланиш мумкин. Суннат (хатна), дерматология, гинекология, косметология, жарроҳлик амалиёти, неврожарроҳлик, стоматология, травмотология каби турли соҳалардаги истеъмол қилиш билан, барча инсонлар лазерга дуч келиши мумкин. Бу ерда хулоса шуки, хужайралар мутацияга дучор бўлганида ва уларни янгидан дастурлашда лазер - энг кучли ва энг кенг қўлланиладиган воситаларнинг биридир.

“Хужайранинг генетик қурилишини ўзгартириш” ва “Хужайрани янгидан дастурлаш” йўли билан иммунитет тизимининг сақланиши ишдан

чиқарилади ва “Рекомбинант дорилар” воситасида келажакда исталган генетик ўзгаришни амалга оширилиши мумкин.

Рекомбинант дорилар

Фарқли биологик турлардан (энг кўп қўлланиладигани - тўнғиз ва маймун) олинган ДНК парчалари, генетик муҳандислик технологияси йўли билан олинади; қўлга киритилган ДНК парчаларини бирлаштириб, табиатда мавжуд бўлмаган ДНК парчалари пайдо қилинади; улар микроб ёки вирус каби сукилиб кириб, унинг генетики ўзаради ва кўзланган модда (Рекомбинант ДНК дори, эмлаш, ароматик модда ва озик-овқатдаги қўшимча моддалар каби) ишлаб чиқарилишига эришилади. Бу жараён «Рекомбинант ДНК технологияси» дейилади. Қўлга киритилган Рекомбинант ДНК дори, эмлаш, ароматик модда ва озик-овқатдаги қўшимча моддалар каби воситалар билан организмда ишлаб чиқариш уйғун хусусиятларининг юзага чиқиши таъминланади. Масалан, олимлар, ўргимчакдаги ипак ишлаб чиқарувчи генни, урғочи эчкидан олинган ДНК’га қўшиб, эчкининг генетигини ўзгартирганлар. Натижада, эчкининг елинидан оққан сут, ҳаво тегиши биланоқ ўргимчак ипагига айланади.

Рекомбинант ДНК технологияси билан даволашда исталган “бошқарилган” протеинни (“Рекомбинант ДНК дори”) режалаш ва ишлаб чиқариш мумкин. Бошқарилган Рекомбинант ДНК дори, хужайранинг иммун тўсиғини (хужайра пардаси) ошиб ўтиб, хужайра рецепторлари билан боғланади ва ядрога етишади. Бу ерда ДНКга таъсир этиб, хужайра функцияларини бошқарган протеин ва ферментларни ишлаб чиқаришда «Рекомбинант дорилар» воситасида организмда исталган генетик ўзгаришларни амалга ошириш мумкин. Қон тўхтаб қолиши факторлари, витаминлар (“К” витамини дохил), антикорлар, ҳар қандай эмлаш, аминокислоталар (фенилаланин каби), гормонлар (кортизон, инсулин, остроген каби) ва ферментлар рекомбинант ДНК дорилар гуруҳига киради.

Рекомбинант ДНК ва “рационал протеин дизайни” техникаси билан “қайчи ферментлар” олинади. Бу ферментлар қўлланилиб, ДНКнинг қати очилиши мумкин ва ген, ген гуруҳи ёки ДНК парчаси кесилиб отилади. Ўрнига ҳар қандай ҳайвон туридан (маймун, тўнғиз, куён, ва б.) олинган ёки сунъий ген, ген гуруҳи ёки ДНК парчаси жойлаштирилади, ва худди тикувчининг қуроғи каби организм геноми шакллантирилади. Шунинг учун исталган хусусиятлар тез эгаллата олади.

Рекомбинант дорилар, айниқса илк босқичда, женин учун жуда хавфлидир. Чунки Рекомбинант ДНК дорилар плацента барьеридан ўтади ва жениндаги бутун жараёнларни назорат остига олади. Бу ҳолат тератоген таъсирларга (ногиронликларга) йўл очади. Эмбрион босқичида қўлланилган рекомбинант дорилар эса тўғри ўзак хужайрага таъсир этади. Бутун хужайралар ўзак хужайрадан тузилгани учун, бутун

тўқималар ва органлар таъсирланиши мумкин. Бу таъсирланиш женин тўқималарида ўзакдан жисмоний (тўқима ва органларда) ва рухий аномалияларга йўл очади.

Тиббиётда қўлланилган биотехнология ва нанотехнологиянинг шу ондаги мақсади, компьютер воситасида тўғридан ДНКни манипуляция этиш, хужайраларни янгидан дастурлаш ва иммунитет тизимининг назорат механизмларини йўқотиб, хужайралардаги протеин ва энергия (зикр) пайдо этишни ўз назорати остига олишдир.

Ўзак хужайра

Организмда умумий ё маҳаллий генетик ўзгаришларни амалга оширишда, ўзак хужайрадан кўра таъсирлироқ бир восита бугунга қадар топилмаган.

Уруғланишдан бир неча кун сўнгра она раҳмида, 220 хил хужайрага айлана оладиган эмбрионик ўзак хужайра пайдо бўлади.

Назарий жиҳатдан, бутун касалликларни ўзак хужайра билан даволаш мумкин, ва бир қатор давлатларда бу йўналишда тажрибалар олиб борилмоқда. Бу тажрибалар ижобий натижа берса, касалликларни даволашда янги бир давр бошланади ҳамда дори истеъмолига ҳожат қолмаслиги мумкин. Фақат эмбрионик ўзак хужайра қўлланишга доир ахлоқий хавотирлар сабабли муқобил ўзак хужайра манбалари изланмоқда. Ўзак хужайра олишда кенг тарқалган 10 ҳафталик тўнғизнинг кулоқ тўқимаси ва суяк илиги, тўнғиз эндометриум хужайралари ва ёш аёлларнинг ҳайз қони қўлланилади. Бу манбалардан олинган содда хужайралар лаборатория шароитида ўзгартирилиб, ривожлантирилади ҳамда янгидан дастурланади, ва ниҳоят, эмбрионик ўзак хужайрага айлантирилади.

Эмбрионик ўзак хужайра, вужуддаги ҳар қандай хужайрага айлана олиш қобилиятига эга. Ҳатто тўнғиздан олинган ўзак хужайралар ҳам генетик жиҳатдан ўзгартирилиб, инсонга хос ҳар қандай бир орган ҳолига келтирилиши мумкин. Бундан ташқари, ёш аёлларнинг ҳайз қони ва тўнғиз эндометриумидан олинган ўзак хужайралар терини ёшайтириш; соч тўкилишини тўхтатиш; тиш, милқлар, куюк, яра ва синиқларни даволашда қўлланилгани каби невралгия, диабет, юрак-томир касалликлари, кўз касалликлари, яллиғланиш, тери касалликлари каби соҳаларда ҳам қўлланилиши мумкин. Ҳар бир инсонда бу касалликлардан бир ёки бир нечтасини учратиш мумкин бўлганига кўра, ҳар ким ўзак хужайра даволаши билан таниша олади. Шундай экан, ўзак хужайра қўлланилиши инсонни қаерга олиб боради, бир мушоҳада этиб кўрайлик.

ДНК, оид бўлган организмнинг барча хоссаларини ташийтиди. ДНК икки турда бўлади, ядро (асос) ДНК ва митохондриял ДНК. Митохондриял ДНК онадан келади, хужайрадаги жойлашган ўрни эса

митохондриядир. (Жаноза намозида майитни баъзи мазҳаблар она исми билан зикр этишини эслайлик.) Митохондриялар энергия (зикр) манбаидир. Ушбу энергиянинг бир қисми организм эҳтиёжларида, қолгани эса руҳий ривожланишда қўлланилади. Ҳар икки ДНК ҳам ниҳоят даража узоқ муддатлидир. Бошқа бир организмга оид ДНК оғиз йўли орқали эмас, инъекция воситасида тўғридан-тўғри қонга юборилса, инсон ДНКсига қоришиши мумкин, ҳаётининг сўнгигача баданида, жасад чириганидан сўнгра эса қолдиқларида минг йилларча бузилмасдан қолаверади. Тўнғиз (донор) эндометриал ўзак хужайраси билан бирга рецепиентга (олувчи) тўнғизнинг ядро ва митохондриял ДНКси ўтади. Тўнғиз ДНКси рецепиент геномига қоришиши мумкин ва тўнғизнинг жисмоний ва руҳий хусусиятлари рецепиентга ўтиши мумкин. Айни ҳолат ҳайз конидан ўзак хужайра нақли (кўчириши) қилинган рецепиент учун ҳам хосдир. Замонавий тибиётнинг татбиқотлари билан диққатла танишган киши осон пайқай олганидек, бу татбиқотлардаги бош мақсад - хужайраларни мутацияга дучор этиш ва янгидан дастурлаш; иммунитет тизимини чоп этиш; оқибатда, энергия (зикр) манбаи дохил, хужайранинг бутун функцияларини назорат остида тутишдир.

Ҳар фурсатда, фаркли йўллар-ла организмга кўчирилган генетик материал (қўшимча моддалар, дорилар, эмлаш, ва ҳ.к.), иммунитет тизимининг ҳимоясини ишдан қолдириш ва ўз хусусиятларини устун қилиш учун фаол ишларкан, иммунитет тизими бор кучи билан бунга қаршилиқ қилади. Бу уруш, иммунитет тизимининг ғалабаси ёки мағлубияти билан яқун топади. Иммунитет тизимининг бу кучли мутагенларга қарши ғалабаси, кишининг улардан қўлланмаслиги ё қўлланишга мажбур бўлган пайтидаги ундаги ниятга боғлиқ бўлади.

Иммунитет тизими ишдан чиқиб, хужайрадаги бутун жараёнлар ва энергия ишлаб чиқариш, унинг ҳимояси остидан чиққанида эса, инсон ўзидаги хос хусусиятларни йўқотиб, бошқа бир махлуқнинг хусусиятларини ўзлаштиради. Яна бир бошқа ўзгариш билан инсон, рекомбинант ДНК махсулотлари, ўзак хужайра ва лазер таъсири билан инсон-маймун-тўнғиз химерасига айланади. Куръони Каримда бу ҳақиқатни айтган оятлар бўлмаганида, эҳтимол бу бир хаёл дея қабул этилиши мумкин эди.

«Айтинг: Сизларга Аллоҳнинг ҳузурда бундан кўра ёмонроқ жазо оладиганлар ҳақида хабар берайми? Улар Аллоҳнинг лаънатида дучор бўлган, газабига гирифторм бўлган ва маймун, тўнғизларга айлантириб қўйилганлар ҳамда тоғутга қул бўлган кимсалардир. Ана ўшалар энг ёмон мартабада бўлган ва тўғри йўлдан бутунлай озган кимсалардир». (Моида:60). **Иблис: «Сен лойдан яратган кимсага сажда қилурманми? деди.»** (Исро:61)

Қизиғи шундаки, инсон, кадамма-кадам олдинга одимлагани бу чигал “илмий тараққиёт” ичида унутгани ҳақиқатни хотирлай олса, соғлом бўлиш ёки касалликдан халос бўлиш учун ҳеч нарсага ва ҳеч кимса-

га эҳтиёжи йўқлигини кўради. Қуръони Каримда, ҳадисларда, буюк олимларнинг китобларида айtilгани ҳам аслида мана шудир.

Касалликларнинг бошланиши ва ривожланиши

Нотўғри овқатланиш, яъни табиий бўлмаган егуликлар, кам чайнаш ва ортикча ейиш билан бирга ошқозон ва ичакларда чириб, мойланган озукларнинг метаболизм қолдиқларидан бир қисми ташқарига чиқарилади, бир қисми тўқималарда бирикади.

Тўқималардаги қолдиқлар ортгани сайин, яллиғланиш (ахлатларни ёндиришга ўхшаш) ва газ пайдо бўла бошлайди. Бу ёқувчи модда ва газлар (антигенлар) тўқималарда оғриқ, яллиғланиш ва аллергияга йўл очади. Бу орада касалликнинг ҳар қандай тури юзага келиши мумкин (**“Тез-тез ейиш”** бўлимига қаранг).

Лекин иммунитет тизими бу ҳолга мудохала этади, ҳарорат ошади, ва қонни иситиб, нафасни, юрак уришини ва қон айланишини тезлатади. Исиган қонда тўқималарни тозалаш вазифаси юклатилган микроблар, лейкоцитлар ва лимфоцитлар кўпаяди. Иммунитет тизими шу тарзда зарарли бактерия ва вирусларнинг кўпайишига тўсиқ бўлади ва тўқималарни токсинлардан тозалашга ишлайди (**“Иммунитет тизими”** бўлимига қаранг). Жумладан, болалар шол вирусининг урчиш тезлиги 40°C даражада 250 марта озаяркан, ўпка шамоллашидан (пневмония) масъул бактерия 41.1°C даражада йўқолади.

Вужуд, бундай эриган зарарли моддалардан қутулиш учун фарқли йўллар қўлланади. Бодомсимон безлардан - шиш ва яллиғланиш; теридан - терлаш, тўкилиш ва хуснбузарлар; ўпкалардан - йўталиш; миядан - аксириш, бурун қонаши, бурун оқиши, болғом оқиши, бош ва қулоқ орқаси яралари, қулоқ кири ва яллиғланиши; буйраклардан - сийдик; ошқозон ва сафро косасидан - қусиш; жигар ва ичаклардан - ич кетиши билан ташқарига чиқариб қутулади.

Соч тўкилиши ва тирноқ узайиши ҳам токсинларни вужуддан узоклаштириш йўлидир. Бу симптомларнинг ҳеч бири касаллик эмас, балки касалликдан қутулишдир ва иммунитет тизимининг нормал муодофаа механизмидир. Шундай экан, ҳароратни тушириш, йўтални тўсиш, бурун оқишини тўхтатишга уриниш, антибиотик истеъмол этиш, бодомсимон безларини олдиришлар, иммунитет тизимига қилинган буюк бир ноҳақлик ва зулмдир.

Бундан шуни англаймизки, Аллоҳ соғлиққа тааллуқли бутун хатоларимиз эвазига ҳам чексиз раҳмати ила муомала этади ва ҳар қадамда бир нажот йўлини кўрсатади. Фақат одамларнинг аксари Аллоҳнинг ҳар қадамда лутф этгани раҳматга исён ва хиёнат-ла жавоб беради.

Инсоният тарихининг ҳеч бир даврида бу қадар зарарли, бу қадар мўл ва бу қадар турфа хил ешулик бир жойда истеъмол қилинмаганди. Бу-

нинг оқибатида бугун инсоннинг жигари ахлатхонага, вужуди касаллик ботқоқига айланган. Бу ахволдан дори ёки жарроҳий мудохалалар билан қутулишни ўйлаш, таҳлика миқёсини англамаслик натижасидир.

Аслида аксар касалликнинг негизи битта: нотўғри яшаш тарзи

Яшаш тарзини ўзгартирмасдан, ошқозон ва ичакларни даволамасдан, хазми тузатмасдан, жигарни тозаламасдан, рўза тутмасдан ҳеч бир озуқа, табиий бўлса-да, ҳеч бир дори ёки гиёҳ, ўзича вужуднинг соғайишини таъминлай олмайди.

Аллоҳ Таоло, Одам (а.с.) учун яратган егуликлар учун ҳазм қоидаларини белгиллагандир. Бу қоидаларни ўзгартириш ёки уларга бир нарса қўшиш мумкин эмас, демак бу қоидаларга қатъий риоя этишдан бошқа чорамиз йўқ.

Ошқозонда ҳазм бўлган моддалар ичакларга тушади. У ерда биринчи ҳазм тамомланади, озиқ шимилади ва жигарга яъни иккинчи ҳазмга юборилади.

Биринчи ҳазмда парчаланмаган қолдиқлар ичакларда табиий ҳолда яшаган вазифали микроблар тарафидан парчаланиб, витамин, шакар, ҳатто протеин ишлаб чиқарилади. Токсин моддалар эса нейтраллаштирилиб, тезда ташқарига чиқарилади.

Қандай сабаб-ла бўлмасин, қўлланилган антибиотик (антиқарши, био-ҳаёт, яъни ҳаёт акси) вужуддаги ва айниқса ичаклардаги, соғлиқни сақловчи фойдали микробларни йўқотади. Оқибатда фойдали микробларнинг ўрнини зарарли ёт микроблар ва бир хужайралилар тўлдиреди.

Бир хужайралилар ва ёт микроблар ичаклардаги ҳазмга салбий таъсир кўрсатади. Ичакларга келган озиқдан ҳар хил токсинлар ажратиб чиқарилади ва токсинларни қонга қориштирамасдан, ташқарига чиқариши юкланган ичак популяцисини чиритади. Популяцисининг чиритиши билан «кал»лашган ичакларда яралар пайдо бўлади ва ҳимоя вазифасини бажара олмай, фойдали моддалар билан бир қаторда зарарли моддалар ҳам қонга қоришади.

Зарарли моддаларга «юкли» оғир қон, тўғри жигарга ўтади. Жигар бу қоннинг бир қисмини тозалаб, юракка, бир қисмини эса буйракларга юборади. Фақат қондаги зарарли моддалар ортгани сайин, жигарнинг буларни тозалаши қийинлашади. Бу ҳолатда жигар буларни ўз ичида тўплаб ёғланишга, каттайишга, кисталар пайдо қилишга бошлайди, касалланади ва қонни етарлича тозалай олмас ҳолга келади. Қонда зарарли моддаларнинг кўпайиши билан қон оғирлашади.

Иммунитет тизими, оғирлашган қоннинг айланишини тезлатиш ва қолдиқларни чиқариш учун, томирларни торайтиришга ва қон босимини кўтаришга мажбур қолади. Аммо хаста, босим туширувчи дори олиши биланок, томирлар кенгайиши қийинлашади, қон айланиши секинлашади. Бадбўй, оғир қон айлангани сайин томирларда қолдик

қолдиради, тўқималарни кирлатади, қилсимон томирларга тиқилади.

Қон, торайган ва тиқилган қилсимон томирлардан органларнинг тўқималарига етарлича етиб боролмагани учун, озик моддалар ҳам етарли миқторда етиб бормади. Торайган ва тиқилган томирлардан, ва бу томирларнинг жойлашган органидан метаболизм қолдиқлари ҳам узоклашолмайди ва бирикишга бошлайди. Натижада, хужайра ва органлар оч қолади ва сурункали қолдиқлар билан машғул бўлганидан, асл вазифасини бажара олмас ҳолга келади.

Ҳар бир хужайра ва ҳар бир аъзо маълум титрашим (вибрация) билан ишлайди (Аллоҳни зикр қилади). Бироқ қолдиқларнинг бирикиши билан ўзгарган хужайра ва аъзоларнинг титрашим (вибрация) частоталари бузилади (Аллоҳни зикр қилишини тўхтатади).

Пайғамбаримиз (с.а.в.): **“Аллоҳнинг зикрини тўхтатмаган ҳайвонни овчи овлай олмайди”**, деганлар.

Соғлом ҳайвонни на йиртқич, на овчи овлай олмайди. (Илмий тадқиқотлар овланган ҳайвонларнинг барчасини касал ҳайвонлар эканини кўрсатган). Шундай экан, Аллоҳ зикрини тўхтатмаган аъзо ҳам касалланмайди.

Ҳадиси шарифларда: **«Бир кимсанинг тўхтовсиз уч кеча иссиғи чиқса, онасидан тузилгандай гуноҳлардан покланади», «Олов олтин ва қумушни кирлардан тозаланидек, қулнинг касаллиги унинг ҳатоларини кетказади», «Касалларингизни еб-ичишга зўрламанг. Зеро, Аллоҳ уларни едиради ва ичиради», «Оз ейиш оз гуноҳдир», «Касаллигингиз - гуноҳлар, дорингиз (шифоингиз) - истиғфор эканини унутманг»** дейилгандир.

Бу ҳадисларда ҳатто, гуноҳ ва касаллик айни маънода қўлланилмоқда.

Демак, даволашдан аввал ҳасталикка олиб борган хато ва гуноҳларни аниқламоқ керак.

Бир аёл Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг ҳузурларига келиб: “Меннинг тутқаноғим бор. Вақти келганда кийимимни ечиб ташлайман. Аллоҳга дуо қилинг, шифо берсин”, деди. Пайғамбаримиз (с.а.в.): “Хоҳласанг, сабр қил: сенга жаннат берилади. Хоҳласанг, сенга шифо тилаб, Аллоҳга дуо қиламан”, дедилар. Аёл: “Ундай бўлса, сабр қиламан”, деди.

Бу аёл жаннат эвазига Аллоҳдан шифо истамай, сабр қилишни танлади. Биз эса озгина хасталансак, сабабини суриштирмасдан, дориларга ёки амалиётга (операцияга) чопамиз ва яна ... жаннатни умид қиламиз!

Пайғамбаримиз (с.а.в.) бир кишига икки табиб келтириб, “Бу одамни даволанг”, дедилар. Табиблар: “Эй, Расулulloҳ, биз жоҳилият пайтида дори тайёрлардик, касалликни даволардик. Исломга кирганимиздан бери таваккални танладик”, дейишди. Пайғамбаримиз (с.а.в.) “Уни даволанг”, дедилар.

Демак, касалликка сабр ва таваккал энг мукамал танловдир, аммо таваккал қила олмаганларнинг даволаниши ҳам жоиз. Фақат даво изларкан, **“Ҳаром билан даволанманг”** ва **«Ҳаром билан даволаниб бўлмайди»**, деган ҳадиси-шарифларни унутмаслик керак. (**“Тиббий дорилар”** ва **“Иммунитет тизими”** бўлимига қаранг)

Кам ейишни бошлаганлар бу ҳадислардаги ҳақиқатларни қисқа пайт ичида тушуниб оладилар.

АСОСИЙ ЕГУЛИКЛАР

“Енглар, ичинглар, фақат исроф қилманглар.

Аллоҳ исроф қилганларни ёмон кўради”. (“Аъроф”:31).

“Эй, иймон келтирганлар! Агар сиз ёлғиз Аллоҳга қуллик қилсангиз, сизга берган ризқларнинг Халол ва тозаларидан енг ва Аллоҳга шуқр қилинг”. (“Бақара”:172).

“Бас, Аллоҳнинг оятларига ишонган кимсалар бўлсангиз, Аллоҳнинг номи устига зикр қилинган таомлардан енг”. (Анъом:118).

Сув

Ҳазрати Муҳаммад (с.а.в.) **“Бу дунёда ва нариги дунёдаги энг яхши ичимлик сувдир”**, деганлар. Ер юзида сув кўп, аммо ҳамма сув ҳам ичилавермайди. Чунки метаболизм фақатгина муз структурали сув, яъни энгил сув билан соғлом ишлаши мумкин.

Инсон вужуди ўзининг барча фаолиятларини ягона эритувчи бўлган сув воситасида амалга оширади. Бадан намлигининг мувозанатда сақланиши, таомларнинг ҳазм қилиниши, озиқ моддаларнинг сўрилиши ва хужайраларга етказилиши, ортиқча ва зарарли моддаларнинг эритилиб, ташқарига чиқариб юборилиши шулар жумласидандир.

Протеин молекулаларини инсон вужудида бирлаштириб, тутиб турган нарса энгил, муз структурали сувдир. Бинонинг қурилишида цементнинг сифати қанчалик муҳим бўлса, инсон вужуди қурилишида ҳам сув сифати шунчалик муҳимдир. Цемент сифатли бўлса, бино юз йиллаб туради, сифатсиз бўлса, қисқа вақтда бузилиб кетади.

Сув молекулалари қувват боғи билан бир-бирига боғланиб, структурали кафас ташкил қилади. Молекулаларни бир жойда тутган қувват боғи ташқаридан келган ижобий ва салбий таъсирларга очиқ ҳолатдадир.

Сувни энгил ёки оғир ҳолга келтирадиган нарса қувватнинг ижобий ёки салбий бўлишидир.

Япон тадқиқотчиси доктор Масару Эмото йиққан сув намуналарини музлатиб, расмини олган. Табiiй оққан сувлар чиройли кристал(кластер)лар ҳосил қилган. Кран суви эса кристаллашмаган, кристаллашса ҳам бузуқ кристаллар ҳосил қилган.

“Севги”, “Шукр” ва “Фаришта” сўзлари битилган этикетлар ёпиштирилган шишаларга солинган сув чиройли кристаллар ҳосил қилса, “Шайтон” сўзи ёзилган этикеткали шишадаги сув қоп-қоронғу тешик шаклини олган. Сув турли мусиқа ва расмларга ҳам турли реакциялар кўрсатган.

Телевизор, компьютер, мобил телефон ва микротўлқинли печдан тарқалаётган электромагнит тўлқинларнинг сувга кўрсатган таъсирларининг расмлари ҳам шу услубда олинган. Бу расмлардаги кўриниш “Шайтон” сўзи натижаларига жуда ўхшаш. Паст товушда қилинган дунинг таъсири билан мияда тарқалган электромагнит тўлқинлар сувда олти бурчакли кристаллар (кластерлар) пайдо бўлишига сабаб бўлади

Ташқаридан келган сўз, мусиқа, электромагнит тўлқинлар ва образлар шишадаги сувни қандай таъсирлантирса, инсон вужудини ташкил қилган 70% сувни ҳам айни шаклда таъсирлантиради.

Яъни, хаотик товушлар сув кластерларини вайрон этиб, хасталикларга сабаб бўлса, муқаддас калималар ва оҳангли товушлар симметрик кластерлар пайдо этиб, хасталикларни тузалишига сабаб бўлади.

Илмий тадқиқотларга кўра, қўлланилган сув рух, бадан ва зехн соғлигига тўғридан-тўғри таъсир қилади. Касал баданда суюқлик айланиши турғун ҳолга келиб қолгани маълум бўлган. Соғлом бўлиш учун бадандаги 70% сувни тозалаб, енгиллаштириш керак бўлади.

Фақат манбасидан олинган сув тоза бўлади.

Сувларнинг энг устуни замзам сувдир.

Тоғ музларидан ва эриган қорлардан дарёларга оққан сувлар соғлом сувлардир. Хусусан, тепа булоқлардан, пастга, тошларга тушган, тез ва кўп оққан, тўхтамай ҳаракатда бўлган енгиллашган сувлар соғлиқ учун фойдали ҳисобланади.

Ёмғир суви ҳам енгил сувлардандир. Аммо ёмғир сувини ёмғир ёғишни бошлаганидан 15-20 дақиқа кейин олиш керак бўлади. Чунки бошдаги томчилар билан ҳаводаги кирлар тозаланади. Ёмғир суви ич кетишини (диареяни) тўхтатади, жигар ва буйрак касалликларини енгиллаштиради.

Булоқ сувини топиш имкони бўлмаганлар учун энг енгил, энг фойдали ва таъми ширин сув - муздан эритилган сувдир. Эмалли идишларга сув тўлдириб, музхонада музлатилиб, сўнгра эритилади ва тагига тушган қолдиқлар ташлаб юборилади. Сув эриганидан 10-12 соат жонли қолади, кейин эса оғирлаша бошлайди ва таъми ўзгаради. Сув оғирлашишининг олдини олиш ва уни шифоли ҳолга келтириш учун сувга Қуръони Карим ўқиш керак.

Қатик суви, мева ва сабзавот сувлари енгил, жонли ва шифоли сувлар ҳисобланади. (Янги мева, сабзавот, тарвуз ва қовун еган кишининг сувга эҳтиёжи қолмайди) Юқори сифатли сув бўлмаган жойларда мева, сабзавот, тарвуз ва қовун ейилса ёки мева сабзавот сувлари ичилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Кўл суви, ҳаракатининг озлигидан оғир сув ҳисобланади. Ер ости сувларининг, ғор ва қудук сувларининг таркиби эса қаттиқ бўлади. Дарё суви билан қудук сувининг қоришмаси, қайнатилган ва қайнатилмаган

сувларнинг аралашмаси, ичига муз солинган сувлар соғлик учун зарарлидир. Чунки турли таркибли сувларни бир пайтда ичмоқчи бўлган киши 4-5 соатлик танаффус билан ичиши керак-ки, биринчи ичилган сув иккинчиси келишидан аввал танани тарк этган бўлсин.

Идишларда сақланиб, дўконларда сотиладиган сувлар энг оғир сувлар ҳисобланади. Вужуд бу сувларни енгиллатишда қийналади, кўп қувват сарфлайди, тез чарчайди ва қарийди. Бу сувларни жонлантириш учун сувни ўқиш ёки қайнатиб, кейин музлатиш ёки ичишдан аввал пиёладан пиёлага 3-7 марта “Бисмиллаҳир Роҳманир Роҳийм”, деб, ҳаракатлантириш керак. Бу ҳаракат сувдаги салбий қувватларни кетказиб, сувни енгиллатади.

Ҳар таҳорат олгандан сўнг бир неча ютум сув ичиш суннатдир. Бомдод номози пайти, таҳорат олгандан кейин ичилган бир неча ютум сув ичаклардаги ахлат ва газни ҳаракатлантириб, чиқариб ташлайди.

Катта таҳоратда қабизлик муаммоси бўлганлар эрталаб ярим ёки бир пиёла совуқ ё илиқ сув ичишлари керак. Соғлом ва ёш бўлиш учун кишининг кунда 1-2 пиёла енгил (ўқилган сув, ёмғир суви ёки муздан янги эритилган сув ҳам бўлади) сув ичишга ва совуқ сувга одатланиши керак. Совуқ сувнинг жойини ҳеч нарса тўлдиролмайди.

Расулulloҳ (с.а.в.) сувни уч нафасда ичар, унинг тўйимли, касалликлардан сақловчи ва соғлиққа фойдали эканини айтар эдилар

Сувга бўлган эҳтиёж инсоннинг соғлигига ва еган нарсаларининг миқдорига боғлиқ. Инсон танаси худди Ер қурраси каби 70% сувдан, 30% қаттиқ моддалардан иборат. Яъни ҳар 30-40 грамм қаттиқ таомга 60-70 грамм. сув аралаштириш керак. Мева ва сабзавот сувлари ҳам сув ҳисобланади.

Ҳаддан ташқари кўп сув ичишда яхшилик йўқ, чунки сув қонга аралашиб қон миқдорини орттиради. Қоннинг ортиши юракнинг қон айлантиришини қийинлаштиради ва юракнинг ризқини (уришлар сонини) тез тугатади. Касал бўлганда шифо топиш ниятида қолдиқларни эритиш ва чиқариш учун 1-1,5 литр сув (мева-сабзавот суви билан) ичса бўлади. Фақат соғайгандан кейин сув миқдорини зудлик билан камайтириш керак бўлади.

Етти ҳолатда сув ичиш касалликларга сабаб бўлади:

Чарчаган ва терлаган ҳолда, ҳаммомдан сўнг, ейиш пайтида, овқатни еб бўлган захоти, мева ва қовун егандан сўнг, туриб ва уйқудан уйғонибоқ сув ичиш касалликларга сабаб бўлади. Бу ҳолатларда эҳтиёж бўлса, бир неча кичик ютум ичиш мумкин.

Кунига 2 марта, эрталаб ва емақдан 1,5-3 соат кейин сув ичиш киши табиатига энг мувофиқ ва тўғри тартибдир. Сув эрталаб ичилса, ичакларнинг ишлашига, таомдан 1,5-3 соат кейин ичилганида ҳазмга ёрдамчи бўлади.

Таомдан аввал сув ичса бўлади. Фақат бу ерда бир нарсага эътибор қилиш керак:

Таомни ҳидлагандан кейин сув ичиш тўғри эмас. Чунки пишаётган таом ҳиди чикса, оғиз ва ошқозонда дарров ферментлар ҳосил бўла бошлайди. Ичилган сув бу ферментларни ичакка олиб кетиб, ҳазмни қийинлаштиради. Бундай пайтларда кўпи билан бир қанча кичик ютум сув ичиш мумкин.

Маъдан сувлари қонни тозалайди, яраларни ёпади, бадан ҳидларини кетказди. Фақат кунда бир пиёладан кўп маъдан суви ичмаслик, буни ҳам ҳар куни ичмаслик керак. Кишининг соғлигига қараб, доктор тавсияси билан маълум маъдан сувлари керакли миқдорда ичилади.

Олтингугурт булоқли сувлар талоқ оғриғига, шишига, жигар касалликларига, ревматизм, фалаж (паралич), аллергия, яралар, бўғин ва тери касалликларига шифо бўлади. Денгиз суви ҳам олтингугурт сувидек таъсир қилади. Таркибида темир ва мис бўлган маъдан (қайнарбулоқ) сувлари буйрак, талоқ ва ошқозон учун фойдали.

Ёшларнинг совуқ сув билан таҳорат олишлари ва ғусл қилишлари ҳам жуда фойдали. Совуқ сув, асаб касалликларига, буйрак ва тухумдон яллиғланишига, бошқа яллиғлантирувчи ва ҳароратни оширувчи касалликларга яхши даводир. Аммо сил (туберкулез), тутқаноқ ва жигар касалликлари билан оғриганлар тuzалмагунларича совуқ сув ишлатмасликлари керак.

Оғир касалликдан чиққанлар, жарроҳликдан чиққан қуввати кам кишилар ва қарияларнинг илиқ сув ишлатишлари мақсадга мувофиқ.

Соғлом кишиларнинг эса, иссиқ сувга эҳтиёжи йўқ. Бўлганида эди, Аллоҳ Таъоло сувни иссиқ қилиб яратар эди.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) куёшда иситилган сув билан таҳорат қилишни ёки ғусл қилишни маън қилганлар ва куёшда исиган сувнинг тери касаллигига сабаб бўлишини айтганлар.

Имом Шофъий ҳазратлари куёшда исиган сув билан таҳорат қилишни макруҳ ҳисоблаганлар, ҳатто бу сув билан кийимларни ҳам ювишни муносиб кўрмаганлар.

Бугунги докторлар эса, инсонларга куёшда ойларча қолиб кетган шишадаги сувлардан кунига 3-6 литр ичишни тавсия қилишмоқда!!!

Охирги йилларда ичимлик сувларининг чиришини олдини олиш ва тозалигини сақлаш мақсадида сувга карбон нанопарчалар қўшилмоқда.

Оғиз йўли билан танага кирган карбон нанопарчалари тўқималарга тўпланиб, хужайралардаги метаболизмга аралашиб, мутацияга олиб келиши мумкин.

Масаланинг яна бир ғалати тарафи шундаки, кўпгина суверен давлатларнинг сув манбалари бегона ширкатлар тарафидан сотиб олиниб, бу сувлар фақат ўша ширкатларга маълум услублар билан «тозаланиб»,

ишловдан ўтказилиб, халкка тақдим этилмоқда. Бу демак, замонамизда сув устида исталган стратегик ўйинни амалга ошириш мумкин ҳолга келди. (“**Нанотехнология**” бўлимига қаранг).

Асал

Пайғамбаримиз (с.а.в.): *“Асал енглар, зеро асал бўлган уйга фаришталар раҳмат тилашади. Асал еган кишининг ошқозонига минг даво киради ва миллионларча гуноҳ узоқлашади. Бир киши ўлса ва бада-нида асал бўлса, баданини жаҳаннам оташи куйдирмайди. Ҳар куни эрталаб асал шарбати ичганлар касал бўлишмайди. Менимча асал каби шифо йўқ”*, деганлар.

Асал ошқозон ва ичаклар фаолиятининг бузилишига шифо; ошқозон ва ўн икки бармоқли ичакдаги яра ва ташқи яраларнинг битишини таъминлайди. Ревматизм, юрак, ўпка, жигар ва тери касалликларига шифо. Томирларнинг қаттиқлиги, асаб бузилиши ва анемияга фойдалидир. Асал ҳам ич қотишини кетказадиган ҳамда ич кетишини (диареяни) тўхтатадиган дориدير.

Асал ейиш кишини ёшартиради, кишига қувват бахш этади.

Шифоли томонларидан ташқари, асал чақалоқлардан тортиб қарияларгача керакли озик моддаси ҳисобланади. Ҳақиқий асал ари патагидан олинганидан 4-5 ҳафта сўнгра кристаллашишни бошлайди. Қотган асалнинг кристаллари нозик бўлади. Катта кристалли асалнинг сифати паст. Баъзи асал турлари кристаллашмайди.

Олий сифатли асал баҳор бошларида ва ёзда олинган асалдир. Дори сифатида қўллаш учун айнан шундай асал танланиши керак.

Баҳорнинг охирларида олинган асал унчалик шифоли бўлмайди.

Бир нўхат донасидек прополис (асалари елими) ва шу миқдорда асал муми асал билан бирга чайналса, оғиз ва бурун томирларидаги тикилишларни кетказди.

Варикоз, гангрена, оғиз яралари, чипқон, теридаги яллиғланишли яраларга асал суриш шифолидир..

Асал кўз ва кўз яраларига малҳам, оғизни тозаловчи ва томир очувчи сифатида қўлланилади.

Қулоққа бир ҳил миқдорда асал ва илиқ сувда эритилган тош тузи дамланса, қулоқни яллиғланишдан тозалайди.

Ангина шишганида оғизда асал тутиш фойдали.

Асал уйқусизликка яхши даводир.

Қанд касали бўлган беморлар ҳам бир чой қошиғидан бошлаб, ҳар кун 1 чой қошиғидан 1 ош қошиғигача асал ейишлари мумкин ва ҳақиқий асалнинг давоси билан бу касалликдан қутулишади.

Асал таом билан бирга ёки таомдан кейин ейилса, шифо хусусиятини йўқотади, аллергия таъсир қилиши мумкин.

Асалнинг кўпи семиртиради, дангаса қилади, уйкучи қилиб қўяди.

Даволаниш умидида асал ейишни хоҳлаган киши ҳар куни эрталаб ё кечқурун оч қоринга 1 қошиқ асал ейиши керак. Фақат еган асали таом ўрнига ўтади, яъни унинг кетидан таом ейилмайди.

Асал билан бирга сув ичиш мумкин. Эрталаб ва кечқурунги таомдан аввал 1 чой қошиқ асал ейиш ҳам мумкин.

Бир неча кун фақат асал билан кун кечирмоқчи бўлганлар ҳар куни 100-150 грамм асал ейишлари мумкин. Ҳар куни асал ейдиганларнинг кунда 1 ош қошиғидан кўп асалга ёки бошқа ширинликларга эҳтиёжи қолмайди.

Асални бармоқ билан ёки тахта қошиқда ейиш суннатдир.

Асал совутгич (холодилник) ёки музлатгичларда (морозилникларда) эмас, балки салқин ва қоронғу жойда сақланиши керак. Агар асал солинган шиша ёки тахта идиш қаттиқ ёпилса, ундаги асал шифобахш хусусиятини йўқотмасдан йиллар давомида сақланиши мумкин.

Асал таркибида 18% сув, 40% мева қанди (фруктоза), 34% узум қанди (глюкоза), 0,4% бошқа қандлар, 0,3% протеин, 7,1% темир тузлар, микроэлементлар, ферментлар, витаминлар ва бошқа моддалар бўлади.

Асал лабораторияларда бу таркибга кўра глюкоза ва фруктозаси текширилади. Умуман асалда глюкоза ва фруктоза нисбати меъёрларга тўғри келса, ундаги бошқа моддаларнинг нисбатлари ҳам тўғри келади. Афсуски, бугун бу текшириш ўз аҳамиятини йўқотган. Чунки Туркияда гени ўзгартирилган глюкоза ва фруктозалар ишлаб чиқарилмоқда ва хориждан келтирилган синтетик асал аромати қўлланилмоқда. Бу шаклда яхши ҳидли турли аралашмалар асал сифатида бозорга чиқарилмоқда.

Бу соҳтакорликни исбот қилиш қийин иш, чунки Туркияда бу соҳада етарлича лаборатория ва мутахассислар йўқ.

Асал билан тайёрланадиган дорилар:

1. 1 кг сариёғ сувда 5-10 дақиқа қайнатилади, сув устига чиққан сариёғ олиниб, 500 гр асал билан аралаштирилади. Яра, пуфакчалар ва куйган жойларга сурилади. Бу аралашмани нонуштада нон билан ҳам еса бўлади.

2. 3 қошиқ мойчечак 500 гр. иссиқ сувга солинади ва 1 соат дамланади. 40 даражагача етиб, совуганидан сўнг сузилади ва 3 ош қошиқ асал қўшиб ейилади. Ангина, оғиз, тил, ошқозон ва ичак яраларига ҳам қўлласа бўлади (ғарғара қилинади, ичилади, клизма қилинади).

3. 1 ош қошиқ асал 1 пиёла олма шарбатида эритилади ва ҳар куни эрталаб оч қоринга ичилади. Бу дори хусусан жигар хасталиқларига шифодир.

4. 10 гр тош тузи 50 гр илиқ сув билан эритилади. Сўнг бу тузли сувдан керакли миқдор олинади ва шу миқдордаги асал билан аралаштирилади. Эрталаб-кечқурун илитилиб қулоқларга 7-8 томчи томизилади.

Ўрта кулоқнинг яллиғланиши, замбуруғ ва кулоқ шанғиллашига фойдалидир.

5. Ёнғоқ барги чой каби дамланиб, сузилади. 40 даражагача совиганидан кейин асал қўшилади. Ҳар куни чой қилиб ичилса, танага қувват беради ва жонлантиради.

Асалли саримсоқли дори

10 дона лимон суви тахта ховончада майдаланган 10 бош саримсоқ ва 1 кг асал билан аралаштирилиб, шиша идишга солинади. Оғзи 3 қават пахта латта билан ёпилади, салқин ва қоронғу жойда 7 кун сақланади. Етти кундан сўнгра идиш оғзи ёпилиб, музлатгичга қўйилади. Йиллар давомида сақланиши мумкин, қанчалик кўп сақланса, шунча қувватли бўлади.

Дори тайёр бўлганда ҳар куни бир вақтда оч қоринга 4 чой қошиқдан истеъмол қилинади. Ҳар сафар оғизга 1 чой қошиқдан кўп емаслик ва ютмасдан аввал оғизда эритиш керак. Чунки муҳими дорининг ошқозонга кириши эмас, балки оғиздаги майда томирлар орқали баданга сингишидир. Дорининг бу шаклда истеъмол қилиниши юрак ва мия томирларини тозалайди.

Ичилса, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраларини, ошқозондаги Н.Рylogi инфекциясини йўқотади. Бу курс соғлом кишиларнинг касалланмасликлари, касалларнинг эса тузалиши учун йилда бир марта қўлланилади. Бундан ташқари, ёши 40 дан ўтганлар ҳар қандай касалликка мазкур дорини ичишлари мумкин.

Изоҳ: Лимон суви ўрнига сирка ҳам қўлланса бўлади (“Олма сиркаси” бўлимига қаранг.)

Полен

Ўта қиммат озуқа ҳисобланган полен ари уясидан олинганида кўплаб касалликлардан соғайишни осонлаштиради. Ариларнинг ферментлари билан аралашган полен аллергия бермайди. Катта, кичик, ёш, қари, касал ёки соғлом ҳамма полен ишлатиши мумкин. Ўсмирлар 1 чой қошиқ, кичиклар эса ярим ёки чорак чой қошиқ поленни ўша миқдорли асал ҳамда илиқ сув билан аралаштириб, умр бўйи йилда 1 ойлик курслар олишлари мумкин.

Полен тоза бўлиши ва эрталаб оч қоринга ичилиши керак. Агар бир йил ўтиб кетса, фойдали хусусиятларини йўқотади ва аллергия бериши ҳам мумкин. Полен совутгичда сақланиши ва қуруқ бўлиши керак, чунки намдан бузилади. Унинг ичида мавжуд 27 модда (натрий, калий, цинк, бор, кальций, титан, хром, барий ва бошқалар) сув билан кимёвий реакцияга киришиб, соғлиқ учун зарарли ҳолга келиши мумкин. Полен истеъмол қилганлар протеинли озуқаларни (гўшт, тухум, пишлоқ, балиқ) ейишни камайтиришлари керак, чунки поленда жуда кўп протеин бор.

Ари сути

Ари сути ревматизмга, гормон мувозанатсизлигига, анемияга, ҳолсизликка, ошқозон ва ичак касалликларига, соч тўкилишига, ўпка, юрак ва бошқа касалликларга қарши қабул қилинади. Ари сути таркибида В1, В2, В3, В6, В12, С, Н, РР, Е витаминлари, аминокислоталар ва органик кислоталар мавжуд. Ари сути совутгичда сақланади.

Қабул қилиш услублари:

10-20 миллиграмм ари сути эрталаб-кечқурун оч қоринга тил остида эритилиб, кейин ютилади. Тўғридан-тўғри ютилса, шифоли хусусиятларини йўқотади.

Ёки:

10-20 миллиграмм ари сути 10-30 гр асал билан аралаштирилиб, бир ой давомида эрталаб-кечқурун оч қоринга оғизда эритилиб ютилади. Бу танадаги безларни тозалаб, уларнинг мувозанатли ишлашини таъминлайди.

Прополис (асалари елими)

Прополис ари уяларидаги қахваранг катрон бўлиб, юқори даражали антимикробиал ва бактерицид таъсиридан ташқари ангина, милк касалликлари, ташқи ва ички яралар, куюклар, экзема, замбуруғ, геморрой, туберкулёз, захм (сифилис), суяк касалликлари ва шу каби касалликларнинг давосида қўлланилади.

Қўллаш услублари:

- Нўхот катталигидаги прополисни эригунича оғизда сақлаб ёки сақич қилиб чайнаш ангина, милк касалликлари, суяк юмшаши, тиш оғриғи, ошқозон, оғиз ва тил яраларига фойдали.

- 1 кг сариеғ эмал ёки шиша идишда қайнатилиб, 80 даражага-ча совугандан кейин ичига 100-200 гр прополис парча-парча ҳолатда қўшилади. Бу аралашма 80 даражадаги сув идишда (бир идишга 80 даража совуқликда сув қуйилиб, ичига сариеғ ва прополис бўлган идишлар қўйилиб) 20-30 дақиқа аралаштирилади. Ички касалликлар ва яраларга қарши эрталаб оч қоринга 20 граммдан ейилади. Тери касалликлари ва яраларга сурилади. Бу аралашмани соғлом киши ҳам нонуштада нонга қўшиб, чой билан ичиши мумкин.

- Прополис иситилганидан сўнг сўгал устига қўйилади ва устидан боғланади. Ва сўгал купорилиб, тушгунича 3-5 кун кутилади.

Прополис салқин ва қоронғу жойда йиллар давомида сақланса, шифоли хусусиятлари йўқолмайди, аксинча, ортади.

Мева ва сабзавотлар

Янги сабзавот ва мевалар ҳазми қулай ва соғлом озуқа сифатида инсон учун етарлидир.. Мева сабзавотлардаги сув, органик кислоталар, ви-

таминлар ва микроэлементлар баданни тозалайди ва унга шифо бахш этади. Бу моддалар мева ва сабзавотлар янгилигида ейилганда фойдали бўлади. Сабзавот ва мевалар пиширилганда ўз суви, органик кислоталари ва протеинларидаги табиий таркибни йўқотиб, витаминларидан маҳрум бўлади. Қисқаси, тирик мавжудотлар жон беришади. Масалан, помидор ёки исмалоқнинг суви янгилигида ичилса, баданни оҳаклардан тозалайди, анемияни кетказди ва бадан қувватини оширади.

Помидор янгилигида ейилса, суяк юмшаши, ҳатто саратоннинг олдини олади. Пиширилганда ичидаги оксалацид зарарли ҳолга келиб, тузланиш, томирларда торайиш, анемия, буйрак ва сафро тошини келиб чиқишига сабаб бўлади.

Қуритилган сабзавот ва мевалар эса янгилик хусусиятини йўқотмайди. Шу сабабдан қуритилган меваларни қайнатиб, компот қилиш тўғри эмас. Бунинг ўрнига қуруқ мевани 4-7 соат сувга солиб, аввал сувини ичиш, кейин эса мевасини ейиш фойдалидир.

Мева бутунлай таомдан айри (бошқа маҳал) ёки таомдан аввал ейилиши керак. Шу билан бирга, таомдан кейин ейилган мева ҳазм бўлмасдан ачийди, спирт, сирка кислотаси, газ ишлаб чиқариб, турли касалликларга, ҳатто жигар сиррозига сабаб бўлади.

Мева ва сабзавот пўсти олинмасдан, бир неча уруғи билан ейилиши керак. Тарвуз, лимон каби меваларни, оз бўлса ҳам, пўстлоғи билан ейиш фойдалидир. Ошқовок, картошка, бақлажон, қизил лавлаги каби сабзавотлар печка ёки оловда пўстлоғи билан пиширилади.

Қаттиқ мева ва сабзавотларни (олма, сабзи ва бошқаларни) янчганда пўстлоғи билан бирга янчиш керак. Меваларга шакар, сут ёки туз қўшилмайди

Бир неча тур мева бир пайтда ейилмайди. Фақат бир синфга кирувчи, масалан апельсин, грейфрут, лимон ёки олча, гилос кабилар бир пайтда ейилиши мумкин.

Аммо бир синфдан бўлиб, ранги турли бўлса (масалан қизил ва яшил олма) аралаш ейилмаслиги керак, акс ҳолда улар қоринда газ пайдо қилади ва қоринни шиширади.

Икки турли мевани фақат 30 дақиқа ёки 1 соат танаффус билан ейиш мумкин.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) янги хурмони қаймоқ билан, майизни нон билан ер эдилар. Соғлом бўлсангиз, қулупнай ва хурмони қаймоқ билан, бананни асал билан ейишингиз мумкин. Ёки табиий, тозаланмаган, қўшимчалар қўшилмаган ундан тайёрланган, табиий ачитқи билан тайёрланган ва тандирда пиширилган нонни анор ёки узум билан ейиш мумкин. Мева сувларини ва меваларни бир-бири билан аралаштиришни бу масалани билган доктор тавсияси билангина амалга ошириш мумкин.

Шубҳасиз, ҳар меванинг таъмида ҳикмат бор. Шундай бўлмаса эди,

Аллоҳ Таъоло барча меваларни бир ҳил таъмда яратар эди. Меваларнинг таъмини туз ёки шакар қўшиб, ўзгартиришдан олдин ўйлаш керак. Бу сабзавотларга ҳам тегишли.

Пишиқчилик (ҳосил) даврида ейилган мева ва сабзавотлар касалликларни кетказувчи хусусиятлар эга бўлади, бу мавсумдан бошқа пайтда ейилган мева ва сабзавотлар касаллик келтириб чиқариши мумкин.

Масалан, музлатгичда музлатилганидан кейин қовун, олма ёки нокнинг кимёвий таркиби ўзгариб, улар ачиб спирт, сирка ёки ацетон ишлаб чиқаради, ҳазм ва метаболизмнинг бузилишига, ичакларда ортиқча газлар қўпайишига сабаб бўлади.

Узоқ вақт сақланган мева ва сабзавотларда йиғилган гормон ва кимёвий моддаларнинг молекулалари парчаланса, бундан ҳам хавфли бўлади.

Энг фойдали мева ва сабзавотлар сизга энг яқин боғ ёки полиздан узилган, янги мева ва сабзавотлардир. Чунки бир экологик муҳитда фойдали бўлган мева ёки сабзавот бошқа бир экологик муҳитда яшайдиган кишига кўзланган фойдани бермайди. Яъни экологик муҳит ва инсон бир бутун ҳисобланади.

Қуритилган мева ва қурук озуқалар

Меваларни қуритиш пайтида ранг тутувчи, пашша, хашоратларга қарши ва бузилиши олдини олувчи натрий сульфит (E221) қўлланилади.

Тадқиқотлар натижаси шуни кўрсатади-ки, натрий сульфитнинг озуқалар орқали истеъмол қилиниши мия фаолиятига зарар беради ва вақт ўтиши билан бу зарарни катталаштиради.

Кимёвий моддалар билан қуритилган мева ва озуқаларда жонли қурт топиш мумкин эмас. Чунки дориланган меваларни ҳеч бир хашорат, қуш, пашша емайди, ҳатто микроб ҳам тегина олмайди. Демак, бозорда қайси мевага ари ва пашшалар хужум қилаётган бўлса, ўшандан олиш, қайсига яқинлашмаётган бўлса, олмаслик керак.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) хурмо қуртлаган бўлса, қуртларини олиб ташлаб, еяверар эдилар.

Сут

2 ёшгача бўлган болага зарур озуқа она сутидир. Аммо она-бола орасида қон тўғри келмаса, яъни она сутининг протеинлари бола танасининг протеинларига зид келса, она сути бола соғлигига хавф солади. Бу ҳолда бола учун сут энагаси қидириш керак. Соғиб қўйиб қўйилган она сутининг ҳазми оғир бўлади ва керакли фойдани бера олмайди.

Инсон 2 ёшдан кейин боланинг ошқозони сутни ҳазм қилиш тизимини йўқотади. Энди сут ўзининг таркибидаги ҳамда ичаклардаги микроблар ёрдамида ҳазм бўлади. Сигир ва бошқа барча ҳайвонларнинг сутлари соғилганидан кейин илиқлигича ҳеч нарса аралаштирилмасдан

ичилса, шифоли бўлади. Чунки сут янги соғилганида унинг таркибида ҳазми қулайлаштирувчи микроб ва ферментлар бўлади.

Соғилганидан кейин туриб қолган сутда кўпайган зарарли микроблар сутни зарарли ҳолга келтириши сабабли қайнатилиши керак. Лекин қайнатилганида ҳазми қийинлашади. Чунки сутнинг ҳазмини осонлаштирадиган фермент ва микроблар 43-54 даража иссиқда ўлади. Бугунги кунда соғом киши қолмагани каби ҳайвонлар ҳам касал, шунинг учун сутлар қайнатиб ичилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Антибиотик билан даволанганларда зарарли микроблар билан бирга ичаклардаги микроблар ҳам йўқ бўлиши сабабли, сут ҳазм бўлмасдан бузилишни бошлайди. Бадан бузилган сутдаги кальцийлардан фойдалана олмайди. Бузилган сут танада ортиқча балғам тўпланишига ва туз йиғилишига, бунинг натижасида суяк юмшашига, жигар, талоқ ва томирларнинг тикилишларига, катаракта, псориаз ва витиликон (пес), сафро косаси ва буйрак тошларига, тиш чириши ва милик касалликларига сабаб бўлади (хусусан, қон гуруҳи «0» ва «А» бўлган кишиларда).

Турли сигирлардан соғилиб, аралаштирилган ва пастеризацияланган сутни фақат қайнатиб, занжабил билан ва илиқлашганидан сўнг, асал билан аралаштирилиб, ичса бўлади.

Сутли ширинликларнинг устига занжабил ёки долчин сепса бўлади. Занжабил, долчин ва асал сутнинг ҳазмини осонлаштиради.

Сут ичимлик эмас, овқат ҳисобланади. Шунинг учун сутни кичик қултумлар билан, оғизда тутиб туриб ичиш керак. Сут ичгандан кейин тез ҳаракат қилиш, ухлаш ёки бирон нарса ейиш яхши эмас, акс ҳолда, буйракда ва қовуқда тош йиғилишига сабаб бўлади (хусусан, қон гуруҳи «0» ва «А» бўлган кишиларда).

Бир сигирнинг сути бошқа сигирнинг сути билан аралаштирилмаслиги керак. Аралаш, пастеризацияланган ва кўп туриб қолган, қўшимчалар қўшилган сутларнинг фойдасидан зарари кўп.

Аралаш ва пастеризацияланган сутни қайнатиб, қатиқ қилиш мақсадга мувофиқ. Қатиқ таркибидаги микроблар сутнинг ҳазм қилинишини таъминлайди. Микроблар билан ҳазм қилинган сут қатиқ бўлади ва бадан қатиқни осонликча ҳазм қилади.

Қадимги олимлар сут таркибининг ҳайвон рангига, бўйига, тана тuzилишига, кучли ёки кучсизлиги, гўштининг қаттиқ ёки юмшоқлигига, бошқача айтганда, сигирнинг мижозига кўра ўзгаришини билишган. Яъни сутнинг хусусияти ҳайвоннинг мижози билан узвий боғлиқдир.

Инсонларда ва ўсимликларда бўлгани каби, ҳайвонларда ҳам 4 тур мижоз бор Инсонларнинг 4 қон гуруҳига ажралиши, аслида, уларнинг 4 турдаги мижозга ажралишидир.

Бу жиҳатдан инсон ҳар қандай сигир сутини ича олмайди. Фақат ўз мижози билан бир мижозли сигир сутинигина ичиши мумкин. Бу худ-

ди она сутининг болага тўғри келмаслигига ўхшайди. Шунинг учун бир мамлакатдаги ҳайвон турини бошқа мамлакатдан келтирилган ҳайвон тури билан алмаштириш ёки турли сигирлардан соғилган сутни аралаштириб ичиш нотўғри, ҳатто баъзан хавфлидир.

Жамиятимизда пайғамбаримизнинг (с.а.в.) **“Сут ичинг”** амри ом-малашиб кетган. Аммо Пайғамбаримиз (с.а.в.) буни умрида ҳеч қандай сунъий овқат емаган, бир туя, бир қўй, бир эчкидан ёки бир сигирдан соғилган сутни ичган ва ҳаётида ҳеч антибиотик олмаган инсонлар учун айтганлар.

Бугун антибиотик билан даволанмаган ҳеч ким йўқ, табиий озикланмаган ҳайвондан янги соғилган сут таъмини биладиган киши ҳам йўқ. Сут ишлаб чиқаришни кўпайтириш учун сигирларга бериладиган йириклаштирувчи (семиртирувчи) гормон инсондаги йириклаштириш факторни (IGF-1) орттириши мумкин. Йириклаштириш фактори барча тўқималарда ҳужайраларни назоратсиз тарзда орттириб, саратон (рак) келтириб чиқаради.

Табиий тоза сутни асал билан ичиш киши рангини тозалайди, семиртиради. Асалли сут қарияларнинг қуруқ ва совуқ мижозига фойдали. Қуруқликни камайтиради, совуқликнинг олдини олади.

Шиш ва саратонга, жигар, талоқ, буйрак ва тери касалликларига, бош оғриши, қулоқ шанғиллаши ва бош айланиши каби касалликларга сут зарарлидир. Бу касалликлар учун фақатгина туя сути фойдали.

Уйда ачитилган табиий қатиқ

Бодринг билан ейилган қатиқ иссиқни туширади. Пиёз ҳам қўшилса, юқумли (инфекцион) касалликларга фойдали.

Қайнатилган қатиқ ич кетиши, ҳатто қонли ич кетишини (диареяни) тўхтатади. Аммо қатиқ қаймоғи олиниб, қайнатилиши керак.

Ёғли қатиқ янги куйган жойларга, хусусан, куёшда куйган жойларга сурилса, оғриқларни тўхтатади ва қисқа пайт ичида тузалишини таъминлайди.

Қатиқ суви қонни тозалайди, жигар ва талоқдаги тикилишларни очади, буйрак тошларини эритади ва сариқ касалига фойдали.

Бундан ташқари, қатиқ суви билан яра боғланса, яралар тозаланади ва ёпилади; сепкилларга сурилса, уларни кетказади. Учукқа сурилса, тезда яхши қилади.

Оч қоринга қатиқ суви ичиш газни кетказади, ичаклардаги табиий микробларнинг яшашига кўмаклашади.

Жуда ориқ бўлганлар учун кунни қатиқ суви билан бошлаш, қонни тозалайди, иссиқ сафрони совутади ва камайтиради. Ичаклар ва талоққа дам бериб, ҳазми осонлаштиради ва семиришга ёрдам беради.

Соч қатиқ суви билан ювилса, ялтирайди ва тез ўсади.

Пишлоқ

Пишлоқ сут суви (яъни катикдаги яшил сув) ажратилишидан олинади. Пишлоқ сут махсулотлари ичида ҳазми оғир бўлгандир. Пишлоқнинг ҳазмини осонлаштириш ва йўқотилган яшил сув ўрнини тўлдириш учун пишлоққа помидор, салат ва кўкатлар аралаштириш керак.

Янги сабзавотлар енгил сувли бўлганлари учун пишлоқнинг ҳазмига ёрдам беради. Қадимги ҳақимлар: “Пишлоқнинг ўзини ейиш касаллик келтиради, лекин ёнғоқ билан бирга ейилса, шифо бўлади”, дейишган.

Бузилмаган пишлоқнинг, яъни сақловчи модда қўшилган пишлоқнинг ҳазми кўп туриб қолган сутнинг ҳазмига ўхшайди. Пишлоқни кўп ейиш баданда туз йиғилиши, буйрак ва қовуқда тош йиғилишига, томирларда тикилишлар ва суюқ юмшашини келтириб чиқаради.

Энг яхши пишлоқ - қўй ва эчки сутидан қилинган пишлоқ, бринза ва оқ пишлоқлардир. Энг оғири - ёш қўй сутидан қилинган пишлоқ ва кремли пишлоқдир.

Туркиянинг баъзи жойларида халқ пишлоқни моғорлатиб (сақлаб қўйиб) ейди. Моғорланган пишлоқни ейиш одати бўлмаган баъзи кишилар ҳам бундай пишлоқни яхши кўради. Хусусан, қон гуруҳи «0» бўлиб, пишлоқни ҳазм қилишда қийналганлар, моғорланган пишлоқни севадилар, чунки ундаги микроблар ҳазм жараёнини осонлаштиради.

Сариёғ

Қадимдан малҳам ва дори сифатида қўлланилади. Сариёғ ошқозон ва ичакларни дам олдиради, вужудни қувватлантиради.

Қон гуруҳи «0» ёки “В” бўлган соғлом кишилар ҳафтада 2-3 марта сариёғ ейишади. Аммо сариёғ қон гуруҳи “А” в “АВ” бўлганларнинг мижозига тўғри келмайди, улар сариёғни ҳазм қила олишмайди. Ҳазм қилинмаган қолдиқлар сизлоғич, хўппоз ва томир қопламаларига сабаб бўлади.

Халқининг аксарияти “А” гуруҳли бўлган Тибетда халқ сариёғни сақлаб қўйиб ейишади. Пишлоқ каби сариёғнинг ҳам сақлаб қўйилгани осон ҳазм бўлади.

Нон

Буғдойнинг барча витамин, фермент ва микроэлементлари унинг муттик (ёки муртак)ида, қобиқ ва қобиқ остида тўплаган. Буғдой марказида эса фақатгина “чукур уйқу ҳолидаги” крахмал бор.

Буғдой суғорилганда, сув унинг ферментларини эритиб, микроэлементларни ва витаминларни жонлантиради ва крахмалга оқизади. Ферментлар крахмални енгил шакарга айлантириб, муттик (ёки муртак - русча «зародыш»)га юборади. муттик ҳаракатга ўтиб, бўй чиқаради ва ҳаётини бошлайди.

Ферментларнинг буғдой қобиғининг ичида қамалишининг ва крахмалнинг уйқу ҳолида тутилишининг ҳикмати буғдойнинг пайтидан аввал ўсиб кетмаслиги ва юз йиллаб бузилмасдан сақланиши учун. Бундан ташқари, буғдойдан ун қилинганда, унинг қобиқлари (кепаги) эланиб, ажратилади, оғир ўлик крахмал ун қилинади. Бу жоҳилликдан бошқа нарса эмас.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) бунга асло изн бермасдилар. Саҳл ибн Саъд розияллоҳу анҳу: **“Расулulloҳнинг (с.а.в.) вафотлариғача на оқ нон, ва на элак кўрдим”**, деганлар.

Оқ ундан қилинган ноннинг ҳазми оғир, қондаги кислота миқдорини кўпайтиради. Оқ ундан қилинган нон сафро косаси, буйрак ва қовуқда тошлар пайдо бўлишига, майда (капилер) ва йўғон (вен) томирларнинг тикилиб қолишига сабаб бўлади.

Табиий бўлмаган нон ичакларда “В” витаминини ишлаб чиқарадиган микробларни сустлаштиради. “В” витаминининг етишмаслиги асаб мувозанатсизлигига ва анемияга йўл очади.

Ачитқили, иссиқ нон бир қанча касаллик ва ичак қуртларининг пайдо бўлишига сабаб бўлади. Хамиртурушли нон пишганидан кейин камида 3 соатдан сўнг ейилиши керак. Аммо ачитқисиз ёки табиий ачитқили тандир нонни баъзан иссиқлигида ҳам еса бўлади.

Янги ун қилинган эски буғдой кепагини ажратмасдан арпа ёки нўхот ачитқиси каби табиий ачитқи билан аралаштирилиб, тандирда пиширилган нон танага ҳаёт беради. Хамиртуруш билан ҳам нон қилса бўлади, яъни тайёрланган хамирдан парча олиб қўйилиб, кейинги нон хамирига ачитқи сифатида қўшилади. Унинг хамири кеч шишади. Масалан, кечқурун қилинган хамир эртаси куни эрталаб шишган бўлади.

Нон ҳазмини осонлаштириш учун хамирга седана, занжабил, арпабодиён, зиғир уруғи, кардамон (ҳил), шивит уруғлари қўшилади. Нон устига кунжут сепилса, бу ҳам мақсадга мувофиқ.

Хамир қилганда турли унлар бир-бирига аралаштирилмаслиги керак, чунки ноннинг ҳазми оғирлашади (буғдой уни жавдар ёки арпа билан аралаштирилиши мумкин). Сариёғ, зайтун ёғи, ҳайвон ёғи, асал, мураббо ва сабзавот таомлар билан бирга нон ейиш мумкин. Фақат гўшт, товук, балиқ, дон ва сут каби таомлар билан бирга нон ейиш ҳазми кийинлаштиради ва соғлиқка зарарлидир.

Қадимдагилар буғдой ёки арпа унини сув, ёғ ва асал билан аралаштириб, кулча қилиб, пиширмасдан, қуёшда қуритиб ейишган. Шу тарзда бошқа таомга эҳтиёж сезмасдан соғлом бўлиб, 100 йилдан кўпроқ умр кўришган. Аммо бугунги кунда эски буғдой навлари, арпа, жавдар, қора буғдой тарих бўлиб қолди. Уларнинг ўрнига гени ўзгартирилган ва терминатор ген билан қуроллантирилган янги дон турлари келди. Терминатор (қисирлаштирувчи) ген қўшилган буғдойни экиб, ундан кейинги йил учун уруғ олишнинг имкони йўқ.

Таркибида кўп микдорда ёпишқон альбумин моддаси бўлгани учун гени ўзгартирилган буғдойларнинг (405-550 типларидек) ҳазми оғир кечади. Бу нав буғдой махсулотларини фақат барча дон махсулотларини яхши ҳазм қила оладиган “А” ва “АВ” қон гуруҳларига мансуб кишиларгина ҳазм қила олишади.

Қонгуруҳи “В” бўлганлар буғдой махсулотлари ҳазмида қийналадилар, қон гуруҳи «0” бўлганлар эса ҳазм қила олишмайди. Қон гуруҳи «0” бўлганларда буғдой альбумини ошқозон пардасини сўяётгандек таъсир қилади, ошқозон кислотасининг кўпайишига, гастрит, яра, Н. Рудогі инфекцияси, томир тикилиши, ҳарорат билан боғлиқ касалликлар, қонда РН мувозанатсизлиги, аллергия, ревматизм, замбуруғ, астма ва тери касалликларига сабаб бўлади.

Унга қўшилган ва нон таркибида қўлланиладиган қўшимча моддалар ва гени ўзгартирилган ачитқи нон зарарини янада орттиради.

Унда ишлатиладиган қўшимча моддалар:

1. Ёпишишни олдини олувчилар: оксистерин, олеик кислота, глицерин (ёғлардан олинади), амюлаз (чўчка ошқозони, моғор замбуруғи ёки GM бактериялар воситаси билан олинади), цистеин/цистин (одам, чўчка ёки от қилидан ёки GM бактериялар воситаси билан олинади).

2. Оқартирувчи ва нам тутувчилар: E171 (титандиоксид), E173 (алюминий гидроксид). (“Зехни бошқариш” ва “Қўшимча моддалар” бўлимига қаранг.)

3. Сақловчилар: аскорбикацит, туз.

4. Шиширувчи: натрий карбонат.

5. Сиқиштирувчи: кальций карбонат (бўр). (“Қўшимча моддалар” бўлимига қаранг.)

Гўшт

Барча ҳайвонларнинг ёш, эркак, қора ва ёғли бўлганлари танланиши керак. Елка, бел гўштлири билан суякка ёпишган гўшт янада ширин ва енгил бўлади. Ҳар бир ҳайвоннинг ўнг томонидаги гўшти чап томонидагига нисбатан лаззатли бўлади. Қизил қўйнинг гўшти қораники каби ширин, ҳазми эса янада енгилроқдир. Оқ қўйнинг гўшти енгил, кулранг қўйнинг гўшти эса оғир бўлади. Бир ёшли қора ва ёғли эркак эчкининг гўшти ширин ва енгилдир. Қўзи, улоқ ва бузоқ гўштлири энг яхши ва энг енгил бўлган гўштлирдир. Улоқ гўшти қўзи гўштига қараганда енгилроқ ҳазм бўлиб, ундан оз қолдиқ қолади.

Қуритилган гўштининг ҳазми оғир, аммо музлатилган гўштлидан яхши.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) от гўшти ейишга изн берганлар, аммо эшак гўштини истеъмол қилишни ман қилганлар.

Аллоҳ таъоло “Анъом” сураси 146-оятда **“Биз яҳудийларга туюқли ҳайвонларнинг барчасини ҳаром қилдик. Мол ва қўйларнинг - яғрини,**

ичаклари ва суякларига ёпишганлардан ташқари - ёғларини ҳам ҳаром қилдик”, дейилади.

Яҳудийларга мол гўшти ман қилинганига кўра, уларнинг гўшт ҳазм қилиш қобилияти ҳам чегараланган ёки умуман йўқ. Олимлар қилган охириги тадқиқотлар буни тасдиқламоқда. Ҳақиқатдан ҳам қизил гўштни ҳазм қилишда қийналган ёки ҳазм қила олмайдиган кишилар борки, улар “А” қон гуруҳига мансубдирлар. Уларнинг ошқозони гўштнинг ҳазмини таъминлайдиган кислотани шунчалик кам ишлаб чиқаради-ки, ошқозон қизил гўштни парчалай олмайди.

Масалан, Турк халқининг аксарияти (хусусан, Қораденгиз ва Эга бўлгасида яшайдиганлари) “А” қон гуруҳига мансубдир. Қораденгизлиларнинг кўпчилиги ич ёғи ишлатишса ҳам гўштни хушламайдилар.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): **“Мол ва бузоқ гўшти узоқ вақт ейилса, пес (витилиго), псориаз, мохов, фил (бесўнақайлик) касаллиги ва бошқа кўп касалликларга сабаб бўлади”**, деганлар.

Бу оят ва ҳадисдан шу тушунилади-ки ошқозони кам кислота ишлаб чиқарганлар (“А” қон гуруҳига мансуб кишилар) мол ва бузоқ гўштини ҳазм қила олишмайди, фақат ошқозонда чиритишади. Чириган гўшт қолдиқлари майда томирларни тикиб, саратон (рак), мохов, псориаз, пес (витилиго), варикоз ва фил касаллиги (бесўнақайлик) каби касалликларни келтириб чиқаради.

Шу сабаб қон гуруҳи “А” бўлганлар товук, курка (индук), каклик ва кўзи гўшти каби енгил ҳазм бўладиган гўштлар ва балиқ ейишса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Ёввойи гўштларнинг яхшиси жайрон боласи гўшти ва куён гўшtidир. Куён гўшти сийдикни кўпайтиради, буйрак ва қовуқдаги тошларни парчалайди (хусусан “В” ва “АВ” қон гуруҳлилар учун фойдалидир).

Мол гўшти инсон табиатига қаттиқлик, кўй гўшти эса юмшоқлик беради. Мол, эчки ва туя гўштларининг ҳазми қийин кечади. Аммо ошқозони кўп миқдорда кислота ишлаб чиқарадиган кишилар (қон гуруҳи «0” ва “В” бўлганларнинг ошқозони) бундай гўштларни енгил ҳазм қилади.

Қурбонлик гўшти инсон танаси учун мукамал тозаловчидир. Ични кетказиши, иссиқликни кўтариб юбориши ва бўғинларни шишириши мумкин. Буларнинг барчаси қурбонлик гўштининг таъсирида юзага келган соғайиш белгиларидир. Гўшт сўйилганидан уч кундан сўнг қурбонлик хусусиятини, яъни шифо хусусиятини йўқота бошлайди.

Балки шу сабабдан, Пайғамбаримиз (с.а.в.) аввалига қурбонлик гўштини 3 кундан кўп сақлашни ман қилиб, кейинроқ бунга изн берганлар. Гўшт эшитиш ва кўришни яхшилайти, ақл ва вужудни кучли қилади.

Қовурилган ёки печкада пиширилган гўшт қайнатилган гўшздан курук бўлади. Шунинг учун бундай гўштни кўкатли салат билан ейиш керак. Қалампир, дафна ёки арча барги, саримсоқ, пиёз, занжабил, тоғ жамбули, қоразира билан пиширилган гўштни озуқа қуввати кўкатлар билан бойийди.

Гўштни нон билан эмас, кўкатлар билан ейиш керак. Шундай қилинса, гўштни ҳазми осон кечади ва гўштни ҳазм қила олмаганларга зарари камаяди. Бир ҳайвоннинг гўшти бошқа ҳайвоннинг гўшти билан ҳам, ёғи билан ҳам аралаштирилмайди. (Сабабини билиш учун **“Сут”** бўлимига қаранг.)

Гўштли овқат қилинганида гўштни ўз ёғида пишириш энг яхши усул. Чунки гўшт ўз ёғи билан бирга қулай ҳазм бўлади. Гўшт ўз ёғидан бошқа ҳайвон ёки ўсимлик ёғ билан бирика олмайди. Ҳайвонлар ёғи ҳам гўштсиз қулай ҳазм бўлмайди.

Сосиска, колбаса каби қайта ишланган гўшт маҳсулотларини ейиш мумкин эмаслигига энг камида иккита сабаб бор. Биринчи сабаб - бу маҳсулотлар турли ҳайвон гўшти ва ёғлари аралашмасидан тайёрланади. Иккинчи сабаб - барча қайта ишланган гўшт маҳсулотларига қўшимча модда сифатида натрий нитрит ва натрий сульфит қўшилади. (**“Қўшимча моддалар”** бўлимига қаранг.)

Ҳайвон ёғи, хусусан, ич ёғлари ва қуйруқ ёғи таом ва дори тайёрлашда, суяклари эса шифоли шўрвалар тайёрлашда ишлатилади. Кузда ва кишда - гўшт ейиш, баҳор ва ёзда - емаслик соғлик учун фойдали.

Соғлом киши ҳафтада 1-3, ҳатто 5 мартагача гўшт ейиши мумкин.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): **“Шубҳасиз гўшт таомларнинг сайи-дидир”, деганлар. Аммо Пайғамбаримизнинг (с.а.в.): “Узоқ муддат гўшт ейиш ва гўшт шўрвасини ичиш қайғу беради, қалбни қаттиқлаштиради”**, деганлари ҳам маълум.

Гўштни тури билан бирга ҳайвоннинг қандай сўйилгани ҳам муҳим. **“Аллоҳ сизга ўлакани, қонни, тўнғиз гўштини ва Аллоҳдан бошқасининг номи билан сўйилганларни ҳаром қилди”**. (“Бақара”: 173). Аллоҳ таоло бу наҳини Қуръоннинг бир неча жойларида такрорлайди.

Электрошок бериб, кейин сўйилган ҳайвоннинг гўшти ўлакса ҳайвон гўшти билан баробардир. Фақат сабаблари хар хил. Бу шаклда сўйилган гўштни зарарини тушуниш учун қуйидаги мисолни келтириш мумкин: мукамал ускуналар билан анжомланган бир шаҳарни тасаввур қилинг. Шаҳарнинг мудофаа тизими кучли, биргина компьютер билан бошқарилаётган бўлсин. Миллионлаб кимёвий ва биологик токсин ишлаб чиқарадиган, генетик мутацияга учраган, ақл бовар қилмайдиган бутун куруллар бу компьютерга боғланган бўлсин.

Бу шаҳарни эгаллашни хоҳлаган ақли киши, мудофаа тизимининг маркази бўлган компьютер билан мудофаа ускуналари орасидаги

боғланишни кесиб, шаҳарни, унга зарар бермасдан, барча гўзалликлари билан кўлга киритади.

Аммо ақлсиз киши тўғридан-тўғри компьютерни портлатишга уринади. Оқибатда, компьютер бузилиб, унга боғлиқ асбоблар бошқарувсиз қолиб,, шаҳар халқи жойлашган жойлар ҳаробага айланади. Халқ заҳарланиб, шишиб, ақлдан озиб ўлади, яраланади. Ва ишғолчиларнинг қўлида расвоси чиққан ҳароба, соғлиққа хавф солган, ўликларнинг лошига тўлган шаҳар қолади.

Бу мисолда компьютернинг боғланиш жойини кесганлар тўғри ҳаракат қилди.

Бу мисолни мавзуга тадбиқ қилсак, қассоб мияга кетган жон томир ва асабларни кесиш йўли билан ҳайвоннинг қонини оқизади. Бу ҳолда мия консиз қолиб бир онда ўлади, ҳеч қандай реакция бермайди.

Аммо юрак қон ташқарига отилгунича ишлашда давом этади ва шу тарзда ҳайвоннинг гўшти қонда аралашган ва гўштни заҳарлаган барча моддалардан тозаланади.

Электрошок бериб, сўнгра сўйилган ҳайвоннинг гўштира келсак, электрошок ҳайвоннинг юрагини тўхтатади ёки даҳшатли аритмияга судрайди.,аммо мия ишлашда давом этади. Мия баданни тирик сақлаш учун безларни кўп миқдорда турли гормон ишлаб чиқаришга йўналтиради. Қон ҳаракатсиз бўлгани учун ичидаги токсин, гормон, қолдиқ, микроб, сассиқ газларни суяк ва бўғинларга, гўштга сиздиради. Шу тарзда гўшт ўлакса хусусиятини олади.

Юқорида кўрганимиз каби, Аллоҳ Таоло мол гўштини фақатгина яҳудийларга манъ қилган, аммо ўлакса, қон ва тўнғиз гўштини барча инсониятга ман қилган. Олимларнинг изланишларидан ҳеч бир жамиятда тўнғиз гўшти учун ҳазм тизими бўлмагани маълум.

Ҳар бир ҳайвоннинг ҳазм тизими ўзига хос бўлиб, ризқи учун махсус яратилган. Шу сабабдан, ҳайвонлар фақат ўзларига хос ризқларни ҳазм қила олишади.

Табийй озикланган ҳайвон соғлом бўлади, унинг гўшти, ёғи, суяклари тоза бўлади. Аммо бугунги ҳайвонлар фабрикаларда тайёрланган гормон, антибиотик,сунъий протеин, витамин ва бошқа ГМ таркибли қўшимчалар қўшилган емлар билан ва гени ўзгартирилган махсулотлар билан озикланмоқда. Ҳатто вақти ўтиб кетган, бузилган ва аралаш таом қолдиқлари, вақти ўтган чипс, печенье, кекс, шакар ва шунга ўхшаш нарсалар бозорлардан йиғилиб, ҳайвонларга ем сифатида берилмоқда.

Натижада, инсон каби касалланган ҳайвонлар, инсон каби оғир даволанишни бошламоқда. Даволанган ҳайвон гўшти, ёғи, суяклари юқорида айтилган фойдалардан маҳрум бўлиб, соғлиқ учун хавф туғдирмоқда. Шу сабаб, суяк, ёғ, жигар, буйрак, юрак ва миясини истеъмол қилаётганда юқоридаги ёмон таъсирларга учрамаган ёш ҳайвоннинг гўштини танлаш керак.

Клонланган ҳайвонларнинг гўшти ва сути илк бор 2007 йил баҳор ойларида АҚШ бозорларида сотила бошланди. Бу ҳайвонларнинг гўшт ва сутлари анчадан бери баъзи учинчи дунё давлатларида арзон нархларда сотилаётган эди.

Расмийлар клонланган мол, чўчка ва эчкилар мавзусида бераётган баёнотларида бундай ҳайвонлардан олинган маҳсулотлар ҳар куни истеъмол қилинаётган нормал озиқ-овқатлар билан айна сифатдалиги ва уларнинг ҳеч бир зарари йўқлигини айтишмоқда.

Шунинг учун клонланган ҳайвонлардан олинган маҳсулотлар (гўшт, сут ва ёғлари) бозор ва дўконларда бемалол сотилмоқда. Устига-устак, олимлар бу маҳсулотларнинг этикеткасида уларнинг қай йўл билан олинганини ёзиш шарт эмаслигини айтишмоқда.

Клонланган ҳайвонлар устида иш олиб бораётган олимлар йиллар давомида ранг берувчи, аромат, ширинлаштирувчи, гўшт ўрнига синтетик протеин каби сунъий озуқаларни истеъмол қилиш мумкинлигини ва синтетик таомларнинг инсонларга ҳеч қандай зарари йўқлигини илгари суришмоқда.

Ҳолбуки, натижалари бутунлай тадқиқ қилинмагани учун бу маҳсулотларнинг берадиган моддий зарари ҳанузгача аниқ эмас. Фақат маънавий зарари маълум: “Нисо” сурасининг 118-119 оятларида айтилган усул билан етиштирилган ҳайвонларнинг гўшт ва сути ҳаромдир. (“ГМО” бўлимига қаранг.)

Товуқ

Табиий озиқланган товуқнинг гўштини еса бўлади, ёғи таомлар учун қўлланилади. Фақат гормон, антибиотик, витамин ва бошқа кимёвий дорилардан тайёрланган, қўшимчалар қўшилган емлар билан етиштирилган товуқ гўшти, тухуми ва ёғини истеъмол қилиш тўғри эмас.

“В” ва “АВ” қон гуруҳларига мансуб кишилар товуқ гўшти табиий бўлса ҳам, товуқ гўштининг ҳазмида қийналишади. Товуқ гўштида улар учун зарарли протеин мавжуд. Бу протеин метаболизмани секинлаштиради, иммунитет тизимини заифлаштиради ва касалликларни кўзғатади.

Хўрознинг яхшиси - ҳали қичқирмагани, товуқнинг яхшиси эса ҳали тухумга кирмаганидир. Жамбул, қоразира, чиннигул ва шивит билан пиширилган хўроз гўшти бўғинлар оғришига, газ, ошқозон ва ичак яллиғланишларига фойдалидир. Товуқ гўшти ақлни кучайтиради, маънийни орттиради.

Товуқ еми:

Бугун товуқ еми сифатида гени ўзгартирилган макка, ловия ва буғдой каби қишлоқ-хўжалик маҳсулотлари қўлланилади. Бундан ташқари, товуқ емига сунъий протеин, витамин, энзим, гормон ва антибиотиклар, бузилишнинг олдини олувчи моддалар (формальдегит ва нитрат-нитритлар) ва бошқа қатор қўшимча моддалар қўшилади. Тухум сарифининг

янада сарик, пўстлоғининг рангли бўлиши учун емга ранг берувчи E161 (xanthophyl) ҳам қўшилади. Xanthophyl устида қилинган тадқиқотлар охирига етмаган ва инсон соғлиги учун зарари аниқланмаган. Фақат бу моддага товук ёғида ва тухумида дуч келинади. (“Кўшимча моддалар” бўлимига қаранг.)

Тухум

Тоза (янги) табиий тухумнинг оқи хомлай ичилганида захарланишни, овознинг хириллашини тузатади. Протеин, бойитилмаган ёғ ва минерал таркибли тухумни ҳамма ейиши мумкин.

Олиб борилган тадқиқотлар натижасида янги тухумнинг юрак касалликлари ва юкори холестеринга алоқаси йўқлиги аниқланди.

Энг яхши тухум табиий озикланган, эндигина тухум қўйишга бошлаган товукнинг 1-3 кунлик тухумидир.

Ҳафтада 1-2 марта тухум ейиш кифоядир. Фақат тухум ейишни ёқтирадиганлар ҳафтада 3-5 марта табиий тухум ейишлари мумкин. Янги тухумни хомлай, қовуриб ёки 3 дақиқа қайнатиб ейиш фойдали. 5 дақиқа қайнатиб еса ҳам бўлади, бундай тухум аллергия бермайди.

Аммо 5 дақиқадан кўп қайнатилган ва 10 кундан ўтган тухум зарарли ҳисобланади. Унли махсулотлар ёки бисквит каби ширинлик махсулотларида қўлланилган тухум кукуни, пастеризацияланган тухумлар ва музлатгичда ойлар давомида туриб қолган тухумларнинг протеинлари қон айланишига ўтиб, оғир захар каби ишлай бошлайди, буйрақларни сустлаштиради ва танага кучли аллергия реакция беради.

Тухумнинг янгилиги қуйидагича билиш мумкин:

Янги тухум тузли сув ичига солинса, у идиш тубида ётган ҳолда туради. Тузли сувда тик турган тухум - ўрғача, сув юзида қалқиб турган тухум - бузилган бўлади.

Янги тухумнинг оқи шаффоф, сариғи ёйилмаган ва эластик ҳолда бўлади.

Эскирган тухумнинг ҳаво бўшлиғи катталашган бўлиб, ичи бузилади, бундай тухум силкитилганда овоз чиқаради.

Ёғлар

Инсон вужудининг ёғга эҳтиёжи бор: хужайра деворларида 50-60 % ёғ бор. Ёғ тери остида, аъзоларнинг ва мускулларнинг атрофида тўпланади ва аъзоларни ташқаридан келган хавфлардан сақлайди. Баданнинг иссиқ ва сув йўқотишининг олдини олади. Тери остидаги ёғ терига эластиклик ва гўзаллик беради, яраланиш ва яллиғланишдан сақлайди. Соч, қил, териларни юмшатади ва порлатади. Бундан ташқари, ёғ ҳам эриган витамин ва озик моддаларни ташийди ва сингишига ёрдам беради. Ошқозонни секин тарк этиши сабабли тўқлик ҳиссини беради.

Тўймаган ёғлар “Омега-3” ва “Омега-6” хужайра деворларининг тузилиши, хужайранинг ўсиши ва бўлиниши, қон босими ва холестерин миқдорининг мувозанатлашишига, томирларда қон қуюқлашуви ва ёғ бирикишининг олдини олишда, томирлар зарарланишининг камайиши ва тузалишига ҳамда иммунитет тизимининг ишлашига ёрдам беради.

Инсон бадани идеал ўлчовдаги «омега» ёғларини зайтун ёғи, ёнғоқ, ёнғоқ ёғи, зиғир уруғи ва ёғи, ёғли балиқ, янги тухум, семизўти ва уруғи, кичитқи ўти (газанда) ва уруғи, ва барча яшил баргли сабзавотлардан олади.

Ловия ва кунгабоқар ёғлари ҳам омега ёғига бой. Фақат бугунга келиб, улар ёғ синфидан чиқиш арафасида. Чунки ловия ва кунгабоқар ёғларини ишлаб чиқаришда фақатгина GM уруғлар қўлланилади.

GM маккажўхори, GM кунгабоқар ва кўплаб GM уруғларидан олинган суяқ ёғлар гидрогенизе қилинмаган бўлсалар ҳам, ҳазм бўлмайди. Чунки табиатда мавжуд бўлмаган, яратилмаган таом учун ҳазм тизими ҳам яратилмаган. (“GMO” бўлимига қаранг.)

Ўсимлик ёғлари азалдан уруғлардан совуқ сиқиш йўли билан олинган эди. Бугун эса ёғ экстракти сиқиш машиналари томонидан 110°C иссиқликда ва юқори босимда токсик кимёвий ёғ ажратувчилар ёрдамида олинади.

Қўлланилган бу иссиқлик, босим ва кимёвий ажратувчилар бойитилмаган ёғ кислоталарининг углерод боғларини узади, якка-якка радикал моддалар ҳосил қилади ва улардан ҳимоя қилувчи “E” витаминини йўқ қилади.

Бу жараёндан ўтган зиғир уруғи, кунгабоқар ва жўхори ёғлари каби ўсимлик ёғлари саратон, қандли диабет, жигар касалликлари ва мияда юзага келадиган муаммоларга сабаб бўлади. Экстракциядан кейин баъзи ёғлар гидрогенлаштирилади.

Маргаринлар, буткул ва қисман гидрогенлаштирилган ўсимлик ёғлари бу гуруҳга киради.

Гидрогенлаштирилган ёғлар:

Кунгабоқар, жўхори, пахта ёғи каби ёғлар ёниш даражасини кўтариш, чидамли ҳолга келтириш ва тоза сақлаш муддатини узайтириш учун гидрогенлаштирилади. Гидрогенлаштириш – суяқ ёғларнинг молекуляр таркибига юқори босимда катализатор билан гидроген атомларини қўшиб, суяқ ёғларнинг кимёвий таркибини ўзгартиришдир. Ёғлар табиий бўлсалар ҳам, бу жараёндан кейин таомлик хусусиятини йўқотишади.

1940 йиллардан бошлаб қилинган тажрибаларнинг кўрсатганидек, гидрогенлаштирилган ёғлар саратон, юрак ва қон томир касалликлари, қанд диабети, обесит, юқори холестерин, иммунитет тизими касалликлар ва бошқа бир қатор муаммоларнинг сабабчисидир.

Маргарин ишлаб чиқарилаётганда кунгабоқар, ловия, хурмо ва

жўхори ёғи каби турли ўсимлик ёғлари аралаштирилади ва никель катализатор билан гидрогенлаштирилади. Бу жараёнда ёғда эриган глицерол ва лецитин (чўчка глицероли ва лецитини бўлиши мумкин) каби эмулгаторлар, А, Д, Е витаминлари ва маргаринга таъм ва ҳид берадиган сариёғ, зайтун аромати каби табиийга ўхшаш ароматлар қўшилади.

Цитрик, лактик кислота, калий сорбат каби турли сақловчи моддалар, сув, ёғсиз сут кукуни, туз қўшиб, аралаштирилади. Бунинг натижасида маргариннинг кимёвий таркиби билан пластмассанинг кимёвий таркиби ўртасида фақатгина бир молекула фарқ қолади. Синтетик модда хусусиятларига эга бўлган маргаринни инсон ёки ҳайвон ҳазм тизимининг ҳазм қилиши имконсиздир.

Гени ўзгартирилган уруғлардан олинган ёғлар, гидрогенлаштирилган суюқ ёғлар ва маргаринларнинг зарарлари:

Ҳазм бўлмайдди, тоқумаларда тўпланади.

Томирларни торайтиради, қаттиқ тиқилишларни ҳосил қилади.

Қон босимининг юксалишига сабаб бўлади.

Асеросклероз ва коронар юрак касаллиги хавфини кўпайтиради.

Жигарни бузади, ҳуснбузарларни кўпайтиради.

Ёмон холестеринни оширади, яхши холестеринни туширади.

Она сутини камайтиради ва сифатини туширади.

Иммунитет тизимини заифлаштиради ва саратон хавфини ортиради.

Инсулин фаоллигини тушириб, қонда қанд миқдорини ортиради.

Сўнгги йилларда Америка ва Оврупада гидрогенлашган ёғлар ва маргарин таъқиқланди. Маркет пештахталаридан тўплаб, олиб кетилди. (Бу маҳсулотлар ислом ўлкаларига юборилиб, ўрнига зайтун ёғи ва думба ёғи олинган бўлиши ҳам эҳтимолдан холи эмас)

Қиздирилгандан кейин туриб қолган ёғда ёки қайта ишланган озуқалардаги ёғда ёғ оксидланиши билан токсик хусусиятдаги перокситлар ва мустақил радикаллар келиб чиқади, бу эса ўта хавфлидир. Шу сабабдан қовурилган ва туриб қолган бодом, pista ва арахис, чипс, печенье, туриб қолган тайёр таомлар ва қовуришда бир мартадан қўп ишлатилган ёғларни истеъмол қилиш тўғри эмас.

Бодом, pista ва арахис каби маҳсулотларни қовурилгандан сўнг кут-тирмасдан ейиш керак.

Пишириш жараёнида мустақил радикал моддалар юзага келиши сабабли табиий ўсимлик ёғларини ҳам бир марта ишлатиш керак.

Ҳайвон ёғлари, яъни бойитилган ёғлар эса ОАВ тарғиб қилгани қадар хавфли эмас. Миямизнинг тахминан 60% ёғ кислоталаридан ташкил топади. Бунинг ярми бойитилмаган ёғ кислоталари, қолган ярми эса бойитилган ёғ кислоталаридир. Бойитилган ёғлар ҳужайра деворининг 50%ни ташкил қилади ва ҳужайра метаболизмида муҳим рол ўйнайди. Улар су-

якларга кальций келишини, жигарнинг токсинларидан ҳимояланишини таъминлайди ва яхши холестерин (HDL) миқдорини оширади. Бундан ташқари, ҳазм тизими аъзоларини зарарли бактериялардан сақлайди, иммунитет тизимини қувватлантиради.

Гўшт ўз ёғи билан пиширилса, ҳазм бўлиши осон кечади. Гўшт ўзидан бошқа ёғда яхши ҳазм бўлмайди. Қон гуруҳи «0», «В» ва «АВ» бўлганлар табиий озикланган ҳайвонларнинг ёғини гўшти билан бирга бемалол истеъмол қилишлари мумкин. Аммо ҳайвон гўштини ҳазм қила олмайдиган «А» қон гуруҳига мансуб кишилар фақат ҳайвон ич ёғини таом билан ейишлари мумкин.

Бойитилган ёғлар доғлаш ва пишириш жараёнларида бузилмайди. Шу сабабдан қизартириш ва қовуриш ишларини бу ёғларда қилиш тўғридир. Фақат табиий озикланмаган ҳайвонларнинг ёғи зарарли ҳисобланади. Чунки ҳайвон танаси ҳам худди инсон танаси каби камчилиги бўлган ҳазмдан сўнг қолиб кетган захарларни ёғда тўплайди.

Соғлом кишининг ҳафтада 2-3 марта ёғ ейиши танага кифоя қилади. Ёғ истеъмол қилинмаса ҳам, тана ўз ёғини чиқаради. Аммо пайғамбаримиз (с.а.в.) “40 кунгача гўшт ва ёғли нарса емаслик ахлоқни бузади, киши табиатини ўзгартиради”, деганлар.

Қўп ва зарарли ёғ томирларда кичик доначалар ҳосил қилади. Бу доначалар қон билан айланиб, холестерин билан қопланишни (ёпилишни) бошлайди ва терининг ёғ безларига боради, у ердан хуснбузар ва чибон шаклида тери устига чиқади.

Қондаги қўп ёғнинг хуснбузар ва чибон шаклида тери устига чиқиши энг зарарсиз йўлдир. Бундан ҳам ёмонроғи қондаги ортикча ёғларнинг “холестеринли халтачалар” ҳолида томир деворларига ёпишиб, оҳак билан қопланишидир. Шундай цементланган томир деворлари каттиқлашади, қалинлашади. Натижада, томирлар торайиб, қон айланиши секинлашади ва қон қуюқлашади. Қон торайган томирлардан аъзоларга етарли миқдорда етиб бормайдиган ҳолга келади, аъзолар кислороддан ва зарурий озукалардан маҳрум қолиб, заифлашади. Томирнинг қопланган жойида томир портлаши ёки некроз, яъни тўқима ўлими келиб чиқади. Некроз юзага келган жойда эса яра, қонаш, яллиғланиш ва каттиқлашиш ҳодисалари бўлади.

Юксак холестериндан қутулиш учун холестеринни дори билан туширмасдан, озикланишни тартибга солиш, зайтун ёғи, кунжут ёғи, рафиналанмаган пахта ёғи, сариёғи, куйрук ёғи ейиш, саримсоқли дори ичиш, жигарни тозалаш керак бўлади. Холестеринни тушириш учун бу тадбирнинг ўзи кифоядир.

ТАБИЙ ДОРИ-ДАРМОНЛАР

*“Бошқаларнинг топган баъзи дорилари билан ҳар қанча даволансанг ҳам,
энг яхши табиб Аллоҳ Таолодир”. (Ҳадиси шариф)*

*“Аллоҳ Таоло касалликни ҳам, давосини ҳам нозил қилган.
Ва ҳар бир касалликка бир дармон яратган. Шундай экан, даволанинг.
Фақат ҳаром бўлган нарса билан даволанманг”. (Ҳадиси шариф)*

Аччиқ қовун *Ecballium elaterium*

(Чиртатан қовуни, Абу Жаҳл қовуни, Шоқол қовуни, Эшак бодринги)

Сарғайиб пишган аччиқ қовун дори сифатида қўлланилади. Аччиқ қовуннинг суви мукамал тозаловчи ва эритувчи бўлиб, баданнинг чуқур қатламларида тўпланиб, йиллар давомида сақланган ортиқча зарарли моддаларни ташқарига чиқариб ташлайди. Аччиқ қовуннинг пўстлоғи ва уруғлари заҳарлидир. Қўлланиладиган қисми - сувли ва этли қисмидир. Аччиқ қовун пишмаган ҳолда, ҳали яшиллигида ишлатилса, заҳарли ични кеткизади ва қустиради. Бундай қовуннинг қуритилган ва майдаланган пўстлоғининг 1 граммини, уруғининг ярим граммини ёки илдизининг 3 граммини истеъмол қилиш ўлимга олиб бориши мумкин. Бир шохда битта аччиқ қовун бўлса, бу яна-да заҳарли бўлади. Уни заҳарини заифлатиш учун асал ёки шакар билан аралаштириш керак.

Янги ва қуруқ аччиқ қовун дори сифатида қўлланилиши мумкин. Аччиқ қовуннинг суви, меваси (уруғсиз), барглари ва томири қуритилади ва саклаб қўйилади. Аччиқ қовуннинг суви баргининг сувидан ҳам қувватлидир. Фалаж, қичима, жигар касалликлари, ҳатто цирроз, буйрак ва қовуқ касалликларига, ревматизм, урологик ва гинекологик касалликларга фойдали. Қон ва сафрони нозиклаштиради, бош оғриғи ва мигренни (вакти-вакти билан тутадиган бош оғриғи) кетказди. Илон ва чаён чақишларига қарши даводир.

Аччиқ қовун оғиз йўли билан, қинга (вагинага) қўйилиб, қулоққа томизилиб, бурунга тортилиб ёки терига сурилиб қўлланилади.

50 гр янги аччиқ қовун томири ингичка қилиб кесилади ва 500 гр сув билан паст оловда 5 дақиқа қайнатилади. 15 дақиқа кутилиб, сузилади ва бир ош қошиқ асал билан аралаштирилади. Ҳар кун бу сувдан 150 грамм кун бўйи ютум ютум ичилса, гепатит ва цирроз, оғриқ, қон қуюлиши, бесўнақайлик (фил) касалликларига фойдали.

Аччиқ қовун ичи тозаланиб, асал тўлдирилади. Ботгунича сув қуйиб, паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. 7-10 кун давомида 3 донадан бошлаб, кўпайтириб, ҳар куни 5 дона, орада 10 кунлик танаффус билан ейил-

са, рухий касалликларга ва эпилепсияга фойдали бўлади. Аччиқ қовун ва сирка чала қайнатилиб, ғарғара қилинса, тиш оғриғини камайтиради, милкларни кучлантиради, тиш олдиришни қулайлаштиради.

14 кун давомида ҳар куни 7-13 дона аччиқ қовун барги 1 пиёла сув билан паст оловда 3 дақиқа қайнатилади. Совиганидан кейин асал ёки шакар билан ширинлаштирилиб, ютум-ютум ичилса ёки ҳар кун терига 6-10 дона аччиқ қовун суви сурилиб турилса, асаб, бўғин, ишиас, қақшаш ва ўткир оғриқларга, буйрак ва сийдик йўлларига фойда қилади. Бесўнақайлик (фил касаллиги, элефантиаз) ва моховнинг ривожланишини тўхтатиб туради.

Аччиқ қовун барглари майдаланиб, йиринглашган шишларга сурилади, усти ёғли қоғоз билан ёпилса ва 5-6 соат кутилса, шишларни кетказди. Газакларга (шишларга) сурилса, уларни кичрайтиради. Теридаги доғларни кетказди, фалаж ва юз фалажига фойда беради.

Қуритилган ва туйилган аччиқ қовун томири, арпа ёки жавдар уни билан суюқ хамир қилинади. Бу хамир бўғинлар ва кўкракдаги шишларга сурилади, усти ёғли қоғоз билан ёпилиб, 12-24 соат ўраб қўйилади.

Аччиқ қовуннинг 100 гр қуруқ меваси олиниб, 500 гр сув билан (200 гр сув + 300 гр табиий сирка қоришмаси билан янада таъсирли бўлади) паст оловда 15 дақиқа қайнатилади ва озгина совутилиб, сузилади. Сўнг шу сув билан бир мато хўлланиб, оғриган бўғинларга қўйилади ва 4-5 соат кутилади.

Аччиқ қовун сувининг сув ёки сут билан яримга-ярим қоришмаси ҳовучга солиниб, бошни олдинга эгиб, бурунга тортилади; 3-4 сония ушлаб туриб, кейин ташлаш керак. Ярим соат – 4 соат кейин кучли акса уриши ва бурун оқиши бошланиб, 1-3 кун давом этади. Бу сурункали бош оғриғи, мигрен, синусит, мия томирларидаги тикилишларни ва тузларни, тери ва кўздаги сарикликни кетказди.

Аччиқ қовун миқдори кишининг мизожига қараб ўзгаради. Қон гуруҳи “0” ва “B” бўлганлар аччиқ қовунга кучли реакция беришади. Улар аччиқ қовун сувининг сув ёки сут билан яримга-ярим қоришимини истеъмол қилишлари мумкин.

Оқиш бошланиб, етарли миқдорда бўлмаса, $\frac{2}{3}$ аччиқ қовун суви + $\frac{1}{3}$ сув аралашмаси, агар бу ҳам етмаса, $\frac{3}{4}$ аччиқ қовун суви + $\frac{1}{4}$ сув аралашмасини истеъмол қилиш мумкин.

Қон гуруҳи “A” бўлганларнинг мизожи аччиқ қовунга тўғри келади. Шу сабабдан улар аввал $\frac{3}{4}$ аччиқ қовун суви + $\frac{1}{4}$ сув аралашмасини, кейин соф аччиқ қовун сувидан фойдаланишлари мумкин.

Қон гуруҳи “AB” бўлганларга эса ҳар хил реакция беради. Бунга барҳам бериш учун улар аччиқ қовун миқдорини бир неча марта текшириб, босқичма-босқич равишда кўтариб боришлари керак. Энг кам дозадан ($\frac{1}{3}$ аччиқ қовун суви + $\frac{2}{3}$ сув) бошлаб, бир-икки кун танаффус билан таъсир қилувчи доза (меъёрни) топгунча тажрибада давом этиша-

ди. Тажрибалар ораси мутлақо 1-2 кун бўлиши керак.

2 ош қошиқ газанда уруғи + 1 ош қошиқ хантал уруғи туйилади. 2 қошиқ янги сиқилган қовун суви + 200 гр асал билан яхшилаб аралаштирилади. Кунда 2-3 марта 1 чой қошиғидан ейилади. У яхшигина балғам кўчирувчи бўлиб, ўпкаларни тозалайди.

Аччиқ қовун барги суви сузгичдан сузилиб ёки $1/3$ қовун суви + $2/3$ сув аралашмаси 1-2 томчидан қулоқларга томизилади. Қулоқларни тозалаб, оғриғини кетказди.

1 чой қошиқ аччиқ қовун суви + 1 чой қошиқ асал + 2 чой қошиқ зайтун ёғи аралашмаси, томоқ бодомсимон безларига (гландаларга, ангиналарга) сурилади.

1 чой қошиқ туйилган седана + 2 чой қошиқ янги сиқилган аччиқ қовун суви + 1 чой қошиқ асал аралашмаси кичик латтага қўйилиб, ухлашдан аввал қинга (вагинага, бачадонга яқин жойга) қўйилади ва эрталабгача кутилади. Бу шаклда бачадон тозаланади, ундаги томирлар очилади. (Бу даво ҳомиладорларга тавсия қилинмайди!)

30 гр курук ёки 100 гр янги қовун томири ингичка қилиб кесилади, 1 литр сув билан паст оловда 15 дақиқа қайнатилади ва сузилади. Сўнг бу сувдан 100 гр олинади, 200 гр асал шарбати билан аралаштириб, кун бўйи қултумлаб ичилади. 3 кун шундай қилинади. 3 кун танаффус қилиб, 3 кун яна ичилади. Бу жараён 3 марта такрорланади. 1 ойдан кейин айна танаффуслари билан такрорланади.

Ёки:

Қуритилган ва туйилган аччиқ қовун томири, эрталаб ва кечкурун $1/2$ чой қошиқ + 1 чой қошиқ асал аралашмаси ичилади ва бунга ич кетиши бошлангунича давом этилади. Ич кетиши тўхтаганидан кейин яна бошланади, жараён 3-7 марта такрорланади.

Талок касалликлари ва цирроз касаллигига фойда бериб, шишларни кетказди.

1 литр сув + 1 ош қошиқ асал + 1 ош қошиқ янги сиқилган қовун суви (қон гуруҳи “А” бўлганларга 2 қошиқ) + 1 ош қошиқ янги сиқилган янги занжабил + 2 ош қошиқ янги сиқилган селдир япроғи суви билан аралаштирилади. Қултумлаб, кун давомида ичилади. Сийдик ва хайзни кўпайтиради, буйрак ва жигарни тозалайди, балғамни кўчиради.

Аччиқ қовун суви оғриган бўғинларга ва ҳар қандай оғриган жойга сурилади. Шу тарзда кунда 6 дона (қон гуруҳи “А” бўлганлар 10 донагача) аччиқ қовун сувини ишлатиш мумкин. Оғриқ бир онда камаяди ва кетади.

Қусиш учун 1 чой қошиқ аччиқ қовун суви + 1 чой қошиқ зайтун ёғи аралашмасини тил тагига сурилади. Қусиш билан ошқозон тозаланади ва қувватланади. Қусишни тўхтатиш учун 1 ош қошиқ зайтун ёғи ёки лимон суви ичилади.

2/3 қошиқ зайтун ёғи, 1/3 қошиқ аччиқ қовун ёғи аралаштирилади. Бу ёғдан қулоққа 3-5 томчи томизилса, қулоқ оғриқларига ва шангиллашига фойдали.

Умуртқани бошидан охиригача қоплайдиган даражада узун пахтали латта аччиқ қовун ёғига ботирилади. Энсдан бошлаб думғазагача умуртқа устига ёпиштирилади. Устига ёғли қоғоз қопланиб, боғланади. Кейин сочиқ қўйилади, қалин кийим кийиб ётилади ва эрталабгача шундай қолади. Аччиқ қовун ёғи барча аъзоларга таъсир қилиб, чуқур тўқималардан токсинларни кўчириб, ич кетиши, сийдик, тер, бурун оқиши ёрдамида ташқарига чиқариб ташлайди. Ҳар қандай касалликларга, хусусан MS, фалаж, альцгеймер, ревматизм, умуртқа касалликларига қарши фойдаланилади.

Аччиқ қовун ёғини тайёрлаш:

Пишган аччиқ қовун меваси кесиб олинади, уруғлари чиқарилади ва 3 қисмга бўлинади. Биринчиси, кастрюлга тиғиз қилиб жойлаштирилади ва устини ёпадиган даражада зайтун ёғи кунжут ёғи қуйилади. Буғланиши тугагунча паст оловда қайнатилади. Ёғи сузилиб, яна кастрюлга қуйилади. Иккинчи кейин учинчи қисмлар шу ёғ ичига солиниб, айни жараён (айни ёғда) яна такрорланади (қайнатилади ва сузилади). Сўнг ёғ сузилиб, шиша идишларга солинади, оғзи ёпиб қўйилади ва зарур пайтда қўлланилади.

Огоҳлантириш: Аччиқ қовун уруғи жуда заҳарли бўлгани учун ишлатилмайди. Аччиқ қовуннинг суви ички аъзолар учун яхшилаб сузилиб ишлатилади. Бир мартада 2 граммдан кўп қуритилган аччиқ қовун суви асалсиз олинса, ўлимгача олиб бориши мумкин. Қуритилиб, қиём ҳолига келгандан кейин аччиқ қовун суви бир мартада 0,7 граммгача олинishi мумкин.

Арпабодиён *Pimpinella anisum*

Буйрак, қовук, бачадон, жигар ва талоқ қопламаларини очади; оғриқларни енгиллаштиради; хайз, сут ва сперма ишлаб чиқарилишини орттиради; қориннинг пастки қисмидаги оғриқларни ва танага теккан ҳар қандай заҳарнинг зарарини кесади. Газ чиқаришда таъсирли восита. Арпабодиён чойи бош оғриғи учун жуда фойдали. Кўриш қувватини оширади.

3 қошиқ туйилган арпабодиён 200 гр зайтун ёғи билан аралаштирилади, 7 кун сақланиб сузилади. Сузилган ёғ 1 томчи гул ёғи ёки саримсоқ ёғи билан аралаштирилиб, қулоқ касалликлари учун қўлланилади.

1 стакан сувга 1 чой қошиқ арпабодиён қўшилиб, 3-5 дақиқа қайнатилади ва сузилиб, кичик ютумлар билан ичилади.

1 ош қошиқ арпабодиён 1 стакан қайноқ сув билан аралаштириб, 1-1,5 соат дамлаб қўйилади. Дамланганидан кейин иккига бўлиниб кунда 2 марта оч қоринга асал билан ичилади.

Арпабодиённи асал билан ёки асалсиз 1 чой қошиғи миқдорда ейиш мумкин. Майдаланган арпабодиён таомлар устига сепилади. Нон хамирига арпабодиён аралаштирилса, нон ҳазмини енгиллаштиради.

2 ош қошиқ туйилган арпабодиён + 1 ош қошиқ туйилган сано + 2 ош қошиғи кашнич + 1 ош қошиқ қалампир + 1 бош майдаланган сармисок + 3-4 лимон суви + 150-200 гр зайтун ёғи аралаштирилиб, таомларга ёки нон устига сурилиб, истеъмол қилинади (сано ўрнига шамбала қўлласса бўлади). Ич қотишига ва ҳазмга фойдали.

Арпабодиён учинчи даражали иситувчи ва қуритувчи бўлгани учун уни ҳар куни истеъмол қилиб бўлмайди. 1-2 хафталик курслар ҳолида ва ҳафтада 1-2 марта таомларда қўлланилади.

Арпа *Hordeum vulgare*

Қайнатилган арпа суви сийдик пуфағи, буйрак ва сафро косаси оғриқларига, жигар, талок ва кўкрак касалликларига, бурун оқиши, ҳуснбузарларга, рахит, эгзема, садаф ва қичималарга фойда беради. Иссикни туширади, балғамни кўчиради, ич кетишининг олдини олади.

Уруғли (пўстлоқли) арпа 3-4 соат сувга куттирилади, кейин шу сувда 1,5-2 соат қайнатилади ва сузилади. Арпа суви асал билан аралаштирилади ва она сутидан маҳрум қолган болага, қувватсиз қарияларга, жарроҳликдан чиққанларга берилади. Юқорида саналган касалликларга ва хусусан юрак касалликларига жуда фойдали.

Арпа сомони ярим соат паст оловда қайнатилиб, ичилади ва чўмилаётганда ваннадаги сувга қўшилса, буйрак ва ковуқ тошларини туширади. Арпа ўрнига шу шаклда сули ҳам қўлланиши мумкин.

Арпани майдаланиб, илиқ сув билан аралаштирилади, 2-3 дақиқа қайнатилиб, занжабил, мускат ёки долчин билан асал қўшилади. Нонушта ёки кечки овқат пайти ейиш мумкин.

Расули ақрам (с.а.в.) эланмаган арпа унидан тайёрланган нонни ер ва буни барча пайғамбарларнинг нони бўлганини айтар эдилар. Демак арпада катта ҳикмат бор.

Розмарин *Rosmarinus officinalis* (*Қушмули*)

Оғиз, томоқ, ошқозон, ичак, жигар ва сафро косаси инфекцияларига ва ҳатто Н.Рyлогі инфекциясига, эгзема, юқори холестерин, ревматизм ва саратонга қарши кучли доридир. Қонашларни тўхтатади, ошқозон ва ичаклардаги газларни чиқариб юборади, ҳазмсизлик ва ошқозон ачишларини кетказди, соч тўкилишини тўхтатади.

Хотира пастлиги, эпилепсия (тутқанок), юракнинг тез уриши ва холсизликка, бош оғриқлари, ишиас оғриқларига, юқори ва паст қон босимиға қарши самарали восита.

Бир чой қошиқ розмарин 150 гр қайноқ сув билан 15 дақиқа дамланганидан сўнг сузилади ва ичилади. Бу тарзда дамланган розмарин кунига 1-3 марта ичилади..

500 гр табиий олма ёки узум сиркаси 3 ош қошиқ майдаланган янги розмарин барглари билан ёки 2 ош қошиқ майдаланган курук розмарин билан аралаштирилади ва шиша идишга солиниб, оғзи ёпилади. Ора-сира чайқалиб, 10 кун сақланади. 10 кундан кейин барглари олиниб, сузилади. Кунига бир марта 30 гр розмарин сирка 30 гр сув билан аралаштириб ичилади. Томир тикилишларига, юқори холестерин, эгзема, ҳайзнинг узок давом этишига фойда беради. Эгземали жойларга қайнатилиб, сув қўшилмасдан сурилади.

Янги розмарин таомларнинг устига сепилиб ёки таомдан сўнг чайналиб истеъмол қилиниши мумкин. Ҳазми кулайлаштиради, жиғилдон қайнашини кетказди.

Чимланган (янги униб чиққан) буғдой ва Арпа

Маълум миқдордаги буғдой ёки арпа парчаланган буғдой ёки арпадан ажратилиб, ювилади ва хўлланади. 3 соат сувда турганидан кейин сузилиб, ёйилади ва устига нам мато қопланади. Қоронғи ва илиқ ерга қўйилади.

24 соатдан сўнг буғдой (ёки арпа) уна бошлайди. Униб чиққан буғдой яхшилаб ювилади, асал билан бирга 1-3 ош қошиқ ёйилади. Ҳеч нарса билан аралаштирмасдан таом ўрнига ейиш керак. Соцларнинг қувватланиши, кўпайиши, порлаши ва ўсишини таъминлайди. Ҳайзларни тартибга солади, тери рангини очади, хуснбузарларни йўқотади, сиқилишларни кетказди. Асаб касалликлари, ичак ва яраларга шифодир..

3-5 кун турганидан кейин яхшигина ўсган буғдой чимлари битмаган яралар учун малҳамдир. Униб чиққан буғдой чимлари билан биргаликда майдаланади, тоза бир матога жойлаштирилади ва яраларнинг устига қўйилади. Бу малҳам кунда 2 марта алмаштирилади. Энг эски ва чуқур яралар бўлса ҳам, қисқа вақт ичида битиб кетади.

Униб чиққан буғдой ва арпа сувининг тайёрланиши:

Униб чиққан буғдой ёки арпа ювилади, яхшилаб эзилиб, сув қўшилади ва сиқилади Буни асал билан ҳам аралаштирса бўлади. Қариларга, оғир беморлар ва ич яраси бўлган касалларга, болаларга ва соғлом кишиларга жуда фойдали.

Огоҳлантириш: Чимланган буғдой ва арпа ишлатилишидан аввал албатта ювилиши керак! Буғдой ва арпанинг гени ўзгармаган бўлишига диққат қилинг!

Седана *Nigella sativa*

Пайғамбаримиз (с.а.в.): *“Седана энглар. Зеро Аллоҳ Таъоло унда ўлимдан таиқари, ҳар қандай дардга шифо яратган”*, деганлар.

Седананинг бир марта истеъмол миқдори 1,5-2 гр (1 чой қошиқ), бир кунда истеъмол миқдори эса 6-7 (бир ош қошиқ) грамгача.

Седана асал билан аралаштирилиб, эрталаб-кечкурун оч қоринга 1

чой қошиқ ейилади. Катта, кичик, касал ва соғломларга фойда беради.

Ҳар куни чайнаб ейилган 3-5 гр седана оғиз ҳидини кетказади.

30 гр майдаланган седана 200 гр зайтун ёғи билан аралаштирилади. 7 кун сақланиб сузилади ва ҳар кун 20-30 гр ичилади, овқатланиш пайтида ёки соусларга қўшилиб ишлатилади. Бу ёғ билан оғриган бўғинларга массаж қилинади, тери бузулишларига ва муаммоли сочларга сурилади.

Бош оғриши ва айланишини қолдириш учун:

Сочларга ва бош терисига седана ёғи суриш сочни тез яхшилайти ва оқаришини кечиктиради, бош оғриғи, мигрен ва бош айланишини кетказади. Қулоққа седана ёғи томизиш қулоқни тозалайти.

Янги майдаланган седана ҳидлаш бош оғриғини кетказади.

Седана янги майдаланган ҳолда кукун ҳолида бурунга тортилса, қафасли суяк ва бурун қопламаларини очади.

Эпилепсия касаллигида:

Эпилепсияда седана сигарет каби чекилади, янги майдаланган седана бурунга тортилади. Седана ёғи бош терисига сурилади ва қулоққа томизилади.

Садаф (псориаз), пес (витилиго) ва замбуруғ касаллигида:

Сирка билан седана пастаси садаф касаллигида, замбуруғ, хуснбузар ва сўгалларга фойдали.

Майдалаб ярага сепиш, ярани тузатади; майдалаб ейиш ёки гемморойга суриш гемморойни яхшилайти.

Нон хамирига аралаштириш унинг ҳазм бўлишини осонлаштиради.

Чайнаб ейиш, ошқозон ва ичак газларини чиқаради, ичак ва жигардаги куртлар ва бегона микробларни ўлдиради, оғиз ҳидини яхшилайти.

Юз фалажида (параличид):

Седана кечқурун сиркада намланиб, эрталабгача туради. Қуритилгандан сўнгра яхшилаб, туйиб бурунга тортилади. Бу жараён кунига 3-5 марта такрорланади. Бош оғриғини кетказади, юз фалжигга фойда беради.

Седана ёғини бурунга тортиш ва бош терисига суриш юз фалажни кетказади.

Хотирани мустаҳкамлаш учун:

1 стакан ялпиз чойига 7-11 томчи седана ёғи томизилади ва асал билан ширинлаштирилади. Кунда 2 марта ичилади.

Ҳолсизликка қарши:

Седана ва қоразира бир миқдорда туйилади, айна миқдор асал билан аралаштирилади. Эрталаб ва кечқурун бир ош қошиққача ейилади.

Гормон мувозанатсизлигига қарши:

Ҳар куни эрталаб 1 чой қошиқ туйилган седана + 10-20 мг ари сут +

1 чой қошиқ асал аралаштирилади ва оғизда эритилиб ютилади. Бу бир ой давом этади.

Туғишни осонлаштириш ва гинекологик касалликлар учун:

1 ош қошиқ мойчечак бир пиёла сув билан паст оловда 10-15 дақиқа қайнатилади. Айни шаклда седана ҳам қайнатилиб сузилади ва сузилган мойчечак суви билан аралаштирилади. Бироз совуганидан сўнг 50 гр асал қўшилиб, эритилади ва кичик помпа билан (ёки игнасииз инжектор билан) вагинага солинади ва кутилади. Айни пайтда заъфарон ёки зиғир уруғидан қилинган ичимликка 7-11 томчи седана ёғи томизилади ва ичилади. Бу жараён туғишни қулайлаштириш учун тўлғоқ бошланганидан кейин, гинекологик касалликлар учун эса 1-2 ҳафта давомида, ҳар куни кечкурун амалга оширилади.

Холестеринни камайтириш ва холестеринли қатламларни эритиш учун:

Бир ош қошиқ туйилган седана + бир қошиқ туйилган оддий бўйимодарон + 1 қошиқ асал аралаштирилади, иккига бўлиниб, ҳар куни эрталаб ва тушликда оч қоринга ейилади. Очиққанда кўк чой, мева суви ёки сабзи суви ичилади, тушликкача ҳеч нарса ейилмайди. Бу 1 ҳафта давом эттирилади.

Бепуштликка қарши:

Бир пиёла седана + ½ пиёла қоразира + ½ пиёла қора турп уруғи майдаланади, 2 пиёла асал билан аралаштирилиб, эрталаб ва кечкурун бир ош қошиқ ейилади. Тугагунича давом эттирилади.

Простатит касалликларига қарши:

6 ҳафта давомида ҳар куни эрталаб 1 чой қошиқ туйилган седана + 1/3 чой қошиқ туйилган мўррисафий асал шарбати билан ичилади. Бел, қориннинг пастки қисми ва эркак беши тагига седана ёғи сурилади. 3 ҳафта давом этгандан сўнг ўрнига аччиқ қовун суви айни шаклда сурилади.

Диабетга:

Бир пиёла туйилган седана + ярим пиёла туйилган қоратундак уруғи + бир пиёла туйилган анор уруғи + бир пиёла қуритилган ва туйилган оқ қарам томири + бир ош қошиқ туйилган мўррисафий аралаштирилади ва қоришма тугагунича кунига 3 марта бир дэсерт қошиқдан оч қоринга ичилади. Мўррисафий ўрнига занжабил қўлланилиши мумкин.

Талоқ касалликларига:

Ҳар кеч седана майдаланади ва эски зайтун ёғи билан ёки зайтунёғининг қолдиғи билан аралаштирилиб, чап қовурға остига сурилиб усти ёпилади. Эрталабгача туради.

Шу пайтда 1 чой қошиқ шамбала, 1 пиёла иссиқ сув билан аралаштирилиб, асал билан ширинлаштирилади. Ичига 7-11 томчи седана ёғи томизилади ва ичилади. Икки ҳафта давом эттирилади.

Буйрак ва сафро косаси тошларини эритиш учун:

3 ош қошиқ майдаланган седана + 4 ош қошиқ табиий асал + 3 бош эзилган саримсоқ қўшилади. Учга бўлиниб, кунда 3 марта 50-100 гр лимон суви билан бирга ичилади. 7 кунгача ҳар кун айна жараён такрорланади. Седана асал билан аралаштирилиб ичилса, буйрак ва қовуқдаги тошларни эритади, лўққиллаб оғришни кетказади, балғамни чиқаради, нафас қисишига фойда беради.

Сафро косаси (ўт пуфаги) тўқималарини тузатиш учун:

Бир ош қошиқ майдаланган седана + бир чой қошиқ майдаланган мўррисафий + 200 гр асал яхшилаб аралаштирилади, тамом бўлгунча эрталаб, тушликда ва кечкурун бир неча чой қошиқдан ютилади.

Дафна дарахти

Дори тайёрлашда дарахтнинг барча аъзолари қўлланилиши мумкин.

Дафна барглари майдаланади, кепакли буғдой уни билан ярим-ярим қилиб аралаштирилади ва сирка билан хамир қилинади. Бу хамир ҳароратли шишларга сурилади. Яллиғланишнинг олдини олади, ҳароратни туширади, оғрикни колдиради.

20 гр дафна барги 1 литр сувда 3 дақиқа қайнатилади ва 30 дақиқа дамланади. Сузилганидан кейин 3 кун давомида ютумланиб ичилса, бўғимларни тозалайди. Бу дорининг хаммомда ишлатилиши самарадорликни янада оширади.

100 гр дафна барги 3 дақиқа қайнатилади ва 30 дақиқа дамланади. Совуққа яқин иссиқ сув билан аралаштирилиб, бу сув ичига ўтирилади. Бу сийдик йўллариининг қизишини кетказади, қовуқ ва бачадон касалликларига фойда беради.

Дафна дарахти пўсти ва меваси туйилади, ярим-ярим аралаштирилиб кунда бир марта 4-6 гр ичилса, буйрак тошларини парчалайди ва туширади. Бу амалиёт 3 кун кетма-кет қилинади, бир ҳафталик танаффуслар билан 3-5 марта такрорланиши мумкин. Аммо бу муолажани ҳомиладор аёллар қўлламасликлари керак, акс ҳолда, ҳомиласи тушиши мумкин.

Дафна меваси туйилади, асал билан ярим-ярим аралаштирилади ва эрталаб-кечкурун бир неча чой қошиқ ейилса, бош оғриғи сурункали бўлса ҳам, оғрикни кетказади.

Дафна ёғи шиш ва оғриган бўғимларга сурилса, оғрикни тўхтатади, кулоққа томизилса ёки бош терисига сурилса, кулоқ ва бош оғриғига фойда беради.

Майдаланган дафна баргини ҳидлаш, аксиртириб мияни тозалайди. Дафна ёғи тайёрлаш:

Янги дафна барги ва мевалари 3 тенг гуруҳга ажратилади. Биринчи гуруҳ кастрюля зич жойлаштирилади ва устини ёпар даражада зайтун (ёки кунжут) ёғи қуйилади. Буғланиши тугагунича паст оловда қайнатилади ва ёғи сузиб олинади. Кейин навбат билан иккинчи ва

учинчи гуруҳдаги дафна барги ва мевалари ҳам худди шундай қилинади. Ёғ шиша идишларга солиниб, идишнинг оғзи ёпилади ва ёғ зарурият туғилганда олиниб, ишлатилинади.

Кавар (ковул) *Caparis spinoza*

Ковул (кавар) гули ғунчасига каппари дейилади. Каппари қуритилган холда, шўр ёки табиий сиркада сақланиб ишлатилади. Янгиси лимон суви (ёки сирка), туз ва зайтун ёғи билан ейилади. Қуритилган каппари яхшилаб туйилиб, сув билан ичилса, геморройга фойда беради.

Талок касалликларига ковулдан яхшироқ ўсимлик йўқ. Бу каби касалликларда ковул томирининг пўсти қайнатилиб ичилади ёки 1 чой қошиқ майдаланган ковул пўсти 3 ҳафта давомида эрталаб ва кечқурун сув билан ичилади.

Қуруқ томири ўрнига гулининг ғунчаларини (каппарини) ҳам қўллаш мумкин. Қуритилган томири туйилиб, жавдар уни билан аралаштирилади ва кечқурун талокқа сурилади ва устига ёғли қоғоз ёпилади ҳамда эрталабгача туради. Янги ковулнинг томири пўсти қуритилган ковулнинг пўстидан қувватли бўлади.

Грейфрут *Citrus grandis*

Лимоннинг барча фойдали хусусиятларига эга бўлган, иштиҳанинг йўқлиги ва уйқусизликка фойдали, ичакларни ишлатади, жигарни тозалайди, фалаж ва қувватсизликка фойдали, ахлокни гўзаллаштиради. Лимон ўрнига ҳам қўлласа бўлади. Грейфрут олаётганда уруғли (данакли) бўлишига диққат қилиш керак. Уруғсиз (данаксиз) грейфрутлар гени ўзгартирилган бўлади.

Сабзи *Daucus carota*

А провитамина энг бой манбаларидан биридир. Унда кўп миқдорда С, D, E, K, B1, B2 витаминлари мавжуд. Болалар учун она сутидан кейинги қийматли озуқа. Эмизикли аёлларнинг сутини кўпайтиради ва бойитади.

Она ва боланинг тишларини қувватлантиради, кўз нурини оширади. Куй-ган жойлар, ташқи ва ички яраларни яхшилайдди. Саратоннинг олдини олади, тери ва кўз касалликларига, шунингдек катаракта, астма ва овоз пастли-гига фойда беради.

Сабзи уруғлари ошқозон ва ичак газларини кетказди, сийдикни хайдайди, буйрак ва ковуқ тошларини туширади, гидрофиз (қоринда сув тўпланиши) касаллигига фойда беради.

Сабзи суви исмалоқ, қичитқи ўти, семизўти, карам, пиёз, петрушка, селдир ёки олма суви билан бирга ичса, самарадорликни янада оширади.

Хурмо *Phoenix dactylifera*

Ҳадиси шарифда: “Ажва хурмоси жаннатдандир ва жинниликка қарши шифодир”, дейилган. Киши озуқа сифатида кўп вақт давомида хурмо ейиши мумкин. Хурмо, пўсти билан ювилмасдан ейилиши керак.

Хурмо пўсти устидаги микроблар соғлом киши ичакларидаги микроблар билан бир хил. Хурмони ювмасдан ейиш ичакларга керакли микробларни бериш бўлади. Қунига 1-5 дона хурмо мағзи билан ейилса, ичакларнинг ишламаслигига ва геморройга фойдали.

Ҳомиладор аёлларга хурмо тавсия қилинади, чунки хурмо бачадон мускулларини тозалаб, кучга тўлдиради. Хурмо - ҳомила ривожланиши учун керак бўлган фолия кислотасининг манбаидир.

Нонушта ва кечки овқатлар ўрнига сув ёки кўк чой билан ейиш мумкин. Пайғамбаримиз (с.а.в.) хурмони қовун, тарвуз ёки қаймоқ билан ер эдилар. Ялтироқ хурмолар сакловчи кимёвий моддалар қўшилгани сабабли, катта хурмолар эса гормонли бўлгани сабабли зарарлидирлар ва танланмаслиги керак. Ажва хурмосининг энг кичиги танланса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Қичитқи ўти (газанда) *Utrika dioika*, *Utrika urens*

Қичитқи ўти темир моддаси манбаси ҳисобланади. Кучли қон тозаловчи ва ишлаб чиқарувчи, яллиғланишни ва шишларни кетказувчи, иммунитет тизимини қувватлантирувчи ва қондаги қанд моддасини туширувчи, аллергия реакцияларни бошқарувчи, яроқсизланган тўқималарни (мумкин қадар) янгидан қурувчи, барча камчиликларни тўлдирувчи ва қаришни секишлантирувчи сифатларга эга. Газанда бўғимлар, ревматизм ва орқа касалликларига, простатит, тироид ва лимфа безларининг катталашишига, буйрак ва ўт пуфаги тошларига, ҳар қандай яллиғланишга, анемия ва аллергия касалликларга, саратон, алзгеймер ва мултипл склероз (MS) га қарши қўлланилади. Қисқаси ҳар қандай касалликларга шифодир.

Бир чой қошиқ янги майдаланган қичитқи ўти уруғи + бир чой қошиқ қичитқи ўти суви ёки бир чой қошиқ аччиқ қовун ёғи билан аралаштирилиб, иккига бўлинади ва ҳар икки бурун тешигига қуйилади. Қафасли суяк қопламаларини очишда таъсирли восита, бўшлиқларни тозалайди, бурундаги тикилишларни кетказади. Катталашган лимфа безларига ва тироид безига сурилса, шишларини қайтаради.

Газанда арпа суви билан пиширилиб ичилади. Ўпка яллиғланиши ва балғамдан халос қилади. Айни шаклда пиширилиб, ичилган газанда уруғи астмага қарши жуда фойдали.

Газанда ёғини ичиш ич қотишига фойда беради. Мўррисафий билан пиширилган газанда ичиш ҳайзларни кесади. Қичитқи ўти ва унинг уруғи ҳомилага фойдали бўлиб, туғишни қулайлаштиради.

Янги қичитқи ўти уруғи туйилиб, занжабил суви билан намланади ва ёғли қоғозга сурилади. Саратон яраларига ва ҳар қандай шишга қўйилади. Дока латта билан ўраб, 10-12 соат кутилади.

Қичитқи ўти ёкилади, ундан қолган кули, эриган қоя тузи билан аралаштирилиб, ёғли қоғозга сурилади, саратон яралари ва шишларга қўйилади. Дока латта билан ўраб, 10-12 соат кутилади.

Янги ёки куруқ қичитқи ўти эзилиб, сирка билан аралаштирилади. Сўнг ёғли қоғозга қўйилиб яллиғланган бўғим, эгзема, садаф (псориаз), варикоз, катталашган талок, жигар ва ҳар қандай шишга (яллиғланган шишларга ҳам) қўйилади. 10-12 соат кутилади. Яллиғланиш ва шишни кеткази.

Эзилган янги қичитқи ўти ёки суви сирка билан ёки сиркасуз бош терисига сурилса, садаф (псориаз) ва кепакни (қазғоқни) йўқотади, яраларни ёпади, сочларни кучлантиради, порлатиб, яхшилаиди.

Куруқ қичитқи ўти туйилиб, чой қилиб ичилиши, таом устига сепилиб ёки салатга қўшиб ейилиш мумкин. Гўшт билан пиширилган қичитқи ўти шифо хусусиятларини йўқотади.

Анжир *Ficus carica*

Ҳадиси шарифда: **“Агар жаннатдан келган мевани айтишим керак бўлганида, анжирни айтган бўлардим. Чунки жаннат меваларининг уруги йўқ. Босур (Геморрой) ва суяк бўғимлари касал бўлганлар бу мевалардан ейишсин”**, дейилган.

Анжир барча меваларнинг фойдаларини ўзида мужассамлаштирган. Қоннинг қуюқлигини сақлайди, қуюқ қонни суюқлаштиради, балғамни кеткази. Яраларни яхшилаиди, ичакларни очади ва бўшатади, барча касалликларга шифодир.

Ҳар куни эрталаб узум сиркасида 8-10 соат турган 3 дона куруқ анжир еган киши, иссиқлик билан боғлиқ касалликлардан омон бўлиб, сафродан зарар кўрмайди.

Ҳар куни тоза зайтун ёғи ичида бир кеча турган 3 дона анжир еган киши жигар касаллигига учрамайди. Анжир жигар, талок, буйрак, қовуқдаги тикилишларни очади. Ичакларни ишлатиб, бегона микробларни чиқариб юборади, соғломларини жойлаштиради. Саратоннинг олдини олади.

Янги анжирни ювмасдан, пўсти билан ейиш керак. Ювиш керак бўлса, ювилганидан кейин 3-4 соат кутиш керакки, устидаги фойдали микроблар кўпайсин. Ҳафтада 1-3 кунни фақат анжир билан ўтказиш жуда фойдали.

Чиннигул *Caryophyllus aromaticus*

Юрак, ошқозон, жигар ва кўз нуруни қувватлантиради, геморройни кеткази. Ҳидланганида уйқуни келтиради, чайналса, оғиз ва тана ҳидини яхшилаиди, оғиз яраларига, милк касалликларига ва яллиғланишга фойда беради. Хоҳишга кўра таом ёки ширинликларга чой, қаҳва, шарбат ва мурабболарга қўшиб истеъмол қилиш мумкин.

Тарвуз *Citrullus vulgaris*

Ҳадиси шарифда: **“Таомдан аввал қовун, тарвуз ейиш шифодир”**, дейилган.

Таомдан аввал, таом билан бирга ёки кейин еса бўлади.

Алоҳида ейилса, қонни тозалайди, сийдикни кўпайтиради, шишларни кетказади, ичакларни ишлатади, яраларни ёпади, тери ва сочларни порлатади.

Буйрак ва қовуқ тошларини эритиб тушириш учун тарвуз яхшилаб ейилганидан кейин, пўстининг суви сиқилиб ичилади.

Ҳар кун тарвуз ейиш ва ҳафтанинг 2-3 кунини фақатгина тарвуз билан ўтказиш, барча касалликларга даводир.

Уруғлари билан ейилганда сийдикни кўпайтиради, суякларни ривожлантиради.

Тарвуз мавсумида кўп тарвуз еганлар катта фойда кўрганларини айтишган ва диабет касалликлари учун тарвуздан яхшироқ озука йўқлигини аниқлашган.

Қовун *Cucumis melo*

Ҳадиси шарифда: *“Мева еганингизда қовун ва тарвуз энглар, чунки улар жаннат меваларидир ва уларда минг неъмат ва минг раҳмат бор. Уларни ейиш барча касалликларни кетказади”*, - дейилган.

Қовун турли витаминлар, кўп миқдорда темир ва целлюлозаларни мужассамлаштирган.

Ичакларни тозалайди, гемоглобинни кўпайтиради, жигарни юмшатади, оҳак ва тошларни эритади ва туширади, сийдикни кўпайтиради.

Янги қовун қон касалликлари, склероз, гемморой, буйрак ва юрак касалликларига фойдали, ич қотишини йўқотади.

Туғишдан аввал қовун ейиш туғишни осонлаштиради.

Энг шифоли қовун яқин полиздан келган ва гени ўзгартирилмаган қовундир.

Туриб қолган қовунда зарарли модда кўпаяди.

Янги қовун уруғи тери, ич ва ташқи яраларга фойдали.

Жамбул (тошчўп) *Tyhmus vulgaris*

Сийдик йўллари касалликларига жуда фойдали. Буйрак тошларини парчалайди ва туширади. Ҳазми осонлаштиради, ҳазм аъзоларини дезинфекция қилади, ҳатто Н. Рубоги ва Кандидадан сақлайди, яллиғланишни қуритади, ошқозон, кўз ва юракни қувватлантиради. Қориннинг пастки қисмидаги оғриқларини кетказади, иштаҳани очади. Таомларга доимий равишда жамбул қўшиш кўриш қувватини сақлайди ва орттиради.

Жамбул чойи ичилса, тер ва оғиз ҳидини кетказади, уйқусизликка, жисмоний ва руҳий касалликларга фойда беради. Эпилепсия, анемия ва қувватсизликка таъсирли восита. Гижжаларни туширади.

Жамбул ёғи бошга сурилса, бош оғриғига, қоринга сурилса, қорин оғриғига ва ошқозон тортишиб оғришларига, кўкрак ва белга сурилса, астма, бронхит, кўк йўтал ва йўталга фойда беради.

30 гр янги жамбул майдалаб тўғралади, 200 гр зайтун ёғи билан аралаштириб 7 кун туради. Кейин ёғи сузилиб, соус ва салат ва бошқа таомлар учун ишлатилади. Оғриган жойларга суртилади.

Жамбул уруғлари қовурилади ва туйилади, бир латта билан геморрой устига қўйилса, геморрой кичрайиб, йўқолади. Уруғи топилмаса, ёввойи жамбулни айни шаклда ишлатса бўлади. Ёввойи жамбул маданийсидан кўра таъсирли ҳисобланади.

Зиғир уруғи *Linum usitatissimum*

Милк, юз, овоз мускуллари, кўкрак ва бадандаги ички ва ташқи шишларни кетказади, овоз бузуклигини йўқотади. Буйрак ва қовуқ тошларини туширади.

Маний (сперма) ва сийдикни кўпайтиради, туғишни осонлаштиради, ошқозон, ичак ва сочларни қувватлантиради, яраларни ёпади. Хусусан, кўк йўтал, йўтал ва ошқозон яраси учун жуда фойдали. Саратон (рак) нинг олдини олади, саратон янги бошланган бўлса, тўхтатади.

1 ош қошиқ зиғир уруғи туйилади, 1 қошиқ асал ва 3-5 дона эзилган саримсоқ билан аралаштирилади ва ютилади, устидан сув ичилса, (“Сув” бўлимига қаранг.) ич кетишини тўхтатади, ич қотишининг олдини олади.

1 ош қошиқ зиғир уруғи иссиқ сув билан аралаштирилиб, устига латта қопланади ва 1-2 соат дамланади. Ёки 1 қошиқ зиғир уруғи 50 гр совуқ сув билан аралаштирилади ва 5-6 соат туради. Кейин уруғлари билан кунига 1 маҳал ичилади.

Янги майдаланган зиғир уруғи сув билан аралаштирилади, эзилган ва шиш жойларга компресс қилинади.

Қайнатилган зиғир уруғининг бўтқаси куйган жойларга сурилади.

Зиғир уруғи кичитқи ўти билан қайнатилиб, асал билан ёки ўзи ейилса, саратонга фойда беради.

Зиғир уруғи нон хамирига қўшилса, нон ҳазмини осонлаштиради.

Янги қовурилган ва майдаланган зиғир уруғи зайтун ёғи билан аралаштирилиб, бош терисига сурилса, соч тўкилишини тўхтатади, сочларнинг ўсиши ва қалинлашишини таъминлайди.

Огоҳлантириши: Майданланган зиғир уруғини кутмасдан ишлатиш керак, акс ҳолда таркибидаги омега кислоталари шифо хусусиятини йўқотади!

Қизил лавлаги *Beta vulgaris*

Қизил лавлагининг суви энг кучли саратон олдини олувчидир ва қон ишлаб чиқарувчиларидан биридир.

Петрушка ва селдир барглари қизил лавлагининг фойдасини ортиради. Қизил лавлаги сувини, карам, исмалоқ, сабзи ёки семизўти суви билан аралаштириш мумкин.

Сабзи суви билан яримга-ярим аралаштирилган қизил лавлаги суви ҳар куни 400 граммдан ичилса, эритроцитлар миқдорини қисқа вақт ичида кўпайтиради. Томирларда тўпланган минерал кальцийни яхшигина эритадиган ҳам лавлаги сувидир. Мўррисафий, зарчуба ёки долчин билан пиширилган қизил лавлаги жигар ва талокдаги қопламаларни очади. Буйрак ва сафро косасини (ўт пуфагини) тозалайди.

Пиширилиб эзилган қизил лавлаги шишларга сурилса, уларни йўкотади.

Қизил лавлаги сувини ичиш бачадондаги фиброма ва миомалар ҳамда кўз пардасини эритади, юксак қанд ва ҳароратни туширади.

Простатит, туберкулез ва асаб касалликларига фойдали.

Қулоққа илиқ лавлаги суви томизиш қулоқ оғриғини кесади ва яллиғланишни тўхтатади.

Бош терисига суриш кепакни кетказади.

Қизил лавлаги сувини ичаётиб 30-50 граммдан бошлаб 400 граммгача чиқариш мумкин. Аввалига 50 гр қизил лавлаги 150 гр сабзи суви билан аралаштирилади, сўнг 75 гр қизил лавлаги 125 гр сабзи суви билан, сўнг 100 гр қизил лавлаги 100 гр сабзи суви билан, кейин эса соф қизил лавлаги сув билан аралаштирилиб ичилади.

Қоразира *Cuminum cyminum*

Сийишда қийналиш ва ич кетишига дори, простатит ва бошқа безларни сақлайди, таомлар ҳазми ва газ чиқишини осонлаштиради, буйрак ва қовуқни касалликлардан сақлайди, тошларни парчалаб туширади, ичак яраларининг ёпилишини таъминлайди, терини гўзаллаштиради. Кўп истеъмол қилиш терини сарғайтиради. Қоразира палов ёки шўрвага солинади, бошқа таомлар устига эса майдаланиб сепилади. Майдаланган қоразира тез эскиради.

Бир миқдор қоразира, сано ва жамбул ёки кашнич туйилади ва бу аралашмадан 1 чой қошиқча таом устига қўшилади.

Донали ёки кукунли қоразира ейиш ёки чойини ичиш ич кетишни тўхтатади, тошларни туширади.

Майдаланган қоразира асал ва зайтун ёғи билан аралаштирилади, эркак тухумидаги шишларга сурилади ва 3-5 соат кутилади.

Қоразира асал шарбатига қўшилганида она сутини орттиради. Айна шарбатга озгина сирка қўшиб ичиш, сийишда қийналиш ва нафас қисишига фойда беради.

Хино *Cinchona*

Ҳадиси шарифларда: **“Кексайишни хино билан кетказинг. Зеро у юзларингиз учун гўзаллик, оғизларингиз учун хушлик, хотинларингиз учун қувватдир. Хино жаннат аҳли ҳидларининг саййидидир ва хино қуфр билан имонни айиради”**, дейилган.

Хино қайнатилиб ичилса, балғамни тарқатади, майдаланган ва намланган ҳино оғриган оёқларга сурилса, оёқ оғригини бартараф қилади, иссиқ шишларга боғланса, шишни юмшатиб, яллиғланишни кетказди. Хино ёғи асабларни ва барча шишларни юмшатади. Хино туйилиб, сув билан аралаштирилади ва тирноқ инфекциясига, куйган жойларга ва соч парваришида қўлланилади.

Карам *Brassica capitata*

Оқ карам Е витаминлари манбасидир. Тухум касалликларига, семизлик, гормон мувозанатсизлигига, ревматизм, шишлар, милк ва талоқ касалликлари, ҳуснбузар, тери касалликларига қарши қувватли қуролдир. Қабизлик (ич қотиши)ва унга боғлиқ тери касалликларини кетказди, қондаги қандни туширади.

Оқ карам суви оз муддатда ошқозон ва ўн икки бармоқли ичакдаги яраларини ёпади, ичакларни тозалайди, она сутини кўпайтиради. Эски яралар устига янги карам барглари эзилиб сурилса, яраларни тозалаб қисқа вақт ичида ёпади, оғриган бошга сурилса, бош оғригини кетказди, шишган талоққа сурилса, шишни туширади.

Оқ карам таоми ёки карам суви ичакларда газ тўпласа, бу карам у киши мижозига тўғри келмаганини кўрсатади. Бу киши оқ карам ўрнига қизил карам, броккол, сабзи ёки қизил лавлаги ейиши керак.

Лимон *Citrus limonum*

1-3 дона лимон суви сиқилиб, сув билан аралаштирилиб ҳар куни оч коринга ичилса, шифо бўлади. Қондаги РН мувозанатини таъминлайди, аллергия, эгзема ва замбурукқа қарши фойдали.

Ҳароратни, юқори қон босими ва қанд моддасини туширади. Яллиғланишни қуритади, балғамни юмшатиб, ўпкалардан хайдайди, озишни ва ҳазмни осонлаштиради. Хусусан, қон гуруҳи “А” бўлганларга лимон ва суви жуда фойдали.

Лимон танадаги оҳакни эритади, сийдикни кўпайтиради, қовук ва буйрак тошларини парчалаб, туширади. Терига сурилса, терини гўзаллаштиради, ҳуснбузарларни йўқотади.

Суви бош оғриғига, томоқ инфекцияларига ва ангина шишига фойда беради. Қусишнинг олдини олади, ич кетишини тўхтатади. Иссиқ сув билан ичилганида терлатади.

Лимон пўстини чайнаш милк қонашини, уруғларини чайнаш ич қотишининг ва гемморойнинг олдини олади. 2-3 грамм қуритилиб, майдаланган лимон уруғи ёки пўсти инфекция ва ҳар қандай захар таъсири-ни камайтиради.

Илон чаққан пайт лимон сувини пўсти суви билан аралаштириб ичиш ва чаққан жойга лимон пўсти қўйиш фойда беради. 2-3 кун давомида кунига 2-3 марта алмаштириб, терининг қаварган жойларига лимон пўсти қўйиш қавариқларни кетказди.

Лимонни шакар билан ейиш зарарли, қон кислотасини кўтаради, оҳак тўпланишига, аллергия ва замбурукқа сабаб бўлади. Сиқилган лимон суви нордон эмас, нордон-ширин бўлади.

Лимонни хушламаганлар ҳар куни эрталаб сув қўшиб грейфрут суви ичишлари ёки грейфрут ейишлари керак. Юнг материаллар орасига лимон пўсти қўйиш қуяларни кўпайишининг олдини олади.

Лимон суви 15-30 дақиқадан кейин шифо хусусиятини йўқотишни бошлайди.

Мисвок *Salvadora persica*

Мисвок балғамни кесади, кўриш қувватини оширади. Оғиз таъмини яхшилайти, милк, ошқозон, ичак, простат, тухумликлар ва бачадон нервларини кучлантиради, тиш чириши ва милк касалликларининг олдини олади, тиш тошларини туширади.

Мисвок ишлатиш суннатдир.

Мисвок тишдан кўра милкларга таъсирлироқ. Чунки ҳар бир тиш остида турли аъзоларга боғлиқ иккитадан акупунктур нуқтаси мавжуд. Милкка боғланган аъзолар фаолиятини тартибга солади. Мускуллардаги оғриқни камайтиради, милк касалликлари ва тиш чиришларининг олдини олади, оғиздаги зарарли микробларни ўлдиради, мия соғлигини ва хотира мустаҳкамлигини охириги нафасгача сақлайди.

Мисвокнинг таъсири қўлланигидан бошлаб 48 соат давом этади. Тиши йўқларга ёки тақма тишлилар милкларга мисвок ишлатишлари мумкин. Тишида қоплама бўлганлар милкларида қон айланиши яхши бўлмагани учун, яна-да давомли мисвок қўлланишлари зарур бўлади.

Мисвокни туфук билан намлатиб, олд тишлар билан юмшатиш керак. Бу ҳаракат бачадон, тухумлик, простат ва марказий асаб тизимини қувватлантиргани учун муҳим. Мисвокнинг бу шаклда қўлланилиши айни пайтда тишлар қимирлашининг олдини олади, қимирлаган тишларни қотиради. Даволанишда кунига 3-5 марта камида 40 кун давомида танаффуссиз мисвок ишлатиш керак. **“Мисвок бўлмаганида, бармоқ мисвок ўрнига ўтади”**. (Ибн Умар ривоят этган ҳадис)

Қовуқ ва буйрак тошларини эритиб тушириш учун ишорат бармоғи қалинлигида 15 см узунликдаги 5-6 дона мисвок олинади. Ҳар бири 15 парчага бўлинади, 6 литр сувга солиб, паст оловда ярми тугагунича (тахминан 6 соат) қайнатилади. 3 кун давомида, тугагунича ютум-ютум ичилади.

Анор *Punica granatum*

Ҳазрати Али (р.а.): **“Аллоҳнинг нури анор еганларнинг қалбидадир”**, деганлар. Биологик жараёнларни тезлаштиришда самарали. Ҳазм тизимидаги барча бузилишларни тuzатади, қонни тозалайти. Юрак қувватсизлиги, ўпка касалликлари, ички яралар, нифос, сафро косаси (ўт пуфаги) безовталаниши, қусиш, геморрой, ҳуснбузар ва учуқларда иш-

латилади. Анор суви, асал аралашмаси ҳазми кувватлантиради. Анор пўстининг яшили сийдикни кўпайтиради. Нордон анор яллиғланишлар ва диабетга, ширини эса томоқ ва кўкрак касалликларига даво. Анор ҳарорат билан боғлиқ касалликларга шифо. Уруғлари ва ичининг пўстлоқлари билан ейиш ич қотишининг олдини олади, ошқозонни тозалайди. Мавсумида ичилган анор суви терини тозалайди ва порлатади. Уруғсиз анор ва тоза анор суви ични қотиради. Шунинг учун анор суви ичаётганда кунига 1-2 марта узум ёки анжир ейиш керак.

Анор пўсти ич кетишини кесишда ва гижжа туширишда дори сифатида ишлатилади. Анорнинг ташқи пўсти қуритилиб, туйилади. Эрталаб ва кечқурун бир чой қошиғи сув билан ютилади.

Болаларга эса 1/2 чой қошиқ берилади, асал билан аралаштирилади. Ич кетишини тўхтатади, гижжаларни туширади, шалвираб қолган ошқозонни нормал ҳолга келтиради.

4-5 кун уруғлари билан анор ейиш буйрак қуртларини туширади, ич кетишини тўхтатади ва ичаклардаги яраларни ёпади.

1 ош қошиқ қовурилиб, майдаланган гуруч 400 гр сув билан аралаштирилади, 1 ош қошиқ майдалаб кесилган анор пўстлоғи қўшилиб, қайнатилади ва ҳар куни 100 граммдан 4 марта ичилади ёки клизма қилинади. Ич кетишини тўхтатади, ошқозон ва ичак яраларини ёпади.

Анор уруғлари қуритилиб, туйилади. Кунига 2 марта, бир неча чой қошиғи сув билан ичилади. Ич кетишини тўхтатади, ошқозон ва ичак яраларини ёпади.

Нордон анор суви хуснбузар ва учуқларга сурилади.

Ошқозон яллиғланишини даволаш ва сийдик тўктириш учун нордон ёки ширин анор уруғлари билан бирга (асал билан ҳам бўлади) ейилади.

Заъфарон *Crocus savitus*

Ички аъзоларни кувватлантиради, юракни дам олдиради, тикилган томирларни очади, иштаҳани ёпади, юз рангини гўзаллаштиради, туғишни қулайлаштиради, сийдикни кўпайтиради. Селдир суви билан ичилса, талоққа фойда беради. Асал билан ичилса, буйракдаги қумни хайдайди.

Сарамас, бачадон саратони, жигар ва талоқ касалликларига фойдали. Кўз учун ҳам фойдали. Катарактанинг олдини олади. Кўзни кувватлантиради.

1 тутам заъфарон 200 гр сув билан аралаштирилади ва бир кун туради, кейин сузилади. Заъфарон сувидан 1-2 қошиқ олинади ва 50-100 гр сув қўшилиб, кунига 2 мартадан ичилади. (Сув билан аралаштирилган заъфарон сувининг ранги апельсин рангида бўлиши керак.)

Саримсоқ *Allium sativum*

Қонни тозалайди, ўпка, жигар, сафро косаси (ўт пуфағи) ва юракни кувватлантиради. Яллиғланишни кетказди ва барча касалликлар-

ни йўқотади. Артерияларнинг оҳакланиши, торайиши ва тиқилишини кетказиш учун саримсоқдан яхшироқ дори йўқ. Гижжаларни тўқади, туберкулез бактерияси билан бирга зарарли микробларни, вирус ва паразитларни ўлдиради, иссиқликни туширади, қонни суюлтиради, иштаҳани очади. Қизийдиган шишларни туширади, газаклаган яраларни очиб, тозаланишига ёрдам беради. Ярадаги инфекцияларни тозалаб, ёпади, қонни холестериндан тозалайди, юз рангини гўзаллаштиради, сўлак безларининг яхши ишлашига ёрдам беради. Иммунитет тизимини қувватлантиради, генетик мутацияга қарши чидамликни орттиради.

Ичимлик сувни ўзгартириши керак бўлган киши саримсоқ ейиши керак. Бу шаклда янги сувга кўникма даврини қисқартиради ва қулайлаштирилади.

Жисмоний чўкишдан ўзини сақлашни хоҳлаган қариялар ҳар куни саримсоқ ейишлари ёки туйилган 3 тилим саримсоқни асал шарбати билан ичишлари керак.

Бир бош саримсоқ + 10 дона янги яшил зайтун + 1 дона ўртача сабзи, 500 гр сув билан пиширилганидан кейин эзилиб сузилади. Бу сув ичилса хайзни кесади, туғишдан кейин эшнинг ташланишини таъминлайди, қоринда сув тўпланишига фойда беради.

Барра (янги униб чиққан) саримсоқ ейиш тортишмаларни йўқотади, газни кетказади, хайз келтиради, туғишдан кейин йўлдошнинг ташланишини таъминлайди, қоринда сув тўпланишига фойда беради.

Пишган саримсоқ ейиш овоз ва томоқни тозалайди, йўтални юмшатади ва кўпайтиради, кўкрак оғриқларини тиндиради.

Бир бош саримсоқ майдалаб эзилади ва 50 гр асал шарбати билан аралаштирилиб, клизма қилинса, ёпишган балғам ва сафрони туширади, шамоллаш оғриқларини енгиллатади, қуртларни туширади.

Яхшилаб эзилган саримсоқ иссиқ шишларга (ярага, ревматизмли бўғимларга, эмизикли аёл кўкрагига) сурилади, 2-3 соат туриб, алмаштирилади. Тери ҳужайраларини очади ва газакларни оқизади.

Тўғралган саримсоқ яра ва замбуруғ устига сурилса, яхшиланишини таъминлайди, бош терисига сурилса, соч тўкилишининг олдини олади ёки тўхтатади, битларни ўлдиради.

Бурунга томизилган саримсоқ суви тумовни кетказади. Қулоққа томизилса, йиртилган қулоқ пардасини яхшилайдди, бирлаштиради.

Ҳар куни 3-7 саримсоқ ейиш ичакларнинг соғлигига ва яхши ишлашига фойда беради.

Бир бош саримсоқ пўстлари олинмасдан буғ ёки паловда пишириб ейилса, гижжаларнинг тушишига ёрдам беради.

Оғир инфекция юқтирган касаллар (туберкулез, ОИТС ва бошқалар) ҳар куни эрталаб 3 бош саримсоқ туйиб асалли сув билан аралаштириб ичишлари тавсия қилинади.

13 Бир бош саримсоқ туйилади, бир чой қошиқ майдаланган шамбала ва асал билан яхшилаб аралаштирилади, бўтқа ҳолига келтирилади ва ҳар куни кечкурун оғриган бўғимларга сурилади. Устига ёғли қоғоз қўйиб, эрталабгача боғланади.

Буйрак ва сафро косаси тошларини эритиш учун:

100 гр лимон суви + 100 гр зайтун ёғи + 3 бош эзилган саримсоқ + 50 гр петрушка баргларининг сиқилган суви аралаштирилади ва ҳар куни кечкурун бу қоришмадан 50 гр ичилади.

Саримсоқли зайтун ёғи:

Бир шиша ичида 200 гр зайтун ёғи билан 1 бош эзилган саримсоқ аралаштирилади, копқоғи ёпилиб, музлатгичга қўйилади. 24 соатдан кейин сузилади ва кунда 30-50 гр саримсоқли зайтунёғи айна микдорда лимон суви билан аралаштирилиб ичилади. Ошқозон, ичаклар ва жигарни тозалайди. Туғишдан кейин йўлдошнинг ташланишини таъминлайди, қоринда сув тўпланишига ёрдам беради.

Таом ва салат устига солиб ҳам ишлатиш мумкин.

Уйқусизликка қарши:

24 дона лимон суви + 350 гр эзилган саримсоқ бир шиша идишга солинади, унинг усти 3 қават латта билан ёпилиб, уй ҳароратида 1 ҳафта туради. Сўнг сузилиб, музлатгичга қўйилади, тугагунича эрталаб ва кечкурун 1 бир қошиқдан ичилади. Қоришма мукамал қон тозаловчи ва артерияларнинг тикилишини очувчидир. (лимон суви ўрнига табиий сирка ҳам қўллаш мумкин. “Сирка” бўлимига қаранг.)

Ҳадиси шарифда: **“Саримсоқ енглар, у билан даволанинглар, зеро у етмиш дардга даводир. Агар менга фаришта келмаганида эди, мен ҳам уни ердим”**, дейилган. (Ҳазрати Али р.а. ривояти).

Огоҳлантириши: Кўп саримсоқ ейиш бошни оғритади, кўзга зарар беради.

Семизўти *Pastirnaca sativa*

Семизўти турли йўллар билан истеъмол қилинади, энг таъсирлиси сувини ичишдир. Унинг суви иммунитет тизимини қувватлантиради, бачадоннинг сурункали қонашини, геморрой қонашини ва қон кетишларини тўхтатади, гижжаларни туширади, буйрак, қовуқ, жигар ва талок касалликларига фойдалидир.

Семизўти суви сўгалларга сурилса, уларни туширади. Ичилса, ёки газзаклаган жойга боғланса, газзакни олади. Эзилган семизўти иссиқ шишларга сурилса, шишни қайтаради. Семизўтининг суви ичилса ва бош терисига сурилса, иссиқни туширади ва бош оғриғини камайтиради. Семизўти қайнатилиб ва сузилиб, суви билан клизма қилинса, ичакдаги яраларни ёпади, гижжаларни туширади. Ёввойи семизўти боғ семизўтидан фойдалироқдир. Буйрак касалликларига қарши ёввойи семизўтидан фойдали дори йўқдир.

Сано *Cassia akutifolla, Folium sennae*

Тери, соч, кўзларни равшанлаштиради, қонни тозалайди, ошқозон ва юракни қувватлантиради, жигардаги қопламаларни очади, ичакларни ишлатади, сийдикни кўпайтиради, иссиқни туширади, оҳак тўпланишининг олдини олади. Асосий хусусияти юракка қувват бериш бўлган сано табиблар томонидан “мухташам дори” дея номланган. Санони чой сифатида эмас, баргларини майдалаб сув билан ичиш ёки коришма сифатида истеъмол қилиш керак. Масалан:

30 гр сано + 15 гр жамбул туйилади, 15 гр ялпиз билан аралаштирилиб, кечки овқат устига ярим чой қошиқ сепилади ёки таомдан кейин сув билан ичилади.

Бир ҳил миқдорда сано, кашнич, жамбул туйилади ва кечки овқат устига сепилади. Майдаланган сано асал билан аралаштирилади ва таомдан кейин 1/2 чой қошиқ сув билан ичилади.

1 ош қошиқ майдаланган қоразира + 2 ош қошиқ майдаланган шамбала + 3 ош қошиқ майдаланган сано + 1 ош қошиқ майдаланган жамбул + 3-4 лимон суви + 150-200 гр зайтун ёғи + 3 бош эзилган саримсоқ аралаштирилади. Таом билан бирга ёки нон устига суриб кунига ярим - 1 ош қошиқ ейилса, ичакларнинг тартибли ишлашини таъминлайди.

1/3-1/2 чой қошиқ майдаланган сано таомдан сўнг сув билан ичилади ёки айни миқдордаги сано барги чайнаб ейилади.

Сано чойини ҳам ора сира истеъмол қилиш мумкин. Санони тез-тез ичиши керак бўлганлар унинг чойини эмас, майдаланган аралашмаларини истеъмол қилсалар, янада яхши бўлади.

Қанчалик ичиш кишининг табиатига қараб белгиланади. Сано ёки коришмаларидан бири оғриқ берса ёки ичакларни қаттиқ ишлатса, камайтириш керак. Пайти пайти билан умр бўйи ичиш мумкин.

Ҳазрати Анасдан (р.а.) нақл қилинган бир ҳадиси шарифда: “Бу уч нарса – сано, қоразира, седана - ҳар дардга даводир”, дейилган.

Сано ичакларни юмшатовчи (бўшаштирувчи) сифатида қўлланса, таом билан бирга ёки кейин, умумий даволаниш учун қўлланса, таомдан аввал истеъмол қилинади.

Сирка Олма, узум сиркаси

Сирка таркиби: Олмалар пўсти ювилмасдан тўғралади ва шиша идишнинг ярмигача солинади. Устига сув солинади. Ачитқи сифатида 1-3 қошиққача олма сиркаси кўшиш мумкин. Сирка ўткир бўлиши учун 1 литр сирка аралашмасига 1 қошиқ асал қўшилиши керак. Идишнинг оғзи мато билан ёпилиб, қоронғи жойга қўйилади. У тахминан 2 ойда тайёр бўлади. (Мева пашшалари пайдо бўлиб, устида медузасимон қатлам пайдо бўлса ва сирка ҳиди келса, демак, сирка тайёр) Шунда сирка сузилади, олмалари чиқариб ташланиб, қоронғи жойда сақланади. Сирка янада ўткир бўлиши учун ҳар бир литр сиркага бир қошиқ асал

кўшилиб, оғзи ёпилиб қоронғи жойга қўйилади. Сирка 2 - 4 ҳафтада тайёр бўлади.

Уруғларидан ташқари олмаларнинг барча қолдиқлари сирка учун ишлатилиши мумкин. Қанчалик кўп пўстлоқ бўлса, шунчалик яхши. Олма сиркасининг шифоли бўлиши сиркада кўп миқдорда калий ва олма кислотаси мавжудлигига боғлиқ. Сирканинг мижози совуқ: қайнатилиб совуқлиги камайтирилса, шу билан ўткирлиги ошади. Метаболизмни қувватлантирган ва қувватни оширган олма сиркаси хусусан қариялар учун фойдали.

Сирка ҳазмга ёрдам беради, тромбоцит ишлаб чиқарилишини нормаллаштиради, қонни суюлтиради, анемияга дори, хайзларни тартибга солади, томирларни очади ва асабларни дам олдиради.

Сирка бошга сурилса, кепакка, соч тўкилишига ва бош оғриғига фойдали. Эгзема, учуқ, сарамас ва садафга (псориазга) сурилса, яхшилайди.

Сано билан бирга қайнатиб, эгзема ва яраларга сурилса, уларни яхшилайди. Сирка ичиш қонашларни тўхтатади, балғамни юмшатади ва кесади.

Бир парча юнг ёки пахтани сиркага ботириб, янги ярага қўйиш шишининг олдини олади, эски ярага қўйилса, катталашини тўхтатади, кўқарган жойларга бинт билан боғланса, уларни кетказди, куйган жойларга сирка компресси қилиш оғриқни тўхтатади ва қисқа вақтда яхшиланишини таъминлайди.

Ҳароратли касалликларига бошга сирка суриш, бош оғриғини тўхтатади, иссиғи чиқаётган танага сурилса, иссиқни туширади.

Сирка ичида аччиқтош эритиб, бу билан оғиз бурунни ювиш милк ва тишларни қувватлантиради, ғарғара қилиш кичик тил шишларини кичрайтиради.

Сирка буғи билан буғланиш синусларни очади. Сиркани илиқ қилиб ютиш сурункали йўтални енгиллатади, ҳар қандай захарланишга фойдали. Сувга сирка қўшиш ҳам ҳар қандай сувни тозалайди. Олма ва узум сиркаси лимон суви ўрнига ўтади.

3-4 ойда 2-4 ҳафталик курс (ҳар куни эрталаб 30-50 гр сирка сув ва асал билан ичилади) буни давомли қилиш керак.

Ҳазрати Жобирдан (р.а.) ривоят қилинган ҳадиси шарифда: “Аллоҳ Таъоло сирка еган кишига икки фариштани маъмур қилади. Еб бўлгунича унинг ҳаққига истиғфор айтишади”, дейилган.

Табий олма ва узум сиркаси сирка кислотаси билан аралаштирилмаслиги керак. Сирка кислотаси (сирка экстракти) оғир захар ҳисобланиб, барча аъзо ва тизимларни куйдириб юборади.

Пиёз *Allium сера*

Қуруқ пиёз ўзида кучли антисептик моддаларни мужассамлаштиргани учун туберкулез билан бирга барча юқумли касалликларга фой-

да беради. Қондаги қандни, сарикликни кетказади, хайз ва сийдикни тўқади, сўлак безларининг нормал ишлашини таъминлайди, ошқозон, иммунитет тизимини ва ичакларни қувватлантиради. Янги пиёз табиий антимулагенларнинг энг кучлиси бўлиб, генетик мутацияга қарши чидамликни орттиради. Янги пиёз ейишни хоҳлаганлар иккиланмасдан ейишлари керак. Соғлом киши бунга эҳтиёж ҳис қилмайди. Саримсоқ ва пиёзнинг ҳидини кетказиш учун чиннигул, кардамон, ялпиз, петрушка ва арпабодиён чайнаш мумкин, тишлар мисвокланади.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): **“Бир жойга борган киши ўша ернинг пиёзидан есин, у ернинг касалликларидан омонда бўлсин”**, деганлар. Аммо пиёз ёки саримсоқ еб, масжидга бориш тўғри эмас.

Бурунга томизилган пиёз суви тумовни тозалайди, гриппни тўхтатади, бош оғриғини енгиллаштиради.

Қулоққа томизилган пиёз суви қулоқ яллиғланишини қуритади, бош ва тиш оғриқларига ҳамда қулоқ шанғиллашига фойда беради.

Сув ёки гўшт сувида пиширилган пиёз ейиш сарик касаллигига фойдали. Пўстлари билан печь ёки қулда пиширилиб, бўтқа холидаги пиёз яралар, куйган, чиққан, тортишган ва лат еган жойларига сурилса даволайди, ярага ўхшаган газаклаган шишларга сурилса, газакни йўқотади.

Ҳайвон ёки инсон тишлаган жойлар ва ярага, янги сиқилган пиёз суви + туз қоришмаси билан боғланади. Бу муолажа ярани инфекциядан асрайди, қисқа вақтда ёпилишини таъминлайди.

Йўтал ва нафас сиқишларига қарши:

Бир пиёз яхшилаб майдаланади, 100 гр асал билан аралаштирилиб, 3 соат кутилади. Сўнг сузилади ва қунига 3-5 марта бир ош қошиқдан ичилади.

Ёки:

Пиёз суви ва табиий асал тенг миқдорда аралаштирилиб, эрталаб ва кечқурун 50 граммдан ичилади.

Бюргер ва Рейно касалликларига (артерия томирларининг торайишини тўхтатиш учун):

Чимланган пиёзнинг ичи олиниб, суви сиқилади, айни миқдорда сув билан аралаштирилиб, ичилса, турли сабаблардан ташқари торайган артерияни очади.

Буйрак яллиғланишига:

Хурмо уруғлари қовурилиб, туйилади ва бутун пиёзнинг ичи ўйилиб, тўлдирилади. Печда пиширилади ва ҳар кун бир донадан ейилади.

Эгземага:

Пиёз суви ва жамбул суви тенг миқдорда аралаштирилади. Эгзема бўлган жойларга сурилади.

Ёки:

Пиёз суви ва олма сиркаси тенг миқдорда аралаштирилиб, эгземали жойларга қўйилади. Сирка қанчалик қувватли бўлса, шунчалик яхши. Юқоридаги коришмага ўхшаб ишлатилади..

Кўз касалликларига:

Янги сиқилган пиёз суви кунига 1-2 марта кўзга томизилса, кўзни тозалайди, қувватлантиради ва янги ривожланаётган катарактани эритади.

Ёки:

Пиёз суви ва асал тенг миқдорда аралаштирилиб, кўзга томизилса, яллиғланишини кетказди, томир қопламаларини эритади, кўз хароратини туширади, бундан ташқари, катарактанинг олдини олади ва даволайди.

Эски, яллиғланган яраларга:

200 гр сабзи сувига 30-50 гр пиёз суви аралаштирилиб, эрталаб ва кечкурун ичилади, бу муолажа 20-40 кун давом эттирилади. Қон ва терини тозалайди, юз рангини гўзаллаштиради, ошқозон ва ичак яраларини ёпади.

Бу малҳам ич органларининг пардаларида ҳосил бўлган куйдирилган порохга ўхшаган бир модда чиқаришга ёрдам беради. (“Эндрометриоз” бўлимига қаранг.)

10 Бир пиёз эзилади, тенг миқдорда асал билан аралаштирилиб, яраларга сурилади.

Туз

Ҳадиси шарифда: *“Таом ейишни туз билан бошлаган кишидан Аллоҳ 330 хил касалликни узоқлаштиради. Бу касалликлар - жиннилик, мохов, ичак бузилиши ва тиш озриги. Қолгани Аллоҳнинг олий илмида гизлидир”*, дейилган.

Туз деганда бугунги тозаланган ош тузи (NaCl, натрий хлор) эмас, табиий, қайта ишланмаган тоғ (тош) тузини ёки денгиз тузини тушиниш керак. Бу тузлар таркибида йод, магний, калий, цинк, силикат каби инсон соғлиги учун керакли макро ва микроэлементлари мавжуд.

Тош тузи, денгиз тузи, Ҳиндистон (гималая) тузи каби тузлар - табиий тузлар ҳисобланади. Булар ва булар каби тузлар ичакларни тозалаб, ич кетишини тўхтатади, ич қотиши ва турли хидларни кетказди, ошқозон кислотаси ишлаб чиқарилишига ёрдам беради, тиш тошларини тозалайди, сафро ва балғамни тўқади, яраларни тозалайди ва қуритади, милк ва талоқни қувватлантиради, терини гўзаллаштиради. Зайтун ёғи билан туз куйган жойга қўйилса, газаклашишнинг олдини олади.

Тананинг тузга бўлган эҳтиёжи кунда 10-12 граммдир. Бу миқдор туз бир бўлак гўштда, 3 дона зайтунда ва кундалик нонларда мавжуд.

Рафина туз тузланган сабзавотларнинг, иссиқ таомнинг сифатларини бузади.

Табиий туз сувли таомларга пишириш сўнгида, картошка пишира бошлаганда, бақлажонларга юмшаганидан кейин қўшилади. Гўшт, балик ва сабзавотларга қовурилишидан аввал, картошкага эса қовурилиш охирида туз қўшилади. Қоразираторлар қўшилганида тузни камроқ ишлатиш керак. Таомларга туз билан бирга бироз шакар қўшилганида таом таъми янада ширин бўлади.

Рафина этилган, қўшимча моддали туз барча қўшимча моддали таомлар каби соғлиқ учун зарарли ва табиий туз ўрнини боса олмайди. Рафина туз пайдо бўлиши билан инсонларда бўқоқ касаллиги кўпайди.

Ош тузига қўшилган қўшимча моддалар:

Алюмин гидроксид (E173): ранг берувчи ва нам тутувчи сифатида қўлланилган қўшимча модда. Заҳарлидир ва қўшимча моддаларни ўз ичига олган барча моддага қарши юксак сезувчанликка сабаб бўлади. Дунёнинг кўп мамлакатларида таъқиқланган. Алюминий асосида нам тутувчи моддаларнинг мия тўқималарига жойлашиб, ўрганишнинг бузилишига, заковатда ортда қолишга ва фалажларга олиб келиши аниқланган.

Ваёки Титандиоксид нанопарчалари нам тутувчи ва оқартирувчидир. (**“Қўшимча Моддалар”** бўлимига қаранг.)

Булар билан бирга йодли тузга калий йоди қўшилмоқда. Калий йодининг йод стабилизатори Натрий тиосульфатдир. Калий йоди жуда зарарли модда бўлиб, тиронид безининг мувозанатсизлигига сабаб бўлади. (Натрий тиосульфатининг зарарини ўрганиш учун **“Қўшимча моддалар”** мавзусидаги **“Нитрит-нитратлар”** бўлимига қаранг.)

Долчин *Cinnamon*

Катаракта ва кўз қорайишини кетказади, тумов, йўтал, соч тўкилишини тўхтатади. Юздаги хуснбузарлар, қалтираш, бош оғриқларига жуда фойдали. Жигар, бачадон ва буйрак касалликларига самарали восита. Бадан тизимларининг ишлашидаги тартибсизликни кетказади, артерия ва хусусан юрак томирларини очади. Қора чой ва қаҳванинг зарарини камайтиради. Таомларнинг устига ва оқ ундан қилинган хамирга қўшса бўлади.

Долчинни кунига 0,5-1 чой қошиғидан кўп истеъмол қилиш зарарли.

Учинчи даражали иситувчи ва қуритувчи бўлгани учун ҳар кун ишлатилмайди. 1-3 ҳафталик курслар олиш ва ҳафтада 1-2 марта чой, қаҳва ва таомларда ишлатиш мумкин.

Бугун долчин ўрнига табиийга ўхшаш долчин ҳиди глюкоза ёки фруктоза билан аралаштирилмоқда, бу аралашма тайёр таомлар, кондитер маҳсулотлари ва ичимликларда қўлланилмоқда. Бу аралашма диабетга замин ҳозирлайди.

Долчин олганда, долчиннинг пўстлоғини танлаш тавсия этилади.

Узум *Grape raisin*

Ҳадиси шарифда: “**Қуруқ узум энглар. Зеро о сафрони очади, балғамни кўчиради, асабларни тинчлантиради, қувватсизликни кетказади, ахлоқни гўзаллаштиради. Нафсни қондиради, қайғуни узоқлаштиради**”, дейилган.

Турли микроэлементлар, витаминлар ва органик кислоталар ман-басидир. Сийдикни кўпайтиради, ичакларни юмшатади ва дам олди-ради, балғамни кўчиради, холестеринни туширади. Бу хусусиятлари-дан ташқари, ревматизм, буйрак, жигар, ўпка ва бўғим касалликларига қарши истеъмол қилинади.

Хом узум ич кетишини тўхтатади, ичаклардаги яраларни ёпади, са-даф (псориаз) ва пес (витилиго) касалликларига фойдали.

Эрталаб ейилган узум юзни порлатади ва гўзаллаштиради. Узум шар-бати қонни кўпайтиради.

Янги узум кўп миқдорда глюкоза, калий, В витамини ва кальцийни ўз ичига олгани учун юрак ва асаб тизимларини қувватлантирувчи сифати-да ишлатилади.

Соч кепаклашишини даволашда фойда беради. Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг: “**Нон билан майиз еганлар умрларида табибга мухтож бўлишмайди**”, деган ҳадисларини ҳамма билади. Лекин ҳозир узум ва майизларга сепилган дорилар соғлик учун ҳавфли. Бугун дориланмаган табиий узум топиш қанчалик қийин бўлса, табиий нон (табиий ачитқи билан, табиий буғдой унидан тандир нонни) топиш ҳам шунчалик қийин.

Кўк чой

Кўк чой кўр ичак (колон), ошқозон, жигар, ўпка, кўкрак ва тери са-ратон (рак) ларидан асрайди. Юксак қон босимини туширади, паст қон босимини кўтаради. Қонни тозалайди, юрак ва асаб тизимини дам олди-ради. Концентрация (фикрни бир жойга жамлаш) қобилятинини ижобий томонга йўналтиради.

Таомдан аввал ёки ундан алоҳида асал билан ёки ўзини ичиш мум-кин. Фақат кўк чойни 1 дақиқадан ортиқча дамламаслик керак, акс ҳолда фойдали хусусиятларини йўқотади. Хушбўй (табиийга ўхшаш ҳиди билан) яшил чой ишлатмаслик керак. (“Зехни бошқариш” бўлимига қаранг.)

Занжабил *Zengiber officinale*

Жигар, ошқозонни иситиб, қувватлантиради, ҳазмни осонлаштира-ди, ичакларни кучли қилади, қусишнинг олдини олади, ошқозондаги балғамни парчалайди ва яллиғланишни кетказади. Қон босимини нор-маллаштиради, қон айланишини яхшилайди, терлатади ва иссиқни ту-ширади. Жинсий орзуларни амалга оширади. Давомий занжабил истеъ-мол қилиш саратон (рак)нинг олдини олади.

Ичак касаллигига дучор бўлганлар, кўричак жарроҳлигини

ўтказганлар занжабил кукунини чой, сут ва таомлар билан бирга кунига 2 гр.гача (1чой қошиқ) истеъмол қилишлари мумкин.

Оқ ундан қилинган ширинликлар, нон ва нон маҳсулотларига занжабил қўшилса, зарарини камайтиради.

Янги занжабил қирғичдан ўтказилиб, асал билан айна миқдорда қориштирилади ва ҳар куни таомдан аввал 1-2 қошиқ ютилади. Ёки янги занжабил суви кунда 1-2 қошиқ ичилади. Таомдан аввал ёки ҳазмни қувватлантириш учун таомдан сўнг ҳам ичиш мумкин.

Ошқозон ачиши ва жиғилдон қайнашини кетказиш учун ва ҳазмсизликка қарши таомдан аввал ёки кейин янги занжабилни тишлаб ейиш керак.

Зайтун дарахти *Olea europaea*

Зайтун баргини чайнаш оғиз яраларига фойдали.

Зайтун баргини қайнатиб, суви билан ғарғара қилиш тиш миликларни қувватлантиради ва тиш оғриқларини кетказади. Ичиш эса юқори қон босимини ва қондаги қандни туширади.

Зайтун ёғи

Кун ора соч тагига зайтун ёғи суриш соч тўкилишини тўхтатади, сочни қувватлантиради, оқ сочларни тўкади, бош оғриғини енгиллатади.

Эски зайтун ёғи билан бел ва бўғимларни массаж қилиш бўғимларни юмшатади ва оғриқларни камайтиради. Сарамас ва аллергия теритўкилишларига зайтун ёғи сурилса, тўкилиш озаяди, геморройга сурилса, оғриқни тиндиради ва яхшилайд.

1 ховуч майиз 1 литр сув ичида қайнатилиб, сузилади, бу сув 200 гр эски зайтун ёғи билан аралаштирилиб, клизма қилинса, қалин ичак яраларига, геморрой, парапроктит номли қалин ичак фистулинига фойда беради.

Зайтун ёғи билан массаж қилиш мускулларни юмшатади, кўзга суриш кўзни қувватлантиради, қулоққа томизиш қулоқни тозалайд, терига суриш терини порлатади, юмшатади, гўзаллаштиради ва ажинларни йўқотади.

Бўтакўз, жамбул, майдаланган седана ёки арпабодиён билан аралаштириш зайтун ёғи фойдасини орттиради. Керак жойга ва сочга сураётиб, зайтун ёғига бир томчи бинафша, гул ва шунга ўхшаш хушбўй ёғлар қўшиш мумкин.

Зайтунёғи ичилса, жигарни юмшатиб, тозалайд, сафрони орттиради, жигар оғриқларини кетказади ва ишлатади, сариқ касаллигидан даволайди, ичакларни дам олдиради, ошқозонга куч беради, яраларини ёпади, гижжаларни туширади, геморройни йўқотади, томирларни очади, холестерин ва қондаги қандни туширади, иммунитетни оширади. Ҳам ичилиб, ҳамда клизма қилинса, ичак тикилмаларини кетказади.

Зайтун ёғидан максимум фойда кўриш учун таомни ёғсиз пишириб, устига зайтун ёғи куйиш керак.

Хулоса

Инсонлар турли мизожларга эга бўлганлари учун ўз мижозларига мос таомларни ва ҳаракатларни танлашади. Табиий яшаган кишининг танлови ҳам тўғри бўлади. Мижозни бузмаслик учун туғилганидан бошлаб боланинг табиий истакларини муҳофаза этмоқ керак.

Нормал туғилиш билан дунёга келган, 2 ёшигача эмизилган болаларнинг истаклари табиий бўлади. Улар мижозларига зарарли таомларни умуман оғизларига олишмайди, юзларини ўгиришади. Фақат ота-она ва атрофдагилар болаларнинг хоҳишларини тизимли равишда ўз раъйларига бўйсундиришга ҳаракат қилиб, болаларни табиий юриш-туриш ва хоҳишлардан узоқлаштиришади.

Табиий бўлмаган барча тайёр ва қўшимчали таомлар, озиқланиш қоидаларининг бузилиши, дори истеъмол қилиш, табиий бўлмаган ўтириш ҳолатлари, нам рўмолча ва тайёр без (памперс) қўллаш табиий хоҳишларни зарарли одатларга айлантиради. Буларнинг барчаси инсоннинг мижозига тўғри келмаган таом танлашга, мижоз ўзгаришларига ва касалликларга олиб боради. Мижоз бузилганидан кейин, истаклар кетидан кетиш - жарга юриш демакдир.

Бундай ҳолатда мижоз хусусиятларини ўз ҳолига келтириш учун танани тозалаш ва очлик қилиш керак. Оч қолган инсоннинг ҳид ва таъм билиш туйғулари ўзига келади, хоҳишлари жонланади ва табиийлашади, мижознинг хусусиятлари янгидан юзага чиқади.

Инсон табиий зайтун ёғи, пиёз, саримсоқ, кўкатлар, мева, қисқаси фақатгина соғлик учун фойдали ва мижозига мос таомларни хоҳлаб, қўшимча моддали таом, ичкилик ва сунъий ароматлардан қочишга бошлайди.

Инсон фақат ўшанда таомларда энг тўғри танловни қила олади. Овқатларни тўғри танлай билган инсоннинг фикрлари ва ҳаракатлари ҳам тўғри тарафга ўзгаради.

Мева, сабзавот, қоразирavorлар ва кўкатлар табиий бўлса ва тўғри танланса, улар фақатгина таом эмас, касалликларга қарши қўрғон ҳам бўлади.

Кишилар юқорида келтирилган энг фойдали таомлар рўйхатидан, ўз мижозига қараб, кераклисини таом ёки дори сифатида қўллашлари мумкин.

Бугунги инсон олдида қўйилган юзлаб таомларнинг барчасидан фойдаланиш тушунчаси янглиш. Аслида, инсон қанчалик кам еса, шунчалик соғлом бўладҚадимги олимлар ўсимлик зикрини эшитиб, бир органнинг зикри қайси ўсимлик зикрига мос бўлса, ўша ўсимлик шу орган

учун шифоли эканини билишган. Яъни, ўсимликлар инсон аъзолари (хужайралари)нинг зикрини тўғрилашда, тузатишда ёрдамчи бўладилар.

Бу мавзуда Пайғамбаримизнинг (с.а.в.) илми бутун ўтган ва келажак олимларнинг илмидан устун эканига заррача шубҳа йўқ. Пайғамбаримиз (с.а.в.): **“Менимча, асал каби шифо йўқ”**, дер экан, бу демак, касалликларга қарши муолажаларда асал қўллаш энг ақлли йўлдир.

Фақат фойдали бўлган неъматларнинг атрофига бир тузоқ қўйилиб, бу тузоқ фойдали бир неъматни фойдасиз ёки зарарли қилиб қўймоқда. Масалан, асалга ҳийла (арома, глюкоза, фруктоза) қўшиш, мева, сабзавот ва донлиларнинг генини ўзгартириш, ёғларни гидрогенлаш ва ичига қўшимча моддалар қўшиш бу тузоқлардан бир нечтаси холос.

Бу тузоқлардан ўзини сақлай олган киши, яъни ейдиган нарсаларини ўзи тайёрлаган, табиий таомни қўпайтириш, табиий таом ейишни тақрор анъанага айлантиришни ташвиқ қилган киши, Аллоҳнинг изни билан, ўзи ҳам соғлом яшайди, атрофини ҳам соғломлаштиради.

СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ЙЎЛЛАРИ

1. Энг аввал, иммунитет тизимини кераксиз ва толиктирувчи ишларга сарфлаш учун дуч келган тиббий дори қабул қилаверишни тўхтатмоқ керак. Чунки, дорилар ҳарорат кўтарилишини тўхтатиш, яллиғланишни тўхтатиш, юксак қон босимини тушириш каби кераксиз ва зарарли ҳолатларга иммунитет тизимининг даволаш дастурини ишдан чиқаради ва иммунитет тизимини кундан кунга заифлатиб боради.

Мусулмонлар учун огоҳлантириш: дори корхоналарининг расмий баёнотларига кўра, капсула, драже ва таблетка ишлаб чиқаришда фақат тўнғиз желатини ишлатилади. Бузоқ (мол) желатини истеъмолдан чиқиб кетган.

Бундан ташқари, кейинги йилларда дориларнинг ҳаммаси Рекомбинант ДНК ва нанотехнология йўли билан ишлаб чиқарилмоқда. ДНА рекомбинацияси учун тўнғиз ва маймун ДНАлари ишлатилади. Бу шаклда инсон ДНКсига тўнғиз ва маймун ДНК си парчаларини аралаштириш инсон генотипини тўнғизлаштириш ва маймунлаштиришига сабаб бўлади. (Китобимизнинг **“Дорилар”** бўлимига ва Қуръоннинг **“Моида”**:60-оятига қаранг). Рекомбинант дорилар, иммунитет тизимини алдайди, хатога туширади ва натижада фелчедип хужайраларни янгидан дастурлаб, организмни робот ҳолига келтиради.

Бу сабабларни кўз олдида келтирсак, саноат дорилар ҳалол қабул саналадими? Инсонни турли руҳий касаллик ташиган, эпилепсия, МС, альцгеймер, паркинсон, шол (фелч) ва бошқа неврологик касалликларга; суяк эриши ва мускуллар эришига; қисирлик, кўриш ва эшитиш йўқолиши, заковат қоқоқлиги, гиперактивлик ва отизмга сабаб бўлган **“дорилар”** ҳалол саналадими?

“Аллоҳ (с.в.т.) сизга ҳаром этгани нарсада шифо яратмаган”
(Ҳадиси шариф)

2. Иммунитет тизими билан курашиш ўрнига, унга ёрдам бериш керак. Бу ҳам вужудни тозалаш билан бўлади. Бунинг учун ўлчовли еб-ичмоқ, табиий озуқа билан озикланмоқ, очлик қилмоқ, қонни ва органларни тозаламоқ керак. Ана шунда, соғлиқни сақлаш ёки янгидан қовушмоқ учун керак бўлган бошқа бутун жараёнларни иммунитет тизимининг ўзи бажаради. Бу тизимнинг иш механизми том маънода мукамалдир. Ҳақиқий табиб, бу тизимнинг қонунлари билан уйғун бир даволаш тақлиф этаркан, замонавий тиббиёт бу қонунларни ҳадаф олади, ҳатто уларга қарши уруш очади.

Жонли-жонсиз барча мавжудот танлаш ҳаққи берилмаган доимий зикр холидадир. Зикр этиб-этмасликда фақат инсонга танлаш ҳаққи берилган. Инсон зикр этсин ё этмасин, барча махлуқот каби, ундаги хужайралар ҳам доим Аллоҳни зикр этади. Имунитет тизими, хужайраларнинг бутун муддатларини ва энергия ишлаб чиқаришини яъни зикрини қўриш-ла мукаллафдир. Хужайралар ҳимоя остида экан, ҳеч нарса уни зикрдан тўхтата олмайди.

Бу ҳимоя, ҳаром егуликлар билан ёки ҳаром дорилар билан бартараф этилса, хужайраларнинг зикри бузилади ва касалликлар вужудга келади. (**“Қўшимча моддалар”, “Кимёвий дорилар”, “Иммун Тизими” “ГМО”, “ДНК’даги ўзгаришлар” ва “Зеҳн назорати”** бўлимларига қаранг).

3. Тўғри озикланиш зарур. Озикланиш шаклини тузатибгина соғлом бўлиш мумкин эмас. Саноатда ҳам сифатли маҳсулот олиш учун, бузук ҳом ашёдан воз кечиб, сифатли ҳом ашё қўлланиш керак.

Тўғри озикланиш

“Эй пайғамбарлар! Пок бўлган нарсалардан енг ва солиҳ амаллар қилинг”
(*“Муъминун”:51*).

“Ҳар дарднинг асли қўп ейиш, ҳар давонинг асли очликдир”. (Ҳадис)
Қўп ейиш касаллик моясидир. (Фаридулдин Аттор)

Еганларингизни ҳазм қилмасдан, такрор ейишдан сақланинг. (Ибн Сино)

Диққат қилинса, бу оятда ейиш, амалдан аввал келмоқда. Таом ейишни билмаган киши тўғри ва нотўғрини ажрата олмайди, солиҳ амал қила олмайди. Ўзига яхшилиги бўлмаган кишининг эса бошқаларга ҳам яхшилиги тегмайди.

Буюкларимиз: “Аввал овқат ейишни ўрган, кейин маърифатдан гапир”, дейишган. Бугун кишилар тўғри озикланишни унутганларига қарамай, тинмасдан маърифатдан гапирмоқдалар.

“Аъроф” сурасининг 31 оятида: **“Енглар, ичинглар фақат исроф қилманглар. Чунки У исроф қилганларни севмайди”**, - дейилмоқда. Шундай экан, ейишда чегарани билиш керак.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): **“Кундуз ёруглиги ва кеча қоронгунлигида икки марта ейиш ва ичиш исроф ва иллатдир”**, деганлар.

Ейиш ва соғлик илк нафасдан сўнги нафасгача ҳар доим керакли бўлгани учун ейиш- ичишда хато қилиб қўйиш осон.

Ҳазрати Одамнинг жаннатдан ерга тушишларига сабаб бўлган нарса ҳам таомдир. Ёмон ахлоқ ва ҳаракатларни юзага чиқарган, барча касалликларнинг манбаси бўлган, яратилишни унуттирган ва инсонларни бахтсизликка тортган нарсалар - ортиқча ейиш ҳирси ва тўғри озикланишга аҳамият бермаслик.

Таомланиш одатларини тузатмасдан касалликлардан қутулишнинг имкони йўқ. Чунки бу шаклда, касаллик бир томондан даволаниб, бошқа томондан озикланади. Шунинг учун ҳар қандай касалликнинг давоси аввало озикланиш одатини тузатишдан бошланади:

Аввало, зарарли таомлар ўрнига фойдали таомларга, пиширилган таомлар ўрнига пиширилмаган егуликлар – мева-сабзавот ейишга одатланиш керак.

Одатда бир кунда ейилган таомнинг 40% пишган (нон билан) таомлар, 60% мева-сабзавот бўлиши керак.

Иккинчи босқич эса еб-ичиладиган нарсаларнинг миқдорини камай-тиришдир.

Таомланиш кунда 2 мартага туширилиши керак ва уларнинг ораси 6-8 соатдан кам бўлмаслиги керак. Таомланишда аввало сув ёки чой ёки мева шарбати ичилса, кейин мева ёки ширинлик, охирида таом ва салат ейилиши керак.

Масалан, эрталаб:

Кўк чой (ёки сув) 1-2 чой қошиқ асал.

80-100 гр нон 15-20 гр сариеғ (сариеғ асал, занжабил ёки долчин билан аралаштирилиши мумкин).

Ёки:

Тарвуз (унинг ўрнига сабзи, мева суви ёки мева еса бўлади).

40-50 гр пишлоқ (ёки 1-2 дона тухум), 5-7 дона зайтун, 100-150 гр салат, 50 гр нон.

Кечқурун:

Мева, қовун ёки тарвуз.

Қоразирavorли сабзавот таоми билан қатиқ ёки гўшт, нон ёки палов.

Ёки:

Сабзи суви, мева суви ёки шўрва.

Гўштли таом (ёки балиқ), салат.

Таомдан 1,5-3 соат кейин сув ичса бўлади. Нонушта учун энг мос соат 7- ораси, кечки нонушта учун эса аср-шом орасидир.

Бу ерда қуйидагига эътибор қилиш керак: ҳазм аъзоларининг кунлик вазифаси соат 21.00 тугайди. Бу соатда ошқозонга келган овқат ошқозонда эрталабгача ҳазм қилинмасдан қолади, бу эса рефлюза сабаб бўлади. Ошқозонда ҳазм қилинмаган овқат ичаклардаги муҳитга хужум қилади.

Таомнинг миқдори ва тури инсоннинг ишига, ҳаракатига ва яшашига боғлиқ. Фақат 250-300 граммдан кўп емаслик ва тўймасдан дастурхондан туриш керак. Тушликда табиий чой, табиий қаҳва, сув ичилса бўлади ёки бир қанча мева ейиш мумкин.

Сувни таомдан аввал ичиш керак. Аммо юқорида айтганимиздек, бурун пишган таом ҳидини ҳидлаганида оғиз ва ошқозон безлари бу таомнинг ҳазми учун керакли ферментларни чиқаришни бошлайди.

Таом билан бирга ичилган сув эса чайнаш вақтида туфук ферментлари билан оғизда бошланган ҳазм жараёнига зарар беради. Туфук ишлаб чиқариш камаяди, туфукдаги ферментларлар аралашиб, уларни кучсиз қилади ва оғизда маълум даражагача давом этиши керак бўлган ҳазмга тўсқинлик қилади. Натижада ошқозон, жигар ва ичакларнинг иши кийинлашади.

Таомдан кейин ичилган сув ошқозондан ичакларга тушмайди ва ошқозонни кенгайтиради. Ферментларга аралашиб, уларни кучсизлантиради, ҳазм билан машғул бўлган сўлак безлари ва юракка оғир юк бўлади.

Таомдан кейин организм сув талаб қилса, фақат бир неча ҳўплам ичиш мумкин. Мева ёки тарвуз ейиш, чой, сув ёки мева суви ичиш талаб қилинса, таомдан 30 дақиқа – 1,5 соат аввал еб-ичилиши фойдали. Шундай ейилса, улар ошқозонда кўп турмасдан ичакка тушади ва ошқозон кенгайишининг олдини олади.

Таомдан 1,5-3 соат кейин ошқозоннинг ҳазми охирига яқинлашиб, кишининг чанқаша табиий. Бу пайтда сув ёки шакарсиз ялпиз, жамбул, занжабил, далачой чойи ёки кўк чой ичиш учун, тарвуз ёки қовун ейиш учун энг яхши пайтдир.

Аммо туриб қолган, табиий бўлмаган ёки аралаш овқатланганларнинг, ҳазми заиф бўлганларнинг ҳазм қилиши янада узоқ вақт давом этиши сабабли бу тоифадаги кишилар сувни кечроқ ичишлари керак.

Овқатланаётганда лукмани кичик олиб, камида 15 марта, энг яхши шаклда 30 марта чайнаб, ютиш керак.

Шуни унутмаслик керак-ки, сут, янги сиқилган мева ва сабзавот суви ҳам таом ўрнига ўтади. Уларни ҳам кичик ютумлар билан оғизга олиб, илитиб ичиш керак. Ошқозон, талоқ ва ичаклар ишлашининг бузилишини тўғрилаш учун таомланишни тартибга солиш, чайнаш сонини кўпайтириш керак.

Соғлигини сақлашни истаганлар ейдиган таомларнинг турфалиги(ассортимент)ни камайитиришлари, мева, сабзавот ва таомлардан бир нечта хилини танлаб олиб, доим ўшаларни ейишлари керак.

Инсон таомларни тўғри танлаб еганидан сўнг қувват ва енгиллик ҳис қилади, уйқуси қисқаради, газ ҳосил бўлмайди, катта ҳожат муаммоси бўлмайди. Таомлар нотўғри танланса, оғирлик келади, уйқу босади, ухлаётганда хуррак отади, ичакларда газ ҳосил бўлиб, ич қотиши юз беради, тер ва оғиздан ҳид кела бошлайди.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) хурмо, узум, қовун, тарвуз, бодринг, ошқовок, селдир, асал, қаймоқ, сут, ясмиқ, гуруч палови, кешкак (буғдой билан

пиширилган гўшт), қовун ва куш гўштини яхши кўрар эдилар. **“Раб-бимдан ҳар куни гўшт ейишни насиб қилишини хоҳлаганимда, насиб этарди”**, деганлар. Аммо буни хоҳламай, ҳаётлари давомида аксарият пайтларда сув ва хурмо билан кифояланганлар.

Халқ орасида “Қанчалик кўп ва турли таомлардан есам, соғлигимга шунчалик фойдали. Турли нарсалардан ейишда кўп витамин, керакли моддалар бор, улар касалликларга қарши куч беради”, деган тушунча бор. Шундай бўлганида бойлар доим соғлом, камбағаллар эса доим касал бўлишарди. Ҳолбуки, ундай эмас, унинг аксидир.

Турли таомларнинг аралашмаси ошқозонда ҳазм бўлмасдан, чирийди. Чириган таомларнинг қолдиқлари капиларлар(майда томирлар) ни тикилтиради. Бу ҳолатда тўқималар эҳтиёжи бўлган озиқ модда ва витаминлардан маҳрум қолади. Натижада, аралаш таом еганлар доимо ўзларини оч ҳис қилишади. Бундай пайтда улар ҳақиқатдан ҳам оч бўлишади.

Кам еганлар эса тўқдир. Улар кунига 2 мартадан кўп емаганлар. Еган овқатини осонликча ва охиригача ҳазм қилишади. Баданларида зарур озукалар қонга аралашади, зарарлилари ташқарига чиқарилади. Ошқозон, ичаклар ва томирлар тоза, чидамли ва соғлом қолади. Соғлом ичакларда нормал микроблар яшайди. Бу микроблар витаминлар ҳамда керакли озиқ моддаларни, ҳатто протеинларни ҳам ҳаводаги азот воситасида синтезлайди. Керакли озиқ моддалари қон билан тўқималарга юборилади, хужайраларни тўйдиради.

Буюкларимиз: “Очлик аъзоларни тўйдиради, тўқлик эса оч қолдиради”, дейишган.

Оғир иш қилганлар ва спорт билан шуғулланганлар кўп ейишади. Улар мускулларини ривожлантириш учун озиқланиш қоидаларини бузмасдан, пишган таомни 250 граммдан кўп емай, биринчи навбатда протеинли таомларга аҳамият беришади. Протеинли таомларнинг энг яхшиси янги сабзавотдир (исмалоқ, яшил ловия, петрушка, шивит, қоратундак, селдир барги, семизўти ва бошқалар). Гўшт, балиқ, тухум ва пишлоқлар кўкатлар билан ейилиши керак.

Кам ҳаракатли кишилар, озиқланиш қоидаларини бузмасдан, керагидан ортиқ ейишса, оғир касалликларга дуч келишмасалар-да, семирिशлари мумкин. Улар баҳорда тумов, йўтал, аксириш, баъзан иссиғи чиқиш, бурун қонаши, қусиш, ҳайзнинг узайиши билан ортиқча моддаларини ташқарига чиқаришадилар.

Меъридан ортиқча таом истеъмол қилган кишилар ортиқча вазнини кўтариб юришга ва тез қаришга йўлиқадилар.

Бизга берилган умр билан бирга ризқимиз ҳам берилган. Бу унутилган ҳақиқатни қуйидаги ҳикоя орқали эслашга ҳаракат қилайлик: “Ҳақ Таъоло бир товус яратади ва унга дунё тўла ризқ водийларини беради. Товус ўзига берилган ризқни кўп кўриб, ўйлаб ўтирмасдан, йиллар да-

вомида ейди. Охирида 10 дона водий қолади, шунда товус кўрқувдан кунда фақат 10 дона экин ейишни бошлабди. Сўнгида бир дона водий қолганида қуш 1 дона экиндан еб бошлабди. Ўзига берилган ризқ тугаганида, қушнинг ажали келибди.”

Бугун олимлар чекланган, оз миқдорда ем еган ҳайвонларнинг кўп миқдорда ем еган ҳайвонлардан кўпроқ яшашишни, оз ем ейдиган ҳайвонларнинг эса кўп яшабини таъминлайдиган генни аниқлашган.

Умрнинг узайишини таъминлаган бу ген бошқа генларнинг иш-лашини тартибга солиб турар экан. Олимлар бир ҳайвон ейдиган ем миқдорининг 70% ни бериш ҳайвон умрини 20-30%га узайтирганини аниқлашди. Бугунги инсон кунда 4-5 кишининг таомини ейиш билан турли касалликларга учрамоқда ва соғлигини йўқотмоқда.

Бундай озикланган инсонларнинг охири яхши бўлади деб ҳеч ким айта олмайди, ҳатто бу кишиларнинг ҳолларини “паришон” сўзи тўғрироқ ифодалайди.

Иймонли ва оз еган кишилар эса соғлигини йўқотмасдан, қариллик тубига тушмасдан, оғир касалликлар натижасида эмас, ризқи тугаганидан сўнг, яъни ажали келганидан сассиз-садосиз бу дунёдан айрилишади.

Соғлиқни сақлаш учун умумий тавсиялар

1. Тонг отишига 1-2 соат қолганда уйқудан уйғонмоқ лозим ва кун ботишига 1-2 соат қолганда ухламаслик керак. Бу соатларда ухлаганларнинг уйқу, чарқоқ, эринчоқлик ва касаллиги ортади. Чунки бу пайтда инсон организмидаги тизимлар мувозанатини таъминлаш учун керакли бўлган гормонлар ишлаб чиқарилади. Уйқуда эса бу жараён секинлашади. Бу ҳолат жисмоний, руҳий ва психологик безовталикни юзага келтиради.

2. Ҳар касалликнинг негизида етарли бўлмаган ҳазм ва ҳазмсизлик бўлгани учун занжабил, тошчўп (жамбул), қоразира, далачай, хантал, зарчуба, кардамон (ҳил) ва қалампирни навбатма-навбат доим истеъмол қилиш керак. Булар овқат ҳазмини осонлаштириб, ошқозон ва ичакларни қувватлантиради, бу аъзолардаги микрофлорани нормаллаштиради, яллиғланиш жараёнини тўхтатади, гастритга, ҳатто Н. Pylori инфекциясига барҳам беради.

Бош оғриғи, ошқозонда ҳазмсизлик, кекириш, ачиш бўлса, қон босими ва қанд миқдори ошиб кета бошласа, энг тўғри муолажа еганларини қусишдир. Қусиш учун 1 ош қошиқ зайтунёғини 1 стакан илиқ сув аралаштириб ичса, кифоя қилади. Қусишда қийналганлар ошқозоннинг устига илиқ сув тўлдирилган халта қўйиб, икки бармоғини оғзига текиб, қусиш ҳиссини уйғотишлари мумкин (“Қусиш” бўлимига қаранг).

Ойда бир ё икки марта қусилса, ошқозон тозаланади ва қувватланади. Ошқозони заиф бўлган “А” қон гуруҳи соҳиблари учун мазкур тавсия жуда муҳим.

3. Момоқаймоқ (сачратқи), баргизуб (подорожник), кичитқи ўти ва ёввойи семизўти ошқозон, ичак ва жигардаги хазмни яхшилаш учун, умуман хазм ва қон ишлаб чиқариш каби барча жараёнларни тўғрилаш учун, қисқаси барча касалликларга қарши дори сифатида истеъмол қилиниши керак.

4. Кўкатлар истеъмол қилишни кўпайтириш керак. Индов, исмалок куртаги, сачратқи, селдир, петрушка, семизўти каби турли кўкатларни сабзи, қизил лавлаги, пиёз, лимон сувларини ва зайтунёгини кўшиб, салат шаклида ҳар куни истеъмол қилиш керак.

5. Ични қотириб қўймасликка эътибор қилиш керак. Соғлом бўлишни хоҳлаган киши катта ҳожатга чиқмасдан туриб, иккинчи бир овқатни емаслиги керак. Тарвуз, анжир, грейфрут, узум каби мевалар, сабзи ва яшил баргли сабзавотлар ичакларга ҳузур бахш этгани учун, таом сифатида ейилиши мумкин. Бу қоидага умр бўйи риоя этиш лозим. (“Аччик қовун”, “Ошқозон ва ичаклар давоси” бўлимларига қаранг.)

6. Саримсоқ ютишга одатланиш керак. 3 донадан 21 донагача кўпайтириш мумкин. Бу тарзда йилда бир марта 21 кунлик саримсоқ курслари олиш мумкин. Имкони бўлса, 21 кунлик курсларда 10 кун давомида ҳар куни кечқурун бир бош саримсоқ, 1 чой қошиқ седана, 1 чой қошиқ кичитқи ўти уруғи туйилиб, 1/4 чой қошиқ занжабил қўшилади, асал билан аралаштирилиб, оч қоринга ейилади. Ҳар куни кечқурун 1-3 дона саримсоқ ютишга умр бўйи одатланиш керак. Пиёз ва саримсоқ саратон (рак), аллергия, оғир юқумли касалликларга ва генетик мутацияларга қарши тананинг чидамлилигини оширади.

Сийдик, балғам, ўт ва хайзни тўқади, яллиғланишни қуритади, зарарли микроб ва гижжаларни ўлдиради, безларни ва қонни тозалайди, қон босими, холестерин ва қондаги қанд меъёрини назоратга олади.

Ҳар куни эрталаб янги сиқилган сабзавот ёки мева сувини ичиш, мева ва сабзавот ейиш қон ва аъзоларни тоза тутати, юракни дам олдиради, феъл-атворни гўзаллаштиради, уйқу ва ейишни камайтиради, тана соғлигини, қувватини ва тетиклигини сақлайди.

Тарвуз мавсумида тарвузга барча касалликларга қарши катта неъмат сифатида қараш, уни уруғлари билан ейиш ва пўстининг сувини сиқиб, кунига 1 стакан ичиш керак. Тарвуз буйрак тошларини туширади, жигар ва ичакларни қувватлантиради ва тоза тутати.

Огоҳлантириш: Сабзавот ва меваларнинг генлари ўзгартирилмаганини олишга эътибор қилиш керак.

Тоза зайтун ёғининг фойдаларини санаб чиқиб бўлмайди: қондаги қанд ва холестеринни мувозанатга солади, геморрой, жигар ва буйрак тўқималарини; ич ва ташқи яраларни тузатади. Саратондан (ракдан) сақланиш ва сафро (ўт пуфаги) тошларини эритишда таъсирли восита; томир очувчи ва тозаловчидир. Зайтун ёғидан максимум фойда олиш учун янгилгида истеъмол қилиш керак.

Ҳафтада 1-3 марта кўкат билан мизожга тўғри, яъни қон гуруҳига мос бўлган гўшт ва 1-2 марта балиқ ейиш ҳазмни осонлаштиради, иммунитет тизимини қувватлантиради, метаболизмни тузатади. (**“Тўшт”** бўлимига қаранг.)

Тухум фақатгина янгилида (1-3 кунлигида), кўпи билан 9-10 кунлигида ейилиши керак. 10 кунлик ёки ундан ошган тухум ёки 5 дақиқадан кўп қайнаган тухум, ёки пастеризация қилинган тухум захарли ва аллергия берувчи ҳисобланади.

Туриб қолган тухум авваллари фақат цемент қилишда ишлатилар эди.

1. Қон айланишини тузатиш ва муҳофаза қилиш учун ҳар баҳорда зулук қўйиш, ёз ва қишда ҳам хожамот килиш керак. (**“Зулук давоси”** ва **“Хожамот”** бўлимларига қаранг.)

Ҳазм бузилмаслиги, танага токсик қолдиқлар йиғилмаслиги ва жигар касалликларига чалинмаслик учун:

2. Сут маҳсулотларини балиқ, товуқ ва гўшт билан бирга емаслик керак,

3. Нўхот, ясмиқ ва ловияни қатиқ билан емаслик зарур,

4. Ошқозон ва ичакларда газ ҳосил қиладиган нарсалардан,

5. Тайёр сосиска, салями, колбаса каби аралаш гўшт маҳсулотларидан,

6. “Fast-food” таомларидан,

7. Музлатилган тайёр маҳсулотлардан,

8. Микротўлқинли печда тайёрланган таомлардан,

9. Қўшимчали маҳсулотлар ва консервалардан узоқ туриш керак.

Булардан ташқари:

Қовурилган ва туриб қолган писта, бодом ва шўрданақлар

Маргарин, писта (кунгабоқар) ёғи ва жўхори ёғи каби рафиналанган (тозаланган) қўшимчали ёғлар холестеринни оширади ва томирларда қаттиқ тиқилишлар ҳосил қилади. (**“Ёғлар”** бўлимига қаранг.)

Кетчуп, сосиска, тайёр тузламалар, қўшимчали мураббо ва сунъий асаллар;

Пасторизе сут, тайёр шўрва ва бошқа туриб қолган маҳсулотлар;

Аспартам, аспасвит, аспамикс, глюкоза, фруктоза каби трансген ширинлаштирувчилар; бўёқ, арома (сунъий хушбўй ҳид), қуюқлаштирувчи, сут кукуни, тухум кукуни, ёғ ва сакловчи моддаларни ўз ичига олган тайёр таомлар, сунъий тайёр мева сувлари ва колали ичимликлар - соғлиққа зарарли, улардан узоқ туриш керак.

Улар буйрак, жигар, мия ва жинсий аъзоларининг тўқималарига зарарли таъсир кўрсатади, хотирани йўқотишга, концентрациянинг (фикрни бир жойга тўплашнинг) бузилишига, бепуштлиққа, қанд касаллигига, аллергияга, генетик мутацияларга ва бугунгача аниқланмаган (MS каби)

касалликларга сабаб бўлади. (**“Қўшимча моддалар”** бўлимига қаранг.)

“Табиий” дейилган витамин ва дориларнинг барча-барчаси гени ўзгарган маҳсулотлардан олинади. (**“ГМО”** бўлимига қаранг.)

Кир ювиш порошокларини умуман ишлатмаслик, улардан сақланиш керак. Ёғ эритувчилар, тузларни эритувчилар, қувур очувчилар, хлорли порошоклар ва шунга ўхшаш турли порошоклар ва датаржанлар мия ва тиронид тўқималарини зарарлайди, мияда қон айланишини бузиб, MS каби неврологик ва рухий касалликларга сабаб бўлади. Ўпкадаги бронхлар ва алвеолаларни эритиб, шиширади ва ҳолдан тойдиради, қонга аралашиб аллергияга, бепуштликка ва саратонга сабаб бўлади. (**“Сунъий хушбўй хидлар (Ароматлар)”** бўлимига қаранг.)

Таҳорат

Таҳорат соғлиқ юзасидан жудаям фойдали ҳисобланади.

Инсон танасида тахминан 700 Биологик Актив Нукта бор. Уларнинг 66 таси, “Агрессив нукталар” деб номланган экстра актив нукталардир. Агрессив нукталаридан 61 таси таҳорат аъзоларида жойлашган. Таҳоратда аъзолар ювилаётиб, барча Актив Нукталар ва агрессив нукталарнинг мувозанати сақланади. Шу сабабдан таҳоратдаги тартибни, кетма-кетликни бузмасликка эътибор қаратиш керак. Юз ювиларкан ошқозон, ичак, сафро косаси (ўт пуфаги), сийдик йўллари, асаб тизими ва кўпайиш аъзолари; Қўллар ювиларкан ичаклар, юрак, ўпка, кўпайиш аъзолари ва қон айланишини тартибга солади. Қулоқлар тахминан 100 Биологик Актив Нуктадан иборат ва барча аъзоларга боғланган бошқарув марказидир. Қулоқлар масҳ қилинганида барча аъзолар уйғонади. Оёқлар ювиларкан гормон мувозанатини таъминлайдиган, ривожланиш ва кўпайишни бошқарадиган - гипофиз, буйраклар ва барча аъзолар фаолиятини таъминлайдиган - Биологик Актив Нукталар уйғонади.

Акупунктур нукталарининг уйғотилиши натижасида танада қувват ва қон айланиши осонлашади, тананинг чидамлилиги ортади, иммунитет тизими қувватлашади. Иссиқ кўтарилганда совуқ сув билан таҳорат олинса, иссиқ 1,5-2 даража тушади.

Таҳорат юқори қон босимини туширади, бош оғриғини енгиллаштиради, кўп ухлаш, ҳолсизлик ва жаҳлни кеткази. Совуқ сув ишлатиш таҳорат ва ғулнинг фойдаларини орттиради. Фақат ўпка ёки жигарида касали бўлганлар, жарроҳликдан чиққанлар, қариялар, ичи кетаётганлар учун таҳоратда илиқ сув ишлатиш яхшироқ.

(Пайгамбаримиз (с.а.в.) саҳобаларга таҳорат учун илиқ сув тавсия қилар эдилар. Бу тавсия авом учун эмас, тубан руҳ мартабаларига оид касалликлардан қутулиб, юсак маънавий мартабаларга эришганлар учун эди. Бу тавсия пиёз ва саримсоқ емаслик тавсиясига ўхшайди...)

Таҳорат оларкан, оғизни мисвок билан тозалаш муҳимдир. Мисвок акупунктур нукталари воситасида милклардаги 28 нерв билан боғланган

миянинг, 5 туйғу аъзолари ва синуслар, мускуллар, ички аъзолар ва хусусан кўпайиш аъзоларининг фаолиятини тартибга солади. Мисвок мускуллардаги оғриқни кетказди, милк касалликлари ва тиш чиришининг олдини олади. Оғиздаги зарарли микробларни ўлдиради. Доимий равишда мисвок ишлатиш инсоннинг ақлий саломатлигини ва хотира мустақкамлигини охирги нафасгача таъминлайди.

Мисвокнинг таъсири қўлланганидан бошлаб 48 соат давом этади. (“Мисвок” бўлимига қаранг)

Намоз

Намоз вақти

24 соат ичидаги 5 буюк ва 50 кичик актив биоритм даври бор. 5 буюк даврнинг ҳар бири бошланишидаги илк 15 дақиқа биологик актив пайтдир.

Бу вақтларда акупунктур нуқталар тамоман очиқ ҳолатда бўлади. 5 вақт намоз бу 5 буюк биологик даврга тўғри келади. Азондан 15 дақиқа кейин акупунктур нуқталар секин аста ёпилишни бошлайди ва бу ёпилиш жараёни 1,5-2 соат давом этади.

Аллоҳ расули (с.а.в.) шундай деганлар: *“Намоз учун вақтнинг аввали - Аллоҳ ризоси, вақтнинг ўртаси - Аллоҳ раҳмати, охири эса - Аллоҳнинг авфидир”*. Бундан ташқари, Расулulloҳ (с.а.в.): *“Агар кишилар намозга эрта келишининг савобини билганларида эди, бунинг учун мусобақалашшар эдилар”*.

Намоз ҳаракатлари

Рукуъ ички аъзоларни, тухумдон, бачадон, простатит, буйрак, сийдик йўллари ва умуртқа соғлигини сақлайди. Ошқозон, қорин, бел ва гардан мускулларини кучлантиради.

Сажда баданнинг устки қисмларида қон юришини орттиради, мияда суюклик ва қон айланишини тартибга солади ва сақлайди. Мияни тозалайди, хотирани кучлантиради, тушуниш ва фикрлаш қобилиятини орттиради, ўпка, юрак ва асаб тизимини дам олдиради.

Салом бераётиб, елкаларга қараш кўзлардаги қон айланишининг бузулишидан, кўз мускулларини дангасалиқдан, энса ва бўйин суяқларига оҳақ йиғилишидан сақлайди.

Саждага кетаётиб ва тураётиб қилинган ҳаракат тананинг барча бўғим ва мускулларининг соғлигини муҳофаза остига олади.

Таҳорат ва намознинг моддий фойдаларини санаб охирига етиб бўлмайди. Бу ерда мисол тариқасида уларнинг фақатгина бир нечтаси айтилди, маънавий ҳикматлари ҳақида эса ҳеч гапирмадик.

Соғлиқни сақлаш учун таҳорат қилиш, 5 вақт намоз ўқиш, ҳалол таом ейиш ва ейишни камайтириш етарли.

Уйқу

“Кўп ухлайдиган кишининг руҳи хаста, иши қийиндир”.

Уйқунинг энг яхшиси 5 соатдан ошиб кетмаганидир. Нормал киши учун 6 соат ухлаш кифоя қилади. Болалар, оғир касаллар, касал ва заифлар 7-8 соат ухлашади. Кечкурунги овқатдан 2-4 соат кейин, соат 22.00-23.00дан 04.00-05.00гача ухлаш учун энг яхши пайтдир. Ҳеч бўлмаса, соат 24.00гача ётилиши ва қуёш чиқмасидан туриш керак.

Ҳазрати Умар (р.а.): *“Тонгда ухлашдан қочинглар! Акс ҳолда оғиз ҳиди, руҳий мувозанатсизлик ва табиат (мижоз) бузқлиги юзага келади”, “Чошгоҳ пайтида ухлаганга уйқу ақлий нуқсонлик, аср пайтида ухлаганга эса телбалик келтиради”*, деганлар.

Қуёш чиқмасидан туришга ва ботмасидан ухламасликка эътибор қилиш керак, чунки бу соатларда барча аъзолар ва тизимларни ишга туширадиган ҳаётий гормонлар ишлаб чиқаради. Уйқу ҳолида барча жараёнлар секинлашгани учун гормонлар ҳам етарли даражада ишлаб чиқарилмайди. Шу тариқа кўп ухлаш гормон мувозанатсизлигига ва унга боғлиқ касалликларга, хусусан, руҳий муаммоларга сабаб бўлади.

Соғлом кишилар ухласалар, нафас сони ва нафас чуқурлиги камаяди, соғлом болалар каби овозсиз нафас олишади. Соғлом бўлмаганлар эса уйқу пайтида чуқур нафас олишади. Бир неча соат давомида чуқур нафас олиш тананинг кислород-углекис гази мувозанатини бузади. Бу мувозанатсизлик баъзи касалликлар билан биргаликда астмага ҳам сабаб бўлади. Ўрин қаттиқ, ёстиқ етарли даража баланд, кўрпа юмшоқ ва енгил, хона ҳавоси тоза ва салқин бўлиши керак.

Уйқунинг энг яхши шакли - ўнг ёнга ётиб бош кўкракка эгилган, тиззалар қоринга букилган, қўллар кўкракка тегиб ётган ҳолатдир. Бу ҳолат юрак, қон айланиши, қувват йиғиш ва ҳазм қилинган таомнинг ошқозондан ичакка тушишига қулайлик яратади.

Ўнг тарафга қараб ётганда, ўнг бурун тешигидан олинадиган нафас камайиб, чап бурун тешигидан олинадиган нафас кўпаяди. Чап бурун тешигидан олинадиган нафас парасимпатик асаб тизимининг фаолиятини яхшилайти, юрак уришини сокинлаштиради, қон босимини туширади ва ошқозон-ичак фаолиятини меъёрига келтиради.

Бундай ҳолатда ухлаганда, хусусан, юрак камроқ чарчайди, уйқуга кетиш қулайлашади, бу эса ўз навбатида янада яхшироқ ухлашни таъминлайди. Бундан ташқари, уйқу давомида танага бирон зарар келадиган бўлса, бу ҳолатда ички аъзолар муҳофаза қилинган бўлади.

Ҳазми заиф бўлганлар аввал чап ёнга, кейин ўнг томонга қараб ётишлари керак. Умуртқасида муаммоси борлар мускул ва ички органлар заиф бўлганлар ва қариялар бўлса тепага қараб ётишади.

Касал ва қариялар жағ мускуллари заиф бўлгани учун оғзи очик ётишади.

Паст ёстикда ётганда синуслардаки суюқлиги бурунга келмайди, баланд ёстикда тепага қараб ётганда суюқлик бурунга эмас, томоқ, ўпка ва ошқозонга оқади. Синуслардаки суюқлиги ёндирувчи ва захарли бўлса, ва ташқарига чиқмаса, синус бўшлиғининг яллиғланишига ва бош оғриғига сабаб бўлади. Томоққа оқса, ангина ва овоз найчалари безовталанади, томоқ ва қизилўнгачда қизиш ва яралар юзага келади. Ошқозонга оқса, ошқозон айниши ва ошқозон касалликларига, ўпкаларга оқса ҳам, шундай касалликларни келтириб чиқаради. Синус суюқлиги оқадиганлар баланд ёстикқа ўнг ён билан ётишлари керак. Қадимги олимлар юзтубан ётишни маъқулламаганлар, бундай ётишни “шайтон ётиши” дейишган.

Уйқуда сўлак оқиши: ётишдан аввал кўп ва аралаш таом еганларнинг ошқозон ферментлардан туфук безлари ҳам таъсирланиб, туфук кўпайиб оғиздан оқишни бошлайди. Гижжалар ҳам туфук безларини айни шаклда таъсир остига олишади, яъни кўпайтиришади Гижжаларга қарши бу китобда тавсия қилинган даволанишни тамомлаган, озикланиш одатини тартибга солган ва кам еган, таомдан камида 3-4 соат кейин ухлаган кишилар уйқуда сўлак оқишидан қутилади.

Уйқуда хўриллаш ётишдан аввал таом ейиш одатидан, ҳазмсизликдан, ич қотиши ва ичакларда газ ҳосил бўлганидан, йўғон ичаклар фаолиятининг бузилганлигидан ва кенгайганлигидан, кичик тилнинг шишганлигидан ва юракнинг заифлигидан далолат беради.

Сирка ичида анор пўстлоғини қайнатиб, ғарғара қилинса, кичик тил шиши кичраяди ва хўриллашни камайтиради.

Ичакларини даволатганлар ва ейишни камайтирганлар кучли хўриллашдан қисқа вақт ичида қутулишади, аммо енгил хўриллаш давом этади. Фақат табиий бўлмаган, тайёр таом ва соғлом бўлмаган таомларни еганлар, кўп еганлар, таомдан кейин мева еганлар хўриллаш муаммосидан қутула олишмайди.

Уйқуда босинқираш ва ёмон туш кўриш мияда қон ва сув айланишининг бузуклигига ишорат. Жигар, қон ва томирларни тозалаш, саунага бориш, хожамот қилиш, зулук қўйиш бу ҳолатдан қутулиш учун кифоя қилади.

Уйқуда тишларини ғичирлатадиган катталар эпилепсия (тутқанок) касаллигига дучор бўлиши мумкин. Болаларнинг уйқуда тиш ғичирлатишлари кейинчалик қолиб кетади.

Қишда қуёш нури камлигидан, таомларнинг оғирлигидан уйқу кўпаяди. Фақат озикланиш қонун-қоидаларига риоя қилган ва рўза тутганларнинг ҳолати қишда ҳам ўзгармайди.

“Кам е, бемалол ухла” (Мақол).

Кўп ухлашдан қутилиш учун ейишни камайтириш, саунага бориш, арпабодиён, зиғир уруғи, қоразира ва сано истеъмол қилиш керак.

Ухлай олмаётганлар эса ҳаммомга тушишлари, уйкуга ётишдан аввал асал шарбати, буғдой ёки арпа суви ичиш, ёки униб чиққан арпа ейиш, бош терисига зайтун ёғи суриш, райхон ва валериана ҳидлаш ва хожамот қилишлари керак.

Кийим

Соғлом бўлиш учун барча кийиладиган нарсалар юнг, зиғир ва пахта каби табиий, суннат бўлган материаллардан тикилган бўлиши кифоя қилади. (Аёллар ипак кийишлари ҳам мумкин). Бу тур кийимлар томирларни уйғотиб, қон айланишини қулайлаштиради, томир тикилишларига ва тери касалликларига тўсқинлик қилади.

Муҳаммад алайҳиссалом (с.а.в): *«Охир замонда қанча-қанча тасаттурли (ўранган хотин ва эркак) яланғочларни кўражаксиз»*, деган эди. Синтетик газмоллар зичлашган газ синтезидан олингани сабабли Охир замонда - яъни бутун табиий бўлмаган нарсалар аслига қайтадиган пайтда - бўғувчи газ (эстер, этилен)га айланади. Ва бу газ-молдан қилинган кийим соҳиблари яланғоч қолишади. Умуман, танадаги қувват оқимини қориштириб, соғлиқка зарар бериш учун кийган кийимимизда бир нечта синтетик ипнинг бўлиши етарлидир.

ВУЖУДНИ ТОЗАЛАШ

Вужудингизни тозалашга эҳтиёжингиз борми?

1. *Ҳар еган таомингиздан кейин катта ҳожатга чиқасизми ва таомдан кейин ўзингизни бемалол ҳис қиласизми?*
2. *4-5 соатлик уйқудан кейин ўзингизни кучли ҳис қиласизми?*
3. *Уйғонганингизда оғзингиз таъми яхшими?*
4. *Танангизнинг ҳиди яхшими?*
5. *Танангиз эластикми, оёгингизнинг бош бармоғи билан пешонангизга тега оласизми?*
6. *Тиззаларингиз устида ёки бардаш қилиб бемалол ўтира оласизми?*
7. *Бир оёгингизда 30-40 сония тура оласизми?*
8. *Тушингизда ҳид, таъм, рангни ажрата оласизми?*

Бу саволларга “Ҳа” деб жавоб бераолсангиз, сиз соғломсиз ва тозаланишга муҳтож эмассиз. Акс ҳолда, тозаланиш ва даволанишга муҳтожсиз.

Бу ерда энг кўп дуч келадиган касалликларнинг давоси кўрилади, сизнинг касаллигингиз бу саналганлар орасида бўлмаса, хавотирланманг.

Барча касалликларнинг сабаби айни бўлганидек, давоси ҳам айнидир.

Қайси касаллик бўлса, сабабини билиш учун “Касалликларнинг бошланиши ва ривожланиши” бўлимини ва қуйида айтилган барча касалликларнинг сабабини диққат билан ўқиб, ўзлаштириш керак.

Ўз касаллигини билмаганлар ҳам хавотирланмасин, юқорида “Йўқ”, деб жавоб берилган саволларни билиб, ўқишда давом этсин.

Вужуд қандай тозаланади?

1. Озиқланиш одатини назорат қилинг. Зарарли одатларни ташлаб, фойдалиларига ўзгартиринг. Бу китобда айтилган озиқланиш қонунқоидаларига кўра таомларингизни ўзгартиринг. (**“Касалликларнинг сабаблари”** ва **“Тўғри озиқланиш”** бўлимларига қаранг).

2. Ичган сувингизнинг сифатига эътибор беринг. Танада тўпланган зарарли қолдиқларни фақатгина енгил сув эритади (**“Сув”** бўлимига қаранг.)

3. Янги сиқилган мева ва сабзавот сувларини ичинг. Мева ва сабзавот сувлари таркибида органик кислоталар бўлгани учун ҳамда сувдан ҳам кучли эритувчи бўлгани учун уларни танланг. Танланган мева ва сабзавот сувларини сув билан аралаштириб, ичишни унутманг. (**“Мева ва сабзавотлар”** ва **“Дорилар”** бўлимига қаранг.)

4. Асал, янги мева ва сабзавотларни танланг. Улар танангизни тозалаб, ишлатади. Танага чидамлилик беради.

5. Пишган таом истеъмол қилишни 1 мартага тушинг. Оғир касал бўлсангиз, пишган таом, хатто янги мева ва сабзавотлардан узоқ туришингиз сизнинг фойдангизга. Фақатгина кунга 1 ош қошиғидан кўп истеъмол қилмаслик шарти билан табиий асал енг ва мева, сабзавот суви ичинг. Чунки таомнинг ҳазми учун тана энергия сарфлайди. Асал, мева ва сабзавот сувлари эса танага энергия сарфлатмасдан унга ўз қувватларини беради.

6. Нафас олиб-чиқаришни назорат қилинг. Тўғри нафас олиб чиқармаётган бўлсангиз, уни тузатишингиз керак. (**“Нафас”** бўлимига қаранг.)

7. Хожамот (қон олдириш) ва зулуклар билан қон олдириш ва ҳафтада 1 кун очлик қилинг.

8. Ошқозон-ичак даволаниши, жигар тозаланиши ва бошқа керакли тозаланишларни қилинг.

9. Керакли тозаланишлардан кейин 3 кунлик очликлар қилинг.

10. Яхшиланишни бошлаганингизда мева, сабзавот сувларини камайтириб, янги мева ва сабзавот ейишни кўпайтиринг. Керак бўлса, 3 кунлик очликдан кейин 10 кунлик очликка ўтинг.

11. Ейиш ва ичишни 2 мартага тушинг. Эрталаб мева ёки асал, кечкурун янги сабзавот ва таом енг.

12. Яхшиланганингиздан кейин соғлигингизни сақлаш учун ҳафтада 1 кун ёки ҳар ой (ҳижрий 13, 14, 15 кунлар) 3 кун оч қолишга ҳаракат қилинг.

Диққат! Юрак, жигар ёки мияси жарроҳлик амалиёти ёки аъзо кўчириш каби амалиётдан чиққанлар, диалезга боғлиқ, юрак касаллари, икки йилдан кўп инсулин ишлатган диабет касаллари, узоқ муддатли даволаниш пайтидан ўтганлар ва 60 ёш атрофидагилар бу тозаланиш ишини докторнинг тавсиясиз ва назоратсиз қилишлари мумкин эмас!

Жигарни тозалаш

Жигар ва сафро косасини (ўт пуфагини) тозалашни бошлашдан аввал ҳазми тузатиш, ичакларнинг яхши ишлашини таъминлаб, ич қотишини кетказиш керак бўлади. Агар ич кетаётган бўлса, ичакларни кучайтириш, ошқозон ва ичакларда яралар бўлса, уларни даволаш керак бўлади. Яъни ҳазм тизими, жигар ва сафро косаси (ўт пуфаги) зарарли моддаларни чиқара олиши учун қувватланишлари талаб қилинади.

Дастлабки тайёргарлик жараёни 3-4 ҳафта давом этади.

Жигарни тозалаш муддати 3 кун. Умумий жараён эса 24-31 кун.

1. Эрталабдан тушликда қадар салат ёки қатиқ билан бир қанча сабзавотдан қилинган таом ёки фақатгина салат ёки қатиқ ейиш мумкин.

Қатикни майда тўғралган петрушка, янги пиёз ёки саримсоқ билан аралаштириш керак.

2. Тушликда салат ёки қатик билан бир қанча сабзавотдан қилинган таом ёки фақатгина салат ёки қатик ейиш мумкин. Қатикни майда тўғралган петрушка, янги пиёз ёки саримсоқ билан аралаштириш керак.

3. Кечкурун салат, мева ёки қовун-тарвуз ейилади ёки занжабил чойи ёки кўк чой асал билан ичилади. 30 гр саримсоқли зайтун ёғи ва 30 гр лимон суви аралаштирилиб, уйкуга ётишдан аввал ичилади.

Изоҳ: Тайёргарлик жараёнида ҳафтада 1-2 кунни фақат мева ёки сабзи суви аралашмаси билан ўтказиш яхши. Ичи қотган кишилар майдаланган санони таомга сепиб, ейишлари мумкин. Сано ўрнига янги майдаланган ёки намланган зиғир уруғи ҳам ишлатишлари мумкин:

Соғлом ёшлар тайёргарлик жараёнини қисқартиришлари мумкин:

Юқорида айтиб ўтилганидек 7 кун ўтказилади. 8, 9 ва 10 кунлар оч қолинади (**“3 кунлик очлик”** бўлимига қаранг.) Рўзадан кейин 11-чи кун соат 17.00 гача олма суви ичилади, соат 17.00да 1 ош қошиқ тўлдирилиб, магнезиум сульфат 1 пиёла сувда эритилиб, ичилади ва кечкурун соат 19.00да жигар тозаланиши бошланади. (**“Жигарни тозалаш, 3-чи кун”** бўлимига қаранг.) Умумий жараён - 11 кун.

5-10 ёшли болаларда эса 1 ёки 3 кун очлик қолинади. Жигар тозаланиши 1 кунлик очликда **“Жигарни тозалаш, 1-чи кун”** бўлимига мувофиқ бошлаб, 3 кунлик очликда **“Жигарни тозалаш, 3-чи кун”** бўлимига мувофиқ равишда амалга оширилади. Умумий жараён - 4 кун.

Бу ёшдаги болаларда қўлланиладиган зайтун ёғ миқдори 100-150 гр, соат 17.00да ичиладиган магний сульфат миқдори 1 чой қошиқ бўлиши керак.

Диққат! Тайёр таом ва ичимликлар, гўшт, сут, тухум, пишлоқ, шакар, қора чой, қаҳва ва шоколад истеъмол қилиш таъқиқланади.

Биринчи кун тайёрланишга ва жигар тозалашга ният қолинади. Тайёрланиш тугаганидан кейин жигар тозаланиши нияти такрорланади. Бу жараёнда ният қилиш, жуда муҳимдир, чунки жигар ўз фаолиятини қилинган эгасининг, яъни одамнинг қилган ниятга кўра режалаштиради.

Огоҳлантириш: Жигар тозаланишига тайёргарлик мазкур китобни ўқиб, даволанишни татбиқ қилган кишилар учундир. Доктор тавсияси билан алоҳида даволанганлар жигарни тозалашни **“3-чи кун”** бўлимида кўрсатилган тартибда қилишади.

Жигарни тозалаш

Жуда муҳим: Тозалаш муддати 3 кундир. Тозалашни бошлашдан аввал, кечкурун магнезиум сульфат ёки майдаланган сано ичиб, ичакларни тозалаш керак. Эртаси куни эрталаб, яъни тозаланишнинг 1-чи куни камида 2-3 марта катта ҳожатга чиқиш керак-ки, ичаклар бўшасин. Акс

холда, яъни ичак буткул бўшамаса, клизма қилиниши керак. Уйда клизма жиҳози бўлиши зарур.

Клизма суви 35-36 даражада бўлиши керак. Бир ярим литр клизма сувига 1–2 лимон суви аралаштирилиши мумкин.

1-чи кун:

Эрталаб аввало ичаклар бўшатилади. Кейин янги сиқилган мева ёки сабзавот сувларини ичиш бошланади. Жигар тозаланиши учун энг яхши шарбат нордон олма сувидир. Бундан ташқари, ҳар қандай олма ёки грейфрут, лимон, исмалоқ, сабзи ёки қатик сувларини ҳам ичиш мумкин.

Мева ва сабзавотлар янги бўлиши, ҳар сафар сиқилгандан сўнг дарҳол, яъни сақлаб турмасдан ичиш керак. Мева ёки сабзавот сувлари пиёланинг 1/4 ига сув қуйилиб аралаштирилади. Камида 1,5 литрдан 3 литргача ичиш мумкин. Ёғсиз қатик суви ярим-яримга исмалоқ суви билан ёки 1 қошиқ петрушка ёки селдир баргининг суви билан аралаштирилиши мумкин. Мавсумий мева ва сабзавотларни ишлатишга ҳам эътибор қилиш керак.

2-чи кун:

Биринчи кун каби мева ёки сабзавот сувлари ичишда давом этилади. Ишлайдиган кишилар иш жойларида биринчи 2 кун 2-3 олма, лимон ёки грейфрут ёйишлари мумкин. Мева еганлар 2 кун кечки пайт катта ҳожатга чиқмаган бўлсалар, магнезиум сульфат ёки сано кукунини ичишлари ёки клизма қилишлари керак.

3-чи кун:

Бутун кун мева ёки сабзавот суви ичишда давом этилади. Кечки 17.00да тўла бир ош қошиқ магний сульфат бир пиёла сувда эритиб, ичилади. (Магнезиум сульфат бўлмаса, ярим чой қошиқ туйилган сано ичилиши керак)

17.00дан 19.00гача ҳеч нарса ичилмайди. Соат 19.00да ўнг тарафга жигар устига илиқ сув халтаси қўйиб, ётилади. 50 гр рафинланмаган зайтун ёғи 50 гр лимон суви билан арлаштирилиб, 15 дақиқалик танаффуслар билан ичилади.

Жами 250 гр зайтун ёғи, 250 гр лимон суви ичилиши керак. Бу миқдор юкорида айтиб ўтганимиздек, 50 граммлик аралашмалар ҳолида, 15 дақиқалик танаффуслар билан ичилади.

1. Ўрта бўйли ва ўртгача вазнли кишилар учун умумий миқдор 250 гр зайтун ёғи + 250 гр лимон суви = 500 гр бўлиши керак.

2. Узун бўйли ва вазни оғир кишилар учун миқдор 300 гр зайтун ёғи + 300 гр лимон суви = 600 гр бўлиши керак.

3. Паст бўйли, ёш ва заиф бўлганлар, 50 кг дан оғир бўлмаганлар учун 200 зайтун ёғи + 200 гр лимон суви = 400 гр кифоя қилади.

4. Лимон суви ҳар сафар ичилганида янги сиқилиши керак. Агар ёғ ичиш давомида ошқозон булганса, оғизни очиб чуқур нафас олиб, ют-

маслик шарти билан ялпиз ёки беҳи чайнаб, булғанишни тўхтатиш мумкин. Ёғ ичиш оралари узун ёки қисқа бўлиши мумкин, фақат уни ичиш вақтлари шундай танланиши керакки, зайтун ёғи + лимон суви аралашмаси соат 21.00гача тугатилиши керак.

Соат 19.00дан 23.00гача илиқ халта жигарга босиб ётилади ва катта ҳожат эҳтиёжидан ташқари ўрнидан турмаслик керак. Турилса, ошқозон булғаниши натижасида қусиш мумкин. Қўлдан келганча қусмасликка ҳаракат қилиш керак, чунки зайтун ёғи билан лимон қусиб чиқарилса, тозаланиш жараёни амалга ошмайди. Соат 24.00дан кейин қусиш жигар тозаланишга тайёр эмаслигининг ёки жигар кўп миқдорда оғир токсинларнинг тўпланганини кўрсатади. Бу ҳолат қуйида тушунтирилади.

Кечки 23.00-02.00 орасида 2-3 марта катта ҳожатга чиқиш керак. Соат 02.00гача катта ҳожат келмаса, клизма қилиниши керак. Эртаси куни 07.00да такрор клизма қилинади. Ичаклардан чиққанларни яхшилаб кўриш учун тувак ишлатиш керак. Яна эрталаб 2-3 қошиқ гуруч бўтқаси ейилади. Гуруч бўтқаси жигарнинг ёпилишини таъминлайди.

Бу тозаланиш жараёнидан кейинги келган катта ҳожат билан жигар ва ичаклардаги гижжа, сафро косасидаги тошлар, ичак “чўнтакча”ларида тўпланган ахлат тошлар ва қора рангли (нефт каби) моддалар ташқарига чиқиб кетади. Ташқарига чиққан гижжалар - жигар ва ичакларда тўпланган захарларнинг кўплигига қараб - ўлик ёки жонли ҳолда чиқади.

Энг охирида келадиган катта ҳожат сариқ, яшил ёки яшилга яқин рангда бўлиши керак. Агар ҳожатнинг ранги яшил ёки сариқ бўлмаса, тозаланиш тамомланмаган ҳисобланади, яъни кўп миқдорда тўпланган токсин бир тозаланишда чиқариб юборилаолмаган бўлади.

Тозаланишдан кейин 1-2 кун давомида чиққан нарсаларнинг ранги яшил бўлиб-бўлмаганини кузатиш керак. Агар тозаланиш натижасида жигар ёки ичакдан гижжалар чиқиб кетган бўлса, 1 ҳафта давомида гижжаларга қарши даволаниш керак. («**Паразитлар**» бўлимига қаранг.)

Агар сафро косасида тош бўлса ва тозаланиш натижасида ташқари чиқиб кетмаса, демак сафро косасининг шакли ўзгарди ва тошларнинг чиқиб кетиши учун жисмоний йўл ёпилган ёки тошлар сафро косасининг каналига сиғмайдиган даражада катталашиб кетган бўлади.

Бундай ҳолатда даволаниш:

1. Бир ош қошиқ майдаланган седана + бир чой қошиқ майдаланган мўррисафий + 100 гр асал яхшилаб аралаштирилиб, эрталаб ва кечкурун битта чой қошиқдан то тугагунча ейилади..

Бундан сўнг сафро косаси тошларини эритиш учун:

2. Ҳар эрталаб ўргача қора турп тўғралади ва 1 ош қошиқ асал билан аралаштирилади. 1 соат кутилиб, суви сиқилиб ичилади. Сиқилмасдан ейилиши ҳам мумкин. Бу 1 ҳафта давом эттирилади. Қора турп сафро косаси тошларининг эришида ёрдам беради.

3. Ва 100 гр лимон суви + 100 гр зайтун ёғи + 3 бош эзилган саримсоқ + 50 гр. янги сиқилган петрушка суви аралаштирилади ва ҳар кеча бу аралашмадан 50 гр ичилади.

Ёки:

Ҳар 30 гр саримсоқли зайтун ёғи + 30 гр лимон суви аралаштирилади, ҳар куни эрталаб ёки кечкурун ётишдан аввал ичилади. Лекин зайтун ёғи фойдали бўлгани билан меъеридан ортиқ истеъмол қилинса кишини семиртириб юборади.

Жигар тозалашнинг 2-босқичига шу муолажа давом эттирилади.

Бу пайтда қичитқи ўти турли (янги ёки қуруқ) ҳолда фойдаланилади: ундан чой дамланади, овқатга тўғралади, салат ва таомга қўшилади. Қичитқи ўти жигарни тоза тутуди, сафро косасидаги тошларнинг майдаланиб тушишига ёрдам беради.

Бу дорилар истеъмол қилинганидан кейин 10 кунлик очлик қилинади. (“**Очлик**” бўлимига қаранг.) Муолажалар ва 10 кунлик очлик натижасида сафро косасидаги ёпишиқлар эрийди, торайишлар очилади ва шакли нормал ҳолга келади. Сафро косаси тошларидан зарар кўрганлар ва умуман сурункали ҳазмсизликдан қийналганлар, асосан, кўп миқдорда кир ювиш қуқунини ишлатган ва кимёвий моддалар, хусусан кислота қўллаган кишилардир.

Жигарни тозалашда диққат қилиниши керак бўлган хусуслар:

Кеч соат 19.00 да жигар тозаланиши учун ётаётиб, жигар устига илик сув халтаси қўйиб ўнг томонга қараб ётиш, муҳим.

Соат 19.00дан 21.00гача зайтун ёғи + лимон суви аралашмаси ичакка тушади. 21.00дан 24.00гача бўлган вақт биологик таъсир вақтидир. Бу вақтларда сафро косаси (ўт пуфағи) ва жигарга кўп энергия келади, фақатгина бу соатларда тозаланиш тўлалигича амалга ошади.

Жигарга қўйиладиган сув халтаси илиқ бўлиши керак. Аммо сув жуда иссиқ бўлса, жигардаги ифлос нарсаларни қамаб, ташқарига чиқишларига тўсқинлик қилади.

Яна шунга эътибор бериш керак-ки, агар аралашма ичилганидан сўнг соат 24.00гача катта ҳожат келмаса, соат 02.00гача кутилади, бу ҳам натижа бермаса, клизма қилинади. Агар 02.00да катта ҳожат келмаган ва клизма ҳам қилинмаган бўлса, жигардан ичакка тушган қолдиқлар организмни заҳарлаши мумкин.

Тозалашдан кейин, эрталаб соат 07.00да клизмадан сўнгра 2-3 ош қошиғи ёғсиз, тузсиз гуруч бўтқаси ейилади. Бу бўтқа тозаланган жигарни ёпади.

Тозалангандан кейин 3 кун давомида жигарни муҳофаза қилиш мақсадида енгил таомлар ва мева ейиш, мева суви ичилиши керак.

Тухум, қора чой, қахва, шакар, туз, консерва, тайёр таом (озуқа саноати маҳсулотлари) ва ичимликлар ейилмаслиги керак.

Жигар тозаланганидан сўнг оғрик, санчик, кўнгил айниши каби муаммолар бўлса, бу тошлар тушаётганининг аломатидир. Бу пайтда саримсоқ билан зайтун ёғи + лимон суви аралашмаси ичилади. Мева, қатиқ, сабзи ёки қизил лавлаги сувларини ичиш керак. Ич кетса, ҳавотирланмаслик керак, 2 кун давомида ҳам тўхтамас, ич кетиши даволаниши бошланади. (**“Ич кетиши”** бўлими) Жигар тозаланишидан кейин қонда холестерин нормал ҳолатга келади. Кейин янгидан кўтарилиши мумкин. Бу кўтарилишнинг сабаби қуйидагича:

Тозаланишдан кейин жигар қувватланади. Қувватга кирган жигар ҳазм бўлмаган ва тери остида, мускуллар орасида тўпланган ва йиллар давомида сақланган ёғ қолдиқларини (маргарин ва трансген ёғларни) қон ёрдамида, ҳуснбузар ва яралар билан ташқарига чиқаришга ҳаракат қилади. Бу пайтда холестериннинг кўтарилиши хавфли эмас. Тана холестеринни бошқариб туради. Бу ҳолатда ёғ сифатида фақат зайтун ёғи ишлатиш, саримсоқ ютиш ва ейиш, яшил сабзавот ейиш, лимон, грейфрут, олма суви ва розмарин ёки жамбул чойи ичиш керак.

Эмизикли аёллар тозаланишнинг учинчи куни (яъни зайтунёғи аралашмаси ичилган кун) соат 23.00дан эртаси эрталаб 11.00гача боласини эмизмасликлари, сутни соғиб ташлашлари керак. Агар эртаси кун ҳолсизлик ёки ошқозон айниши каби муаммолар бўлса, бу ҳолат тозаланиш жараёнининг ҳали ҳам давом этаётганига ва тана ичидаги заҳарларнинг чиқариб ташланиши давом этаётганига ишоратдир. Бу ҳолатда она соғайгунича боласини эмизмай туради.

Чунки тозаланиш давомида чиққан токсинлар сутга аралашиши ва бола соғлигига зарар бериши мумкин. Лекин бу ҳолат 24 соатдан кўп давом этмайди. Шу пайтда она сутни соғиб ташлаши керак. Боланинг оч қолиши фойдали, фақат болани оч қолишини хоҳламаганлар 100 гр илик сувга 1 чой қошиқ табиий асал аралаштириб, 4 соат танаффус билан 2 марта беришлари мумкин.

Сафро косаси жарроҳлигидан ўтганлар учун жигар тозалаш

Бу ҳолда ошқозон ва ичакларнинг давоси қилинади ва 3 ҳафта давомида ҳар куни эрталаб 30 гр саримсоқли зайтун ёғи + 30 гр лимон суви ичилади. Ҳамма таомларда фақатгина саримсоқли зайтун ёғи ишлатилади, яъни таом, устига саримсоқли зайтун ёғи қуйилади.

Кейинги 3 ҳафта давомида эса ҳар куни эрталаб янги анжир ёки зайтун ёғида турган 3 дона куруқ анжир ейилади, таомларда фақат саримсоқли зайтунёғи ишлатилади. Бу тарзда кунига 30-50 гр саримсоқли зайтун ёғи истеъмол қилинади. Янги анжир мавсумида бўлса, ҳар куни эрталабдан хоҳлаганча анжир ёки қизил узум ейилади ва кечгача ҳеч нарса ейилмайди. Кечкурун бир марта овқатланилади. Бунини ҳар кун қила олмаганлар ҳафтада 1-2 кун қилишлари мумкин.

Ичак даволаниши танаффуссиз 6 ҳафтада тамомланади. Охириги 2 ҳафта ичида 3 кунлик танаффуслар билан 3 марта 3 кунлик очлик

килинади, кейинроқ 3 кун мева сувини ичиб, 3 –нчи кун кечкурун жигар тозаланади.

Оҳакдан тозалаш

Тиш тошлари, тирноқлардаги оқликлар ва синиклар, бадан эластиклигининг йўқолиши, бўғим касалликлари, астма, бел ва бўйин грижаси баданда оҳак йиғилганини кўрсатади.

Оҳак йиғилишидан кутулиш учун аввал ошқозон ва ичакларни даволаш ҳамда жигарни тозалаш керак. Бундан кейинги 2 ҳафта давомида:

1-чи кун - 3 лимон, 2-чи кун - 5 лимон, 3-чи кун - 7 лимон, 4-чи кун - 9 лимон, сўнг 10 кун давомида кунига 10 лимон суви сув билан аралаштирилиб, тушлик ёки асргача ичилади. Яъни 1-2 лимон суви 150-200 гр сув билан аралаштирилади ва ҳар 2 соатда бир, жами 5-10 стакан ичилади. Лимон суви ича олмаганлар 5-7 стакан грейпфрут сувини сув билан аралаштириб, ҳар кун эрталабдан асргача ичишлари мумкин. Асрдан сўнг анжир, узум, олма, олхўри, олча, гилос ёки тарвуз ейишлари мумкин. Шомга яқин бир хил таом билан пиёз, саримсоқ, кўкат ва зайтунёғидан қилинган салат ейиш мумкин. Бу амалиёт, доктор бошқа тавсия бермаган бўлса, қўлланади. Доктор тавсияси билан қилинадиган оҳак тозалаш куйидаги дастур бўйича қилинади.

2 ҳафтадан сўнг эрталаблари 1 қошиқ магнезиум сульфат (Англия тузи) сув билан аралаштирилиб, ичилади. Кейин 100 гр лимон суви + 200 гр апелсин суви + 400 гр грейпфрут суви + 1400 сув аралаштирилади ва ҳар соат бошида бир пиёла фимиам ичилади. Аралашмадан кечгача исталган миқдорда ичса бўлади. Меъёри 2,5-3 литрدير. Шу зайлда 3 кун давом эттирилади.

Уч кун давомида эриган оҳак ва захарли моддалар қаттиқ ич кетиши билан чиқиб кетади. Иккинчи марта жигар тозалашга эҳтиёжи бўлганлар учинчи кун кеч соат 19.00 дан эътиборан жигарларини тозалашади. (“**Жигар тозаланиши**” 3-чи кун бўлимига қаранг.)

3 кундан кейин мева ва сабзавот ейишдан тортиб, нормал озикланиш бошланади. Бу кунларда буйрак, ковуқ ва сафро косасида (ўт пуфагида) тўпланган қум ва тошлар тўкилиши мумкин. Буни кўриш учун кунлик сийдикни бир шиша идишда тўплаб, 2 кун кутиш ва кузатиш керак.

Буйрак ва ковуқни (сийдик пуфагини) тозалаш

Оғрикни кесувчи, ҳароратни тушурувчи, аспирин ва бошқа кимёвий дорилар ишлатиш, кўп ейиш, табиий бўлмаган таомлар ейиш, аралаш ейиш, тез-тез ейиш, кўп пишлоқ ейиш ва сут ичиш, янги ачиткили нон, пишган исмалоқ ва помидор соусли таомларини тез-тез ейиш, таомдан кейин ҳазм тугамасидан мева ейиш; туриб қолган сув, қора чой, қаҳва ва тайёр ичимликлар ичиш; еб бўлибоқ кўп ва тез ҳаракат қилиш; тор шим ва тор оёқ кийим кийиш буйрак ва ковуқда (сийдик пуфагида) тош пайдо бўлишига замин ҳозирлайди.

Буйрак ва қовуқда тош пайдо бўлишининг сабаблари: ҳазмнинг бузилиши; буйрак таркибидаги ўзгаришлар, буйрак касалликлари, диабет каби метаболизм бузилишлари, шиш ёки ич қотиши сабабидан жигар, талоқ, бачадон, тухумдонлар ва ичакларнинг катталашishi натижасида буйракларнинг сиқилиши.

Тош ва қумларни майдалаб сийдик билан чиқарувчи дорилар: маймунжон томири, дафна томирининг пўсти ва меваси, петрушка уруғи, турп уруғи, қора турп уруғи, турп баргининг суви, шувоқўти, долчин, артишок суви ва томири, сабзи уруғи, жамбул, қоразира, арпабодиён, мисвок.

Тош йиғилишининг олдини олувчи, сийдик орттирувчи ва қолдиқларнинг сийдик билан ташқарига чиқишига ёрдамлашувчи дорилар: тоза сув, сабзи, қизил лавлаги, исмалоқ, петрушка, селдир ва барги, лимон ва грейфрут сувлари, тарвуз, тарвузнинг уруғи ва пўстлоғи, қичитқи ўти (газанда), қовун уруғи.

Бу ерда пиширилган исмалоқ ва туриб қолган сув тош пайдо қилувчи, фақатгина янги исмалоқ ва унинг суви, тоза жонли сувлар тош эритувчи сифатида кўрсатилган.

Янги помидор ва исмалоқ таркибидаги оксалацид кислотаси актив оҳак эритувчиларидан биридир. Аммо помидор ва исмалоқнинг пиширилиши натижасида оксалацид ўзининг табиий, доривор таркибини йўқотади ва, аксинча, тош йиғади. Туриб қолган сув хусусиятлари билан танишиш учун “Сув” бўлимига қаранг.

Буйрак ва қовуқни (сийдик пуфағини) тозалашга тайёргарлик

3 қошиқ майдаланган седана 200 гр асал билан қориштирилиб, 3 бош эзилган саримсоқ билан аралаштирилади. Қунига 3 марта 1 ош қошиқдан ейилади..

Бу дорини ичгандан кейин ҳар сафар бир лимон пўсти билан ейилади ёки 1-3 лимон сувининг 50-150 гр сув билан аралашмаси ёки грейфрут суви ичилади. Бу 3-5 кун давом этади

Ёки:

100 гр лимон суви + 100 гр зайтун ёғи + 3 бош эзилган саримсоқ + 50 гр янги сиқилган петрушка суви аралаштирилади ва эрталаб ҳамда кечқурун бу аралашмадан 50 граммдан ичилади.

Юқоридаги 2 усулдан бирини қўллаётганда, арпа суви ҳам ичилади: 200 гр уруғлик арпа 2 литр сувда 3-4 соат ҳўллангандан кейин шу сув билан 1,5 соат паст оловда қайнатилиб, сузилади. 1 пиёла арпа сувига 1 чой қошиқ асал кўшиб, кунда 2-4 марта 3-5 кун давомида ичилади. Арпа ўрнига айни шаклда уруғлик сули ҳам ишлатиш мумкин.

Шу 3-5 кун давомида ичимлик сифатида янги сиқилган мева-сабзавот суви ва тоза сув; таом сифатида эса янги яшил салат ва мева истеъмол қилиш тавсия қилинади.

Буйрак ва қовуқнинг тозаланишидан мақсад тошларни парчалаш, копламаларни ва оҳакларни эритиб, тушириб юбориш, буйракларни қувватлантириш ва жигар тозаланишини тамомлашдир.

Буйрак ва қовуқни (сийдик пуфагини) тозалашда қуйидаги 3 усулдан бири қўлланади.

1-усул:

Ошқозон ва ичакларнинг даволаниши, жигарни, оҳаклар билан буйракни тозалашга тайёргарлик жараёнлари қилинганидан кейин:

Тенг миқдорда дафна (лавр) меваси + ёввойи жамбул + қоразира + «калина» дарахтининг пўсти + занжабил + долчин майдаланади. 3 кун давомида эрталаб, тушда ва кечқурун 2,5-3 гр (1 чой қошиқ) дан кунда 3 марта илиқ жамбул чойи билан ичилади.

Бу аралашмадаги «калина» пўсти ўрнига арпабодиён, лавр меваси ўрнига лавр барги ишлатилиши мумкин.

Шу 3 кун давомида таом ейилмайди, мева-сабзавот сувлари ичилади:

1 дона лимон суви ярим стакан илиқ сув билан аралаштириб, 4 марта ичилади. Тошларнинг катталигига қараб бу миқдор (4 марта ичиш) ни 7 гача чиқариш мумкин.

Тенг миқдорларда сабзи суви + қизил лавлагги суви + бодринг суви + сув аралаштирилади ва кунда 4 стакан 7 стакангача ичилади.

Бошида 1 стакан лимон суви аралашмаси ичилади, лимон суви аралашмасидан кейин 1 соат, сабзавотлар суви аралашмасидан кейин эса 2 соат танаффус бериш керак. Шу тарзда 3 кун давом эттирилади. Юқорида, айтилганидек бу вақт ичида ҳеч нарса ейилмайди.

Изоҳ: Лимон суви ича олмаганлар унинг ўрнига грейфрут суви ёки юқорида айтилган сабзавотлар суви аралашмасини ичишади.

Кунда 2 марта сабзавотлар суви ўрнига петрушка суви + селдир барги, сачратқи ва қичитқи ўти (газанда) суви ишлатиш таъсирлироқ.

2 усул:

Эрталаб: 1-чи усулда айтилган аралашма ўша шаклда тайёрланади ва кунда 3 марта ютилади.

Қорин очганда уруғи ва пўсти билан бирга сиқилган тарвуз сувини хоҳлаганча ичиш мумкин. Ичиладиган миқдорнинг меъёри 2,5-3 литрдир. Ёки 3 кг тарвуз уруғлари билан ейилади ва кунда 200 гр тарвуз пўстининг суви ичилади.

Шу ҳолат 3 кун давом этади. Бошқа ҳеч нарса ейилмайди.

3 усул:

1-чи усулда айтиб ўтилган аралашма тайёрланади ва кунда 3 марта ютилади. 200 гр пўстлоқли арпа ёки сули 2 литр сувда 2-4 соат хўлланади. Сўнг 1,5-2 соат секин аста қайнатилади ва сузилиб, кунда 8-10 пиёла ичилади.

Бундан ташқари, яшил сули ёки арпа сомони 20-30 дақиқа қайнатилиб, ҳаммомга ишлатилади. Шу шаклда жамбул ҳам ишлатилиши мумкин.

Тошларни тўкишга ёрдам беради, санчикни енгиллатади. (**“Муқкул ва суяк касалликлари”** бўлимига қаранг.)

Жуда кучли дорилар:

Катта, эски тошларни ва бошқа усуллар билан эримаган тошларни эритиш учун буйрак ва қовуқ тозаланганидан кейин қуйидаги кучли дориларни ишлатиш ва юқорида айтилган мева ва сабзавот сувларини ичиш керак.

Жўжа тухумдан янги чиққанида тухумнинг пўстлари ювмасдан қуритилади. Сўнг яхшилаб майдаланиб, эрталаб ва кечқурун 1 чой қошиқ сув билан ютилади.

Ёки:

15 гр чиннигул + 30 гр тарвуз уруғи + 30 гр нўхот (энг яхшиси қора хинд нўхоти) печда ёкилади. Кули яхшилаб эзилиб, аралаштирилади ва эрталаб ҳамда кечқурун битта чой қошиқдан сув билан ютилади. Орқасидан 150 гр семизўти суви + 30 гр селдир баргининг суви + 50 гр сув аралашмаси ёки юқорида айтилган сабзавотлар суви аралашмаси ичилади. Бу орада кўп кўп тарвуз суви ичилади. Шу тарзда уч кун давом этилади, ҳеч нарса ейилмайди.

Ўпкаларни тозалаш

Нафас олиш ва чиқаришнинг бузилиши

Инсоннинг бу дунёда олган илк нафаси - ҳаётининг боши, охири нафас эса - сўнгидир. Бу икки нафас орасида олинган ҳар нафас муҳим.

Нафаснинг шодлик-ғам, хурсандчилик-хазинлик, жаҳл-сокинлик, кўрқув-жасорат каби туйғуларга тарбиявий таъсири бор.

Бадан табиий нафас ёрдамида табиий туйғу, табиий тушунча, табиий қувват ва аъзоларнинг соғлигини муҳофаза қилади. Чунки нафас бадан ҳужайраларининг кислород, сув ҳамда озуқа каби моддалар билан мувофиқлашувини таъминлайди.

Бу факторларнинг барчасини ҳисобга олган ҳолда шуни айта оламизки, нафас соғликни ва фикрларни озиклантирадиган қувватдир.

Боланинг нафас олиб-чиқаришига диққат қилинса, у нафас оларкан, қорнининг шишгани, «ҳай» товуши билан нафас олганини кўрамиз. “Ҳай” - Аллоҳнинг исми, яратиш энергиясидир. Бола қорнини ичга тортиб, «ху» товуши билан нафас чиқаради. “Ху” - Аллоҳнинг исми, бузиш энергиясидир. Бу нафас табиий нафасдир. Инсон «Ҳай» исми шарифи билан дунёга келади, «Ху» исми шарифи билан дунёдан ўтади.

Соғлом бола нафас чиқараётиб, йиғлай олади, нафас чиқараётиб, гаплаша олади. Бу табиий нафас олиш ва гаплашиш тарзидир, у ҳаёт бўйи шундай қолиши керак.

Табиий нафас олиб-чиқарган кишида жигарларнинг барча сегментлари нафас фаолиятида иштирок этади ва бу ҳолат диафрагмани кучли тарзда ҳаракатлантиради. Диафрагманинг ҳаракатлари билан кўкрак ва қорин аъзолари массаж олади, қон айланиши осонлашади, аъзолар кучли, соғлом ва тоза ҳолда бўлади.

Диафрагма муҳимлиги сабаб “иккинчи юрак” ҳам деб номланади.

Инсон кўп, тез-тез ва аралаш ейиш, сигарет чекиш, стулда ўтириш оқибатида ва ёки кексая бошлаганида, диафрагма қаттиқлашади ва нафас олиб-чиқариш мувозанати бузилади. Табиий бўлмаган, яхши чайналмаган ва аралаш ейилган таомдан чиққан газ қоринни шиширади, бунинг натижасида диафрагма қовурға суякларининг тагида ёки ошқозоннинг остида ҳаракатсиз қолиб кетади. Қотиб қолган диафрагма баданнинг етарлича кислород олишига тўсқинлик қилади ва кишининг давомли тарзда чарчашига ва ҳолсизланишига сабаб бўлади.

Бу ҳолатда соатлар давомида стулда ўтириш ёки тор кийим кийиш кўкрак ва қорин бўшлиғидаги аъзоларда қон айланишини янада қийинлаштиради, газ чиқаришни тўсиб, унинг қонга аралашишига сабаб бўлади. Қон ёмон ҳидли, захарловчи хусусиятлар билан аъзоларга кириб боради ва у ерларда янги касалликларни келтириб чиқаради.

Нормал ҳолатда нафас йўли билан олинган қувват кўкрак мускулларини кенгайтириш учун харжланган қувватдан кўп бўлиши керак. Аммо саноат чиқиндилари, сигарет ва спиртли ичимликлар ҳам нафас тизимини бузади; унинг табиийлигини ўзгартиради, ҳатто нафас олиб чиқариш ускунасини тескари ишлата бошлайди: нафас олганда қорин ичкарига тортилади, чиқарганда эса - шишади.

Бу ўпкаларнинг пастки қисмларини нафас олиш-чиқариш жараёнида иштирок эта олмайдиган ҳолга олиб келади. Ва кўкрак мускулларини кенгайтириш учун сарфланган қувват нафас олиш йўли билан олинган қувватдан кўп бўлади. Бу ҳолда вужуд негатив қувватни бириктиради ва натижада қувват мувозанати бузилади.

Бу ишлов (функция) гаплашиш пайтида ҳам бузилади. Яъни инсон нафас олишда ҳам худди нафас чиқараётгандагидек гапира оладиган бўлади. Бу деградия аломатидир. Мазкур ҳолатда нафас, гаплашиш ва аъзолар ўртасидаги уйғунлик(гармония) бузилади.

Ҳар бир аъзо фақат ўзигагина оид титрашим (вибрация)да ишлайди.

Динимиз буни “ҳар аъзонинг ўзига оид зикри бор” шаклида тушунтиради. Тескари нафас аъзолар келтирган босими билан кенгайишлар ва ич қотиши юзага келади. зикрининг бузилишига йўл очади. Зикри бузилган ёки зикрдан воз кечган аъзо эса касалланади.

Нафас олиб чиқаришни тартибга келтиришнинг энг қисқа ва қулай йўли 3 кунлик очлик қилиш ва Қуръони Каримни нафас бошқаруви билан овоз чиқариб тажвидли ўқишдир. Қуръони Каримда нафас олиш,

чиқариш ва тўхташ жойлари кўрсатилган. Бир нафасда 30-60 сониягача баланд овоз билан Қуръон ўқиб, 1-2 ой ичида нафас олиб чиқариш тартибини янгидан изига солиш мумкин.

Югуриш, жисмоний меҳнат ва сузиш нафас тартибини янгилашнинг бошқа йўллариدير. Аммо тўқ қоринга қироат билан Қуръон ўқиш ёки югуриш, ишлаш каби ҳаракатлар юрак ва жигарга зарар беради. Шу сабабдан ҳофиз ва имомлар орасида юрак касалликлари кўп учрайди.

Демак, бу ишларнинг таомдан камида 1,5-2 соат кейин қилиниши мақсадга мувофиқ бўлади.

Жигардаги ҳаво йўлларининг торайишига боғлиқ равишда инсонларнинг нафас олинишини қийинлаштирадиган сурункали обструктив ўпка касаллигининг пайдо бўлишига энг катта сабаб сигарет чекишдир. Чекилган ҳар бир сигарет бутун бошли бир саноатдир. Бу саноат айти пайтда 4 минг турли кимёвий моддани ишлаб чиқаради. Бу кимёвий моддалар орасида мутагенлар, токсинлар, тахминан 60 турли канцероген ва шунга ўхшаш моддалар бор. Буларнинг тахминан 20% тўғридан-тўғри жигар ва қонга, 80% атроф муҳитга ва кишиларга зарар беради.

Буруннинг тикилиб қолиши ҳам томоқдаги муртак безларнинг (гландаларнинг) шишиши, тана ҳароратининг ошиши ёки теридаги кичишмалар касалликларга барҳам беришда фойдалидир.

Масалан, бурун тешиқларининг тўлиб қолиши симпатик ва парасимпатик нерв тизимлари орасидаги мувозанатни таъминлайди. Бурун тўлган пайт уни кимёвий моддалар билан очишга уриниш - мувозанатни бузишдир.

Пиёз суви, седана ёғи, аччиқ қовун ёғи ва суви каби табиий очувчилар эса қувват мувозанатсизлигига барҳам беришда фойдалидир. Тиқилган буруннинг бир тешигини ёпиб, бошқаси билан нафас олиб чиқариш, қисқа пайт ичида қувват мувозанатини таъминлайди ва бурун тикилиши тез ўтиб кетади.

Пишлоқ сут ва сут махсулотларини ҳаддан ортиқча истеъмол қилганлар (қон гуруҳи “А” ва хусусан “0” бўлганлар), буларни бошқа таомлар билан аралаш еганлар, печенье, чипс ва шу каби тайёр таомларни ёқтирадиганлар, тозалаш ва кир ювишда хлорли ва кислотали воситалар ишлатадиганлар, сочлари жонсиз ва сийрак бўлганлар ва ҳар қандай ўпка касаллигини бошидан ўтказганлар ўпкаларини тозалашлари керак.

Ўпкаларни тозалашга тайёргарлик

Ўпкаларни тозалашни бошлашдан олдинги 7 кун давомида қуйидаги муолажа амалга оширилади:

Пўстлоқли арпа, 3-4 соат ивитилгандан кейин, ўша сувда 1-1,5 соат кайнатилиб сузилади.

Илиқлашиб қолгандан сўнг, 1 стакан арпа сувига 1 (десерт) ўртгача қошиқ асал қўшиб, кунига 2-3 марта ичилади.

Ёки:

Қоразира, тошчўп (жамбул), бир оз мурч ва дафна барги, нўхот (энг яхшиси қора хинд нўхоти) билан қайнатиб сузилади. Сузилган сув кунига 2 марта ичилади.

Ўпкаларни тозалашни бошлашдан олдинги 7 кун давомида қуйидаги муолажа амалга оширилади:

Ана шу 7 кун давомида ўпкаларни юмшатувчи дорилардан бири ёки бир қанчаси қўшимча равишда қўлланилади:

1 ош қошиғида ҳақиқий асал илиқ сув ёки кўк чой билан эритилади ва оч қоринга ичилади. Ҳар тонгда асал сиропи ичган кишиларнинг ўпкалари тоза ва қувватли бўлади. (“Асал” бўлимига қаранг.)

1-2 ош қошиғи зиғир уруғи қовурилиб, янчилган ҳолда ҳар окшом оч қоринга илиқ сув ёки асал сиропи билан бирга ичилади. Янчилган зиғир уруғига 3 бўлакча янчилган саримсоқ ва етарли микдорда асал қўшилса, дори янада қувватли бўлади.

7 дона ширин бодом, 3 дона аччиқ бодом, 3 гр. қовун уруғи, 10 гр. ошқовоқ уруғи алоҳида-алоҳида ёки бирга янчилган ҳолда ичилади ёки янчмасдан ейилади.

3-9 дона ширин ва 3 дона аччиқ бодом ҳар куни танафуссиз, ойлар давомида ейилади.

Ўпкаларни тозалаш

Эрталаб: 1 шўрва қошиғи қовурилган зиғир уруғи + 12 дона ширин бодом + 3 дона аччиқ бодом + бир десерт қошиқда кичитки ўти тухуми янчилган ҳолда иккига бўлинади, биринчи ярми асал сиропи билан бирга тонгда ичилади. Дорининг қолган ярми кечкурун ичилади. Бу дори балғамни йўталиш орқали чиқаради.

Бундан кейин тушга қадар ҳар соат аввалида 1 дона лимон сиқилган ҳолда ярим стакан сал иссиқ сув билан аралаштирилади ва ичилади. Бу зайлда 3-4 дона лимон истеъмол қилинади. Лимон сувини ичолмаганлар 2-3 стакан грейфрут сувини ичиши мумкин.

Тушдан кейин мева ва салат ейилади.

17:00-18:00 соатлар орасида овқат ейиш мумкин.

Кечкурун уйқудан олдин яна такроран юқоридаги қоришма ичилади.

Шу зайлда 10 кун давом эттириш мумкин.

Муолажага параллел бўлган ҳолда 10-14 кун бўйича, 2 кунда бир елкаларга, елканинг уст қисмига ва ёнларига 10-12 дона банка қўйилади. Ҳаммаси бўлиб 5-7 мартаба банка қўйилиши мумкин бўлади.

Мазкур даволаш тадбири балғамнинг чиқишини қулайлаштиради ва тезлаштиради.

Бундай кейин 10 кун давомида қуйидаги қоришмалар истеъмол этиш давом эттирилади:

1 чой қошиғи арпабодиён + 1-2 ош қошиқ зиғир уруғи 1 ярим стакан кайноқ сув билан аралаштирилади. Устига латга ўраб, 1,5-2 соат дамлаб кўйилади. Ҳар куни эрталаб янгиси тайёрланади ва сузмасдан уруғи билан бирга ичилади.

50 гр. пиёз суви, 1 ош қошиқ асал билан қориштирилган ҳолда ҳар куни кечкурун ютим-ютимдан ичилади.

Ёки:

1 кило тоза анжир (тоза анжир ўрнига 250-300 гр. табиий бир шаклда қуритилган анжир сув билан ивителиди ва бир оқшом қутилган ҳолда кўлланилади.) + 300 гр. сув + 1 стакан шакар аралаштирилади, 10-15 дақиқа паст оловда қайнатилиб, 5-6 соат қутилади. Сўнг ярим кило асал, 2 ош қошиқ янчилган занжабил кўшилиб, 2-3 дақиқа паст оловда қайнатилади ва олов ўчирилади. Сўнг заъфарон кўшилади ва совутилган ҳолда сузилгандан кейин олинган сироп 50 гр. тошчўп (жамбул) чойи билан бирга кунига 1-2 марта ичилади.

Шу зайлда балғам тамоман йўқ бўлгунча танланган дориларни истеъмол қилишни давом эттириш керак. Бу муолажа вақтида балғам ва йўтал кўпаяди, бунинг ҳеч хатарли жойи йўқ, чунки балғам фақат йўтал билан чиқади.

Узоқ вақт давом этмаган шиддатли йўталлар учун балғам чиқарувчи, ўпкаларни тозаловчи ва қувватлантирувчи дорилар:

5 гр. муррисафий + 5 гр. қалампир, (қон группаси “О” ва “В” бўлганлар кизил қалампир, қон группаси “А” бўлганлар мурч, “АВ” бўлганлар қалампирсиз) + 20 гр. хантал + 40 гр. қичитқи ўти уруғи янчилади. Тонгда ва кечкурун бу дори 1 десерт қошиқдан олинади ва асал сиропи билан ичилади.

Ёки:

2 ош қошиқ қичитқи ўти уруғи, 1 ош қошиқ хантал уруғи билан янчилади ва 200 гр. асал билан аралаштирилади. 2 ош қошиқ тоза сиқилган ва сузилган аччиқ қовун суви (ёки 4 ош қошиқ аччиқ қовун япроғининг суви) асал ва уруғ қоришмасига кўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Тонгда ва кечкурун оч коринга 1 десерт қошиқдан ичилади.

Ҳар қандай йўталда кўшимча ҳолда қуйидаги балғам чиқарувчи воситалар қўлланилиши мумкин:

Анфия (ҳидли тамаки) бурунга тортилади ва аксирилади. Аксирикнинг қуввати ила ўпкадаги балғам туширилади.

Хурмо, беҳи, туруп, анор данакларини ейиш, овқатда қоразира ишлатиш, мирт суви ичиш, кунига бир ховуч ўрмон ёнғоғини асал билан ейиш ҳам балғамни туширади.

Нух (а.с.) сил хасталигига учраган вақтда, Аллоҳдан оқ узум истеъмол қилиш ҳақида ваҳий келди, уни егач, Нух (а.с.) шифо топди, деб айтилади. Қон гуруҳи “А”, “В” ва “АВ” бўлганлар учун оқ узум қанчалар

шифоли бўлса, қон гуруҳи “О” бўлганлар учун қора узум шу қадар ши-
фолидир.

Қон ва томирларни тозалаш

Юқори қон босими, юрак хасталиклари, жигар хасталиклари, юқори
холестерин каби касалликлари бўлганларнинг ва 40 ёшдан ошганлар-
нинг қон ва томирлари тозаланиши керак.

3 ҳафта давомида ҳар кун тонгдан пешинга қадар:

Гилос мавсумида гилос, олча мавсумида олча, олма мавсумида
пўстлоғи ва данаги билан олма ва олма суви, анор мавсумида данаги
билан биргаликда анор ейилади ва бу меваларин суви ичилади.

Шу билан бирга:

Пешинда таом ейиш мумкин..

Кечкурун эса қуйида номлари келтирилган “Қонни тозаловчи, томир-
ларни очувчи ва холестеринни туширувчи дорилар”дан бири ичилади.

Ҳар ҳафтанинг 2 куни фақат мавсумий мева ейилади ёки мева суви
ичилади.

Қишда қизил лавлагининг сувини ичиш ва пиёзли дори ёки сармисоқли
зайтунёғини истеъмол қилиш лозим.

Қонни тозаловчи, томирларни очувчи ва холестеринни туширувчи дорилар

Асалли сармисоқли дори

10 дона лимон суви + тахта хаовончада янчилган 10 бош сармисоқ +
1 кило асал аралаштирилиб, шиша банкага қўйилади. Оғзи 3 қатлам пах-
тали латта билан ёпилади ва қоронғи бир жойда 7 кун сақлаб турилади.
7 кундан кейин шиша банканинг қопқоғи ёпилади.

Тайёрланган қоришмадан кунига бир марта бўлган ҳолда 4 чой қошиғи
ютилади. Ҳар сафар кўпи билан оғизга 1 чой қошиғи олинади. Дарҳол
ютмасдан, дорининг оғизда тарқалишини таъминлаган ҳолда чайқаб-
чайқаб эритиш лозим. Дорининг бундай тарзда истеъмол қилиниши
муҳимдир, чунки дори ошқозонда эмас, оғизда капилляр томирларга
сингдирилиши муҳим. Дори тугагунга қадар ҳар кун аниқ бир соатда
оч қоринга ичилади. Мазкур мукамал дорининг бу тарзда тугатилиши
юрак ва мия томирларини тозалаб, очади, қонни тозалайди. Агар дори
бирдан ичилса, жигар хасталикларига, ошқозон ва ўн икки бармоқли
ичак ярасига, ошқозондаги Н. Руборги инфекциясига барҳам беради.

Ушбу дори узоқ вақт кутилади, ҳатто қанча кўп кутилса, шунчалик
куватли бўлади.

Дори соғлом бўлганларнинг касал бўлмаслиги учун, хасталарнинг эса
шифо топиши учун йилда бир марта қўлланилади. Айниқса, 40 ёшдан
ошганлар бу дорини ҳар турдаги касалликларда қўллашлари мумкин.

Пиёзли дори

Пиёз суви сиқилади. 1 стакан пиёз суви + 1 стакан асал аралаштирилади, бу қоришмадан 30-50 гр. кунига 2 марта оч қоринга саримсоқли зайтун ёғи билан ичилади.

Саримсоқли зайтун ёғи

1 стакан зайтун ёғи + 1 бош янчилган саримсоқ аралаштирилади ва 1 кун музлатгичда қўйилиб, сузилади. Кунига 1 марта, 30 гр. саримсоқли зайтунёғи + 30 гр. лимон суви аралаштирилган ҳолда ичилади.

Диққат: Ҳар кун 50 граммдан кўп зайтун ёғи истеъмол қилмаслик керак.

Розмаринли сирка

3 ош қошиқ розмарин ховончада янчилади, 500 гр. уйда қилинган олма сиркаси билан аралаштирилади ва қопқоғи ёпилган ҳолда қоронғи бир жойда 7 кун сақланади. 14 кун мобайнида ҳар куни бу сирканинг 30 grammi сув билан аралаштирилган ҳолда кунига 1-2 марта оч қоринга ичилади.

Навбати билан қўлланиладиган бу дорилар юрак ва бошқа органлардаги спазм (қисилиш, сиқилиш)ни ёзувчи, нафас етишмаслиги дардига мубтало бўлганлар учун энг яхши томир тозаловчи дорилардир. Мия, юрак томирларини ва бошқа барча томирларни кенгайтиради, нафас олиб чиқаришни енгиллаштиради.

40 ёшдан сўнгра одам бу дориларга эҳтиёж ҳис қилади, ҳар йил 1-2 ой мобайнида албатта қўлланилиши лозим.

Розмарин, занжабил, саримсоқ, пиёз, кизил лавлаги, лимон, грейфрут, яшил чой, қичитқи ўти, петрушка, наъматак, уйда тайёрланган сирка, олма ва анор қон ва томирларни тозаловчи хусусиятларга эга.

ҚОН ОЛДИРИШ (хожсамот)

«Кимки (Ҳижрий) ойнинг ўн еттинчи, ўн тўққизинчи ва йигирма биринчи кунни хожсамот килса (қон олдира), ҳар дарддан шифо топади». (Ҳадис)

Иссиқликнинг шиддатидан қон олдириш орқали қутилиш. Зеро, қон қуюқлашади ва одамни хаста қилади, ҳатто ўлдиради. (Ҳадис)

Ҳар қандай бир касалликдан қутилиш ва соғлиқни сақлаш мақсадида тананинг маълум жойларидан ингичка ва капиляр томирлардан қон олишга, «Хожамот» дейилади.

Тукқан ва ҳайзи тартибли келадиган соғлом аёлларнинг қон олдиришга эҳтиёжи йўқдир. Қадимда доимий курашиш ва ов қилишга мажбур бўлган соғлом эркакларнинг ҳам қон олдиришга эҳтиёжи бўлмаган. Чунки улар урушларда қон йўқотишарди ва тез-тез оч қолишарди. Бу-

гунги кунда эса, кўп рўза тутган, оз еган ва етарли миқдорда хўл мева ва сабзавот еган соғлом эркакларнинг қон олдиришга эҳтиёжи йўқдир.

Аммо замонамизнинг аксарият аёл ва эркаклари ширин, тузли, ўта ёғли ва аралашмали тайёр егуликларни аралаштирган ҳолда, боз устига, кунига 3-4 марта еганлари учун қон олдиришга катта эҳтиёжлари бор.

Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг хожамотга тегишли кўп марта айтилган ҳадиси шарифи қон олдиришнинг муҳимлигини кўрсатмоқдадир. Бу ҳадисларнинг бир қисми шулардир:

Меърожда, “Ё, Муҳаммад (с.а.в.)! Умматларингга қон олдириш (хожамот)ни амр эт. Хожамотда сиз учун шифо бордир”, демаган фариштани учратмадим.

Хожамот бутун хасталикларга шифодир.

Шифо берувчи нарсаларнинг энг хайрлиси хожамотдир.

Кимки қон олдирса, ҳар қандай бир шифо кўрмасдан, унга бир зарар келтирмайди.

Бўйиндан ва кураклар орасидан қон олдириш.

Бошдан қон олдириш* (унга Пайғамбаримиз (с.а.в.) “Жон қутқарувчи” дерди) *етти дардга шифодир: жиннилик, бош оғриги, мохов, гафлат босиш, тиш оғриги, бош айланиши.

Жаброил алайҳиссалом қон олдиришни шу қадар тавсия қилдики, бунинг ўта зарур эканлигини тушундим.

Оч қоринга хожамот ақлни ва хотирани кучайтиради. Тўқ қоринга хожамот дарддир.

Ойнинг (ҳижрий) 17, 19, 21-чи кунларида, пайшанба, душанба ва сешанба, рўзали бўлсангизда, қон олдириш. Жума, шанба, якшанба, чоршанба кунларидан сақланиш (қон олдириш). Бош чуқуридан қон олиш паришонхотирликка олиб келади. Бундан сақланиш. Кимки қон олдиришкан, “Оятул Курси”ни ўқиса, қон олдиришдан фойда кўради.

Оч қоринга хожамотда шифо ва баракат бордир. Ақлни ва хотирани зиёда қилади.

Пайшанба куни Аллоҳнинг баракати туфайли қон олдириш. Жума, шанба ва якшанба кунлари хожамотдан сақланиш. Душанба ва сешанба кунлари қон олдириш. Чунки бу кунлар Аллоҳ томонидан Айюб (а.с.)га берилган балодан сақловчи кунлардир. Чоршанбадан ҳам сақланиш. Зеро, Айюб (а.с.)нинг хасталиги шу куни келди. Мохов ва ўлат касаллиги чоршанба куни ёки чоршанба кечаси давомида пайдо бўлади.

Қон олдирмаганлар бурунлари қонашидан ва бавосил (геморрой) қонашидан, аёллар эса ортиқча ҳайз кўришидан қўрқмасликлари керак. Бу қонашлар - табиий “қон олдириш”дир ва бу қонашни тўхтатмаслик лозимдир.

Хусусан, юқори қон босими туфайли бошланган бурун қонашини тўхтатиш тўғри эмасдир.

Қадимги ҳақимлар (шифокорлар) бундай ҳолатларда киши хушидан кетгунча ҳеч қандай тиббий муолажа қилмаганлар. Хушидан кетиш билан биргаликда юрак уришлари ва қон айланиши секинлашиши сабабли ҳар турли қон кетиши ўз-ўзидан тўхтайди.

Бугун тайёр таом истеъмол қилган болалар орасида бурун қонаши кўп учрамоқда. Бу қонаш сунъий овқатлар билан озикланиш, оз рўза тутиш ва ичакларнинг бузилиши туфайли қондаги зарарли моддаларнинг ортишидан безовта вужуднинг ўзини ҳимоя қилиш йўлларида биридир.

Вужуд тоза қонни ҳеч қачон ташқарига чиқармайди. Қонаб отилган қон, шубҳасиз, заҳарли, ифлос қондир. Асосан, бу турдаги қонашлар ҳижрий ойнинг 13-чи, 14-чи, 15-чи (тўлиной) кунларида ва 29-чи, 30-чи, 1-чи (янги ой) кунларида бўлади. Бу кунларда ойнинг таъсири билан денгизлар ва дунё юзи тозаланади. Ёмғир ёғади, шиддатли шамоллар хаста ва ёши улуғ дарахтларни букади.

Бу кунларда, дунё ўзини тозалагани каби, инсон вужуди ҳам ўзини тозалайди: касалликлар кучаяди, сурункали қонашлар кўпаяди, аёллар хайз кўради ва ҳоказо.

Вужуд сурункали бачадон қонаши, бавосил (геморрой) ва бурун қонаши билан ортиқча ва зарарли моддалардан ўзини тозалайди, қон кўпайиб кетишидан сақлайди. Бу қонашларни тўхтатиш соғлиққа зарар келтиради. Қонаш орқали ташқарига чиқмай қолган ортиқча ва заҳарли моддалар вужудда тўпланади ва менингит, ўрта ва ички қулоқ яллиғланиши каби яллиғланиш касалликларига, ангина, ревматизми, буйрак яллиғланиши касалликлари; парапроктит ва юрак хасталиклари, ҳатто сил (туберкулёз), садаф (псориаз), пес (витилиго), ўпка саратони (раки) ва моховга сабаб бўлиши мумкин.

Ҳар ой 100-150 гр. ҳатто баъзи шароитларда 250-300 гр. қон йўқотилиши зарарли эмас, фойдалидир.

Хожамот - тикилган ва энг кўп зарарли модда тўпланган жойлардаги ингичка ва капиляр томирлардан қон олинишидир.

Катта томирлардан қон олдириш ҳам бор. Мисол учун, ўнг тирсакнинг венасидан қон олинса - жигар, чап тирсакнинг венасидан қон олдирса - талоқ касалликларига фойда бўлади.

Лекин беморга қон берилиши ва донорлик таҳликасиз эмасдир. Бу ерда унитилмаслиги керак бўлган нарса - қоннинг харом бўлгани ва ҳеч бир шаклда қўлланмаслик лозимлигидир. Қуръони Каримда - “харом”, илмиҳолларда - “нажосат” дейилган қон инсонга қандай шифо бўлиши мумкин? (Қаранг: «Бақара:173», «Моида:3», «Анъом:145»).

Бизга «Аллоҳ ўлмаслик учун бир оз қон истеъмол қилишга изн берган-ку?», дейишлари мумкин.

Бу саволга жавоб беришдан олдин, ҳазм жараёнининг тўрт босқичдан иборат эканлигини эслатишимиз керак: биринчи ҳазм - оғизда, ошқозонда, ичакларда, иккинчи ҳазм - жигарда, учинчи ҳазм - қонда, тўртинчи ҳазм ҳужайраларда содир бўлади.

Ҳар қандай ҳаром овқат - агар у оз миқдорда, ўлмаслик учун ейилган бўлса - илк учта ҳазмда энг хавфли зарарлардан тозаланади ва тўртинчи ҳазмга мумкин қадар тозаланган ҳолда келади.

Яна бир муҳим хусус шундаки, ҳар ейилган лукма учта ҳазмни кечиб, тўртинчи ҳазмда ҳужайраларнинг митохондрияларида электромагнетик тўлқинлар ишлаб чиқаради, бу - ислом дини нуқтаи назаридан - Аллоҳга зикрдир.

(18 минг оламдаги бутун жонли ва жонсиз борлиқлар Аллоҳни давомли ва мажбурий зикр қиладилар. Факат инсон зотига, Аллоҳни зикр этиш ёки этмаслик ихтиёри берилган. Инсон бир нафс ўлароқ, Аллоҳни зикр этмаслиги мумкин, аммо унинг баданидаги бутун ҳужайралар, 18 минг олам борлиқлари каби, давомли ва мажбурий зикрдадир).

Энди, «Аллоҳ ўлмаслик учун бир оз қон истеъмол қилишга изн берган-ку?», деган эътирозга жавоб берамиз: Аллоҳ бизга қонни 1-нчи ҳазмга, яъни оғиз йўли ила олишга изн бергандир.

Агар бегона 1-нчи ва 2-нчи ҳазмларни ҳатлаб ўтиб, тўғридан-тўғри қон томирларига, яъни 3-нчи ҳазмга юборилса, қон ҳужайраларга ҳаромдан тозаланмаган ҳолда боради, натижада, ҳужайралар Аллоҳга зикр хусусиятини йўқотади.

Егуликдаги ҳалол ва ҳаромнинг ҳикмати будир.

Бир кимса ҳаром қонга тилининг учини текизса, қиёматда манглайида **“Бу одамнинг Аллоҳ раҳматидан умиди йўқдир”, деган ёзув билан тирилади.** (Ибн Аббос (р.а.)дан, ” Рамуз ал Ҳадис”)

Пайғамбаримиз (с.а.в.) қон олдириганда, чиққан қоннинг тупроққа кўмилишини амр этган: **“Шу тўрт нарсани тупроққа кўминг: қонни, тирноқларни, сочларни, чақалоқнинг киндик боғи билан биргаликдаги йўлдошини”.**

Қонсизлик ва қон кетишини қон алмаштириш ва кўп ейиш эмас, балки уч кунлик очлик, яшил япроқли сабзавотлар ва хожамот билан даволайди.

Хожамотнинг фойдалари

Хожамот орқали капилляр томирлардаги тиқилишлар очилади. Қондаги ва тўқималардаги захарли моддалар ва газларнинг қон йўқотиш билан чиқиши, қон олдириш амалга оширилган жой томирларидаги қон оқимини жонлантиради. Қон олдириш тўқималарнинг озикланиши ва кислород олишини оширади, қотган жой ва шишларни кетказди.

Қон олдириш қон ишлаб чиқаришга масъул бўлган аъзолрани (суяк илиги, жигар, талоқни) рағбатлантиради, иммунитет тизимини

қувватлантиради, вужудга қувват беради, оғриқларни кетказади, касалликларнинг олдини олади.

Камқонлик - бел тортиб қолиши, бўғим ва бош оғриқлари, бел, бўйин чуррасига (грижасига) ва туз йиғилишига боғлиқ оғриқлар, талок, жигар хасталиклари, инфекциялар, асаб, руҳий ва бошқа турли касалликларнинг давосида, ич қонашини тўхтатишда энг катта кўмакчи.

Афсуски, мамлакатимизда қон олдириш, банка қўйдириш, доялик (акушерлик) ва зулук билан даволаш йиллар давомида хўрланди, камситилди, таъқиқланди ва бу маслақларнинг йўқ бўлиш ҳавфи вужудга келди.

Америка ва Европада бу санъатлар устида изланишлар олиб борилмоқда ва бу тадқиқотлар “замонавий тиббиётнинг янги изланишлари” бўлиб, ўз она ватанига, Шарққа қайтиш арафасида турибди.

Иншааллох, хорижий маркалар остида таклиф қилинган ўз адриятларимизга, лоақал шу йўл билан эришамиз.

Қон олдиришни таъқиқлашнинг юзаки сабабларидан бири “юқумли касалликларнинг кўпайиши” кўрқинчидир. Ҳолбуки, бу услуб камчиликсиз ва мукамал бир услубдир. Бунда хасталикнинг юқишига имкон йўқ, чунки қон ташқарига сизиб чиқаркан, юқумли микроблар ҳеч бир шаклда ичкарига кираолмайди. Ланцет (наштар) ва банкада юқумли ва захарли модда бўлса, у ҳатто вужудга киришга ҳаракат қилса ҳам, оқаётган қон уни ташқарига чиқариб ташлайди.

Қон олдириш тугагандан сўнг, кесилган жойларга тегмасдан, қоннинг қуришини кутиш лозим. Қонни артмоққа, кесилган жойларга антисептик қўллашга, маз суришга ва бинт билан ўрашга ҳожат йўқ. Чунки тоза кесиклар учун қоннинг ўзидан ҳам яхшироқ тозаловчи, тўхтатувчи, инфекциядан ҳимояловчи бирор дори йўқдир. Фақат кесиклар устида қондан вужудга келган қобиқларни кўпормаслик, инфекцияларга йўл очмаслик лозим.

Хожамот вақти

Фавқулудда ҳолатларда қон олдириш (хожамот) ҳар якшанба, душанба, сешанба ва пайшанба кунлари амалга оширилиши мумкин. Аммо қон олдириш учун энг мос вақт бўлаги ҳижри ойларнинг 17-чи, 19-чи, 21-чи, 23-чи кунлари билан душанба ва пайшанба кунларидир. Чунки бу даврда вужуддаги барча ҳаётий қувватлар ҳаракатга келиши каби, барча зарарли моддалар ҳам қўзғалади. Соат бўйича энг яхши вақт эса қуёш чиққандан кейинги 2-чи-3-чи соатлардир.

Қон олдириш оч қоринга амалга оширилади.

Хожамот жойлари

Бош орқаси, энгса (жон сақловчи): руҳий касалликлар, психологик муаммолар, қулоқ оғриғи ва шанғиллашига, бош оғриғи ва айланишига, яра, эгзема, учук, садаф (псориаз) ва соч тўкилишларига, кўз ва кўз

ковоқлари, оғиз, тиш, тиш милклари ва бурун касалликларига яхши бўлади. Янги бошланган катаракта (парда тортиши) учун жуда фойдали, фақат эски катаракта учун зарарлидир.

Энгса чуқурининг паст қисми (бўйин): кўз ва кўз қовоғи хасталикларига (говмичча, кўз қовоғи оғриқлари ва шиши), оғиз ҳидланишига, тиш ва тиш милиги хасталикларига, тироид ва лимфа беzi хасталикларига;

Қулоқларнинг паст қисми ва бироз орқа томони: кулоқ, бурун, томоқ ва кўз хасталиклари, олд тишлар ва қозик тишларига, бош оғриқларига, жигар ва сафро косаси (ўт пуфаги) санчикларига, бош титрашига;

Елкалар: жигар касалликлари ва юқори қон босими, бош оғриши ва айланиши, кепак (қазғоқ), соч тўкилиши, бўйинда туз йиғилиши ва чурраси (грижаси), қўл-елка оғриқлари, гормон мувозанатсизлигига;

Курак чуқурлари ораси (ўта ўрта эмас, бир оз юқори қисми): ўпкалар, юрак, ошқозон ости беzi ва сафро косаси (ўт пуфаги) касалликларига;

Курак чуқурларининг пастки қисми: бел оғриғига ва чуррасига (грижасига), қорин оғриғига, ошқозон ва жигар касалликларига;

Бел: сийдик тутта олмасликка, бел оғриғи ва чурраси (грижаси), бўйрак ва аёл-эркак (жинсий) касалликларига;

Дум суяги: простатит, фил касаллиги, бавосил (геморрой) ва ҳайз тартибсизлигига;

Тиззаларнинг устки ва пастки қисмлари, (ички ва ташқи қисмлари): тиш оғриғи ва тиш касалликларига, ҳайз тартибсизлиги, бавосил, веналар кенгайиши, болдир ва оёқ яраларига, ошқозон, жигар, сафро косаси (ўт пуфаги) ва буйрак хасталикларига;

Болдирлар (орқа қисми): юқори қон босими, садаф, фил касаллиги, сийдик йўллари ва буйрак касалликларига, бош оғриғига, болдир ва оёқ оғриқларига ва ўша ерлардаги яраларга;

Тўпикнинг ташқи қисми: куймуч асаб толасининг яллиғланишига, вена кенгайиши, бод ва фил касалликларига;

Тўпикнинг ички қисми: ҳайз тартибсизлиги ва бавосилга қарши жуда яхши восита.

Эслатма:

Қон олдиришнинг энг яхшиси касалликдан олдин амалга оширилган қон олдиришдир.

Оғир кечадиган касалликларда эса ё касаллик бошланганда, ёки шиддати камайган ва оташи сўна бошлаганда қон олдирилади. Сурункали ҳазмсизликдан шикоят этувчилар аввал ҳазм тизимини яхшилаши ва сўнгра қон олдириши даркор.

Киши биринчи марта қон олдирса, ҳаммомдан сўнгра амалга оширилмайди, икки соат кутиш лозим. Қони қуюқ ва ёпишқоқ бўлганлар учун ҳаммомдан чиқибоқ қон олдиришлари керак.

Икки чуқурдан, яъни энгса чуқури ва лиқилдоқдан қон олдирилмайди. Бу амалга оширилса, паришонхотирлик ва ҳатто жинниликка сабаб бўлиши мумкин.

Бош орқасидан, энса чуқурининг паст қисмидан (бўйиндан), қулоқ орқасидаги жойлардан тез қон олдирилмайди. Акс ҳолда бу кўришнинг заифлашувчига сабаб бўлиши мумкин. Бу ҳолатда қон олдириш аввалига 2 ҳафта ораси билан 2-3 марта, сўнг ойда бир 2-3 марта амалга оширилиши мумкин.

Эски катарактада (кўз гавҳарининг хиралашуви, парда тортишида) ва кўз амалиётидан сўнг бош орқасига, энса чуқурининг паст қисмига ва қулоқ орқасига махсус ҳолатлардан ташқари қон олдирилмайди.

Органларини алмаштирган кишиларга, диализ ва гемофилия касаллига йўлиққанлар қон олдирилмайди.

Қорни тўқ бўлганларнинг қон олдириши мумкин эмас.

Куйган жойлардан, эгзема, вена кенгайиши ва бошқа яраларнинг, холларнинг, пес (витилиго) доғларининг устидан қон олинмайди.

Бардам ва қувватли бўлганлардан ташқари, 60 ёшдан ошганлар ҳаётида ҳеч қон олдирмаган бўлсалар, қон олдирилмайдилар.

Ҳайз кўрган аёллар ҳам қон олдирилмайдилар. Сабаблари: 1) таҳоратсиз бўлганлари учун, 2) қон олдириш ҳайз қонини ушлайди; қонаш билан чиқмаган қон бачадонда сиқикликлар пайдо қилиши мумкин.

Айрим ҳолатлардан ташқари, ҳомиладор хотинларнинг ва 12 ойлик бўлганга қадар болаларнинг, қон олдиришга эҳтиёжи йўқ. Ўзига хос вазиятга эгаларга, мисол учун, сунъий санчиқ ва қоринни ёриб бола олиш орқали туққан, мия функциясида бузуқлик бўлган, кўр ва ғилай бўлган болаларга, аввалдан қорни ёриб бола олинган ёки ҳар қанақанги бир амалиётни бошидан кечирган ҳомиладор аёлларга қон олдириш тавсия этилади. Лекин авваллари ҳар янги туғилган чақалоқнинг дум суягидан қон олдирилди, бу нарса туғилишда пайдо бўлган мия шишларини умуртқа суюқлигига сўрилтириб, миянинг тинч ишлашини таъминлар эди. Балки шу сабабдан аввалги замонларнинг болалари бугунги болаларга нисбатан анча тинч ухлашарди, итоаткор, хушмуомала ва ақлли бўлишарди.

Хожамот тугагандан сўнг кесикларга тегмаслик ва қонларни артмаслик керак. Бироқ қон тўхтагандан ва кесиклар устида қобиқлар пайдо бўлгандан сўнг яралари қуруқ бинт билан ўраш мумкин.

Айниқса, кесиклар устидаги қобиқлар артилмайди ва инфекция тушишига йўл қўймаслик учун қон олдиришдан кейинги 24 соат ичида ҳаммомга кирилмайди. Қон олдиригандан сўнг 1-2 соат овқат ейиш ва ухлаш мумкин эмас.

Қон олдириш вақтида бекорга гаплашилмайди, телевизор кўрилмайди, кўшиқ тингланмайди.

Бу таъқиқларнинг баъзилари қон олдирувчини, баъзилари қон олаётгани ҳимоя этади. Барчаси жиддий ва муҳим таъқиқлардир.

Хожамотнинг баъзи сирлари бор-ки, ҳар кимга ҳам айтилавермайди. Шу сабабдан қон олдириш санъатини шу ишнинг усталаридан ўрганиш лозим.

БАНКА ҚЎЙИШ (кичик хожамот)

Банка қўйиш

Ҳеч бир ён таъсири бўлмаган, ҳавф-хатарсиз, осон тадбиқ қилинган, харажатсиз, тез ва узоқ вақт таъсир кўрсатган, минглаб йиллардан бери қўлланиб келинаётган банка қўйишни истаган киши амалга ошира олади. Фойдаси ва бажарилиш шакли билан қон олдиришга ўхшагани учун банка қўйишнинг иккинчи номи “кичик хожамот”дир.

Лиқилдоқ ва энса чуқуридан ташқари, вужуднинг исталган ерига банка қўйиш мумкин.

Банка қўйиш учун энг мос жойлар:

Елкага, елканинг ўрта қисмига ва ёнларига қўйилган банклар (охирги қовурға суягига умуртқанинг икки тарафи) ўпка, жигар, ўт пуфаги, ошқозон ости беши, ошқозон касалликлари ва оғриқлари, юқори қон босими, умуртқада туз йиғилиши ва бўйин чуррасига (грижасига) жуда мос келади.

Белга (охирги қовурғанинг суягидан бошлаб, думғазага қадар умуртқанинг икки тарафи) қўйилган банка бел оғриғи, юқори қон босими, бўйрақлар, жинсий касалликларга мос келади.

Чаккаларнинг паст қисмига (қулоқларнинг олдига) қўйилган банка кўз, бурун, лаб, қулоқ, томоқ, бўйин, тиш ва милк хасталиқларига фойдали; мияни тозалайди, юз терисини чиройли қилади.

Қулоқнинг пасти ва бир оз орқасига қўйилган банка қулоқ, бурун, кўз хасталиқларига, олд тишларга ва ўтқир тишларга, бош оғриғига, жигар ва ўт пуфаги санчиқларига, бош титрашига яхши бўлади.

Жағнинг пастки қисмига қўйилган банка бош ва юз аъзоларининг касалликларига (жағ, кўз, бурун, қулоқ, лаб, тиш, тиш милиги ва яноқлар), бўйин аъзолари хасталиқларига (товуш пайчалари, тироид ва лимфа безлари хасталиқлари, бўйин чурраси, бодомсимон безларнинг (ангинанинг) шишишига яхши даволайди.

Кўкрак усти, пасти ва кўкрак учларига қўйилган банклар кўкрак сиқилишларини тарқатади, она сутини кўпайтиради.

Анус ва жинсий аъзо орасига қўйилган банка простата хасталиқларига, бавосил (геморрой) ва фил касаллигига (элефантиазга), хайз тартибсизлигини даволайди.

Анусга қўйилган банка бошдан ва бутун вужуддан қонни пастга туширади. Барча аъзоларга ва вужудга хотиржамлик бахш этади. Асосан,

ичакларга, простата хасталикларига ва хайз тартибсизликларига яхши даво бўлади.

Сонларнинг ички қисмларига қўйилган банкалар сон ва тўпик оғриқларига, бавосил (геморрой), қорин ва қориннинг пастки қисми чуррасига (грижасига), подагра хасталигига яхши даво бўлади.

Сонларнинг олд қисмига қўйилган банка моякларнинг ишиши, сон ва болдир яраларига яхши шифо беради.

Сонларнинг орқа қисмига қўйилган банка юкори қон босимини туширади, бош оғриғини тиндиради, сонлардаги яра ва оғриқларни кетказди.

Тўпикларга қўйилган банка хайз тартибсизликларига, қуймич асаб толасининг яллиғланиши оғриқларига, подагра хасталикларидан ҳалос қилади.

Киндикнинг уст қисмига қўйилган банка ёғларни тарқатади, терини гўзаллаштиради, чуррага, ошқозон ва қорин оғриғига яхши даво беради.

Киндик чуқурига ярим литрлик банка ёпилса, бу қорин оғришини ва хайз оғриқларини кетказди.

Киндикнинг паст қисмига қўйилган банкалар буйракдан сийдик йўлига тушган тошни сийдик пуфагига туширади, мояклар ва жинсий йўллардаги тикилишларни очади ва киндикнинг уст қисмига қўйилган банкалар берадиган фойдани беради.

Банка қўйиш учун 50 гр., 100 гр, 150 гр, 200 грамлик банкалар, пахта ва узун ёндиргич қўлланилади.

Банканинг тубини майда бир қатлам ҳолида ёпишга етарли кичик пахта парчаси жойлаштирилади ва ёндиргичга ёқилиб керакли жойга ёпиштирилади ва аҳволига кўра 10-20 дақиқа (баъзан 1-1,5 соатга қадар) кутилади. Сўнгра, банканинг оғзига энг яқин бўлган терига бармоқ билан бостирилиб, банканинг ҳаво олиши таъминланган ҳолда банка олинади ва банка ўрни бир оз массаж қилинади.

Болалар, озғин ва кекса кишилар учун 50-100 грамлик банкалар қўлланилади. Банкалар, илк маротаба қўйилганда фақат 3-5 дақиқа кутилади. Кутиш вақти ундан кейин 15 дақиқа чўзилиши мумкин.

Юз ва чакканинг пастки қисми учун ҳам 50-100 граммлик банкалар қўлланилади. Юз ва чакка пастига қўйилган банкаларнинг кутиш муддати 1 дақиқадан бошлаб, 10 дақиқача чўзилиши мумкин.

Банкалар бир жойга икки кунда бир ёки уч кунда бир 5-7 марта қўйилиши мумкин. Сўнг бошқа жойга ўтилади. Эҳтиёжга кўра, 1-3 ойдан сўнг айна жойга такроран қўйилади. Навбати билан, кетма-кет тананинг барча қисмига қўйилган банкаларнинг ҳеч бир қўшимча таъсири ва зарари йўқ. Банкаларнинг изи соғлом инсонларда равон, қизғиш ранг олади ва тезда тарқайди. Банка изи равон бинафша рангда бўлса, қондаги захарли модданинг кўплигини, равон бўлмаган доғли бинафша

рангда бўлса, майда томирларда янги тикилишлар мавжудлигини намоён қилади.

Қўйилган банклар ҳеч бир из қолдирмаса, банка қўйилган жойда қон айланиши қийинлигидан далолат беради. Яъни ёғ ва балғамдан томирлар тикилади ва аъзолар озуқа ва кислород етишмасдан, қийналиб қолади.

Бу қаттиқ тикилишларни ҳаракатга келтириш ва чиқара билиш учун тез ҳаммомга тушиш, вужудни уқаламоқ, ҳаммомдан кейин седана ёғи билан аралаштирилган зайтун ёғи ёки сирка ҳамда аччиқ қовун шарбати (“**Дорилар**” бўлимига қаранг) билан баданни массаж қилиш керак. Буларни бажаргандан сўнг, кучли банклар қўйилади ва қон олдирилади.

Оғир касалликларда фақат касалликнинг шиддати озая бошлаганда ва иситма сўна бошлаганда банка қўйилиши мумкин.

Банка ҳамма вақт қўйилиши мумкин, аммо бу иш учун энг яхши вақт “Қон олдириш вақти” бўлимида кўрсатилган вақтлардир.

Эслатма: Юз ва бўйинга тез қўйилган қувватли банклар кўришнинг заифлашишига сабаб бўлиши мумкин.

Олов билан банка қўйишнинг биргина ҳавфи - беморнинг ёнган пахта билан ёнишидир. Аслида бу шаклдаги ёнишнинг ҳеч бир зарари йўқ, аксинча, фойдаси бор: яхшиланиш янада чуқур ва самарали бўлади. Қадимги табиблар умуртка ва бўғим хасталикларидида терини ўзига хос ёқиш билан банка қўйишган.

ЗУЛУК БИЛАН ДАВОЛАШ

“Дориларнинг ҳайрлиси бурунга тортилган ва озизга олинган дорилар, бўшаштирувчи дори, хожамот ва зулук ёрдамида қон олдиришидир”
(Ҳадис)

Дарё, кўл ва ирмоқларда яшаган, Аллоҳ тарафидан инсон ва ҳайвонларнинг томирларини тозалаш вазифаси берилган зулуклар азалдан шифо учун қўлланилади. Зулук инсон ва ҳайвонларга ниш уриб, томирлардаги тикилмаларни очадиган, қуюқ қонни оқувчи қиладиган 105 хил фермент ишлаб чиқаради. Сўнгра вужуднинг энг чуқур қатламларидан энг ифлос қонларини сўрадилар.

Зулуклар эски яраларда, эгзема, қичима, садаф (псориаз), пес (вителиго), замбуруғ, сарамас туфайли юз берган тери касалликларидида қўлланилиши мумкин. Жарроҳлик амалиётидан кейин қолган яраларга, чирикларга, кўқарган жойларга, сепкилларга ҳам қўйилиши мумкин.

Веналарнинг кенгайиши (варикоз) ва бавосил (геморрой) каби, томирлардаги тикилмаларни ва қон айланиш бузукликларидан пайдо бўлган ҳар ҳолатда; тироид, гипофиз, мойк, эркаклик беши, простата, бачадон, юрак, жигар, талоқ, ўпка, кўз ва қулоқ хасталикларининг; мултипл склероз, алзгеймер, фалажлик (паркинсон), чурра (грижа), ҳароратли шишлар, чипқон, гангрена каби хасталикларни даволашда қўлланилади. Зу-

лук юз, кўз, бош, бўйин, елка, бел, орқа, бачадон оғзи, думғазага ва ҳар аъзога қўйилиши мумкин.

Кўз жароҳатидан кейин орттирилган кўз қон босими, кўз томирларининг қонаши, кўзёши каналининг тиқилиб қолиши, говмичча, бошланғич катаратка (кўз гавҳарининг хиралашиши, парда тортиши) учун кўзга яқин жойларга, мисол учун, кўзнинг ташқи ва ички бурчагига, пастки ва устки ковоқларига, чаккалар остига ва чаккаларга;

Мияда томир тиқилмалари ва қон айланиш бузуқлиги, тутқанок (эпилепсия), мултипл склероз(MS), алзгеймер, паркинсон ва устки тиш миллиги хасталиклари учун устки тиш милкларига, бош орқасига (энгсага), бурун ичига, икки чаккага, қулоқлар орқасига, бўйинга ва жағнинг пастки қисмига;

Тутқанок (эпилепсия) хасталиги, оғиз ва тил яралари учун бурун ва оғиз ичига, тил остига ва тилга;

Бачадон, тухумдон, тестис ва простата касалликларида пастки тиш милкларига, қориннинг пастки қисмларига, анусга, анус билан жинсий аъзо орасига, моякка, ҳатто бачадон оғзига;

Жигар ва талоқ хасталикларида курак суякларининг орасига, курак суякларининг пастки қисмига, кўкракларнинг пастига ва оёқларга;

Бел ва бўйин чуррасида (грижасида) чурра жойига зулук қўйилади.

Тироид беши хасталикларида тироид устига зулук қўйилади.

Зулук қўлланиши учун энг яхши мавсум - баҳор, иккинчиси - куз.

Энг яхши зулуклар кичик, қора ранг, жигарранг, тупроқ рангли, нозик, каламуш қўйруғига ўхшаган ва боши кичик бўлади. Улар суви тоза, усти яшил ўтлар билан қопланган, қурбақаси кўп қўллардан тўпланган ва ховузда етиштирилган зулуклардир. Яшил, мовий, қора ва катта бошли, қорни қизил ва сирти яшил бўлган зулукларни; чириган, қурбақа яшмайдиган ва тез оққан сувларда яшаган зулукларни қўллаб бўлмайди. Бундай зулукларнинг қўлланиши ортиқча қонашларга, яраларга ва шишларга сабаб бўлиши мумкин.

Зулуклар қўллардан тўпланса, қўлланишдан 1-2 кун аввал тўпланади, қўйруғидан ушлаб, бошларини пастга қаратиб, кустирилади, сўнгра сувга ботирилиб ювилади, ярмигача сув билан тўлдирилган банкага жойлаштирилади ва қўлланиш вақтига қадар (2-3 кун) кутилади. Зулук қўйишдан аввал баданнинг керакли жойлари илиқ сув билан ювилади ва қуритилгандан сўнг қуруқ мочалка билан массаж қилинади.

Сўнгра зулуклар мато парчаси билан олинади ва тайёрланган жойларга қўйилади. Зулуклар энг муҳим нуқталарни ўзлари топадилар ва вужуднинг энг ифлос қонини эмадилар, тўйгандан сўнг тушадилар. Қўйилган жойидан узоқ муддат тушмаган зулуклар устига бир оз сув, туз сепилади. Зулуклар тушгандан сўнг қонашни бир муддат кўп давом эттириб, янада кўпроқ чиқинди моддаларни чиқариш ва ярани тозалаш

учун зулуклар чаққан нукталар устига банка қўйилади. Шилимшиксимон оқинди, газ ва тиқилмалар кўп бўлса, булар тугагунча бир неча маротаба банка қўйиш лозим.

Қонашни 6-12 соат тўхтатмаслик керак. Чунки ташқарига фақат қирли қон чиқади, вужудда тоза қонни ташқарига чиқарувчи бир механизм йўқ.

Сўнгра қонаётган жой қуруқ, тоза бир латта билан ёпилади. Қонаш яна давом этса, зарурат туғилса, анор пўсти ёқилиб, унинг кули ёки янчилган пўсти сепилади ва боғланади.

Машҳур табибларга кўра, бундай ҳолатларда эснаш, ошқозон айниши ва хушдан кетиш ҳисси пайдо бўлгунча кутиш – энг яхши ечимдир. Бу ҳолат қон ҳажмининг 20 фоизидан кўпи йўқотилгунча кўрилади. Қон йўқотилганда илк таҳлика - қон ҳажмининг 30 фоизидан кўпи (тахминан 1,5 литрдан ортиқ қон) йўқотилгандан кейин пайдо бўлади.

Аммо иммунитет тизимининг ишга тушиши натижасида, бу хавф туғилишдан олдин одам табиий равишда ҳушидан кетади. Ҳушидан кетганда юрак уришлари секинлашади, қон босими тушади, қонаш ўз-ўзидан тўхтади.

Шу кунгача зулук билан даволашда қонашдан ҳушини йўқотган бир одамни мен учратмадим.

Зулук давосида зулук сони, қўллаш тезлиги ва қонаш муддати беморнинг қон ҳолатига кўра тартибга солинади.

Зулукларни сақлаганда ҳар кун ёки икки кунда бир сувини алмаштириш, қўлланилган зулукларни қўл ёки тоза оқар сувга ташлаш лозим.

Зулуклар 3-6 ойда бир марта озикланадилар. Улар эмиб олинган қон микробли бўлса ҳам, микробни ҳазм қилиб юборишади. Шу сабабдан, улар микробли касаллик ташимайдилар.

Эслатма:

Қонни суюлтирувчи дориларни қўллаётган кишилар зулук қўйишдан 5-7 кун аввал дориларни олишни тўхтатишлари лозим.

Гилос ва лимон қонни суюлтириши сабабли зулук қўйишдан 3 кун аввал ва зулук қўйилган кун бу меваларни емаслик керак.

Гемофилия билан оғриган беморларга зулук қўйилмайди.

Оғриқни кесувчи, температурани тушурувчи, аспирин ва антибиотик дориларни кўп қўллаган кишиларнинг қон ишлаб чиқариш тизими зарарланган бўлиши мумкин. Бундайлар зулук қўйишни 3 дона зулук қўйишдан бошлаб, икки сеанс орасида энг оз 3 ҳафта бўлиши керак. Бундай беморлар зулук давосини қон назорати билан амалга оширишлари, зулуклар тушгандан кейин қонашни тўхтатишлари керак.

Ҳайзли аёлларга, тўқ қоринга ва таҳоратсиз кишиларга зулук қўйилмайди.

Орган (аъзо) алмаштиришни бошидан кечирганларга ва диализга боғланиб қолган буйрак касалликлари билан оғриганларга зулук қўймаслиги лозим.

ОЧЛИК БИЛАН ДАВОЛАШ (Рўза)

Пайғамбаримиз (с.а.в.) Абу Ҳурайрага шундай васият қилди:
Ҳар ким кўркувдан дир-дир титрар экан, кўркув ҳис этмаганларнинг,
ҳар ким жаҳаннам оташидан фарёд этаркан,
роҳат ва ҳузур ичида бўлганларнинг йўлини тут!
Улар кимдир, ё, Расуллиллоҳ? Уларнинг ҳолатини менга билдир,
ки мен уларни таниб олай, - деди Абу Ҳурайра.
Улар Охир замонда келажак умматларимдандир.
Улар Маҳшиарга келаркан, пайғамбарлар каби келарлар.
Уларни кўрганлар пайғамбар деб ўйларлар.
Мен уларни кўриб, «оҳ, умматим, оҳ, умматим», дейман.
Маҳшиар халқи уларнинг пайғамбар эмас, менинг умматим
эканликларини англайдилар. Улар Маҳшиар еридан йилдириш каби кечарлар.
Уларнинг нури бутун Маҳшиар халқининг кўзларини қамаштирар.
Ё, Расулаллоҳ, уларнинг амалларини менга ҳам ўргатинг,
балки мен ҳам улар каби бўларман, - деди Абу Ҳурайра.
Эй, Абу Ҳурайра, уларнинг йўли қийин. Улар уйларида емаклари бор экан,
очликни танлайдилар. Ҳар хил либослари бор экан, қудратга эга экан,
либосга аҳамият бермаслар. Ҳар турли шарбатни ичишлари мумкин ҳолда,
сувсизликка чидарлар.
Буларни фақат Аллоҳ ризоси учун,
бошқаларни ўз нафсларидан устун қўйганларидан қиларлар.
Дунёда фақат баданлари бордир, дунё беазага учмаслар.
Малаклар, пайғамбарлар уларнинг ибодатларидан ҳайратга тушарлар.
Уларга муждалар бўлсин! Уларга муждалар бўлсин!
Аллоҳим, мен билан уларни жамъ айла!, - деди Расулаллоҳ с.а.в ва ийглади.

Ва яна:

Аллоҳ ер юзидагиларга азоб этмакни мурод этса, ўшаларнинг ҳурмати туфайли
бу азобни бекор қилади. Эй, Абу Ҳурайра, сен ҳам уларнинг йўлидан кет.
Уларга муҳолифат қилган киши қаттиқ ҳисобга тортилади, - деди Расуллиллоҳ
алайҳиссалом". (Мухиддин Ибн Арабий)
Нафсларингизни оч қўйинг-ки, қалбларингиз Аллоҳни (Унинг жамолини)
мушоҳада эта билсин!"(Ҳазрати Исо .а.с.)
"Очлик Аллоҳнинг хазиналаридан биридир.

Аллоҳ уни ўзи истаган ва севган кишиларига беради". (Абу Сулаймон Дароний)
 Аллоҳ Таъоло рўзани илк маротаба Одам алайҳиссаломга, сўнг навба-ти билан, бошқа пайғамбарларга, улар эса ўз умматларига амр этдилар. Мусо алайҳиссалом ва Илёс алайҳиссалом 40 кун, Исо алайҳиссалом 60 кун ҳеч нарса емасдан рўза тутганлар. Абдулқодир Гилоний ҳазратлари 40 кунда бир марта ифтор қиларди.

Булар афсона эмас, тасдиқланган, китобларда кўрсатилган ҳақиқатлардир.

Довуд алайҳиссалом умр бўйи бир кун ер, бир кун рўза тутарди. Бу рўза “Савми Довуд” дейилади. Савми Довуд - рўзаларнинг энг оғири - пайғамбаримизнинг (с.а.в.) ҳам энг севган рўзасидир

Инсонга бир кунда 250-500 грамм овқат етарлидир. Бундан ортиғи баданда қолдиқ пайдо қилади ва касалликларни вужудга келтиради. Бу ҳолатда вужуд хасталикка қаршилиқ кўрсата олмайди. Чунки доимо ҳазм билан курашиш, ортиқча ва токсин моддаларни чиқариш, чиқмаганларини ажратиб, сақлаб қўйиш жуда оғир ишдир. Бундай ҳолатда рўза энг яхши ёрдамчидир. Инсон рўза тутганда, яъни оч қолганда, унинг вужуди ҳазм қилиш жараёнидан озод бўлади ва ўзини ўзи тозалашга киришади. Қолдиқларни ва токсинларни жигар ва ичаклардан - чиққан шлаклар (ахлатлар) орқали, ўпкалардан - йўтал ва нафас олиш билан; миядан - акса урмоқ, кўз ёши билан, қулоқкири ва бурун оқиши билан; буйракдан - сийдик билан; қондан - тер билан ташқарига чиқара бошлайди.

Бу оғир ишни амалга оширишда кўп қувват сарфланади. Вужуд бу қувватни топа билиш учун аввал заҳирадаги гликоген ва ёғларни ишлата бошлайди. Натижада, очликнинг илк 3-4 кунда инсон ҳар куни 1-1,5 кг. вазн ташлайди.

3-4 кундан кейин тозаланган қон томирларнинг деворларидаги холестерин, токсин ва туз қатламини эритиб, организмдан чиқара бошлайди. Бу кунларда инсоннинг оғзи, нафаси ва тери оғир ҳид таркатади; туфуги кўпаяди, қуюқ ва ёпишқоқ бўлади. Сийдик қуюқлашади, ранги ўзгаради, ҳиди ўткир бўлади; бундан ташқари, қум ва тошлар ҳам тўкилиши мумкин. Титраш, қон босимининг тушиши ёки кўтарилиши кузатилиши мумкин. Ошқозон беҳузур бўлиши, қусиш, қичима бўлиши мумкин; тил оқариши, учуқ, ҳуснбузар, ҳатто чипқон ва яралар чиқиши мумкин. Фақат ибодатини қилган инсонларнинг рўзаси жуда тинч ўтади. Уларда фақат энгил титраш бўлади ёки набзи (пульси) тушади.

Очликнинг 5-7-чи куни оғиздан ва теридан шиддатли ацетон ҳиди кела бошлайди. Бу ҳид организм ички озикланишга ўтганини билдиради, бу нарса ҳаммага оғир келиши мумкин. Чунки очликнинг таъсири хужайраларга инади, функцияси ўзгарган хужайраларни тозалайди. Тозаланиши мумкин бўлмаган хужайраларни парчалаб, уларни ўзига озуқа қилади, яъни хасталикларни тубдан йўқ қила бошлайди.

Тузларни ва заҳирадаги ортиқча моддаларни эритиб, уларни қисман қўллайди, қисман ташқарига отади.

5-7-чи кундан сўнгра жигарранг, ўта ўткир ҳидли нажас келиши мумкин. Аёлларда қуюқ қизил, жигар ранг ва яшилга яқин, ичида парчалар бўлган ҳидли ҳайз конаши рўй бериши мумкин. Бу нормал, ҳатто яхши ходисадир.

Бу кунларда рўзали кишининг туфуги яллиғланган яраларини яхшилайди, вирус ёки замбуруғ инфекцияси туфайли рўй берувчи тери касал-

ликларини, кулоқдаги замбуруғларни қуритади, вирусни йўқотади, янги катарактани эритади, ҳатто чаённи ўлдиради.

Пайғамбарлар очлик туфуги билан касалларни даволашардилар.

Бу жараёнда вазн йўқотиш камаяди, кунига 500-700 граммга тушади.

7-чи кундан эътиборан вазн йўқотиш кунига 300-360 граммга, 21 кундан сўнг эса 120-150 граммга тушади. Семиз бўлганлар кўп вазн йўқотадилар.

Агар очлик вақтида сув ичилмаса, вужуд сув топиш мақсадида касал ҳужайрани парчалаб, қўлланади ва касалликлар қисқа вақтда даволанади.

Бироқ сувсираган кишилар сув ичишлари керак. Сув ичиш истаги организмда токсинларни эритиш учун сувга эҳтиёж борлигини кўрсатади.

Хасталик тугаса, яъни вужуд барча касал ҳужайраларни ва Аллоҳнинг зикридан воз кечган ҳужайраларни еб тугатса, рўзали инсоннинг иштаҳаси дарров очилади. Иштаҳа очилмаса, рўзани давом эттириш керак.

Очликда ният жуда муҳимдир. Очликка ният қилинганда вужуд ўзини бу ниятга кўра дастурлаштиради. Очликнинг ҳар куни учун аниқ миқдорларда ортиқча моддаларни камайтиришга ва сарф қилишни режалаштиради. Вужуднинг дастурини бузмаслик учун ниятни бузмаслик керак. Очликдан қўрқиш учун сабаб йўқ, очликдан инсонга ҳеч бир зарар келмайди. Чунки, Аллоҳ Таъолони зикр қилган ҳужайрага қабрда курт-кумурсқа тега олмагани каби, очлик ҳам вужуддаги зикр этган ҳужайраларга тега олмайди. Очликда бадан ҳам оч қолмайди, чунки ҳар бир ҳужайранинг 40 кунлик захираси, ризқи бор.

Шу билан бирга, вужуд йиллар давомида тўпланган ортиқча модда ва ёғни озуқага алмаштириб, қўллади. Буни идрок этганнинг очлиги хотиржам ўтади.

Олимлар: “Соғлиқ учун оч қолиш рўза ҳисобланмайди”, дейдилар. Демак, ният этганда фақат Аллоҳнинг розилиги учун соғлом бўлишни кўзлаб, ният қилиш тўғри бўлади.

Ҳайзли ва нифосли (туққан) аёллар ҳам рўза нияти билан эмас, соғлиқ нияти билан очликни амалга оширишлари лозим.

Соғлом бўлиш учун ўн кундан кўп очликка ҳожат йўқдир.

Очлик қила олмаганлар очлик кунининг 2 бараваригача ҳар куни мева ва сабзавот шарбати ичиб, мисол учун, 3 кунлик очлик ўрнига 7 кун, 10 кунлик очлик ўрнига 21 кун фақат мева ва сабзавот шарбати ичиб, ўтказишлари лозим. Кунига 1,5-2 литр янги сикилган мева ва сабзавот шарбати етарли бўлади. Мева ва сабзавот шарбатига бироз сув қўшимча этишни унутмаслик лозим. Мева шарбатини танлаганда “Дорилар” бўлимига қаранг. Фақат турли мева шарбати танлаганингиз каби, ҳар сафар бошқа-бошқа мева шарбатлари ҳам ичишингиз мумкин. Мисол

учун, 7 кун мобайнида фақат олма суви ва олма шарбати + сабзи шарбати ва қизил лавлаги шарбати+сабзи шарбати аралашмаси ҳам ичишингиз мумкин. Мисол учун, эрталаб лимон, грейфрут ва апельсин шарбати, пешинда - анор, пешиндан кейин - олма + савбзи шарбати аралашмаси, кечкурун эса - сабзи + қизил лавлаги суви ичилиши мумкин.

Соғлом одам учун мева сувидан кўра меванинг ўзи жуда фойдалидир.

1 кунлик очлик

Суннат рўзалари ҳар душанба ва пайшанба куни тутилади. Бу, шубҳасиз, рўза учун энг хайрли кунлардир. Шу билан бирга, ҳафтанинг исталган кунда ҳам рўза тутиш мумкин. Мисол учун, душанба куни тутилувчи бир кунлик, яъни 36 соатлик очлик рўзаси куйидаги шаклда амалга оширилади:

Якшанба кечкурун соат 19:00дан эътиборан ҳеч бир нарса еманг. Уйқудан олдин сано ёки магнезиум сулфат каби бир ичак бўшатувчи дори ичилади. Душанба эрталаб ҳеч нарса емасдан катта хожат келиши учун 1 стакан сув ичилади ва рўза бошланади.

Ич қотиш муаммосига дучор бўлганлар клизма ҳам қилиши мумкин.

Ич қотиш муаммоси бўлмаса, 1 кунлик ва 3 кунлик рўзада клизма қилишга ва сано ичишга зарурат йўқ. Ифторда рўза ҳеч нарса емасдан 1-3 ютум сув билан очилади. Бироқ сув ичишни истаганлар истаганича сув ичишлари мумкин.

Сешанба эрталаб соат 07:00да мева шарбати ичилади ва мева ейилади. Шу тарзда 36 соатлик рўза тамомланади. Шу куни кун бўйи фақат мева суви ичилади, мева ва салат ейилади, кечкурунга яқин овқат ейиши мумкин.

Рўза ширинлик ва овқат билан очилмайди. Рўзани ширинлик билан очиш ошқозон ости безига хавф туғдириб, уни қийнайди. Рўзани овқат билан очиш эса ичак ўралишига сабаб бўлиши мумкин.

Бир кунлик рўзани давом эттиришни истаганлар ҳафтанинг айни куни, мисол учун, ҳар душанба, танафуссиз давом эттиришлари лозим. Чунки вужуд учун ҳафтанинг айни куни тутилган рўза қулай бўлади.

Рўза куни келганда иштаҳа ўз-ўзидан кесилади ва очлик осойишта ўтади.

Рўза фарқли кунларда тутилса, организм ўзини йўқотиб қўяди, иштаҳа кесилмайди ва очлик қулай кечмайди.

Бола ва ёшлар рўзага жуда қулай мослашади ва қисқа вақтда бутун хасталиклардан қутилишади.

Ҳафтада 1 кун рўза тутган ва овқат тартибини бузмаган кишилар касаллик кўрмайдилар. Ақлли инсон хасталиклардан умр бўйи ҳимояланиш учун ҳафтада 1 кун рўза тутишни қанда қилмайди.

Кексалар бутун тозалашларни амалга оширгандан сўнг 1 кунлик рўза тутишади.

3 кунлик очлик

Очликнинг илк куни, худди бир кунлик очликда бўлгани каби, сахарда сув ичилади, сўнг ифтор ва сахарда бир нарса емасдан 3 кун кетма-кет рўза тутилади.

Оғир касалликларга чалинганлар уч кунлик рўзани 7 кунлик оралик (танафусслар) билан 7-21 марта амалга оширишлари керак.

Уч кунлик рўзанинг барча касалликларга фойдаси бор.

Рўзаларнинг охирида аввал мева шарбати, сўнг мева, ундан сўнг салат ейилади, фақат кечкурун сабзи овқат ейилиши мумкин.

10 кунлик очлик

Ўсимталар(шиш), оғир суяк хасталиклари, руҳий касалликлар, тутқаноқ (эпилепсия) ва мултипл склероз (MS), каби неврологик касалликлар, юрак томир хасталиклари ва барча оғир дардлардан 10 кун оч қолмасдан кутилиш қийин. Чунки юқорида айтилгани каби, очлик фақат 5-чи-7-чи кундан сўнг ҳужайраларга тушади ва ўзгарган ҳужайраларни яхшилади, яхшиланмаганларини йўқ қилади.

Рўза бошлашдан олдин кечкурун янчилган сано ёки магнезиум сульфат олинади ва сахарда 1-2 стакан сув ичилади. Ичаклар бўшамаса, клизма қилинади, чунки рўза давомида ичаклар тоза бўлиши керак.

Илк 3 кун ифторда 1-3 ютум, жуда исталса, исталганича сув ичиш мумкин. 3 кундан сўнг ифтор ва сахарда исталганича сув ичиш мумкин. Ичилган сувнинг сифати жуда муҳимдир. (**“Сув”** бўлимига қаранг.)

Кунда 1-2 марта совуққа яқин илиқ ёки совуқ сув билан ғусл қилинади. Таҳорат учун ҳам, ичиш учун ҳам иссиқ сув қўлланилмаслиги лозим, чунки очликда ошқозон безлари ишламайди ва фермент ишлаб чиқармайди. Ичилган ва ғусулда қўлланилган иссиқ сув ошқозон безларини ишлатиб юборади, ошқозон безлари эса фермент ишлаб чиқара бошлайди. Бундай ҳолатда инсон рўзасини очишга мажбур бўлади.

Очликда ҳар хил жойларда оғриқлар, иситма, титраш, қусиш, ич кетиши бўлиши мумкин, қондаги шакар ва қон босими тушиши мумкин. Буларнинг барчаси нормал ҳолат бўлиб, яхшиланишга ишоратдир.

Бу жараён организмнинг ўз ҳолатига қўра ўз эҳтиёжини тартибга солишидир, бу жараёнга аралашини, яъни уни тўхтатиш учун дори ичиш тўғри эмас. Бу ҳолатлардан бири ёки бир қанчаси юзага келса, сув клизмаси қилинади.

Клизма йўли билан ташқарига чиққан унсурлар кўп бўлса, очлик давомида бир-икки кунда бир клизма қилинаверади.

10 кунлик рўзани шу масалани тушунган бир доктор назоратида амалга ошириш жуда қулайдир. Бундан ташқари, рўзанинг моҳиятини англамаган докторлардан узоқ туриш лозим. Очлик тугагандан кейинги 10 кунлик босқич ўн кун очлик каби муҳимдир.

Бу кунларда вужуд йўқолган хаста ҳужайраларнинг ўрнини тўлдириш

учун соғлом хужайраларни кўпайтириб, аъзоларни янгидан қуришни бошлайди. Яъни тамомланган рўзанинг натижаси бевосита бу ўн кун мобайнида еган овқатларга боғлиқдир. Истеъмол қилинган овқат мева, тоза сабзи, рафина қилинмаган зайтун ёғи, табиий асал бўлиши керак. Сувга диққат қилиш лозим! (“Сув” бўлимига қаранг.)

10 кунлик очликдан кейинги

1-чи кун:

Эрталаб тоза сиқилган олма шарбати, грейфрут шарбати ёки лимон шарбати яримга ярим қилиб, сув қўшилган ҳолда, ичилади ва рўза очилади.

Сиқиладиган мевалар чиримаган, эзилмаган бўлиши лозим.

Кечқурунғача, тахминан, 1-1,5 литр мева шарбати ичилади.

10 кун рўзадан сўнг иштаҳа очилмаса, рўзани давом эттириш керак. Аммо рўзани давом эттириш учун ўзида куч топа олмаганлар, ўзларини қийнамай, иштаҳалари очилгунча, мева шарбати ичишни давом эттиришлари мумкин.

2-чи кун:

Эрталабдан тушгача $\frac{3}{4}$ мева шарбати + $\frac{1}{4}$ сув аралашмаси ичилади. Тушдан кечқурунғача ҳар 3 соатда исталган мева бошқа бир мева билан аралаштирилмасдан ейилиши мумкин.

3-чи кун:

Эрталаб мева суви, сўнг мева, сўнгра салат, сўнг эса кечқурунга яқин ёғсиз ва тузсиз, оз сув билан паст температурада пиширилган сабзавот ва сабзавот шўрваси ейилиши мумкин. Бу илк 3 кунда жигарранг, қора ва яшилсимон рангли йирик нажас келиши мумкин. Келмаса, 3-чи ёки 4-чи кун эрталаб клизма қилинади.

4-чи кун:

Худди 3-чи кун бўлгани каби, фақат кечқурун қовоқ, селдир, пиёз, карам, лавлаги каби сабзавот овқати билан 30 гр. нон ёки қайнатилган (димланган) гуруч ейилиши мумкин. Овқатга 1 ош қошиқ сизилган зайтун ёғи, ингичка кесилган шивит, петрушка, янги пиёз ва саримсоқ қўшимча қилиниши мумкин.

5-чи кун:

Эрталаб асал сиропи ичиши мумкин. Асал табиий бўлиши ва 30 граммдан кўп бўлиши лозим эмас. Очиққанда мева, тарвуз ёки қовун, 3 соат сўнгра янги салат ейилади. Кечқурунга яқин зайтунёғи, саримсоқ ва пиёз билан қовурилмасдан тайёрланган сабзавот озиғи 50-60 гр. нон билан ейилиши мумкин. Бу овқатга қатиқ қўшиб еса ҳам бўлади.

6-чи кун:

5-чи кун бўлгани каби айни овқатлар (сабзавот озиғи, қайнатилган (димланган) гуруч, қатиқ ва салат) ейилади. Нон ва гуруч аралаштири-

либ ейилмайди, ё гуруч, ёки нон ейилади.

7-8-чи кун:

6-чи кунда бўлгани каби озикланилади. Қўшимча равишда ловия ейиш мумкин

9-чи кун:

Қўшимча равишда балиқ ейиш мумкин.

10-чи кун:

Гўшт ейиш мумкин.

Эслатма: Рўзадан кейинги 10 кун мобайнида фақат юқорида ёзилганлар ейилиши мумкин. Пишлоқ, сут, туз, шакар, қаҳва, қора чой, тайёр таомлар ва ичимликлар қатъиян қўлланилмаслиги керак. Бир грамм туз ҳам вужуддаги сув-туз мувозанатини дарҳол бузиб, баданни шиширади. Биринчи овқат ҳазм бўлмасдан иккинчи овқатни ейиш ҳавфлидир. Бу нарса ҳазмнинг бузилишига, ичакларда газ тўпланишига ва ичак ўралишига сабаб бўлиши мумкин.

10 кунлик очликда қусиш бошланса, тўхтатиш учун:

Қоринга ва курак суяги орасига банка қўйилади. Арғимчоқда учиш ҳам қусишни тўхтатади.

Баъзан қусиш бир неча кун (3-4 кун) чўзилиши мумкин. Бу ҳолатда ялпиз, селдир япроғи, лимон пўсти, валериана, беҳи ва сирка ҳидлаш, тўхтамаса, янги янчилган ва туйилган қора қалампирни ҳидлаш, шунда ҳам тўхтамаса, сув ичиш, ғусл олиш ва клизма қилиш керак.

Қусиш шундан кейин ҳам тўхтамаса, олма чайнаб, сувини шимиш, қолдиқларини ташлаш керак, ёки грейфрут, ё лимон сувини сўриб, рўзани очиш мумкин. Рўза шу шаклда очилгандан кейин ҳам мева суви ичиш давом эттирилади.

Рўзадан зарар келмаслигига ишониб, қусишга сабр қила олган ва рўзани давом эттирган инсон кўп касалликлардан қутилиши мумкин.

Чунки қусиш мияда ўзгаришлар бўлганлигига, вужуддан оғир заҳарларнинг чиққанлигига ёки жигар ва талокнинг оғир хасталигига ишоратдир.

Тинмай қусишни тўхтатиш учун:

Тошчўп (жамбул) ва ялпиз дамланади, анор сувини қўшиб ичилади.

Ёки:

Қайнатиб қўйилган чиннигул суви ютум-ютум қилиб ичилади, лимон суви ичилади ёки ютмасдан беҳи чайланади.

Ўн кунлик рўзани ёшлар тез тута олади. 40 ёшдан ошган шошиличч беморлар ва жуда эҳтиёжи бўлганлар аввал 10 кун фақат грейфрут, сабзи ва олма шарбати ичгандан ва жигарни тозалагандан сўнг 10 кунлик рўза тутишни бошлашлари мумкин.

Рўзанинг соғлиқ учун ҳеч бир зарари ва зарар хавфи йўқ. Аксинча, фойдаси катта бўлади. Фақат рўзани тўғри тутиш, қоидаларини бузмаслик лозим. Бундан ташқари, 10 кунлик рўзани тутиш ҳар кимга ҳам насиб қилавермайди.

Бир марта очлик завқини татиб кўрган киши тўқликдан мамнун бўлмайди, очликни соғинади. Бир қанча 10 кунлик рўзадан сўнг инсон ўзини жуда соғлом ҳис этади. Озиқланиш қонунларига риоя қилган, ҳафтада 36 соат ва ойда 3 кун, ҳижрий ойнинг 13, 14, 15-чи кунлари оч қолган инсоннинг вужуди соғлом бўлади.

Бундан ташқари, бадан-руҳ соғлиғининг мувозанати ёлғиз беш вақт намоз билан соғлом бўлади. Бир киши “Мени тозала”, деб, Исо алайҳиссаломга илтимос қилганида, Исо а.с.: “Сени тозалайман, аммо сен уйингни (вужудингни) тоза тутмасанг, эски хасталиклар ва гуноҳлар бу сафар бошқаларини ҳам тўплаб келади”, деб жавоб берган.

Очлик, мияни жойлашган зарарли дастурлардан тозалайди, тушуниш, англаш, ўрганиш қувватини, концентрация (фикрни бир жойга тўплаш) қобилятини, кўриш, эшитиш, татиб кўриш ҳиссиётларини кучайтиради. Очликдан сўнг инсоннинг кўрган тушлари гўзал, рангли ва жонли бўлади.

Бу даражага етган инсон учун илм олиш ва Қуръони Каримни ўрганиш вақти келгандир. Зеро, “Қуръони Каримдан шифо изламаган, шифо топа олмайди”. Қурони Каримнинг ва фарз ибодатларининг ҳимоясидан ташқарисида қолган инсон бир тузоқдан кутулар-кутулмас, бошқа бир тузоққа тушаверади.

Яъни, аслида, муолажанинг мукаммали - Қуръони Карим ва очлик билан даволанишдир.

Чунки Қуръони Каримда ва очликда инсоний қонунлар эмас, илоҳий қонунлар ишга тушади. Муолажа эса бу қонунларга риоя этган, мослашган вужудни ҳимоя қилиш механизмини рўёбга чиқаради.

Кўп ейиш, кўшимча моддали таомларни истеъмол қилиш ва синтетик дори қўлланиш туфайли вужудда тўпланган моддалар очлик воситасида организмдан чиқариб ташланади. Қуръони Карим оятлари билан эса ҳужайраларнинг зикри тўғриланади. (**“Хасталикларнинг бошланиши ва ривожланиши”** бўлимига қаранг.)

Албатта, узоқ муддатли ва оғир касалликлар туфайли бузилган аъзоларнинг батамом олдинги ҳолига қайтиши, соғайиши имконсиз. Бу аъзоларнинг соғайган қисмлари аъзонинг ишлашини маълум даражада компенсация қилади.

Мисол учун, соғлом киши 3-5 кишилик овқатни бир ўзи бир ўтиришда еб тугатиши мумкин, бундан организм зарар кўради, аммо сўнгра бу ишнинг уддасидан чиқади. Лекин бундай “тажриба” оғир касаллик натижасида аъзолари зарар кўрган бир кишини ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин.

Оғир касалликни бошидан кечирганлар ҳаёти давомида қуйидагиларни қилишлари зарур:

Тартиб билан мева шарбати, зулук қўйиш ва қон олдириш билан қонни тозалаш.

Сув ва овқат сифатига диққат қилиш.

Овқатларнинг ҳамма вақт янги ва табиий бўлганларини, сабзавот, мева, асал, қуруқ мевалар каби янги униб чиққанларини афзал кўриш. Миқдорига қараб оз ейиш лозим-ки, аъзолар бу еган миқдорни ҳазм қилишда ва тарқатишда қийналмасин.

Ошқозон ва ичакларда газ вужудга келтирадиган, мижозга тўғри келмайдиган овқатлардан, янги ачитқили нондан, эски ва айниган мевадан (хусусан, айниган ширин олма, банан, қовун ва нокдан) сақланиш.

Оғир жисмоний ишлардан, оғир кимёвий моддалар бор жойда ишладан, кимёвий модда қўллашдан қочиш.

Тўғри озикланиш одатини ўрганиб, озикланиш қоидаларини бузмаслик ва ичакларнинг фаолиятини доимо назорат қилиш.

Ҳар йил юқорида келтирилган муолажани қилиш ва ойда 3 кун ёки ҳафтада бир кун очликни бошдан ўтказиш.

Бу қоидаларнинг барчасига беморлар ҳам, соғлом кишилар ҳам риоя этишлари керак. Шу ергача ёзилган барча тавсиялар ва дорилар фақат касаллар учун эмас. Бу дориларни айни вақтда озуқа бўлгани учун катта, кичик, эркак, аёл, ёш, қарилар ҳам истеъмол қилиши мумкин.

КАСАЛЛИКЛАР ВА УЛАРНИНГ ДАВОСИ

“Аллоҳ сизга ўлакани, қонни, чўчка гўштини ва Аллоҳдан ўзганинг номига сўйилгани (Аллоҳдан ўзганинг номи билан қилинган таомни) ҳаром қилди. Кимки ночор вазиятда қолса, суистеъмол қилмасдан ейишга мажбур бўлса, унга гуноҳ йўқдир. Албатта, Аллоҳ жуда марҳаматли ва кечиримлидир”.

(Бақара сураси, 173)

“Хасталикларнинг сабаблари” бўлимида тананинг касалланиш механизми тушунтирилди. Йўл қўйган хатоларимизга кўра “касалланиш механизми” яратилгани баробарида “тузалиш механизми” ҳам яратилган. Тузалиш мўъжизасини фақат ва фақат вужуднинг “тузатиш механизми” (иммунитет) амалга оширади. Бизнинг амалга оширишимиз лозим бўлган нарса - мазкур механизмни жонлантириш ва ишлатиш, сўнг бу ишга тўсиқ бўлмаслик.

Ушбу китобда баъзи қиммат ёки қийин топиладиган ва тайёрланадиган турли дори таркиблари берилган. Аммо улар ёрдамчи бўлишдан нарига ўтмайди. Ҳар бир касалликнинг асосий сабаби кўп ейиш эканини инобатга олсак, фақат очлик билан тузалиш мумкин, ўша дориларнинг ҳеч бирини қўлланмай туриб, тузалиши мумкин.

Тузалиш дориларга боғлиқ бўлганда эди, фақирлар доим хаста, бойлар доим соғлом бўларди-ки, бу Аллоҳнинг адолатига тўғри келмасди. Аҳвол бунинг бутунлай аксидир. Очлик иммунитетни жонлантиради ва бутун хасталикларни тубдан йўқотади.

Очликдай радикал ва хавф туғдирмайдиган, харажатсиз, зарарсиз ва тез соғлиққа етиштирадиган иккинчи бир усул йўқ.

Очликни бошдан ўтказишдан аввал ҳеч бир дори, ҳеч бир ўсимлик ва овқат тананинг яхшиланишига тўғридан-тўғри таъсир эта олмайди; улар фақат очлик билан биргаликда қўлланилгандагина фойда беради. Бу муолажани амалга ошириш давомида тузалиш кризислари юз беради. Аниқ-ки, тузалиш вақтида ҳам инсон иссиғи кўтарилади, қусади, оғрик ва санчиқ тутади, фақат тузалиш жараёнида бу нарсалар анча енгил кечади. Бошқа бир тузалиш йўли бўлмагани сабабли, сабр қилишдан ва соғлом турмуш қоидаларига риоя этишдан бошқа чорамиз йўқ.

Жарроҳлик амалиёти

Бу китобда тушунтирилган муолажа усули татбиқ қилинса, ҳеч кимнинг -ҳалокатлардан ташқари - жарроҳлик амалиёти каби бир аралашувга эҳтиёжи қолмайди. Бундай амалиётдан қочиш чораси қолмаса, бемор

амалиётдан сўнг иштаҳаси келмагунча овқат емаслиги, истамагунча бир нарса ичмаслиги лозим.

Иштаҳа келганда фақат ўзи истаган мева ва сабзавотларни ейиши керак, шу мева ва сабзавотларнинг шарбатини ичиши мумкин. Инсон “фойдали” деб, истамаган егулигини ейиши қатъиян ман қилинади. (**“Шиш ва Рак”** бўлимига қаранг.)

Мия фаолиятига оғир таъсири борлиги сабабли амалиётлар пайтида умумий оғриқсизлантиришдан, яъни анестезиядан сақланиши лозим. Умумий анестезия тадбиқ қилинса, амалиёт сўнггида мияда вужудга келган таҳликали ҳолат учун шошилиш муолажа тадбиқ этилиши лозим. (**“Конвулсиялар”** бўлимига қаранг.)

Баъзан беморлар бошидан кечирган оғриқдан қутилиш учун амалиётга рози бўладилар. Фақат, кўли, оёғи, бодомсимон безлари, бачадони ёки ўт пуфаги амалиёт билан олинган баъзи хасталар, ҳис этадиган санчиқ, оғриқ, акашак (томир тортишиши, конвулсия) ва кичималар амалиётдан сўнг ҳам йўқ бўлмайди. Чунки мия марказидаги у органга оид қайдлар йўқ бўлмайди ва - хаста орган олиб ташланганлиги сабабли - бу оғриқларнинг давоси бўлмайди.

Бодомсимон безларнинг, ўт пуфаги, бачадон каби аъзоларнинг амалиёт билан олиб ташланиши - замонавий тиббиётнинг жиноятидир. Бу тиббиётнинг ҳукмига рози бўлиб, омонат берилган ўз танасига қарши туриш эса - беморнинг жиноятидир. Чунки, нафақат бир аъзо, балки инсон вужудидаги ҳар бир ҳужайра соғлиқ учун катта аҳамият касб этади. Аъзолардаги ҳужайралар ишлаб чиқарган энергия вужуднинг бутун энергиясини ўзида тўплаган ягона энергия каналига оқади.

Ҳар аъзо у билан айна зикрни амалга ошираётган планета ва планеталар гуруҳига энергия йўли билан боғлиқдир. Тана учун ёлғиз бир аъзонинг олиб ташланиши - қуёш тизимидаги планеталардан бирининг йўқ бўлиши каби буюк фожеадир.

Аъзоларнинг кўчирилиши

Ислом ўлкаларида динимизнинг “Ҳаром нарсани фақат тирик қолиш учунгина ейиши мумкин” (“Бақара”:173) деган руҳсатига таяниб, бир кишининг баданидаги органни бошқа бир киши баданига кўчиришига фатво берилган.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) *“Ўлик бир одамнинг суягининг синдирилиши тирик одам суяги синдирилиши кабидир ва ҳар иккиси ҳам гуноҳдир”*, деганлар. (Имом Аҳмад, Абу Довуд ва Ибн Ҳиббон ривояти).

Баъзи олимлар бу ҳадисни шарҳларкан, шундай дейдилар: “Тирик бир одамнинг қорни ёрилишига, бўйнининг кесилишига; вужудини кесиб, ўпка, жигар, юрак ва буйрак каби бир аъзонинг ва кўзларнинг чиқарилишига изн берилмаганидек, буларни жонсиз бир жасадда амалга оширишга ҳам Исломда изн йўқдир”.

Бир жонзотнинг аъзосини олишни истамоқ – ноҳақликдир, аммо жонли мавжудот ўзини ҳимоя қилиши мумкин. Лекин бир ўликнинг аъзосини олиш – жиноятдир, чунки жонсиз мавжудот ўзини ҳимоя қилаолмайди. Пайғамбаримизнинг (с.а.в.) билдирганига кўра, ўликнинг оғриқни ҳис этиши тирикнинг оғриқни сезишидан анча кучлидир.

Тириклигида ёки ўлганидан сўнг аъзосини беришга кўнглили ҳолда розилик берган кишилардан аъзо олиш ҳам хавфлидир. Биз ўлимдан сўнг қандай ҳаёт бўлишини билмаймиз, ўрганганимизда эса жуда кеч бўлади.

Ҳазрати Исо: “Агар кўзинг сени гуноҳга бошласа, уни суғуриб ташла. Кўзингнинг йўқ бўлиши жаҳаннамда бутун вужудинг ёнишидан афзалроқдир”, деган. Ўз аъзоси шундай таҳликали бўлса, инсон қандай қилиб бошқа биттасининг кўзини, юрагини ёки буйрагини ўз вужудига ўтказа олади?!

Яна, «ўлим таҳликаси бор эди, шу боис орган нақли (кўчириш)га мажбур бўлдик», дейдилар. Хўш, орган нақлидан кейин ўлим бекор қилинадими?

Аллоҳ (Таоло) кўчирилган орган (аъзо)ни рад этувчи механизмни яратиб қўйибди. Агар Аллоҳ орган нақлини таъқиқламаганда эди, бу механизмни яратмаган бўларди. Аъзо нақл этиш(кўчириш)ни амалга оширган киши бошқасидан олиб қўйилган аъзони вужуди рад этмаслиги учун, умр бўйи иммунитетни қийнайдиган синтетик дорилар қўллашга, яъни, Аллоҳнинг қонунларига қарши курашишга мажбур бўлади.

Бугун дунё аҳли ишониб бўлмас ва кўрқинчли бир ҳодисага шохид бўлди. Австралияда 9 ёшдаги бир қизга жигар кўчириб ўтказилди. Ўтказилган жигар қизнинг қон тизимини ва иммунитет тизимни назорат остига олди: қизчанинг қон гуруҳи ва резус фактори ўзгарди, иммунитетнинг рад қилиш механизми бартараф этилди!

Бу вазиятда дунё ҳайрон: қизнинг танасига жигар ўтказилдими ёки жигарга қизнинг танаси кўчирилдими?!

Одам фарзанди тонгга эришганда, аъзоларининг барчаси ўз (ҳол) тилида унга шундай дейди: **“Бизнинг ҳаққимиз учун Аллоҳдан кўрқ. Зеро, биз сенга оидмиз”**. (Ҳадиси Шариф)

Қон алмаштириш

Пайғамбаримиз (с.а.в.) қиёмат аломатларидан хабардор қиларкан, тўрт фитнанинг зуҳур этажагини, уларнинг дастлабкиси қон бўлишига диққатни қаратади: **“Тўрт фитна бўлади. Қон мубоҳ қилинади. Қон ва мол мубоҳ қилинади. Қон, мол ва номус мубоҳ қилинади, тўртинчиси эса Дажжол фитнаси бўлади”**.

Бу ҳадиси шарифда кечган “қон” калимаси “қон тўкиш” сифатида тушунилса ҳам, маъноси анча кенгдир.

Қон тўқиш, бизнинг замонда бўлгани каби, ҳар даврда бўлган ва бўлади.

Бироқ ўтмишдан бугунги куннинг фарқи, бугун дунёмизда қон олиб, қон бериш ниҳоятда кенг тарқалган. Бугун миллий ва ҳалқаро қон заҳиралари воситасида, таъбир билан айтсак, бутун дунё худди “қон тармоғи” билан боғлангандек!

Барча илмиҳолларнинг тозалик бўлимига қараганимизда, қоннинг “қатта нажосатлар” (ифлосликлар) орасида саналганини кўрамиз: “Инсоннинг вужудидан чиққан ва таҳорат олиш заруратини туғдирадиган ҳамма нарса буюк нажосатдир: ахлат, сийдик, сперма, қон, иринг, сариқ сув, оғиз қусуғи, ҳайз, нифос ва истиҳоза қонлар каби.” (*“Ислом Ақидаси” А. Фикри Ёвуз*).

Қон ҳеч бир шаклда қўлланилмаслиги, ҳатто итга ҳам берилмаслиги, фақат тупроққа қўмилиши керак. Бундан ташқари, “Бақара” сура-си 173-чи ояти Каримада **“Аллоҳ сизга қон, чўчқа гўшти ва Аллоҳдан бошқанинг номига сўйилганларни истеъмол қилишни ҳаром қилди”**, деб буюрилган.

Ҳам “ҳаром”, ҳам “жирканч нажосат” бўлган нарсадан ҳеч бир шифо кутиб бўлмайди. Бу бир тузоқдир.

Афсуслар бўлсин-ки, “қон каби вужудни янгилай оладиган тўқималар тирик одамдан бошқасига ўтказилиши мумкин”, деган фатволар берилмоқда.

Қон алмаштириш билан боғлиқ шу ўрناق диққатга сазовордир: Жарроҳлик амалиётини ўтказиш мақсадида бир аёлга қон қуйилди, аёл уйғонгандан сўнг ҳаётида ҳеч сигарет чекмаган бўлса-да, бирдан “Marlboro” сигарети чекишни истаб қолди. Кейин аниқлашича, унга қон берган тоғаси “Marlboro” кашандаси экан.

Энди бу аёл 15 йилдан бери сигарет чекиш истаги билан курашмоқда!

Бундан хулоса шу-ки, қон олганга қон берган кишининг сифатлари ҳам ўтиши мумкин. Бу аёл ўз тоғасининг қонини олганди, аммо, одатда, беморлар қандай инсондан қон олаётганини билмайдилар ва уларга қон қуйиш марказларида узоқ муддат сақланаётган қон қуйилмоқда. Бу қон фақат жисмоний тарафдан эмас, маънавий жиҳатдан ҳам хавф туғдиришмоқда. (**“Қон олдириш”** ва **“Зехн назорати”** бўлимига қаранг.)

Кўрсатиш (диагностика) жиҳозлари

Баъзиларига кўра, бир дақиқа давом этган компьютер томографияси «ҳаётни сақлаб қолмоқда» эмиш. Бизнингча, жиҳозлар борган сари инсонлар сиҳҳатида ҳеч қандай муаммо бўлмаса ҳам, муаммо бор каби қилиб кўрсатиш воситасига айланмоқда.

Улар кўрсатган натижалар кераксиз ва зарарли муолажаларга, ҳатто жарроҳлик амалиётларига сабаб бўлмоқда.

Яна-да ёмони, тадқиқотчилар компьютер томографиясининг саратонга (ракка) йўл очабдилиши ва мавжуд шишларни баттар газак олдириши мумкинлигини таъкидламоқдалар.

Бу ҳолат, хусусан, саратонга (ракка) мойил бўлганлар, “А” ва “АВ” қон гуруҳи эгалари ва кексалар учун таҳликали бўлиб бормоқда. Соғлом инсонга татбиқ қилинган компьютер томографиясининг берган зарари соғломлаштирувчи омилдан кўп бўлиши мумкин.

Бундан ташқари, шифокорлар ҳар масалада томография, рентген, ультранурли ва бошқа қимматбаҳо ускуналардан фойдаланишни жуда яхши кўрадилар. Кейин кераксиз дори муолажалари, ҳатто жаррохлик амалиётларини (бел чурраси, юрак амалиётлари, “цезарь амалиёти” каби) амалга оширдилар.

Янада ҳайратланарлиси шуки, бу таҳликали амалларни фақат шифокорлар эмас, балки бу “ташҳис”ларга ишонадиган беморлар ҳам истамоқда.

Беморлар ўзларини ғаройиб жиҳозлар билан текшириб, MR каби тадқиқотлар ўтказмаган, “жиддий ташҳислар” қўймаган, дори, муолажаси бермаган докторга шубҳа билан қараяптилар.

Мисол учун, Скандинавия мамлакатларида яшаган турклар Туркиядаги докторларни афзал кўрадилар. Чунки Скандинавияда доктор талабдан бир қанча кун, ҳатто, бир неча ҳафта кейин учрашув белгилайдилар. Туркиядаги каби дарров дори ёзмайди, шифохонага ётқизмайди, осонликча амалиёт қилмайдилар. Скандинавияда докторлар ҳомиладор аёлларга нормал туғиш рўёбга чиққунча, туғиш тўлғоғига чидашни тавсия қиладилар.

Ошқозон ва ичак касалликлари

Ҳазмсизлик

Ҳазмсизлик аксарий касалликларнинг бошидир.

Ҳазмсизлик натижасида юзага келган қолдиқ моддалар жигарга селдек оқади; жигар бу қолдиқларни қисман парчалайди ва қон воситасида ташқарига чиқаради; қисман сақлайди, қисман сафро косасига (ўт пуфакча) ахлат тарзида жўнатади.

Сафро косасида давомли равишда келадиған ифлосликдан тошлар ҳосил бўла бошлайди. Жигарга тўпланган қолдиқ моддалар кўпайганида вазибалари жигардаги қолдиқларни тозалаш бўлган қуртлар, микроблар ва вируслар жигарда кўпая бошлайди.

Бу жараён гепатит, цирроз, саратон ёки бошқа оғир касалликларнинг юзага келишига сабаб бўлади.

Давомли ҳазмсизлик ошқозонда яллиғланиш (гастрит), рефлюз, чурра (грижа) ва ярага сабаб бўлади. Бу касалликлар эса ҳазмни янада қийинлаштиради.

Даволаш

Даволаш қусиш билан бошланади (**“Қусиш”** бўлимига қаранг.)

1-2 ҳафта давомида ҳазмсизликка қарши қуйидаги тарзда озикланиш керак:

Ҳар куни эрталаб 1-3 лимон суви бир стакан сув билан (қон гуруҳи “А” ва “АВ” бўлганлар) ёки асал билан занжабил чойи, ёки асал шарбати (қон гуруҳи “0” ва “В” бўлганлар) ичилади.

Очиққанда сабзи суви + олма суви аралашмаси ичилади ва кечгача давом эттирилади.

Кечкурун уйқудан олдин 30-50 гр саримсоқли зайтун ёғи 30-50 гр лимон суви билан ичилади. (**“Дорилар”** бўлимига қаранг.)

Даволаниш бошланганидан 3 кундан кейин ҳар тушликда 1 ош қошиқ янги сиқилган занжабил суви аввалига кичик ютумлар билан, кейин катта ютумлар билан ичилади.

Бу 1-2 ҳафта давомида ҳеч нарса ейилмайди.

Бу муолажа тугагандан кейин жигар тозаланади. (**“Жигарни тозалаш”** бўлимига қаранг)

Қусиш

Табиий озукаланадиган соғлом киши кўп, мизожига мос келмаган, зарарли ёки ҳазм қила олмайдиган таомни қусиши. Қусиш зарарли таомдан кутулишнинг энг қисқа, хавфсиз ва таъсирли йўлидир.

Соғлом инсоннинг муодофаа тизими қусиш қобилятини умр бўйи сақлайди. Лекин мунтазам равишда табиий таомларнинг ўрнига озик-овқат саноати маҳсулотларини истеъмол қилган кишининг мизожи ўзгаради, қусиш қобилятини йўқотади ва илк ҳазмнинг (оғиз, ошқозон ва ичаклардаги ҳазмнинг) бузилишига сабаб бўлади.

Ҳазм бузилишидан кейин жиддий касалликлар кела бошлайди. Бу ҳолатда қусишга янгидан одатланиши керак.

Ошқозонда оғирлик, ҳазмсизлик, кекириш ёки жиғилдон қайнаши бўлса, қилинадиган энг тўғри иш - қусишдир. Бундай ҳолларда вақтни ўтказмай, қусиш лозим ва қусишга Аллоҳнинг раҳмати деб қараш керак.

Қусиш учун 1-2 ош қошиқ зайтун ёғи + 200 гр илиқ сув аралашмасини ичиш етарли.

Ойда бир ёки икки марта қусиш билан ошқозон мускуллари ва безлари кучаяди, сафро косаси (ўт пуфағи), жигар ва буйраклар тозаланади ва қувватланади.

Хусусан, қон гуруҳи “А” ва “АВ” бўлганларнинг заиф ошқозонлари учун бу муолажа ўта муҳим!

Фақат тез-тез қусиш кишининг ошқозони заифлатишини ҳам унутмаслик лозим...

Қусишда қийналадиган кишилар, қон гуруҳи “0” ёки “В” бўлганлар, ошқозоннинг устига илиқ сув халтаси қўйиб, икки бармоғини оғзига тикиб қусишлари мумкин. Қуса олмаганлар 6 соатдан кейин бўшаштирувчи дори ичишлари керак.

Қабизлик (Ич қотиши)

Ич қотиши умумий ҳазмсизликнинг симптоми бўлиб, барча касалликларни чақирадиган безовталиқдир. Соғлом киши, одатда, ҳар сафар овқат еганидан кейин катта ҳожатга боради.

Агар кунига бир марта овқатланиб юрган киши бир кунда икки марта овқат еса, аммо катта ҳожатга кунда, аввалгидек, бир марта борса - бу кишининг ичи қотганини, икки кунда бир борса - соғлиги хавф остида қолганини кўрсатади.

Бу ҳолатдан кутулиш учун аввал овқатланиш одатини ўзгартириш керак.

Ҳар таомдан 1 соат аввал бир стакан сув ичиш керак (“Сув” бўлимига қаранг.) Сув ичаклардаги қолдиқларни туширади ва ичакларни ҳаракатлантиради.

Соғлом бўлишни истаган одам еган овқатидан кейин, катта ҳожатга чиқмасдан аввал тарвуз, анжир, грейфрут, олма, узум каби ичакларни дам олдирувчи мевалар ва кўкатлардан ташқари бошқа нарса емаслиги керак. Бу қоидага умр бўйи риоя қилиш керак.

Соғлиқ учун энг тўғри ва фойдалиси - ҳожат чиқараркан, тиззалар букилган ҳолда, оёқлар устида ўтиришдир. Унитаз стулига ўтириш ич қотишга сабаб бўлгувчи, воз кечилиши керак бўлган одат.

Паркинсон, Мултипл Склероз (MS) каби неврологик касалликларда ич қотиши кўп юз беради. Транкилизанлар, сийдик ҳайдовчилар, темир-калцийни ўз ичига олган дорилар, антикислоталар каби баъзи дориларни ишлатиш ҳам иш қотишига сабаб бўлади.

Ичакларни ишлатиш

Кўп миқдорда янги мева ва янги кўкат ейиш ич қотишининг олдини олади. Таомларнинг 60% янги ва тирик бўлишига аҳамият бериш керак. Фақат 40% таом пишган таом бўлиши мумкин.

(Масалан, кунлик таом 1000 гр бўлса, 600 грами мева, сабзавот, кўкат, мева суви ва асал бўлиши керак. 400 грами эса таом ва нон бўлиши мумкин.)

Ҳар кун туйилган сано ёки сано аралаштирилган қоришмалардан бит-тасини ёки зиғир уруғи ёки магний сульфат ишлатиш керак, бу муолажа ичакларнинг ишлашини яхшилаб тартибга солгунча қилиниши лозим.

Ичаклар тузалса, муолажа сонини ҳафтада 1 мартага тушириш мумкин. Муолажани умр бўйи қилиш керак бўлса, сано, зиғир уруғи ва магнезиум сулфат (инглиз тузи) ишлатилиши мумкин.

Сано қўллаш

Нормал ҳолда ейилган таом қолдиқлари 24-36 соатдан кейин ичаклардан ташқарига чиқади.

Ич қотиши муаммоси бўлса ёки ҳазм қилинган озуканинг ичакларга ўтиши секинлашган бўлса, сано фақат бўшаштирувчи восита сифатида қўлланилади. Оч қоринга ичилган санонинг бўшаштирувчи таъсири йўқ.

Майдаланган сано ёки аралашмаси куннинг охириги таомидан кейин ёки таоми билан бирга ейилиши керак.

Ҳар ким санонинг ўзига мос миқдорини ўзи аниқлаши керак. Бу миқдор ҳазм бўлмаган озуканинг ташқарига чиқишига сабаб бўлмасин. У нормал ҳазм жараёнига ёмон таъсир кўрсатмасдан, фақат ичакдаги қолдиқларнинг нормал тезликда чиқишини таъминлаши керак.

Сано миқдори тўғри белгиланган тақдирда, истеъмолдан 24 соат кейин муаммосиз катта ҳожатга чиқиш мумкин бўлади.

Аралаш ва меъеридан кўп таом ейилгандан кейин уларни тез ташқарига чиқариш учун сано ичганлар, ҳазм қонунларига зид ҳаракат қилиб, ҳазм тизимини ҳазм бўлмаган таомни ташқари чиқаришга зўрлаган бўладилар. Иммунитет тизими, бу хатога реакция сифатида, ошқозон айнишига, қорин оғриғига, бош оғриғига, терлашга ва хатто хушини йўқотишгача олиб бориши мумкин.

Бундан ташқари, ҳазм қилинмаган таом ичаклардан тез ўтиб, ичакларнинг кимёвий тузилмасини бузади ва ичакларда яралар келтириб чиқаради.

Тўрт кундан кўп давом этган ич қотишини йўқотиш учун сано ишлатилмайди!

Бу ҳолатда аввал клизма қилинади, кейин сано ёки ҳар қандай бўшаштирувчи дори ишлатилади.

Ошқозон ва ичакларда яра бўлса, сано эмас, зиғир уруғи ишлатиш керак. Яралар ёпилиши билан, санони қўллашга ўтса бўлади.

Сано аралашмалари:

Ич қотиши ва ҳазм заифлиги учун сано ва ялпизнинг яримга ярим аралашмаси;

Ич қотиши, ичакларда газ ҳосил бўлиши ва ҳазм заифлигига 30 гр сано + 20 гр арпабодиён + 10 гр жамбул аралашмаси;

Ич қотиши ва жигар заифлиги учун тенг миқдорда сано + сачратқи барги + шувоқўти аралашмаси;

Ич қотиши ва ҳазм заифлиги учун 30 гр сано + 15 гр жамбул + 15 гр ялпиз аралашмаси;

Бу аралашмалар майдаланиб ва таом устига сепилиб, кунда яримдан 1 чой қошиққача истеъмол қилинади. Фақат ялпиз майдаланмас-

дан, эзилиб ишлатилади. Майдаланган сано керакли микдорда зайтун ёғи билан аралаштирилиб, ютилади. Катта ҳожатга нормал ва бемалол чиқишда жуда фойдали. Таомдан кейин бир тутам сано баргини чайнаш ҳам шу натижани беради. Охирги йилларда тез-тез сано ишлатишнинг “зарарлари”дан гап очилмоқда. Билъакс, сано ҳар ким учун доимо фойдали ўсимликдир. Муҳими, санонинг қандай ишлатилишини билишдир.

Зиғир уруғи қўллаш

1 ош қошиқ зиғир уруғи янги майдаланиб, озроқ асал билан аралаштирилиб, ютилади, устидан кўп сув ичилади. 1 чой қошиқ қичитқи ўти уруғи, 3-5 дона майдаланган саримсоқ 1/4 чой қошиқ занжабил қўшилса, яна-да таъсирли бўлади. Бу муолажа ичакларни ишлатиб, ич қотишининг олдини олади, шишларни кетказди, қонни тозалайди, саратондан (ракдан) асрайди, яраларни ёпади.

Ёки:

1 ош қошиқ зиғир уруғи 100 гр иссиқ ёки совуқ сув билан аралаштирилади, устига мато ёпиб, 1-2 соат қўйилади. Эрталаб уйғонганда ёки кечкурун уйқудан аввал, ёки ҳам эрталаб, ҳам кечкурун, суви билан ичилади.

Огоҳлантириш:

Майдаланган зиғир уруғи туриб қолмаслиги керак! Акс ҳолда, унинг таркибидаги омега ёғ кислоталари шифо хусусиятини йўқотади.

Зиғир уруғини катта, кичик, қари, ёш – ҳуллас, ҳамма истеъмол қилиши мумкин.

Зиғир уруғи камида бир стакан сув билан ичилиши шарт.

Магнезиум сулфат (инглиз туз) қўлланиши

Магнезиум сулфат чуқур табақалардан токсин ва тузларни сўриб олиб, ичаклар орқали ташқарига чиқариб ташлайди. Шишларни йўқотади, буйракларнинг фаолиятини осонлаштиради. Эрталаб 1 чой қошиқдан 1 ош қошиққача магнезиум сулфат бир стакан сувга аралаштирилиб ичилса, 1-2 соатдан кейин катта ҳожат келади.

Магнезиум сулфат ичакларнинг тез ишлашини таъминлаши сабабли кечкурун таомдан кейин эмас, ҳазм тугаганидан кейин, эрталаб ичилади. Акс ҳолда, ҳазм бўлмаган таом ичаклардан тез ўтиб уларнинг кимёвий таркибини бузади.

Огоҳлантириш: қон гуруҳи “0” бўлганлар магнезиум сулфатдан қаттиқ таъсирланишади. Шу сабабдан уни фақатгина даволаниш муолажаларида ёки 2 ҳафтада бир марта ишлатишлари мумкин. “А”, “В” ва “АВ” қон гуруҳларига мансуб кишилар эса, зарурият туғилса, ҳар куни ёки ҳафтада 2-3 марта ёки ҳафтада бир марта мунтазам ишлатишлари мумкин.

Масалан, қон гуруҳи “АВ” бўлган тўғри ичакдаги бир муаммо сабабли 20 йил давомида ҳар куни инглиз тузини ишлатган бир кекса одам бор эди. Унинг қони, тўқималари ва аъзолари бу китобда кўрсатилган даволанишни 3 йил давомида қўллаган кишиларникидек тоза эди.

Ошқозон ва ичакларда газ ҳосил бўлиши

Аралаш, яхши чайналмаган, бир-бирига зид таомлар, табиатга уйғун келмаган ёки аввалроқ ейилган таом ҳазм бўлмасдан ейилган емаклар ёки таомдан кейин ейилган мевалар ошқозонда чириydi. Натижада, ошқозон ва ичакларда газ ҳосил бўлади (ошқозон ва ичаклар дам бўлади).

Оддий ҳолларда газнинг олдини олиш учун:

Эрталаб оч қоринга сув, сабзавот ёки мева суви ичилиши,

Овқатланишлар орасида камида 6-8 соатлик танаффуслар бўлиши,

Мева, сабзавот, кўкат ва таомлардан фақат газ чиқармай диганларини ейиши,

Ўз табиатига (мизожига) мос келмаган таомларни емаслик керак.

Шу билан биргаликда газ ва катта ҳожатни узоқ вақт ушлаб туриш ич қотишига ва тез қаришга сабаб бўлишини унутмаслик керак.

Газни бемалол чиқариш учун тиззалаб ўтириш керак. Бу ҳолат катта ҳожатнинг ҳам қулай чиқишини таъминлайди.

Тиззалаб ўтириш хусусан қизлар ва аёллар учун фойдали, уларнинг қулай туғишларини таъминлайди.

Қадимдан аёллар барча ишларини чўккалаб ўтириб қилишарди, уларнинг туғишлари ҳам муаммосиз бўлар эди. Музлатилган меваларда ҳосил бўлган кимёвий ўзгаришлар мевани бузади ва ичакларда кўп газ пайдо бўлишига сабаб бўлади. Қовун янги бўлмаса, у ҳам айни муаммони келтиради.

Мавсумидан бошқа пайтда ейилган табиий қуритилган мева музлатгичда сақланган мевадан соғломроқдир.

Газ чиқиши олдини олувчи ва газ чиқарувчи энг қучли дорилар:

Қоразира, арпабодиён уруғи ва ўти, фенхель уруғи ва ўти, шивит ва уруғи, кардамон (ҳил), жамбул ва занжабил. Бу қоразираторлар майдаланиб, алоҳида-алоҳида ёки аралаш ҳолда таомларнинг устига сепилиб ёки чой қилиб ичилади.

2 ҳафта давомида ҳар куни эрталаб 5 гр исирик уруғи сув билан ичилса, газ ҳосил бўлишининг олдини олади.

30 гр. ҳлол (тилла) ва 30 гр занжабил майдаланиб, тўғралади, 10 гр чиннигул қўшилади ва бир литр сувда 10 соат намланади, кейин паст оловда 5 дақиқа қайнатилади ва совуганидан сўнг сузилади. Ҳар куни оч қоринга 30-50 граммдан 2-3 марта ичилади. Асал билан ширинлашти-

риш мумкин. Бу муолажа 2 ҳафта давомида этилади.

Бироқ табиатига мос келмаган, аралаш, тайёр ва қўшимчали таом ейдиган кишилар, таомдан кейин мева ейдиганлар ва овқатларни қисқа ораликларда ейдиганлар газ ҳосил бўлишидан асло қутула олмайдилар.

Ич кетиши

Ҳар ич кетишидан кўрқиш керак эмас ва уни тез тўхтатишга шошилмаслик керак.

Ошқозон, ичак, жигар, талоқ ва мия касалликларидан келиб чиққанидек, кўп ёки айниган таом ва ичимликлар истеъмол қилиш сабабли келиб чиққан ич кетиши тананинг зарарли моддалардан тозаланишига сабаб бўлади.

Ичи кетганлар учун ҳаммом, уйку ва очликдан яхшироқ дори йўқ.

Ич кетганда, биринчи қилинадиган иш - 3 кунлик очликка ният қилиш ва ҳаммомга тушишдир. Ҳаммомдан кейин зайтун ёғи (жамбул ёғини ҳам қўшса бўлади) билан умумий массаж қилингандан кейин ётиш ва кўп ухлаш керак.

Касал учун энг фойдалиси 3 кунлик очлик давомида ҳеч нарса ичмасликдир. Жуда чанқаб кетса, ич кетишини тўхтатадиган совутилган ёмғир суви ёки замзам сувига ёки музлатиб, эритилган сувга табиий сирка ёки лимон сувини аралаштириб, кичик хўпламлар билан ичиш мумкин.

Сувнинг совуқ бўлишига диққат қилиш керак! Чунки иссиқ ва илиқ сув ич кетишини кучайтириши мумкин.

Оддий ич кетишларида бутунлай яхшиланиш учун фақат 2-3 кун оч қолиш, кейин озиқланишни тузатиш етарли бўлиши мумкин.

Агар ич кетиши сурункали касалликлар ёки ўткир инфекциялар билан боғлиқ бўлса, даволанишни давом эттириш керак.

3 кун сўнгра куйидаги мева сабзавот сувларининг аралашмаларига ўтилади.

Мавсумига кўра, қай бири мумкин бўлса, сув билан аралаштирилади ва 3 кун давомида кечгача кичик ютумлар билан хоҳлаганча ичилади:

Хом узум (яшил), кўк (хом) тут, нордон-ширин олма, олча, лимон ёки анор суви,

Уруғлари билан бирга сиқилган тарвуз суви,

Сабзи + олма суви аралашмаси,

Сабзи + янги сиқилган занжабил суви аралашмаси,

Петрушка ёки селдир барги суви + исмалоқ суви аралашмаси,

Петрушка ёки селдир барги суви + семизўти суви аралашмаси,

Қоразира билан қайнатилиб, совутилган қатиқ суви.

Булар ошқозон ва ичаклардан бегона микробларни чиқариб, фойда-

ли микробларнинг кўпайишини таъминлайди; ошқозон ва ичакларни қувватлантириб, яраларни ёпади.

Ҳар куни кечқурун саримсоқли зайтун ёғи лимон суви билан аралаштириб ичилади. Бу муолажа 3 кун давомида қилинади.

Огоҳлантириш: Занжабил, петрушка ва селдир баргининг суви кунига фақатгина 1 ош қошиқ ишлатилади.

3 кундан кейин яна 3 кун давомида қуйидаги парhez бошланади:

Эрталаб: асал шарбати ичилади. Унга олма суви ёки арпа суви қўшилса бўлади. Ёки анжир, узум ёки тарвуз еса бўлади. Қиш фасли бўлса, 1-2 ош қошиқ янги қовурилиб, майдаланган зиғир уруғи + 1 чой қошиқ янги майдаланган кичитки ўти уруғи + 1/4 чой қошиқ майдаланган занжабил + 1 ош қошиқ асал + хоҳланса, майдаланган саримсоқ аралаштирилиб, ейилади. Кўк чой ичилади.

Тушлик: ёғсиз қовурилган гуруч тоғ тузи қўшилиб қайнатилади, кейин қатик суви қўшилади ва яна қайнатилади. Ялпиз, қоразира, занжабил ва заъфарон қўшилади, совуганидан кейин ичилади.

Ёки:

Қовурилган гуруч, чиннигул, занжабил ва қоразира билан қўй оёқлари солинган (қайнатилган) шўрва пиширилади.

Асрда: Юқорида айтилган ҳар қандай мева ёки сабзавот суви ичилади ёки тарвуз, анжир ёки узум ейилади.

Кечқурун: Мойчечак, жамбул ёки розмарин чойи асал билан ичилади.

Ёки:

2 миқдор занжабил + 2 миқдор чиннигул + 1 миқдор долчин аралаштирилади. Бу аралашмадан 1 чой қошиқ 1 пиёла қайноқ сув билан 15 дақиқа дамланганидан кейин ичилади.

Уйқудан аввал саримсоқли зайтунёғи + лимон суви ичилади.

3 кун бу тарзда озикланилади. Беморнинг иштаҳаси бўлмаса, “фойдали бўлсин” деб беморни ейиш -ичишга зўрламаслик керак, иштаҳасига кўра еб ичишига имкон бериш керак.

Муолажани бошлагандан 4 кундан кейин ҳам ич кетиши давом этаётган бўлса:

1 чой қошиқ майдаланган анор пўсти бир стакан сув билан 5 дақиқа қайнатилади. 10-15 дақиқа дамланганидан кейин иккига бўлинади ва асал аралаштириб, тушликкача 2 марта ичилади. Керак бўлса, тушдан кейин ҳам такрорланади.

Ич кетишига қарши анор пўсти ўрнига янги чиққан ёнғоқ (грек ёнғоғи) барглари ёки ёнғоқнинг ич пардалари айни тарзда ишлатилади. Анор пўсти ва ёнғоқ пардалари ич кетишини тўхтатувчи кучли дорилар хисобланишади.

Шу сабабдан бу дорилар ич қотишини келтириб чиқармаслиги

учун, ич кетиши тўхтатгач, уларни истеъмол қилишни дарров бекор қилиш керак.

Ёки:

Қовурилиб, майдаланган 1 ош қошиқ гуруч ёки арпа 500 гр. сув билан аралаштирилади, 1 ош қошиқ майдаланган анор уруғлари + 1 ош қошиқ майдаланган анор пўсти кўшилиб қайнатилади. 4 га бўлиб, кунига 4 марта ичилади ёки бу аралашма (га 700 гр.сув илова қилиниб,) билан клизма қилинади. Бу дори ич кетишини тўхтатади, ошқозон ва ичак яраларини ёпади.

Ич кетиши тўхтаганидан кейин бемор ҳар куни эрталаб асал шарбати, сабзавот ёки мева суви ичишга ва пишган таомларни кунига бир мартадан кўп емасликка одатланиши керак.

Бу 9 кунлик даволаниш билан қонли ич кетиши билан бирга ич кетишига сабаб бўлган турли касалликлар ҳам енгиллашади. Бу муолажа ошқозон ва ичакларда қонаган яраларни ҳам ёпади.

Турли ич кетишларни қисқа вақтда тўхтатадиган дорилар:

Қайнатилиб қуюқлаштирилган ёввойи семизўти суви, хом тут суви, хом кўк (хом) узум суви ёки беҳи суви ичиш,

Эчки сути ичиш,

Қовуриб майдаланган арпабодиён, баргизуб ёки семизўти уруғини сув билан ичиш.

Бундан ташқари, қорин устига бир неча маротаба банка қўйиш ва ҳар сафар 15 дақиқа кутиш ҳам ич кетишини тўхтатади.

Ошқозон рефлюзи

Ошқозондаги овқатнинг қизилўнгачга (таом қувурига) қайтиб келишини тўсадиган механизмнинг (қопқоқнинг) кучсизланиши сабабли овқатнинг қизилўнгачга қайтишига “ошқозон рефлюзи” дейилади.

Агар ўн икки бармоқли ичаклардан ошқозонга қараб сафро кўтарилса, ошқозон қувурига чиққан овқатда ҳам кислота, ҳам сафро бўлади.

Сафро (ўт) ҳам ошқозон кислотаси каби қизилўнгачнинг (таом қувурининг) бузилишига сабаб бўлади. Бу ҳолат умуман ошқозон чурраси (грижаси) билан бирга юз беради. Ошқозон чуррасининг(грижасининг) белгилари (симптомлари) рефлюз белгиларига (симптомларига) шунчалик ўхшайди-ки, уларни бир-биридан ажратиш жуда қийин.

Рефлюз белгилари (симптомлари):

Ошқозонда ҳазмсизлик, ачиш, қизиш ва газ (қориннинг дам бўлиши);

Ишиш, кекириш ва оғиз ҳидланиши;

Сув, таом қолдиқлари ёки сафронинг (ўтнинг) ёки буларнинг барчаси биргалликда оғизга келиши;

Тўқ қоринга ётганда кечалари безовта қиладиган кекириш ва кўп

микдорда газ (қориннинг дам бўлиши);

Кечалари йўтал, уйғонганда овознинг бўғилиши ва томоқда оғриқлар.

Бу ҳолатлар чалқанча ва юзтубан ётганда яна ҳам кўпайиши мумкин.

Ҳазмсизлик давом этса:

Ошқозон ва ичаклардаги газдан ташкил топган шишқинлик юракка босим ўтказиши натижасида юрак уриши ва қон айланишида ҳам бузилишлар юзага келади.

Ошқозондаги овқатнинг тез-тез қизилўнгачга (таом қувурига) кетиши натижасида сурункали фарангит, синузит ва аллергик астма ҳосил бўлади.

Овоз найчаларининг бузилиши ва қалинлашиши овознинг пасайишини, сурункали йўтални ва тиш чиришини келтириб чиқаради.

Ортиқча тўлдирилган ва ичида озуқаларнинг узун муддат туриб қолиши ва чириши натижасида газ билан шишган ошқозон девори яллиғланишга, ошқозон мускуллари заифлашишга ва ишдан чиқишга, ёпиш механизми бузилишга бошлайди.

Ошқозонни ортиқча тўлиб, тез-тез ва ортиқча таом ейиш, шишуви, тўқ қоринга жинсий муносабат ва оғир жисмоний машқлар, қорин ичидаги босимини орттириб, диафрагма мускулининг ҳолсизланишига, рефлюзга ва чурралашишига олиб келади. Ҳозирда ўсмирларнинг тахминан 25% ида ошқозон рефлюзи кузатилмоқда.

Бунга қўшимча равишда:

Ҳомиладорлик пайти жигардан ошқозонга юборилган ва қусиш билан ташқарига чиққан токсинлар қизилўнгач (таом қувури) остидаги мускулларни таъсирлантириб, заифлаштиради.

Кексаларда рефлюз ва ошқозон чуррасининг (грижасининг) ҳосил бўлиши тўқималарнинг заифлашиши ва эгилювчанлигини (эластиклигини) йўқотиши билан ҳосил бўлади.

Ошқозон яраси

Ошқозон яраси ўзи алоҳида ёки рефлюз ва чурра (грижа) билан бирга кузатилади. Касаллик бошланишида ошқозон ачиши ва оғирлик ҳисси, оғизга аччиқ сув келиши, тилнинг увилиши, қорин уст қисми босилганида оғриқ ҳис қилиши, таомдан 2-3 соат кейин куракнинг пастки қисмлари орасида кучли оғриқлари кузатилади.

Қусиш билан қон келиши ёки катта ҳолатнинг қахваранг (жигарранг) бўлиши, яранинг ривожланганлигини кўрсатади. Ошқозон рефлюзи, гастрит ва ошқозон ярасининг сабаблари бир хил бўлгани учун давоси ҳам бир хил.

Давоси:

Бир ҳафта давомида ҳар куни эрталаб 30-50 гр саримсоқли зайтун ёғи +

30-50 гр лимон суви аралашмаси ичилади (“Дорилар” бўлимига қаранг.)

Кун давомида очикқанда хоҳлаган миқдорда сабзавот суви аралашмалари (5-8 марта) ичилади.

Ҳар куни кечқурун уйқудан аввал бир ош қошиқ янги сиқилган занжабил суви кичик ютумлар билан ичилади.

Хоҳишга ва мавсумига кўра қуйидаги аралашмалардан бири ёки бир нечтаси ичилади:

50 гр пиёз суви + 150 гр янги сиқилган қичитқи ўти суви + 50 гр сув аралашмаси,

150 гр сабзи суви + 1 ош қошиқ петрушка суви + 1 ош қошиқ селдир барги суви + сув аралашмаси,

100 гр сабзи суви + 100 гр олма суви + 50 гр сув аралашмаси,

150 гр исмалоқ суви + 50 гр қизил лавлаги суви + 1 ош қошиқ петрушка суви + 1 ош қошиқ селдир барги суви + сув аралашмаси,

200 гр семизўти суви + 1 ош қошиқ петрушка суви + сув аралашмаси,

50 гр пиёз суви + 150 гр картошка суви + 1 ош қошиқ петрушка суви + сув аралашмаси.

Кун давомида:

Май мойчечаги, оддий бўйимодарон, розмарин, далачай, жамбул ёки куруқ занжабил майда-майда қилиб тўғралганидан кейин 1 чой қошиқ олинади, бир стакан қайноқ сув билан 15 дақиқа дамланганидан кейин сузилади. Шу тарзда дамланган янги чой совутилмасдан кун давомида 3 марта ичилади.

Сиқиштирувчи-буриштирувчи таъсирга эга бўлган анор уруғи ва ич пардалари туйилиб, элакдан ўтказилади ва эрталаб-кечқурун сув билан 1 чой қошиқ ичилади ёки анор уруғи билан пиширилган, шўрва ичилади.

Ёки:

Эман пўсти ва меваси ҳам рефлюз, чурра ва ошқозон кенгайишига қарши қўлланилади. Бир чой қошиқ майдаланган ёки туйилган эман пўсти бир пиёла қайноқ сув билан аралаштирилиб, 15-20 дақиқа дамланади ва сузилади. Кун давомида 3 стакан янги дамланган чой совутилмасдан ичилади, 1 чой қошиқ майдаланган янги эман меваси эрталаб-кечқурун сув билан ичилади.

Кечқурун ётаётганда беморлар чалқанча ётиб, гавдаларининг уст қисмини баланд қилиб ётишлари керак. Ётишдан 2-3 соат аввал ва 21.00дан кейин ҳеч нарса емасликлари керак. Бир ҳафта ўтгандан кейин ошқозон ва ичакларининг умумий давосига ўтилади.

Ошқозон ва ичакларнинг умумий давоси (2-4 ҳафталик курс)

Ошқозон давосига тайёрланиш учун аввало қусиш керак. (“Қусиш” бўлимига қаранг.)

Таом ейиш давомида ва таомдан кейин сув ичиш одатини тарк қилиш керак бўлади. (**“Сув”** бўлимига қаранг.)

Озиқланиш хатоларини тузатиб, таомни яхшилаб чайнаш керак. (**“Касалликларнинг сабаблари”** бўлимига қаранг.)

Қуса олмаганлар учун ҳазми осонлаштирадиган дорилар:

Таомдан аввал ёки кейин 1/4 чой қошиқ занжабил кукуни ютилади ёки 1 ош қошиқ янги сиқилган занжабил суви ичилади.

Ёки:

Таомдан 1,5-2 соат кейин шакарсиз занжабил, жамбул, далачой ёки қалампир чойи ичилади.

Ёки:

Таомдан кейин тарвуз ейилади ёки ялпиз, янги қалампир, далачой, тархун, жамбул каби яшил баргли ўтлар чайналади.

Мутгасил ҳазмсизликда:

Дона қоразира сирка билан намлатилиб, 7-9 соат сирка ичида тургандан кейин суви сузиб, қуритилади. Кейин қовурилади ва шу миқдорда қора мурч, оқ қалампир, қора қалампир ва занжабил билан аралаштирилиб, майдаланади. Кунига 1/4 чой қошиқ, таомдан олдин ёки кейин 1/4 чой қошиқ ютилади. Хоҳишга қўра, таомдан аввал ҳам, кейин ҳам 1/4 чой қошиқ ейиш мумкин. Ошқозонни қувватлантиради, ҳазми осонлаштиради, ошқозон ва ичаклардаги газни йўқотади.

Ошқозон ва ичаклар учун дорилар:

Зиғир уруғи, қаттиқ ҳазмсизликда истеъмол қилинади. Зиғир уруғи ҳар сафар янги майдаланган бўлиши керак. Сурункали колит учун майдаланмаган зиғир уруғи ишлатилади.

1 ош қошиқ тоза асал, 1 стакан илиқ сув билан (илиқлик даражаси 40 градусдан кўп бўлмаслиги керак) аралаштирилиб, ҳар куни эрталаб оч қоринга ичилади. Эрталаб-кечқурун кунига 2 марта ичилиши мумкин. Оғир вазнлилар учун кунда 1 ош қошиқ, нормал вазндагилар учун 2 ош қошиғидан кўп асал ейиш тўғри эмас.

Ичаклардаги зарарли микробларга қарши қуруқ пиёз ва 3-9 дона саримсоқ ейиш ёки ютиш керак бўлади.

Пўсти олинмасдан сабзи, семизўти ёки исмалоқ суви сиқилади. 150 гр. бу сабзовот сувига 50 гр сув аралаштирилади. Бошқа нарса емаслик шарт билан, тушликкача 2-3 стакан ичилади. Сабзавот суви ўрнига уйда қилинган қатиқ суви ҳам ичилиши мумкин. Сабзавот ва қатиқ суви 1 стаканга 1-2 ош қошиқ петрушка ёки селдир барги қўшиб, бойитилади. Қон гуруҳи “В” ва “АВ” бўлганлар ўзлари учун жуда фойдали бўлган картошкани пўстлари билан сиқиб, сувини ичишлари мумкин. Фақат картошканинг гени ўзгармаганлигига диққат қаратиш керак.

Анжир билан хурмо пўстлари олинмасдан ва ювилмасдан ейилиши

керак. Ювиш тўғри келса, ювиб, фойдали микроблари кўпайиши учун 1-2 соат қўйилиши керак. Булар бўлмаган тақдирда тарвуз ҳам бўлади.

Чимланган (униб чиққан) буғдой ёки арпа - мукамал дорилардир. Йиллар давомидаги ошқозон-ичак касалликларини ҳам 40 кунда даволаса бўлади. («Дорилар» бўлимидаги «**Чимланган арпа ва буғдой**»га қаранг)

30-50 гр саримсоқли зайтун ёғи шу миқдорда лимон суви билан аралаштириб, ичилади. Саримсоқли зайтун ёғи ҳазм йўллари очиб, даволайди ва қувватлантиради. Жигарни тоза тутади, сафро (ўт пуфаги) тошларининг парчаланишига ва тушишига ёрдам беради. Таом ва салат билан ҳам ишлатса бўлади. Зайтун ёғини меъеридан ортиқ истеъмол қилиш одамни семиртиришини ҳам унутмаслик керак.

Ошқозон ва ичак касалликлари билан оғриган беморларнинг озиқланиши 2 усулда бўлади:

1-усул:

Эрталаб (07.00-08.00) 1 стакан асал шарбати ичилади

1-2 соат кейин сабзи суви, исмалоқ суви, семизўти суви, грейфрут суви ёки қатиқ сувини ичиш бошланади ва тушликкача (2-3 стакан) давом этилади. Бу орада 1-3 дона саримсоқ ейилади.

Тушликда (соат 13.00-14.00) салат, қатиқ ёки кўкатлар билан 1 тур таом ейилади. Таом билан бирга ёки кейин 1-3 дона саримсоқ ютилади. Саримсоқ ўрнига янги пиёз ейиш мумкин.

Кечкурун (соат 19.00-20.00) 1-3 дона саримсоқ ютилади ва зиғир уруғи ёки 1-3 қошиқ кўқарган буғдой ювиб, ейилади (асал ва саримсоқ кўшиш мумкин) ёки анжир, хурмо ёки тарвуз ейилади (хурмони тарвуз билан еса бўлади). Янги анжир ўрнига сув билан намланган ва зайтун ёғида бир кун турган курук анжир еса ҳам бўлади.

Кўк пиёз, семизўти, селдир, янги ловия ёки қовоқ каби сабзавотлардан бири, арпа нони, гуруч нони ёки палов билан ейилиши мумкин. Ёки каватак, қатиқли шўрва, лимонли пача шўрваси, ёки палов билан кўкатли ёки саримсоқли қатиқ ейиш мумкин. Ёғ сифатида фақат рафина этилмаган зайтунёғини доғламасдан қўлланиш керак. Зайтун ёғига саримсоқ, янги пиёз, майдалаб тўғралган петрушка, селдир барги, қоратундак, райхон, жам-бул, ялпиз каби яшил сабзавотлардан бири аралаштириш мумкин. Қора-зиравор сифатида шамбала, қоразира, дафна баргини ишлатиш мумкин. Қон гуруҳи “0” бўлганлар учун гўшт, кизил қалампир, дафна барги, қоразира, жамбул кўп миқдордаги пиёз билан намланади, аввал суви ичилади кейин бир миқдор гўшдан ейилади. Гўшт билан нон ёки палов ейилмайди.

2-усул:

Эрталаб 1 ош қошиқ асал билан тайёрланган асал шарбати ичилади.

1 соатдан кейин 1-3 ош қошиқ янги кўқарган буғдой ёки арпа нишонаси ювиб, ейилади. Мавсум ва хоҳишга кўра, кўқарган буғдой ўрнига

янги анжир ёки лимон ва саримсоқли зайтун ёғи қўшилган кўкатли салат ейилади. Унга саримсоқ ҳам қўшиш мумкин.

Очиққанда сабзи, исмалоқ, семизўти ёки қатиқ сувлари ичилади ва кечгача (3-4 стакан) шундай давом этилади. Орада 3 дона саримсоқ ҳам ейилади.

Кечкурун саримсоқ ва асал билан бирга зиғир уруғи, кейин анжир ёки хурмо ейилади (хурмони тарвуз билан еса бўлади). Янги анжир ўрнига сув билан намланган ва саримсоқли зайтун ёғида бир кун турган 3 дона қуруқ анжир еса ҳам бўлади.

Ҳар ким ўз ичакларининг ҳолатини билгани нисбатида соғлигини бошқариши мумкин.

Бунинг учун:

1 дона қизил лавлаги (100-150 гр) тўғралиб, лимон суви, саримсоқ ва зайтун ёғи билан салат қилинади. Бу салат кичик нон бўлаги билан ёки, яхшиси, нонсиз ейилади.

Қизил лавлаги салати ейилганидан 3 соатдан кейин сийдикни кузатишга ўтилади, 36 соатгача кузатилади. Ичак соғлом бўлса, қизил лавлаги ранги қонга аралашмайди ва сийдик билан чиқмайди. Сийдик ранги нормал бўлади.

Ичак касал бўлса, лавлаги ранги қонга аралашади, сийдик ҳам қизил ранга киради. Бу ҳолатда лавлаги танадан бутунлай чиққунича (24-36 соат) сийдик ранги қизил бўлиб қолади. Бу ичакларнинг касаллигига ишоратдир.

Сийдик ранги қанчалик қизил бўлса, ичак ҳам шунчалик бузилган бўлади. Агар сийдик ранги оч қизил бўлса, бу нормал ҳисобланади. Сийдик бир неча соат бўйича қизил бўлиб, ора-сира тоза ранг берса, ичак айрим жойларида касаллангандир. Бу ҳолда ичак давоси қилиниши керак.

Ошқозон ва ичакларни қувватлантириш ва қон айланишини жонлантириш учун қуйидаги дорилардан бири қўлланилади:

Кунда икки марта бир ош қошиқ ўз пўсти билан сиқилган янги занжабил суви оч қоринга ичилади.

Янги занжабил ўз пўсти билан тўғралади ва тоза асал билан аралаштирилади. Кунига 1 ош қошиқ ейилади.

50 гр занжабил кукуни 200 гр асал билан аралаштирилади ва кунда икки марта ярим чой қошиқдан ейилади.

Ёки:

Седана ва қоразира айни миқдорда туйилади, эзилган саримсоқ қўшиб, асал билан аралаштирилади ва ҳар куни эрталаб оч қоринга ёки ҳар куни кечкурун уйқудан аввал бир ош қошиқ ейилади.

Ҳазм тизимининг кучли ва соғлом бўлишини истаган ҳар бир киши бу муолажани йилда 2-3 марта 2 ҳафталик курслар шаклида қилиши керак.

Кўричак (апендицит) жарроҳлигидан ўтганлар янги ёки қуруқ занжабил ишлатишни ташламасликлари, вақти вақти билан 1-2 ойлик танаффуслар қилиб, истеъмол қилишни давом эттиришлари керак. (Занжабил чой сифатида, овқатларга қоразиратор сифатида ёки тўғралиб, асал билан аралаштириб ҳам ейилади.)

Ичак даволаниши учун юқорида айтилганлардан бирини қўллаб, бошқа томондан танаффусларда соғайгунча 3 кунлик оч қолиш қўлланилади. Бу ерда 3 кунлик рўзанинг роли катта. Кенгайган ошқозон ва ичаклар фақат бу рўза ёрдамида нормал шаклга келади. Аввалроқ пайдо бўлган чуқурчалар, кенгайишлар, ва яллиғланиш сабабли юзага келган ичаклардаги муайян қизишлар мазкур даво билан йўқотилади.

Ичакни даволаш давомида анжир, хурмо, занжабил, зиғир уруғи, саримсоқ ва асал ейиш керак. Ичаклар ҳолати қанчалик оғир бўлса ҳам, яланғоч, яраланган, қисман торайган, кенгайган, чуқурчалар ҳосил қилган бўлса, ҳам яхшиланади, агар юқорида келтирилган даво диққат билан қилинса.

Давонинг мақсади:

Ичакларни сано билан ҳаракатга келтирмоқ;

Зиғир уруғи билан тозалаш ва шишларни йўқотмоқ;

Саримсоқ билан зарарли микробларни ўлдирмоқ;

Семизўти, исмалоқ, сабзи ёки қатиқ суви билан яраларни ёпмоқ;

Анжир ва хурмо билан керакли микробларни ичакларда кўпайтириб, уларни қувватлантирмоқ;

Рўза билан ошқозон ва ичаклар ҳолатини аввалги ҳолатига келтирмоқдир.

Ошқозон ва ичаклар даволанар экан, барча тана даволанган ҳисобланади. Чунки Аллоҳнинг яратган мукамал усқунаси шундай ишлайди. Шундай экан, замонавий тиббий услубларнинг бир аъзони даволаб, бутун танани хароб қилганини ҳар куни турли мисолларда кўрмоқдамиз.

Паразитлар

Ер юзини чириб бошлаган органик моддалардан тозалаш учун минглаб хил курт, бир хужайралилар ва микроблар бор. Инсон танасида ҳам бу тозалашни амалга оширувчи тахминан, икки минг хил жонзот турлари (курт, бир хужайралилар ва микроблар) бор.

Атрофимизда бўлган мингларча турли паразит ва уларнинг уруғлари нафас ва ҳазм тизимига киради, органларда ва тўқималарда жойлашиб, кўпайишади. Фақат соғлом вужудгина паразитларни ўзига қабул қилмайди, тўғрироғи, соғлом танада паразит яшашига шароит йўқ.

Аммо ҳазмсизликдан қийналадиган, кўшимчали таомлар ейдиган кишининг ичаклари, жигари, мияси, ошқозоноти беши ва мускулларида

қолдиқлар тўпланиб, чириш юзага келади, тананинг кимёвий таркиби бузилади ва бу паразитларнинг кўпайишига шароит тайёрлайди. Ичакларда ҳосил бўлган яралар воситасида паразит уруғлар қонга араллашиб, бутун аъзо ва тўқималарга тарқалади. Иммуниет тизими кучи билан эса уруғлар капсулланиб, пассив ҳолга келтирилади. Капсулалар билан қопланган уруғлар жиддий касалликларга сабаб бўлиши мумкин. Масалан, гижжа уруғларининг - шизофренияга, эгземага, депрессияга ва астмага, қил (острица) куртларининг - мигренга сабаб бўлгани аниқланган.

Аммо иммуниет тизими заифлашган, тананинг кимёвий таркиби дори ва кимёвий моддалардан бузилган бўлса, паразит уруғларни капсулалар билан пассив ҳолга келтираолмайди ёки ҳосил бўлган капсулалар эриб, уруғдан чиққан паразитлар ичакда эмас, аъзолар ва тўқималарда жойлашиб, кўпаяди.

Одам яшар экан, қабр ҳаётида олдига чиқадиган бу кўрқинчли паразитлар уруғларини ҳаётлигида бириктирмоқда. Инсон руҳи танани тарк этгандан сўнг, бу капсул шаклида мавжуд бўлган паразит уруғлари қабрда жонлана бошлайдилар. Аммо бугун ахвол ўзгарди, бугун бу паразитлар ҳали ўлмаган инсон вужудида жонланиб, унга қабр азобини бу дунёда кўрсатмоқда. Паталогоанотомик тадқиқотларда ичи ёрилган жасадларнинг 90 фойизида бир хужайрали ва оддий куртларга дуч келинган.

Баъзи паразитлар саратонга (ракка) ҳам йўл очади.

Баъзи паразитлар, хусусан, ичакларда табиий равишда яшайдиган трематотлар юқорида кўрсатилган сабаблар билан тўқимаси бузилган, ярали ичаклардан қон айланишига аралашади, тўқималарга ёйилади.

Тўқималарда пропиал алкоголь, формальдегит ёки бошқа эритувчилар бўлса, трематотлар кўпайиш имконини топишади. Бу моддалар ҳар уйда ишлатиладиган косметик, кир ювиш кукуни, шишадаги ичиш сувлари, шакар ва озуқа саноати маҳсулотларида мавжуд бўлиб, танада тўпланмоқда.

Паразитлар жигарда - гепатитга, ошқозон ости безида - диабетга, тимус (бўқоқ) безида - ОИТСга, мияда - алзгеймер, шизофрения ёки депрессия ўхшаш синдромларга, ўпкада - астмага, буйракларда - гломерюлонефритга, простата безида - простатитга, бачадонда - эндрометриозга, кўз ва мускулларда - оғриқ ва қичишга сабаб бўлади.

Паразитлар кўпайганда ўсиш (каттайиш) факторини ҳам ишлаб чиқаради. Ўсиш фактори тўқималардаги хужайраларнинг бўлинишига йўл очади.

Паразитлар қанчалик тез кўпайса, шунчалик кўп ўсиш фактори ишлаб чиқарилади ва тўқималарнинг хужайралари шунчалик тез бўлинади.

Паразитларнинг тўқималардаги кўпайиш тезлиги тўқималардаги қолдиқ моддалар миқдори билан боғлиқ. Қолдиқлар қанча кўп бўлса, беморнинг ҳолати шунчалик хавф остида. Танадаги оғир металллар ва эритувчилар паразитларнинг кўпайишини ташвиқ қилиб, ўсиш факторини ҳам активлаштиради.

Бу жараён тадқиқотчилари наздида ҳар қандай саратонда (ракда) кузатилади. (**“Шиш ва саратон”** бўлимига қаранг.)

Ухлаётиб оғиздан сўлак оқиши, уйқуда чўчиш, тишларни ғичирлатиш, терлаш, тер ва ахлатнинг ёмон ҳиди танада паразит мавжудлигидан далолат беради.

Паразитлардан даволаш:

Озиқланишни тузатиб, ичакни даволаш тугатилганида, гижжалар тўкила бошлайди. Ундан кейин қилинадиган жигар тозаланиши билан жигар ва ичаклардаги паразитлар тамоман тўкилади. Чунки тозаланган органларда гижжаларга қиладиган иш қолмайди.

Қуртларнинг ўлик ҳолда тўкилиши жигардаги токсинларнинг канчалик ўлдирувчанлигини, яъни хавфлилигини кўрсатади.

Тозаланиш асносида ва кейинги кунларда ҳар куни эрталаб 1 ош қошиқ асал 1 стакан сув билан аралаштириб ичилади. Табиий асал топилмаса, лимон суви, грейфрут суви ёки ҳар қандай мева суви ичилади.

Жигар тозаланишидан кейинги кун:

Эрталаб 1 ош қошиқ асал 1 стакан илиқ сув билан аралаштириб, бир чой қошиқ (болаларга 5-7 томчи) седана ёғи кўшиб ичилади.

1 соатдан кейин то тушгача қовурилмаган ошқовоқ уруғи яшил ич пўстлари билан оз-оздан ейилади. Уруғ миқдори болалар учун 100 гр, катталар учун 200-300 грамм. Қовоқ уруғи болаларга эзилиб ва асал билан аралаштириб берилади. Агар уруғ асал билан ейилса, асал шарбатини ичишга ҳожат қолмайди.

Тушда қизил лавлаги, турп, сабзи, янги пиёз ёки саримсоқ, шивит, қоратундак, райхон ва жамбул билан қилинган салатга, седанали зайтуннинг сузилган ёғи қуйиб, ейилади. Бу салат фақат таом эмас, балки гижжаларга қарши ҳам кучли доридир. Салатдан 2 соат кейин енгил таом еса бўлади.

Кечкурун пўстлари олинмасдан буғда ёки палов ичида пишган 1 ўртача бош саримсоқ ейилади. Унинг ўрнига 7-11 дона (болаларга 3-5 дона) янги саримсоқ ҳам ейиш мумкин. 3-5 кун бу шаклда давом этилади. Саримсоқдан аввал 1 чой қошиқ седана ёғи (болаларга 5-7 томчи) грейфрут ёки сабзи сувига аралаштириб ичилади.

Седана, саримсоқ, пиёз, долчин, қоразира, арпабодиён, оқ қалампир, қора қалампир, қора мурч, кардамон (ҳил), карам ва селдир уруғлари, грек ёнғоғи, қалампирмунчоқ, дафна барги ва меваси, шувокўти, жамбул, мойчечак, ялпиз, зайтун ёғи қуртларга қарши дори ҳисобланади.

Уларни алоҳида ёки аралаштириб ишлатиш мумкин.

Масалан:

Қоразира + карам уруғи + селдир уруғи + жамбул тенг миқдорда майдаланади.

Ёки:

3 миқдор қоразира + 3 миқдор арпабодиён + 1 миқдор долчин + 1 миқдор оқ қалампир + 1 миқдор қора қалампир аралаштириб, майдаланади.

Бу аралашмалардан бири 3-5 кун давомида эрталаб-кечқурун сув билан 1/2 чой қошиқдан ичилади. Бу даво билан жигар ва ичаклардаги гижжалар тўкилади.

Тўқималарни паразит, личинка ва уруғлардан тозалаш учун **“Шиш ва саратон (рак) давоси”** бўлимига қаранг.

Бугун паразит терапиянинг янги методлари қўлланила бошлади. Булардан бири «биорезонанс (заппер) терапияси»дир. Биорезонатор ёрдамида электромагнетик тўлқинлар ишлаб чиқарилмоқда. Бу тўлқинлар организмдаги бутун паразитларни йўқ қилади. Бу усқунани ижод қилганлар унинг мутлоқ зарарсиз эканини таъкидлашмоқда.

Бизнинг фикримизча, бу усқуна зарари тезда ошқор бўлади. Чунки мингларча хил хужайралардан керагини танлаб ўлдириш имконсиздир. Йўқ қилиш жараёнида, истар-истамас, организмдаги бутун хужайралар зарар кўради. Бутун касалликлар Аллоҳнинг қонунлари бузилгани сабабли пайдо бўлади. Бу ҳақиқат мисоллар билан китобимизда кўрсатилди. Агар бирор дори ва усқуна ёрдамида даволаниш мумкин бўлсайди, у холда, Аллоҳнинг ўша қонунлари ишламаган бўларди.

Моргеллонс

Америкада янги “Моргеллонс” номли касаллик топилди. Моргеллонс белгилари: қоринда гижжа ва ари чақиш ҳисси; терида қизғиш рангдаги кичишадиган тери лезион(яра)лари; тери остидан мовий, қизил, яшил, шаффоф ёки оқ фибра иплари, қандайдир қурт ва қора ҳашоратсимон парчаларнинг чиқиши. Бу «ип»лар ва парчалар - шилимшиқи сақичсимон модда инсон териси остида ҳаракат этади.

Моргеллонснинг бошқа симптомлари: чарчаш; бўғимлар оғриғи ҳисси, неврологик таъсири эса, зехн паришонлиги, яқин замон хотирасини йўқотишдир. Баъзи давлатлар томонидан ишлаб чиқарилиб, учоқлардан сепилган заҳарли кимёвий моддалар ёки сунъий махлуқотлар, эмлаш ва дориларда қўлланилган “сунъий онг”ли нанотехнологик маҳсулотлар, ген муҳандислиги ёки антибиологик қурол тадқиқотлари ушбу касалликнинг сабаблари сифатида кўрилмоқда.

Баъзи тадқиқотчилар эса янги чиққан, қиммат, “бутун касалликларга даво” ҳисобланган дорилар, антибиотиклар, антифунгал кремлар, витаминлар, ҳайвонларга бериладиган дори ва қўшимчали емлар, генетики ўзгартирилган Хитой пахтасидан тўкилган газмоллар ва газмоллардан тайёрланган маҳсулотлар сабаб бўлганини илгари суришмоқда. Буларнинг ҳаммаси эҳтимол доирасидадир.

Бугунги кунда бу касалликни агробактерия билан ҳам боғламоқдалар. Тўғрироғи, бу агробактерия - турли ўсимлик ва ҳайвонлардан олин-

ган трансгенларни ўзида мужассам этган плазмидлардир. Улар ўсимликларда шиш ҳосил қиладиган тупрок бактериясининг таркибидаги плазмидлардир. Бу плазмидларни биотехнологлар генларни кўчириш (ГМО) учун ишлатадилар. Айнан шу бактериялар нафақат ўсимликлар, балки ҳайвон, ҳатто инсон организми ҳужайралари(ДНК)га ҳам трансформация бўлишга кодирдир. Бугун Нью Йоркдаги биохимия профессори Виталий Цитовский, агробактерия ёрдамида Моргеллон касаллигини ҳайвонларда моделлаштиришга эришди.

Украинада эса «Каргил» ширкати катта майдонда генетики ўзгартирилган кунгабоқар экади. Бу ширкат далаларидаги ўргимчак, пашша ва бошқа турли ҳашоратларда ҳам ўша Моргеллон касаллиги белгилари пайдо бўлган. Бу ҳашоратлар юқорида таъриф этилган даҳшатли рангли «ип»лар билан чўлғангандир. Моргеллон касаллигини даволаш мумкин эмас, чунки плазмидлар ўсимлик, ҳайвон ва инсон ДНКси ичига трансформация бўлиб, организмнинг бир парчасига айланади. Ўз навбатида, организм ҳам ГМО (мутант) организмга айланган бўлади.

Варикоз ва Геморрой (вена томирларнинг кенгайиши)

Томирларнинг кенгайиши (варикоз) йўғон ичакларнинг аҳволини кўрсатади ва бавосил (геморрой) билан бир хил илдизга эга.

Бир нечта сигирдан соғиб олиниб аралаштирилган, пастеризация қилинган, узоқ муддат сақланган сутлар, кўшимча моддали ва эритилган пишлоқлар, маргаринлар ва трансген ёғлар, иссиқ хамиртурушли нон, печенье, чипс каби тайёр таомлар, қоришиқ ва эскирган овқатлар охиригача ҳазм бўлмайди.

Давомли равишда ҳазмсизлик натижасида талоқ ва жигарда томирлар тикилиб қолади, бу аъзоларда фермент ишлаб чиқариши камаяди. Бу ҳолатда эса ичакларнинг ҳаракати секинлашиб, ич қотиши юз беради. Ўз навбатида давомли ич қотиши бавосилга (геморройга) ва вена томирларнинг кенгайишига олиб келади.

Қадимги табиблар: “Талоқнинг фаолияти бузилмагунча, бавосил (геморрой) ва вена томирларнинг кенгайиши рўй бермайди”, - дейишган.

Варикоз ва Геморройнинг умумий давоси

Даволашни овқатланиш таркиби ва тартибини тўғрилашдан бошлаш керак. Юқорида санаб ўтилган таомлардан тамоман воз кечиш керак. Шу билан бирга, ичакларни даволаш ва ишлатиш, жигарни, қонни ва томирни тозалашни амалга ошириш лозим.

Таҳоратда ҳожатхона қоғозининг ўрнига кўпол матоҳ ва совуқ сув ишлатиш керак. Совуқ сув ва матоҳ анус мускулларининг қувватини оширади ва қон айланишини тезлаштиради.

Шу тариқа анус атрофида жойлашган, мияга уланган акупунктур нуқталарнинг покиза ва очиқ бўлиши таъминланади.

Бундан ташқари, ич кийим кенг бўлиши керак.

Дорилар:

200 гр зайтун ёғи 40 гр майдаланган янги седана билан аралаштирилиб, бир ҳафтадан кейин сузилади. Тамом бўлгунча кунига бир қошиқдан овқатнинг устига тўкиб ёки тўғридан-тўғри ичиб, истеъмол қилинади.

Янги ёки қуритилган қичитқи ўти эзилади ва сирка билан йўғрилади. Кейин ёғли қоғозга сурилади, бу қоғоз варикозли жойларга ва геморрой устига маҳкам жойлаштрилади. 10-12 соат қўйилгач, яллиғланиш туфайли ҳосил бўлган суюқлик оқади ва шишлар тарқалади.

Бир ош қошиқ зиғир уруғи 100-150 гр иссиқ сув билан 1,5-2 соат дамланади ва эрталаб-кечкурун ичилади. Ёки зиғир уруғи майдаланади ва асал шарбати билан ичилади. Зиғир уруғи истеъмол қилингандан кейин занжабил чойи ичилади.

Зиғир уруғининг фақат данаги ёки янги майдалангани қўлланилади.

30-40 кун давомида ниҳол (янги униб чиққан) буғдой қўлланилади.

Чой сифатида мойчечак, жамбул, қичитқи ўти, яшил чой ва зиғир уруғи қўлланилади.

Бақлажон поялари қурутилиб, майдаланади ва эрталаб-кечкурун бир десерт қошиқ сув билан ютилади ҳамда бавосил (геморрой) шишларининг устига қўйилади.

Ялпиз билан қатиқ суви ичилади. Бундан ташқари, фил касаллигига (элефантиазга) ҳам яхши бўлади.

Агар ич қотса, тенг микдорда сано + кашнич уруғи ёки қичитқи ўти майдаланиб, таом устига сепилиб, истеъмол қилинади. Бу қоришмалар қоринни оғритса, санонинг микдори қорин ва катта таҳорат нормаллашадиган даражагача камайтиради.

Бавосил (геморрой) давоси (Оғрийдиган геморрой шишларига)

Тўғралган картошка + асал қоришмаси ёки седана + зайтун ёғининг қоришмаси ёки асал + кепак қоришмаси ёғли қоғозга жойлаштирилади ва бавосил (геморрой) шишларига қўйилади.

Бошқа даво:

7-11 дона зулук анус атрофига қўйилади.

Думғазадан қон олдирилади.

Сонларнинг ички тарафига банка қўйилади. (**“Банка қўйиш”** бўлимига қаранг.)

Оёқлардаги варикозга ҳам худди шу усул қўлланилади.

Бавосил (геморрой) шишлари қонаса:

Бавосилдан (геморройдан) келаётган қон қуюқ бўлса, қонашни тўхтатиш тўғри эмас. Бундай қон оқиши натижасида организм ўзини

токсинлардан ва ортиқча моддалардан тозалайди ҳамда кўпқонликдан муҳофаза қилади.

Бундай қонашни тўхтатишга ҳаракат қилиш соғлиққа зиён еткази. Қонаш билан ташқарига чиқмаган ортиқча ва захарли моддалар вужудда тўпланиб, парапроктит, минингит, туберкулёз, садаф (псориаз), пес (вигитилиго), саратон (рак) ва моховга сабаб бўлиши мумкин.

Қоннинг ранги қизғиш бўлса:

Седана ёки хурмо данаклари қовурилиб, майдаланади, ёки тухум қобиғи қовурилиб, туйилади. Тоза бир матога сепилиб, бавосил (геморрой) шишларининг устига қўйилади.

Бавосил (геморрой) шишлари яллиғланса-ю, қонамаса:

Аччиқ қовун тўғрамаси яхшилаб майдаланган аччиқ бодом ва асал тенг миқдорда аралаштирилиб, анус ичига суртилади. Бир вақтнинг ўзида шу қоришма бавосил (геморрой) шишларининг устига қўйилиб, ёғли қоғоз билан маълум муддат ёпилади.

Ёки:

Янги майдаланган седана асал билан араштирилади ва айни тарзда бавосил (геморрой) шишларининг устига қўйилади.

Ёки:

Бавосил шишларининг устига тез-тез ҳино ёғи қўйилади. Ҳино ёғи бавосил шишларнинг очилишини, яллиғланиш натижасида шишларда йиғилган суюқлик ва қоннинг оқишини таъминлайди.

Варикоз (вена томирларнинг кенгайиши) давоси

Варикоз оғриқларини қолдириш учун варикозли оёқларга совуқ сув қўйилади.

Янги ёки қуритилган қичитки ўти эзилади ёки сирка билан йўғрилади. Сўнгра ёғли қоғозга суртилади, варикозларнинг устига жойлаштирилади ва 10-12 соат қўйилади. Бу муолажа яллиғланиш натижасида йиғилган суюқликни оқизади, шишларни кетказади.

Варикозлар устига олдин олма сиркаси суртилади; 1 соатдан кейин бавосил давосида кўрсатилган шаклда тайёрланадиган седанали зайтунёғи суртилади. Бу муолажа 1-2 ой давом эттирилса, яхши натижа беради.

Кунига бир марта 5 гр исирик уруғи 2 ҳафта давомида суви билан ютилади.

1/2 чой қошиқ мускат (кичик ҳинд ёнғоғи) тўғрамаси ёки 1/6 мускат бўлағи ҳар куни оғизда эритиб, ютилади.

Бу муолажа бир йилда 2-4 ҳафта давомида қилинади. Қадимдан табиблар ҳозирги кунимизгача варикозга қарши мускатдан (кичик ҳинд ёнғоғидан) яхши дори топишмаган.

Ичаклар тузалса, бавосил тузалади ва инсон унинг борлигини унуттади. Варикоз шиш ва доғлари буткул тузалмаса ҳам, ҳеч қандай оғриқ

ва ноқулайлик яратмайди. Ярага айланган варикозларни даволаш учун “Яралар” бўлимига қаранг.

Жигар касалликлари

Жигар вазифаларидан (функцияларидан) баъзилари

Жигар биринчи ҳазм тизими орқали қонга ўтадиган барча моддалар учун бир сузгич (фильтр) вазифасини бажаради.

Жигар, энергия манбаи ҳисобланадиган, глюкоза ва витаминларни зарур пайтда тана эҳтиёжи учун қўллаш учун захирага йиғиб боради.

Сафро косаси (ўт пуфаги) кислотасини синтезлаб, озуқалардан олган ёғларни ва ёғда эриган витаминларнинг организмга сўрилишини осонлаштиради.

Биринчи ҳазм тизимидан келган протеин, карбонгидрат, ёғ каби озуқа бўлақларини майда парчаларга ажратиб ва улардан организмнинг табиатига мос ёғ, яхши холестерол, фермент, глюкоза, протеин, витамин каби асосий моддаларни ишлаб чиқаради. Бу жараён иккинчи ҳазмнинг яқунланиши ҳисобланади. Мазкур ҳазм натижасида юзага келган озуқа моддаларини қонга юборади, зарарли моддаларни эса бартараф (нейтрализация) қилади.

Қоннинг қуюқлашишини ва сувнинг томирларнинг ичида туришини таъминлайдиган протеинлар жигарда ишлаб чиқилади. Жигарнинг бу иши қонаш ва шишларнинг юзага келишига тўсқинлик қилади.

Сурункали токсик гепатит

Жигар танадаги зарарли моддаларни танадан узоқлаштиради. Масалан, тана ишлаши давомида пайдо бўлган ёки ҳазм орқали келган кўплаб зарарли моддаларни ва олинган дориларнинг қолдиқларини бартараф (нейтрализация) этади ҳамда вужуддан (тер ва сийдик воситаси билан) чиқариб ташлайди. Аммо жигарга келган зарарли модданинг миқдори жигарнинг нейтрализация қилиш ва ташқарига чиқариш кучидан кўп бўлса, зарарли моддалар жигар тўқимларида тўплана бошлайди. Жигарда пайдо бўлган зарарли моддаларнинг омборлари тўлса, бу моддалар буйрак ва қонга ўтишни бошлайди. Қолдиқ ва токсик моддаларнинг жигар тўқимларида тўпланиши, тўқималарнинг яллиғланиш бошлашига олиб келади ва бу ҳолат сурункали токсик гепатитга сабаб бўлади. Тиббиётда “белгисиз гепатит” (асимптоматик гепатит) деб номланадиган атама бор.

Аслида симптомсиз гепатитнинг ўзи йўқ. Биринчи қарашда жигарга алоқаси бўлмаган юрак қон томирларида, бўйин томирларида ёки ҳар қандай томирлардаги тиқилиш, буйрак касалликлари, буйрак тошлари, сафро косаси (ўт пуфаги) тошлари, аллергия, тери касалликлари каби хасталикларнинг сабабчиси сурункали токсик гепатит эканлиги маълум бўлади. Қўшимча моддали таомлар ва GM маҳсулотларининг кўпайиши

туфайли сурункали токсик гепатит ҳам кенг тарқалмоқда ва бу хусусан, ёшларда кўп учрамоқда. Бугунги кунда беш ёшгача бўлган болаларнинг аксарияти, сунъий озуқалар билан озиқланган кишиларнинг барчаси мана шу касалликка дучор бўлмоқда.

Сурункали токсик гепатитга замин тайёрлаган кимёвий моддалар: антиконвулзанлар, антидепрессантлар, синтетик гормонлар, антибиотиклар, анестезиклар ва антиревматизм дорилари каби барча тиббий дорилар; кимёвий соч бўёқлари, озуқаларга қўшиладиган моддалар, қишлоқ хўжалиги дорилари, барча кир ювиш воситалари, заҳарли моддалар ва шунга ўхшашлар.

Вирусли гепатит

Вирусли гепатит А, В, С, Delta, Е, G вируслари ёки герпесга ўхшаган вируслар сабабли вужудга келган яллиғланишли реакциядир. Барча вирусли гепатитлар юқумлидир: А ва Е гепатитлари озиқ-овқат ва ичимликлар билан, В, С, D ва G гепатитлари қон ва танадаги суюқликлар орқали ёки яқин маиший алоқалар воситасида юқади.

Баъзи беморлар қонида гепатит вируси ва жигар функциясида бузилишлар, гепатитнинг ҳеч қандай белгиси ва сариклик кузатилмаганлиги сабабли гепатитни бошидан ўтказишлари мумкин.

Баъзи касалларда эса ҳолсизлик, иштаҳасизлик, кўнгил айниши, қусиш, қориндаги, теридаги ёки бўғимлардаги оғриқлар, қичима, кўзнинг оқида ва терида сариклик, сийдик рангининг қуюқлашиши каби бир қатор белгилар кузатилиши мумкин.

Қонида гепатит вируси бўлатуриб, жигар функциясида ҳеч қандай касаллик белгиси кузатилмаган кишилар гепатит вирусини ташувчилар ҳисобланишади. Касалликни тарқатишда улар ҳам касаллар каби хавфлидирлар.

Лекин соғлом жигар вирусларнинг яшай олиши учун қулай жой эмас ва соғлом жигар вирусни қайтариб, ташқарига чиқаради.

Аммо зарарли овқатларни ейишга одатланган, сурункали ҳазм етишмовчилигига учраган ва сурункали токсик гепатитга замин яратувчи кимёвий моддаларни қўллаган кишининг жигарида токсик ва қолдик моддалар тўпланади.

Бундай одамнинг жигарида вируслар кўпайиб, жигарни тозалаш вазифасини бажаришга киришадилар. Вируслар жигардаги токсинларни тозалай оладиган муддатда касаллик аломатлари кўринмайди. Бирок токсин моддалар миқдори вирусларни тозалаш кучидан ошганда, гепатит белгилари юзага чиқа бошлайди.

Қонида гепатит вирусли бўлатуриб, жигарининг функциясида ҳеч қандай ўзгариш кузатилмайдиган ташувчиларнинг ҳолати шунга далилдир.

Вирусли гепатитнинг давоси осондир. Касал қанчалик ёш ва касал-

лик қанчалик янги бўлса, тузалиш ҳам шунчалик тез рўй беради.

Янги касалланган ёш беморни даволаш:

1-кун:

Даволаниш қусиш билан бошланади. (“Умумий тавсиялар” бўлимига қаранг)

Қусгандан 2-3 соат кейин бир ош қошиқ магнезиум сулфат (инглиз тузи, глаубрен тузи) бир стакан сув билан ичилади.

2-3 соатдан кейин 1/4 чой қошиқ майдаланган сано + 100 гр турп баргининг суви + 100 гр сув + бироз заъфарон билан қориштирилиб, ичилади. Турп баргининг сувини ўрнига сачратқи суви ёки дамланган мойчечак чойи ёки дамланган шувокўти чойи қўлланилиши мумкин. Бу чойлар бир чой қошиқ мойчечак ёки шувокўти 150 гр қайнар сув билан 15 дақиқа дамланиб, сузилиб тайёрланади.

Бундан кейин бемор қўлтиғининг тагидан ўлчанган ҳарорат 38 даражадан юксак бўлса, елкадан бошлаб 12-қовурға остигача, эртаси куни эса ўнг ва чап кўкрак остидан киндик тешигигача 8-12 та банка қўйилади. Касалнинг иситмаси юқори бўлса, иситма тушиб бошлагандан кейин банка қўйилади.

2-кундан бошлаб, 3 кун давомида

Олма, грейфрут, семизўти ёки сабзи сувларидан бири сув билан аралаштирилиб, кунига 4-5 марта ичилади. Кунига уч марта шувокўти чойи ичилади. Бироқ бемор уни ичишни истамаса, беморни бу чойни ичишга мажбурламаслик керак, шу уч кун давомида бемор оч қолгани яхши.

Ёки:

Эрталабдан пешингача сабзи суви + олма суви қоришмаси, сўнгра асргача грейфрут суви, кейин кечкурунгача семизўти суви ичилади. Мева сувларининг орасида айни тарзда шувокўти чойи ичилади.

Олма ва грейфрут сувлари бир-бири билан аралаштирилмаслиги керак. Фақат олма суви сабзи суви билан; сабзи суви семизўти суви билан, сабзи суви исмалоқ суви билан араштирилиши мумкин.

Грейфрут ўрнига лимон суви ҳам ичилиши мумкин. Қишда семизўти сувининг ўрнига қизил лавлаги суви сабзи суви билан аралаштирилиб ичилиши мумкин. Мана шу уч кун давомида бошқа ҳеч нарса ейилмайди.

Биринчи ва иккинчи куни тиззалардан қон олдирилади (хожамот қилади). Қон олдириш ўрнига, анусга (орқа чиқариш аъзоси) 9-11 дона зулук қўйиш мумкин. Зулуклар тушгандан сўнг, улар қон эмган жойга банка қўйилади.

Бу уч кун ичида рўй берадиган қусиш, ҳар қандай гепатитга қарши фойдалидир, яхшиланишни тезлаштиради. Бир қошиқ зайтун ёғини бир стакан илиқ сув билан аралаштирилиб ичиш табиий равишда қуса олманларга қусишда ёрдам беради.

Бу уч кундан кейинги 7 кун давомида

Эрталабдан пешингача юқорида келтирилган сабзи суви қоришмалар кўрсатилганидек ичилади.

Пешинда кўнгли тортган мевани истаганча бошқа мева билан аралаштирмасдан ейилади. (Анжир, узум, олма, грейфрут, олхўри, ёки тарвуз).

Кечкурун майда тўғралган сабзи ва қизил лавлаги, исмалоқ, пиёз, саримсоқ, семизўти ва турп барглари қўшиб қилинган сабзи салати ейилади. Салатга лимон суви ва зайтун ёғи қўшилади. Салат билан биргалликда бир ҳовуч қовурилмаган бодом ёки ёнғоқ ейилади.

Уйқудан олдин ёғсиз қатик сувига асал ва бироз тош тузи қўшилиб, ичилади. Фақат давонинг 4-чи кунда иситма ёки сариклик давом етса, 4-чи кун эрталаб 70-100 гр тоза сиқилган сачратки ёки қичиткиўти суви + 50 гр сув + 1/4 чой қошиқ туйилган сано + бироз заъфарон аралаштирилиб, ичилади.

Қичиткиўти ўрнига 100 гр турп барги суви, дамланган мойчечак чойи ёки шувоқўти чойи қўлланилади.

Эслатма: бу турдаги аччиқ қоришмалар ширин қилинмасдан ичилиши керак. Сўнгра пешингача сабзавот сувлари юқорида кўрсатилган шаклда ичилади.

Пешиндан сўнг бир пиёла яшил ясмиқ + 1/2 чой қошиқ қоразира + 1 чой қошиқ барбарис меваси ёки қобиғи + 1/2 чой қошиқ шамбала сув билан қайнатилади, охирида занжабил қўшилади ва олов ўчирилади.

Бироз совугандан кейин эзмасдан сузилади ва ютум-ютум ичилади. Яшил ясмиқ ўрнига арпа ҳам ишлатилиши мумкин.

Уйқудан олдин ёғсиз қатик сувига асал ва бироз тош тузи қўшилади ва ичилади. Бу 7 кун давомида қилинади.

Бу 7 кун ичида 4-чи кун яримга-ярим сув билан аралаштирилган аччиқ қовун суви ҳовучга солиниб, бошни олдинга эгиб, бурунга тортилади. Бурун ичида 3-5 сония тутиб тургач, ташқарига ўз оқими билан чиқарилади.

Мазкур муолажани бир мартадан кўп қилиш тўғри эмас. 2-3 соатдан кейин аксириш ва бурун оқиши бошланади.

Оқиш 1-2 кунгача давом этиши мумкин. Бу муолажадан кейин кўзлардаги ва теридаги сариклик дарров кетади. Фақат бироз бош оғриғи бўлиши мумкин, бу табиий ҳол. Аччиқ қовун суви ўрнига аччиқ қовун ёғи ёки седана ёғи ҳам қўлланилади. (**“Дорилар”** бўлимининг **“Аччиқ қовун”** мавзусига қаранг.)

Ёки:

Айни бир тарзда бурунга олма ёки узум сиркаси ҳам тортилиши мумкин. Фақат бу сиркани бурунда 7-10 сония тутиб туриш ва кунига 3-4 марта такрорлаш керак.

5-чи кун кун эрталаб ўнг курак пастига 6 дона;

6-чи кун эса ўнг ва чап кўкрак пастига 6 дона зулук қўйилади. Зулуклар тушгандан кейин чақилган нуқталар устига банка қўйилади.

Зулуклар мавсуми бўлмаса, елкалар, кураклар ораси ва кураклар пастидан қон олдирилади (хожамот қилади). 10 кундан кейин бу муолажа такрорланади.

Жигарни ювишга тайёрланиш шу тарзда тугатилади.

7 кун тугатилгандан кейин бир кун давомида сув билан кориштирилган олма шарбати ичилади ва соат 19:00дан бошлаб жигарни тозалаш амалга оширилади. (**“Жигарни тозалаш, 3-чи кун”** бўлимига қаранг)

Тозалаш амалга оширилгандан кейин овқатланиш тартибига эътибор бериш керак ва бир ҳафтадан кейин 3 кун оч қолинади. Очликдан бир ҳафта кейин натижани кўришни ҳоҳлаган кишилар қонини таҳлил қилдириб кўришлари мумкин.

Даво бошлангандан 1-3 ой давомида қонда вирус мавжуд бўлиши мумкин. Лекин вирус зарар бермадан, бироз вақтдан кейин ўз-ўзидан йўқ бўлиб кетади. Чунки тозаланган жигар вирусларни кўпайиши учун қулай жой эмас.

Соғликни тиклангандан кейин уни йўқотмаслик учун ҳафтада бир марта 36 соатлик очлик рўзаси тутиш, тиббиёт дориларни, қўшимчали тайёр таомларни ва ичимликларни истеъмол қилмаслик, аралаш емаслик, захарли моддаларга ҳеч қандай тарзда яқинлашмасликка одатланиш кифоя қилади.

Касал она сутини эмган чақалоқ эса 2-3 кун оч қолдирилади. Очлик тугагандан кейин 50-100 гр зайтун ёғи билан клизма қилинади, ундан кейин оз-оздан эмизилади. Чақалоқ оч қолдирилганда унинг онаси ушбу 2-3 кун давомида бирор мева сувини ичиб ўтказиши, келган сутини соғиб ташлаши ва ичаклар давосини бошлаши керак.

Агар бемор 2-5 ёшдаги бола бўлса, болани дарров 2-3 кун оч қолдириш, очлик тугагандан кейин 150 гр. зайтун ёғи билан клизма қилиш, кейин 7 кун давомида унга грейфрут, олма, сабзи сувларини ва асал шарбатини ичириш, мева ва тарвуз едириш керак.

Очлик тугагандан сўнг 2-чи куни курак суяклари пастидан хожамот қилинади ёки ўнг курак суяги пастига 3 дона кичик зулук қўйилади. Зулуклар тушгандан кейин улар чакқан жойларга банка қўйилади.

5-10 ёшдаги болаларга 150-200 грамм зайтун ёғи билан клизма қилингандан кейин 3 кун очлик қилинади. Кейин 3 кун олма суви ичилади ва 3 кун соат 19:00 дан бошлаб жигарни тозалаш муолажаси амалга оширилади. (**“Жигарни тозалаш”** бўлимига қаранг.)

Мазкур даводан сўнг болага маргарин ва рафиналанган суюқ ёғлар билан тайёрланган овқатлар, қўшимчали тайёр таомлар ва ичимликлар, аралаш овқатлар, оқ нон едирмаслик керак, сут ҳам ичирмаслик керак.

Янги сиқилган мева ва сабзавот сувлари, табиий узум бекмеси (асалдек холга келганча қайнатилган сок) ва мева беришни давом эттириш керак. Исталса, кунига бир марта овқат едирилиши мумкин

Бемор кекса ёшдаги киши бўлса, «Сурункали гепатит давоси» амалга оширилади.

Гуларнинг ҳикояси (32 ёшда, Истамбул):

“Бир ёшимда пневмонияга (ўпкаларнинг яллигланишига) дучор бўлиб, антибиотикли игналар олган эканман.

Оилам ловия, жўхори етиштириб, ҳосилни ҳашаротлар, тошбақаси емаслиги учун ўсимликларга “DDT” кимёвий моддасини кўп сепарди. 20 ёшда турмушга чиқдим. Турмушга чиққанымдан 3 ойдан сўнг 2 ойлик болам тушиб қолди. Шифокорлар бачадонимнинг жуда ёмон аҳволда эканини, шу сабабдан унда қайта ҳомила бўлиши эҳтимоли 5% га тенглигини айтишиди.

Биринчи ҳомилам тушгандан кейин руҳий мувозанатим бузилди, ва мен психологик даво олишни бошладим. Бачадонимни ренгтген қилгандан сўнг, докторлар бепуит эканлигимни айтишиди. Шундан сўнг ҳомилали бўлиб қолдим. 9 ойлик ҳомилалик даврини ўтказдим. Цезар амалиёти билан туққанымдан 9 ой ўтгач, яна ҳомиладор бўлдим, бироқ қорнимдаги ҳомила беш ойлигида ўлиб қолди.

Ўлик ҳомила ярим соатдан кўп давом этган аборт ёрдамида олинди. Бу орада мен яна психологик муолажалар олишни бошладим. 2 йил давомида сероксат, дидерал ва атаракс дориларини олдим.

Муолажаларга бориб келавериб, машҳур докторнинг ўзи ҳам касал эканлигини кўрдим ва даволанишни тўхтатдим.

Бироз вақт ўтгач, яна ҳомиладор бўлдим.

Ошқозоним безовта бўлиши, бошим айланиши, ҳолсизлик ва ҳушимни йўқотаверишимдан шикоят қилиб, шифокорга бордим. Докторлардан бири, бола тушиши ва ўлиши ҳолатларини тушунтириб, қонимда микробли бир касаллик борлигини, аммо бу касалликнинг сабабини билмаслигини айтди ва бир қанча таҳлиллар қилдиришим кераклиги буюрди. Қилинган таҳлилларда гепатит-С касаллиги чиқди.

Зудлик билан ҳомиламни олдиришим кераклигини, акс ҳолда ферментлар кўпайиб, касаллигим оғирлаишини айтишиди.

Турмуш ўртоғим билан биргаликда ҳомилани олдириб ташлашга қарор қилдик.

Касалхонада мени даволаган шифокор менга: “Туққанингдан кейин касалхонада қоласан, биопсия десам - биопсия, таҳлил десам - таҳлил қилдирасан. Хуллас, мен нима десам, шуни қиласан”, деди.

Иккинчи туғишим ҳам олдингиси каби, Истанбулдаги «Чана» касалхонасида «цезар» амалиёти билан амалга ошди.

Туғишдан кейин ферментларим юксалиб кетганди. Чақалоққа ҳам гепатит-С юқмасин деб, уни эмизишга рухсат бермадилар.

Бу мени жуда қийнади.

Шифокор ва ҳамширалар чақалогимга бир ит боласига қарагандек

қарашарди, уни махсус қўлқопларда, тагин бармоқларининг учлари билан олиб кўйишарди.

Буни кўриш мен учун катта азоб эди.

Туққанимдан кейин 1 ой ўтмасдан сўнг жигар биопсияси қилинди. Шундан кейин деярли ҳар куни касалхонама- касалхона юра бошладим.

Мени яна психологга жўнатишди.

Берилган дорилардан кейин шундай кучли бош оғриқлари бошланди-ки, бошимни деворга уришгача бориб етдим.

Бу дорилар мени жуда касал қилди, уларнинг таъсирида асабий бўлиб қолдим, ошқозонимда гастрит бошланди. Энди ўлишим муқарраллиги ҳақида ўйлаб, жажжи болаларимга мени вафотимдан сўнг ўз кунларини ўзлари кўришлари учун иш ўргата бошладим.

Бошимда оғриқлар тугамагани учун бошқа шифокорга бордим, у менга “Земикс” деган, ҳар ойда бир марта ичиладиган бир дори берди. Уни ичганимда худди жиннидек бўлиб қолардим, миям увишиб, ҳамма ерда кўзимга қон кўринарди, эрим ва болаларимни пичоқлаб ташилагим келарди.

Доим қорним шишарди. Шифокорлар 30 ёшимда цирроз бўлишимни, агар менга берилган умр 50 йил бўлса, 40 йилгача тушиб қолишини айтишди. Бундан қутулишининг битта йўли сифатида улар мен ёш бўлганим учун жигаримни алмаштириш мумкинлигини такидлашарди. Бундай пайтда турмуш ўртоғим мени юпатиб: “Ҳафа бўлмагин, гепатит С нинг давоси йўқ десалар ҳам, Аллоҳ давосини беради”, - дерди.

Бу орада турмуш ўртоғимнинг бир касал дўстига докторлар “Биз ҳеч нарса қилолмаймиз. Сен ўзинг билган бир ишончли одамнинг уйига кет-да, ўша ерда мириқиб, ўлимни кутиб ёт”, дейишибди. Бу хаста одам ҳам Ойдин Солиҳнинг қабулига бориб, унинг даво услубига кўра, 3 марта уч кунлик очлик ва жигар тозалангандан кейин, ўлишига ҳозирланган киши тузалиб кетибди. У, тузалиб кетибди. Бундан хабар топгач, мен ҳам Ойдин хонимнинг хузурига бордим. Ойдин хоним менинг даволанишим жуда осон эканлигини айтди.

Гепатит-С нинг давоси йўқлигини эшитганим учун, йиллардан бери ундан қутула олмай юрганим учун мен у кишининг гапларига олдинига ишонмадим. Аммо 7 марта 3 кунлик очликлар қилганимдан ва жигар тозалангандан кейин менда гепатит ҳам, мигрен ҳам, ревматизм ҳам, тўқима йиртилиши ҳам асар қолмади.

Бир йил аввал 35 ёшимда учта цезар амалиётидан сўнгга нормал йўл билан 5 килограммлик бир чақолоқ туғдим. Аллоҳ Ойдин хонимдан рози бўлсин!”

2011 йил, ноябр.

Сурункали гепатит давоси

Сурункали гепатит давоси ошқозон ва ичак давосидан бошланади. Кейин жигарни тозалаш амалга оширилади. (“**Ошқозон ва ичак давоси**” ва “**Жигарни тозалаш**” бўлимларига қаранг). Очлик кунларида қон олдирилади ёки зулук кўйилади.

Жигар тозалангандан кейин жигарни кучлантириш учун:

Ҳар куни эрталаб 20 мг тоза ари сути 1 чой қошиқ асал билан оғизда

эритилиб ютилади. Асални хуш кўрмаганлар 1/4 чой қошиқ асал истеъмол қилишса ҳам етарли бўлади. Пешингача мева ейилади ёки мева сиқилиб, суви ичилади. Жигар учун энг яхши мевалар - анжир, узум, тарвуз, олма, грейфрут ва лимон.

Пешиндан сўнг оч қоринга бир чой қошиқ полен бир десерт қошиқ асал билан ейилади. Асалдан ва ширин мевадан бошқа ширинлик ейилмайди.

Кунига бир марта овқат билан кўкат, саримсоқ, қизил лавлаги, исмалоқ, семизўти салати ейилади.

Ҳафтада икки марта яшил ясмиқ майдаланган қоразира ва шамбала билан қайнатилади, занжабил кўшилади ва эзмасдан сузиб, суви ичилади. Яшил ясмиқ ўрнига арпа ҳам ишлатилиши мумкин.

Шу муолажа бир ой давомида қилинади.

Ари сути ва полен топилмаса, ўрнига қуйидаги коришма тайёрланади:

30 гр қуритилган занжабил + 15 гр долчин пўсти + 300 гр сув аралаштирилиб, бир кеча қолдирилади. Эрталаб юмшаган занжабил ингичка қилиб кесилади, айна сувнинг ичида долчин қобиқлари билан биргаликда 10-15 дақиқа паст оловда қайнатилади. Сўнг бир килограмм янги анжир кўшилади. (Янги анжир ўрнига 300 гр табиий шаклда қуритилган анжир сув билан намланиб, бир кечадан сўнг қўлланилади.) Қайнаш даражасига етгандан сўнг бир стакан шакар кўшиб, олов ўчирилади. 1-3 соат қутилгандан кейин такроран оловга қўйилиб, 10 дақиқа паст оловда қайнатилади ва олов ўчирилади. Бу сафар 5-6 соат қутгач, ярим килограмм асал кўшиб, паст оловда 3-5 дақиқа қайнатилади. Оловни ўчиргач, дарров қуйида кўрсатилган тарзда тайёрланган заъфарон кўшилади ва 2-3 кун қутилгач, қўллай бошланади. Мана шу сиропдан кунига 1-2 марта 30-50 граммдан оч қоринга ичилади, ичидаги меваси, долчини ва занжабили ҳам ейилади.

Эслатма: Табиий асал топилмаса, табиий шакар ишлатилиши мумкин.

Заъфарон тайёрлаш

Заъфарон шодаларидан бир тутам олиниб, 100-150 гр иссиқ сув билан аралаштирилади ва бир кун қолдирилиб, сўнг сузиб ишлатилади.

Юқорида келтирилган бир ойлик даводан сўнг:

Ҳар куни эрталаб бир ош қошиқ янги туйилган седана + бир ош қошиқ майдаланиб, элакдан ўтказилган бўйимодарон + бир ош қошиқ асал аралаштирилади, ҳосил бўлган коришма иккига бўлинади ва пешингача икки марта кўк чой билан ичилади. Оч қолганда олма, грейфрут, сабзи сувлари ичилиши мумкин, фақат пешингача ҳеч бир бошқа нарса истеъмол қилинмайди. Пешиндан сўнг мизожига мос келган бирор таом еса бўлади. 3-5 кун шу тарзда давом эттирилади.

Бундан сўнг:

Ҳар куни кечкурун 1/4 чой қошиқ туйилган сано + 70-100 гр сачратқи баргининг суви + 50 сув + озроқ заъфарон кўшиб, ичилади. Сачратқи

барги сувининг ўрнига қичитки ўти суви, бир ош қошиқ янги сиқилган занжабил суви, турп баргининг суви ёки дамланган мойчечак чойи ичилиши мумкин.

Бу дорини, ич қотиши бўлмаса - ҳафтада икки-уч марта, ич қотиш бўлса - ҳар куни кечкурун 1 ҳафта ичиш керак бўлади. Бу ерда сано қонни ва жигарни тозалаш мақсадида қўлланилади.

Мазкур 10-12 кунлик курс ҳар 3-6 ойда бир марта такрорланади. 2-3 ойдан сўнг тузалганига амин бўлиш учун шификорга борса бўлади

1-2 йил давомида ҳафтада бир марта 36 соатлик очлик рўзаси тутилади. 7 марта 3 кунлик очлик, кейин яна 10 кунлик очлик рўзасини тутиш жигарни аввалги, яхши, аҳволига қайтаради.

Жигарни тозалаш ва кучлантириш хусусияти бўлган қичитки ўти, селдир, унинг япроғи, петрушка, кашнич, сачратқи (улар янги ёки қурутилган ҳолда, чой ҳолида, овқатга ёки салатга қўшилган ҳолда) истеъмол қилиниши мумкин. Бу муолажани йилда бир марта такрорлаш керак.

Цирроз

Жигар циррозининг энг асосий сабаблари - аввалдан ўтказилган вирусли ёки токсик гепатит, алкоголизм ёки сурункали юрак етишмовчилигидир.

Аммо баъзи ҳолларда, циррозга йўлиқишда алкогольга боғлиқлик, юрак етишмовчилиги ёки вирусли гепатит эмас, бошқа сабаблар кузатилади. Бу касалликка олиб келувчи асосий сабаблардан бири - овқатдан кейин мева ейишдир. (**“Бир-бирига зид таомлар”** ва **“Аралаш таомлар”** бўлимларига қаранг.) Жигар циррози бир сабабдан эмас, балки бир қанча сабабдан бўлса ҳам, касалликнинг кечиши ўзгармайди. Жигар ҳужайраларига зарар берадиган ҳар қандай омил туфайли ҳужайраларининг ўрнини боғловчи тўқималар эгаллайди.

Ортиқча даражада кўпайган боғловчи тўқималар кейинроқ ўзининг атрофидаги ҳужайра ва томирларни сиқиштиради. Натижада жигарда қон айланиши камайиб, кислород етишмовчилиги ортади. Циррознинг ортиқча боғловчи тўқималар ишлаб чиқариши – қон айланишининг издан чиқишига, қон айланишининг издан чиқиши – доимий заҳарланиш ва яллиғланиш-ларга, доимий заҳарланиш ва яллиғланишлар эса – иммунитет тизимининг заифлашишига олиб келади. Цирроз касаллигининг давоси оғир бўлиши билан бирга ундан тузалиш жигардаги касалликнинг босқичига ва беморнинг ёшига боғлиқ. Касалликнинг охириги босқичида жигар катталашиши ҳам, кичиклашиши ҳам мумкин.

Циррознинг давоси

4 ҳафта давомида Довуд алайҳиссаломнинг рўзаси тутилади: яъни, бир кун оч қолинади, бир кун ўсимлик чойи ва узум, олма, грейфрут, лимон сувлари ичилади; анжир, тарвуз ейилади.

Масалан:

Биринчи кун оч қолинади, иккинчи кун эса пешингача мева сувлари ичилади, пешиндан сўнг кечгача мева, салат ейилади, занжабил ёки наъматак чойи ичилади ва уйқудан олдин 30 гр саримсоқли зайтун ёғи + 30 гр лимон суви билан ичилади, эртаси куни яна оч қолинади...

Сабзавот суви сифатида:

Сабзи суви + қизил лавлаги суви қоришими.

Лавлаги суви + семизўти суви аралашмаси,

Қизил лавлаги суви + исмалоқ суви қоришими.

Сабзи суви+ олма суви қоришими.

1/4 миқдорда сув қўшилади.

Бу орада хоҳишга кўра, ё мева сувининг ўрнига сабзавот суви ичилади ва мева ўрнига салат ейилади. Салат исмалоқ, семизўти, сачратки, петрушка, қуруқ пиёз, кўкат, қовоқ, сабзи, қизил лавлаги, селдир, саримсоқдан қилинади, юзига бир ош қошиқ саримсоқли зайтун ёғи сепилади ва кўп лимон суви қўшилади. Бошқа ҳеч нарса ейилмайди.

Биринчи ҳафтадан сўнг, зулук мавсуми бўлса - зулук давоси, зулук мавсуми бўлмаса – хожамот бошланиши керак. (“**Жигарни тозалаш**” ва “**Зулук билан даволаш**” бўлимларига қаранг.)

4 ҳафтадан кейин уч кунлик очлик ва унинг кейин жигарни тозалаш амалга оширилади. (“**Жигарни тозалаш**” бўлимининг “3-чи кун” мавзусига қаранг.)

Жигар тозалангандан кейин:

Ҳафтада икки кун, хусусан, якшанба ва пайшанба кунлари 36 соатлик рўза тутилади.

Рўза тутиладиган кунлардан ташқари, қолган беш кун давомида мева суви ичилади, мева ва сабзавот ейилади, олма суви + асал ёки ари сути + полен қўлланилади.

Ҳафтада икки марта енгил овқат ейилиши мумкин. Ёғ сифатида фақат саримсоқли зайтун ёғи ёғсиз пишириладиган овқат устига сепиб ёки салат билан истеъмол қилинади.

Рўза тутилмаган кунлар учун озикланиш дастури намунаси

Грейфрут ёки олма суви ичилади. (соат 07:00)

Бир чой қошиқ асал 20 мг ари сути билан оғизда эритилиб ютилади. (соат 9:00)

100 гр сабзи суви + 100гр олма суви + 50 гр сув қултумлаб ичилади. (соат 11:00)

150 гр + 50 гр қизил лавлаги суви + 50 гр сув ичилади. (соат 13:00)

Бир десерт қошиқ асал + бир қошиқ полен ютилади, сув ёки занжабил чойи ичилади. (соат 15:00)

Анжир, узум, хурмо ёки тарвуз ейилади. (соат 15:30)

Сабзи ва қизил лавлаги қирғичдан ўтказилади, саримсоқ ёки пиёз, семизўти, исмалок, кўкат ва лимон суви билан салат қилинади. Устига бир ош қошиқ саримсоқли зайтун ёғи солинади. Нон ўрнига бир ҳовуч бодом билан уч дона аччиқ бодом ейилади. (соат 17:00).

Ҳафтада икки марта шу соатда сабзавотли таом, гўшт ёки балиқ салат билан ейилади. **“Гўшт”** бўлимида кўрсатилган, мизожига тўғри келади-ган гўшт танланади.

Овқатдан ейилмаган 3 кун давомида уйқудан олдин 30 гр саримсоқли зайтун ёғи + 30 гр лимон суви ичилади. (соат 21-22:00)

Ари сути ва полен топилмаса:

Бир чой қошиқ қовун данаги (уруғи) + 1/2 чой қошиқ турп уруғи + бир чой қошиқ яшил ясмиқ майдаланади, 150 гр семизўти суви + 50 гр сув аралашмаси билан ютилади. Оч қолганда юқорида кўрсатилган тарзда мева ёки сабзавот суви ичилади.

Бир маротаба ейиладиган овқат ёки ичиладиган сув миқдори 250 граммдан ошмаслиги керак. Бу жуда муҳим бўлиб, унга умр бўйи риоя этиш керак.

Бир ойдан кейин жигарни тозалаш такрорланади. Жигар тозаланишидан бир ҳафта ўтгач, тузлардан тозалаш, яна бир ҳафтадан кейин буйрак ва қовуқни тозалаш, ундан кейинги ҳафтада қонни тозалаш амалга оширилади. Бу тозалашларнинг ҳаммаси тугатилгандан кейин эса 3 кунлик очликлар, 7 кунлик ораликлар билан 7 марта қилинади. Яқунда бир ҳафта ўтгач, 10 кунли очлик қилинади (“Очликлар” бўлимига қаранг.)

Кейин:

Ҳафтада бир кун рўза тутишни ҳеч ташламай рўза тутилади. Бу орада ҳафтада 1-2 марта мизожига мос гўшт, 1 марта балиқ, 2 дона янги ёки 3 дақиқадан кўп қайнатилмаган уй тухуми, 1-5 марта қатик ёки кефир истеъмол қилиниши мумкин.

Фақат таомларнинг 60%ни кўкат, сабзавот, зайтун ёғи, асал, занжабил, янги мева ёки табиий йўллар билан қуритилган мевалар, хусусан, узум, анжир, хурмо, олма туршаги ташкил қилиши керак.

Янги ёки қуритилган анжирни - зайтун ёғига ботириб, қатикни - саримсоқ ёки кўкат билан, гўштни, тухумни ва балиқни - бироз туз ва кўп миқдорда кўкат билан, асални – занжабил, ёнғоқ ёки бодом билан, зайтун ёғини - лимон суви, саримсоқ ва кўкат билан ейиш керак.

Эслатма: 7 кундан ортиқ турган тухумни қўлланмаслик керак.

Бу муолажанинг охирида бемор яхшиланиши ва ўзини яхши ҳис қилиши мумкин. Аммо жигарнинг касаллик томонидан зарар етказилган жойларини тузатишнинг имкони йўқ.

Жигарнинг касалликдан фориғ бўлган жойларидан соғлом аъзо

кўрсатадиган натижаларни кутиш нотўғри. Бу дегани, хастада бундан буён вазифасини тўлиқ бажара оладиган жигарнинг йўқлиги, ва уни ортиқча юкламаслиги керагини билдиради Акс ҳолда, жигар яна эски, яъни касал ҳолига қайтиши мумкин. “Тартибли озикланиш” бўлимидаги товус қуши ҳақидаги ҳикоядан ҳулоса чиқариш керак.

Соғлом инсон ўзига қанча ризқ водийси берилганини билмаслиги мумкин, аммо цирроз билан оғриган инсон бундан билишга мажбур. Балки 2, балки 1 ризқ водийси қолгандир, циррозга учраган киши шунга қараб, ҳулоса чиқариши керак.

Беморнинг қорнида сув тўпланган бўлса, қуйидаги дорилар қўлланилиши мумкин:

Бир бош саримсоқ пиёз + 10 дона янги яшил зайтун + 1 сабзи + 500 гр сув аралашмаси пиширилади, эзилиб, сузилади ва ичилади. Қуритилган аччиқ қовун томири майдаланади ва қунига 1/2 чой қошиқ аввалига бир марта, сўнгра икки марта, кейин уч марта оч қоринга сув билан ичилади.

Шу тарзда қориндаги сувни меъёрига келтирувчи энг яхши доза аниқланади ва шу доза бўйича қўлланилади. Қон гуруҳ “0”, “В” ва “АВ” бўлган кишилар дозани оз-оздан кўпайтириб боришади. Қунига 3/4-1,5 чой қошиғидан кўп ичмасликлари керак ва бир ҳафта ичгандан кейин 1-2 ҳафта танаффус қилишлари зарур. Фақат қон гуруҳи “А” бўлганлар 3 қошиққача ва 3-4 ҳафта давомида танаффус қилмасдан ичишлари мумкин.

Ёки:

30 гр қуруқ ёки 100 гр янги аччиқ қовун томири майдаланади, бир литр сув билан 15 минут паст оловда қайнатилади ва сузилади. Сўнгра томир сувидан 100 гр олиниб, 200 гр асал сиропи билан аралаштириб, кун бўйи қултум –қултум ичилади ва шу тарзда 3 кун давом эттирилади. Кейин 3 кун дам олиниб, яна бир марта 3 кун такрорланади.

Эслатма: Аччиқ қовун қўлланилганда ич кетса, ич кетишининг тўхташини кутиш керак, ич кетиши тўхтагандан 3 кундан сўнг муолажа янгидан бошланади.

Талоқнинг катталашуви

Талоқ инсоннинг танаси учун қанчалик муҳим бўлса, унинг маънави-яты учун ҳам шунчалик муҳим аъзодир.

Талоқнинг катталашувига турли касалликлар сабаб бўлиши мумкин. Кўпинча талоқнинг катталашуви цирроз, қон касалликлари, турли инфекциялар ва бу касалликларни кимёвий ва синтетик дорилар воситасида даволаш туфайли юз беради.

Қадимги олимлар талоқнинг касалланишига - кам чайнаш ва ҳазмсизликни; варикоз, саратон (рак), садаф (псориаз), фил касаллиги (элефантиаз), сурункали безгак, жигар, қон, асаб ва руҳ касалликларига эса – талоқнинг касалланганини, сабаб қилиб кўрсатишарди.

Талоқ касалликларини даволашга овқатланиш одатини тартибга солиб, ичакларни ишлатиб, қон олдириб ва жигарни тозалаб бўлгандан кейин киришилади ҳамда овқатни кўп чайнашга диққат қилинади.

Жигар тозалаш билан бир вақтда талоқ ҳам тозаланади. Ичаклардан чиққан жигарранг ёки нефт рангидаги парчалар талоқнинг аҳволи яхши эмаслигини ва такроран жигарни тозалаш зарурлигини кўрсатади. Қонни тозалагандан 2 ҳафта кейин, зарур бўлса, иккинчи марта жигарни тозалаш амалга оширилади.

Эскидан табиблар талоқ касалликлари учун тайёрлаган дориларини доим сирка билан бирга қўллашарди. Талоқ касалликларига, хусусан, инфекциялар туфайли талоқ катталашишига қарши семизўти ва дафна баргининг жуда фойдали эканлиги аниқланган.

Шу сабабдан қуйидаги дориларни қўллаш тавсия қилинади:

4 гр янги майдаланган ёввойи семизўти уруғи + 30 гр узум сиркаси кунда бир маҳалдан 3 кун ичилади. Семизўти уруғининг ўрнига турп уруғи ёки ошқовоқнинг қуритилиб, майдаланган пўсти айна тарзда истеъмол қилиниши мумкин.

10 гр дафна барги (ёки ёнғоқ барги) + 400 гр сув 3 дақиқа қайнатилиб, 30 дақиқа дамлангандан кейин сузилади ва кичик култумлар билан кун бўйи ичилади. Бу муолажа 3 кун давомида қилинади. Семизўти уруғини қўллаб тайёрланган дори билан алмаштириб, 3 кунлик курслар давомида 3 марта такрорланади.

Янги сиқилган 150 гр семизўти суви + 50 гр сув қўшилиб кунга 2-3 стакан ичилади.

Семизўти ейишни ва унинг сувини ичишни танаффусларсиз амалга ошириш керак. Яна-да шифоли бўлиши учун ёввойи семизўти ишлатишга ҳаракат қилиш керак.

Агар семизўтининг мавсуми бўлмаса, карам ёки қизил лавлаги суви ёки, мавсумига кўра, анор суви сув билан аралаштириб ичилади.

Бу сабзавотларнинг сувлари талоқнинг мизожига жуда мос келгани учун талоқ касалликларига ва талоқ касалликларини келтириб чиқарувчи бошқа касалликларга қарши жуда фойдалидирлар.

Фақат оқ карам ичакларда газ ҳосил қилса, сарсабил карами ишлатиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Анжир, узум, анор, олма, яшил баргли сабзавот, қовоқ, ошқовоқ, қизил лавлаги, сарсабил карами, оқ карам, хусусан, карам томири, исмалоқ, семизўтини таом сифатида еганда улар дори сифатида ҳам фойда берадилар.

Салатларда кўп миқдорда лимон суви, овқатларга ҳам хантал ва занжабил қўшилади. Овқатни кунга бир мартадан кўп емаслик керак. (Овқатларнинг тартиби хусусида **“Цирроз”** бўлимига қаранг).

Талоқ касалликларига ошқовоқнинг ўзи ҳам, қобиғи ҳам жуда фойдали.

Ошқовоқнинг қобиғи тўғралади ва қуритилиб, майда туйилинади. Кунда бир чой қошиқ ичилади.

Ошқовоқ қобиғи билан бирга пиширилади. Асал ва майдаланган саримсоқ билан аралаштирилиб ейилади.

Бу дориларни қўлланиш давомида ҳар душанба куни 36 соатлик очлик қилинади. Бундан ташқари, ҳижрий ойларининг 13-чи, 14-чи, 15-чи кунларида саҳарлик ва ифторликда фақат сув ичиш шарти билан 3 кун очлик қилиш ва буни узоқ муддат қилиш керак. Мавсумга ва имконга кўра, қолган дорилар ҳам қўлланилиши мумкин.

Қичитқи ўти уруғи асал билан яримга-ярим аралаштирилиб, кунига бир марта оч қоринга бир ош қошиқдан ичилади. Бу муолажа 2 ҳафта давом эттирилади. Мазкур муолажа қисқа танаффуслар бериб, бир давомида шамбала билан алмаштириб қилинади.

1 чой қошиқ шамбала илик сув ва асал билан аралаштирилади, ичига 7 томчи седана томизилади ва ичилади. Икки ҳафта давомида қилинади.

Қичитқи ўтини чой сифатида ёки овқат устига сепиб, ёки овқатга кўшиб, вақти-вақти билан қисқа танаффуслар қилиб, доимий равишда истеъмол қилиш керак.

Сарсабил карами суви ёки оқ карам суви, семизўти суви ёки қизил лавлаги суви кунига 1-2 марта стаканда ичилади. Ёки мавсумига кўра, кунига 1-2 стакан грейфрут ёки анор суви 1-2 йил давомида ичилади.

Талокдаги тиқилишларни очиш хусусиятига эга бўлган занжабил ва долчин ширинлик сифатида истеъмол қилинади.

3-4 дона аччиқ бодомни ширин бодом билан ейилади. Аччиқ бодом, жигар ва талокдаги тиқилишларни очади.

Катталашган ва қаттиқлашган, аммо яллиғланмаган талок учун компресслар:

Эзилган оқ карам барглари сирка билан аралаштирилади ва ёғли қоғозга сурилиб, талок устига қўйилади.

Ёки:

Қизил лавлаги сиркада қайнатилиб, эзилади ва ёғли қоғозга сурилиб, талок устига қўйилади, 3-4 соат кутилади.

Катталашган ва қаттиқлашган, яллиғланмаган талок учун компресслар:

Ёғли қоғозга асал суртилади. Асал устига майдаланган хантал уруғи сепилади ва талок устига суртилади. Кейин эса 3-4 қават матоҳ билан ёпилади ва иложи борича узоқ вақт (15-20 дақиқа) кутилади.

Ёки:

Ҳар куни оқшом седана майдаланади ва эски зайтун ёғининг чўкмаси билан аралаштирилиб, талок устига қўйилади. Эрталабгача кутилади. Бу компресс турли яллиғланишли шишларга қарши ҳам қўлланилиши мумкин.

Мазкур компресслар семизўтининг уруғини истеъмол қилаётганда амалга оширилса, жуда фойдали бўлади.

Талоқ касалликларига қарши кавардан яхшироқ ўсимлик йўқ. Кавар ёки унинг илдизи қайнатилиб, ичилади ёки қурутилган илдизи, майдаланиб, жавдар уни билан аралаштирилгандан кейин талоқ устига суртилади.

Фақат талоқ учун каварнинг энг фойдали қисми томирининг қобиғидир. Янги қобиғи қурутилган қобиғидан кучлидир.

Анемия (Камқонлик)

Камқонликнинг ташқи аломатлари:

Тери сўлғин, тил юзаси текис бўлиб, унинг ўнқир-чўнқирлари йўқолади (витамин етишмаслиги).

Лаб четларида кичик ёриқлар пайдо бўлади, ингичка ичакларнинг беҳузурлиги ва темир етишмаслиги).

Тери қуриydi ёки шўралаydi (тироид гормонларининг етишмаслиги).

Камқонликнинг сабаблари:

Қон ишлаб чиқаришда рол ўйнаган “В” гуруҳи витаминлари фақат соғлом ичакларда ишлаб чиқарилади. Витамин ва ундан ҳам зарур бўлган модда ишлаб чиқарадиган микроблар мажмуаси ҳам ичакларда яшайди. Нотўғри овқатланиш ва доимий ҳазмсизлик натижасида ошқозонда чириган овқатларнинг захарли қолдиқлари ичакларга тушади ва у ердаги табиий, фойдали микроблари ўлдиради. Шундай қилиб, витамин ва темир етишмовчилиги ва камқонлик бошланади.

Озиқланиш бузилиши натижасида юзага келган ҳазмсизлик, жигар ва қонда бириккан токсик ва қолдиқ моддалар аъзоларда тикилишлар ҳосил қилиб, тўқималарга салбий таъсир кўрсата бошлайди. (**“Касалликларнинг бошланиши ва ривожланиши”** ва **“Гепатит”** бўлимларига қаранг.)

Ошқозондаги ҳазмсизлик ва жигарнинг токсинларни бартараф этиш хусусиятининг ожизланиши тироид безининг тўқималарига таъсир ўтказади. Ва тироид безларида гормон ишлаб чиқариш камаydi. Гормон ишлаб чиқариш камайганда, метаболизм секинлашади. Метаболизм камайганда, кислородга бўлган эҳтиёж камаydi. Кислород эҳтиёжи камайганда, қондаги гемоглобин даражаси тушиб кетади.

Бу ҳолатда ҳазми тузатмасдан, ичакларни ва жигарни даволамасдан, темир даражасини оширишга қаратилган даво зарарлидир, у янги касалликларни келтириб чиқариши мумкин.

“Анъом сураси”, 146-чи оятда **”Яҳудийларга барча тирноқли ҳайвонларни ҳаром қилдик. Уларга сизир ва қўйларнинг биқинларидаги, ичакларидаги ва суяк ёғларидан таиқари, ич ёғларини ҳам ҳаром қилдик”**, дейилади.

Охирги илмий изланишлар шуни кўрсатмоқда-ки, “А” қон гуруҳига мансуб бўлган кишилар мол (қизил) гўштини ҳазм этишда қийналишади

ёки умуман ҳазм қила олмайдилар. Бундай одамларнинг ошқозони гўштнинг ҳазмини таъминловчи кислотани ва ёғларнинг ҳазмини таъминловчи ферментларни шу қадар кам ишлаб чиқаради-ки, мол гўшти ва ёғларни парчалай олмайди.

Мол гўштини ва ёғларни ҳазм қилиш даражасидаги ҳазм тизимига эга бўлмаган кишиларда тиронд гормони ва гемоглобин ишлаб чиқариш паст бўлиши касаллик эмас, уларнинг фитрати, яъни, табиатидир. Шундай фитратга эга бўлган холда, ёғли, гўштли ва қўшимча моддали таомларни кўп истеъмол қилганларнинг, яъни “А” қон гуруҳига мансуб кишиларнинг аҳволи ҳақиқатдан ҳам ёмон бўлади: улар ҳазм етишмовчилиги ёки ҳазмсизлик, қил томирларда, юракда ва юрак томирларида кўплаб тикилишлар, жигар, буйрак ва талокда бузилишлар, гипотироидизм ва анемия каби касалликларга дучор бўлиш хавфи остида яшашади.

“А” қон гуруҳига мансуб кишиларнинг 50%да анемия ва юқорида санаб ўтилган касалликлардан иккиси, учи ёки ҳаммаси учрайди. (**“Ёғлар” ва “Қон олдириш”** бўлимларига қаранг.)

Яхудий, армани ва туркларнинг аксарияти “А” қон гуруҳига мансуб бўлгани учун уларда анемиянинг кўп учраши ушбу касалликнинг муҳим бир хусусиятидир. Статистик маълумотларга кўра, Туркияда ва Исроилда, тахминан, 40% кишида турли даражадаги камқонлик бор.

Кир ювиш воситалари ва дориларда бўладиган кимёвий моддалар, суяк илиги ҳужайраларининг генетик жиҳатдан ўзини янгилаш хусусиятини, яъни RNA синтезини бузади. Жуда нозик тузилган бу ҳужайралар бундай кучли таъсирга қаршилик кўрсата олишмайди. Бундан ҳам оғир ҳолларда янги эритроцит ишлаб чиқариш тўхтайтиди ва кучли анемия вужудга келади.

Бунинг сабаби, қон ишлаб чиқаришга масъул бўлган ферментлар юзага келган реакциялар натижасида йўқ бўлиб кетганидир.

Кир ювиш воситалари, антибиотиклар, анализгетиклар, ревматизмга қарши дорилар, аспирин, қонни суюлтирувчи дорилар ва психиатрияда қўлланиладиган кимёвий дорилар, эритроцитларнинг ҳужайра деворларини эритиб, уларни бартараф қилишни бошлайдилар.

Эритроцитларнинг нозик ҳужайралари бундай кимёвий хуружга дош бера олмайди.

Қайд этилганидек, кир ювиш воситалари ва синтетик дорилар бир тарафдан, суяк илиги ҳужайраларининг ўзини-ўзи янгилашига тўсқинлик қилади, яъни қон ишлаб чиқариш тизимини бузади, иккинчи тарафдан, ишлаб чиқарилган қон ҳужайраларини бартараф қилади.

Бу, ўз навбатида, биологик давомийлик ва тириклик учун катта хавфдир.

Туркияда анемия касаллиги асосан кир ювиш воситалари, аспирин ва антибиотикларни ҳаддан зиёд қўлланиш натижасида келиб чиққан.

Бундан ташқари:

Антибиотиклар ичаклардаги керакли моддалар ва қон ишлаб чиқаришда муҳим рол ўйнайдиган “В” гуруҳи витаминларини синтез қилувчи микробларни йўқ қилади ва қон ишлаб чиқаришнинг камайишига сабаб бўлади.

Аспирин, ревматизмга қарши дорилар, антидепрессант ва кир ювиш воситаларини қўлланиш натижасида юзага келган буйрак, ошқозон ва ичак каби аъзоларда томир ёрилишлари ва эндометриоз туфайли ҳосил бўладиган яширин қонашлар камқонликка сабаб бўлади.

Кортизон, шишлар, яралар ёки бавосил (геморрой) каби сабаблар туфайли ошқозон ва ичакда юзага келган қонашларни кучайтириб юбориши мумкин.

Қандай сабаб билан юзага келишидан қатъий назар, камқонлик темир етишмовчилигига, бу ўз навбатида, Окденгиз анемиясига сабаб бўлиши мумкин.

Анемия давоси осон, аммо узоқ давом этади:

Аспирин, ревматизмга қарши дорилар, антибиотик, тайёр таом ва кир ювиш воситаларини ишлатишни тўхтатиш; Овқатланиш одатини ва ҳазми тўғрилаш; Жигарни, буйрақларни ва қонни тозалаш; Тиронид безини ва жинсий аъзоларни даволаш; Томирлардаги тиқилишларни хожамот билан ва томир очувчи дорилар билан эритиш, шу тарзда қон айланишини тузатиш керак.

(“Умумий тавсиялар”, “Ошқозон ва ичакларнинг давоси”, “Жигарни тозалаш”, “Буйрақни тозалаш”, “Қон олдириш” бўлимларига қаранг.) Анемиянинг давоси “Юрак касалликлари” бўлимида кўрсатилган даво билан бир хил.

Камқонликка қарши қуйдагилар фойдалидир:

Қизил лавлаги салатини ейиш ва қизил лавлаги сувини ичиш, олма ейиш ва сувини ичиш, қичитқи ўти ейиш ва сувини ичиш; янги ёки табиий қуритилган қизил узум ейиш; табиий узум ва қора тут пакмазини (куюқ ҳолга келгунча қайнатилгани узум ёки қора тут шарбатини) ичиш (хусусан, “А” қон гуруҳига мансуб кишилар учун); кўп миқдорда кўкат ва зайтун ёғи истеъмол қилиш; темир моддасига бой бўлган сувга ювиниш ва бу сувни ичиш; эрталаб офтобнинг тагида, хусусан, ўрмонли жойларда ва денгиз бўйида кўп юриш, денгизда сузиш, яхши муомалали бўлиш ва хурсанд ҳолда юриш.

Бундан ташқари, “О”, “В” ва “АВ” қон гуруҳларига мансуб бўлган кишилар қизил гўшти кўкатлар билан бирга истеъмол қилишлари керак, бу нарса камқонликка яхши даводир.

Қуйдагилар зарарлидир:

Кир ювиш воситалари ва соч бўёқларидан фойдаланиш. Маргарин, гидрогенлаштирилган ёғлар, доғланган ёғлар, қўшимчали тайёр таомлар

ва ичимликлар, оз чайнаш; ҳаракатсизлик, кўп ейиш, кўп хафа бўлиш, асабийлашиш, хоинлик, ҳасад ва ғийбат қилиш.

Бундан ташқари, “А” қон гуруҳига мансуб бўлган кишиларнинг – мол (қизил) гўшти ейиши ва сут ичиши; “0” қон гуруҳига мансуб бўлган кишиларнинг эса – сут ичиши, жўхори ва буғдой ейиши зарарлидир.

Сўлак бези тизими ва касалликлари

Сўлак безлари организмда ишлаб чиқарилган гормонларни тўғридан-тўғри қонга аралаштиради. Шу тарзда гормонлар энг қисқа вақтда организмнинг барча ҳужайраларига етиб боришади.

Организмнинг руҳий ва жисмоний функцияларининг назоратда ушлаб турилиши, тизимлар ва аъзолар ўртасидаги мувозанатнинг муҳофаза қилиниши, ҳужайрадаги ишловларнинг назорат қилиниши, тўқималарнинг озикланиши ва янгиланиши, қолдиқларнинг вужуддан чиқариб ташланиши ва шунга ўхшаш барча ишловларнинг тартибли тарзда амалга ошиши фермент ва гормонлар воситасида қилинади.

Шундай экан, синтетик гормон ва ферментларни қабул қилган киши бу моддаларга қарам бўлиб қолади, синтетик модда ёрдамида бошқариладиган роботга ўхшаб қолади. Соғлом бўлиш учун камчиликсиз ишлайдиган ва бир-бири билан уйғун ишлайдиган сўлак безлари тизими зарур.

Биргина сўлак бези фаолиятининг издан чиқиши барча безларнинг ва бадандаги барча ишловларнинг мувозанатини бузади. Аммо фақат сўлак безинигина “даволаш” бекорга вақт кетказиш, ҳатто зарарли ишдир. Тўғридан-тўғри сўлак безини тузатувчи даво йўқ, бўлиши ҳам мумкин эмас.

Қандли диабет касаллиги

Диабет дунё аҳолисининг 2,5% да учрайди. Статистик маълумотларга кўра, ўлимга олиб боровчи касалликларнинг аксариятига замин яратувчи диабет яшаш аъзоларида жиддий ва турғун касалликларга йўл очади.

40 ёшгача юрак хуружини бошидан кечирган кишиларнинг 51%-ида қондаги шакарнинг юксак бўлиши аниқланган

Организмимиз биз еган озуқанинг аксариятини жигарда шакарга, яъни глюкозага айлантиради. Ишлаб чиқарилган шакар қисман жигарда тўпланади, қисман қонга қоришади. Ошқозон ости бези томонидан ишлаб чиқариладиган инсулин гормони ҳам қонга қоришиб кетади. Қондаги шакар инсулин билан бирлашганда, карбонгидратларнинг 3-чи хазми ниҳоясига етган бўлади.

Инсулин шакарни организмдаги барча ҳужайраларга ташийди.

Ҳужайраларга кирган шакар ҳужайралардаги энергия марказларига жўнатилади. Энергия марказларида шакардан организм қилиши керак бўлган ишлар учун энергия ишлаб чиқарилади.

Мана шу ерда карбонгидратларнинг 4-чи ҳазми яқунланган бўлади.

Шундай экан, қанд касаллиги карбонгидратларнинг 3-чи ҳазмининг этишмаслиги ёки йўқлиги билан боғлиқдир.

Диабет касалликлари икки гуруҳга бўлинади:

Биринчи турдаги диабет инсулинга боғлиқ бўлган диабетдир.

Мазкур турдаги диабет ҳар 10 диабетик беморнинг биттасида учрайди, ёш пайти бошланади ва ошқозон ости беши фаолиятининг каттик бузилиши сабабли келиб чиқади. Масалан, эмлашда муҳофаза қилувчи (сақловчи) сифатида тимеросал, алюминий гидроксит ва формалдегид ишлатилади. Мана шу уч модда ошқозонности беши тўқималарини бузса, 1-чи турдаги диабетга сабаб бўлади.

Бундай беморларда ошқозонности беши кам инсулин ишлаб чиқаради ёки умуман ишлаб чиқармайди. Замонавий тиббиёт бундай диабетни инсулин билан даволайди. Бу турдаги диабетнинг белгилари: тез-тез оч бўлиш, кўп сув ичиш, тез-тез кичик ҳожатга чиқиш, тез вазн йўқотиш, озиш. Бу белгилар кўпинча бирданига пайдо бўлади.

1-чи турдаги диабетнинг давоси:

Инсулин икки йилдан кам қўлланган, оз бўлса ҳам организми инсулин ишлаб чиқара олган касаллар, яъни 1-турдаги диабет билан оғриган кишилар соғлигини тиклай олишлари мумкин. Йиллар давомида инсулин қўлланган кишиларда эса биринчи планга диабет эмас, инсулинга боғлиқлик муаммоси чиқади

Инсулинни камайтириш ёки инсулиндан қутилиш учун аввал овқатланиш одати тартибга солинади. Овқат ўрнига янги чиққан сабзавотлар, тарвуз ва мева истеъмол қилиш керак. Бу тарзда озиқланган кишилар инсулинга оз эҳтиёж сезадилар. (**“Касалликларнинг сабаблари”** ва **“Таом ва ичимликлар”** бўлимларига қаранг.)

Ёш беморлар жигар, қон ва буйракни тозалаш каби зарур тозалашларни амалга оширгандан сўнг, ўзини оч юришга ўргатиб боришлари ва шу тарзда инсулиннинг миқдорини камайтиришлари керак. Очлик муддати-ни 8 соатдан бошлаб, олдинига 12 соат, кейин эса 24, 36, 48, 72 соатгача узайтириш ва инсулинни камайтиришлари керак.

Ундан кейин ҳар ҳафтада 1 кунлик ва ҳар ҳижрий ойнинг 13-чи, 14-чи, 15-чи кунлари 3 кунлик очликлар қилиши, буни камида 2 йил қилишлари керак.

Очлик қила олмаганлар белгиланган очлик кунларини овқат емасдан, мева сабзавот сувларини ичиб ўтказишлари керак.

Юқорида келтирилган дорилар бир вақтнинг ўзида озуқа ҳамдир. Шу сабабдан, ҳар ҳафтада мавсумига кўра озуқа сифатида фақат ўша дориларни истеъмол қилиш катта фойда келтиради.

Бу тур беморлар буйрак зарарланиши ва организмда туз йиғилишидан сақланиш учун аслида умр бўйи ҳафтада 2 кунлик доимий 36 соатлик

очликлар қилишлари керак. Буни қила олмасалар, ҳафтада бир кун, уни ҳам қила олишмаса, ҳафтанинг икки кунини фақат мева ва сабзавот сувларини ичиб ўтказишлари керак. Мева ва сабзавотлар сувларининг рўйхати қуйида келтирилган.

2-чи турдаги диабет инсулинга боғлиқ бўлмаган диабетдир.

Бу турдаги диабет асосан балоғат ёшларидаги кишиларда, вазнли ва обеситга (семизликка) йўлиққан кишиларда учрайди. 10 та диабетик бемордан 9 тасида инсулинга боғлиқ бўлмаган диабет учрайди Лекин кейинроқ бу турдаги диабет ҳам инсулинга боғлиқ бўлган диабетга айланиши мумкин.

Мазкур диабетда ошқозон ости беши инсулин ишлаб чиқаради, фақат ишлаб чиқарилган инсулиннинг миқдори етарли бўлмайди ёки организм томонидан етарли даражада ишлатилмайди.

Белгилари: тез-тез касалланиш, теридаги кесиклар ёки яраларнинг қийинчилик билан битиши, тез-тез кичик ҳожатга (сийишга) қатнаш, сийдикнинг рангсиз ва кўпikli бўлиши, иштаҳанинг ошиши, тез-тез сувсираш, хира кўриш ва чарчоқликдир.

Аёлларда ҳомиладорлик даврида қонда шакарнинг юксалиши, 4 килограмм атрофидаги вазндаги чақалоқни туғишлари 2-чи турдаги диабет мавжудлигидан далолат беради.

2-чи турдаги диабет ҳам икки гуруҳга бўлинади.

Биринчиси, шакар мувозанатсизлигидан бошқа нарса эмас ва диабетик беморларнинг аксарияти мана шу гуруҳга киради.

Аралаш таомеганлар, қўшимча моддали овқат истеъмол қиладиганлар, гидрогенлаштирилган ёғларни ишлатадиганлар, овқатдан кейин мева еб, сув ичадиганлар, овқатни оз чайнайдиганлар, тез ейдиганлар, кўп қаҳва ичадиганлар олдинига ҳазмсизликка йўлиқишади, кейин шакар мувозанатсизлигига дучор бўлишади.

Чунки аралаш ейилган овқатларни парчалаш учун зарур бўлган ферментлар бир-бирига зид бўлади. Бир-бирига зид ферментлар овқатни парчалаш ўрнига, бир-бирини йўқота бошлашади ва инсулинга бўлган эҳтиёжни оширадilar.

Бу ҳолда қонда шакарнинг юксалиши инсулин озлиги туфайли эмас, инсулинга эҳтиёж ошгани сабабли юз беради.

Баъзан оддий озикланишни тартибга солиш шакар мувозанатини тиклаш учун етарли бўлмоқда. Бу турдаги беморларда овқатланиш тартиби тўғриланади, ичаклар даволанади, жигар тозаланади, кимёвий дори қабул қилиш тўхтатилади, қон олдирилади ва шакар қайтиб тикланмайди.

Касалликнинг тез ва эмин тарзда ўтиши учун даволаниш қоидаларига риоя этиш керак.

Иккинчи турдаги диабетик касалларнинг иккинчи гуруҳида: ошқозоноти беши табиий инсулинни меъёрида ишлаб чиқаришни давом эттиради.

Инсулин қондаги шакарни хужайралар билан таништиради ва уни ичкарига олиб киришга рухсат сўрайди. Хужайралар баъзан бунга рухсат беришади, шакарни ичкарига олишади, аммо кўпинча “йўқ” жавобини беришиб, эшикларини очмайдилар.

Бу ҳолда шакарнинг хужайраларга кириши камаяди ва натижада шакар қонда қолиб кетиб, шакар миқдори кўтарилла бошлайди.

Бу турдаги диабет, асосан, 40 ёш атрофидаги кишиларда кўп учради, энди ёшлар орасида ҳам кенг тарқалмоқда.

Бу турдаги диабетга сунъий ширинлаштирувчи моддаларни ўз ичига олган таомларни ейдиган ва ичимликларни ичадиган кишилар, гени ўзгартирилган жўхори, гуруч ва буғдой маҳсулотларини истеъмол қиладиган кишилар кўпроқ дучор бўлишмоқда. Бу хил таом ва ичимликлардаги шакар табиий бўлмагани сабабли хужайралар уни танимайди ёки унга душман сифатида қарайдилар.

Сунъий шакарни хужайраларга киритишга авваллари ишлатилган, чўчкадан олинган табиий инсулиннинг ҳам кучи етмайди.

Замонавий тиббиётда бу диабетни “инсулинга қарши тураолган диабет”, дейилади ва бундай диабет билан оғриган беморларга сунъий инсулин қўлланилади.

Сунъий инсулин сунъий шакарни киритмаган хужайраларнинг эшикларини синдириб, сунъий шакарни хужайралар ичига тиқиштиради. Ва юқорида айтилганидек, хужайралар глюкозани ёқилғи сифатида ишлатиб, организмнинг барча эҳтиёжлари учун керак бўлган энергияни ишлаб чиқаришади. Ишлаб чиқарилган ана шу энергия - хужайраларнинг зикридир.

Хужайра зикрининг хусусияти ишлатилган глюкозанинг (ейилган луқманинг) хусусиятига боғлиқдир. Глюкозанинг (ейилган луқманинг) хусусияти ўзгарганда, унинг маҳсулоти бўлган хужайранинг зикри ҳам ўзгаради.

Бу ҳолатда сунъий инсулин воситасида хавфли ташқи моддаларни хужайрага киритиш, бу тарзда метаболизм ва иммунитет тизими қонунларини бузиш, хужайраларнинг зикрини ўзгартириш - турган битган зулмдир. (“**ГМО**” бўлимига қаранг.)

Дунёда инсулинга муҳтож қандли диабет билан оғриган беморларнинг аксарияти куйидаги гуруҳларга бўлинадилар:

GM маҳсулотини кўп истеъмол қиладиган америкаликлар;

Қон гуруҳи“B” бўлгани сабабли GM маккажўхори маҳсулотларини ҳазм қила олмайдиган, аммо маккажўхори маҳсулотини кўп миқдорда истеъмол қиладиган, келиб чиқиши Африкадан бўлган америкаликлар;

Ўз мамлакатларида табиий таомларни оз еб, Европа ва Америкага келиб, озиқланиш одатини ўзгартирган осиеликлар;

Сунъий маза ширинлаштирувчиларни ўз ичига олган тайёр таом ва ичимликларни кўп истеъмол қилувчи болалар ва ёшлар.

Дунё стандартларига кўра, 100 килограмм шакарга 2 килограмм ширинлаштирувчи модда қўшилиши мумкин. Аммо Туркияда шу онда 100 килограмм шакарга қўшиладиган ширинлаштирувчи модда миқдори 15 килограммга чиқиб, оммавий зарарланиш даҳшатли тус олган. Америкадан келтириладиган GM жўхориларидан ширинлаштирувчи модда ишлаб чиқарадиган ширкат Туркиядаги бу нисбатни, яъни 15 килограммни кам деб ҳисобламоқда ва уни 45 килограммга етказмоқчи!

Бугунги кунда Туркияда 486 минг тонна сунъий ширинлаштирувчи ишлаб чиқарилмоқда. Туркияда шакарга қўшиладиган ширинлаштирувчи модда миқдори 15% даражасида қандли диабет касаллиги шунчалик кенг тарқалган бўлса, бу миқдор 45% га чиққанда, касалликнинг тарқалиш миқёсини тасаввур қилаоласизми?...

2-чи турдаги диабетнинг давоси

Эрталаб соат 06-07 да бир стакан лимон ёки грейфрут суви сув билан аралаштирилиб, ичилади. 1-3 дона саримсоқ ютилади.

Оч қолганда 50 гр қизил лавлаги суви+150гр исмалоқ суви аралашмаси ёки 150 гр семизўти суви+50 куруқ пиёз суви аралашмаси, ёки 150 гр исмалоқ суви+50 гр куруқ пиёз суви қоришмасини ичиш бошланади ва пешингача 2-4 стакан ичилади. Ҳар сафар 1-3 дона саримсоқ ютилади.

Оч қолганда 1-5 дона саримсоқ ютилиб, 30-50 гр соф зайтун ёғи + 30-50 гр лимон суви ичилади.

Овқатдан ярим ёки бир соат олдин 3 дона аччик бодом 3 дона ширин бодом билан бирга ейилади.

Овқат (соат 16.00-17.00) - гўшт, балиқ ёки тоза уй тухуми салат ёки сабзавот таоми билан бирга ейилади. Овқат билан ёки овқатдан сўнг 1-5 дона саримсоқ ютилади. Саримсоқ ўрнига пиёз еса ҳам бўлади.

Кечкурун (соат 21.00-22.00) - бир чой қошиқ қичитқи ўти уруғига ёки қичитқи ўтининг ўзига бир хил миқдорда седана ва 1/4 чой қошиқ занжабил қўшилади ва сув билан ичилади.

4 ҳафта давомида шу тарзда овқатланиш давом этади. 4 ҳафтадан кейин қичитқи ўти уруғи ва сабзавот сувининг ўрнига ёзги олхўри, анжир, узум ёки тарвуз ейилади.

Мазкур 4 ҳафта ичида ҳар душанба ва ҳар пайшанба 1 кунлик очлик қилинади. Ҳар очлик куни қон олдирилади.

Қон олдириш (хожамот) куйидаги тартибда амалга оширилади:

Курак суяклари ораси ва усти; Бош; Бел ва думғаза; Тиззалар; Тўпиклар; Такроран бош; Елкалар; Такроран курак суяқларининг усти ва ораси; Такроран бел ва думғаза.

Бу 4 ҳафтанинг якунида 3 кунлик очлик қилади.

3 кунлик очликдан сўнг 4-чи кун мева суви ичиб, жигарни тозалаш амалга оширилади. (**“Жигарни тозалаш, 3-чи кун”** бўлимига қаранг.)

Жигар тозалангандан бир ҳафта ўтгач, буйракни тозалаш амалга оширилади ва бир ҳафта сўнгра 3 кунлик очлик (рўза) 7 кунлик танаффуслар билан 21 марта такрорланади.

Қуйида берилган жойларга 3-4 ҳафтада бир маротаба 7 дона зулук қўйилади:

Қулоқлар орқаси ва бошнинг тепасидан бурун бошланишига қараб; Қурак суяқларининг устига ва қурак суяқлари орасига; Анусга; Оёқларга.

Зулуклар тушгандан кейин ҳар кесик устига 1-3 марта банка қўйиб, вакумлаш лозим.

Бешинчи 3 кунлик рўзадан кейин жигар тозалаш такроран амалга оширилади. Бундан сўнг умр бўйи озикланиш қоидаларига зид равишда овқатланишдан қочиш керак ва ҳар душанба 36 соатлик очлик ўтказишда давом этилади.

Диабет муолажасида доимий қўлланиладиган дорилар:

Ҳар куни эрталаб 1-3 дона лимон суви ичилади ёки пўстлоғи билан бирга ейилади. Лимон ўрнига грейфрут ҳам бўлиши мумкин.

Хусусан, киш ойларида ҳар кун 3-5 дона аччиқ бодом 3-9 дона ширин бодом билан биргаликда қўлланилади. Бунинг ўрнига 2-4 ҳафта мобайнида кунига бир-икки марта 1/2 чой қошиқ янги янчилган қора хантал уруғини оч қоринга сув билан ютиш ҳам асосан қон гуруҳи “А” ва “АВ” бўлганлар учун жуда яхши натижа бериши мумкин. 3-9 тилим саримсоқ ютилади ва егулик билан бирга давомли қўлланилади. Йилда 1-2 марта 40 кунлик курслар давомида ҳар куни эрталаб 1-2 ош қошиқ янги униб чиққан арпанинг нишонаси ейилади.

Янги ловияни ишлатиш

• Ҳар куни эрталаб (ёз ойларида) 100 гр сиқилган янги (яшил пусти билан) ловия суви 100 гр сув билан аралаштирилади ва ловия мавсуми тугагунча оч қоринга ичилади.

Ёки:

• Янги ловия тўғралиб, бошқа яшил сабзавотлар билан, лимон суви, зайтун ёғи, саримсоқ ёки пиёз билан аралаштирилиб, салат ҳам қилинади. Бу салат нонсиз ейилади.

Ёки:

• Тенг миқдорда янги ловия, сарсабил карами, бодринг сувлари аралаштирилиб, сув қўшилади ва кунига 2-3 марта ичилади.

Қуйидаги мева сабзавотларни мавсумида қўллаш ошқозон ости безини кучайтиради:

• Қизил лавлаги суви кунига 30 граммдан бошлаб, 300-400 граммгача кўпайтирилади. 30 кунлик курслар давомида ва курслар орасида қисқа танаффуслар қилиб, кунига 3 марта 100-150 граммдан ичилади. Қизил лавлаги сувини ичмайдиганлар “Рўза тутолмайдиганлар учун мева ва сабзавот

сувларининг рўйхати”даги қоришмалардан бирини ичишлари мумкин.

- Нордон анор суви ичилади ёки нордон анорнинг ўзи уруғлари билан бирга ейилади.

- Нордон олма мавсуми тугагунча қобиғи ва уруғлари билан бирга ейилади ёки унинг суви ичилади.

- Мавсумида олхўри ейиш ҳам жуда фойдали.

- Тарвуз мавсумида кўп тарвуз еганлар кўп фойда кўрганларини ва диабет касаллари учун тарвуздан яхшироқ малҳам йўқлигини айтишади. Фақат тарвузни уруғлари (данаклари) билан ейиш зарурлигини унутмаслик ва тарвузнинг гени ўзгартирилмаганлигига эътибор қилиш керак.

Булар қонни тозалаш, ошқозон ости безини қувватлантириш ва қондаги шакар миқдорини мувозанатлаш билан биргаликда буйрак ва ковуқда туз ҳамда тош ҳосил бўлишининг олдини олади.

Янги сиқилган пиёз сувининг қўлланилиши:

- Ҳар куни кечкурун ўрта бўйли пиёз суви сиқилади ва оч қоринга инсулин ўрнига сув билан ичилади, пиёз овқатлар билан ейилади.

Ёки:

- Ўрта бўйли пиёз суви 150-200 гр қизил лавлаги суви билан аралаштирилиб ичилади.

Қондаги шакар меъёрини назорат қилувчи (ушлаб турувчи) чойлар:

- Бир миқдор янги зайтун барги эзилади. Бу барг эзмаси сув билан қориштирилиб, 15 дақиқа қолдирилгандан сўнг сузилади ва ютумлаб ичилади.

- Бир ош қошиқ ёнғоқ барги бир стакан қайнар сувда 15 дақиқа дамланиб, сузилади ва бир кун давомида ютумлаб ичилади.

- 40 дона ёнғоқнинг ич қисмида бўладиган пардалар бир стакан қайнар сув билан қориштирилиб, 15 дақиқа дамлангандан сўнг икки соат кўйилади ва сузилади. Кунига уч марта бир ош қошиқ ичилади. Қишда кичитки ўти кўшиб қўлланилади.

- Маймунжон барги дамланиб, чой ўрнига ичилади ёки кунига 2-3 марта бир чой қошиқ эзилган маймунжон барги истеъмол қилинади.

- Кунига 100-150 гр кичитки ўти сувини ичиш, кичитки ўти овқати ёки салати ейиш, кунига бир чой қошиқ кичитки ўти уруғини ейиш, кичитки ўти чойини ичиш, қуритилган кичитки ўтини овқат ва салатга кўшиб истеъмол қилиш, ҳар мавсумда доим қўллаш ва баргизубни сиқиб, сувини ичиш ва уруғини ейиш қонни тозалайди, иммунитет тизимини ва ошқозон ости безини қувватлантиради, қондаги шакар мувозанатини таъминлайди.

Диабетга қарши кучли дорилар:

- Бир стакан седана + ярим стакан қоратундак уруғи + бир стакан анор данаки + бир стакан қурутилган оқ қарам томири туйилади, бир ош

қошиқ яхшилаб майдаланган мўррисафий аралаштирилади ва қоришма тугагунча оч қоринга кунига 2 марта 1 ош қошиғидан ичилади. Бу муолажа ҳар 6 ойда бир марта такрорланади.

- 10 гр сано + 5 гр хантал уруғи + 5 гр қоразира + 5 гр арпабодиён + 5 гр кашнич уруғи + 15 гр мушмула ёки зайтун барги + 10 гр седана + 20 гр лаванда қориштирилиб, майдаланади, элакдан ўтказилади ва қоришма тугагунча эрталаб-кечқурун бир чой қошиқ кўк чой ёки сув билан истеъмол қилинади. Мазкур муолажа 3 ойда бир марта такрорланади.

- Эрталаб-кечқурун бир чой қошиқ янги майдаланган седана + 20 мг. ари сути + озгина табиий асал билан қориштирилади ва оч қоринга оғизда эритилиб ичилади. Бу муолажа 1-2 ой давомида қилинади. У безларни тозалаб, уларнинг мувозанатли ишлашишини таъминлайди.

- Қичитки ўти уруғи, маймунжон барги, ўкса ўти (*Viscum album*-омела белая) алоҳида-алоҳида майдаланиб, элакдан ўтказилади. Кейин бир чой қошиқ қичитки ўти уруғи + 1/2 чой қошиқ маймунжон барги + 1/4 чой қошиқ ўкса ўти аралаштирилади ва эрталаб-кечқурун сув билан ичилади. Бу муолажа 4 ҳафта давомида қилинади.

Очлик қила олмаганлар учун мева ва сабзавот сувларининг рўйхати:

Ҳар бири ўз мавсумида қўлланилиши шарти билан

- 100 гр пиёз суви + 150 гр карам суви + 50 гр сув қоришмаси,
- 100 гр пиёз суви + 150 гр тоза сиқилган қичитки ўти суви + 50 гр сув қоришмаси,
- 150 гр сабзи суви + 50 гр қизил лавлаги суви + бир ош қошиқ петрушка суви + бир ош қошиқ селдир барги суви + сув қоришмаси,
- 150 гр исмалоқ суви + 50 гр қизил лавлаги суви + бир ош қошиқ петрушка суви + бир ош қошиқ селдир барги суви + сув қоришмаси,
- 100 гр исмалоқ суви + 100 гр қизил лавлаги суви + бир ош қошиқ петрушка суви + сув қоришмаси,
- 200 гр семизўти суви + бир ош қошиқ петрушка суви + сув қоришмаси,
- Данаклари (уруғлари) ва бироз қобиғи билан бирга сиқилган тарвуз суви,
- Лимон суви + грейфрут суви + олма суви + сув қоришмаси.

Бу қоришмалардан бири ёки ҳар сафар бошқаси кунига 1,5-3 литр қилиб, кун давомида очикқанда ичилади.

Ингичка ичакда глюкоза сингиши озайишининг, қондаги шаккар миқдори ошишининг олдини олгани учун ҳар куни бир ҳовуч қовирилмаган, тузланмаган писта истеъмол қилиш ҳам фойдалидир.

Ҳар ёз ва қишда, ойда бир ёки уч ойда бир елкалар, бел ва думғаза хожамот қилинади; ҳар баҳор ёки кузда анус, икки ҳафтадан кейин энса чуқурининг пастига 11 дона зулук қўйилади.

ТИРОИД БЕЗИ КАСАЛЛИКЛАРИ

Бўқоқ

Тироид безининг меъеридан катта бўлишига “бўқоқ” дейилади. Тироиднинг катталашishi дифуз, бир ёки бирдан кўп нодул(ғурра)ли бўлиши мумкин.

Бўқоқнинг дифуз катталашуви бўқоқ функцияси бузилганини кўрсатмайди, аксинча, бўқоқ катталашувининг кўпида функционал бузилиш йўқ.

Тироид безининг меъёрдан ортиқ ишлаши (Гипертироидизм)

Бу ҳолатда тироид бези меъеридан ортиқ гормон ишлаб чиқаради. Иштаҳа кучаяди, қўрқув, безовталиқ, асабийлик, рухий саросима, юрак зарбларининг тезлашуви, вазн йўқотиш кўзга ташланади.

Гипертироидизмнинг сабаблари - моддий сабаблардан кўра кўпроқ маънавий сабаблардир.

Муолажага аввало намозларни тартибга солиб, тасбеҳ айтишни ва Қуръони Карим тиловатини кўпайтиргач, киришилади.

Душанба ва пайшанба кунлари ҳафтада икки кун 36 соатлик очлик қилиш ва овқатланишдаги зарарли одатларни тарк этиш зарур.

Бу рўза 4 ҳафта мобайнида давом этгач, 3 кунлик очлик бошланади.

3 кунлик очлик 7 кунлик танаффуслар билан 7 марта такрорланади.

1-чи очликдан сўнг жигар тозаланади. (“**Жигарни тозалаш, 3-чи кун**” бўлимига қаранг).

Сўнг бутунлай соғайиб кетгунча тўлиной кунларида хижрий ойнинг 13-чи, 14-чи, 15-чи кунларида 3 кунлик очликни давом эттириш лозимдир.

Баъзи дуо ва оятларнинг ҳам баъзи касалликларга давоси бор. Бу касалликлардан бири нодулли бўқоқдир.

“Субҳаналлаҳи вал ғамдуллилаҳи вала илаҳа иллаллоҳу валлоҳу акбар вала ҳавла вала қуввата илла биллаҳил алийул ғазийм” дуосини доимий равишда тасбеҳ қилиш натижасида, бир ҳафта ичида, нодулли бўқоқ касаллигининг йўқ бўлгани аниқланган.

Баъзан зулук давосидан кейин зулук чакқан нуқталарни вакумлаш натижасида бўқоқ нодули чиқариб ташланиши мумкин. Аммо тузалиш барқарор бўлиши учун албатта умумий даво қилиниши керак.

Тироид безининг оз ишлаши (Гипотироидизм)

Тироид безининг оз ишлашидан эса лоқайдлик, чарчоқ, ақл ҳаракатсизлиги, вазн ортиши, соч тўкилиши, депрессия каби ҳолатлар кўринади.

”А” қон гуруҳига мансуб кишиларда тироид бези бошқа қон гуруҳига мансуб кишиларникига қараганда оз ишлаши табиийдир ва мизожга боғлиқ бир ҳолатдир.

Бу нарса ”А” қон гуруҳи мансубларида ошқозон кислотаси кам ишлаб чиқарилиши ва метаболизмнинг янада секин ишлаши билан боғлиқ. Гипотирозидизмга кўпинча “А” қон гуруҳидаги инсонлар дучор бўлишади, уларда бу касалликнинг ҳамма белгиларини кўриш мумкин.

Тажрибамизга кўра, бу касаллик сабаби шу: ёғ ва мол(қизил) гўштини ҳазм этаолмаганидан ,”А” қон гуруҳига мансуб кишиларнинг томирларида тикилишлар пайдо бўлиб, қон айланиши бузилади ва бу ферментни меъёрида ишлаб чиқаришга тўсиқ бўлади.

Давони - зайтун ёғидан ташқари - барча ёғларни чиқариб ташлашдан ва 3 кунлик очликларни 7 кунлик танаффуслар билан 7 марта қилишдан бошлаш керак.

5-чи очликдан кейин жигарни тозалаш ва 7-чи очликдан кейин буйракни тозалаш амалга оширилади. (**“Жигарни тозалаш”** бўлимининг **“3-чи кун”** мавзусига қаранг.) 3 ойдан кейин 10 кун очлик қилинади. Фақат бу 3 ой давомида ва батамом яхши бўлгунча тўлиной кунларида, яъни ҳижрий ойнинг 13-чи, 14-чи, 15-чи кунларида 3 кунлик очликни тўхтовсиз давом етиши керак.

Дори сифатида қуйидаги аччиқ ўсимликлардан бири доимий равишда истеъмол қилинади:

- Шувоқўти ва сано майдаланиб, ярмига-ярим қилиб аралаштирилади ва 3 ҳафта давомида кунига 2 марта бу аралашмадан ярим чой қошиғи бир стакан сув билан ичилади.

Ёки:

- 3-5 дона аччиқ бодом, 5-7 дона ширин бодом билан аралаштириб, 3-5 ой давомида танаффусларсиз овқатланишдан олдин истеъмол қилинади.

Ёки:

- Ҳар сафар бир чой қошиқ қуритилган ўрмонпечагининг барги 15 дақиқа дамланади ва кунига 3 марта оч қоринга ичилади. Айни тарзда тайёрланган сарик бўтақўз чойи билан алмаштириб, 2-3 ҳафта давомида ичилади.

- Ёғли қоғозга асал суртилиб, устига майдаланган хантал уруғи сепилади ва бўйинга (бўқоққа) қўйилади. Сўнгра 3-4 қават мато билан ўралади ва 20-30 дақиқа кутилади.

Ёки:

- Ҳар куни кечкурун седана майдаланади ва эски зайтун ёғи ёки зайтун ёғининг қуйкуми билан аралаштириб, тироид беши (бўқоққа) жойлашган қисмга қўйилади. Ёғли қоғоз ва мато билан мустаҳкамланиб, эрталабгача кутилади.

Ёки:

- Бир миқдор янги қичитқи ўти, ёки аччиқ қовун барги эзилиб, ёғли қоғоз устига суртилиб, тироидга қўйилади. 3-4 қават мато билан ўралади ва эрталабгача кутилади.

- Ҳар йили баҳордан бошлаб, мавсум сўнгигача салатларда янги сачратки фойдаланиш, мавсум тугагандан кейин эса сачраткининг курук барглари эзиб, салатларга ва овқатларга сепиб ёки сув билан ҳар куни 1 чой қошиқдан ичиш, ёки 1 чой қошиқ майдаланган курук сачратки томирини ҳар куни сув билан ичиш жуда фойдали.

- 1 чой қошиқ денгиз пўпанагини сув билан намлаб, овқатланишдан олдин ютиш ёки салатга қўшиб доимий истеъмол қилиш тироид безини уйғотади.

Тироид безининг умумий давоси

- Бўқоққа яқин жойларига 7-9 дона, бир икки ҳафтадан кейин 9 дона зулук қўйилади. Зулуклар тушгандан сўнг улар чаккан жойларга вакуум қилинади ва қонашини тўхтатилади.

- 2 ҳафтадан сўнг энгса чуқурининг пастига 11-14 дона зулук қўйилади. Зулуклар тушгандан сўнг қонашини тўхтатилади

- Зулук давоси билан биргаликда бошлаб, 10-14 кун давомида бир кун ёноқларнинг қулоқларга энг яқин жойларига, эртаси куни жағнинг тагига банка қўйилади. Ҳар 3 ойда бир марта такрорланади.

- Зулук давоси тугатилгандан 3 - 4 ҳафта кейин қуйидаги тартибга кўра ҳафтада бир марта ҳожамот қилади. Кейин эса, ҳожамотлар худди шу тартибда ойда бир марта қилинади. Эҳтиёжга кўра, кейин ҳам ҳожамотлар давом эттирилади.

1. С-7, Елкалар, 2. Бўйин, 3. Бош, 4. Курак суякларнинг ораси, 5. Бел ва думғаза, 6. Тиззалар, 7. Такроран бош ҳожамоти.

Бу муолажалардан кўзланган мақсад қон олдириш орқали тироид безининг томирларидаги қаттиқ тикилишларни очиш, зулукларнинг ферменти билан қондаги эрийдиган тикилишларни эритиш, банклар қўйиш орқали бу жойларда тўпланиб қолган моддани тарқатиб, тироид безида қон айланишини тузатишдир.

- Очликларнинг орасидаги кунларда ҳар куни эрталаб ва кечқурун 1 чой қошиқ янги майдаланган седана + 20 мг ари сути + бироз асал ара-лаштирилади ва оғизда эритиб ютилади.

Ярим соатдан кейин танлашга ва мавсумига кўра, қуйидаги қоришмалардан бири пешингача 3 марта ичилади:

- Қизил лавлаг суви + айни миқдорда исмалоқ суви + 30 гр. селдир япроғининг суви + 50 гр. сув;

- Сабзи суви + айни миқдорда қизил лавлаг суви + 20 гр. петрушка суви + 20 гр. селдир япроғининг суви + 50 гр. сув;

- 30 гр. селдир япроғининг суви ёки 50 гр. картошка суви + 150 гр. сабзи суви + 30 гр селдир япроғининг суви+ 50 гр. сув;

- 150 гр. оқ қарам суви + 50 гр. қизил лавлаг суви + 30 гр. петрушка суви + 50 гр. сув.

2-3 ой давомида бу қоришмалар тироид беши билан биргаликда барча безларни мукамал шаклда тозалаб, уларнинг барқарор ишлашини таъминлайди.

Элатма: Сабзавотлар суви қоришмаларидан бири ичакларда газ ҳосил қилса (дам қилса), газ ҳосил қилмайдиган бошқа бир сабзавот сувини истеъмол қилишга ўтиш керак.

Бундан ташқари, қоратундак уруғини асал билан ейиш, хусусан, пишмаган ва янги терилган қоратундак уруғи бўқоқ касаллигига қарши жуда фойдалидир. Қулупнай мавсумида ҳар куни овқат ўрнига 1-1,5 кг. қулупнай ейиш ва ҳафтанинг 2 кунини фақат қулупнай истеъмол қилиш билан ўтказиш керак. Қулупнайда барча безлар билан биргаликда тироид безининг ҳам мувозанатини таъминлаш хусусияти бор.

Катталашган тироид безига қўлланиладиган компресслар:

- Ёввойи семизўти, баргизуб, қичитқи ўти, янги узум барглари ва шодалари ёки ўрмонпечаги барглари эзилиб, ёғли қоғоз устига суртилади ва тироид безининг устига қўйилади. Мато билан ўраб, 5-7 соат қутилади.

Ёки:

- Қичитқи ўти ёқилганидан қолган қул янги майдаланган қичитқи ўти уруғи билан аралаштирилиб, бўқоққа қўйилади. Мато билан ўраб, эрта-лабгача қутилади.

Ёнғоқ дарахтининг ҳаммаси бўқоқ касали учун шифодир.

- 1 ой давомида ҳар куни янги чиқа бошлаган ёнғоқлардан 3-4 дона, нўхот катталигидагидан эса кунига 2 дона ейилади.

- Ёнғоқ дарахтининг янги барглари қуритилади ва чой қилиб дамлаиб, қишда кунига 1/2 1-2 стакан ичилади.

- Ёнғоқнинг ички қисмидаги пардалари олиниб очиқ чой рангига киргунча қайнатилади. Бу чойдан кунига бир стакан ичилади. Бу чой ва ёнғоқ баргидан дамланган чой ични қотириши мумкин. Шу сабабдан, 2 ҳафта давомида бу суюқликдан ичгандан кейин 3-4 ҳафта танаффус қилиш керак

Пўсти қотмаган янги ёнғоқни бўлиб, лабларга текказмай, тиш ва милкларга массаж қилиш, тишларни оқартиради, тиш ва милкларни қувватлантиради, тошларни туширади, қора доғларни кетказди, бўқоқни олдини олади. Буни ёш болаларга ҳам қўллаш мумкин.

Огоҳлантириш: Дунё Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти дунё аҳолисини тобора кўпроқ тироид ва панкреас синтетик гармонларга боқиманда қилиш сиёсатини юритмокда. Бунга эришиш учун атир, турли бошқа ҳидлар, парфюмерия ва қўшимча моддали озик-овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш рағбатлантирилади. Шақар касаллари ва тироидда муаммоси бор кишилар бу маҳсулотларни истеъмол қилса, соғайиши асло мумкин эмас. («**Инсон насли таҳликада**» бўлимига қаранг)

Обезит (Семизлик)

Обезит бутун дунёни ташвишга солаётган касалликлардан биридир ва бу касаллик тез кўпаймоқда. Ҳатто “Обезит хужумга ўтди”, деса ҳам бўлади.

Обезит сурункали гепатит, жигарнинг ёғланиши, сафро косасида (ўт пуфагида) тош пайдо бўлиши, диабет, юрак-томирларнинг тикилишлари, юқори қон босими, бепуштлик, саратон (рак), елка ва бел оғриқлари, депрессия каби жиддий касалликларга ва бошқа кўплаб муаммоларга сабаб бўлмоқда.

Обезитга йўлиққанларнинг вазни ортиши сабабли скелетлари деформация бўлиши (шаклан ўзгариши) ва умрлари қисқариши ҳам ҳақиқат.

Бу касаллик тарқалашининг асосий сабаби – кўшимча моддали тайёр егулик ва ичимликлар билан озикланиш ҳамда ҳаракатсиз ҳаёт тарзи туфайли вужудга келадиган гормон мувозанатсизлигидир.

- Ортиқча вазнли инсон озиш учун аввало ўзи истеъмол қилаётган озуқаларнинг гени ўзгартирилмаганлигига диққат этиши керак (“**ГМО**” бўлимига қаранг.)

- Сув истеъмолини кунига 1,5-2 литрга чиқариш керак. Сув иштаҳани босади, танадаги ортиқча моддаларни эритиб, ташқарига чиқара бошлайди. Организм бу ишни амалга ошириш учун кўп энергия сарфлаши сабабли вужуддаги ёғларни ёқишга мажбур бўлади.

Истеъмол қилинадиган сувнинг сифати ҳам муҳим аҳамият касб этади. Енгил бўлмаган сув вазни камайтириш ишларини қийинлаштиради, организмни ҳолдан тойдиради. (“**Сув**” бўлимига қаранг.)

- Озишни ва соғлом бўлишни истаган кишилар рафиналанган кўшимчали туз, шакар, рафиналанган ва гидрогенлаштирилган ёғлар билан кўшимчали тайёр егулик-ичимликлардан воз кечишлари керак.

- Даставвал овқатнинг миқдорини камайтирмасдан, пишган овқатга нисбатан янги мева ва сабзавот миқдорини кўпайтириш керак. Бир кунда ейладиган пишган овқатлар миқдорини бир маротабага ва бир турга тушириш лозим.

- Ошқозон ва ичакларни уларнинг ҳолатини назоратга олиб даволаш керак. (“**Ошқозон ва ичакларнинг давоси**” бўлимига қаранг.)

- Иккинчи босқичда жигарни тозалаб, ейладиган овқатнинг миқдорини озайтириб, рўзани кўпайтириш керак. Ҳар душанба куни 36 соатлик очлик қилиниши керак, бунга ўрганилгандан кейин, бир ҳафта оралиқ билан, 21 марта 3 кунлик очлик, кейин - 3 ойлик танаффуслар билан - 3 марта 10 кунлик очлик қилиниши керак.

10 кунлик очликларнинг орасида ҳар ҳижрий ойнинг 13-чи, 14-чи, 15-чи кунлари 3 кунлик очлик давом эттирилади. (“**Очлик билан даволаш**” бўлимига қаранг.) Обезитдан қутулиш учун рўзани доимий тутилиши жуда муҳим.

- Кечкурун ётганда ёнбошлаб, қаттиқ ерда ётиш, дағал ич кийими, табиий матодан тикилган кийим кийиш тавсия қилинади. Кийилган кийимларда озгина бўлса ҳам синтетик ип аралашган бўлса, организмдаги қувват оқимини қориштириб, заифлаштиради.

- Кўп емаслик учун овқатни яхшилаб чайнаш ва бошқа турдаги таом билан аралаштирмасдан бир хил таом ейиш керак. (**“Аралаш ейиш”** ва **“Кам чайнаш”** бўлимларига қаранг.)

- Озуқалардан мизожга мос бўлган гўшт (**“Гўшт”** бўлимига қаранг), балиқ, яшил ясмиқ, ловия, нўхат, қуруқ кепакли нон ёки арпали нон, гурч, эски пишлоқ истеъмол қилиш керак.

- Кундалик истеъмол озуқаларининг аксариятини янги сабзавот, хусусан, оқ қарам, сабзи, бодринг, қизил лавлаги, исмалоқ, семизўти, турп ва петрушка ташкил қилиши керак. Мевалардан лимон, грейфрут, олма, гилос, олча, анор ейиш ва чой ўрнида розмарин, арпаодиён, жамбул, занжабил чойи ва кўк чой ичилиши керак.

- Ирсий аъзоларни ва тироид безини даволашда, мисвок қўлланилиши, ҳаракат кўпайтирилиши, доим саунага бориш ва парфюмерия маҳсулотларининг ҳеч бир турини қўлланмаслик керак.

Зудлик билан хожамотни бошлаш, бел ва тиззалардан қон олдиришга эътибор бериш керак. (**“Қон олдириш”** бўлимига қаранг.)

- Пакетланган, қўшимча моддали егуликларни ва тайёр ичимликлар (пепси-кола, мева суви ва ҳақозо) ни мутлоқо емаслик ва ичмаслик керак.

Статистик маълумотларга кўра, 2003 йилда АҚШда 60 миллион “обезит” мавжуд ва бу касаллик сўнгги 10 йил ичида 4 марта кўпайган. Илк трансген маҳсулотлар Америка маркетларида 1993 йилда чиққан ва уларни ишлаб чиқариш охириги 10 йил ичида бу мамлакатда 4 қарра ошган. Бу икки факторнинг бир-бирига қандай алоқаси борлигини тушинтириб ўтиришга ҳожат йўқ.

Туркияда охириги 13 йил ичида гени ўзгартирилган маҳсулотлар тез суръатларда тарқалмоқда. Трансген сабзавот ва экин майдонлари, трансген мева боғлари ва сохта ҳид ва ранги трансген маҳсулотлар дўконларнинг пештахталарини тўлдирган. Бунга параллел равишда охириги 13 йилда обезит ҳам кенг тарқалмоқда. (**“GMO”** бўлимига қаранг.)

БУЙРАК ВА СИЙДИК ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИ

Сурункали буйрак етишмовчилиги

Яллиғланишли буйрак касаллигига нефрит, гломеруллар яллиғланишига гломерулонефрит дейилади.

Туркияда сурункали буйрак етишмовчилигининг биринчи сабаби гломерулонефритдир. Сурункали гломерулонефрит узоқ муддатли касаллик бўлиб, тез суръатларда ривожланиб кетиши мумкин. Бу ҳолатда қисқа

муддатда ичида буйрак етишмовчилиги юзага келади ва бемор диализ давосини қабул қилишга мажбур бўлади.

Баъзи эмлашларда муҳофаза қилувчи (сақловчи) сифатида тимеросал, алюминий гидроксит ва формалдегид ишлатилади. Мана шу уч модда (тимеросал, алюминий гидроксит, формалдегид) буйракларда жойлашса, буйракларнинг ривожланишига тўсқинлик қилади, биров вақт ўтгандан сўнг сурункали буйрак етишмовчилигига сабаб бўлади.

Бугунги кунда дунёда сурункали буйрак етишмовчилигининг энг кенг тарқалган сабабларидан бири аспириин, оғриқ қолдирувчи ва антибиотик дориларни қабул қилиш эканлиги аниқланган.

Бу дегани, ҳозирда сурункали диализ билан оғриган беморларнинг аксариятини оғриқ қолдирувчи ва бошқа кимёвий дориларни ёшлигидан бошлаб, кўп миқдорда қабул қилган кишилар ташкил қилади.

Касалликни келтириб чиқарувчи бошқа сабаблардан энг муҳими эса буйракларнинг ишлаш ҳажми кам бўлишидир.

Она сутини эммаган ва сунъий овқатлар билан озиқланган чақалоқлар буйракларининг ривожланиши секинлашади ва натижада буйракларининг ишлаш ҳажми камаяди.

Бемор буйракларининг аҳволига қараб, унинг она сути эмган-эммаганлигини, сунъий овқатларни еган-емаганлигини тахмин қилиш мумкин. Баъзи беморларда кучсиз буйракларнинг вазифасини тери бажаришга мажбур бўлади: организм буйрак йўли билан ташқарига чиқара олмаган моддаларни сурункали қуруқ эгзема, садаф (псориаз), пес (вителиго) шаклида тери орқали чиқара бошлайди.

Яъни бу тери касалликлари буйракларни муҳофаза қилувчи омил (фактор) сифатида юзага келади. Бундай ҳолатда тери касалликларига қарши қўлланилган оғир дорилар тери касалликларининг қайсарлигини оширади ва буйраклар аҳволини баттар қилади.

Бундай беморларда буйракнинг тузни ташқарига чиқариш кучи кам бўлади. Заруратдан ортиқ туз истеъмол қилиш ёки сунъий ва қўшимча моддаларни ўз ичига олган тузларни истеъмол қилиш гипертансион (юксак қон босими) ҳамда буйрак касаллиги белгиларини пайдо қилади.

Яъни, сунъий туз, қўшимчали туз, антигипертансиф ва ҳар қандай кимёвий ёки синтетик дориларни қабул қилиш буйраклар учун ўта хавфлидир.

Кир ва тузларни эритувчи, тиқилиб қолган ванналардаги кирларни эритадиган кислотали моддалар; ойна тозаловчи кимёвий моддалар, кир ювиш ва идиш ювиш каби актив моддаларни ўз ичига олган воситалар; сунъий таом, колали ичимликлар ва тайёр мева сувлари ишлатиш ва истеъмол қилиш ҳам сурункали буйрак етишмовчилигининг кенг тарқалган сабабларидандир. Бу зарарли моддаларни ишлатиш натижасида, сурункали токсик гепатит юзага келади ва жигар токсик моддаларни бартараф

(нейтрализация) қилмасдан, буйрак воситасида ташқарига чиқаришга ҳаракат қилади.

Бу эса токсик моддаларнинг буйрак тўқималарининг, хусусан, гломеруллардаги тўқималарнинг бузилишига ва яллиғланишига йўл очади. Кимёвий бўёқлар билан соч бўяш ҳам буйракларга тўғридан-тўғри салбий таъсир кўрсатади.

Буйрак безовталигини келтириб чиқарувчи бу сабабларни барча турк аёлларида кўриш мумкин. Сийдик йўлларидаги энергия оқими ҳар икки оёқнинг кичик бармоқларидан бошланади, оёқларнинг орқасидан анусга келади, анусда айланиб, умуртқанинг икки тарафидан энгса чуқуригача чиқади; у ердан бошнинг тепасига қўтарилиб, кўзларнинг ички учларига, бурун бўшлиғигача тушади. Мана шу йўналишдаги оёқ, болдир, бел, энгса, бош ва бурун бўшлиғидаги оғриқларнинг чораси - сийдик йўллари ва буйракларнинг давосидадир.

Даво

Бу ҳолатда энг яхши парҳез мева суви ва яшил сабзавот сувидан иборат парҳездир.

- 4 ҳафта давомида Довуд алайҳиссалом рўзаси тутилади, яъни 1 кун оч қолинади, 2-чи куни фақат тарвуз ейилади, ўсимлик чойи, мева сабзавот сувлари ичилади, (узум суви, олма суви, грейфрут суви, лимон суви, семизўти суви, қичитқи ўти суви, калла пиёз суви, петрушка ва селдир япроқларининг сувлари, тарвуз қобиғининг суви).

Мисол:

Биринчи кун оч қолинади, иккинчи кун эрталаб лимон ёки грейфрут суви ичиб, очлик тугатилади.

Кейин кечқурунгача:

- 150 гр. семизўти суви + 50 гр. қуруқ пиёз суви (ёки қичитқи ўти, петрушка, селдир япроғининг суви) + 50 гр. сув ютумлаб ичилади, оч қолганда узум ейилади ёки узум суви ичилади.

- Оч қолганда 150 гр. семизўти суви + 50 гр. қичитқи ўти (ёки петрушка + селдир япроғининг) суви ичилади.

- Оч қолганда тарвуз ейилади;

- Кечқурун эса занжабил ёки жамбул чойи табиий асал билан ичилади.

- Ухлашдан олдин 30-50 гр. саримсоқли зайтун ёғи + 30-50 гр. лимон суви ичилади, эртаси куни яна оч қолинади.

Мавсуми бўлса - семизўти, мавсуми бўлмаса – қуйидаги мева-сабзавот сувларининг аралашмаларидан бири ичилиши мумкин:

- Сабзи суви + қизил лавлаги суви аралашмаси,

- Қизил лавлаги суви + пиёз суви аралашмаси,

- Қизил лавлаги суви + исмалоқ суви аралашмаси,

- Сабзи суви + олма суви аралашмаси.

Мева ва сабзавот сувларини ичганда, ҳар стакан билан бирга эзиб, 3-5 дона саримсоқ ютилади.

4 ҳафтадан кейин:

- 3 кунлик очлик қилинади, 4-чи кун мева суви ичилади ва шу куни кечқурун жигарни тозалаш амалга оширилади. (**“Жигарни тозалаш”** бўлимига қаранг.)

- Жигар тозалангандан кейин 4 ҳафта давомида ҳар душанба ва пайшанба 36 соатлик рўзалар тутиш давом эттирилади. Рўза тutilмаган ҳафтанинг бошқа 5 кунда мева суви ичилади, мева ва салат ейилади, олма суви + асал ёки ари сути + полен қўлланилади. Ҳафтада 3 марта энгил таом ейилиши мумкин.

- Ёғ сифатида фақат саримсоқли зайтунёғи ёғсиз пиширилган овқатнинг юзига сепилиб ёки салат билан истеъмол қилинади.

- Исмалоқ, семизўти, сачратқи, петрушка, қуруқ пиёз, кўкат, ковоқ, сабзи, қизил лавлаги, селдир, саримсоқ билан салат қилинади. Салат юзига саримсоқли зайтунёғи сепилади ва кўп миқдорда лимон суви кўшилади. Бошқа ҳеч нарса ейилмайди.

4-чи ҳафта тугагандан кейин:

- Бир кун кечқурунгача мева суви ичиб, такрор жигарни тозалаш амалга оширилади. Икки ҳафтадан кейин 3 кунлик очликлар 7 кунлик танаффуслар билан 24 марта такрорланади.

Очликлар орасидаги танаффусларда ҳар куни мева ёки сабзавот сувларини ичиш билан бошланади. Очикқанда 30 гр. зайтун ёғи + 30 гр. лимон суви аралашмаси ичилади. Очикқанда овқат ейилиши мумкин, фақат очликдан кейинги 4-чи куни овқат ейилмайди. Ҳафтада 2-3 марта гўшт, 3-5 марта нон ейилиши мумкин. (**“Гўшт” ва “Нон”** бўлимларига қаранг.)

Буйракусти безларининг қон босими ва шакар мувозанатсизлиги билан алоқаси

Ҳар бир буйракнинг уст қисмида жойлашган буйракусти безлари кортикостероидлар деб номланган уч хил гормон ишлаб чиқаради: андрогенлар ва острогенлар, глюкокортикоид ва минералокортикоид гормонлари.

Андроген ва острогенлар жинсий ривожланиш ва кўпайишни таъминлайди. Кортизон каби глюкокортикоид гормонлар глюкоза регуляциясини ҳимоялайди, организмга ташқаридан келган салбий таъсирларга қарши иммунитет тизимининг тўсқинлик қилишини таъминлайди ва иммунитет тизимининг ортиқча реакция беришини тўхтатиб туради.

Алдестерон каби минералокортикоид гормонлар организмдаги натрий-калий мувозанатини таъминлайди. Белгилари: ҳолсизлик, мускулларда кучсизлик, ошқозон айниши, терида қуюқ рангли доғлар, юзда ва кафтларда анормал (ғайриоддий) терлаш, бош оғриғи, уйқу бузуклиги, катта ва кичик қон босимининг бирга кўтарилиши ёки бирдан тушиши, қонда шакар кўтарилиши ёки бирдан тушиши, муваққат бепуштлик.

Унинг давоси сурункали гломерулонефрит давоси билан бир хил.

Касаллик янги бошланган бўлса, тузалиш мумкин. Аммо касаллик сурункали тус олган бўлса ва тўқималар бузилган бўлса, касалликнинг ривожланишини тўхтатиш мумкин холос.

Буйракларни муҳофаза қилувчи дорилар:

- 10 гр. хилол (ховлижон) ва 10 гр занжабил майдаланади; 10 гр. фимиам (мирра қатрони), 30 гр. кедр ёнғоғи яхшилаб майдаланади. Булар 200 гр. асал билан яхшилаб йўғрилади. Дори тугагунча эрталаб ва кечқурун бир чой қошиқдан ютилади. Йилда бир марта ёки эҳтиёжга кўра 2-3 марта такрорланади. Бу аралашмалар буйракларни қувватлантиради, бел оғриғини йўқотади.

- Ёки 20 гр. занжабил ва 40 гр. фимиам (мирра қатрони) майдаланади, ҳар куни тонгда ва оқшом ярим чой қошиқ сув билан ютилади.

- 1 ош қошиқ зиғир уруғи + 1 чой қошиқ қичитқи ўти уруғи + 100 гр. иссиқ сув билан аралаштирилиб, юзига мато тортилади ва 1,5-2 соат дамланиб қўйилади. Кейин эса 1/4 чой қошиқ майдаланган занжабил қўшилиб, ҳар куни эрталаб ёки кечқурун ейилади. 1 чой қошиқ асал ва 3 дона майдаланган саримсоқ қўшилса, дори янада кучли бўлади.

Зиғир уруғини майдаламасдан ишлатиш керак.

- Жамбул, зира, занжабил, дафна барги, ялпиз ва заъфаронни қоразиратор сифатида овқатларга қўшиш; қичитқи ўти, наъматак, кўк чой, розмарин ва мойчечакни эса чой сифатида ичиш керак.

- Лимон суви ва грейфрут суви, грейфрут, гилос, олча, нок, беҳи, ўрик, тарвуз ва унинг данаклари (уруғлари), петрушка томири ва барглари, селдир ва барглари, пиёз ва саримсоқни доимий равишда истеъмол қилиш керак.

- Эрталаб даставвал сув, мева суви ёки сабзавот суви ичилади.

- Сув ва туз мавзусида жуда эътиборли бўлиш керак. Фақат энгил сувларни, табиий, қўшимчасиз тош тузи истеъмол қилиниши керак.

- Ошқозоннинг, ичакларнинг ва жигарнинг яхши ишлаши жуда муҳим. Агар бу аъзолар яхши ишламаса, қон кирланади, буйракларнинг иши қийинлашади. Ич қотиши ва ичаклардаги газ (дам) буйракларда қон ва суюқлик айланишини қийинлаштиради, буйракларда тош ҳосил бўлишига сабаб бўлади. (**“Ошқозон ва ичакларнинг давоси”** ва **“Жигарни тозалаш”** бўлимларига қаранг.)

- Ҳаёт давомида сут, пишлоқ, гўшт, туз, тухум ва нонга диққатли ёндошиш керак.

Эски тухум ва тухум кукуни (порошоғи), сут ва сут кукунини ўз ичига олган озуқалар, оқ нон, рафиналанган ва гидрогенлаштирилган суюқ ёғлар, маргарин, тузли озуқалар, тузламалар, қўшимча моддаларни ўз ичига олган консервалар, тайёр таом ва ичимликлардан қочиш керак.

Кир ювиш воситалари, оғриқ қолдирувчи, ҳарорат туширувчи, аспирин

рин, витамин ва бошқа кимёвий ёки “табиий ўсимлик дорилар” номи билан сотилаётган дорилар, сунъий туз, йодланган ва рафиналанган туз қатъиян истеъмол қилинмаслиги керак. Фақат табиий, қўшимча моддасиз қоя тузини истеъмол қилиш лозим.

• Доимий равишда ҳафтада 1 кун 36 соатлик очлик ёки ойда бир марта 3 кунлик очлик қилиб, сахар-ифторда фақат сув ичиш керак.

Буйракка фойда бўлган нарсалар: бодом, ёнғок, хурмо, беҳи, гилос, олча, ўрик, кашнич, анор, зайтунёғи, янги сиқилган нордон меваларнинг сувлари, арпа суви, янги соғилган қўй ва туя сути, қирларда ўтлаган қўйларнинг гўшти ва думба ёғи (“А” қон гуруҳига мансуб бўлган кишилар учун ҳафтада бир марта) истеъмол қилиш.

Бундан ташқари, дафна ёғи ва аччиқ бодом ёғини белга ишқалаб суртиш, мойчечак ва зиғир уруғи билан компресс қилиш; белга банка қўйиш; оёқларга, ануса, белга, думғазага зулук қўйиш; белдан қон олдириш; эрталаб қуёшда юриш, қуруқ ва иссиқ тупроқда ёки қумда ўтириш ва баданни - қўкракка қадар - қуруқ ва иссиқ денгиз қумига қўмиш.

Буйракка зарар бўлган нарсалар: тайёр қўшимчали озуқалар, сут қуқуни ва тухум қуқунини ўз ичига олган озуқалар, аралаш ва эски овқатлар, тайёр егуликлар ва туриб қолган сув, баланд пошналар ёки тор пойабзал кийиш, сиқиб турадиган камар боғлаш, кимёвий бўёқлар билан сочи бўйлаш, сочиларни тарамай қўйиш, курсида ўтириш, тик туриб сийиш, сийдикни узоқ вақт ушлаб юриш, совуқ тошга ва зах тупроққа ўтириш, тайёр без ва гигиеник педдан фойдаланиш.

Бемор Ҳадича У. (31 ёшида, Истанбул) ҳикоя қилади:

Турмушга чиққанимдан икки ой кейин, ярим тунда оёғим тортишиб қолиб, уйғониб кетдим. Оёқларимнинг тортишиши уч йил давом этди. Шифокорлар бу ҳолатни болалигимдан безовта қилаётган ревматизмнинг асорати эканлигини ва “асаб ишиаси” деган янги бир касаллик туфайли бўлаётганини айтишди. Вақт ўтгач, юролмай қолдим.

Шиддатли оғриқлар кечаларимни кундузга алмаштирди. Оёқларим оғриганда кичик қадамлар отардим, зинага чиқа олмасдим.

Туққанда орттирилган бел суягимнинг ораси оғриши туфайли белимдаги оғриқлар ҳам кучайиб кетди. Тўшакка михланиб қолдим.

Даволаниш муолажаларини бошладик, яна болалигимдан орттирилган касаллик сабабли, буйрақларимнинг функцияси батамом бузилганди ва тўқимлари ўзгариларга учраганди.

Буйрақларимнинг касаллиги туфайли 2 йилдан бери рўза тутма олмай юргандим. Қачон рўза тутсам, тўртинчи кун сувсираб, касалхонага тушиб қолардим. Ва 17 ёшимда бошимдан ўтказган ошқозон қонаши туфайли ошқозоним ҳам рўза тутмишга имкон бермасди. Ва булар ҳам етмагандек, вақти-вақти билан жигаримдаги ва қўкрагимдаги оғриқлар ҳам кучайиб кетганди. Вужудимда куч қолмаганди.

Сурункали тус олган фарингит касаллигим мавжудлиги туфайли ангиналарим ёзда-қишда оғрийди ва яллиглашади. Давомли равишда грипп бўлардим, икки

хафталаб тузала олмасдим. Болалигимда бошимдан ўтказган бронхит сабабли вужудим ўз кучини йўқотиб, ўпкаларим ва жигарим оғрирди. Бири яхшиланса, бошқаси оғрирди. Ва 14 ёшимдан шу кунгача мени атиги бир маротаба безовта қилган юрак оғриқлари ҳам кўпая бошлади. Бир маротаба юрагим қаттиқ оғриганидан реанимацияга тушиб қолдим. Юрагимнинг оғриши мускул тортишишидан эди. Шифохонада юрак клапанининг қийинчилиги билан очилиб, ёпилиши ҳақида таъхис қўйилди. Шу сабаб, менда кислород етишмовчилиги бор эди...

Ангиналаримни даволатаётганда буйракларим, жигарим оғришига ва гриппга қарши қилинаётган даволарга энди юракни даволаш ҳам қўшилганди. Юракдаги оғриқлар натижасида мияга уланган томирлар зарарланди ва бошим кучли тарзда оғрий бошлади. Бунга параллел равишда доимий қон босими муаммоси юзага келди. Энди бошимдан белимгача қимирлай олмайдиган бўлдим. Бўйнимни ўнга-чапга бура олмасдим.

Табиий-ки, бу орада барча даволар давом этаётганди, кўричак (апендицит) жарроҳлик амалиётини бошимдан ўтказдим ва бу амалиётдан сўнг ичакларим ёпишиб қолди.

Вақт ўтиши билан ичакларимда ёрилиши рўй берди. Эндиликда ҳожатга чиқиш мен учун бир жазога айланди. Шиддатли оғриқ ва қонашлар бор эди. Энди ичакларни даволашни ҳам бошладим.

Ва, афсуски, бирдек қисқа вақт ичида оёқларим тиззаларимгача жигаранг тус олди. Шифокорларнинг айтишича, томирлар ва мускуллар зарарланган, томирлар ёрилиб, қонайбошлаганди. Оғриқлар кундан кунга кучайиб борарди. Бир ерим тузалса, бошқа бир ерим оғришини бошларди. Энди организм қаердандир микроблар олиб, ички аъзоларимда яллигланишлар бошланди.

Камқонлик, витаминсизлик бор дея, таъқи витаминлар қабул қилардим, ammo вужудим олдингидек совуқ тортарди, совуқдан титрашим йўқолмаётганди. Ёзда ҳам совуқ қотардим. Нима қилсам ҳам, исина олмасдим. Касалланмаган аъзоим қолмаганди.

Ухлаб турганимда худди таёқ еган одамдай чарчаб ва ҳамма ерим оғриб уйғонардим.. Бундай уйқудан кейин ўзимни худди ҳеч ухламагандай ҳис қилардим.

Яшашим қийинлашди. Чорасиз бир аҳволда қолдим.

Эндиликда иммунитет тизими пасайиб кетди. Бу орда хотирам заифлашиб кетганини айтмасам ҳам бўлаверади. Шифокорлар “бизнинг қиладиган ҳеч ишимиз, чорамиз қолмади” дейишди. “Сен ўзингни асрашинг, асло чарчамаслигинг, стресс ва асбийлашишдан узоқ бўлишинг, дориларни умр бўйи ичиб юришинг керак”, дейишди. Тиббий муолажалардан натижа бўлмади, ҳаммаси бекорга кетди, бекорга вақт ўтказилди.

Кунлардан бир кун Аллоҳ мени Ойдин хонимга рўбарў қилди. У киши билан танишиганимдан сўнг, унинг тавсиясига кўра кунига 13-14 донадан ичиб юрган таблеткаларни ичишни тўхтатдим ва касалхонага бир марта ҳам бормадим.

Ойдин хоним нимани буюрган бўлсалар, шуни қилдим. Натижада қисқа бир муддатда барча безовталиклардан қутулдим. Фақатгина буйракларимнинг давоси узоқроқ вақт олди. Лекин буйракларим олдинги касал аҳволидан анча яхшиланди. Ойдин хонимнинг даво муолажалари давомида менга энг кўп таъсир қилган бир неча ҳолатни айтишни истайман.

1) Бу даво муолажасини бошлагандан 3 кун кейин 3 йилдан бери эриша олмаётган энг ширин уйқуга эришдим.

2) Орадан беш йил ўтгач, илк мартаба уч ойнинг ҳаммасида очлик ва Рамазон ойида рўза тута олдим.

4) Мана саккиз ой-ки, ангиналарим шишмайди ва яллигланмайди. Қаҳратон қишида атиги икки марта безовта қилди.

5) Олдинлари тир-тир титраб юрган мен энди совуқ қотмасдим, ўзимни иссиқ сезардим.

6) Даволанишни бошлагандан бир ойдан кейин нафас олишида қийналмайдиган бўлдим ва тўртинчи ойда юрагимдаги оғриқлар батамом йўқ бўлди.

7) Баъзи шифокорларнинг: “Оёқларингнинг жигар ранглилиги бедаво”, деганларига қарамасдан, оёқларим нормал рангига қайтганди.

8) Бугунда мен 5 ойлик ҳомиламан. Ҳомилагим жуда яхши кечаяпти. Холбуки, шифокорлар менга «сен энди ҳеч туғмайсан, сен «пробирка боласи» қил яхшиси», дейишарди.

Нима десам ҳам, ҳозир энг соғлом одамлардан бириман, олдин бу мен учун хаёлдан бошқа нарса эмасди. Аллоҳ ҳаммага бу давони амалга оширишни ва шифо топишни насиб қилсин!

2008, декабр

ИРСИЙ АЪЗОЛАРНИНГ КАСАЛЛИКЛАРИ

Простата бези касалликлари

Простата бези касалликлари 3 синфга бўлинади:

- Простатанинг юкумли (инфекцияли) ёки юкумсиз (инфекциясиз) яллиғланиши (простатит),
- Простатанинг ижобий катталашиши
- Простата саратони (раки)

Охирги 3-4 йилда балоғат ёшига етмаган ўғил болаларнинг учдан бирида простата тўқималарининг ривожланиши турли даражаларда орқага кетаётгани, ёш эркекларда эса бу тўқималарнинг айни шаклда ўзгаришга учраётгани кузатилмоқда.

Демак, биз янги ва турли муаммоларга дуч келяпмиз, аммо уларни англаб етолмаяпмиз. (“**ГМО**” бўлимига қаранг.)

Ўткир инфекцияли простатит

Гонококларга боғлиқ бўлаолиши каби (белнинг совуқлиги) асосан оддий инфекцияга боғлиқдир.

Простатит ҳар қандай ёшда (пайтда) юзага келаоладиган, аммо кўпинча ёшларда учрайдиган касаллик. Унда кичик ҳожатга чиқиш ҳар 10 дақиқада бир мартаба бўлиши мумкин, сийдик йўллариининг қизиши ва оғрикли сийиш энг кўп кўриладиган белгилар.

Ўткир инфекцияли простатит ушбу касалликнинг такрорланишига, сурункали тус олишига ва простата безининг катталашувига сабаб бўлиши мумкин.

Сурункали простатит

Ўткир простатитдан кейин ёки гени ўзгартирилган кимёвий кўшимчали моддалар ва кўшимча моддали маҳсулотларни(баданни парваришлаш каби) ишлатиш натижасида юзага келади.

Сурункали простатитда; белнинг совуқ тортиши, оғриши, манийнинг (сперманинг) камайиши ва қуюқлашиши, маний (сперма) чиқариш сони ва ҳаракатининг камайиши, мажруҳланиши (майиблашуви), сийдик йўллари-нинг кичиши ва қизиши, сийдик йўллари-нинг тикилиши натижасида сийишда қийналиш, сийдик билан бирга йиринг келиши ва бош оғриғи каби белгилардан бир қанчаси ёки ҳаммаси кузатилиши мумкин.

Простатанинг катталашуви

Белгилари: кечалари тез-тез кичик ҳожатга чиқиш, қийналиб сийиш, сийгандан сўнг қовуқда сийдик қолиб кетганлик ҳисси, сийдик тута олмаслик ва сийдик томиши. Ёшлик даврларида ҳам бошлана оладиган простата катталашуви 50 ёшдан ошган ҳар икки эркакнинг бирида учрайди.

Простатанинг катталашуви ҳамма эркакда ҳам шикоят туғдирмаслиги мумкин. Аммо простата сия олмайдиган ҳолга келтирганда, буйракларда кенгайиш бошланганда кишилар жарроҳлик столига ётмоқдалар.

Дунёда простатанинг жарроҳлик амалиётлари 90% ҳолларда ёпиқ, 10% ҳолларда очик шаклда қилинади.

Жарроҳик амалиётининг - икки хили ҳам - амалга ошгач, қуйидаги муаммонинг юзага келиш эҳтимоли катта: эркакларда жинсий алоқа пайти маний (сперма) ташқарига чиқмайди, қовуққа келади ва ташқарига фақат сийдик йўли билан чиқади.

Мазкур муаммо ёпиқ жарроҳлик амалиётларининг 50% дан сўнг, очик жарроҳлик амалиётларининг эса 80% дан сўнг юзага келиши мумкин.

Охири йилларда бу борада “greenlight” (“яшил нур”) жарроҳлик амалиётлари қўлланилмоқда. “Greenlight” - лазер нури ёрдамида амалга ошириладиган жарроҳлик амалиёти бўлиб, унда катталашган простатанинг тўқимаси юксак энергия ёрдамида буғлантирилади. (“ДНКдаги ўзгаришлар” бўлимига қаранг.)

Бемор Аҳмад С., 64 ёшда, Истанбул, тадбиркор ҳикоя қилади:

Мен 1999 йилда бир йил простата давосини олдим, аммо шифо топа олмадим. Ойдин хонимнинг овқатланиш тавсияларига риоя этиб, ҳамда очлик, хожамот ва зулук воситасида шифо топдим.

2008, май

Простата саратони (раки)

Простатанинг катталашиши саратон хавфига эга ва простата саратони тобора кенг тарқалмоқда. Простата безининг катталашиши туфайли амалга ошириладиган жарроҳлик амалиёти саратон хатарини камайтирмайди.

Бугунги кунда беморларнинг талабига кўра, саратоннинг олдини олиш учун бепуштлашув натижасида, яъни эркаклик безларининг олиб ташланиши натижасида, эркаклик гормони умуман йўқ қилиб юборилмоқда.

Албатта, бу ҳолда простата катталашуви ҳам, простата саратони ҳам бўлмайди. Аммо нафақат динимизда, балки дунёвий қонунларга кўра ҳам инсонни, ҳайвонни пуштсиз қилиш таъқиқланган ва бу касалликни даволаш усули эмас.

30 йилдир, кимёвий моддали маҳсулотлар туфайли ва 15 йилдир ГМО маҳсулотлари ва ГМО қўшимча моддалари туфайли, аёл ва эркаларнинг жинсий аъзолари жиддий ўзгаришларга дучор бўлмоқда.

Масалан, парабенлар, диоксин ва фталатлар тиш пастасининг таркибида ва шампун, крем, соқол олиш кўпиги, соч желеси каби маҳсулотлар таркибида муҳофаза қилувчи модда сифатида ишлатилмоқда. Мазкур қўшимча моддалар остроген гормонига тақлид қилиб тайёрланган.

Эркак киши вужудида тўпланган бу қўшимча моддалар андроген гормонини озайтиради, аёллар касаллиги бўлган эндометриозни, манийнинг (сперманинг) ўлишини, бепуштлиқни, гомосексуалликни ва простата саратонини келтириб чиқаради. (**“ГМО”, “Эндометриоз” ва “Қўшимча моддалар”** бўлимларига қаранг.)

Аризона университетида гомосексуал эркак қўйларнинг миясига электродлар жойлаштириб, гомосексуаллик сабаби ўрганилган ва бу қўйларда гормонал мувозанатнинг бузилиши аниқланган.

Мияга инъекция (укол) қилинган гормонлар натижасида эса, олдин гомосексуал бўлган эркак қўйлар яна урғочи қўйлар билан жуфтлашишга бошлаганлар.

Мутахассислар бу ҳолат инсонларга ҳам ўтиши мумкинлигини ва болаларнинг гомосексуал бўлишининг олдини олиш мумкинлигини ўзларича мамнуният билан гапирмоқдалар. (**“Экологик қиёмат”** бўлимига қаранг.)

Ҳолбуки, Гормонал мувозанат гормонларни ташқаридан мустаҳкамлаш билан эмас, табиий йўллар билан янгидан тикланиши мумкин.

Инсонларда, ҳайвонларда касалланишларнинг сабаби сунъий озикланиш экан, касалликлардан даволаниш ҳам озикланишни тартибга солиш билан амалга оширилиши мумкин.

Бундан келиб чиқадиган хулоса шу: гормонал ва руҳий мувозанатни бузадиган қўшимчали моддаларни истеъмол қилишни тўхтатиб, табиий озикланишга ўтиш керак.

Эркакларда бепуштлик

Олимлар кунига 3 финжон қаҳва ичган эркакнинг, ёшидан қатъий назар, спермларининг ДНКсида аниқ генетик ўзгаришлар рўй беришини топганлар.

Бу бузилиш эса эмбрион ўлимига ёки чақалоқларнинг генетик (ирсий) жихатдан касал туғилишига сабаб бўлиши мумкин.

Бизнингча, кофеин алоҳида ўзи бундай хавф туғдира олмайди. Бу хатарнинг сабабчиси - қаҳвадаги қўшимча моддаларнинг кофеин билан синергизмга кириши, яъни икки модда бирлашиб, таъсирларини бир неча марта кўпайтиришидир.

Қаҳва этикеткасида қаҳвадаги қўшимча моддалар жуда қисқа кўрсатилмоқда: бузилишдан сакловчилар, таъм берувчилар ва сунъий хушбўй хидлар.

Бу қаҳвани ишлаб чиқарувчилар бу кўрсатилган моддаларнинг мингларча хилидан нечтаси ва қайсисининг қўлланилганлигини ёзишни ўзларига эп ҳам кўришмайди!

Бирок, шу нарса маълум-ки, барча сунъий хушбўй хид берувчилар ген технологияси ва нанотехнология ёрдамида ишлаб чиқарилади; улар инсоннинг гормонлар тизимини ва рухий мувозанатини тўғридан-тўғри задалайди.

Шу сабабдан қаҳвада қўшимча модда сифатида фақат сунъий хушбўй хидлар қўлланилса, уларнинг ўзи бепуштлик ёки гомосексуалликка сабабчи бўлиши мумкин.

Сакловчи моддалар ҳам тўғридан-тўғри бепуштликни келтириб чиқариши мумкин. (**“Сунъий хушбўй хидлар”** ва **“Қўшимча моддалар”** бўлимларига қаранг.)

Олмониялик тадқиқотчи, доктор Грегор Доумес ва унинг илмий гуруҳи аёлларда табиий равишда мавжуд окситоцин гормонига тақлид қилиб ишланган синтетик окситоцин гормонини эркакларнинг бурнига юбориш воситасида эркаклар аёллар каби хис-туйғуларга эга бўлишини кашф қилганлар.

Бугормонни хидлаган кишиларда ҳамдардлик туйғуси ривожланмоқда, эркаклар - аёлларнинг туйғуларини, кексалар - ёшларнинг туйғуларини хис этмоқдалар. Бунинг учун доктор Доумес аёлларнинг эркакларга, ёшларнинг эса оталарига окситоцин спреини (чангитгичини) ҳади қилишни тавсия қилмоқда. Юзаки қараганда, бу бир ҳазилга ўхшайди, фақат бунинг негизида жуда чуқур ва катта хатар яширинган.

Балки, доктор Доумес билмаслиги мумкин, аммо, унинг орқасида турган кишиларнинг мақсади аниқ: бу мақсад ёшларни бепушт қилиш, эркакларни аёллаштириб, уларнинг ДНКсида теран ўзгартиришлар ясашдан иборатдир.

Афсуски, доктор Доумеснинг бу ғаройиб хидларини фақат бурунга бермайдилар, бу хидларни бугун совун, тозаловчи моддалар, шампун,

кремлар ва ҳақозо вужуд тарбияси маҳсулотларининг таркибига кири-тиб, ишлаб-чиқаришга қўймоқдалар.

Эркакларнинг, тор шим кийиши, иш жойида давомли равишда стул-да ўтириб ишлаши, лаптоп компьютерни тиззаларига қўйиб ишлашлар-и, жинсий аъзоларида ҳарорат ортиши сабабли қисирлик ҳам пайдо бўлиши мумкин.

Аммо эркак спермаси хужайраларига энг қаттиқ зарба берадиган нарсалар - баданни парваришlash маҳсулотлари ва озукаларда мав-жуд бўлган, жинслар ўртасидаги фарқни йўқотадиган сунъий хушбўй ҳидлар, диоксин, ва фталатлар каби қўшимча моддалар ва антидепрес-сантлардир. (**“Эндометриоз”** бўлимига қаранг.)

Даво

• Бундай ҳолатдаги беморлар энг аввало озикланиш одатини тартиб-га солишлари ва ошқозон-ичак давосини амалга оширишлари керак. Тартибли равишда қон олдиришлари ва қон олдиришлар орасида жигар ҳамда буйракларини тозалашлари керак. Кейинроқ эса 3 кунлик очликларни 7 кунлик танаффуслар билан 14 марта, бир ойдан сўнгра 10 кун очлик қилишлари керак. (**“Очлик билан даволаш”** бўлимига қаранг.)

Очликлар орасидаги 7 кун давомида пешингача:

• 150 гр. қизил лавлаги суви + 50 гр. пиёз суви + 50 гр. сув аралашма-си ёки

• Тенг микдорларда сабзи суви + қизил лавлаги суви + пиёз суви + сув аралашмасини ичганлар мукамал натижаларга эришадилар.

Сабзавот сувининг аралашмасини ичганда “0” қон гуруҳига мансуб бўлган кишилар нон, макарон каби буғдой маҳсулотларини қатъиян емасликлари керак ва барча қон гуруҳларига мансуб кишилар баданни парваришlash маҳсулотлар ва тиббий дорилардан, тайёр таом ва ичим-ликлардан бутунлай воз кечишлари керак.

Хожамот (қон олдириш):

• Курак ораси ва пасти; • Бош орқаси; • Бел ва думғаза; • Тиззалар .

Хожамотлар яхшиланишни тезлаштиради. Дастлабки икки хожамот 3 кунлик, кейинги икки хожамот 1 хафталик танаффус билан, кейин эса заруриятга қараб қилинади.

Зулук давоси хожамот тугагандан 1 ойдан кейин қилинади:

• Киндикдан пастки қисмлар(қосиқлар)га ва моякларга; • Жин-сий аъзо ва анус орасига ва анусга; • Бел ва думғазага; • Оёқларга (оёқ бармоқлари ва болдирларига, тўпикларнинг ички ва ташқи қисмларига).

Бу тартиб билан жами 4 марта 14-20 кунлик танаффуслар билан оёқларга 14-21, қолган жойларга 9-11 донадан зулук қўйилади. Зулуклар тушгандан кейин улар чаққан нуқталарга банка қўйиш шарт. (**“Қон олди-риш”, “Банка қўйиш”, “Зулук билан даволаш”** бўлимларига қаранг.)

Дорилар:

- 4 ҳафта давомида ҳар куни эрталаб 1 чой қошиқ янги майдаланган седана + 1/3 чой қошиқ туйилган мўррисафий асал сиропи билан ичилади.

- 3 ой давомида қисқа танаффуслар билан ҳар куни кечқурун белга, киндикнинг пастига (қосиққа) ва эркаклик безларининг (мойкларнинг) пастига седана ёғи ёки аччиқ қовун суви билан доира шаклида яхшилаб массаж қилинади.

- Данаклари билан биргаликда янги майдаланган 100 гр. Тиканли акация меваси (Эчкишохи)нинг қириндиси + 3 бош майдаланган саримсоқ етарли миқдорда асал билан йўғрилади ва ҳар куни кечқурун 1 ош қошиқ ейилади. Бу муолажа седана дориси тугагандан кейин бошланади ва 3 ой давомида қилинади.

- 1 ош қошиқ арпабодиён 1 стакан қайноқ сув билан 15 дақиқа дамланади ва сузилиб, иккига бўлинади. Кунига икки марта, ярим стакандан ичилади.

- 1 ош қошиқ зиғир уруғи иссиқ ёки совуқ сув билан аралаштирилиб, юзига мато тортилади ва 1-2 соат кутгач, кунига 1 марта уруғлари билан бирга ичилади. Бу муолажа 1-2 ой давомида қилинса, простата шиши кайтади.

Эслатма: Зиғир уруғи майдаланмасдан ёки ҳар сафар янгидан майдаланиб, истеъмол қилинади! Майдаланган зиғир уруғи кўп сув билан ютилиши керак!

- Ҳар куни 3 дона аччиқ бодом 3-5 дона ширин бодом билан бирга ейилади. Ойлар давомида, танаффус қилмасдан истеъмол қилинади.

- Пиёз, помидор овқат сифатида ейилади. Пиёз саратоннинг (ракнинг) барча турларини олдини олиш, трансген помидор эмас, табиий помидор эса хусусан простата саратонининг олдини олиш хусусиятига эга.

- Қоразираворлардан зира, жамбул, заъфарон ва занжабил қўлланилади.

- Ерда ўтириш керак, курсида ўтирмаслик керак; иш жойида ҳам имкон қадар курсидан фойдаланмасликка ҳаракат қилиш лозим. .

- Простата беморлари мисвок ишлатишлари керак. Мисвокнинг учи сув билан эмас, тупук билан намланади ва олдинги тишлар ёрдамида юмшатилиб, шётка ҳолига келтирилади. Кунига 5 марта 1,5-2 дақиқалик муддатлар билан милклар ва тишлар мисвокланади. Бу муолажа камида 40 кун давомида қилиниши лозим. Олддаги пастки тишлар ва милкларининг аҳволи прстатанинг аҳволини кўрсатади. Бу тишларни ва милкларини мисвоклаш простатада энергия айланишини осонлаштиради. Милклар тузалганда простата ҳам тузалади.

- Ёш эркаклар жигарини тозалагач, 10 кунлик очлик қилишлари керак. 10 кунлик очлик бу касалликдан тамоман қутулишнинг, сперма миқдорини оширишнинг энг ишончли йўлидир.

Простата саратонини даволашни “Саратон (рак)” бўлимидан ўрганинг.

Эркаклик безларида варикоз ва шишлар

• Бир ҳафта давомида ҳар куни кечқурун майдаланган дуккак-ли ўсимликлардан бири (русчада: бобы)нинг уни зайтун ёғи билан йўғрилади, ёғли қоғозга суртилади ва эркаклик безларига (мойларга) қўйилади. Мато билан мустаҳкамланиб, эрталабгача қўйилади.

• Ҳар куни эрталаб аччиқ қовун суви билан эркаклик безлари ўралади ёки массаж қилинади.

• Эркаклик безларига ва киндикдан пастига (қосиқларга) 11 дона зулук қўйилади. 14 кундан кейин анусга 11 дона зулук қўйилади.

• Бу муолажалар билан биргаликда 3 кунлик очликлар 7 кунлик танаффуслар билан 13-17 марта қилинади ва зулук даволаши 4 ҳафталик танаффус билан 2-5 марта такрорланади. Зулуклар тушгандан кейин кесикларга банка қўйилади (эркаклик безлари (мойлар) мустасно).

АЁЛ КАСАЛЛИКЛАРИ

Баданни парваришlash маҳсулотлари, ичимликлар, озуқалардаги жинслар ўртасидаги фарқни йўқотадиган сунъий ҳушбўй хидлар, диоксин, фенол ва фталат каби қўшимча моддалар ва туғиш назорати учун гормонли дориларни қўлланган аёлларда гормон мувозанатсизлиги, жинсий истаклар кучсизланиш ва қисирлик пайдо бўлади. Бундай яшаш тарзи ва овқатланиш тартиби ёшларда бошланса, аҳвол яна-да таҳликалидир.

Тайёр ва қўшимча моддали овқат ейиш; аралаш ва кўп ейиш, овқатдан сўнг ширинлик, мева ейиш ва ичимлик ичиш; тиббий дорилар ишлатиш; ҳаракатсизлик, кўп ухлаш, хусусан қуёш чикмасдан ва ботишидан аввал ухлаш натижасида аёл касалликлари бошланади.

Бу каби тартибсиз яшаш ва озикланиш ёшликда бошланса таҳлика нисбатан кўпроқ бўлади.

Аёллар касалликларининг давоси ҳам простата давоси кабидир. Касалнинг озикланишини тартибга солиш, зулук қўллаш, қон олдириш, ичаклар даволаниши ва жигар тозаланишини амалга ошириш керак. 7 кунлик танаффуслар билан 14 марта 3 кунлик очлик тутилиши керак. Очликда қон, аъзолар, мускуллар, безлар тозаланади, тана ёшаради ва соғлом хоҳишлар жонланади. Уч кун очлик тутмасдан аёллар - аёллиги ва оналигини, эркаклар - эркаклиги ва оталигини билмайдилар.

Аёлларга ҳам мисвок қўлланиш фойдалидир. Мисвокни олд тишларга қўйиб юмшатиш тишлар, бачадон ва тухумдонларни қувватлантиради.

Мисвок бўлмаса, эман, қарағай, анжир, ўрик ёки ёнғоқ дарахтларидан кесиб олинган кичик шохлардан, бу ҳам бўлмаса, ўнг қўлнинг бош бармоғини занжабилга ботириб мисвок ўрнига қўллаш мумкин.

Лекин милклар учун керакли бўлган нарса мисвок ҳисобланади ва унинг ўрнини бошқа нарса боса олмайди.

Тишларни тозалашдан асл мақсад, милклардаги акупунктур нуқталарини массаж қилиш билан унга боғланган аъзоларни уйғотишдир.

Соғлом аёлнинг ҳайзи ой бошида, яъни ҳижрий ойнинг охирги бирикки кунлари орасида, янги ойнинг илк бир-иккинчи кунлари давомида қанда қилмасдан бошлайди ва 3-4 кун давом этади. Туркистон (Марказий Осиё турк жумҳуриятлари) ва Анadolу (Туркиянинг Анотолія бўлгаси) аёллари бу ҳолатни “одат” эмас, “ой кўрдим”, дея ифода этадилар.

Бу мавзу кўтарилганда доим бир саволга дуч келинади: “Демак барча аёллар айна кун ҳайз кўришлари керак, шундайми?”

Ҳа, шундай. Денгизлар ҳар ойнинг илк кунларида айна пайтда тошгани каби, аёллар ҳам айна кун ҳайз кўришлари керак. Чунки денгизларнинг мавжланиши ҳам, аёлларнинг “ой кўриши” ҳам ойнинг таъсири билан бўлади:

«Ой кўриш» (ҳайз), ҳижрий ойнинг 13, 14, 15, 16-кунларида (тўлинойда) ҳам бўлиши мумкин. Бу аёлнинг фитратига (мизожига) боғлиқ ва нормал ҳол ҳисобланади.

Ойнинг бошқа кунларида одат кўрганлар, ундан олдин қорни оғриганлар, олд тишлар ва милклари бузуқ бўлганлар, сочлари ингичка, мўрт ва учи иккига айрилганлар соғлом эмаслар.

Соғлом аёлнинг “одат” қони, матодан совунсиз совуқ сув билан, осон ювилиши керак. Аёл касал бўлса, на сув ва на совун билан бу доғ кетмайди.

Аёл бу айтилган ишоратлардан ўзида фақат биттасинигина кўрса ҳам, дарҳол ўз аёллигини қутқаришга ҳаракат қилсин.

Эндометриоз (оғриқли ҳайз қонашлари)

Аёлларда ҳайздан аввал кузатилган зўриқиш, ҳузурсизлик танадаги суюқлик бирикмаси, қорин, бел, оёқ ва кўкракдаги оғриқлар умумий соғломликнинг нормал ҳолатда эмаслигини кўрсатади.

Оғриқли ҳайзнинг сўнги йилларда кўп кузатилишининг сабаби эндометриоздир. Бачадон ичини қоплаган, тўқима “эндрометриум” дейилади.

Эндрометриум ҳар ой ҳомила эҳтимоли билан қалинлашади. Тухум дўлланганда эндометриум ичида жойлашади ва ҳомила бошланади. Ҳомилалик рўй бермаса, қалинлашган эндометриум ҳайз сифатида чиқиб кетади.

Нормал ҳолатда қорин ичидаги аъзолар эндометриум ҳужайраларига ўхшаган, фақат тамоман бошқа ҳужайра табақаси билан қопланган бўлади.

Бу табақага перитониум ёки қорин ич пардаси дейилади.

Кўшимча моддали маҳсулотлар, шампунь, совун ва ҳақозо, идиш ва кир ювиш кукуни (порошоги) таркибида мавжуд ва остроген гормонига ўхшаган (Парабенлар ва Бисфенол-А каби) кимёвий моддалар шу тўқималарда тўпланади. Бу острогенга ўхшаган моддалар тўқималардаги ҳужайралар таркибини ўзгартиради, яъни мутацияга учрайди ва бу

тўқималар бачадоннинг ич табақаси каби ишлай бошлайди. Бачадондан бошқа аъзоларда эндометриум тўқималарига ўхшаган тўқималарнинг ривожланиши “эндометриоз” дея номланган.

Эндометриоз энг кўп тухумдонларда, бачадон орқаси бўшлиқда, ичаклар юзида, бачадонни тутиб турган боғларда ва сийдик қовуғи устида, қорин пардасида, бурун пардаси(мукоза) ва мия пардасида кузатилади.

Бу эндометриумга ўхшаган тўқималарда “одат”(ой кўриш)дан аввал қалинлашиш бошланади ва бу тўқималар ҳам қонашга ҳаракат қилади.

Аммо тўқималар ташқарига ёпиқ бўлгани учун, қонаш қорин бўшлиғида ёки тухумдон тўқимаси ичида ёки фитрати бузилган тўқималарда кузатилади.

Ҳар ой юзага келган бу ич қонашлари, “шоколад ғурра”(кист)лар ва қаттиқ оғриқларга сабаб бўлади. Тухумдонда юзага келган “шоколад ғурра”(кист)лар тухумдон тузилмасининг бузилишига, тухумлар сиқилишига, дегенерациясига ва сонининг камайишига сабаб бўлади.

Буларга қўшимча тарзда қонаш жойларидаги яллиғланиш ва қизиш сабабли, ички аъзолар ўртасида ёпишиш юзага келиши мумкин. Қориндаги ёпишишлар тўқималарда тўпланган токсинлар ва қорин ич пардаси устидаги порох ёниғига ўхшаган моддалар тухумнинг болалашига салбий таъсир кўрсатади ва тухумлар кўпаймайди.

Тухум болаласа ҳам, бу моддалар урчиш(дўлланиш)га тўсқинлик қилади. Урчиш юз берса, яллиғланиш ва ёниклар, эмбрионнинг эндометриумда жойлашишига тўсқинлик қилади. Эмбрио эндометриумда жойлашса, унинг ривожланишига, ривожланишига таъсир қилмаса, туғишни қийинлаштиради (бачадон ағзи очилмайди), туғишга таъсир қилмаса, сут ишлаб чиқаришга ёки унинг сифатига таъсир қилади.

Кўриб чиқилганидек, эндометриоз кўпайиш жараёнининг ҳар босқичида салбий таъсир кўрсатади.

Эндометриоз касалларида “ой кўриш”лар ортикча оғриқли бўлади ва оғриқ борган сари кучаяди. Ёпишиш ва кистлар юзага келганидан сўнг, оғриқ янада кучаяди ва бундан сўнг икки “одат” (ой кўриш) орасида ҳам безовта қилишни бошлайди. Эндометриоз - жойлашган жойларига кўра - қорин ичи, ички гениталлар, мия пардаси каби турли безовталанишларга сабаб бўлади: булар - оғриқли ва санчикли ҳайз кўриш, турли оғриқлар ва санчиклар, жинсий муносабатларда оғриқ сезиш, қусиш, анусда оғриқ ва қонаш, ичак спазмаси, ич қотиши ёки ич кетиши; бош, орқа ва бел оғриғи, тез сийишга чиқиш, сийдик йўлларида қизиш, “одат”нинг узайиши, ҳайз билан бирга кузатилган бурун, қонашлари ёки тананинг турли жойларидаги (киндик, кўз) қонаш ва кўқаришлардир.

Эндометриоз сунъий озикланган, кир порошоги ва бадан парвариши учун суртиладиган ҳар хил моддаларни ишлатган турли ёшдаги, ҳатто 4-5 ёшдаги болада ҳам бошланиши мумкин.

Касаллик острогенга боғлиқ бўлгани учун, оғриклар бўйдоқликда бошланиб, менопаузагача актив бўлади. Шу билан бирга, ўзини оғрик билан билинтирмаса ҳам, эндометриоз менопауза бўлган аёлларда, эркакларда, ҳатто болаларда ҳам кузатилади. Эндометриозни ёш эркак ва аёлларинг оёқ ва қўлларида кўрдим. Докторлар уларга «Рейно» хасталиги дея янглиш ташҳис қўйиб, «даволаган»лар.

Эндометриозни шундай ташҳис қилиш мумкин: Эндометриоз мия зари(парда)сига жойлашса - устки олд милклар, таносил органларига жойлашса - остки олд милклар қорамтир-мовий рангга киради.

Эндометриознинг сабаблари:

- Кўшимча моддалар таркибли озиқ-овқат ва ичимликлар, чақалок озуқалари, бисквит, шоколад, кекс ва буларга ўхшаш турли ўралган тайёр маҳсулотлар, тайёр мева шарбатлари ва колали ичимликлар истеъмолли;

- Остроген гормонига ўхшаган кимёвий модда таркибли порошоклар, парфюмерия ва бадан парвариши маҳсулотлари ишлатиш;

- Синтетик гормонларни истеъмол қилиш;

- «Цезар амалиёти» билан туғиш.

Давоси

Ёш қизларда эндрометриозис симптомларини бутунлай йўқотиш учун 11 марта 3 кунлик очликлар қилиш, 5-чи ва 11-чи очликдан кейин 4-чи кун мева суви ичиб, айни кун кечқурун жигарни тозалаш; қўшимчали ичимлик ва озиқ-овқат ейишни тўхтатиш; кир порошоги ва тиббий дори ишлатишни тарк қилиш, мисвок ишлатиш, турмуш қуриш, турмуш қуришдан кейин бачадонни тозалаш; ҳомиладор бўлиш ва нормал туғиш етарли бўлади.

Ҳомиладор бўлмаган эндрометриоз касалининг қилиши керак бўлган амаллар:

- 7 кунлик танаффус билан 14 марта 3 кунлик очлик тутилади;

- 2-чи очликдан кейин бачадон оғзида 7-9 дона зулук қўйилади;

- 3-чи очликдан кейин жигар тозаланиши қилинади;

- 4-чи очликдан кейин аччиқ қовун суви билан бачадон тозаланиши қилинади ва 2 кун сўнг устки милкларга 3-5 дона, пастки милкларга 3-5 дона зулук қўйилади;

- 7-чи очликдан кейин жигар тозаланиши такрорланади;

- 8-чи очликдан кейин анусга 11-14 дона зулук қўйилади, зулуклар тушгач, вакуум қилинади;

- 9-, 10-, 11-, 12-чи очликлардан кейин хожамот қилинади.

Хожамот нуқталар: елкалар, курак ораси ва ости, бел ва думғаза ораси, тиззалар.

Вагинизм

Ҳар 10 аёлдан бирида кузатилган вагинизмус - жинсий алоқадан аввал ёки жинсий алоқа пайтида жинсий лаблар мускулларининг қисилиши билан бирга кўрилган кўрқишдир. Оғир ҳолатларда, бутун танада қисилиш, оёқларнинг чалкашиб кетиши, паника даражасидаги кўрқув шаклида билинади, ва бу йиллар давом этиши мумкин.

Бу бир томондан кўпайишга тўсқинлик қилади, бошқа томондан эр-хотинда психологик муаммолар юзага келади, катта муаммолар ҳатто ажрашишларга сабаб бўлмоқда.

Замонавий тиббиёт, қизлик пардасини жарроҳлик йўли билан олиш, ботокс игна ишлатиб жинсий лаблар мускулларига 20-30 кунлик фалж қилдириш, аёлга анестезия (психотроп модда) бериб психотерапевт кузатувида жинсий алоқани амалга ошириш, тадрижий равишда кенгайиб борган дилатор(расширител)лар ишлатиб, жинсий лабларни очиш каби усуллар билан муаммо ечимини излайди.

Лекин бу вагинизмусдан изтироб чеккан аёлларга ҳеч қандай фойда бермаяпти, аксинча, руҳий муаммоларни кўпайтирмоқда.

Бизнингча, вагинизмус, замонавий ҳаёт ичидаги ва ҳаммага нормал кўринган кимёвий моддаларнинг ишлатилиши, товуш ва электромагнит тўлқинлари таъсирида мияда ҳосил бўлган ўзгаришлар натижасида юзага келган тамоман руҳий муаммодир. (**“Зехн назорати”** бўлимига қаранг.)

Даволанишга, парфюмерия ва ароматлар, телевизор, компьютер, қўл телефони, тиббий дорилар, кўшимчали озиқ-овқат ва ичимликлар истеъмолини тўхтатиш билан бошланади.

3 кун танаффус билан 3 марта 3 кунлик очликдан кейин жигар тозаланиши ва 10 кун кейин 10 кунлик очлик тугилади. Баъзан 10 кунлик очликни 1-3 ой танаффус билан 2-3 марта такрорлаш керак бўлади.

Вагинизм руҳий муаммо бўлгани учун ибодатларни тартибга солиш ва Қуръони карим ўқиш давонинг муваффақиятида катта таъсирга эга.

Турмуш ўртоқларнинг даволанишни бирга амалга оширишлари янада самарали бўлади. (**“Руҳий Касалликлар”** бўлимига қаранг.)

Бачадонни тозалаш

- Бачадонни тозалаш ҳайздан олдин ёки ундан сўнг қилинади.

Пишган аччиқ қовунлар йиғиб суви сиқилади ва сузилади. 2 ош қошиқ янги сузилган аччиқ қовун суви 1 қошиқ сув билан аралаштирилади. Тоза 40x10 см пахтали мато бу аралашмага ботирилиб, вагинага, бачадон оғзига яқин қўйилади.

Бу жараён ҳайздан аввал қилинса 3 соат, ҳайздан кейин қилинса 30 дақиқа сўнгра мато вагинадан олинади. Қон гуруҳи “А” аёллар айна жараённи аччиқ қовун сувига сув аралаштирмасдан қилишади.

- Бачадон тозаланишида аччиқ қовун ёғини ҳам ишлатиш мумкин: Аччиқ қовун ёғи ва майдалаб туйилган седана билан гилос катталигида хамир қилинади, латтага солиниб вагинага, бачадон оғзига яқин қўйилади.

Эслатма: Бачадонни тозалашдан кейин натижасини 2 кун кутиб кейин кўриш керак.

3 кунлик очликлар ва жигар тозаланишини қўллаган касалларнинг пастки олд тишлари, қўл ва оёқ тирноқлари, ёниқ каби қоп-қора бўлиши мумкин. Ҳеч кўрқмасдан даволанишни давом эттириш керак. Ёниққа ўхшаш модда ташқари чикқач, 1-3 ойда сўнг тишлар ва тирноқлар оқаради.

Бепуштлик

Аёл оила қурганидан кейин икки йил ўтса ҳам ҳомила бўлмаса, бепуштликдан шикоят қилиши мумкин.

Бепуштликка сабаб бўлган баъзи факторлар куйидагилардир:

- Оғир металллар билан, хусусан, симоб билан заҳарланиш бепуштликка сабаб бўлади. Тиш қопламаси сифатида амальгама (симобнинг бирор металл билан қоришмасини) ишлатган касаллар симоб билан сурункали тарзда заҳарланишмоқда, бунга боғлиқ гормон бузуклиги ва бепуштлик юзага келмоқда.

- Кўрғошин ва кадмиум ҳам гормон бузилишига, анормал тухумларга ва бола тушишларига сабаб бўлмоқда.

Бу оғир металллар эркакларда ҳам анормал маний чиқишига ва бепуштликка сабабдир.

- Айниқса, деҳқончиликда ишлатиладиган кимёвий дорилар касаллик ва паразитларга қарши ишлатилган дорилар, ҳожатхона, ҳаммомларни тозалаш воситалари, аралаш порошоклар, бадан парваришида ва макияжда ишлатилган дорилар остроген гормонига ўхшаган модда таркибли бўлгани учун аёлларда гормон мувозанатсизлигига ва бепуштликка сабаб бўлмоқда.

- Тайёр озиқ-овқат ва ичимликлар ишлатилган ГМО базали қўшимча моддалар жинслар орасидаги фарқни йўқотган, диоксин, фталатлар ва сунъий хушхидлар (ароматлар) каби қўшимча моддалар аёл ва эркак кўпайиш аъзоларининг касалликларига ва бепуштликка сабаб бўлади. Бу хавф болаларда юксак даражада кузатилади.

- Илк ҳомилаликда аборт қилдирган аёлларнинг кўпчилигида бачадон ичини қоплаган эндометриумдаги томир тикилиши ва қон айланишининг бузуклиги бепуштликка сабаб бўлмоқда.

- Оғир вазнли, семиз аёлларнинг вагина ёғлари бачадон оғзини ёпиб қўяди ва маний йўлини тўсади.

- Бачадондан ортиқча суюқлик келиши (хусусан, қизитувчи суюқлик)

манийнинг ҳаракатини секинлаштиради ва манийни ташқари оқизади. Бу ҳолат ҳам ҳомилаликка тўсқинлик қилади.

- Бепушт аёлларнинг 70%га яқини турли даражадаги эндрометриоз кузатилган. (**“Оғриқли ҳайз қонашлари”** бўлимига қаранг.)

Ҳомилаликни тўсадиган сабабларнинг симптомлари:

- Кўз қизарган, қовоқлар шишган ва болдирларнинг орқа қисмида оғриқ бўлса, бу буйрак ва сийдик йўллариининг хасталигини билдиради. Бу эса, ўз навбатида, ҳомилаликка тўсиқ бўлади.

- Жағда, пастки лабнинг остида доимий қизил доғ ёки кичик чипқон бўлса, бу бачадон позициясининг ўзгарганидан дарак беради ва бу ҳам ҳомилаликка тўсиқ бўлади.

- Олд паст тишларнинг тўртгасида бузилиш ва милқларда тортилиш бўлса, бачадон ва тухумдонларда ҳам ҳомилаликка тўсқинлик бор демакдир.

Абортдан кейин ёки бошқа сабаб билан бачадон ичини қоплаган эндрометриумда томир бузилиши ёки тикилиш ёки бепуштликка олиб келадиган даражада эндрометриоз бўлиб- бўлмаганини аниқлаш учун вагинага енгил эзилган бир дона саримсоқ қўйилади.

Аёл саримсоқнинг таъмини оғзида ва ҳидини бурнида ҳис қилса, муаммо бачадонда эмас. Ҳис қилмаса, бу бачадонда саримсоқнинг таъмини ва ҳидини ўзгартирган захарли модда бўлганини; бачадон томирларида тикилишлар юзага келганини ва бачадондаги қон айланишининг бузилганини кўрсатади.

Юқорида бепуштликка сабаб сифатида кўрсатилган барча муаммолар бу ерда айtilган даволаниш билан ечилади. Ҳақиқий бепуштлик эса яратилишдандир, у кишининг тақдиридир. Туғишга “сунъий урчи тиш” ва “пробирка боласи” каби йўллар билан аралашин Аллоҳга исён ҳисобланади. **“Қайсарлик билан, тинмай сўраганга Аллоҳ Таоло қаҳр билан беради”**. (Ҳадиси шариф).

Пробирка боласи

“Пробирка боласи” - аёл ва эркакдан олинган маний, лабораторияда, колба ичида урчитиш натижасида юзага келган эмбрионни бачадон деворига ёпиштириш, бачадон томонидан қабул қилинмаслигининг олди олиниб, иммунитет тизимини зўрлаш билан амалга оширилган, инсонни кўпайтириш усулидир.

Бу Аллоҳ қонунларини масҳара қилиш, Унга қарши жанг (майдон ўқиш) «техника»сини қисқача кўздан кечирайлик:

Эркак манийсида сперма сони етарли бўлса, Классик пробирка боласи (IVF) усули амалга оширилади. Сперма ва тухумлар пробирка ичига сунъий суоқлик муҳитига қўйилиб, урчиши (дўлланмаси) кутилади.

Сперма миқдори кам бўлса, Микроинъекция (CS) усули қўлланилади. Микроскопик катетер билан ҳар бир тухум ичига бир дона сперм инъ-

екция қилиниб, урчитилади. “Пробирка боласи” усулида етарли даражада тухум хужайраси етиштириш ва кўпайтириш жараёнини бошқариш учун аёлнинг гормон ишлаб чиқариши дорилар билан тўхтатиб турилади. Бу дорилар инъекция ёки бурунга ҳидлатиш йўли билан берилади.

Кейин тухумларни стимуляция қиладиган ва фолликул юзага келишини чақирган синтетик гормон берилади. Ҳар бир фолликулда бир тухум етишади. Фолликуллар етарли катталиққа етганида, уларни ёриш учун синтетик гормон игнаси урилади ва тухум тўплаш жараёнига ўтилади.

Аёл гинекологик ҳолатга (маълум жинсий алоқа алфозига) ётирилади ва унга умумий наркоз берилади. Шундан кейин вагинал ультрация хамроҳлигида вагинага кириб, тухумдонларга тухумлар тўпланади.

Тўпланган тухумлар сунъий суюқликка кўйилиб, инкубаторда 4-6 соат ичида етилиши ва дўлланишга тайёр ҳолга келиши кутилади.

Тухумлар инкубаторда етилиб, қоронғи муҳитда, керакли мусиқа ва порнографик кўринишлар ёрдамида, эрқакдан мастурбация йўли билан маний олинади. Манийга синтетик гормон кўшилиб, спермалар гиперактив ҳолга келтирилади.

Кейин спермалар билан тухумлар бир жойда қолдирилади ва синтетик гормонларнинг ташвиқи билан уларнинг дўлланиши (урчиши) кутилади.

Манийсида жонли спермлар бўлмаган эрқакларнинг тухумдонларидан жарроҳлик йўли билан кичик парчалар олиндиб, сперма хужайраси қидирилади. Микроскопик катетер воситасида ҳар бир тухум ичига бир сперма инъекция қилиниб дўлланишга зўрланади (микроинъекция, CS).

Дўлланма натижасида юзага келган эмбрионлар такрор сунъий суюқлик муҳитига кўйилади ва синтетик дорилар билан бўлинишни бошлайди. Дўлланмадан кейинги 2-6 кун эмбрионларнинг энг яхши 2-4 донаси бачадон ичида ўтказилади. Бу жараён аёл яна гинекологик кўрик асносида қилинади. Эмбрионлар бачадон деворига ёпиштириш учун аввал эмбрион ёпиштирувчи хусусий зардоб (Embryo Glue) ишлатилади. Кейин эмбрионлар бачадон ичига ўтказилади.

Нормал ҳомилада кўпайишдан 5-6 кун кейин эмбрион ўз пардасини йиртиб, бачадон деворининг ичларига жойлашади (юмалайди) ва у ерда каттаришда давом этади. Фақат “Пробирка боласи” усулида эмбрион пардасини йиртиб чиқиши ва бачадон деворига жойлашиши ўз-ўзидан бўлмагани учун эмбрионнинг тушиш хавфи юксак.

Бу сабабдан, эмбрионни бачадонга ўтказишдан аввал кимёвий йўл билан эмбрион пардасида тешик очилади. Бу тешик эмбрионнинг, пардасини йиртиб, бачадон деворига жойлашувини осонлаштиради.

Эмбрионнинг эндометриум томонидан рад қилинишининг олдини олиб, эндометриум ичида жойлашувини таъминлаш давоси 10 ҳафта давом этади. 10-нчи ҳафтада ҳомиланинг мияси тўлқин чиқаришни бошлайди, оёқ бармоқлари ва тирноқлари аниқ бўлади, юрак ривожланиши,

бўғим ва мускуллар ривожланиши тамом бўлади ва ҳомила сувкоса ичида ҳаракат қила бошлайди (яъни ҳомилага ҳайвоний руҳ берилади ва унинг аурасида қизил ранг пайдо бўлади).

10-нчи ҳафтанинг охирида ҳомиланинг аъзолари ривожланиши тамомланади ва ҳомиланинг тушиш хавфи тугайди.

Ҳомила жараёнининг қолган қисмида аъзоларнинг етилиши кутилади ва 37-38-нчи ҳафтада бола “Цезар” жарроҳлиги билан олинади.

“Пробирка боласи” усулларида қўлга киритилган кўп эмбрионлар умуман крионик усул билан музлатилади ва минус 196 даражадаги суюқ нитроген ичида сақланади. Бу эмбрионлар томир ҳужайраси сифатида турли мақсадларда фойдаланилади ёки хоҳлаган пайтда бачадонга ўтказилиб янги кўпайтириш бошлатилади.

Бу тажрибаларни кузатар экан, инсон зотининг Аллоҳ яратган мукамал кўпайиш жараёнининг ҳар бир босқичига нақадар буюк журъат билан аралашаётганига гувоҳ бўламиз.

Табиий кўпайишнинг ўрнини эгаллаган ва бошдан охиригача тамоман сунъий кўпайтириш жараёни билан нормал инсон туғилишини кутиш - ақл бовар қилмас соддаликдир. Сунъий кўпайтиришнинг меваси фақат сунъий бўлади.

“Пробирка боласи” усулига баҳо бериш учун бу усулни табиий кўпайиш жараёни билан қиёслаш керак.

Табиий кўпайиш жараёнида гормонларни ҳаракатга келтирган ва урчиш(дўлланиш)ни бошлатган фактор - севги ва меҳрдир.

Шериклар орасидаги севги ва меҳр сперма ва тухумларнинг етилишини таъминлаган гормонларнинг урчиш (дўлланиш)ни ташвиқ қилади. Табиий кўпайиш жараёнида, эркак аёлга, ўртук (ёпинчик) остида, «бисмиллоҳ» ва дуо билан яқинлашади.

Акс ҳолда, Пайғамбаримиз (с.а.в.) айтганларидек, яқинлашувга ҳам, бу яқинлашувдан туғиладиган болага ҳам шайтон шерик бўлади.

Миллионлаб спермалардан Аллоҳнинг тақдир қилган ягона сперма тухумга етишади ва собит “кулф-калит” қонунига амал қилиб, қат-қат пардалар орқасида дўлланма содир бўлади. Ота-онанинг қилган дуолар ва ниятлари бир томондан яхши ҳужайраларнинг бирлашувига ёрдам беради, бошқа томондан она қорнидаги эмбрионни манфий таъсирлардан сақлайди ва туғиладиган боланинг жисмоний ва руҳий соғлигига таъсир қилади.

Шунингдек, эр-хотиннинг бирлашув онидан ўша муҳитда бўлган ҳамма нарса она қорнидаги ҳомиланинг ахлоқи ва ақлига таъсир қилади.

Олимлар бунинг аҳамиятини урғулайдилар.

Масалан, яқинлашув турмуш ўртоқларнинг бир-бирига муҳаббати билан бўлса, туғилган бола - ақли, зўрлаш билан бўлса – ахмоқ, ҳар қандай бир жониворнинг ёнида бўлса - ўғри, туш пайтидан кейин бўлса

- ғилай бўлишини айтишган. (“Пробирка боласи” программасида бу хусусиятларга асло аҳамият берилмайди)

Тухумдондан айрилган тухумнинг ўрнида сариқ жисм (ҳомила беши) ҳосил бўлади. Бу жисмга “Яратилиш Нур”и келади ва бу нур гормонлар воситасида “Инсон Нақши” жараёнини бошлайди: Қалинлашган эндометриум бачадонга тушган эмбрионни шафқатли она каби қарайди.

Эмбрионни тутиш ва озиклантириш мақсадида, керакли гормонларнинг ишлаб чиқарилишини таъминлаб, жаннатдаги Тубо дарахтига ўхшаган плацентанинг ривожланишига замин ҳозирлайди. 10 ҳафтанинг охирида ҳомиллага ҳайвоний руҳ берилади ва унинг аурасида қизил ранг пайдо бўлади.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) айтганларидек, дўлланишдан 120 кун кейин Аллоҳ Таоло **“Икки фаришта юборилади, амалини, ризқини, такдирини, шокий ва ёки саид бўлажagini ёз, дейди. Кейин руҳ пуфланади.”** (Бухорий, “Жомеус-Саҳиҳ”, 1355 ҳадис.)

Фаришта ва жинларни унга сажда эттиради, коинотнинг барча борлиқларини хизматига беради. Руҳ пуфланганидан кейин ҳомиланинг аурасида қизғиш, сариқ, яшил, мовий, бинафша ва оқ ранглар аниқланади. Шу тарзда мўжизанинг бошқа мўжизани таъкиб этиши билан ҳомиланинг ривожланишида давом этади. 40 ҳафтанинг охирида 18 минг оламнинг мисоли бўлган Инсон Ислому фитратида мўмин ва Аллоҳнинг халифаси сифатида дунёга келади.

Инсоннинг дунёга ва охиратга қараган икки томони бор. Унинг ҳайвоний руҳи дунёга, инсоний руҳи эса охиратга қараган бўлади.

Ҳайвоний руҳнинг ранги қизил. Бу ранг ҳомиланинг аурасида 10-чи ҳафтанинг охирида, ҳомиллага ҳайвоний руҳ (нафси аммора)нинг берилган онда пайдо бўлади. Инсоний руҳнинг пуфланиши билан эса ҳомиланинг аурасида нафс мартабаларининг бошқа ранглари - қизғиш, сариқ, яшил, мовий, бинафша ва оқ ранглар юзага келади.

Дунёга 1998 йилдан бошлаб битта-иккита, 2000 йилдан сўнгра эса кўп сонда инсон шаклида, аурасида фақат қизил ранг бўлган борлиқлар кела бошлади. (**“Индиго ва Кристал Болалар”** бўлимига қаранг).

“Пробирка боласи” усулининг кенгайиши билан бу борлиқларнинг дунёга келиши орасидаги параллел диққатга сазовордир.

Бугун дунёда табиий бўлган ҳар нарсани йўқотиб, ҳаётни сунъий ҳолга келтириш учун бир глобал ҳаракат кузатилмоқда. Сунъий ўсимлик ва сунъий ҳайвон кўпайтириш, болаларни синтетик озуқалар билан озиклантириш каби янги одатлар қаторида, умумий соғлиқ, мия ривожланиши, жинсий ривожланиш ва ирсиятга зарар бераётган кимёвий ва синтетик моддалар ҳам ҳаётимизнинг ҳар соҳасига кирди. Бу жараён нафақат бепуштлиқ, балки инсоннинг фикрлаш қобилятини, яхшилиқ ва ёмонликни ажратиш қобилятини йўқотишга сабаб бўлаётганини кўряпмиз. Шубҳасиз, келажак қилган хатоларимизни бизга кўрсатажак, аммо бизда уларни тўғрилаш имкони бўлмайди.

Бепуштлиқни даволаш

- Тишида амальгамали қопламаси бўлганлар ундан воз кечишлари керак.
- Тайёр озуқалар ва ичимликларни кўп ичадиганлар, барча ўрамли таомларни тўхтатишлари керак ва озикланиш одатини тўғрилашлари керак. Пишган нон ўрнига янги кўкат, янги мева, хусусан узум, хурмо ва анжир ейишга одатланишлари керак.

- Оғир вазнлилар аввало вазн ташлашлари керак. (“Семизлик” бўлимига қаранг.)

- Аёллар гигиеник пед ўрнига пахтали мато ишлатишлари, бу матоларни табиий совун билан ювишлари керак.

- Бачадон тозалаш қилишлари, бачадон оғзига зулук қўйишлари керак.

- “Тухумдон ва бачадон касалликлари”, “Простата касалликлари”, “Эндрометриоз” бўлимларида айтилган умумий даволанишни, албатта, эрлари билан бирга қилишлари керак.

- Сийдик йўлларида муаммоси бўлганлар, “Буйрак ва қовуқ тозаланиши” бўлимларида айтилган шаклда даволанишлари керак.

- “Ҳайзи келмаган аёлларнинг ҳайзи («Ой кўриш»)ни келтириш” бўлимида айтилган дориларни қўллашлари керак. Бу дорилар эндометриумдаги тиккин(пробкалар)ни эритади ёки туширади.

- Булар билан бирга, албатта, 4-7 кун танаффус билан 7 - 17 марта 3 кунлик очлик қилишлари керак, баъзи ҳолларда 10 кунлик очлик қилиш шартдир.

Ҳар бир ёш қиз, осон ҳомила қилиш учун, ҳомилалик пайтини енгил ўтказиш учун, соғлом бола туғиш ва эмизишда муаммо чиқмаслиги учун турмуш қуришдан аввал соғлиги ҳақда қайғуриши керак. Соғлигини тузатмасдан турмуш қурган ва бола тушиш муаммосини бошидан кечирган аёллар билишлари керакки бачадон касал хомилани ушламайди, ташқари чиқариб юборади.

Такрор тушишдан кейин замонавий тиббиёт усуллари билан туғилган болаларда оғир касаллик, ҳатто лейкомия хавфи бор.

Тушиш хавфидан сўнг жонли туғилган болалар ҳам, айти таҳликаси борлигидан, тушаётган хомилани тиббий дорилар билан тўхтатишга уриниш тўғри эмас. (“**Ҳомилалик ва Бола Парвариши**” бўлимига қаранг.)

Хроник қонашлар

Аёллар ҳайз, ҳомила, эмизиш воситасида танадаги зарарли моддалардан тозаланишади, бу тарзда, оғир касалликлардан, хусусан, саратон касалидан сақланишади.

Хроник қонашлар касал аёл учун аслида қутқарувчи фактор ҳисобланади. Қонашлар танада соғлиққа зарарли нарсаларнинг касаллик даражасида кўпайганини кўрсатади.

Аёл қонаш воситасида бу зарарли моддалардан ва токсинлардан

кутилади.

Аммо, афсуски, аёллар қонаган бачадоннинг қийматини фақат уни жарроҳлик йўли билан олдириб ташлаганларидан сўнг билишади.

Расулulloҳ (с.а.в.) шундай дейдилар: *“Аллоҳ таъоло барча махлуқотни яратиб бўлганидан кейин бачадон туриб, Раҳмоннинг этагидан тутди. Аллоҳ таъоло унга “воз кеч”, деди. Бачадон “Бу туришимнинг сабаби, боғлар(инлар)нинг кесилишидан (олиб ташланишимдан) Сенга сизина-ман”, деди. Аллоҳ таъоло унга “Сени сақлаганни - сақлашим, сен билан алоқасини узган билан - алоқамни узишим сени рози қиладими?”, деди. Бачадон “Ҳа, Роббим! Рози қилади”, деди. Аллоҳ таъоло “Бу ҳақ сенга берилди”, деди”.* (Бухорий, “Жомеус-Саҳиҳ”, 134 ҳадис)

Нега бачадон Аллоҳдан паноҳ истади?

- Чунки аёллар бола тушириш учун бачадонларига спица тикишарди. Бу ҳолда бачадон иккита фожа билан юзма-юз келарди: биринчидан, кўз қорачиғи каби сақлаган боладан жудо бўлса, иккинчидан, бу жараён сирасида баъзан бачадон ўзининг тешилганини ҳам кўрарди.

- Ёки абортда бачадон ичи кавланиб, бола майда-майда қилиб олиниб, бу ваҳшат жараёни “бачадон йиғлаши”(uterin cry)га қадар давом этарди.

- “Цезар амалиёти” одатда, табиий туғиш вақти келмасдан қилинади. Бачадон, на бола, на ўзи туғишга тайёрланмасдан кесилганини, боланинг ўз жойидан кўпориб олинганини кўрган бўлиши мумкин.

- Ёки кичик бир муаммо пайдо бўлса, бачадоннинг вужуддаги вазифаси зўровонлик билан тугатилиб, ўша Ҳадиси қудсийда айтилгандек, боғлари суғириб олиниб, ахлатга улоқтирилишини кўради.

Термизий (6-жилд, 164 - саҳифа) баёнида бу қудсий ҳадис шундай талкин этилган: *«Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам айтдилар: «Аллоҳ таоло деди: «Раҳмон - Менман, раҳмни(бачадонни) Мен яратдим ва уни Раҳмон исмиининг бир парчаси айладим. Ким уни парваришласа, Мен ҳам унга яхши қарайман. Ким у билан богини кесса, Мен ҳам у билан богимни кесаман».*

Эслатма: Танага боғлар билан боғланган биргина аъзо бачадондир. Айни пайтда, бачадон инсониятнинг давоми ҳамда кўпайишининг ягона маконидир ва баданда бир Жаннат мисолидир.

Хроник қонашларининг давоси

- Уч кунлик очликлар бошланади. Илк кунларида бел ва думғазадан қон олдирилганидан қонаш тўхтайтиди.

- Рўзадан кейин ҳар эрталаб қонашни тўхтатадиган дорилардан бири ёки бир нечаси ишлатилади.

- Кейин пешингача мавсумига қараб қизил лавлаги суви аралашмаси (“Простатит” бўлимига қаранг.), анор, олма, грейфрут ёки лимон суви-ларидан бири сув билан аралаштирилиб ҳар мартасида 1 стакан 3-4 мар-

та ичилади. Кейин эса янги анжир, хурмо, олма ёки бошқа мева ейилади. Кечга яқин таом ейиш мумкин. Чой сифатида газанда, арпабодиён, зиғир уруғи чойи ичилади ва 7 кун шундай қилинади.

- Кейин яна бир марта 3 кунлик очлик тутилади. Очликнинг илк кунда кураклар ораси ва остидан қон олдирилади. Бу иккинчи 3 кунлик очликдан кейин 3 кун олма суви ичилади ва учинчи кун соат 19:00 дан кейин жигар тозаланиши қилинади. (**“Жигар Тозаланиши, 3 кун”** бўлимига қаранг.)

- Кучи етган ёш аёллар бир ҳафта кейин, 7 кунлик ёки 10 кунлик очлик тутишлари керак. Буни қилолмаса, 7 марта 3 кунлик очлик тутишди. (**“Очлик билан даволаш”** бўлимига қаранг.)

Қонашни тўхтатадиган дорилар:

- 5 дона лимон қобиғи билан бўлиниб, 1 литр сувнинг ярми буғланиб кетгунича паст оловда қайнатилади ва сузилиб култум-култум ичилади.

- Илдизи, уруғи, барглари ва гуллари билан бирга ялпиз анор пўсти билан қайнатилади ва илиқ баня сувига аралаштирилади. Бу сувнинг ичида 30-50 дақиқа ўтирилади.

Ёки:

- Баргизуб суви сиқилиб сирка билан ёки ўзи ичилади. Айни пайтда жинсий лабларга эзилган баргизуб қўйилади. Янги майдаланган зиғир уруғи совуқ сув билан ютилса ҳам айни натижани беради.

- Ярим литр олма сиркаси 1 қошиқ майдаланган долчин билан аралаштирилиб 10 дақиқа паст оловда қайнатилиб, сузилади. 2 ҳафта давомида очлик кунларидан ташқари ҳар эрта оч қоринга 30 гр ичилади.

Ёки:

- 2 қошиқ розмарин ярим литр олма сиркаси билан аралаштирилади, 8-10 соат туриб, 10 дақиқа паст оловда қайнатилади, совуганидан кейин сузилади ва 2-3 ҳафта давомида очлик кунларидан ташқари ҳар эрта 30 гр оч қоринга сув билан ичилади.

Ёки:

- Куритилган арслонпанжаси ёки сариқ бўтакўз барглари майдалаб эзилади ва эланади. Эрталаб ва кечқурун кунига 1 чой қошиқ мойчечак чойи ёки сув билан ичилади.

Ёки:

- Кунда бир чой қошиқ эзилган калина дарахти пўстлоғи қайнар сувга дамланади. Кунда икки марта ичилади. Ёки ҳар куни 200 гр калина дарахти мевасининг суви ичилади. Ҳайздан аввалги оғриқларни кетказди, ортиқча қонашларини тўхтатади.

Қонаш бу дорилар билан қисқа муддатда тўхтайдди, “ой кўриш” тартибга тушади. Туғиш, соғломликка етишнинг энг қисқа йўли бўлгани учун, қонашлар тўхтаганидан кейин касалга ҳомила бўлишни тавсия этилади.

Ҳомиладор аёлларнинг туғишидан аввал бутунлай тозаланишлари фойдадан ҳоли бўлмайди. Боланинг ҳам соғлом бўлиши учун илк 3-5 ой давомида 3 кунлик очликлар тутиши керак ёки ҳеч бўлмаса ҳафтада 1 кун 36 соатлик очлик қилишга ва тартибли озикланишга одатланиши керак.

Фақат қонашларнинг сабабини ташҳис қилиш муҳимдир.

Жарроҳлик амалиёти билан катта шиш ва кист (гурра)ни олиб ташлаш мумкин. Аммо бундан олдин, ичак даволаниши ва жигар тозаланиши керак. Сўнгра 7 марта 3 кунлик очлик, бир ой кейин яна 10 кунлик очлик тутилади.

Бу даволаниш давомида шиш соғлом тўқималардан ажралиб чиқиб, осонлик билан олинадиган ҳолга келади. Бундан кейин шишлар билан бирга тухумдон ёки бачадонни ҳам олиб ташлашга ҳожат қолмайди.

Эслатма: 7 кунлик очликда 7-чи кун кечқурун, 10 кунлик очликда 10-кун кечқурун жигар тозаланиши такрорланади. (“Жигарни тозалаш, 3-чи кун” бўлимига қаранг.) Фақат зайтун ёғи миқдори 250 гр эмас 100-150 гр бўлиши керак.

Гулумсар Г., (50 ёшда, Истанбул, уй бекаси) ҳикояси:

“38 ёшда эдим. Бачадонда апелсин катталигида миома ва оғир қон кетиши бор эди.. Беш йил давомида шифокорлар бачадонимнинг олиними кераклигини айтишди. Бир неча хил дори курсларини олдим, лекин ҳеч бир фойда кўрмадим

Охирги ташҳисда саратон бўлганимни билар эдим, ҳолат жиддий эди. Бу ҳам етмагандай бошимнинг қаттиқ оғриши, ревматизм ва варикозим бор эди.

Жарроҳлик амалиётидан бир аввал бу «Ҳақиқий тиббиёт» китоби муаллифи бўлган Ойдин Солиҳ хоним билан танишдим, у менга: “Сиз бу касалликларнинг юкини 5 йилдан бери кўтариб юрибсиз, яна уч ой сабр қилинг, мен айтган даволанишни қўлланг. ИншоАллоҳ жарроҳлик амалиётига эҳтиёжингиз қолмайди ва ҳомила бўласиз”, деди.

Шифокорнинг даволаш программаси моддаларига, ҳеч бирини қолдирмасдан, амал қилдим., саратонга айланган бачадон касаллигим ва бошқа айтган касалликларим яшилди. Соппа-соғлом ҳолга келдим, давомий оғриган бош оғригим ҳам тўхтади. Касалликларимдан ҳам асар қолмади Ҳомиладор бўлдим ва ҳомиладор аёллар учун берган тавсияларни қўладим. Ҳомиладорлигим энгил ва вазним оғирлашмасдан, бунинг тескариси вазн энгиллашиб ўтди. 40 ёшда нормал ва ёш аёллардан ҳам осон туғиб олдим. Ўғлим ҳозир 14 ёшда. Бугунгача ҳеч касал бўлмади, дея оламан ва ҳеч қандай дори шилатмади. ”.

2011, август.

Ҳайзни кечиктириш учун:

• Грек ёнғоғининг қобиғи қайнатилиб, 3 кун давомида қултумланиб ичилади.

Ёки:

• Грек ёнғоғи қобиғи ёқиб олинган қул, бир оз зайтун ёғи билан араштирилиб, кичик матога солиниб, вагинага, бачадон оғзига, иложи бори ча чуқурроққа қўйилади.

Ҳайз кўрмаслик ва барвақт менопаз (климакс)

Қизлар 11-12 ёшлигидан бошлаб ҳар ой 3-5 кун, ой охири ёки ой кўринганда ҳайз кўришади. Ҳайз кўриш болалик даврининг тугагани, балоғатга етганини кўрсатади. Ёшлиқдан бошланган ҳайз фақатгина хомиладорлик пайтида ва эмизиш даврида вақтинча тўхтайтилади. Ёш улғайиб, тухумдонларида тухумлар тугаганидан кейин қонашлар тамоман тўхтайтилади - менопаз (климакс) бошланади. Бу ёшлиқ даврининг тугаб, қаришнинг бошланганидан далолат беради.

Бугун ёш қизларда ҳайз кўриш ёши 17-18гача кўтарилиши, ва аёлларда эрта менопаза тез тез учрамоқда. Бу ҳолат (кеч бошлаган ҳайз ва эрта менопаз) бўлган аёлларга табиий туға олиш муддатидан 10-15 йил йўқоттирмоқда. Бундан, аёлларнинг кўпайиш қобилятининг тез сурьатларда тушаётганини тушуниш мумкин.

Вояга етган қизларнинг кўпи синтетик дорилар, ароматлар, синтетик таомлар ва ичимликлар, яъни, синтетик яшаш тарзи туфайли ҳар уч қиздан иккитаси туғиш қобилятидан маҳрум бўлмоқда ва фитратини тамоман ўзгартирмоқда. Бундан, улар фақатгина гормон ёрдамида одат кўра олади.

Бу қизлар балоғат ёшидан бирданига қариш ёшига ўтмоқда, орадаги ёшлиқ даври йўқолмоқда.

20-30 йил аввал аёлларнинг “одат”дан узилиш ёши 50-55 эди. 45 ёшида одатдан узилган аёл эрта узилган ҳисобланарди ва бундай ҳолатлар жуда кам учрарди.

Бугун бу ёш 40-45 гача тушди ва бу нормал ҳисобланмоқда.

Баъзи мамлакатларда эса бу ёш 35-37 ёш билан чегараланган.

Даволаш

“Тухумдон ва Бачадон Касалликлари” бўлимида айтилганидек, умумий даволаниш қилиниб, айна пайтда одат (ой кўриш) келтирувчи дорилар ишлатилади.

Ҳеч одат кўрмаган қизлар ва аёллар баъзан илк 3 кунлик очликдан кейин одат кўра бошлайдилар. Аммо давомлилик учун очлик билан даволаниш программасини тўла бажариш керак.

Ҳайз кўриш учун:

- Бир бош саримсоқ + 10 дона яшил зайтун + 1 дона сабзи, 500 гр сув билан пиширилади, эзилиб сузилади. Ҳар кун янги тайёрланган бу дори 3-5 кун давомида ичилади.

- 1/2 чой қошиқ майдаланган седана ёки газанда уруғи + 1 чой қошиқ янги эзилган аччиқ қовун суви + 1/2 чой қошиқ асал аралаштирилади, кичик матога солиниб, ухлашдан аввал вагинага, бачадоннинг оғзига яқин жойга қўйилади ва бу малҳам эрталабгача туради.

Ёки:

- Зайтун дарахти қатрони, майдаланган оддий қора арча уруғи, ёв-

войи жамбул, аччиқ шувоқўти, наъматак суви, мойчечак ёғи, газанда ва уруғи – бир ёки куйидаги аралашмалардан бири тайёрланиб, аввал ай-тилганидек, вагинага кўйилади. Масалан:

- Зайтун дарахти қатрани + ёввойи атиргул суви + ёввойи жамбул;
- Мойчечак ёғи + қора оддий қораарча уруғи + ёввойи жамбул;
- Қораарча уруғи + аччиқ шувоқўти + мойчечак ёғи;
- Газанда уруғи + газанда + газанда ёғи

Ёки:

• Оддий қора арча уруғи ёки барглари, ёввойи жамбул ва аччиқ шувоқўти қайнатилиб сузилади ва ваннадаги сувга кўшилиб 20-30 дақиқа ётилади.

Ёки:

• 1 литр сув + 1 ош қошиқ асал + 1 ош қошиқ янги сиқилган аччиқ қовун суви + 1 ош қошиқ янги сиқилган занжабил + 2 ош қошиқ янги сиқилган селдир барги суви қориштирилади. Кун давомида бу аралашмадан култумлаб ичилади.

Бу муолажалар сийдикни кўпайтиради, буйрак, жигар ва бачадонни тозалайди, ҳайзни келтиради, бачадон томирларини очади, ҳомилалик ва туғишни осонлаштиради.

Бундан ташқари:

- Вагина билан анус орасида, сонларнинг ич қисмларига, болдирларнинг орқа томонларига галма-гал банка кўйиш;
- Бел ва думғаза, тиззалар ва оёқ билакларидан 3-7 кун танаффус билан кон олдириш;
- Аввал анус ва жинсий лаблар оғзига, бир ҳафта сўнг бачадон оғзига зулук кўйиш ҳайз келишини ва туғишни осонлаштиради.

Туғишни назорат қилиш

Ҳомилаликнинг олдини олиш учун қўлланилган туғишни чекловчи таблеткаларида синтетик остроген ва синтетик прогестерон мавжуд. Бу гормонлар гипофиз ва гипоталамус қисмига таъсир қилиб тухумланишни тўхтатади.

Тухумланиш (дўлланиш, урчиш)ни тўхтатмаса, бачадон оғзи секрециясини куруқлаштириб спермаларнинг олдинга кетишига тўсқинлик қилади.

Тухумланишга тўсқинлик қилаолмаса, эндометриумни таъсир остига олиб, эмбрионнинг бачадон ичида жойлашишига монёлик қилади.

Кир ва идиш ювиш порошоги, парфюм, тиш пастаси, шампун ва бошқа тана парвариш маҳсулотларида ва озиқ-овқатларда сакловчи сифатида ишлатилган, жинслар ўртасидаги фарқни йўқотадиган сунъий хушбўй хидлар, диоксин, фенол ва фталатлар каби кўшимча моддалар ҳам айнан туғишни чеклаш дорилари каби манфий таъсир кўрсатади.

Туғишни чеклаш таблеткалари этикеткаларида таблеткаларнинг “ён

таъсирлари” ҳақда: “ҳазмсизлик, эмчакларни безовталаниши, жинсий истаксизлик, семириш, юзда доғлар, депрессия, ва ҳ.к.”, дейилади.

Бу дорилар тананинг барча тизимларида, ички секреция безларининг мувозанатли ишловида ва руҳ-тана мувозанатида катта муаммолар келтириб чиқаргани учун уларни тавсия қилганлар ва ишлатганлар, аслида, ҳаётга қарши катта жиноят қилаётibdилар.

Бу дори ҳужжатида шундай ёзилган: “Томир тикилишини бошидан кечирганлар, мия ёки юрак томирларида тикилиш бўлганлар, эмчак ёки бачадон саратони бўлганлар ва ҳомиладорлар қатъиян ишлатмасинлар. Қон босими юқори бўлганлар, мигрен, диабет, бачадонида шиш борлар, холестерин ва жигар касалликларига мубтало бўлганларга ва сигарета чекканларга ҳам тавсия қилинмайди”.

Нотўғри озиқланиш сабабли бугун ҳатто 2 ёшли болаларда ҳам томир тикилишлари учрашини ҳисобга олсак, Туркиядаги аёлларнинг бу дорини қўлланмаслик учун энг оз 3 та сабаби бор. Аммо бу дорини қўлланмаган аёл кам учрайди.

Туғишни олдини олувчи бу дорини ташлаб, умумий даволанишни қўлаб, қуйида кўрсатилган шаклда туғиш контроли қилганлар ўз вужудининг табиий тузилишини янгидан тиклашлари мумкин.

Табиий туғишни бошқариш усуллари:

- Аёл алоқадан кейин 3-7 марта орқага қараб сакраса, сперма вагинадан ташқарига чиқади, бу ҳолат ҳомилаликнинг олдини олади.

Сакрашдан кейин чўмилиш керак бўлади. Акса уриш ҳам сакраш билан бир хил натижа беради. Аксириш учун аксиртирадиган кукун (анфия) ҳидлаш кифоя.

Ва:

- Анор пўсти куритилиб майда қилиб туйилади ва эланади. Жинсий муносабатдан аввал тоза мато намланиб, анор кукунига ботирилади, сўнгра вагинага, имкони борича, чуқурроқ қўйилади ва 5-15 дақиқа тургандан кейин, чиқарилади.

Анор пўсти кукуни бачадон оғзини буриштириб, спермаларнинг йўлини ёпади.

Ёки:

- Алоқадан кейин 7-9 марта орқага қараб сакралади ва чўмилинади. Чўмилгандан кейин вагинага эзилган оқ қарам барги қўйилади. Ёки бир парча мато, қарам суви ёки яримга-ярим сув билан аралаштирилган аччиқ қовун суви ёки аччиқ қовун ёғи, ёки аччиқ қалампир суви билан намланиб вагинага қўйилади. Бу дорилар бачадон ва вагинадаги суюқликни кўпайтиради. Вагинадаги суюқлик спермани ташқари чиқариб, ҳомиладорликнинг олдини олади.

(Аччиқ қалампир сув билан намланади ва сузилиб ишлатилади.)

Фақат Аллоҳнинг тақдири олдига ҳеч нарса туша олмайди.

Туғишни сунъий чеклаш зулмига учрамаган ва қисир бўлмаган хотин туғмаслиги мумкин ёки, аксинча, жуда кучли туғишни чекловчи усуллари бошидан кечиргандан кейин ҳам ҳомила қолган аёллар учрайди.

Бу мисоллар кўрсатадики, бола сони туғишни чеклашга эмас, Аллоҳнинг тақдирига боғлиқ. Туғишни чеклаш ёки чекламаслик - имтиҳонда белгиланган “тўғри” ёки “хато”дан биттасини танлашдир ҳолос.

Менопоз

Соғлом аёлнинг бир даврдан бошқа бирига ўтиши осон кечади. Гормон тизимидаги ўзгаришларга боғлиқ юзага келган безовталик, терлаш, енгил юрак ўйнаши ва шу каби симптомларнинг, ҳомидаликнинг илк ҳафталари ва ҳомиладорлик даврининг бошларидаги белгилар каби, қисқа вақт бўлиши нормал ҳисобланади.

Менопоз пайтига оид махсус касаллик йўқ, бўлиши ҳам мумкин эмас. Бу фитратга тескаридир. Фақат эски касалликлар менопоз пайтида оғирлашиши ва катталашини мумкин. Масалан, энг кўп учраган безовталиклардан бири суяк эришидир.

Бу ҳолатни юзага чиқарган сабаблардан бири – вужуднинг ҳар ой 150-200 гр ифлос қонни ташқарига чиқариб ташлашдан маҳрумлигидир.

Вужуд хайз воситасида ҳар ой маълум миқдорда зарарли моддаларни чиқариб туради, менопоз мана шу йўлни беркитади.

Чиқиндиларни ташқари чиқараолмаган вужуд уларни томир, мускул, бўғим ва суяклар атрофида бириктиришга мажбур бўлади. (**“Қон олдириш” ва “Суяк Эриши”** бўлимларини ўқинг).

Бу ҳолда аёлларнинг зарарли одатларини тўхтатишдан бошқа чора қолмаяпти.

Охирги пайтларда гинекология муассасаси камайиб кетаётган гормонларнинг камайишини тўхтатиш ва синтетик гормондан фойдаланиш каби зарарли усулларга мурожаат қилабошлади.

Аёл вужудида барча без ва тизимлар йиллар давомида менопаза ва янги гормон мувозанатига тайёрланади; жисмоний ва маънавий ўзгаришлар бўлади. Бу муаззам тадқиқни синтетик гормон ёрдами билан бузиш - жиноятдир.

Боланинг - балоғатга, балоғатга етганининг эса ёшликка ўтишини тўсишга ҳаракат қилиш нақадар аҳмоқлик ва зарарли ҳаракат бўлса, менопозни кетказиб, “қариш даврини тўхтатиш” мақсадида синтетик гормондан фойдаланиш ҳам шу қадар зарарли ва жоҳилона услубдир.

Эрта менопознинг олдини олиш мумкин бўлган ягона йўл, бу нуқтага келмасдан аввал касалликлардан қутулишда ва яшаш тарзини тартибга солишдадир.

Менопоз даврида пайдо бўлган безовталикларга даво:

Менопоз даврига оид ҳеч қандай махсус касаллик бўлмагани учун, аввалдан бор бўлган касалликлар даволанади:

- Даво, ошқозон-ичак давосидан бошланади.
- Қон олдириш (хожамот) кўпайтирилади. Аввал ҳар ҳафта, кейин ҳар ой, кейин ҳар 3 ойда бир хожамот қилинади.
- Ҳар йил жигар тозалаб турилади.
- Тананинг табиий совуқлиги камайишни бошлаганидан, энгил, табиий, ширин ва осон ҳазм бўладиган таомлар ейилиши керак.
- Ичакларни бўшатиш учун майдаланган сано аралашмаси ва ора-сира магний сульфат ишлатилади. (**“Қабизлик”** бўлимига қаранг.)
- Рўзани кўпайтириш йилда камида 3 ой рўзадор бўлиш ва ҳар ҳафтада 1 кун очлик тутиш тавсия қилинади. Буларни қилганлар, ибодатларини ҳам кўпайтиришса, мукамал соғлиққа етишадилар.
- Бу ёшдан кейин нам, яъни ҳужайралардаги сув йўқотиши ва қариш жараёни тезлашади. Бу сабабдан сув сифатига диққатни қаратиш, туриб қолган сув ва оғир сувлардан қочиш ва фақатгина энгил сув ишлатиш керак. Сифатли сув топилмаса ўрнига мева, сабзавот, тарвуз ейиш, мева-сабзавот сувлари ва янги қатиқ суви ичиш керак. Тананинг табиий нам йўқотишини тезлатган, сув-туз мувозанатини бузган сунъий, кўшимчали тузлар ва барча кўшимча моддали таомлардан узоқ туриш керак.

МУСКУЛ ВА СУЯК КАСАЛЛИКЛАРИ

Ревматик касалликлар

“Ревматизм” синфига 200 га яқин касаллик киради:

- Бўғим ревматизмлари: остеоартрит (бўғим охакланиши), роматод артрит (бўғим яллиғланиши);
- Умуртқа ревматизмлари;
- Подагра;
- Баҳчат касаллиги;
- Юмшоқ тўқима ревматизмлари (фибромиялгия, бўйин, бел оғриқлари каби);
- Томир ревматизмлари (васкулит);
- Безгак, люпис ва б.

Буларнинг орасида энг кўп кузатилган - суяк эришидир (остеохондроз).

Ревматик касалликлар умуман бўғимлардан бошланади, кейин ўпка, юрак, жигар, буйрак, мия каби ички аъзоларга ўтади. Бу аъзоларда бошда томир ревматизми (васкулит) юзага келади. Васкулит эса буйрак, юрак фаолиятининг нормал эмаслиги ва нафас қисилишига сабаб бўлади.

Бугун ревматик касалликларнинг тиббий давоси йўқ ва ишлатилган тиббий дориларнинг жиддий, зарарли ён таъсирлари бор холос.

Ревматик касалликларнинг сабаби, барча бошқа касалликларда бўлганидек, мизожга тўғри келмаган озуқалар, кўп ва аралаш ейиш, тай-

ёр, кўшимчали таом ва ичимликлар, синтетик дори-дармонлар, кимёвий моддалар ва ҳаракатсизликдир.

Қон гуруҳи “0” бўлганлар буғдой ва сут маҳсулотлари сабабли ревматик касалликларга бошқа қон гуруҳлиларга қараганда кўп учрашади. Чунки қон гуруҳи “0” бўлганлар буғдой ва сут маҳсулотларини ҳазм қила олмайдилар.

«0» гуруҳининг иссиқ сафроси сут ва сут маҳсулотларини ёқиб оҳақка айлантиради, тўпланиб томирларга, аъзоларга ва тўқималарга юборилади. Бўғимларда оҳакланиш ва томир ревматизмига замин хозирлайди.

Ҳазм қилинмаган буғдой маҳсулотларининг қолдиқлари юмшоқ тўқима ревматизми, бўғим яллиғланиши ва турли оғриқларга сабаб бўлади. Ишлатилган кўшимча моддали таомлар, кимёвий маҳсулотлар ва синтетик дори-дармонлар касалликнинг жараёнини тезлатади ва каттиклаштиради.

Қон гуруҳи “B” бўлганларнинг сийдик йўллари ва буйрак ишлаши тузилиш жиҳатдан паст бўлгани учун туз ва токсинларни танадан етарли даражада чиқара олмайди ва шу тарз ревматик касалликларга замин хозирланади. Қон гуруҳи “A” бўлганларнинг ҳолати эса “Тери Касалликлари” бўлимида айtilган.

Ревматик касалликларнинг умумий давоси:

- Эргалабдан қултумлаб дафна барги суви ичишни бошлайдилар. 3 кун давомида амалда қўлланади. 30 гр қизил лавлаги суви + 170 гр исмалоқ суви + 50 гр сув аралашмаси дафна барги суви билан аралаштирилиб, соат 16:00 гача 3-4 марта ичилади.

Қизил лавлаги сувига кунда 30 грамм билан бошлаб ҳар 3 кунда 10 граммдан кўпайтирилади: 40, 50, 60 гр... Кунлик 100 граммга чиққанида 100 гр қизил лавлаги суви + 100 гр исмалоқ суви + 50 гр сув аралашмаси ичилади. (Исмалоқ суви ўрнига мавсумига қараб семизўти суви ёки сабзи суви ишлатиш мумкин).

- Тушлик (16:00): Салат билан сабзавот овқати ейилади. Сабзавот ўрнига ҳафтада 1-2 марта гўшт ва 1-2 марта балиқ салат билан бирга ейилиши мумкин.

- Кечки овқат: Мева ёки тўғралган қизил лавлаги ва сабзи, исмалоқ, семизўти, индов, петрушка, сачратқи, саримсоқ, пиёз, лимон суви ва зайтун ёғи билан қилинган салат ейилади.

Ҳар душанбада 36 соатлик очлик тугилади.

Ҳар пайшанба соат 19:00гача хоҳлаган миқдорда қизил лавлаги суви аралашмаси, ёки грейфрут суви, ёки лимон суви ичилади. Масалан: Эрталаб соат 07:00да қизил лавлаги суви аралашмаси, соат 09:00да грейфрут суви, соат 11:00да қизил лавлаги суви аралашмаси... шаклида кечгача амал қилинади. Бошқа нарса ейилмайди.

Соат 19:00да ўнг ёнга қараб ётилади, жигар устига илиқ (иссиқ эмас,

илик!) сув халтаси қўйилади. 30 гр инглиз тузи (магнезиум сулфат) 1 пиёла сув билан аралаштирилиб ичилади, 1,5 соат турмасдан ётилади. Шу тарзда сафро косаси тозаланади.

Шундай қилиб, 4 ҳафта битганидан кейин 3 кун очлик тутилади, 4 кун мева суви ичиб, кечқурун жигар тозаланади. (**“Жигар тозаланиши, 3–нчи кун”** бўлимига қаранг.)

Барча касалликларда бўлганидек, ревматик касалликларда ҳам 10 кунлик оралар билан жигар тозаланиши, охак тозаланиши, қон тозаланиши, буйрак ва ковуқ тозаланиши - энг яхши даводир.

Икки тозаланиш орасидаги ҳар душанба куни 36 соатлик очлик тутилиши керак. Илк очликдан бошлаб, ҳар очлик куни қон олдирилиб (хожамот) турилади.

Хожамот қилдириш керак бўлган нуқталар:

- Кураклар ораси ва ости; бош; елкалар; бел ва думғаза; тиззалар усти; тиззаларнинг ости; болдирлар; билаклар.
- Ҳар баҳор ва кузда қуйидаги жойларга зулук қўйилади: оёқ бармоқлари, болдир ва тиззаларга, жаъми 14 дона.
- 4 ҳафтадан кейин қўл бармоқлари, билак ва тирсакларга, жаъми 14 дона.
- 4 ҳафтадан кейин энса чуқурининг остидан бошлаб думғазагача умуртқа хатги (линияси) устига 14 дона.
- 3 ҳафта кейин анусга 9-11 дона зулук қўйилади.

Зулуклар тушгандан кейин, кесиклар ўрнига банка қўйилади.

Тозаланишларни қилган касал ўзини мукамал соғлиқли ҳис қилади. Ҳатто “мен яхшилашдим” дея олади. Аммо бу адаштирувчи ҳисдир. Тозаланишлар тугаганидан кейин 3 кунлик очликлар 4-7 кунлик танаффуслар билан 17 марта қилинади.

Ревматизм каби жиддий безовталанишдан қутулиш учун қўлланиладиган даво муддати камида 1-2 йил. Бу муддатда ҳафта 1 кун ёки 3 кун, ҳижрий 13,14, 15 кунлар очлик тутилади. Зарарли таомлардан қочиш керак. (**“Соғлиқни Сақлаш учун Умумий Тавсиялар”** бўлимига қаранг.)

Умр бўйи табиий озикланишга диққат қилиш лозим.

Ҳафтада 1-2 марта тузли сувда ҳаммомга тушилади:

Ванна ичида 2 кг тош тузи эритилади. Аввал илиқ ваннага кейин сув иссиқлиги кўпайтирилади. Сувнинг иссиғи аста секин кўпайтирилиб, чидашга қараб кўтарилади. Сув - юрак ташқарида бўлган юксакликка - кўкраккача келиши керак.

Қайин дарахти, окалиптус, дафна ёки эман дарахти шохлари тўпланиб, супурги шаклига келтирилади. Бу супургини иссиқ сув ичида 15 дақиқа тургандан кейин қўл, елка, бел, умуртқа, кўкрак ва қорин атрофи, оёқ ва

хусусан бўғимлар қизаргунича яхшилаб саваланади. Қон айланишини тезлаштириб, танада тўпланган охак ва токсик моддаларни эритиб, бу моддаларни тери воситасида ташқарига чиқаришга ёрдамчи бўлган бу усулни маданий қайнарбулоқ, саунада ёки денгизда қилиш янада фойдали.

Ҳаммомда кичик қултумлар билан лимон, грейфрут, тарвуз ёки арпа суви ичиш янада фойдали бўлади. Янги газандадан таёрланган супурги ҳам бу шаклда ишлатилиши мумкин.

Фақат газанда супургиси ҳаммомда эмас, алоҳида қўлланилади. Газанда супургиси бутун вужудга ишлатилади. Масалан, биринчи кун қўллар ва елкалар, бир кун кейин бел, умуртқа ва бўксалар, эртаси кун кўкрак ва қорин атрофи, эртаси кун қорин, бел ва оёқлар, бир кун ўтказиб, бутун тана учун ишлатилади.

Кейин 3 кун танаффус қилиб эҳтиёжга кўра ишлатилади.

Ревматизм ва бўғим касалликларини бутунлай йўқотадиган таомлар:

Ревматик касалликларда янги кўкат ейиш яхши натижа беради. Газанда, исмалоқ, индов, семизўти, шивит, қоратундак, петрушка, кашнич, сарсабил, сутчўп (суттикон), карам, селдир, қизил лавлаги, сабзи анор, апелсин, мандарин, тарвуз ейиш ва сувларини ичиш тавсия этилади. Таомларда барча кўкатлар, пўстли дуккакли ўсимликлар, нўхот ва гуруч ишлатиш мумкин. Аммо картошка, фақатгина буғда пўсти билан пиширилиб ейиш мумкин.

Ҳафтада 1-3 марта мизожга уйғун гўшт ейиш мумкин. (“Гўшт” бўлимига қаранг.) 1-3 марта балиқ, 1-2 марта янги тухум ва 1-3 марта қўй, эчки, брынза, бурдуқ пишлоқлари ёки эски пишлоқлари ейилиши мумкин.

Аммо пишлоқ, тухум, балиқ ва гўшт фақат янги кўкатлар билан ейилиши мумкин.

Умумий даволаниш давомида ишлатилган сабзавот сувлари аралашмалари:

- 140 гр сабзи суви + 30 гр селдир япроғи ёки петрушка суви + 30 гр сачратқи суви + 50 гр сув аралашмаси.

- 200 гр семизўти суви + 30 гр петрушка суви + 50 гр сув аралашмаси.

- 100 гр исмалоқ суви + 100 гр сабзи суви + 50 гр газанда суви + 50 гр сув аралашмаси.

- Тенг миқдорда сабзи ва қизил лавлаги суви + 30 гр петрушка барги ёки сачратқи суви + 50 гр сув аралашмаси.

Ёзда:

- 1 литр сув + 1 ош қошиқ асал + 1 ош қошиқ янги эзилган аччиқ қовун суви (қон гуруҳи “А” бўлганларга 2 ош қошиқ) + 1 ош қошиқ янги эзилган занжабил + 2 ош қошиқ янги эзилган селдир барги суви аралашмаси кун давомида қултумлаб ичилади. 1 ҳафта танаффус билан 3 марта такрорланади. Бу аралашма ревматик касалликларга фойда бергани каби, қонни ва аъзоларни тозалайди, сийдик ва ҳайзни кўпайтиради, балғам туширади.

Қишда:

- 20 гр дафна барги 1 литр сув билан 3-5 дақиқа қайнатилади. 20-30 дақиқа дамланиб сузилади. 3 кун давомида култумлаб ичилади. Бу чой ҳам барча бўғимларни тозалайди.

Баданнинг муайян бўлгаларига қўйиладиган малҳамлар:

- Қуритилган аччиқ қовун меваси ёки томиридан 100 гр олинади 500 гр сув билан паст оловда 15 дақиқа қайнатилади ва бир оз совутилиб сузилади. 500 гр сув ўрнига 200 гр сув + 300 гр табиий сирка қўшилса янада самарали бўлади. Бу сувда намланган пахтали мато, оғриган бўғимларга қўйилади ва қуригунча туради.

Ёки:

- Оғриган ерларга 1-2 ҳафта давомида аччиқ қовун суви яхшилаб сурилади. Оғриқ тез пасаяди ва йўқолади. Кунда 6-10 миқдор аччиқ қовуннинг суви ишлатилиши мумкин.

Ёки:

Аччиқ қовун янги япроқлари, шохлари ва пишган мевалари, яшил ва қурук пиёз, саримсоқ, турп турлари, янги кўкарган арпа ревматик касалликларнинг давосидир.

- Мевалардан: гилос, олча, олма, узум, анжир, ўрик, грейфрут, лимон, эзилади, ёғли қоғозларга қўйилиб, яллиғланган бўғимларга, яллиғланган шишларга ёки оғриган жойга сурилиб жойлаштирилади. 4-5 соат туради.

Эслатма: аччиқ қовуннинг уруғлари ва пишмаганлари ишлатилмайди, захарлидир.

- Узун бир мато(без) 70 гр аччиқ қовун ёғи билан ёки 50 гр аччиқ қовун суви + 20 гр дафна ёғи аралашмаси билан намланади ва умуртқа хати устига қўйилади. Ёғли қоғоз билан ёпилиб бойланади ва ёпинчиқ билан ёпилади. Кечдан эрталабгача (қон гуруҳи “А” бўлганлар учун 10-11 соат, бошқалар учун 8-9 соат) туради.

Барча ревматик касалликка ишлатилган ва 3 ойда бир такрорланса бўладиган бу компрес токсик моддаларни чуқур жойлардан чиқаради, токсинлар қусиш, сийдик, ич кетиши ва терлаш билан ташқари чиқади.

Ёки:

- бир миқдор дафна барги туйилади, сирка ва кепакли буғдой уни билан хамир қилинади. Бу хамир шиш ва оғриган бўғимларга сурилиб жойлаштирилади ва бир кеча қолади. Ёки дафна ёғи билан компресс қилинади. Бу жараёнлар яллиғланишнинг олдини олади, оғриқни тиндиради.

Ёки:

- 100 гр седана ёғи ичига бир бўлак оққанд миқдорли камфора қўйилади, эригунича туради ва оғриган жойларга массаж билан едирилади.

Ёки:

• Бир неча каштан пўстларидан тозаланиб, туйилиб, эски зайтун ёғи ёки седана ёғи билан аралаштирилиб, малҳам хаамири ҳолига келтирилади. Ревматизмли жойларга ва оғриган бўғимларга массаж билан едирилади.

Ёки:

• Янги ёки куруқ газанда эзилиб, сиркага аралаштирилади. Ёғли қоғозга сурилиб яллиғланган бўғимларга ёки яллиғланган шишларга суриб жойлаштирилади. 10-12 соат туради. Бу жараён яллиғланишнинг ташқарига оқишини таъминлайди.

• Ҳар оқшом бир бош саримсоқ майдаланади, бир чой қошиқ майдаланган шамбала ва асал билан яхшилаб аралаштирилиб паста ҳолига келтирилади, яллиғланган ва оғриган бўғимларга сурилиб, устига ёғли қоғоз қўйилади ва бойланади. Эрталабгача туради.

Дафна ёғи ва аччиқ қовун ёғи айни усул билан таёрланади. (**“Дорилар”** бўлимнинг **«Аччиқ Қовун»** бандига қаранг.)

Ревматизм касаллари учун фойдали нарсалар:

Денгизда сузиш, маданий қайнар бўлоқларга бориш, совуқ ҳавода яланг оёқда юриш, бутун танани совуқ денгиз кумига кўмиш, юнгли пайпоқ кийиш, газанда, сачратқи ейиш, аччиқ қовун, магний сульфат, сано каби ични ҳайдовчи дорилар ишлатиш, ора сира қусиш, банка кўйиш, қон олдириш, зулук кўйиш.

Ревматизм касаллари учун зарарли нарсалар:

Қора чой, қахва, тайёр таом ва ичимликлар, шоколад, ҳар қандай консерва махсулоти, эритилган пишлоқ, янги бринза, кимёвий моддалар, тиббий дорилар, гидроген ёғлар ва ҳаракатсизлик. Хусусан қон гуруҳи «0» бўлганлар учун сут ва буғдой махсулотлари, қон гуруҳи “А” бўлганлар учун кизил гўшт.

Усмон Ш., 52 ёш, тадбиркор ҳикоя қилади:

“Аввал 1987 йил июнь ойида ўнг тиззамда шиши ва болдирда қизиши ва шиши оғриги шаклда бошлади. У пайтлар юк ташиши автомобилида шофёр бўлганимдан, оёғимдаги ҳолатнинг ваҳимасини тўлиғича тушунмасдан юрар ва ишлар эдим. “Ҳосаки” Касалхонасига қатнай бошладим, лекин дори таъсир қилмас, касаллигим борган сайин ёмонлашиб борарди. Тиззамдаги шиши жуда каттайиб кетди, ичидаги ҳолат кўринар даражага келди. Кейинроқ чап тиззамда ҳам безовталиқ, болдирда шиши ва оғриқ бошланди.

1989 йил “Чана” Тиббиёт Факультети ортопеди кўригида даволанишини бошладим. Ҳар хафта ёки ойда бир тиззамдан сув олишар эди. Кейинроқ тиззамнинг орқасидан “байкур қисди” деб номланган икки дона гурра (кист) олинди, бири тухумча келадиган, бошқаси ёнгоқ катталигида эди.

1990 йилнинг охирларида ўнг тиззамдан “артроскопия” қилинди лекин ҳеч қандай таиҳис қўйилмади. Ортопедга шу тарзда қатнар эканман, “бахчат касаллиги” таиҳиси қўйилди. Ўшандан бери “ревматология”да даволанишда эдим. Бошида оғир кортизонли даволаниш бошланди, анча енгиллик ҳис қилдим. Даволанишим давомида орада бир спазма шаклида тутилишлар

бўлар эди. Кейинроқ тананинг кўп жойларига тарқалди. Оғриқли жойларнинг баъзи қисмларида қизиш бўлганда муз қўяр эдим. Кортизон сифатида “делта кортрил”ни кунлик 5 мг қизиш бўлганида 20-30 мг гача олар эдим. Қизиш ўтгач, дори дозасини босқичма босқич нормал даражага туширар эдим. Бу ҳақда “мутахассис”га айландим. Бундай “оқсоқ” даволаниш давомида 28 феврал 2007 йил Ойдин хонимнинг қабулига киришга муваффақ бўлдим, ва 20 йиллик даволанишимни унга ишониб, Аллоҳга таваккал қилдим. Шу он даволанишдаман, деярли шифо топдим. Ойдин хоним қабул қилаётганим қуйидаги дориларни ташилаттирди:

1. делта кортрил; 2. коликум дисперт; 3. вольтарен; 4. арпазол капсул; 5. салазоприн; 6. калде; 7. деликс; 8. васакард;

7 кунлик танаффуслар билан 14 марта 3 кунлик очлик тутишимни, 3 ой танаффуздан кейин бир марта такрорлашимни айтди. Ҳозир 12-нчи очликни тутмоқдаман.

Даволанишни бошлаганимда, дориларни бутунлай ташлаганим учун, тиззаларимда оғриқлар, белимда тортишишлар бўлиб, қўл ва билагимда қизишлар билан қаттиқ шаклда қалтирар эдим. Тиззаларимга зулук қўйиб, оғриқларга сабр қилдим.

15-20 кундан кейин оғриқларим камая бориб, ўзим ҳам тобора яхшиланишга бошладим.

Кейин Ойдин Хонимга 19 июнь 2007 йил кўрикка борганимда, бошқалар каби, у ҳам мени танимади. Даволаниш яхши натижа берганидан, танам ҳам ёшарган ва тинчланган эди. Ҳолбуки, менга “касалларим ичида энг оғирларидан бирисан”, дейилган эди. Аллоҳга чексиз шукрлар бўлсин”.

Бел ва бўйин чурраси (грижаси)

Умуртқалар орасида, уларнинг ҳаракатлилигини таъминлаган ва кемирчаклардан (тоғай лардан) ташкил топган эластик тўқима парчалари мавжуд, улар диск дейилади. Ичак, буйрак ва ирсий аъзолардаги касалликлар, туз йиғилиши, яссиоёқлик, қоматнинг бузилиши каби сабаб билан дисклардан бири эластиклигини йўқотиши ва кичрайиб кўчиши, ажралиши, ва умуртқа хатининг ташқарисига тошиши мумкин. Бу ҳолатга “бел чурраси”, “бел тойиши” ёки “диск тойиши” каби номлар берилган.

Бу ҳолат бўйин умуртқаларининг бирида юзага келса “бўйин чурраси” дейилади. Бу бузилиб жой ўзгартириш, диск ёнидаги, оёқ ёки қўлга келган нервларни сиқиб ёки эзиб, оғриққа сабаб бўлади.

Даволаниш:

- Даволаниш ётиб дам олишдан бошланади.

- Куракдан бошлаб, думғазагача бўлган майдонда, умуртқанинг икки ёнига икки чизиқ ҳолида 1 кун ора билан банка қўйилади. Кейин бу жойга аччиққовун ёғи, мойчечак ёғи, седана ёғи, зверобой ёғи, заккум ёғидан исталган биттаси сурилади ёки туз билан компрес қўйилади.

Эслатма: Банка оғриган жойга қўйилмайди, оғриган жойнинг атрофига қўйилади.

- Агар фасл баҳор ёки куз бўлса, белга 11 дона зулук қўйилади. Зулуклар тушганидан сўнг, зулук чаққан жойлар устига албатта бир неча банка қўйилади. Банка қон билан бирга бадандаги ортиқча нарсаларнинг чиқиб кетишига сабаб бўлади. Зулук мавсуми бўлмаса, бел ва думғазадан қон олдирилади.

Булар бел оғриғини камайтиради, ҳатто йўқотиши мумкин. Лекин белнинг соғлом қолиши учун умумий даволанишни тугатиш керак бўлади.

Умумий даволаниш билан бирга ишлатиладиган дорилар

- 10 гр кундалик ҳлол (ҳовлужон) ва занжабил майдаланади. 30 гр туйилган қайин ёнғоғи қўшилади ва 200 гр асал билан яхшилаб аралаштирилади. Битгунича эрта-кеч 1 чой қошиқдан ейилади. Қайин ёнғоғи кимёвий дориланмаганига эътибор бериш керак.

- 30-50 гр хиндёғига айни миқдор селдир барги суви аралаштирилиб уйқудан аввал ичилади.

Ёки:

- 21 гр сано + 24 гр томчи сақичи + 15 гр фимиам + 24 гр шакар майдаланади ва бу аралашмадан бир чой қошиқ ҳар окшом сув билан ичилади.

- Заққум дарахтининг барглари эзилиб оғриган жойга қўйилади. Устига ёғли қоғоз ёпилиб бойланади ва эрталабгача туради. Уч кунда бир мартадан 3 марта такрорланади. (жаъми 9 кун).

Бу амалиёт бел оғриғини кетказди, буйрақларни қувватлантиради.

Жарроҳлик, умуртқа диски бузилса, жойи ўзгарса, унинг атрофидаги тўқималар тамоман бузилса ёки умуртқа диски умуртқа илигига эзувчи таъсир қилса, қўлланилиши мумкин.

Афсуски, баъзи жарроҳлар оддий бел оғриғига ҳам “бел чурраси” ташҳиси қўйиб, бел чуррасига қўлланиладиган давони қўллайди, ҳатто амалиёт ҳам қилади.

Суяк эриши (Osteoporoz)

Суяк ва тоғай тўқималаридаги дистрофик ўзгаришларга “остеохондроз” дейилади.

Суяк тўқимаси, бошқа барча тўқималар каби, бир томондан қурилиб бир томондан бузилган тўқимадир. Ёшлиқда қурилиш тезлиги, бузилиш тезлигидан кўп. Касаллар ва қарияларда қон айланиши бузилганида, суяклардаги бузилиш тезлиги қурилиш тезлигининг устига чиқади.

Тишларнинг ва милкларнинг бузилиши суяк эриши бошланишининг белгиларидан фақат биридир.

Бу озикланиш тартибининг нотўғри, таомларинг аралаш эканини, ичак функциясининг бузилиши натижасида қонда асид(кислота) миқдори юксалиб, жонли кальцийнинг камайганини кўрсатади.

Бу пайтда танада ўлик кальций оҳак шаклида кўпаяди. Вужуд бу

кальцийни ишлата олмасдан, кальцийни тиш ва юз суяклари каби суякларидан олиб, кальций етишмовчилигини қоплашга ҳаракат қилади.

Оҳак эса суяклар атрофида тўпланиб, уларни сиқиштиради, қоннинг ва қон билан келган озик моддаларнинг суякка етиб боришини қисман тўсади.

Етарли озикланмаган суяклар заифлашади ва шундай давом этаверса, уларнинг бузилиш тезлиги тикланиш тезлигидан юксак бўлади.

Умуртқадаги чурралар шу шаклда ҳосил бўла бошлайди.

Суяк эриши шикояти билан шифокорга борган кишига кўп сут ичиши ва пишлоқ ейиши тавсия қилинади.

Касал бу тавсияларни аниқ бажарса, суяк эриши ва оҳакланиш янада тезлашади.

Бу табиий, чунки пишлоқ ва сутни ҳазм қила олиш учун аввало ичак даволанишининг қилиниши ва озикланиш тизимини ўзгартириш керак. (**“Сут” ва “Табиий озикланиш”** бўлимларига қаранг.)

Британия оролларида қилинган палеопатологик суяк тадқиқотида кишлоқ хўжалик даврига ўтилиши ва сут ичишнинг бошланиши билан бирга остехондрознинг кўпайгани аниқланган.

Британия тарихида энг кўп сут ичилган ва энг кўп остехондроз кўрилган давр 20 ва 21 асрлардир. Бу табиий, чунки Британия халқининг кўпи сутни ҳазм қила олмайдиган “А” ва “0” қон гуруҳига оид одамлардир.

Суяк эришидан ҳимояланиш ёки кутулиш учун кальцийни кўп қабул қилиш эмас, тананинг ҳазм қила оладиган таомларни ейиш ва ичакларининг соғлом бўлиши муҳим.

Озикланиш одати тўғри, ичаклар соғлом бўлса, таом билан олинган кальций оз бўлса ҳам, танага етади. Чунки соғлом ошқозон ва ичаклар табиий таомларнинг кальцийини жонли формада қонга аралаштириб, хужайраларга осон етишини таъминлайди. Ошқозон ва ичаклар соғлом бўлмаса, таомларнинг ҳазми тўлиқ амалга ошмаса, қон кислотали бўлиб, кальцийни тўсиб, оҳак ҳосил қилади.

Бу ҳолатда кальций таркибли таомлар кўп ейилса ҳам, танадаги оҳак миқдори кўпайган ва суяк эриши қаттиқлашган бўлаверади.

Суяк эришининг давоси

Ошқозон ва ичакларнинг давосидан бошлаб, босқичма-босқич барча тозаланишлар қилинади. Ошқозон ва ичакларнинг давоси билан бирга қон олдиришлар бошланади. Бутунлай соғлом бўлгунча сут ичилмайди. Кейинроқ, сут маҳсулотларидан қатик, кефир ва ҳафтада 1-3 марта табиий пишлоқ ёки эски пишлоқ ейилиши мумкин. (**“Сут”** бўлимига қаранг.)

Лекин «0» қон гуруҳлилар, ҳазм тизимларини тузатмасдан, ҳатто қатик ҳам ичишмайди. Кальций учун кунжут ва яшиллик истеъмол қилишади.

- 2 йил давомида ҳар куни эрталаб 200 гр грейфрут суви, сув би-

лан бирга ичилади. Хоҳлаганлар лимон суви, қон гуруҳи “В” бўлганлар апельсин суви ичишлари мумкин.

- Янги кўкатлар, хусусан турп барги, исмалоқ, шивит, газанда, сачратки, селдир барги, петрушка ва семизўти нон ўрнига ейилиши керак.

- Таомларда эса табиий кальций таркибли янги сабзавотлар, кўкатлар, помидор, турп, ковок, карам, сарсабил карами, яшил барглилар, сабзи, янги ловия ейилиши керак.

- Қатикни эса фақат саримсоқ ва кўкатлар билан бирга ейиш керак.

- 3 кунлик очликларнинг 7 марта тутилиши суяк эришини тўхтагади. 10 кунлик очлик эса, суяк эриши сабаби билан юзага келган деформацияларни мумкин қадар тўғрилайди.

- Илк очликдан сўнг мўмиё ёки прополис ишлатилса, суяк тикланиши янада тезлашади. (“Асал” бўлимида “Прополис” бандига қаранг.)

- “Бел оғриғи” бўлимида айтилган даволаниш ҳам қўлланса, тузалиш тезлашади.

Суяк эришининг бошланганини кўрсатган парадонтоз ва цинузит каби хасталиклар, 1 ва 3 кунлик очликлар билан қисқа муддатда тузалади.

Ривожланган суяк эришида ва умуртқада юзага келган чурралар 10 кунлик очликлар билан тузалади. Чунки бузилган тўқималар (хужайралар) фақат очликнинг еттинчи кунидан эътиборан ўзини янгилай бошлайди.

Баъзан бир марта қилинган 10 кунлик очлик билан яхшиланиш бошланади, баъзан эса 10 кунлик очликни 2 марта такрорлаш керак бўлади.

Остеохондроз қай даражада бўлса бўлсин, бу даво услубининг фойдаси дарҳол кўринади ва мумкин бўлган тузалиш амалга ошади.

Қарияларда ва юқори даражали оҳакланиш, суяк эриши бўлганларда оҳак эритиш жараёнининг шифокор кўригида қилиниши керак. Чунки оҳак эритилиши мумкин, лекин эриган оҳакнинг ўрнида ҳосил бўлган бўшлиқларни фақат ёш тўқималар тўлдиролди. Буни тўлдириш йўлини фақат мутахассис билади.

Ишиас (қуймич асаб толасининг яллиғланиши) оғриғи

Ишиас оғриғи жигар ва ўт пуфағи (сафро косаси) билан боғлиқ.

- Даволаниш қусиш билан бошланади. Қусиш учун 1 ош қошиқ зайтун ёғини бир стакан илиқ сув билан аралаштириб ичиш кифоя қилади. Қусишда қийналганлар, ошқозон устига илиқ сув халтаси қўйиб, икки бармоқни томоққа тиқишади.

- Қусгандан кейин жамбул ёки занжабил чойи ичилади.

- Бир-икки соат кейин бир ош қошиқ магнезиум сульфат сув билан аралаштирилиб ичилади.

- Сонларнинг орқасига банка қўйилади.

- 2-3 соат сўнгра ивитилган қорахантали илиқ сув билан аралаштири-

либ, оғриган жойга сурилади. Устига ёғли қоғоз қўйиб боғланади ва 15-20 дақиқа туради.

- 3 кунлик очликлар тута бошланади.

- Илк 3 кунлик очликнинг биринчи куни кураклар орасидан; очликдан кейинги 3-нчи кун бел ва думғазадан; 6-нчи кун тиззалардан қон олдирилади.

- 8-нчи кундан бошлаб 3 кунлик очлик такрорланади.

Бу очликдан сўнг 1 кун давомида мева суви ичилади ва **“Жигар тозаланиши”** бўлимида айtilган шаклда жигар тозланади.

Пайғамбаримиз (с.а.в.) ишиас оғриқлар учун, бўз қирларда ўтлаган қўй думбасини учга бўлиб, ҳар кун бир парчасини қовуриб, оч қоринга ейишни тавсия қилганлар.

Бўз қирларда етишган қўй қуйруғида тўпланган аччиқ ўсимликларнинг шифоси хусусиятлари, жигар ва ўт пуфағи айнан **“Жигар тозаланиши”** бўлимида айtilганидек тозланади.

Жигар ва ўт пуфағидан келиб чиққан оғриқлар даволаниш охирида йўқолади.

Фақат ҳазмсизлик давом этса, бу оғриқлар такрорланиши мумкин.

Дорилар:

- 2 ҳафта давомида эрта-кеч бир чой қошиқ исирик уруғини сув билан ютиш ишиас оғриқларига фойда беради.

- Қоратундак уруғини сирка билан қайнатиб, унга ботирилган мато оғриган жойга қўйилса оғриқни тиндиради.

- 6 миқдор дафна барги, 1 миқдор қораарча тўпи билан майдалаб туйилади ва эланади. 12 миқдор сариеғи билан аралаштирилади ва оғриган жойларга едирилиб сурилади.

Ёки:

- Тенг миқдорда шувокўти, ёввойи жамбул, олтингугурт, карағай сақичи ва дафна дарахтининг меваси майдаланади; аччиқ қовун суви ёки аччиқ қовун ёғи билан аралаштирилиб, хамир ҳолига келтирилади. Кечкурун оғриган ерга сурилади. Устига ёғли қоғоз қўйилиб боғланади ва эргалабгача туради.

Кубро К., (эркин мутахассис) хикоя қилади:

“Мен 40 ёшда 3 бола онаси, интенсив суръатда ишлаган аёлман.

Иккинчи боламдан бошлаб, белим тез-тез оғриб туради. Хатто белимда боғланишлар бўлиб туради, юраолмайдиган ҳолга тушиб қоламан. Ўша пайтда борган ортопед профессор барча бўғимларимнинг рентгенини сўради ва “бўғим туберкулёзи” ташхисини қўйди. Бошқа профессорга бордим.

У бу ташхиснинг нотўғри эканини айтиб, “сакро илейид” ташхиси қўйди. Бу воқеъа менга ҳар шифокорнинг ташхисига ишонавермасликни ўргатди.

Иккинчи болам фақат 6 ой она сути эмди, зўрласам ҳам эмиза олмадим.

Ҳозир бунинг сабабини тушундим. Бел оғригим учун берилган дорилар сунтимни бузган болам шунга ичшини хоҳламаган экан.

Кейинроқ бўйнимда оғриқлар бошланди. Кейин қаерда бўлса ҳам барча суякларим бирин бирин оғир ҳолга келди.

2 марта буйрак тоши олдирдим. Буйракларим тўхтамай оғир эди, ҳар кеча ёки эрталаб буйрак оғриги билан уйғонар эдим.

Ҳолсизлик ва чарчаиш, ёз иссиқларида кучсизлик қобусдек келарди. Жойимдан зўрга турар, “инсон ҳар кун ҳам касал бўлмайдику” деб кун кечирар эдим.

Тез-тез депрессия бўлар, бир мусулмоннинг бундай ҳолга тушишини ҳазм қила олмас эдим.

Оиқозоним болалигимдан бери оғриб турарди. Вақти-вақти билан оиқозонимда оғриқ, ёниш, тирналиш ва увилиш бўлиб турар эди.

Худога шуқр, дори ишлатмадим, ҳар доим узоқ турдим. Фақат ўзимни мажбур ҳис қилганимда, кейин пушаймон бўлмай, деб ичардим. Табиийки, туғишлардан кейин.

4 йил аввал бачадондан 7 сантиметрлик миома олинди. Бу орада ичакларим, бошимда қизиш ва увишиш бошланган эди. Ишлаб бир муддат ишлай олмайдиган бўлар, бошимни ушлаб тураолмас ҳолга келардим. Бир муддат ётиб дам олмасдан, ўзимга кела олмасдим.

Хусусан, эрталаблари танамни титратган юрак ўйнашлари бор эди. Тез тез грипп бўлар, кейин узоқ муддат аксаларга тутилдим. Томоғимдаги фарангейтдан бир бет маттни овоз чиқариб ўқий олмасдим.

3 йил аввал бел оғриги учун шифокорга борганимда тромбоцит миқдорининг юқори экани аниқланди. Суяк оғриги олиниб “сабаби топилмаган тромбоцит юқорилиги” таиҳиси қўйилди. Бу касалликнинг қўшалоқ хавфи борлиги айтилди: ҳам кўп ишлаб чиқарилгани учун тромбоцитларнинг сифати тушар ва вазифасини қила олмас, ҳамда қон кўп қуюқ бўлгани учун тромб(тиққин) хавфи бор эди.

Тромбоцит миқдорини тушириш учун “Hydrea” номли дори берилди. Бу дорини ичарканман, бошқа қон моддалари камая бошлади, бу мени янада бузовта қилди. Бир бошқа номи чиққан гематолог профессорни хориждан фақатгина тромбоцит миқдорини тушуришини айтган, жуда қиммат дори (tromboreduktin, бир қутиси 600 Евро) олиб келишимизни тавсия қилди. 3 ойгача уни ичдим лекин на шикоятларим тугади, ва на тромбоцит миқдорида тушиш бўлди, “Аллоҳим, мен сендан келганга розиман”, деб дориларни ташладим.

Орадан қисқа муддат ўтиб танишим кимёвий дори ишлатмасдан даволайдиган шифокор ҳақида гапириб қолди.

Ойдин Солиҳ хоним Куръон ва суннатга таянган даволашини ва соғлом бўлишни айтганларга амал қилинса, муаммолардан қутулиш ҳақда бизга нақадар мантиқли билгилар берганини кўрдик.

Аммо оч қолмасдан, бу ҳикматни тушуниши қийин.

Очликдан аввал 3 ҳафта тайёргарлик муддатидан кейин жигар тозаланиши қилдим. Бу 3 ҳафтада ўзимни жуда енгил ҳис қилдим, яна 4-5 кило ташладим.

3 кунлик очликлар тутарканман, кўрдимки, 3 кун оч қолишда инсон ҳатто ҳолсиз ҳам бўлмайди, очликни ҳис ҳам қилмайди!..

Илк 3 кунлик очликнинг 2-нчи кунни оқишомдан белимда ва ундан пастда барча

суякларимда чидаб бўлмайдиган оғриқлар бўлди. Оғриқларга сабр қилдим чунки уларнинг бўлишини, тананинг ўз-ўзини даволаши эканлигини энди билар эдим.

3-нчи кун ўзимни жарроҳликдан янги чиққандек ҳис қилдим. Кўзларим туманли, енгил увушиш бор эди. 4-нчи кун эрталаб мева суви ичишни бошлаганимда улар тугади.

Кейинги очликларда унчалик оғриқлар бўлмади. Пайти пайти билан иссигим чиқди, титрашлар бўлди. Бу даволанишдан аввал қандай касал бўлсам иссигим кўтарилмаганини эслайман.

Бошимдан қон олдирганимдан кейин танага роҳат кирди, худди дунёнинг ранги очилиб, устида туман бўлиб, йўқолгандек.

Ҳозир берилган давони тугатиб, юқорида айтган шикоятларимнинг ҳеч қайсини ҳис қилмайман, худога шуқр. Ҳеч қандай ҳаракат қилмасдан 12-13 кг оздим. Бунчалик қисқа вақт давомида барча шикоятларим тугагини аввал менга айтишсайди, ишонмасдим!

Танамнинг умумий ҳолати ҳам ўзгарди. Ҳам танам, ҳам руҳим кучли, худди 20-25 ёшга ёшаргандекман. Аслида, 20 ёшимда ҳам бунчалик соғлом ва кучли эмасдим.

Бу орада, бир кун кўп қаватли уйда зинадан йиқилдим. Бел-думба аралаш қаттиқ оғриқ пайдо бўлди. Атрофимдагилар тезда шифокорга кўринишини, МР олдиришини таклиф этишди, лекин қабул қилмадим. Ҳеч қандай дорисиз гиёҳлар билан тайёрланган зайтунёғи билан массаж қилдим ва 10-15 кун ичида оғриқларим ўтиб кетди.

Бу йиқилиши билан аввал билган “Касалликларга сабр қилсангиз гўштингиз ўрнига янада яхшироқ гўшт, қонингиз ўрнига янада яхшироқ қон берамиз,” маъносига Қудсий Ҳадиснинг ҳақиқий маъносини тушундим.

Ҳозир тез-тез касалидан шикоят қиладиган бел оғригини тамоман унутганман.

Ойдин хонимнинг берган даволанишини эшитиб “буларни қандай қиларканман?” деб ўйлагандим. Аммо бу даволаниш услубини қўллагандан кейин, кўрдимки, замонга (ой ва ҳафталарга) ёйилган программани уйгулаш ҳеч қийин эмас экан.

Кишилар даволанишдан аввал ва кейин нималар ҳис қилишларини билсалар эди, оғир кўринган, аммо замонавий тиббиёт давосига қараганда осон ва аниқ натижа берган бу даво услубини ўн баробарини яхши кўриб қилишар эди”.

Фил касаллиги (Элефантиаз)

- Мойчечак, ёки розмарин (қуштили), ёки кепак, ёки туйилган қоразира, ёки майдаланган мирт барги иссиқ сув билан аралаштирилиб, қора арча ғурраси майдаланиб, бу малҳамга илова қилинади ва 15 дақиқа дамланади.

- Карам ёки лавлаги барги, ёки сачратқи эзилиб, бўтқа қилинади

Бу малҳамлардан биттаси иссиқ холда оёқларга сурилади, ёғли қоғоз билан ёпилиб, устидан боғланади ва кечдан эрталабгача қўйилади. Бу жараён умумий даволаниш билан бирга 7 кун давомида ҳар куни қилинади.

Белдан тўпикқача ҳар жойдан, бир ҳафта танаффус билан хожамот

килади, хожамотдан кейин оёқнинг ҳамма ёғига икки ҳафта танаффуслар билан 2 марта зулук қўйилади.

Ҳар сафар икки оёққа 17 дона зулук қўйиш керак.

Хожамот ва зулуклар тугагач, ҳар ой 1-2 ҳафта давомида бир кунлик танаффуслар билан оёқларнинг ҳар жойига банка қўйилади.

НЕВРОЛОГИК ВА РУҲИЙ КАСАЛЛИКЛАР

“Вайл ва ҳалок, жаҳаннамнинг қайноқ суви бошларига тўкиладиган кимсалар учундир. Улар дунёда бош оғригига сабр қила олишмаган”. (Ҳадис).

Бош оғриғи

Мия тўқимаси оғриқ қабул қилувчилар бўлмагани учун мия оғримайди. Бош оғриғи билан бирга барча оғриқлар, аслида, вужуднинг иммунитет тизимига юборган шошилиш рапортидир. Бу рапортда танага келган зарарнинг: эзилиш, қонаш, кимёвий модда билан таъсирланиши каби сабаблар, инфекция типи батафсил айтилади.

Бош оғриғи сифатида ҳис қилинган оғриқ, аксар тананинг истаган жойида юзага келган безовталанишдир.

Мияда ҳар аъзога оид марказ бўлиб, аъзоларда юзага келган безовталиқнинг маълумоти бу безовталиқ сабабли чиққан кимёвий моддалар билан ва аниқ частота тўлқинлари орқали сигналлар ҳолида миянинг тегишли марказларига келади. Бу сигналлар мияда оғриқ ҳиссини чиқариб, кишини зарарли ҳаракатлардан сақлайди ва касалликнинг ривожланишини тўхтатади.

Мия, айти пайтда, бу сигналларни синфлантириб, мукамал маълумотлар шаклида иммунитет тизимига юборади ва иммунитет тизимининг систематик сақланиш дастурини тайёрлашини таъминлайди.

Инсон оғриққа сабр қилса, мия ва иммунитет тизимининг вазибаларини тўқис бажаришига имкон бериб, танани касалликлардан сақлаган бўлади.

Оғриқ тўхтатувчи дори ичилганида эса, оғриқ билан бирга бу маълумот юборилиши ҳам тўхтайдди. Касаллик каттаришда давом этади, аммо иммунитет тизими бунга қарши курашишдан воз кечади!

Ичилган ҳар оғриқ қолдирувчи, тўғрироқ айтсак, ҳар бир кимёвий дори билан бирга, иммунитет тизими борган сайин заифлашади, бир муддатдан сўнг умуман ишламайдиган ҳолга келади.

Кичик таблетканинг инсонни қандай қилиб жаҳаннамга олиб боришини ва бир қарашда оғирдек кўринган юқоридаги Ҳадиси шарифнинг маъносини бу билимлар соясида тушуниш мумкин. Сабрнинг мукофоти - соғлиқ, исённинг жазоси эса касалликларнинг каттариши эканини рўй - рост кўриш мумкин.

Миянинг ўзида оғриқ қабул қилувчилар йўқ, аммо бош суягининг ички тарафи ва миянинг устини қоплаган пардаларда, мия томирларида

оғриқ қабул қилувчилар бор. Шу сабаб, миядаги қон-суюқлик айланишининг бузулиши, мия шиши каби баъзи мия касалликлари, аспартам, нитрит-нитратлар, парабенлар каби баъзи қўшимча моддалар ва уларнинг бир-бири билан реакцияси мия пардасини ёки томирларини таъсир остига олиб, бош оғриғи чиқаради.

Бош оғриғи - ич кетиши, буйрак ва сийдик йўллари, ошқозон, жигар, ўт пуфаги, юксак қон босими, ясси товонлилик (плоскостопия), бачадон ва простат касалликлари каби - жуда кўп бошқа касалликларга боғлиқ бўлиши мумкин.

Ич қотишига боғлиқ бўлган ва энг кўп учрайдиган бош оғриғи шундай келади: Давомли ич қотиши натижасида қалин ичакнинг охирги қисми, яъни текис ичак кенгайди, холи ўзгаради ва чиқиш йўли (анус) атрофида халтачалар чиқишни бошлайди. Бу халтачаларда тўпланган ташқи, шилимшиқ суюқлик ва яллиғланиш каби моддалар анус атрофидаги ва мия билан боғлиқ 100га яқин акупунктур нуқтасини таъсир остига олади.

Бош оғриғи бу акупунктур нуқталари воситасида ҳис қилинади. Бу сабаб билан оғриқ тўхтатувчи дори ичиш зарар, ҳатто аҳмоқликдир.

Оғриқ тўхтатувчи дори ўрнига, совуқ сув билан таҳорат олиш ва бир ичак бўшатувчи билан ичакларни бўшатиш бундан яхшироқ.

Бу тур бош оғриғидан кутулишнинг энг қисқа ва қулай йўли “Ошқозон ва ичакларнинг даволаниши” ва **“Қабизлик”** бўлимида айтиб ўтилди.

Буйрак ва сийдик йўлларига боғлиқ бош оғриғи аввало оёқ орқасидан бошлайди, энгса чуқуридан юкорига қараб юради ва кўзнинг ички учларигача бориши мумкин. Айна пайтда катта ва кичик қон босими юксалиб, бош оғриғини орттириши мумкин. Бу ҳолатда оғриқ қолдирувчи дори ичиш - боши берк кўчадир. Чунки оғриқ қолдирувчилар буйрак ва сийдик йўллари безовталикларини кўпайтиради, булар кўпайгани сайин, бош оғриғи ҳам қаттиқлашади. Чораси - оғриқ қолдирувчи олишда эмас, сийдик йўллари ва буйракларнинг давосидадир.

Бугун дунёда сурункали буйрак оғриқларининг энг кўп учрайдиган сабабларидан бирининг оғриқ қолдирувчи дорилар ва аспириин экани аниқланди. Бу демак, диализга сурункали боғланган буйрак касаллирининг орасида оғриқ қолдирувчи ва аспириин ичувчилар сони кўп демақдир.

Жигардан таъсирланган бош оғриғи ўнг томон, талоқдан юзага келган бош оғриғи чап тарафга юради. Ўткинчи қусиш ва ич кетиши, қолувчи жигар ва талоқнинг даволаниши билан ўтади.

Мияда тўпланган токсик моддалардан чиққан бош оғриғи. Мия, ўзидан чиққан ёки қон айланиши билан ўзига етган токсик ва ортиқча моддаларни синусларга ва қулоқ орқасига ва қулоқларга юборади.

Синусларга юборилган токсик ва ортиқча моддалар (nazofaring) оқинти билан бодомсимон безларга, овоз пайларига, бўғиз (ейиш қузури)га, ўпка ва ошқозонга оқиб, бу органларда касалликларга замин

ҳозирлайди. Бундан юзага келган, тўлин ой ва янги ой бошида такрорланувчи бош оғриқлари сирасида мия синусларга ва у ердан ошқозонга куйдирувчи, ёмон ҳидли токсик модда чиқаради, касал бундан қусади ва бу қусиш билан бош оғриғи ўтади.

Бу тур бош оғриғи очлик билан даволаниш пайтида кўпайиши мумкин, чунки очликда мия тўқималарида тўпланган токсик моддалар ва метаболизм ахлатлари парчаланиб, газ чиқаради, бу газ сабаб бош суягининг ич босими ортади.

Бош оғриғининг қаттиқлиги тўғридан-тўғри бу босимнинг кучланишига боғлиқ. Бу сирада қон олдирилса газ ташқари чиқади ва бош оғриғи ўтиб кетади.

Бу тур боши оғрийдиганлар ёстикларини баланд қилишлари керакки, мияда тўпланган модда ташқарига оқсин.

Қулоқ орқаси ва қулоқларга келган токсик ва ортиқча моддалар, яллиғли қулоқ касалликлари, қулоқ орқаси яралари ва чипқонларга сабаб бўлиши мумкин. Бу безовталанишлар, даволаниш пайтида ортиши мумкин. (**“Конвулсия”** бўлимига қаранг.)

Ошқозон билан боғлиқ бош оғриғи, қон гуруҳи “А” бўлганларда қусиш, қон гуруҳи “О”, “В” ва “АВ” лар қуса олмасдан таом ейишлари билан ўтади.

Ясси товонлилик (плоскостопие)дан келган бош оғриғи. Охириги пайтларда болаларда ва ёшларда ясси товонлилик кўпайган. Ясси товонлилик юриш асносида умуртқада ортиқча юк юклайди ва умуртқада демофмация келтириб чиқаради. Умуртқа каналида суюқлик айланиши қийинлашади ва бош оғриғига сабаб бўлади.

Ясси товонлилик билан боғлиқ бош оғриғини олдини олиш учун оёк кафти ва бел мускулларини кучга киритиш керак ва умр бўйи кучли тутиб туриш керак. (**“Харакат”** бўлимига қаранг.)

Бош оғриғи давоси

Биринчи ёрдам. Бош оғриғи бошланган пайтда илиқ сув билан зайтун ёғи аралаштириб ичиб қусиш, клизма қилиш, совуққа яқин илиқ сувда чўмилиш, кейин сув билан аралашган лимон суви ёки грейфрут суви ичиш, ёки жамбул билан дамланган кўк чой, ёки ялпиз чойи ичиш керак.

Бу амалиётда бош оғриғи кетади. Кетмаса, 3-5 литр иссиқ сув ва 20-30 гр туйилган хантал уруғи аралаштирилиб, оёққа ванна қилинади. Хантал уруғи топилмаса, тош тузи ишлатилади ёки оёқ ости массаж қилинади.

Бош оғриғи пайтида касалларнинг бурун қонашлари, ҳайз ва геморой қонашига Аллоҳнинг раҳмати сифатида қараш ва қонашни тўхтатмаслик керак. (**“Қон олдириш”** бўлимига қаранг.)

Ҳар қандай бош оғриғида, хусусан иссиқ чиқиши ва сийдик йўлидан келган ва тўхтамай давом этган бош оғриқларида энса чуқури остига 11 дона зулук қўйилади.

Зулуклар тушганидан кейин тишланган жойларга банка қўйилади. Зулук топилмаса ёки мавсуми бўлмаса, елкалардан хожамот қилади. Хожамот имкони ҳам бўлмаса, банка қўйилади: 6 дона 150 гр.лик банка хастанинг яғринига, бир дона кураклар орасига, бир донадан болдирлар орқасига қўйилади (жами 9та) ва 15-20 дақиқа кутилади.

Бу хасталардаги бурун қонаши, бавосил қонаши ва ҳайз қонашини Аллоҳнинг раҳмати дея кўриш ва уни тўхтатишга уринмаслик лозим. (**“Хожамот”** бўлимига қаранг)

Юқорида айтилган муолажа сўнгида бош оғриғи ўтади, фақат тамоман кетказиш учун бош оғриғига сабаб бўлган касалликнинг асосий давосини тамомлаш керак.

Бундан кейин:

“Вужудни тозалаш” бўлимига қараб, керакли тозаланишлар қилинади. Бу тозаланишлар билан бирга ҳар душанба 36 соатлик очлик қилинади. Ҳар пайшанба, таом емасдан мева ёки сабзавот суви ичилади. Ошқозон ва ичакларнинг давоси билан бирга қон олдириш бошланади ва ҳар очлик куни қуйидаги жойлардан хожамот қилади:

1. Бўйин ва елкалар. 2. Бош. 3. Кураклар ораси ва ости. 4. Бел ва думғаза. 5. Тиззалар. 6. Яна бош. 7. Яна бел ва думғаза.

Хожамотлардан 2 ҳафта кейин анусга, 2 ҳафта кейин кулоқ орқасига ва чаккаларга 11 донадан зулук қўйилади. Илк 3 очлик орасида умумий 2 ҳафта давомида, очлик кунидан ташқари ҳар кун қуйидаги дорилар ичилади:

- 60 гр седана + 20 гр қалампирмунчоқ + 30 гр арпабодиён майдаланади. Ҳар кун бу аралашмадан 1 чой қошиқ, асал шарбати билан ичилади.

Яна:

- Райҳон, куштили (розмарин), лаванда гули, доривор валериана ҳиди ва ялпиз ҳидлаш ёки эзиб чаккага суриш, бош оғриғини қолдиришда фойдали.

Ва

- $\frac{2}{3}$ аччиқ қовун суви + $\frac{1}{3}$ сув аралашмаси кафтга тўкилади ва бош олдинга эгилган ҳолда, бир марта бурунга чуқур тортилади. (ҳидланади), 2-3 сония ушлаб туриб, ташланади. 2-3 соат кейин қаттиқ бурун оқиши бошланади ва 1-3 кун давом этиши мумкин. Бу жараён сурункали бош оғриғи, синусит, миядаги томир тикинларини ва тузларни кетказади, кимёвий моддаларнинг тушишини таъминлайди.

Қон гуруҳи “А” бўлганлар аччиқ қовун сувини сув аралаштирмасдан ҳам ишлатишлари мумкин. Бундан сўнг 3 кунлик очликни бошлаш керак.

Ёки:

- Аччиқ қовун топилмаса, айни шаклда седана ёғи бурунга тортилади. Шундан кейин 17 марта 3 кунлик очлик қилинади. 10 -чи ва 17 -чи очликдан кейин жигар тозаланади.

Фебрил Конвулсиялар (ФК)

6 ой - 5 ёш орасидаги болаларда, ҳарорат билан бирга юзага келган хуруж (приступ)ларга конвулсия дейилади. Конвулсия воқеаларининг аксарияти ҳарорат чиқиши натижасида, конвулсия ва кейин ўрта кулоқ яллиғланиши, кулоқ орқасида яра ёки чипкон пайдо бўлиши, ёки бодом-симон безларнинг шишиши шаклида кечади.

Конвулсия, касалликнинг илк 24 соатида кузатилади ва ҳарорат чиққанда касал 2-3 хуруж (приступ) бошдан кечириши мумкин. Хуруж(приступ)лар оний безовталиқ ёки қўрқув, паришонхотирлик, ўз ўзидан гапириш, қичқириш ёки қусиш, бошини деворга уриш, қисқа суратли хушдан кетиш каби оддий приступлардан, хотира йўқотиш, қўл ва оёқларда тортишиш, оғиздан кўпик келиши каби мураккаб приступларгача бориши мумкин.

Конвулсия кечирган болаларнинг эпилепси ва бошқа неврологик касалликларга тутилиш хавфи бор. Оддий Конвулсия кечирган касалларда эпилепсия хавфи 1-2%, мураккаб конвулсия кечирганларда эса 8%.

Замонавий тиббиёт ҳарорат чиқишини ва конвулсия олдини олиш учун болаларга қуруқ ва тартибли шаклда ҳарорат туширувчи ишлатишни тавсия қилади. Лекин ҳарорат туширувчиларнинг хуруж олдини олгани кузатилмаган. Хуруж оддий типда бўлса ҳам, ташқаридан қўрқитиб юборади ва оила ваҳима кўтариши мумкин.

Бу ваҳимадан таъсирланган доктор, яхшилаб кўрмай туриб, болага антиэпилептик ва ҳарорат туширувчи дори (Доимий Антиконвулзан Профилактикаси) тавсия қилади. Антиэпилептик ва ҳарорат туширувчи билан даволаш камида 2 йил ёки бола 5 ёшга киргунича давом этади.

Аммо профилактика мақсадида ишлатилган антиконвулзан дорилар эпилепсия хавфини кетказа олмайди, фақат приступларнинг такрорланишини камайтиради ва фақат ишлатилган пайти таъсирли бўлади.

Яъни, бу “даво”нинг ҳеч қандай даволовчи хусусияти йўқ.

Даволовчи хусусияти бўлмаган бу дориларнинг зарарини кўриш учун энг кўп ишлатадиган Антиконвулзан Профилактикаси дориларининг қўшимча таъсирларини кўриб чиқсак:

Фенбарбитал: Даволаш давомида гиперфаолликка, ғалати ҳатти-ҳаракатларга, идрок қилиш оғирлашувига ва интеллектуал қобилиятларнинг озайишига сабаб бўлади. (IQ да тақрибан 7 балл орқага кетиш бор)

Вальпроик кислота: Хуружнинг такрорланишини олдини олишда таъсирли, лекин панкреазнинг ва қон ишлаб чиқаришнинг бузилишига, ҳалокатли гепатит ёки гломерулонефритга ва болаларда аниқланмаган метаболик касалликларга сабаб бўлиши мумкин.

Хуружларни камайтириш учун бунчалиқ оғир бадал тўлашни ҳисобга олмаган кишилар бу борада бир фикр юритишлари керак. Антикоивул-

зан Профилактикасининг зарарлари фақатгина бу дориларнинг ён таъсирлари билан чегараланмайди.

Келтирган зарарнинг катталигини билиш учун аввало конвулсияга сабаб бўлган сабабларни билишлари керак.

Фебрил Конвулсияларга олиб борадиган сабаблар:

Она қорнидаги болалар миядаги ортиқча намни фақат биологик туғиш пайти келгандагина ташқари чиқаришади ва керакли курукликни фақат ўшандагина олишади. “Цезар амалиёти» (жарроҳлиги) билан туғилган болалар эса - туғилишга тайёр бўлмаганларидан - мияларидаги ортиқча намни ташқари чиқараолмай, миялари керакли курукликка эришолмасдан, дунёга келишади.

Бундай туғилган боланинг иммунитет тизими миядаги бузилишни тuzатиш ва ортиқча намни курутиш учун, иссиғи чиқади. Чунки мия энди фақат юқори иссиқлик билан керакли курукликка эришади.

Болага ҳар ҳарорат чиққанда иссиқ туширувчи берилса, миядаги суюқлик мувозанатсизлиги кетказилмагани сабабли, ҳарорат чиқиши тўхтамайди ва боланинг периодик иссиғи чиқишда давом этади.

- Статистикага кўра, бугун Туркияда ҳар икки боланинг бири “Цезар амалиёти” билан дунёга келмоқда. “Цезар” жарроҳлигига маҳкум аёллар, биологик туғишнинг амалга ошиши керак бўлган муддатдан 2-3 хафта аввал, режали режали шаклда жарроҳ столига ётқизилмоқда. .

- Туғиш нормал бўлган бўлса ҳам, туғишни тезлаштириш учун сунъий тўлғоқ килдирилган бўлса, бола мияси туғилишга тайёр ҳолга келмайди. Бу ерда сунъий тўлғоқнинг қачон берилиши муҳим. Сунъий тўлғоқ туғиш бошланишдан олдин берилса, бола мияси тайёр бўлмасдан, яъни ҳарорат чиқиш касаллигига учраб туғилади.

Сунъий тўлғоқ туғишнинг охириги босқичида берилса, боланинг мияси туғилишга тайёр бўлади. («Цезар амалиёти билан туғилиш» ва «Дорилар» бўлимларига қаранг.)

Сунъий тўлғоқ билан туғилиш эса баъзи компликацияларга, хатто цезар амалиётига сабаб бўлиши мумкин.

- Сунъий тўлғоқдан кейин, «цезар амалиёти»га олинган аёл вужудида синтетик тўлғоқ умумий наркознинг зарарни икки баробар оширади. Бу дорилар, она билан бирга боланинг ҳам миясини бузади; тўқималарда тўпланади. Аутистик ва гиперфаоллик болаларнинг катта қисми “цезар амалиёти” болаларидир. (“Гиперактивите” ва “Аутизм” бўлимларига қаранг.)

- Бир қанча она у ёки бу сабабли боласини эмиза олмайди. Болаларнинг катта қисми туғилгандан кейин ёки бир неча хафта сўнг суъний бўтқа (смесь) билан озиқланишга бошлайди. Тайёр бўтқалар, сут кукуни ва қўшимча моддалардан иборат бўлгани учун боланинг уни ҳазм

килиши иложи йўқ. (“Сут” ва “ГМО” бўлимларига қаранг.) Ҳазм қилинмаган бўтқаларнинг қолдиқлари томирларда бирикиб, тикқинлар (пробкалар) ҳосил қилади.

• Она сути билан озиқланган болаларга жуда эрта қўшимча таом берилади. Бу қўшимча озуқаларнинг кенг тарқалгани - чақалок бисквитидир.

Чақалок бисквити таркиби:

Буғдой уни (албатта, ГМ буғдойдан қилинган ва қўшимча моддали): ГМ буғдой охиригача ҳазм қилинмайди, қолдиқлари томирларга ёпишади, тикқинлар чиқаради. Бу тикқинлар эса конвулсия учун замин ҳозирлайди. (“Нон” ва “ГМО” бўлимларига қаранг.)

Ширинлаштирувчилар (фруктоз шарбати, инулин-олигофруктоз, асал кукуни): Буларнинг барчаси ГМ маҳсулотлари бўлиб, диабетга сабаб бўлади. (“Диабет” ва “Асал” бўлимларига қаранг.)

Витаминлар (А, С, Д3, Е, В1, В6, В12, ниацин, пантотетик кислота, фолик кислота, биотин). Бу моддалар Рекомбинант ДНК услубида ишлаб чиқарилган ва мутатсияларга сабаб бўлгани каби, иммунитетни ҳам заифлатади. (“ГМО” бўлимига қаранг.)

Минерал премикс (кальций, фосфор, цинк, мис, йод, темир, селений): Мутахассислар инсон танасидаги минерал элементларнинг муҳим вазифа бажаришганини, фақат ортиқчалигида токсик таъсирга сабаб бўлганини аниқлашган. Масалан: Минерал формада олинган мис ва темир ионлари метаболизм унсурлари билан реакцияга киришиб, натижада оксидатив ДНК бузилиши бўлади. Саратон(рак) келиб чиқишида эса, металлларнинг воситачилик қилган оксидатив ДНК бузилиши муҳим рол ўйнайди.

Бундан ташқари, керагидан ортиқча темир олинishi танада ортиқча темир ҳосил қилади. Жигар циррози, қанд касаллиги, тана рангининг хиралашishi, юракда каттариш ва бузилиш каби натижалар чиқаради.

Кальций юксалса, мускулларда кучсизлик, буйракларда тош йиғилиши, суякларда керагидан ортиқча оҳак тўпланиши каби ҳолатлар юзага келади. Ортиқча истеъмол қилинган йод тироид безининг ишлашини тўхташи мумкин.

Ортиқча селений олинганида соч ва тирноқ тўкилишлари, тери ташлаш ва полиневрит дейилган асаб безовталиги юзага келади. Бундан ташқари, бу моддаларнинг баъзилари кўпинча нанопарчалар ҳолида бўлади.

Банан кукуни: Унинг, барча қуритилган мевалар каби, ранг сақловчи ва бузилишни олдини олувчи Содиум сульфит (E221) таркибидир. Қилинган тадқиқотларга кўра, содиум сульфит фикрлаш ва хотира заифлигига сабаб бўлиши билан бирга мия функцияларига ҳам зарар бераркан.

Тухум: Гайёр таомларда тухум ўрнига тухум кукуни ишлатилади. Тухум кукунига қўшимча қўшилмаса ҳам, сақловчи сифатида содиум сульфит қўшилади. Бундан ташқари, янги тухум ишлатилса ҳам, бисквитнинг узоқ туриб қолиши сабабли, тухум “муддати ўтган тухум” синфига

киради. Туриб қолган тухум умуман ҳазм бўлмайди. Ҳазм қилинмаган қолдиқлар томирларга ёпишиб, ва томир тортишиши, конвулсиялар ва буйрак касалликларига замин ҳозирлайди. (**“Тухум”** бўлимига қаранг.)

Ўсимлик ёғи: Туркияда тоза зайтун ёғидан ташқари барча ўсимлик ёғлари рафинланади, гидрогенланади ва уларга - бузилишининг олдини олиш мақсадида - қўшимча моддалар қўшилади. Гидрогенланган ёғ, ҳазм бўлмасдан, баданда пластмассасимон моддага айланиб, томирларнинг тикилиб қолишига, иссиқлик чиқиши ва конвулсияларга сабаб бўлади. (**“Ёғлар”** бўлимига қаранг.)

Туз: Сунъий бўлиш эҳтимоли бор ва албатта қўшимча моддалидир. Таркибида нам тутувчи алюминий гидроксид ёки титандиоксид, потаций йод ва йод стабилизатори-содиум диосульфат бор. (**“Вакцинация”** бўлимига қаранг)

Оқартирувчи ва нам тутувчи сифатида ишлатилган титанодиоксид нанопарчалардан иборат. Туз ва шиширувчилар ичидаги қўшимча моддалар бола танасидаги сув-туз мувозанатига, буйрак, буйрак усти безлари ва мияга салбий таъсир қилади. (**“Туз”, “Қўшимча Моддалар”** ва **“Зехн бошқаруви”** бўлимларига қаранг.)

Сунъий аромат (этил ванили): Гентехнология ва Нанотехнология воситасида кўпайтирилган. Боланинг гиперфаоллика сабаб бўлади, гормон ва бадан-руҳ мувозанатига салбий таъсир кўрсатади. (**“Зехн бошқаруви”** бўлимига қаранг.)

- Болаларга асосий овқат ёки илова сифатида едирилган бисквит ҳам, барча қўшимча маҳсулотлар каби, ҳазм бўлмайди.

- Булардан ташқари, онанинг еган (пакетланган) егуликлари ва ичимликлари, парфюмерия, бадан парваришида ишлатган маҳсулотларидаги ва кир ювиш порошокларидаги кимёвий моддалар ва қўшимчалар, она сутига аралашиб сутни бузади ва ҳам боланинг, ҳам онанинг миясига салбий таъсир қилади. (**“ГМО”, “Бола парвариши”** ва **“Қўшимча моддалар”** бўлимларига қаранг)

Болаларга маълум пайтларда қилинган эмлашлар(вакциналар)да дунёда таъқиқланишига қарамай, Туркияда ҳалигача “Тимеросал” дейилган моддадан фойдаланилмоқда. Тимеросал, симоб таркибли кучли невротоксиндир ва аутизмнинг сабабларидан биридир.

Симоб таркибли моддаларнинг ҳайвон ва инсонга таъсирлари мавзуда мутахассис, дунёга танилган Др. Бойд Халей шундай дейди: “Бир ҳайвоннинг миясига инъекция қилинган Тимеросал мияни бузади, жонли тўқималарга инъекция қилинган Тимеросал тўқималар хужайраларини ўлдирди”.

Сунъий тўлғоқ ва “цезар жарроҳлиги”дан зарар кўрган боланинг миясига туғилганидан кейинги илк кунларда эмлаш (прививка) билан тимеросал моддаси қўшилади. (**“Эмлаш”** бўлимига қаранг.)

Иммунитет тизимининг мияни тозалаш механизми:

Статистикага кўра, бугун энг кўп учраётган мия касаллиги, мия артерияларида юзага келган артериосклероз ҳисобланади (артерияларнинг торайиши). Артериосклерознинг юзага келишида энг кўп кузатилган сабаб ҳам томирларда ёғ, токсик ва ортикча моддаларнинг томирдаги бирикимлари ва фиброз қатламларидир.

Томирларга ёпишган ёғ, токсик ва қолдиқ моддалар артериосклерознинг энг эрта учраган белгиларидан.

Бу белгилар, сунъий озикланган ёки жуда эрта (3-6 ойликда) қўшимча овқат еб бошлаган 1-2 ёшли болаларда ҳам учраган.

Мияга қон оқими билан келган ва томирларда тўпланган токсик, қўшимчали ва қолдиқ моддаларни, вужуд юқори ҳарорат билан эритиб, синуслар, қулоқ орқасига ёки қулоқ воситасида ташқари чиқаришга ҳаракат қилади.

Ҳароратнинг кучи токсик моддаларни эритишга етмаса, мия бу моддани йўталга ўхшаш ҳаракатлар билан ташқари чиқаришни бошлайди, яъни баъзи мия ҳужайралари анормал ўлчамда энергия оқими чиқариб, атрофидаги бошқа ҳужайраларига таъсир қилади.

Йўтал билан мия титрашлари орасида муҳим фарқ бор:

Йўталда фақат кўкрак мускуллари тортилиши, механик тарзда балғамни чиқаради. Мия, вужуднинг бутун тўқималари билан боғлиқ бўлгани учун вужуднинг турли мускулларда тортилиш хуруж (приступ) лар кузатилади.

Токсик модда мия тортилишлари билан синусларга, қулоқ ва қулоқ орқасига ёки бурун манқасига туширилгандан кейин яхшиланиш кризислари билина бошлайди:

Токсик модда қулоқлар воситасида ташқарига чиқариб ташланса, қулоқ яллиғланади ва оқади; агар бу модда қулоқ орқасига ўтса, яралар ва чипқонлар чиқади; бурун манқасига ўтса, бодомсимон безлар шишиб, яллиғланади. Ва натижада, ҳарорат тушади. Бу механизм миянинг энг хавфсиз, энг осон ва табиий тозаланиш механизми ҳисобланади.

Мия бу йўл билан томирларида тўпланган ёғ қолдиқлари, токсик ва қолдиқ моддалардан қутулади. Аммо болаларга ҳарорат туширувчи, антибиотик ва антиконвулсанлар берилса, қолдиқ моддалар томирларда қолади ва кўпаяди. Моддалар кўпайиши табиий равишда муаммоларни кўпайтиради. Масалан, инсоннинг нафас йўлига бирон нарса тикилса, у фақат йўтал билан ташқари чиқарилади.

Бу ҳолда, йўталнинг олдини олиш қанчалик янглиш бўлса, мия тозалаш механизмига тўсқинлик қилиш ҳам шунчалик хато.

Мия тозаланиши механизмига ёрдам берадиган даво:

- Иссиқ чиққанда болани совуққа яқин илиқ сув ёки совуқ сув билан ювиш ҳароратни туширади. Конвулсиялар бошланганида боланинг

юзи ва кўкрагига совуқ сув сепиш, бошига совуқ нам мато қўйиш, кейин совуқ сув билан ювиш керак.

- Болага 3 кун ҳеч нарса едирмаслик, хоҳласа фақатгина лимон суви + сув аралашмаси ичириш, ҳар ҳарорат чиққанидан кейин ювинтириш, очликдан кейин озиқланишни тартибга солиш керак.

- 4-чи кун эрталаб бошга 4-7 дона кичик зулук қўйиш, зулуклар тушгач, тишланган нуқталарни вакуумлаш керак (Икки чуқурга вакуум қилинмайди: лиқилдоқ ва энса чуқурига).

- 1 ҳафта кейин 3 кунлик очликни такрорлаш ва очликнинг биринчи куни бошдан хожамот қилиш керак.

Зулуклар, томирлардаги эриган ортиқча моддаларнинг; хожамот эса эримаган моддаларнинг чиқишини таъминлайди. Зулуклардан кейин қилинган вакуумлаш ва хожамот билан газ ташқари чиқади.

- Кейин болага 3-5 марта хижрий ойнинг 13, 14, 15 кунлари очлик туттириш керак.

Очлик билан барча аъзолар ва қон тозаланади. Очлик кунлари хусусан 3-чи куни иссиқлик чиқиши мумкин. Лекин энди биласизки ҳарорат кўркитувчи эмас, кутқарувчи бир фактордир. (“Эпилепсия, Хулоса” бўлимига қаранг.)

Ҳарорат дорилар билан туширилса нима бўлади?

Ҳароратни тушириш учун дорилар билан мудохала қилинса, мия узидан чиқармоқчи бўлган зарарли қолдиқлар мияда қолади. Ҳарорат эса бу сабабдан кўтарилишда давом этаверади. Ҳарорат кўтарилиши ва хуруж (приступ)лар сони ҳарорат туширувчи ишлатилиши билан тўғридан тўғри боғлиқдир. Ҳарорат туширувчи қанча кўп ишлатилса, ҳарорат ва хуруж таҳликаси шунча ортади. Миядан чиқаолмаган ортиқча моддалар, худди ахлат уюмларида бўлганидек, аста-секин ёнишга ва газ чиқаришга бошлайди. Ва томир ва тўқималарда бузилиш, ҳатто мутациялар юзага келади.

Бузилган тўқима ва томирларда юрган газ кучли оғриқларга сабаб бўлади. Иложсизликдан қаттиқ бақирган, изтироб чекиб бошини деворга урган, юзини тирнаган, ота-онасининг юзларига тупурган кичик болаларни кўргансиз. Бу болаларнинг “Дикқат етишмовчилиги синдроми” яъни гиперфаоллик, аутизм, эпилепсия ва бошқа неврологик касалликларга чалиниш хавфи юксак. (“Гиперфаоллик” бўлимига қаранг.)

Бемор Фотима Бегум С. нинг отаси ҳикоя қилади:

“Фотима Бегум нормал тугилиш билан дунёга келди. Илк кунларда эмлаш қилинди. Бир йил она сути эмди. 6 ойдан кейин қўшимча озуқалар берилди: Чақалоқ бисквитлари, шўрвалар, кейин ҳамма нарса.

Касалликнинг биринчи белгилари: Сочлари қаттиқ, териси қалин ва қуруқ, ҳеч терламас эди; 6 ойликлигида бошини кўтара олмасди. 10-нчи ой охирида ҳарорат 1 ой чиқиб турди. Фотима 11 ойлигида одамларнинг юзига

қарамайдиган бўлди. Юриб қолувди, юришни ҳам ташлаб, эмаклай бошлади. Кейин эмаклашни ташлаб, ўтиришни бошлади.

12 ойлигида ҳарорат чиқди ва 2 кун давомида ҳеч уйғонмасдан, ҳарорати чиқиб ётди. Яна бир ойгача ухлаганида ҳарорат чиқадиغان бўлди. Қиммат ва кучли антибиотик ишлатдик. 13 ойлигида ўтириб ён томонига йиқилиб, сапчиб-сапчиб хуружлар бошдан кечирди. (Сентябрь 2002).

Кунда 200 га яқин сапчиши ҳолидаги хуружлар бўлганида, докторга бордик, у бизни Миоклоник Эпилепсия ташҳиси билан бир доцентга юборди. 2002 октябрь ўрталарида доцент ташҳиси: Инфантил Спазма.

Баъзи дори қабул қилинганидан кейин, берган Депакин ва Ривотрил энг узун муддат қабул қилган дори бўлди. Депакиндан аввал ўрнига Конволюкс ишлатдик, Депакинни 2002 йилнинг ноябридан 2006 йилнинг 18 ноябригача ичирилди.

Уч марта бошлаган 16 миқдорли Цинастен, 11 ёки 12 игнадан кейин ярим бўлиб қолди. Иммунитет тизими ишламагани учун ҳар сафар инфекция тушар эди.

Цинастен қабул қилганида боланинг танаси шишиди, қалин қиллар қоплади, тана ранги қорага яқин ранг олди, тери ва сочлари янада қалинлашди. Қисқа муддат ўтиб Ривотрил (2-3 ой) ва икки турли таблетка олдик.

1 йил давомида аввалги шифокор даволаган пайтда приступларнинг сони шиддатли тарзда давом этди. Авваллари кунда 200 атрофида сакраш ҳолида хуружлар бўлганида, дори қўллашни бошлаганидан кейин кунига 8-10 марта, 8-10 тали хуружлар, шиддатли ва баъзилари бош травмасига сабаб бўлган хуружларга айланди.

Баъзан бола турганида пешонаси билан йиқилишига сабаб бўлган, баъзан ўтирганида бошини қаттиқ йиқилишига сабаб бўлган хуружлар ҳолига келди. Бу орада қўллари ён томондан орқага қараб тортилар эди. Агар хуруж аввал боши билан йиқилишига сабаб бўлган бўлса, у бошқа такрорланмасди.

Бошини ерга урмаган пайтда хуруж 8-10 марталаб такрорланарди. («Конвулсиялар» бўлимига қаранг)

2003 йилнинг октябридан Гозий Университети Педиатрик Неврология Ассоций Билим Соҳасида бир профессорга кўриндик.

Аввалги доцент боланинг касаллиги «Вест Сендроми» (Эпилептик энсефалопатия) га айланиши мумкин деганди.

Бу профессор эса «Дравет Синдроми» ташҳиси қўйди ва хуружларнинг тўхтамаслигини ва даволаниб бўлмаслигини айтди.

Бунга биноан, турли дорилар қўлланганидан кейин, Депакин, Ривотрил томчи ва Фрициумда тўхтади. Бу дори гуруҳини 2006 йилнинг 18 ноябригача қўлландик. Профессор даволаган пайтда хуружлар сони камайди, аммо қаттиқлашди.

Ҳар кун бомдод намозидан аввал, азон пайтида ёки азондан кейин давомли хуружлар бошларди. Яқин 3 йилдан бери кечалари ухламайди, галати ҳаракатлар қилади. 2 йил давомида хуруж пайтида бошини бир ерга уришининг олдини олишга ҳаракат қилдик. Охирги 5-6 ойдир бир нарсадан жуда кўрққандай, худди бугилаётгандай чийиллай бошлади.

2006 йилнинг 18 ноябрида Др.Ойдин Солихнинг даволаш усулини бошладик.

Айни кун дорилар ишлатишни ташладик. Озиқланишни тартибга солидик ва камайтирдик. Аввалроқ дориларнинг хоҳлаганини 1 марта бермасак, хуружларнинг ҳам сони, ҳам қаттиқлиги ортар эди. Др.Ойдин Солихнинг даволаши бошланганидан кейин хуружларнинг на сони, на қаттиқлиги ортди.

20 ноябрда Бир ҳафта Довуд (а.с.) рўзаларини тутди. Қорага яқин, ҳидсиз қусиши чиқара бошлади. Бир нарсадан қўрққандек бўғиқ овозлар чиқарадиган хуружлар яна бўлди, аммо сони ва қаттиқлиги камайган эди.

Илк 3 кунлик рўзанинг (1, 2,3 декабрь). 3 кун ва эртаси кун ҳеч хуруж бўлмади. 3 декабрда томоғи шишиди ва иссиғи чиқди. Бу ҳолат 8 декабргача давом этди, ҳеч қандай дори ишлатмадик.

Рўзалардан кейинги (5 марта бир кунлик ва икки марта 3 кунлик очликлар, умумий 24 кунлик даволаниш) соғайишлар:

Кечаси уйқулари тартибга тушиди. Янада тирик ва ҳаракатчан бўлди. Сочларида ва терисида юмшаш бошланди. Сочлари порлоқ ва тараладиган ҳолга келди. Овозлар диққатини чекадиган бўлди. Хуружлар камайди. 13 декабрда аниқ юзимизга қарай бошлади. Баданидаги пайлари кучланди, юрганда оёқлари букилиб кетмайдиган бўлди. 10 декабрда соч тублари, 11 декабрда кўз остлари билан бурун атрофлари терлагандек бўлди. Аввал ҳеч терламас эди.

12 декабрда қалин, қаттиқ териси тўкила бошлади. Янги териси юмшоқ ва ранги очиқ эди. Айни кун 2-3 километргача юрди. Аввал 50 метр ҳам юра олмас эди.

13 декабр 4-5 соат очиқ ҳавода юрса ҳам, ҳеч нарса бўлмади. Қон олдиришида қони оқ ипли, кўпикли эди, кўп газ чиқди. 13 декабр кечаси бир нарсалар айтиши учун ҳаракат қилди, аммо оғзидан умуман сўз чиқмади. Айта олмаганидан кейин хурсандчилигини қилиқлари билан кўрсата бошлади.

14 декабр эрталаб 4-5 марта хуруж ўтказди. Аммо приступлар худди бўйни синдирилгандек, боши кўксига тушиб қолиши ва оёқда бўлса, бирдан ўтириб қолиши шаклида бўлди. Конвулсиялар йўқ эди.

Дори ишлатишида курсига ўтказганимизда, ўзи тура олмасди, биров тутиб туриши керак бўларди. Ҳозир ўзи ҳеч қандай дастаксиз ўтиради.

Дори ишлатишида уй ичида тўхтамай югурарди. Югуриб ўзини бошқара олмасди, доим бир жойга бориб уриларди. Ҳозир югурмайди, мувозанати ҳам жойида, булардан ташқари, оёқларидаги ўнга чапга урилишлари натижасидаги ишилар ва шилинислар ҳам қолмаган.

Очликларни бошлаганидан кейин янгидан “соғлом кўз қараши” тиклана бошлади, “жигар тозаланиши” қилганидан кейин “кўз қараши”ни яна йўқотди. Шифоли гиёҳлар билан қилган клизмалардан кейин янгидан нормал қарашга бошланди.

Феврал ойининг илк ҳафтасидан хозиргача очлик қилинмади.

Февралнинг охирларидан бошлаб, орқага қайтишлар бўлди. 3-4 кун тугамаган ич кетишлар ва хуружларнинг кўпайиши бизни «янада бошдан бошландими» деган ваҳимага солди. Февралнинг охирларидаги хуружлардан бирида чиққан пешонасидаги яра ҳалиям яхшиланмаган. Приступларда агар бир ушлаб қолмасак, фақат ярасининг устига тушар ва яра янгиланар эди.

Приступлар ўтирган ҳолида юз берса, боши билан йиқилиб тушарди. Оёқда

бўлса, ўтириб қоларди.

Апрел ойида 3 кунлик очликларни иккинчи марта қилдик.

Апрелдан бошлаб пархез билан бирга даволанишига доир ҳеч нарса қилинмади. Тўғриси, даволанишни ташладик ҳисоб. Бу иш даволанишига жиддий қарамаган, давога ишонмаган оналар билан қилинмайди!

Икки ойдан буён қиз давланмаганига қарамай, приступ сони ҳам, кучи ҳам 10 марта камайди.

Майнинг иккинчи ярмидан бошлаб 1 ёшли болалар каби ҳаракат қилар, стул-столга чиқар, стеллажга чиқаман, дерди.

Дори қўллаган пайтга нисбатан тушуниши анча яхши. Биз бирон нарса айтсак, тушунтирсак тинглайди.

Касаллик бошланишидан аввалги каби инсоннинг кўзларига қарайди, жиддий қабул қилади. Кун давомида кўрмаган оила аъзоларни соғинади, соғинганини уларга кўрсатади.

Доим бир нарсалар айтишини хоҳлайди, аммо гапира олмайди”...

Август ойида бир конференцияда Фотима Бегум ва отасини кўрдим.

Отаси даволанишига такрор бошлаганларини айтди. Бунинг ижобий натижаси отаси айтмаса ҳам, Фотиманинг соғлом ҳаракатларида кўриниб турарди. (О. Солиҳ).

Гиперфаоллик (Дикқат тарқоқлиги синдроми)

Охирги 25-30 йил муҳим болалик даври муаммоларидан бири бўлган бу синдром невробиологик бузилишдир.

Дикқат тарқоқлиги синдроми бўлган болаларнинг 30% муаммоси - концентрацияни йўқотиш. Уларда гиперфаоллик муаммоси йўқ.

Дикқат тарқоқлиги синдроми бўлган болаларнинг 70% эса гиперактив, ғалати ҳаракатланган, ташкилотчилигини йўқотган, бошлаган ишларини битирмаган, мактабда муваффақиятга эриша олмаган болалардир. Кўп гапиради, бошқаларнинг гапини кесади, кўп югуради, тепага тирмашади, бир жойда турмайди, ўтирмайди, ўтирса ҳам, оёқларини ликиллашиб ўтиради.

Дикқат тарқоқлиги синдроми ўғил болаларда қизларга нисбатан 3 марта юқори кузатилди. Статистика бўйича гиперфаоллик болаларнинг 70% депрессия ва кўрқув билан яшашмоқда.

Ота-оналар болаларидаги гиперфаолликни юксак зако белгиси, бошқа болаларга ўхшамаслиги ёки шунчаки эркатой, бебош деб таърифлайди. Бу болалар дарсларда қийналишади, танбал, бузуқ характерли бўлишади.

Ота-оналар бу тип болаларни одатда ёки мақташади ёки улардан шикоят қилиб, сурункали жазолашади. Ота-оналарнинг бу болалар билан соғлом алоқа боғлашлари ва яқинлашиши жуда қийин. Чунки болалар бу неврологик ҳолатга ота-оналарнинг жоҳиллиги ёки зулми таъсирида тушганини ботинан биладилар. Бу ҳолатда ҳаётда радикал ўзгариш бўлиши

учун даволанишни она, ота ва бола биргаликда бошлашлари керак.

1987 йил Америкада қилинган Педиатрик Неврология ва Психиатрия Симпозиумида “Дикқат Тарқоклиги (паришонхотирлик) Синдроми миянинг кимёвий метаболизмларидаги бузилишдан келиб чиқади” деган қарор чиққан; дикқатни жамлаш ва ҳатти-ҳаракатларни бошқаришга қаратилган дори даволанишида Риталин, Метилфенидат ва Декстроамфетамин каби стимуляторларни ишлатилиш таклиф қилинган.

Бу стимуляторлар давода муваффақиятли ва ишончли экани, болалар унга боғланиб қолмасликлари ва кўшимча таъсирлари кам экани учун танлангани айтилган.

Аслида, вазият бунинг ғирт тескарисидир.

Риталиннинг кўшимча таъсирлари:

Бирданига ёки бир неча ҳафта ичида чиққан кўшимча таъсирлар: кўкрак ва қорин оғриқлари, терида қизариш, ҳарорат, ангина, меъда бузилиши, бош айланиши, юрак уришининг тезлашуви, ортиқча таъсирчанлик, кўп йиғлаш, уйқусизлик, асабийлик, шахсиятнинг ўзгариши, ғалати тил ва юз ҳаракатлари, депрессия, қотилликка мойиллик, параноя, галюцинация, турли ҳаракат бузилишлари, токсик психоз, ҳатто Туррет Синдроми, яъни сўқинишлар билан гапириш.

Риталин болаларда бўй, вазн ривожланишига тўсқинлик қилади ва иммунитет тизимига зарар беради. Устига устак, бола дорига боғланиб қолади.

1995 йилгача кокаин билан риталинни наркотик бўлимдаги исковуч итларнинг ҳам фарқлай олмаслиги тасбит этилгандир. 1995 йилгача фақат Америкада 5 миллионга яқин ўқувчи Риталин ишлатган, кейин уларнинг катта қисми кокаинга қул ҳолга келишган. Бугун дунёда миллионларча бола йиллаб, ҳатто баъзилари умр бўйи Риталин ишлатишмоқда.

Гиперфаоллик ва концентрация бузуклиги болалар ишлатган Риталиннинг кокаин таъсирини бериши Голландияда аниқланди. Кейин Риталин ўрта мактаб ва лицей ўқувчилари орасида сотила бошланди. Голландиялик мутахассисларнинг айтишларича, Риталин сотиш кўрсаткичи 2006 йилда 60 фойизга ошган.

Америкалик тадқиқотчилар гиперфаол болаларни 8 йил давомида текшириб, уларнинг 80 фойизига Риталин берилиб, 20 фойизига ҳеч қандай дори беришмаган. 8 йилдан кейин Риталин ишлатган болаларнинг 60 фойизида Кондукт Дисодер (жиноятга мойиллик) ва Оппозицион Дефиант Дисордер (зўровонликка мойиллик) чиққан. Бу гиперфаолликдан ҳам оғирроқ ҳолат ҳисобланади.

Риталин ичганларнинг 40 фойизида ва Риталин ичмаганларда ўзгаришлар кузатилмаган. Бу ердан кўриниб турибдики, Риталин ишлатиб, яхши натижа олинмайди.

Дикқат тарқоклиги синдромида мия кимёвий метаболизмини бузадиган тахминий сабаблар:

Қўшимча моддали маҳсулотлар истеъмол қилиш: 1973 йил Америкалик олим Б.Ф.Фрейнхолд фақатгина синтетик ранг берувчи ва аромат таркибли маҳсулотларнинг истеъмолини таъқиқлаш билан, гиперфаоллик болаларни яхшилаган. (**“Қўшимча моддалар”, “Ароматлар” ва “Дорилар”** бўлимларига қаранг.)

Синпитан ишлатиш: Синпитан халқ орасида сунъий тўлғоқ сифатида машҳур. Синтетик окситоцин таркиби танада сувнинг тутилишига сабаб бўлган антидиуретик гормонга ўхшайди. Шу сабабли окситоцин ҳам онанинг ҳамда боланинг танасида сув тутилишига сабаб бўлади. Шиддатли сув тутилиши онада фикрлаш тарқоқлиги, ноҳуш тортилишлар, приступлар, юрак заифлиги, кома ва ҳатто ўлимга ҳам сабаб бўлиши мумкин. Синтетик окситоцин таъсирида боланинг мия тўқималарида сув тўпланади ва мияда шиш пайдо бўлади. Сунъий тўлғоқ билан туғилган болага витамин К ва гепатит Б вакцинация қилади. Натижада, боланинг мияси турли даражаларда зарар кўради. Бу зарар безовталанишга, тез-тез ҳарорат чиқишига, конвулсияларга ва гиперфаолликка сабаб бўлади.

Энг катта зарарни эса сунъий тўлғоқ берилгандан кейин “цезар амалиёти»га олинган аёл ва болаларнинг мияси кўради. Бундай ҳолатда синтетик окситоцин билан умумий анестезия учун ишлатилган анестетиклар бир-бирининг зарарини орттиради. Буларнинг таъсири билан майдонга келган мия зарари гиперфаоллик, отизм, эпилепсия каби неврологик ёки шизофрения каби руҳий касалликларга сабаб бўлади.

Оналар ҳам вақт ўтиши билан хотирани йўқотиш ва руҳий касалликларга учрашади. Бу сабабли психолог ва психиатрларнинг кўриқларида умуман “цезар амалиёт»ли аёл ва болалар кўп учрайдилар. Чунки расмий баёнотларга кўра, Туркияда ҳар икки туғилишдан бири “Цезар амалиёт»и билан амалга ошмоқда.

Сунъий тўлғоқ эса ҳар туғилишда ишлатилмоқда.

Қўрғошин захарланиши: Хотиранинг заифлашувига, диққатни жамлай олмасликка, мантиқий фикрлай олмасликка ва тушуниш қобилиятининг зарарга учрашига сабаб бўлади.

Бу ҳолатда, айниқса, амалгама тиш пломбалари таҳликалидир.

Тиш пломбаларидан қўрғошин сизиб, аёлнинг вужудига ва ҳомилага ёйилади. Бола туғилгандан кейин, сутга қоришиб, болага таъсир этишда давом этади. Қўрғошин, одатда, суякларда тўпланади.

Болаларда суякларидаги метаболизмси актив бўлгани учун қўрғошин бутун организмга ёйилади ва, айниқса, “цезар амалиёти билан вақтидан эрта олинган ёки сунъий тўлғоқ билан туғилган бола миясида тўпланади. (**“Бепуштлик” ва “Цезар амалиёти билан туғиш”** бўлимларига қаранг)

Темир етишмаслиги ёки ортиқчалиги: Темир етишмаслиги чарқоқ ва ҳолсизликка, диққат тарқоқлигига ва тушунишнинг камайишига сабаб бўлади. Темир миқдорининг юксаклиги эса, агрессивлик, токатсизлик

ва гиперфаолликка сабаб бўлади. Ҳомила аёл қонидаги темир моддаси табиий равишда озаяди. Бу қориндаги боланинг миясини темирнинг манфий таъсирларидан ҳимоя қилади. Бу ҳикматни билмаган жоҳил докторлар ҳомила аёлларга темир моддали қон кўпайтирувчилар бермоқда.

Керакли ёғ кислоталарининг етмаслиги: Гиперфаоллик белгилари ва зарурий ёғ кислоталарининг камлигидан юзага келган симптомлар орасида бир қанча ўхшашлик бор. Миямизнинг 60% га яқини ёғ кислоталаридан ташкил топади. Бунинг ярми тўйинтирилган, ярми тўйинтирилмаган ёғ кислоталаридир. Бу ҳолатда ёғларнинг сифати нақадар муҳим ва ёғ кетказувчи, оҳак эритувчи ва порошокларнинг ишлатилишининг нақадар зарарли эканини билиш керак. (**“Ёғлар” ва “Соғлиқни сақлаш учун умумий тавсиялар”** бўлимларига қаранг.)

Конвулсиялари бўлган болаларга Антиэпилептик дориларнинг ишлатилиши: Конвулсиялар профилактикасида ишлатилган Антиэпилептик дорилар, гиперфаоллик ва ҳаракат ўзгаришлари, ўрганиш қобилияти ва зако имкониятларини қисман йўқотишга сабаб бўлиши мумкин. (**“Конвулсиялар”** бўлимларига қаранг)

Бундан ташқари синдромли болаларнинг ота-оналарида ҳаракат бузилиш, депрессия ва наркотик ишлатиш каби психиатрик муаммоларнинг тез-тез учраши аниқланган. Ота онанинг бу сабаблар билан ишлатган дорилари ҳомилани ва эмизикли болани таъсирлантиради.

Кўп телевизор кўриш ва компьютер ўйини ўйнаш: Булар болаларнинг бадан ва руҳ соғлиғига салбий таъсир кўрсатади. Кунимизда бош оғриши, уйку бузуқлиги, ич оғриши, ижтимоий ривожланиш ва тил ривожланишида орқада қолиш, агрессивлик, ўқиш ва жисмоний ҳаракатларнинг камайиши каби муаммоларга, кўпинча, компьютер ва телевизор сабаб бўлади.

Телевизор ва ўйинларда тез ўтган тасвир, ранг, овоз ва бошқа объектлар мияга жойлаштирилиб, программалар юкланади ва шу тарзда болаларнинг мияси ва ҳаракатлари бошқарилади.

Мияга программа юклашда рекламаларнинг роли катта. (**“Зехн назорати”** бўлимида 25 тўртбурчак мавзуга қаранг.) Рекламалар болаларни шундай сеҳрлайдики, оналар болаларга улар фақат рекламаларни томоша қилишаётгандагина, истаган овқатини едиришлари мумкин.

Эслатма: Телевизори бўлган уйда ухлаган ўсмир ёки бола мияси ҳам айни хавф остидадир. Чунки ишлаб турган телевизор ухлаётган бола миясини сеҳрлашда давом этаверади.

Гиперфаоллик даволанишида табиий озикланиш, очлик, қон олдириш ва чет тили ўрганиш муҳим аҳамият касб этади.

- 3 кунлик очликлар 7 кун ора билан 14 марта тутилади.
- 1-чи очликнинг илк кун бошдан хожамот қилади.
- 1-чи очликдан кейин эрталаб бел ва думғазадан хожамот қилади.
- 1 кун ўтиб аччиқ қовун сувининг сув билан ёки сут билан ярим-

яримга аралашмаси ҳовучга солиниб, бурунга бир бора тортилади. 3-4 сония ушлаб туриб, чиқарилади. Ёки аччиқ қовун ёғи билан майдаланган седана аралаштирилиб икки юмалоқ шаклда бурунга тикилади. 5-10 дақиқа кейин чиқарилади. 1-4 соат кейин аксириш ва тез бурун оқиши бошланади ва 1-3 кун давом этади. (Аччиқ қовун таёрлаш учун **“Дорилар”** бўлимига қаранг).

- 2-чи очликдан кейин бошга 5-7 дона зулук қўйилиб, тушганидан кейин тишлаган жойларига банка қўйилади. (Икки чуқурга вакуум қилинмайди: лиқилдоқ ва энса чуқури.)

- 3-чи очликдан кейин: кураклар орасидан хожамот қилади.

- 4 -чи очликдан кейин: Бошдан яна хожамот қилади.

- Бош, курак ва думғазалардан хожамот газ ва кўпик тугагунича 3 ойда бир такрорланади.

- 6 ва 7-чи очликлардан кейин: 100 гр янги сиқилган ва сузилган аччиқ қовун барги суви + 500 гр сузилган мойчечак чойи аралашмаси билан клизма қилинади.

- 10-чи очликдан кейин: Бир кун мева суви ичилади ва соат 19:00да жигар тозаланиши қилинади. (**«Жигар тозаланиши, 3-чи кун»** бўлимига қаранг.)

- Бундан кейин хижрий таквимнинг 13, 14, 15-чи кунлари очлик тутилади. Бу кунлар даволанишда таъсирли кунлардир.

- 40 кун давомида ҳар куни бош терисига зайтун ёғи едирилган ҳолда сурилади. Ишлатилган ёғга бир томчи гул ёғи қўшилса, янада фойдали бўлади.

- Эрталаб-кечқурун бурунга анфия (тамаки) тортилади.

- Бир ҳафта давомида ҳар кеч 5-6 томчи илиқ седана ёғи қулоққа томизилади.

Табиийга ўхшаш ароматлар ва бошқа қўшимча моддали маҳсулотлар, тайёр таом ва ичимликлар, кир порошоклари, юмшатувчилар, тана парвариш маҳсулотларининг мутлақо ишлатилиши таъқиқланади.

- Ҳафтада 2-3 марта уйга ва болаларнинг хонасига исирик тутатилади.

- Қуръони карим ўқиш ва оятларни арабча ёзиш миядаги зарарли дастурларни кетказди. Бола ухлаган пайтида, телевизор, радио, магнитофон ёки компьютерларни ўчириш, бола ухларкан, ёнида Қуръон ўқиш катта фойда беради. Аммо кассета ёки СД дан эмас, жонли ўқиш керак.

Аслида, гиперактив бола уйда телевизор бўлмаслиги керак.

- Хорижий тил ўрганиш: Янги ўрганилган хорижий тилда, мияга жойлаштирилган зехн назорати программасидаги (компьютер вируси каби) сўзлар бўлмагани учун бу зарарли программа заифлашиб, йўқолади.

Эслатма: Хорижий тилни компьютер ёки ТВ воситасида эмас ўқитувчидан тўғридан ўрганиш керак.

• Болалар таомларининг янги, табиий ва тоза бўлишига диққат қилиш керак; кўпроқ мева, сабзавот, хусусан, газанда, семизўти, кашнич, петрушка, селдир барги каби кўк баргли сабзавот ва тоза зайтун ёғи истеъмол қилиниши керак. Бола мевани хуш кўрмаса, мева егунича ҳеч нарса бермаслик керак, егуликларни столга қўймасдан, музхонада сақлаш ва оз миқдорда бериш керак.

• Қон тозаловчи ўсимликлар, узоқ вақт, пайти пайти билан бериб ва алмаштириб чой сифатида ишлатилади: маймунжон барги, мойчечак, газанда, сачратки, оддий бўйимодарон.

Кучли қон тозаловчи дори:

• 1 ош қошиқ бўйимодарон + 1 ош қошиқ седана майдаланиб эланади ва шакл бериш учун керакли миқдорда табиий асал билан аралаштирилади. Бу аралашмадан нўхот катталигида таблеткалар қилинади, учта тенг гуруҳга ажратилади ва ҳар сафар бир гуруҳи кечгача еб тугатилади. Айни жараён 3 кун давом этади. Бу қисқа курслар 1 ҳафта ора билан 5-10 марта такрорланади.

Аутизм

Аутизм болаларда 3 ёшдан аввал юзага чиққан ва умр бўйи давом этган мия хасталигидир. Бундай болаларда тил ривожланмайди. Гапиришни ўрганадилар, аммо ғалати тилда “мен” ўрнига “сен” ёки “у” дейишади.

Аутистик болалар бошқаларнинг кўзларига қарай олмайдилар, кучоқлаганда безовта бўлишади. Кишиларнинг ҳиссиётларини тушунишда қийналишади. Улар гиперфаол ёки, тескариси, ўта пассивдирлар. Ўз дунёсида яшайдилар, биров чақирса, жавоб беришмайди, бир жойга тикилиб ўтираверишади.

Аутизм 2-5 ёш орасидаги болаларнинг кўпчилигида жаҳл хуружлари - ўзини ерга отиш, тепиш, тепиниш, тишлаш, ўз сочларини тортиш, бошини деворга уриш, ўз қўлларини тишлаш, юзини тимдалаб қонатиш, каттик йиғлаш, бақириниш, уйдаги нарсаларга зарар бериш шаклида ўзини кўрсатади.

Аутизм фикрлаш сустлиги, эпилепсия ва бошқа бузуқликлар билан юзага чиқиши мумкин.

Аутистик кишиларнинг фақат 20% га яқини нормал ёки яхши фикрлай оладилар. Улар расм, мусиқа, математика каби соҳаларда муваффақиятли бўлишлари мумкин.

Аутистик кишилар вояга етишганида уларнинг аксариятида шизофрения ва 25-30% да эпилепсия кузатилади.

Аутизм бутун дунёда тарқалган ва ҳар беш аутистнинг тўртинчиси эркек.

Америкада ҳар 120-150 боладан биттаси аутист.

Туркияда эса 100.000 га яқин аутистик киши борлиги тахмин қилинмоқда.

Аутизмнинг сабаблари:

“Тимеросал” моддаси илк бор 1931 йил бола эмлашида ишлатилган эди. Бу эмлашдан бир неча ой кейин 11 та болада аутизм касаллигининг илк белгилари қайд этилди.

Шундан кейин “Тимеросал” эмлашларда ҳозиргача ишлатиб келинмоқда.

“Тимеросал”: Эмлашларда ишлатилган сақловчи, микроб кўпайишининг олдини олади. Тимеросал 49.6% симобдан ташкил топган; у метаболизма жараёнида этил симоб ва тиосалицилатга айланади. Микробларни йўқотган модда этил симобдир. Ўткир симоб захарланиши ўлимга сабаб бўлиш билан сурункали симоб захарланиши юрак касаллиги, аутизм, гаплашиш бузилиши, гиперфаоллик, конвулсиялар каби кўп сонли жиддий касалликларга сабаб бўлади.

Сурункали симоб захарланишида кўрилган ҳиссий, неврологик, мотор, ҳаракат ва биокимёвий бузилишларинг айниси аутизмда ҳам кузатилмоқда.

Симоб компонентларининг ёғда эриш хусусияти кўп. Мия ва асаб тизими хужайраларининг катта бўлими ёғдан ташкил топгани учун симобдан келадиган зарарнинг энг каттасини бу хужайралар кўришади.

Симоб хусусан хужайра пардаси тузилмасидаги протеинларга боғланиб хужайра пардаларини захарлайди, тузилишини бузади.

Оқувчилиги йўқолган хужайра пардаси қаттиқлашиб, хужайранинг тез қаришига сабаб бўлади.

Токсик симоб мавзуида дунёга танилган мутахассис Др. Бойд Халей шундай дейди: “Тимеросал”ин бир ҳайвонга инекция қилинганида, унинг мияси зарар кўради, жонли тўқимага инекция қилинганида, тўқима хужайралари ўлади. Бу йўқотишнинг кейинги зарарлари эътиборга олинса, тимеросал таркибли эмлашларни янги туғилган болаларга қилувчи кишиларнинг ҳалиям мавжудлиги ҳайратланарлидир!”

Австрия, Япония, Англия ва барча Скандинав мамлакатлари Тимеросал таркибли эмлашлар ишлаб чиқарилишини таъқиқлаган, бу таъқиқлашдан кейин аутизм воқеалари тезлик билан камайишни бошлаган.

Бундан ташқари бир қанча мамлакатларда янги туғилган ёки она сути билан озиқланган болаларга сил касаллигини олдини олиш нияти билан қилинган жонли эмлашлардан воз кечишга тайёр туришибди.

7 июль 1999 йил Америка Педиатрия Бошқармаси (ААП) билан Америка Қўшма Штатлари Халқ Соғлиги Хизмати (ПХС) шерикликда мажлис ўтказиб, Тимеросал моддасини эмлашлардан чиқаришига қарор қилишган.

Аввалроқ ишлаб чиқарилган симобли эмлаш дорилари эса Туркияга ва бу воқеалардан хабарсиз мамлакатларга юборилишда давом этган.

Аутизм симптомлари эмлаш қилинганидан бирнеча йил кейин умумий 3-5 ёшлар оралиғида билингани учун натижалар 2003 йилдан кейин олинган.

“Journal of American Physicans and Surgeon”нинг 2006 йил март со-нида тарқалган тадқиқотга кўра, АҚШ тарихида илк маротаба аутизм орқага кета бошлаган.

Расмий халқ соғлиғи статистикасига кўра, Калифорнияда 1995 йил 120га яқин янги ташҳис этилган аутистик бола сони 2000 йил 600, 2003 йил 800га чиққан.

2006 йил бошида эмлаш воқеалари сони 1000дан зиёд экан, эмлаш-нинг таъқиқланиши таъсирини кўрсатиб, 620га тушган.

Айни йилларда Туркияда янги ташҳис этилган аутистик бола сони эса табиийки юқорилаб кетган. Фақат бу мавзуда Туркияда ҳеч қандай тадқиқот қилинмаган.

Грипп ва Гепатит В эмлашларининг кўпи ҳозиргача тимеросал (си-моб) таркибли, бу эмлаш дорилари ҳомиладорлар, туғиш жараёнида болаларга ва 6 ойдан 5 ёшгача бўлган болаларга тавсия қилинмоқда ва соғлиқ бошқармаларида сурункали татбиқ қилинмоқда.

Шуни ҳам айтиш керакки, тимеросал симобнинг ўзидан-да хавфли-дир. (**“Болалар касалликлари”** бўлими **“Эмлашлар”** бандига қаранг.)

Аутизмнинг бошқа сабаблари учун **“Фибрил Конвулсиялар”** мавзуига қаранг.

Даво:

Аутизм давоси гиперактив хасталигининг даволаниши билан бир хилдир. Бу даволанишни 3 йил кетма-кет бир марта такрорлаш керак, фақат 2 ва 3 йил амалда қўллаган даволаниш пайтида баҳор ва куз-да бир мартадан зулук даволаниши, ёз ва қишда бир мартадан бош ва думғазадан қон олдирилади.

Фаруқ, 8 ёш, 2 синф ўқувчиси (Истанбул)нинг онаси ҳикоя қилади:

“Фаруқ 31.8.1998 йил “цезар амалиёти» билан туғилган. 3.5 ой она сути эмган. Кейин тайёр бўтқа, гуруч унидан тайёрланган шарбат ва мева сув-лари ичишни бошлаган. Безовтайди, тез-тез иссиғи чиқарди, инжиқлик, юра олмаслик, кўп сув ичиши, кечалари ухламаслик - уйқусида ҳам тез тез бақириб уйғониши шаклини ола бошлади. Иссиғи чиққанда, турли антибиотиклар ичи-риллар, бу ҳеч қандай натижа бермасди.

Икки ёшга етмасдан аллергия пайдо бўлди. 2.5 ёшида ҳам юра олмас, ўтира олмас, бўғимлари ҳеч букилмасди. Гапира олмас, фақат галати овозлар чиқарарди. Ўзи овқатлана олмасди. Териси сариқ, қони йўқдек эди. Тена ол-динги тишларидан 4тасида бошиқа тишлардан фарқли қаҳва ранг доғлар бор эди. Тиш эмали соғлом эмас, гадир-будир эди (Бу белгилар оғир мия захарлани-шининг ишоратидир. О.Солух).

“Қачон шифо топаркан”, деб шифокордан сўралганида мавҳум жавоблар берилган. Ойдин хонимнинг программаси бўйича даволанишини бошлагандан 1 ой кейин ўтиришни, кейин юришни, 1 йил кейин гапиришни ўрганди. Юзи-нинг ранги нормал ҳолга келди.

Даволанишининг илк ойларида иссиғи чиқар ва қусарди. Қусиши билан қора

балғамлар чиқарди. Тез-тез ичи кетарди.

Фарук 3.5 ёшида экан „ҳомиладор бўлдим. Ойдин хоним ўргандининг туғишига таёргарлик курсини қўллагандан кейин нормал туғиш қилдим. Фарук укасини жуда яхши кўрар ва у билан ўйнарди. 5 ёшида болалар боғчасига борди. У пайтлар қисқа жумлалар тузарди. 6 ёшида чиройли гапиришни ва шу йили бошланғич синфга борди. Ўртоқларини ўқитувчисини ва ўқишни жуда яхши кўради. Ўзига бўлган ишончи ўрнига келди. Хозир Фарук Инглизча дарс берадиган халқаро мактабга боради. 2 синф ўқувчиси, келишган, ақлли ва тарбияли бола. Теннис ўйнайди, от минади. Ҳафтада 2 марта баскетбол ўйнайди.

30.4.2007

Онасининг кундалигидан кўчирма:

1 январ 2001 йил: Бугун даволанишни ҳафтада бир 36 соатлик очликлар тутиб диета билан бошладик. Жуда кўп сув ичади. Уйқусидан тез тез бақриб уйғонади. Кўмирдек қора хожат қилади. Қусиб балғам чиқаради, бурни тўлиб, яшил бўлиб оқади. Устини алмаштириб совуқ сув билан ювиб, бурнини тозалашга ҳаракат қиламиз. Роҳатланиб ухлайди. Лаблари бу илк рўзадан кейин ёрилди ва 7-8 ҳафта ёрилиб турди.

30 апрел 2001 йил: Иккинчи 3 кунлик очлик. Очликда кўп сув ичди ва пишиқираётгандек қусди. Балғам ва қаҳваранг- қора нарсалар чиқди. Бундай қусиш бу очликка бошлашдан 1 кун аввал ҳам бўлганди. Ўша кун бола турмасдан қўлини оғзига олиб борар, буғилаётгандек эди. Кейин оқ балғам ўрнига қаҳваранг нарса чиқди. Буларнинг барчасига сабр қилдик, даволанишда давом этдик.

4 -чи кун: Очлик тугагандан кейин грейфрут суви ичганидан кейин кечгача қоп-қора балғамли, жуда ёмон ҳидли хожат қилди.

Анча тозаланди. Бурни яшил оқар, йўталар,кейин қусарди. Яшил балғам чиқарди.

5 -чи кун: Бугун ҳам йўталишида ва бурни оқишида давом этяпти. Босиқ ва кечалари турмасдан роҳатланиб ухлайди.

6 -чи кун: Йўталганида тиниқ овоз чиқаради. Бурни тозаланиб оқмай қолди. Бу орада ёмон балғам ташашида давом этяпти.

7 -чи кун: Эрталаб қишлоқдан Истанбулга қараб чиқдик. Эрталаб 2 та тухум еди, машинада кетаётиб, ойнадан қарай бошлади. Ҳеч қандай қийинчилик тугдирмади”.

Эпилепсия (Тутқанок)

Инсон миясида миллиардлаб хужайра мавжуд. Тананинг барча фаолиятларини бу хужайралар бошқаради.

Хужайралар бир-бирларига енгил электромагнетик тўлқини шаклида сигналлар юборишади. Эпилепсия касаллигида хужайралардан баъзилари анормал ўлчамда энергия тўлқини чиқаради ва атрофидаги хужайраларни таъсир остига олиб, турли типда хуружларга сабаб бўлади. Эпилепсия хуруж (приступ)лари турли шаклларда содир бўлади: тўсатдан безовталиқ, кўркув, паришонхотирлик, ўз ўзидан гапириш, қичқириш ёки қусиш, қисқа муддатли хушдан кетиш каби од-

дий хуруж(приступ)лардан, хотира йўқотиш, қўл ва оёқларда тортишиш, оғиздан кўпик келиши ва сийдик қочишигача кузатилиши мумкин.

Эпилепсияга олиб борадиган баъзи сабаблар:

- Миянинг туғишдан кейинги тузилишининг хусусиятлари;
 - Мияда каттарган, томирларни сиқиб қон айланиши ва электромагнетик тўлқинни бузган шишлар;
 - Мия жарроҳлигидан кейин юзага келган қон айланиши ва электромагнетик тўлқинлар бузилишлари;
 - Мия томирларига қон келишини тўсган бузилиш ва торайишлар;
 - Озикланиш бузилишлари, ҳазмсизлик ва ошқозон касалликлари сабабли чиққан тикқинлар ва шу боисдан болаликда ўтказилган конвулсиялар.
- Ўт пуфаги, жигар, талоқ, сийдик йўллари ва ошқозон касалликлари эпилепсия хуружларини кўзғатувчилардан ҳисобланади. («**Конвулсиялар**» бўлимига қаранг.)

Даволаш

Эпилепсиянинг умумий давоси «Конвулсиялар» давосидек. Илова сифатида 3 кунлик очликлар тугагандан 1 ой кейин 10 кунлик очлик қилинади. Баъзи ҳолларда 10 кунлик очликни бир неча марта такрорлаш керак.

Эпилепсия давосида ўсимлик дорилари:

- Зуптурум, Баргизуб (*Plantago lanceolata*): Ҳар баҳор янги япроқлари таомга қўшилади. Қишда ҳар кун 1 чой қошиқ майдаланган курук баргизуб 40 кун давомида сув билан ичилади;
- Бешбарг (Ғозпанжа, ерчой) ўти: Барглари эзилиб, ҳар кун $\frac{1}{2}$ чой қошиқ сув ёки асал шарбати билан 30 кун ичилади;
- Зарпечак, Девпечак (*Cuscuta epithimum*): кунда 7-14 грамм зарпечак ўти, лаванда ва асал шарбати билан ичилади. Бу жараён 4 ойда бир марта 2 ҳафталик курслар ҳолида қўлланади;
- Кашнич ўти (уруғи ҳам бўлади): Таом билан бирга ейилса, ҳазм тизимида овқатларнинг бузилишида чиққан ва эпилепсия кризисига сабаб бўлган токсинларни нейтраллаштиради;
- Бўтакўз: Янги майдаланган 6 гр бўтакўз гули приступдан аввал асал шарбати билан ичилса, эпилепсия приступларини олдини олади. Бу жараён 6 ойда бир марта 2 ҳафталик курслар ҳолида қўлланади. Бўтакўз (Кантарон) жуда кучли бўлгани учун доим ишлатилмайди.
- Прополис (асалари елими): Чайналса, миядан токсинларни чиқариб приступларни олдини олади.
- Денгиз пиёзи, орол пиёзи (*Urgenia maritima*): Бир дона денгиз пиёзи майдалаб тўғралади ва 500 гр сув билан паст оловда 3 дақиқа қайнатилади. Совуганидан кейин сузилади ва кунда 50 гр култумлаб ичилади. Ҳар 10 кунда бир янги порция тайёрланиб 41 кун ичиш давом этади.
- Тўрт дона денгиз пиёзи майдалаб тўғралади, бир литр табиий сир-

када 21 кун туриб сузилади. 41 кун бу сиркадан кунда 30-50 гр ичилса, эпилепсия касаллигига фойда беради.

Ҳам бурунга тортиладиган, ҳам ичиладиган ўсимлик дорилари

- Тоғтерак, Ансол: уруғлари ва пахтачалари майдаланиб эланади ва 30 кун бурунга тортилади. Айни пайтда ҳар кун 1 чой қошиқ сув билан ичилади. Бундан ташқари дарахт сақичи сувда эритилиб ёки майдаланиб бурунга тортилади;

- Кардамон: Майдаланиб эланади ва бурунга тортилади;

- Прополис + далачай суви: Прополис, далачай суви билан эритилиб бурунга тортилади;

- Ливан кедри: янги сақич сувда эритилиб бурунга тортилади. Мевалари ёки барглари майдаланиб кунда бир чой қошиқ ютилади;

- Асафетида (*Ferula assa-foetida*): Куруқ сақичи майдаланиб кукуни бурунга тортилади ёки 1/3 чой қошиқ сув билан ичилади, ёки эритилиб бошга сурилади;

- Сигиркуйрук (*Verbascum*): Илдизлари ёки барглари сиқиб бурунга тортилади ёки барглари кукун ҳолига келтирилиб, эрталаб-кечқурун 1 чой қошиқ ютилади;

- Далачай (*Origanum maiorana*): Суви бурунга тортилади ёки барглари кукун ҳолида эрта-кеч ½ чой қошиқ ютилади;

- Дарахт замбуруғи (қўзикорини) (*Polyporus officinalis*): Янги қўзикорин суви бурунга тортилади ёки куриган қўзикорин 2 ҳафта давомида ҳар кун 1/2 чой қошиқ эрта-кеч сув билан ичилади. Оқ ва осон майдаланган қўзикорин энг яхшисидир.

- Қончўп (*Chelidonium majus*): суви бурунга тортилса ёки бурун ичи намланса, мияда тўпланган қолдиқларнинг куюқ ҳолда оқишини таъминлайди. Ойда бир-икки ишлатилади.

Қуйидаги аччиқ қовун суви давоси йилда бир марта қилинади:

- Бир миқдор аччиқ қовун суви + бир миқдор сув ёки сут аралашмаси ховучдан бурун ичигача тортилади. 3-4 сониядан кейин ташланади. 2-4 соат кейин аксириш ва қаттиқ бурун оқиши бошланади. Оқиш 1-2 кун давом этиши мумкин.

Бир ҳафта ўтиб:

- Бир миқдор аччиқ қовун суви, бир миқдор зайтун ёғи билан аралаштирилади ва бодомсимон безларига сурилади. Бу жараён синуслардан ва миядан яллиғ ва балғамни кўчиради. Бурун оқишини кўпайтириб, мияни тозалайди.

Бир ҳафта ўтиб:

- Аччиқ қовун барги суви, ёки сув билан яримга-ярим аралаштирилган аччиқ қовун суви сузилиб, қулоқларга 1-2 томчи томизилади. Қулоқларни тозалайди, миядаги токсик моддаларни қулоққа ёки қулоқ орқасига туширади.

Бир ҳафта ўтиб:

• 2 ош қошиқ майдаланган газанда уруғи + 1 ош қошиқ майдаланган шамбала (бўй ўти) уруғи + 3 ош қошиқ янги сиқилган ва сузилган аччиқ қовун суви ёки 5 ош қошиқ аччиқ қовун барги суви + 200 гр. асал яхшилаб аралаштирилади ва кунда 3 марта 1 чой қошиқ ичилади. Балғамни туширади, ўпка, буйрак ва жигарни тозалайди.

Эпилепсияни даволашда ишлатиладиган ҳайвон дорилари:

Тошбақа сафроси бурунга тортилади;

Ёввойи қуён гўшти ейилади; қуритилган ёввойи қуён меъдаси сирка билан ичилади; қуён сафроси бурунга тортилади (хусусан қон гуруҳи “В” ва “АВ” бўлганлар учун);

Каклик сафроси бурунга тортилади, қуритилган ва янги майдаланган каклик жигари ҳар кун бир чой қошиқ сув билан ичилади;

Эшак жигари қовурилиб ейилади (қон гуруҳи “О” ва “В” бўлганлар) ёки тўёқлари ёқилиб қули эрта-кеч 1/2 чой қошиқ ютилади (қон гуруҳи “А” ва “АВ” бўлганлар);

Қуритилган туя мияси эзилиб эрта-кеч 1 чой қошиқ сув билан ичилади;

Табиий пишлоқ мояси (бузоқ, қўзичоқ, қўй, туя болалари ошқозонларининг ич тўқима қисми) қуритилади ва ҳар кун янги майдаланган 1 чой қошиқ сув билан ичилади.

Хулоса:

Мия ўзини бош терисининг кичиши, яра, аксириш, қўз ёши, бурун ва қулоқ оқиши, қулоқ орқаси яралари воситасида тозалайди.

Бу сабабдан, аксириш ва бурун оқишини кўпайтирадиган дориларни томоққа ва бодомсимон безларга суриш, тароқ ишлатиш керак ва тароқнинг тахта, суюк қаби табиий моддадан бўлишига диққат қилиш лозим.

Эпилепсия курсида бош терисига сурилган дорилар билан бирга мия мизожи тузалади. Ошқозон, жигар ва буйракларнинг яхши ишлаши таъминланиб, бузилишига сабаб бўлиши мумкин бўлган токсик модда ишлаб чиқарилишига тўсиқ бўлади.

Хожамот (қон олдириш), зулук ва банка қўйиш билан токсик модда ва тикқинлар ташқари чиқади. Зийнат сифатидаги ой тоши (ҳажар алқамар, селенит) тақиш, илиқ сув билан ювиниш, илиқ сув ичиш, янги ёки табиий қуритилган анжир ейиш, ёввойи жамбул чойи ичиш, кўп юриш, оёқларнинг массаж олиши, арғимчоқда учиш, аксириш ва бош қашиш, хожамот билан қон олдириш, зулук қўйиш, бош терисига зайтунёғи суриш ва сочларни тез-тез тараш эпилепсия хуружлари (приступлари)ни камайтиради.

Иссиқ сув ичиш ва иссиқ сув билан ювиниш, қуёшга ва кучли лампага қараш, қаттиқ шамолда қолиб кетиш, тез юрган очиқ автомобилда бўлиш, қуёш чиқаётган ёки ботаётган ухлаш, уйқудан аввал ейиш-ичиш,

таомдан кейин мева ейиш, аралаш ейиш, кам чайнаш, ич қотиши, кимёвий дорилар ва кимёвий моддалар ишлатиш эпилепсия хуружларини кўпайтиради.

Исҳоқ С. ҳикоя қилади:

“Болагагимда онамни бир йил эмганимни биламан, айтарлик безовталиклар ҳам бўлмади.

Мендаги безовталик феврал, 2003 йилда, ҳид ҳолида бошланди. Авваллари бир муддатли ҳид эди. Илк келган ҳиднинг орқасидан бир неча кун ўтгандан кейин айни ҳидни яна ҳис қилдим ва яна қисқа пайт давом этди.

Кейин айни ҳид аралаш кела бошлади. Бир кун ишдан уйга келгунимча 3 марта такрорланди, кейин танам қалтак егандек, кучсиз ҳолга келди. Бу ҳолат маънавий деб ўйлаб, домлага бордим ва менга баъзи дуолар тавсия қилди. Бир кеча иш жойимда атрофимда айни ҳидни сездим. Ётган жойимдан турдим ва сураларни ўқий кетдим. Ёнимдагиларнинг ҳам ўқишини хоҳладим, кейин ўтди. Кейинроқ айни ҳолат ҳожатхонада келди. У ерда ўқий олмадим, лекин кетишларини бақирдим. Бақирганимда нормал ҳолга келдим, лекин ҳолсиз бўлиб қолдим ва ўша кун ҳолсизланиб юрдим.

Бир кечанинг тонгида кўзимни касалхонада очдим.

Тилимнинг яра экани ва оғзимга сигмаётганини кўрдим.

Атрофимдагилар приступ бўлганини айтишиди. Кўзим кетиб, тилим ташқарида, танам қисилган, томоғимдан хириллаш келибди.

Приступ узоқ давом этибди, охирида тагимни намлабман.

Илк воқеадан 2 ой ўтиб, такроран приступ бўлди, лекин қисқа давом этди. Кейин Ойдин хоним қабулига бордим, даволанишга бошладим.

Апрел ойидан бошлаб, 1-3 ҳафта ора билан 3 приступ яна ўтказдим. Приступларга сабр қилиб даволанишда давом этдим. 6 ҳафта кейин, бир кеча иш жойида ёлғиз эдим, креслода ухлабман. Уйғонганимда ердалигимни ҳис қилдим. Турсам тилим қонаган ва тагим нам ва безовталанганимни билдим. Устимни алмаштириб ҳавотир билан ўтирдим. Яна ухлаб қолибман. Ухлаганимда такрор безовталанганимни кўрдим. Кейин июль ойи бир марта кундуз куни приступ ўтказдим.

Ўтказган бу охирги приступ бўлди.

Даволаниш асносида 10 кунлик очликларни яна 2 марта қилдим.

Бугунгача ҳечам приступ бўлмади.

Ҳижрий ойларнинг 13, 14, 15 кунлари 3 кунлик очликлар тутиб келаман, баъзан қилмаган ойларим ҳам бўлади.

28 декабр 2008 йил.

Эзгу, Истанбул, 17 ёш, лицей ўқувчиси ҳикоя қилади:

Эзгунинг онаси айтади: “Ҳомиладорликдан аввал бир неча ҳомилам тушиб қолганди ва қилинган текширувларда қонимда токсоплазма паразити борлиги аниқланди. Кейин даволандим. Эзгуга ҳомиладорлигимда 9 ой давомида аралаш қусдим. Тугиш нормал кечди, фақат сунъий санчиқ ишлатилди. Тугишдан кейн 1.5 ёшигача сут эмган Эзгу 3 ойликдан мева суви, 6 ойликдан қўшимча овқат сифатида гўшт суви ва шўрва бера бошладим. Эзгунинг кўкрагида доимий хи-

риллаш ва балғам бор эди. Бу сабаб шифокор 3 ойликлигидан 10 антибиотик игна берди. Эзгу тез тез иссиғи чиқарди ва шифокор унга доим антибиотик, иссиқ туширувчи ва йўтал шарбати берар эди. 5 ёшидан аввал қисқа иссиғи чиқарди. Қусиши билан шифокорга кўринганимизда Эмедур берилди”.

Эзгу айтади:

“Мен Эзгу, 17 ёшдаман. 5 ёшимдан бери қусардим. Қилинган тадқиқот-лар бир таиҳис кўйиша олмади. Аралаш қусиши, ошқозон ишиши ва бош оғригидан кейин 24 соат ичида 15-20 марта қусгандан кейин бир титраш, ҳолсизлик ва чарчаиш бўлар ва дам олардим. Ич кетиши ҳам бўларди. (Ёмон қусиши ва ич кетиши, жигар ёки мияда токсик модда тўпланганини кўрсатади. О.Солиҳ) Эмедур ва ошқозон дориси ишлатдим. Фақат ҳафтада бир марта бу безовталик такрорланарди. Энг охири Болалар Неврологияси бўлимида Эпилепсия таиҳис кўйилди. Ва мигрен бўлишим мумкинлиги ҳам айтилди. Конвилекс ва Бивотил номли дориларни камида 4 йил ичишим кераклиги айтилди. Бу таиҳис менга 11 ёшимдалигимда кўйилди. Бу орада ҳар 3 ойда бир текширувлар билан МР си ва ИИГ олиниб, миямдаги электрланиш ортгани кузатилди. 4 йилнинг охирида дорим камайтирилиб, ташлаттирилди.

17 ёшимда безовталанишим такрорланди ва шифокорга бордим. Миядаги электрланишининг кўпайгани айтилиб такрор Конвилекс ва Бивотил берилди.

Май, 2004. Доктор Ойдин Солиҳ курсини бошлаб, дориларни ташладим. Бугунгача ҳечам приступ бўлмади”.

(Бугун Эзгу 20 ёшда. Бугунгача ҳам ҳеч приступ бўлмади. Январ, 2009, Ойдин Солиҳ).

Эзгу кўлланган дориларнинг кўшимча таъсирлари:

Эмедур: Паркинсонизм, унутиш, конвулсиялар, ҳолсизлик, ўта сезувчанлик, аралаш кўриш, хузурсизлик, координация бузуқлиги, оғиз қуриши, бош оғриғи...

Конвилекс: Жигарда функция бузилиши, бош оғриғи, мувозанатни йўқотиш, соч тўкилиши, тери реакциялари, локопения, тромбоцитопения, қонда қанднинг кўпайиши, кўриш ва қон қуюлишидаги бузилишлар...

Кўрганимиздек, Эзгунинг “эпилепсияси” кўлланилган дориларнинг ён таъсири эди холос.

Бир беморнинг ҳикояси:

17 ёшли бир бола, “200 дона жиним бор, ҳаммаси кофир”, деди. Қутулишни хоҳлаб хоҳламаслигини сўрадим. “Хоҳлайман лекин буни иложи йўқ, улар жуда кўп, уларга бас кела олмайман”, деди. Таомларини ўзгартириб сабзот ейишни тавсия этдим.

“Едиришмайди”, деди.

“Майли мева енг” дедим. “Умуман яқинлаштиришмайди”, деди.

“Нима қилишади?”, дедим. “Ҳар кун 3 дона оқ нон. Чипс, бисквит, шоколад ва колани яхши кўришади”, деди.

Соч желеси ишлатишини улар буюрганини айтди.

“Майли, олдимга нега келдингиз?” дедим. “Ота-онам олиб келишди”, деди.

Кенг тарқалган руҳий касалликлар

Андиша: Жойида тура олмаслик, уйқусизлик, юрак уришининг тезлашиши, ошқозон безовталиги, юрак ўйнаши ва томир тортилиши.

Ваҳима хуружи: Нафас сиқиши, юрак ўйнаши, кўкрак оғриқлари, бўғилиш, титраш, ҳушдан кетиш ва кризисларнинг тўсатдан келиши..

Фобиялар (кўрқувлар): Мантикий изоҳи бўлмаган кўрқув: хайвонлардан, баландликдан, учоққа (самолётга) чиқишдан, ёпиқ жойда туриш ва ҳақозолардан кўрқув.

Депрессия: Сиқилиш ва изтироб туйғуси, умидсизликка тушиш, уйқусизлик, ўз олдида ўз қадрининг тушиши ва бу сабабли соғлиқнинг бузилиши.

Мания: Депрессиянинг тескараси: доимий уйғоқлик, чарчаш билмас ҳаракатчанлик, бирданига жаҳлга айланадиган яхши кайфият, уйқу эҳтиёжининг камайиши ёки кунларча ухламаслик, ўзига ортиқча ишониш, ортиқча баҳо бериш бу касаллик учун типикдир.

Шизофрения: Фикрлаш ва қабул қилиш бузукликларига сабаб бўлган бир қанча касалликка берилган умумий ном.

Белгилари: Бошқа кишиларнинг кўрмаган нарсаларини кўриш, бошқалар эшитмаган овозларни эшитиш, баъзан бир неча овознинг ўзи ҳақида тортишганини эшитиш, тушунча ва ҳаракатларнинг ташқаридан бошқарилишига ишониш.

Олимлар бу касалликнинг генга боғлиқ бўлишини айтишади. Аммо бу касалларда ҳар қандай шаклий ёки биокимёвий мия бузилишлар кўрилмагандир.

Замонамизда руҳий касалликларнинг сабабини англаш жуда қийин.

Фақат Қуръони Каримда шу нарса очиқ ифода қилинган: “Ким Раҳмоннинг зикридан юз ўгирса, биз унга шайтонни тўғрилаб қўямиз. Энди у унга ҳамроҳ бўлади.” (“Зухруф” сураси, 36 оят)

Даволанишга, парфюмерия ва ароматлар, телевизор, компьютер, қўл телефони, тиббий дорилар, қўшимчали озиқ-овқат ва ичимликлар истеъмолини тўхтатиш билан бошланади.

• Ҳар кун бомдод намозидан аввал ярмини, асрдан кейин ярмини ўқиш шарти билан, тартибни бузмасдан: “Фотиҳаи шариф”, “Бақара” сурасининг илк 5 ояти ва 163-164-чи оятлари, “Оятул курсий” ва “Аманаррасулу” (Бақара:285-286), “Ёсин”, “Соффат”, “Роҳман”, “Воқеъа”, “Мулк”, “Кафирун”, “Ихлос”, “Фалақ”, “Нос” сураларини ўқиш керак. Даволанишнинг бошланишида Қуръони Каримни бир домла ёки яқинлардан бири ўқиши мумкин, лекин биринчи очликдан бошлаб, албатта ўзи ўқиши керак.

Инсон таом еяётганларга қараб қорнини тўйдира олмагани каби, Китобни ўқимасдан ҳам Қуръони Каримнинг химояси давомли бўлмайди.

• “Сод” сурасининг 41-чи оятининг ярми (Робби инни-дан бошлаб),

“Муъминун” сурасининг 97-98-чи оятлари, “Соффат” сурасининг 7-чи ояти доим тасбеҳ қилиниши керак. Бу уч оятдан таркиб топган битта дуодир.

- Ҳазрати Аназдан (р.а.) ривоят қилинган бир Ҳадиси шарифда “Жинниларнинг ашаддийларига “Бақара” сурасидаги шу оятларданда кучлироқ таъсир қилувчи нарса йўқ: Ва илаҳукум илаҳун ваҳидундан бошлаб икки оят (163-164)”, дейилади. Бу оятларни ёдлаш ва юқоридаги дуо оятларини кунига камида 300 марта тасбеҳ қилиш жуда таъсирли. Ётганда, юрганда, иш қилаётиб ҳам тасбеҳ қилиш мумкин.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): “Васваса шайтоннинг уруғидир. Экин майдони тўқларнинг қорнидир. Тўқликда содир бўлган васвасалар кучли ва ортувчи бўлади. Васваса оташи очликда сўнади. Мажнун оч қолганида, ахмоқлиги йўқолиб, ақлли бўлади”, дедилар.

- Бир ой давомида ҳар душанба ва пайшанба 1 кунлик очлик тутилиши керак. Бу касаллар учун очликни давом эттириш жуда муҳим. Бир ой тугаганидан кейин касал 3 кун очлик тутиши керак, 4-чи кун кечкурун жигарни тозалаш керак. («Жигар тозаланиши 3 кун» бўлимига қаранг.)

- Жигар тозаланганидан кейин илк кунларда илиқдан бошлаб, босқичма-босқич совутиб, муздек совуқ сувда ҳар куни ғусл қилиш керак (душ ўрнига челақдан сув қуйиб, ғусл қилиш янада таъсирли).

Ҳадисда *“Жин оловдан яратилган, сув уни сўндиради”*, дейилган.

Бундан ташқари:

- 3 кунлик очликлар 7 кун танаффус билан 14 марта тутилади. 7-чи ва 14-чи очликлардан кейин жигар тозаланиши такрорланади. («Жигар тозаланиши 3 кун» бўлимига қаранг.)

- 3 кунлик очликлар тугаганидан кейин, ҳар душанба 1 кунлик очлик ва ҳар ҳижрий ойнинг 13, 14, 15-чи кунлари 3 кунлик очлик тутиш давом эттирилади.

1-3 ой кейин 10 кунлик очлик тутилади. Баъзан 10 кунлик очликни 1-3 ой танаффус билан 2-3 марта такрорлаш керак бўлади.

- Очликлар орасидаги кунларда мева, хусусан, узум ва анжир, янги сабзавот, хусусан, кўк барги сабзавотлар, занжабил чойи, табиий асал ва табиий зайтунёғи истеъмол қилинади.

Булар Қуръони Каримда номи саналган ва катта маънавий таъсири бўлган егуликлардир.

- Иложи борича кам ейиш керак.

- Аромат ва қўшимча модда таркибли маҳсулотлар, тайёр таом ва ичимликлар, ҳеч қандай кир порошоги, косметик ва тана парвариш маҳсулотлари умуман ишлатилмаслиги керак.

- 3 миқдор арслондуми ўти + 3 миқдор рябина + 2 миқдор ўғилўти + 2 миқдор қовоқ (валерьяна) ўти томири майдаланади. Бир стакан қайнар сув билан аралаштирилади ва 5-10 дақиқа дамланганидан кейин сузила-

ди ва кунда уч марта ичилади.

Қўрқув, ҳолсизлик, уйқусизлик ва чарчашни камайтиради.

Руҳ касаллари очлик билан бирга албатта қон олдиришлари керак, чунки улар ояти каримада зикр этилган “ҳамроҳларини” фақат қон олдириш (хожамот) намоз ва Қуръон ўқиш билан бошқаришлари мумкин.

Қон олдириш курси:

Елкалар, бош орқаси, кураклар ораси ва ости, бел ва думғаза, тизза, яна бошдан хожамот навбат билан қилиниши керак. Бош, курак ораси ва остидан хожамот бир неча марта такрорланиши керак.

Илк 2 ҳафта ҳар душанба ва пайшанба, кейинги 3 ҳафта ҳар душанба ёки пайшанба, кейин 3 ойда бир хожамот қилишлари керак. Қонда газ, балғам ва ёмон ҳид қолмайди.

Қон олдириш тугагандан кейин 5 ҳафта кейин зулук қўйила бошланади.

Зулук курси:

- Қулоқлар орқаси, ости ва энса чуқури остига;
- Чакка, тепа милклар ва бурун тешикларига;
- Анусга;
- Оёқларга, жамъи 4 марта ва ҳар жойга 2-3 ҳафта ора билан 11 дона зулук қўйилади.

Руҳий касалликлардан қутулиш учун Аллоҳга яқинлашишдан бошқа чора йўқ. Баъзан тузалишга қисқа вақтда ва осон эришилади. Тузалган киши касалликдан кучли ва тажрибали инсон бўлиб чиқади. Баъзилар даволанишдан кейин ўзларини янада яхши ҳис қилишади, фақат пайти-пайти билан эски ҳолга қайтиб туришади.

“Ҳақиқат шуки, шайтоннинг, ишонган ва ёлғиз Роббларига таваккал қилган кимсалар устида бир ҳокимияти йўқ. Шайтоннинг ҳокимияти фақат уни дўст билганлар ва Аллоҳга шерик қўйганлар устидадир.” (Наҳл сураси, 99-100 оятлар).

Тулай К. (33 ёш, қон гуруҳи А, Истанбул) нинг ҳикояси:

(Тулай хоним ҳикояси бугунги ёшлар учун типик мисол бўлганидан, бу ибрат тўла ҳикояни, қисқартирмасдан келтирамиз)

“1973 йилда тузилганман. Онам хомиладорликда жуда чанқазган экан, шифокор берган чанқоқ кетказувчи (Эмедур) дорисини ичишга мажбур бўлибди. Туғилишим нормал кечибди, яқин 1 ёшимгача эмибман, лекин кўшимча таомларни 6 ойликдан бошлаган эканман. Болалигимда бир неча иссиқ чиқадиган касалликни бошдан кечирибман ва шифокор иссиқ туширувчи (парацетамол, аспирин), антибиотик (бактрим), йўтал шарбати (переброн) каби дорилар берибди.

Касалликлар: 15 ёшимдан кейин жуда кўп касал бўлишни бошладим. Ҳар йил камида 2 марта 2 билан 4 орасида грипп, ангина, фарангейт, бронхит ёки цингузит бўлдим, бир марта пневмония бошланишини кечирдим. 15 ёшимдан 33 ёшгача йилда 2-4 марта бу касалликларни бошдан кечирдим. Ҳар касал

бўлганимда албатта грипп дориси, томоқ учун антибиотик ишлатдим. Умуман бу дорилар билан яхишланмай, шифокорга бориб, бу сафар 10-15 га яқин антибиотик игнаси олиб ўнгалдим. Йилдан-йилга яхишланиши муддати узая борди ва охирги йилларда икки ойга чиқди.

18-20 ёшлик пайтимда соч желесини кўп ишлатадиган бўлдим. Сочларим жонсиз ва тез-тез тўкила бошлади. 20 дан 27 ёшгача сочимга, бепантен игна, бодом ёғи, зайтунёғи аралашмалари сурдим, “Вичи Деркос” соч ампулаларини сурдим, фойдаси бўлмади, сочларим тўкилишида давом этди, сочларимнинг олд тарафи яхшигина сийраклашди, баъзи жойлар очилиб ҳам қолди. Бундан ташқари ўсмирлик пайтимдан эътиборан ҳар пайт жуда кўп тошмалар чиқди. Юзимда, бўйнимда, белимда. Сарик, ичи тўла катта тошмалар чиқарди.

23 ёшда тери парвариши ва тошмалардан қутулиши учун ҳар ой гўзаллик салониغا қатнай бошладим. 33 ёшгача ҳар ой гўзаллик салониди терими парвариши қилдирдим. Лекин гўзаллик салониди қилинган парвариши тошмаларни кетказа олмади.

27 ёшда сочимнинг кўп тўкилиши, тошмалар сабабли тери шифокорига қатнай бошладим. Шифокор тошмаларни танадаги ёғ миқдорининг юқорилигидан, соч тўкилишини эса сочимнинг эркак типли сочилигидан, деди.

Қон таҳлилида тестостерон гормони юксак чиқди. Тошмаларимга изотренин таркибли дорини (роакутан) икки қути ишлатдим. Бу дориларни ишлатгандан кейин тошмалар бошиқа чиқмади.

Соч тўкилишига Флутамид номли простат саратони дориси, Зинко С витамин, туғишни бошқарувчи дориси (Диане 35) ва бир соч лосьёнини ишлата бошладим. Флутамид, Зинко С ва соч лосьёнини 1 йилдан кўпроқ ишлатдим. Диане 35ни яқин 3 йил ишлатдим. Диане 35 ишлатишини бошлашдан аввал ой кўриши(одат) пайтим кўп қон оқар, 7-8 кун давом этарди. Диане 35 ишлатган пайтида қонаш камайди, ой кўриши (одат) даври ҳам 5 кунга тушди.

Депрессия ва давоси:

Бу орада психологиям жуда бузилди. Тез-тез йиғлайдиган бўлдим, тез газабланардим Бундай ҳолда 29 ёшда психиатрга қатнай бошладим. Шифокор Обсессив компульсив бузиқлик таиҳиси, қўйди.

Сероксат номли дорини ишлата бошладим. 29 ёшидан 33 ёшгача ишлатдим. 1 йил давомида ойда бир шифокорга боришида давом этдим. Мен гапирардим, шифокор фақат эшитарди. Бу курснинг бирорта ҳам фойдаси бўлмади. Фақат дори ками билан йиғлаш ва газабни бироз камайтиргандай бўлди.

Кунлардан бир кун юзим, танам, қўлларим, ҳар жойим қичиша бошлади. Тери шифокори аптекада бир мазъ ёзиб берди. Уни кичик мато билан юзим ва қичиган ойларга сурдим. Қичиши ўтди.

Охирги 3 йил ҳаммомда ҳолсизлик ҳисси, 6 ой оёқларда увишиши ва бошимда электр токи уришига ўхшаши бир нарса бўларди. Автомобилда ҳолсизлик ва тер босиши ҳам бўларди. Кечқурунлари соат 9 ва 9:30 ҳаддан ташқари ҳолсиз бўлиб ётиб қола бошлардим. Бомдод намозига ҳам тура олмасдим.

Кўникмалар:

Доим пала-партиши ейишига одатлангандим. Хусусан, шоколад, музқаймоқ, қуруқемиши, бисквит. Кечқурунлари таом ўрнига бисквит, уруғ, шоколад, қуруқ

емиш еб ўтказардим. Фақат еган нарсаларнинг таъмини кўпинча била олмасдим, асосан кўзим тўймас, кўп ердим.

15 ёшда сигарета чекишни бошладим. 28 ёшгача чекдим. 17 ёшдан эътиборан мактабга, ишга бораётиб йўлда плейер тинглардим. Бу 31 ёшгача давом этди. 27 ёшгача хорижий поп-рок, кейин Турк халқ мусиқаси ва илоҳий мусиқалар тингладим. Охирги икки йилда қулогимга плейер тақиб мусиқа эшитмайман.

33 ёшда доктор Ойдин хонимга қатнаб, тавсия берган 7 ҳафталик курсларни бошладим, ҳафтанинг жума, шанба ва якшанба кунлари 3 кунлик очлик рўзалари тутябман.

- Биринчи 3 кунлик рўзада, 3-чи кун жуда музладим, иссигим чиқди, ҳароратни тушириш учун бутун кун пешонамга совуқ мато қўйдик, бошим жуда оғриди, тирноқларим кўкарди, жуда ҳолсиз эдим. Бошимни бурганимда, бош атрофида электр уриши каби бир нарса бўларди. Рўзани очган куним, кутилмаган, бўлмаслиги керак бўлган ҳайз кўрдим. Шу қадар безовта, ҳолсиз эдимки оёқларимда юришга дармон йўқ эди. Ичим кетди, бу 2 кун давом этди.

- Иккинчи 3 кунлик рўзада грипп бўлдим. Бош оғриги ва ҳолсиз эдим. Лекин гриппга қарамасдан, очлик бу сафар аввалгидан осон кечди.

- Учинчи 3 кунлик рўзада ҳолсизлик келди, тирноқларим кўкарди. Бошим атрофидаги ток уриши камайди.

- Тўртинчи 3 кунлик рўзада, 3 кун ҳолсизлик бўлди. Рўза тугаганида жигар тозалаш қилдим. Кечаси соат 1да ва 2:30 да ич кетиб хожатхонага чиқдим. Сешанба эрталаб катта хожат қорага яқин қуюқ яшил бўлиб келди.

Чоршанда, пайшанба ўзимни қувватли ҳис қилдим, руҳим эскига қараганда яхши, позитив ҳол олди, эскиси каби ҳамма нарсага жаҳлим чиқмаётганини, ўзимни босиқ тутаётганимни сездим.

Худди устимдан юк тушгандай эди.

- Бешинчи 3 кунлик рўзада ҳеч қандай безовталаниш бўлмади, биров увиши, ҳолсизлик бўлди.

- Олтинчи ва еттинчи 3 кунлик рўзаларда, рўза ҳаётимнинг бир парчаси ҳолига келган ва тобора осонлашиб бораётганди. Илк 3 сафарда келган муаммоларнинг ҳеч бири қолмади, олтинчи 3 кунлик рўзада қон олдира бошладим. Бошдан қон олдиришида пушти ранг кўпикка ўхшаши бир нарсалар чиқди.

- Еттинчи 3 кунлик рўзадан кейин иккинчи жигар тозаланишини қилдим. Эрталаб ичим кетди, ичимдан қора, кичик-кичик парафинсимон парчалар чиқди, бу ҳол кечгача давом этди.

Курс мобайнида чиққан муаммолар сабр қилганимда камайганини билдим.

Рўзалар ва жигар тозаланишидан аввал ва ҳар доим ҳазм муаммоси бўларди. Бунга боғлиқ қабзият ва ичакларда сиқишиш, газ бўларди. Бу даволанишдан кейин бу муаммолар қолмади, бундан кейин бемалол хожатга бора бошладим, бу борада ҳам ҳеч бир муаммо қолмади.

Бу даволаниш билан бадан соғлигимда катта ўзгаришлар бўлди. Шундайки, курсдан аввал ўзимни - ёшимга нисбатан - анча қари ҳис қилардим. Чунки доим ҳолсиз бўлардим.

Эрталаб барвақт ва тетик тура олмасдим. Бироз юрсам тер босар ва ҳолсиз қолар, оёқларим юрмасди. Тез-тез ҳар икки ойда касал бўлардим, грипп, фарангит, синузит, бронхит ва ҳақозо - ҳаётимни роҳатда ва хузурда давом эта олмасдим. Ҳам жисмоний ва руҳий томонлама қийналардим. Ҳазм муаммолари, ич қотиши ва ичаклар сиқилиши, газ бўларди. ҳайз тартибсиз ва қийин ўтар, узоқ давом этарди.

Даволаниш курсидан кейин, ҳазм муаммоси қолмади. Мавсум ўтишида атрофимдаги кишиларнинг бир нечаси грипп, тумов бўлишиди, лекин менга бу таъсир қилмади.

Бу курсни бошлаганимга 7 ой бўлди, 7 ойдан бери касал бўлмадим.

Ҳайз пайтим ва ҳолсизлигим тартибга тушиди .

Эрталаблари ва барвақт тинч ҳолда тура оламан.

Кечқурунлари аввалгидек 9:30 да уйқу келмайди, кеча 1гача ўтира оламан, шунга қарамай, бомдодга туриши ҳеч қандай қийинчилик тузгирмайди.

Ҳафта охирларида соатлаб юраман, чарчамайман. Нечанчи қават бўлмасин, бемалол зиналардан чиқиб, туша оламан. Авваллари ҳаммом, автомобил каби ёпиқ жойларда бир муддат сўнгра тер босар, ҳолсизланиш келарди, ҳозир бу муаммо ҳам қолмаган.

Бармоқларимдаги 3 йиллик сўгаллар ўтди. Сўгаллар учун қилмаган амалим қолмаганди. Тери шифокорим дорилар, кремлар берар, бундан ташқари ток билан ҳам кўйдиришиган эди. Яранинг яхшиланиши учун кўп вақт кетди. Фақат сўгаллар кетмаганди, чап қўлимнинг ўрта бармоғига ёпишиган сўгал ёйила бошлаган эди.

Бир ой аввал сўгалларнинг ёйилиши тўхтади ва камая бошлади, бир муддат сўнг умуман қолмади.

Муҳим бўлган ўзгаришлардан бири руҳиятимдаги тузалиши бўлди. Курсда ишлатган антидепрессанни ташладим.

Ҳозир ўзимни жуда яхши, сокин ва хузурли ҳис қиляпман. Ҳеч бир нарсага эҳтиёжим қолмади. Ҳам жисмоний, ҳам руҳий томонлама соғломман ва хузурлиман, Аллоҳга ишончим янада ортди”.

Тулай хонимнинг эски даволаниш курсида ишлатган дориларининг ён таъсирларидан баъзилари:

Роаккутан: Бу дорини қўлланганларда депрессия, психотик симптомлар, ўз жонига қасд қилишга мойиллик кўринган.

Бу дорининг ён таъсирларидан баъзилари: суяк ўзгаришлари, терининг бузилиши, дерматит, кечаси кўришнинг камайиши, бош ичи қон босими, ўткир панкреас тарқалиши, қондаги қанд бузилишлари, бачадон аннормалликлари (юрақда, мияда, катта томирларда), бола ташлаш, чала туғиш хавфи, терида қуриш, сўлак безининг қуриши, бурун қонашлари, овоз қисилиши, конжуктивит, ўткинчи катаракта, тери бузилишлари, юзда қизариш, тирноқнинг бузилиши, соч толаси заифлиги, тўкилишлари, хуснбузарлар, тукланиш, тери рангининг қуюқлашиши, иссиқ сезувчанлик, мускул-бўғим оғриқлари, суякланишнинг ортиши ва бошқа суяк бузилишлари, ҳаракат бузилишлари, бош оғриғи, при-

ступлари, эшитиш ва кўриш бузилиши, чанқаш, колит, қонли ич кетиши, гепатит, бронх спазмаси, эритроцит, лейкоцитларнинг камайиши, тромбоцитларнинг ортиши, локал ёки тарқалган инфекциялар, сийдик кўпайиши, ич кетишида қон, протеин чиқиши, лимфа беши шишлари, томир яллиғланиши...

Туғишни бошқарувчи дорининг ён таъсирлари (Диане 35): Эмчак ҳассосиёти, оғриқ, бош оғриғи, депрессия, жинсий истаксизлик, чанқаш, қусиш, тери ташлаш, вагинадан оққан суюқликдаги ўзгаришлар, танада сув тутилиши, семириш, ортиқча сезувчанлик реакцияси, жигар каттариши, қичиш, ўт пуфагида тош йиғилиши, порфир, тик касаллиги (тана аъзоларининг пир-пир учишлари), эшитишни йўқотиш, қондаги қанд мувозанатининг йўқолиши, колит, юзда доғлар, тук босиши, целюлит, жигар шиши ва қорин ичида қонаши аниқланган.

Флютамининг (простатит саратони дориси) ён таъсирлари: Ошқозон оғриши, ич қотиши, терининг қизариши ва чириш, герпес, қичиш, люпусга ўхшаш симптомлар, депрессия, вужудда сув тўпланиши (шиш)...

Сероксатининг (антидепрессан) ён таъсирлари: Норвег олимлари депрессия дориларида ишлатилган параксодин моддасининг кўшимча таъсирлари устида 1500дан кўпроқ касал устида тадқиқот қилишган. Бу депрессия касалларидан “Сероксат” берилган 7 касалнинг ўз-ўзини ўлдиришга ҳаракат қилгани аниқланган. Баъзи соғлиқ партияларининг қилган тадқиқотлари ҳам “Сероксат”нинг ўзини ўлдиришга мойилликни орттирганини аниқлашган. Дунё Рух Соғлиги ташкилотлари МАЙНД бўлса, “Сероксат” ишлатган касалларнинг 50% да ўзига зарар бериш ва ўлдиришга мойиллик ортганини айтиб, дори сотишни тўхтатишни талаб қилишган.

Тулай хоним воқеаси жараёни: сабаб ва натижалар

Бизнинг тасбитимиз шу: онага ҳомиладорликда берилган дори билан ошқозонда чанқашнинг олди олинган, тананинг қусиш билан ўзини тозалашни тўхтатилган, чиқаолмаган токсинлар танада қолиб, айна пайтда болага ҳам таъсир қилган.

Бу таъсир туғишдан кейин ҳам она сути билан давом этган.

Кўшимча овқатлар 6 ойдан эътиборан бошланган. Икки ёшгача, она сутига кўшимча тарзда, фақат мева ва асал етарли бўларди. Олти ойлик чақалоқда она сутидан бошқа таомларнинг ҳазм тизими бўлмагани учун, берилган илк кўшимча озиқдан бошлаб, ҳазм бўлмайдиган таомларнинг қолдиқлари танада бирика бошлаган.

Боланинг иммунитет тизими илк сигналларни берган, вужуд иссиқ чиқадиган касалликлар воситасида бу қолдиқларни жигардан, томирлардан ва ўпкалардан ташқари чиқаришга уринган. Шифокорнинг берган иссиқ туширувчи (парацетамол, аспирин), антибиотик (бактрим), йўтал шарбати (переброн) каби дорилар таъсирида тана ўз-ўзини кўриқлашдан тўхтаган, иммунитет тизими заифлашиб, яна-да катта муаммоларга замин ҳозирлаган.

Аслида, бу пайтда озикланиш тартибга солинганда ва 36 соатлик очликлар қилинганда, бу муаммо осонгина ечимини топган бўларди.

15 ёшидан бошлаб сигарета чекиш, дориларнинг ва зарарли озукаларнинг таъсирлари ҳолатни яна-да чигаллаштирган, иммунитет тизими янада кучли сигналлар бера бошлаган. Бу жараёнда озикланиш тартибга солинганда, тайёр таомларнинг қўшимча моддалар билан бирга ва дорилар билан келган зарарини кетказиш учун жигар тозаланиши ва 3 кунлик очликлар қилинганда, кейинги босқич юзага келмасди. Тартибсиз озикланиш ва сигарет таъсирида тошмалар ва такрорланган инфекциялар давом этган.

Қон гуруҳи “А” бўлганлар учун гидроген қилинган ёғлар, қовурилган ва туриб қолган қуруқ емишлар касал бўлиш учун етарли сабабдир.

Вужудни очлик билан дам олдириб, тинчлантириш ўрнига, яна-да агрессив, янада бузувчи даволашларда давом этилган.

Туғишни олдини олувчи дори, депрессия, танбаллик, галюцинациялар, ҳайз қонашларини камайтириш каби ён таъсирлар аҳволни яна-да ёмонлаштирган.

Бунинг устига антидепрессан дори ҳам қўшилганидан сўнг касалда тормозланиш юзага келган.

Дори ичишда давом этганида, бемор “Сероксат” таъсирида ўзини ўлдиришгача бориши мумкин эди.

Сўгаллар, ток уриши каби шикоятлар тиббий текширувларда арзимас нарсасиз қабул қилинади ва “Сероксат”нинг ён таъсирлари сирасидан деб ҳисобланмайди. Ҳолбуки, булар ишлатилган дорилар натижасида юзага келган руҳ мувозанатсизлиги (жинланиш)нинг белгиларидир.

Очликлар бошланганда, тананинг аввал иссиғи чиққан ва бурун оқиши каби соғайиш белгилари кузатилган. Тирноқлардаги қизариш ва бутун тана секрецияларнинг кўпайиши ҳам яна тананинг бириккан токсик қолдиқларни мумкин бўлган бутун йўллар билан чиқаришга ҳаракат қилганини кўрсатади.

Вақтидан аввал келган ва миқдори ортган ҳайз эса, кўпайиш аъзоларининг тозаланганига далил. Рўза тугаганда, ич кетиши эса жигарнинг тозаланишидир.

Илк очликларда жуда кўп токсин чиққани учун ҳолсизлик, ҳатто қарахтлик каби белгилар кузатилган. Чунки қон, ичаклар ичи ва бутун тана секрециялари токсинга тўла бўлган.

Бошқа очликларда грипп симптомларига ўхшаган белгиларнинг кузатилгани соғайиш белгиларидир.

Инсон вужуди зарарли таомлар ва кимёвий моддалар билан, ҳосил бўлган қолдиқларни кучи етганича чиқаради, чиқара олмаганини маълум жойларда тўплайди. Ва баданда болаликдан бошлаб тўпланган, турли даврларга оид, хусусияти ва миқдори турли бўлган токсин қатламлари юзага келади.

Даврий очликлар тутилганида, аввал энг сўнгги бириккан, устдаги токсин қатлами кўчади. Илк очликнинг қандай ўтиши бу қатламнинг токсин миқдори ва заҳарлилик даражасига боғлиқ.

Масалан, Тулай хоним охирги йилларда жуда қуруқ ва зарарли «даволаниш» курсини бошдан ўтказгани учун энг уст қатлам энг зарарли ва энг қаттиқ токсинлардан ташкил топган эди. Шунинг учун унинг илк очлиги оғир кечди.

Бу ерда бир фойда-зарарни ҳисобласак, очлик сирасидаги соғайиш-тозаланиш жараёнида чиққан ҳарорат, бурун окиши, ҳолсизлик, чанқаш, қусиш каби безовталанишлар аввал ҳар йил бошдан кечирилган касалликлар ёнида анча енгил, харажатсиз ва зарарсиздир.

Ҳазмсизлик, ичак бузуклиги, ҳолсизлик каби оддий муаммоларни текширтмасдан ва дори ичмасдан қутулиш мумкин.

Бемор озади, заҳарларини ва муаммосини чиқаради, депрессия дорисига боғланиб қолмайди, ўзини бахтли ва соғлом ҳис қилади. Муҳими, 37-40 ёшдан кейин уни кутаётган жигар ва ўт пуфаги касалликлари, гипертония, аритмия, қанд касали, климакс бухрони, суяк эриши, миома, кистолар, саратон, миядаги тикқинларга боғлиқ алзгеймер, зехн парижонлиги, болага ўхшаб қолиш каби жуда кўп касалликлар эҳтимоллини минимум(паст) даражага туширади. Агар озикланиш тартибига охиригача риоя қилинса, бу эҳтимол бўрунлай йўқолади.

ЮРАК-ТОМИР КАСАЛЛИКЛАРИ

Юқори қон босими (Гипертония)

Гипертония қон томирларида босимнинг ортиш ҳолатидир.

Нормал қабул қилинган қон босими 120/80 бўлиши керак, яъни катта босим 120, кичик босим 80.

Қон босими доим бир хил турадиган нарса эмас. Ҳаракатда ёки ҳаяжонланганда бир оз ортиши мумкин, ухлаганда ва дам олганда тушиб кетади. Бу ўзгаришлар нормал ҳолатдир. Лекин қон босимининг сурункасига 140/90 бўлиши гипертония дейилади.

Илмий тадқиқотлар натижаларига кўра, Туркияда тахминан 15 миллион кишида қон босими бор. Касаллик одатда энсада кузатилган бош оғриғи, юрак ўйнаши, тез-тез чарчаш, бош айланиши, бурун қонаши, юриш ва зинадан чиқишда қийналиш, баъзан тез-тез сийиш ва оёқларда шиш каби шикоятларга сабаб бўлади. Касаллик, баъзиларда белги кўрсатмайди.

Гипертония сабаблари:

Аралаш ва кўп ейиш, табиий бўлмаган ёки мизожга тўғри келмаган таомлар, қўшимчали-тайёр егуликлар, яхши чайналмаган ва бир-бирига

зид таомлар ҳазм қилинмасдан ошқозонда чириydi. Чириш натижасида чиққан токсинлар ва қолдиқлар қонга аралашади. Қон қуюқлашиб оғирлашади. Тана, қонни ҳаракат қилдириш, керакли моддаларни ҳужайраларга етказиш, қолдиқларни мумкин қадар тез чиқариб юбориш ва томир тикилишларининг олдини олиш учун, томирларни торайтиради ва қон босимини кўтаришга мажбур қолади.

Бу ҳолатда киши қон босимини туширувчи дори ичса, ўзига қарши жиноят ва нафсига қарши зулм қилган бўлади. Чунки кўлланган дорининг таъсирида томирлар кенгаяди ва қон айланиши секинлашади. Натижада оғир ва кир қон томирларда ёғлар ва қолдиқларни бириктиради, томирларни торайтиради, тўқималарни кирлатади, қил томирларни тўлдиради.

Торайган ва тикилган артериялар, тўқималарга етарли миқдорда қон етказа олмагани каби, етарли миқдорда озуқа ҳам етказа олмайди. Худди канализация қувурларида юзага келган тикилиш, босимнинг ортишига ва портлашга сабаб бўлганидек, томирлардаги тикқинлар (пробкалар) ҳам гипертониянинг ортишига ва томир портлашларига сабаб бўлади.

Бутун органлар ва тўқималар томирлар воситасида озиклангани учун гипертония бутун танага таъсир қилади. Гипертониядан энг кўп таъсирланадиган аъзолар: юрак, мия, ичаклар ва кўздир.

Гипертония юрак қийналиши ва каттариши, юрак бухрон(кризис)и, мия қонаши ва фалаж, ичакларнинг қийналиши ва ишлашида бузилиши, кўз қонаши, хиралашуви ва кўрликача олиб бориши мумкин.

Гипертониянинг сабаблари орасида кенг ёйилгани буйрак касаллигидир. Буйрак касалликларининг сабаб сифатида: соч бўёғи, ёғ эритувчи, доғ кетказувчи, чистол ва кир сувлари каби оғир эритувчи кимёвий моддалар, ҳашорат дориси, дефолиантлар, антиревтамизмал, аналгезик, аспирин ва бошқа тиббий дорилар каби токсик моддалар, қўшимчали егулик ва ичимликлар олд планга чиқмоқда.

Болаликда она сути ўрнига бўтқа(смесь) билан озикланиш натижасида буйраклар тузилиш жиҳатдан одатдагидан кичик бўлиб қолиши мумкин. Бу ҳолда буйраклар ортиқча тузни чиқариб ташлаш қобилияти чегараланган бўлади. Бундай буйракка эгаларига тузни эҳтиёт бўлиб бериш керак. Агар улар рафинланган қўшимчали ёки сунъий туз истеъмол қилса, бу гипертонияга сабаб бўлади. Даволаниш сирасида бундай тузлардан фойдаланиш курсининг фойдасиз бўлишига олиб боради. (“Туз” бўлимига қаранг.)

Қон босими кўтарилганда баъзан бурун қонайди. Бачадон ва геморрой қонашлари ҳам шу жумладан. Қонаш билан бирга қон босими тушиши - иммунитет тизимининг мудофаа ҳаракатидир. Қонашлардан кўрқиб, уни тўхтатишга ҳаракат қилмаслик керак. Чунки очликнинг таъмини унутган ва тўқлик касаллиги ичида бўғилган бугунги инсоннинг ойда 100 гр ҳатто 250 гр қон йўқотиши фойдали.

Бурун, бачадон ёки геморрой қонаши билан 300-500 граммдан кўп

қон йўқотиш бўлсагина қонни тўхтатишга уриниш мумкин.

Фақат қадимги табиблар бу ҳолатда бемор ҳушдан кетмагунча ҳеч нарса қилишмаган. Чунки инсон ҳушини йўқотганда, юрак уришлари секинлашгани учун қонаш ҳам тўхтайтиди. Бу замонавий кишига бироз ғалати кўринади. Лекин қонаш билан нималардан қутулишини билсайди, бу яратилишнинг нодир мўъжизаси эканини кўрарди.

Даволаш:

- Юқори қон босимидан сақланишда сигаретадан узоқ туриш, ортиқча вазндан қутулиш, кам ёғли ва кам тузли таомлар ейиш, тартибли озикланиш муҳим аҳамият касб этади.

- Таом миқдори камайтирилиб тартибга солинса, ич қотиши кетказилса, жигар тозаланиши билан қон ва томирларнинг тозаланиши қилинса, қон босими тез нормал ҳолга тушади. (**“Ошқозон ва ичакларнинг даволаниши”**, **“Жигар тозаланиши”**, **“Қон ва Томирларнинг тозаланиши”** бўлимларига қаранг.)

Ҳар эрталаб лимон (1-3 дона), грейфрут, олма ёки анор суви сув билан аралаштирилиб ичилади.

Ундан бир-икки соат ўтиб, аср вақтигача 30 гр сув + 30 гр қизил лавлаги суви + сабзи суви аралашмаси ичилади ёки тарвуз, қавун, олма, гилос каби мевалардан бири ейилади.

Аср-шом орасида бир хил овқат, салат билан ейилади ва ярим 1/4 чой қошиқ майдаланган сано аралашмаларидан бири таом устига сепилади, ёки ҳафтада 3 кун эрталаб 25-30 гр магнезиум сульфат (Инглиз тузи) 1 стакан сув билан ичилади. (**“Қабизлик”** бўлимига қаранг.)

- Ҳафтада 2 марта, айниқса, душанба ва пайшанба кунлари 36 соатлик очлик тутилади.

- “Юрак касалликлари” бўлимида айтилган томир очувчи дорилар айтилган шаклда 2-3 ой ишлатилади.

Қон босими кўтарилганда, туширувчи дори ўрнига, қусиш ёки/ва клизма қилиш керак. Кейин совуққа яқин илиқ сув билан ғусл қилинади ва лимон суви ёки кўк чой ичилади. Бўйиндан, елкадан ёки бошдан хожамот қилади, ёки “бош оғриғи” бўлимида айтилганидек зулук қўйилади ва банка ёпилади.

- Қусиш билан таом қолдиқлари ташқарига чиқариб ташланади. Ва энгиллашган тана ҳазм иши билан эмас, ўз ҳолатини тузатиш билан машғул бўла бошлайди.

- Ичаклар тўла бўлган пайтда, ортиқча озик моддалари ва токсинлар қонга аралашади. Бунинг натижасида қон босими юксалишда давом этади. Клизма билан ичаклар бўшатилган пайтда эса, аввалги ҳолатнинг аксига, бу зарарли моддалар қондан ичакларга оқади ва босим туша бошлайди.

- Совуққа яқин илиқ сув билан қилинган ғусл тананинг энергиясини кўтариб, юрак ва томирларнинг қувватини орттиради.

• Лимон суви қондаги кислоталарни нейтраллаштириб, минерал тузларнинг ишлаб чиқарилишини кесади, қонни суюлтиради, сийдикни кўпайтиради. Сийдик кўпайиб, қон миқдори камаяди ва босим тушади. Очлик қилганлар буни яхши билишади.

Буйрак ва буйрак усти безларига боғлиқ гипертония бўлса, буйраклар даволанмасдан гипертонияни назорат остига олиш мумкин эмас. (**“Буйрак касалликлари”** бўлимига қаранг.)

Юрак касалликлари

Туркия Жумҳурияти Соғлиқ Вазирлигининг хисоботига кўра, юрак томир касалликлари, дунёда ҳар йил, тахминан, 17 миллион кишининг, Туркияда эса 130 минг кишининг ўлимига сабаб бўлмоқда.

Туғилишдан бор бўлган юрак касалликларидан ташқари, энг кўп кузатилган юрак касаллиги – атеросклероз, яъни коронар артерияларнинг торайишидир.

Атеросклерознинг энг кўп кузатилган сабаби маргарин, кунгабоқар ёғи, жўхори ёғи каби гидрогенланган транс ёғларнинг ишлатилиши натижасида юзага келган ёғ бирикимлари ва фиброз қатламлардир.

Ёғ бирикимлари атеросклерознинг биринчи аломати ва бу ҳар қандай ёшда ҳатто бўтқа билан озиқланган 1-2 ёшли гўдакларда ҳам учрайди. (**“Фебрил Конвулсиялар”** бўлимига қаранг.) Фиброз қатламлари - томир тўқималарининг локал шаклда яллиғланиши ва натижада эластиклигини йўқотиши, қаттиқлашувидир.

Ёғ кетказувчи, доғларни кетказувчи, порошок ва шунга ўхшаш кимёвий моддалар томир тўқималарини бузади ва ўзгаришга учратади.

Томирда 50% ёки ундан кўп тиқилиш бўлса, фиброз қатлами қон оқишига тўсқинлик қилади ва юрак мускули озиқланишда қийнала бошлайди. Томирлар тиқилиб, тўқималарда озиқланиш тахчиллиги давом этаверса, юрак тўқималари заифлашиб қолади.

Тўқ қоринга оғир ишлар қилиш, оғир жисмоний машқлар, тўқ қоринга узок нафас тутиб, Куръони карим ўқиш таъсирида ҳам Фиброз қатлами ичида ёки тўқималарда қонаш ёки аневризма (томир шишиши), кейин инфаркт бўлиши мумкин.

“Токсик гепатит” бўлимида айтилганидек, қолдиқларнинг жигарда тўпланиши ва токсик гепатитнинг юзага келиши қоннинг етарли даражада тозаланмас ҳолга келишига сабаб бўлади. (**“Токсик гепатит”** бўлимига қаранг.) кир, холестеринли қон юракка келиб, томирларга тиқилади, мускулларни қаттиқлаштиради ва заифлаштиради.

Косметика, порошок ва кир суви каби кимёвий моддалар билан бузилган ўпкаларга қон сўришда қийналган юрак мускули заифлашиб, кенгайди ва юрак фаолиятининг бузилишига сабаб бўлади.

Даволаш:

Юрак касалликларининг давоси ҳам, бошқа касалликларда бўлгани каби, ейишни камайтириш ва озикланишни тартибга солишдан бошланади.

Кейин, зайтун ёғидан ташқари, барча ёғлардан воз кечиш, ичакларни ишлаттириб, даволаш, жигар, буйрак, қон ва томирларни тозалаш, ҳафтада 3-4 марта камида ярим соат тез юриш ва мўътадил (енгил) спорт билан шуғулланиш, рўза билан озиш ва вужуд вазнини доимий назоратда тутиш лозим.

Озикланиш тартиби:

- Эрталаб, соат 7- 8ларда саримсоқли дори, очикқанда лимон ёки грейфрут суви ичилади.

- 2 соат сўнгра, асрга қадар 2-3 стакан қизил лавлаги + сабзи суви ёки қизил лавлаги + исмалоқ суви, ёки семизўти суви ичилади. Бу орада 1-3 дона саримсоқ ютилади.

- Тушлик (соат 13:00-14:00) салат ёки қатиқ билан 1 ҳил таом ейилади. Таом билан бирга ёки кейин 1-3 дона саримсоқ ютилади. Саримсоқ ўрнига янги пиёз ҳам бўлади.

- Кечқурун (соат 19:00-20:00) 1-3 дона саримсоқ ютилади ва анжир, хурмо ёки тарвуз ейилади (хурмо тарвуз билан бирга ейилса бўлади).

- Уйқудан аввал 30 гр саримсоқли зайтун ёғи + 30 гр лимон суви ичилади.

Бу озикланиш 4 ҳафта давом этади.

Ошқозон ва ингичка ичакларни қувватлантириш ва қон айланишини жонлантириш учун занжабил ишлатилади:

- Янги занжабил, пўсти олинмасдан мева сиқувчи билан сиқилади ва илк ҳафта давомида, ҳар кун бир қошиқдан кичик ютумлар билан ичилади.

Бу 4 ҳафта давомида ҳар душанба 36 соат очлик тугилади.

- Ҳар пайшанба, кун давомида лимон суви + сув аралашмаси, қизил лавлаги + сабзи суви + исмалоқ, семизўти, селдир барги ёки петрушка суви аралашмаси хоҳлаган миқдорда ичилади, бошқа нарса йилмайди.

4 ҳафта тугагандан кейин 3 кун очлик тугилади ва 4-нчи кун жигар тозаланишига ўтилади.

Бир ҳафта ўтиб оҳаклар, яна бир ҳафта ўтиб, буйрак тозаланади.

Тозаланишлар ўртача 8-9 ҳафта давом этади. Бу вақт мобайнида ҳар душанба 36 соатлик очлик тугилади. Ҳар рўза куни хожамот қилади. Семизлик муаммоси бўлганлар бу вақтда яқин 9-12 кг га озишади. Яхшигина озмасдан юрак касалликларидан қутулиш ва сақланишининг иложи йўқ.

Қон олдириш (хожамот) бир ҳафта ора билан қилинади:

1. Елкалар, 2. Кураклар ораси, 3. Кураклар ости, 4. Бел, 5. Такроран кураклар ораси, 6. Бош, 7. Бел ва думғаза, 8. Тиззалар, 9. Болдирлар, 10. Такроран кураклар ораси.

4-6 ҳафтадан кейин зулук курси бошлаш керак.

Курс баҳор ёки кузга тўғри келса, хожамот эмас, аввало зулук курсидан бошлаш керак.

Зулук курси:

1. Кураклар ораси ва ости, 2. Икки кўкрак остига, 3. Анусга, 4. Оёқларга 11 донадан зулук қўйилади. 5. Думғаза. Зулуклар илк 2 марта бир ҳафта танаффус билан, сўнг 2 ҳафта танаффус билан қўйилади. (**“Қон олдириш”** бўлимига қаранг) Зулуклардан кейин қонаш 1-2 кун давом этиши мумкин.

Даволаниш зулук курсидан бошласа, хожамот курсини 4-6 ҳафтадан кейин бошлаш керак.

Бу курс қусурсиз ўтилса, 5-ҳафтадан кейин бемор ўзини жуда яхши ҳис қила бошлайди: тиккинлар очилади, юракда қон айланиши тартибга тушади, киши ўзини ёш ва кучли ҳис қилади. Лекин беморнинг эски аҳволига қайтмаслиги учун, даволаниш курсини ташламаслиги, охирига етказиши керак.

Асалли-саримсоқли дорининг тайёрланиши:

- 10 дона лимон суви + тахтачада майдаланган 10 бош саримсоқ + 1 кг тоза асал аралаштирилиб банкага солинади. Оғзи уч қат пахта мато билан ёпилади, қоронғи ва салқин жойда 7 кун туради. 7 кундан кейин сузилади ва усти қопқоқ билан ёпилиб, музхонага қўйилади. Тайёрланган дори, очлик кунларидан ташқари, ҳар кун айна соатда оч қоринга, кунда бир марта 2 чой қошиқ ичилади (оғизга 1/2 чой қошиқ аралашма олиниб, у ёғдан бу ёққа ўтказилиб, эритилади). Дори бу шаклда ичилса, дори ошқозонга эмас, оғиздаги томирларга сингади. Бу - юрак, мия ва бошқа томирларни тозалаб, очадиган, юракни кучлантирадиган мукамал доридир. Бу дори соғлом кишининг йилда бир марта соғлиғини сақлаши учун, беморларнинг эса соғайиши учун ишлатилади.

Доимий ишлатиладиган дорилар:

- Юракни қувватлантирадиган қалампирмунчоқ икки шаклда фойдаланилади: кунда 5-7 дона қалампирмунчоқ яхшилаб чайналиб, ютилади. Ёки бир ош қошиқ қалампирмунчоқ бир стакан совуқ сувга солиниб, қайнагунга қадар паст оловда қўйилади, 8-10 соат дамланиб, сузилади. Ҳар куни бир ютумдан оғизга олиниб, оғизда айлантира-айлантира эритилиб, ютилади.

- Томир тиккинларини очувчи долчин тенг миқдорда ялпиз билан, аралаштирилиб, дамланади ва ҳар кун бир пиёла ичилади. Бунга 1-2 ҳафта давом этилади. Сўнгра асалли-саримсоқли дори қўлланилади.

- Қонни суюлтириш, юрак мускулларини кучайтириш ва юрак томирларини тозалаш каби фойдалари бўлган лимон, грейфрут, анор, олма ёки бу меваларнинг сувлари, кулупнай, тарвуз, ялпиз ва райхон ишлатилади.

- Янги сиқилган лимон ўт сувини ютумлаб ичиш, лимон ўти чойи ичиш, янги лимон ўтини эзиб, қуруқ лимон ўтни намлаб ейиш, эзил-

ган қуруқ лимонўтни сув билан ютиш юракни қувватлантиради, юрак ўйнаши ва нафас торлигини кетказди.

- Турли юрак безовталикларида қўлланилиши мумкин бўлган энг муҳим гиёҳлардан бири ҳам четандир. 1 чой қошиқ эзилган гул-барг кукунини ҳар кун сув билан ютиш ёки 1 чой қошиқ гул-барг қоришмасини 1 стакан қайноқ сувда дамлаб ичиш, ва четан мевасини ҳар куни бир ховучдан ейиш, ҳамда 1-2 йил бўйича ҳеч узмасдан қўлланиш ўта яхши натижа беради.

Буларни ишлатиш билан бирга 7 кун танаффус билан 21 марта 3 кунлик очлик қилинади. Юрак бухрони кечирганлар эса 3 кунлик очликдан сўнгра 3 ой танаффус билан 2-3 марта албатта 10 кунлик очлик тутишлари керак.

Юрак бухрон (кризис)и кечирганлар учун муҳим эслатмалар:

Бир мартада 200-250 гр.дан кўп емаслик керак. Таом миқдори кўпайса, юракнинг иши ҳам оғирлашади, бу миқдорни ҳазм қилиш учун 2-4 марта кўпроқ куч сарфлайди.

Таом сифатида янги ёки қуруқ мева, хусусан узум, анжир, олма, ва янги сабзавот, хусусан кўк баргли сабзавотлар, қизил лавлаги, сабзи, сарсабил карами, қовоқ, семизўти, тарвуз, асал, бодом, грек ёнғоғи, кўкат таомлари, сули ва арпа суви, гуруч, ҳафтада 1-3 марта қон гуруҳига мос гўшт, 2-3 марта балиқ, бир-икки марта янги тухум, сузилган зайтунёғи, ёнғоқ ёғи нон билан ейилиши мумкин. Картошка ора-сира печкада пўстлари билан пиширилиб, ейилса бўлади. Туз сифатида, фақат тош тузи кунда 1.5-2 гр. ишлатилиши мумкин. Сут маҳсулотларидан энг яхшилари – кефир ва қатик. Қон гуруҳи “А”, “В”, ва “АВ” бўлганлар қатикни ҳар кун, оқ оз тузли пишлок(брынза)ни ҳафтада 3-4 марта ейишлари мумкин. Қон гуруҳи “0” бўлганлар эса фақат ҳафтада 1-3 марта қатик ёки кефир ичишлари мумкин.

- Ич қотиши ва газдан эҳтиёт бўлиш керак. Чунки шишган ичаклар диафрагмани ҳаракатсиз қилади, нафас олиб чиқариш оғирлашади, натижада диафрагма ўпкалар билан бирга юракни сиқиштиради.

- Оғир юк кўтаришдан, тепа зиналардан ва тепаликлардан қочиш керак, бу каби ҳаракатлар юрак уришини тезлатиб, натижада, ҳаёт қисқаради. Зеро, бутун жонлиларнинг юрак уриши ҳисоблидир.

- Консерва ва ҳар қандай тайёр егуликлар, тайёр мева сувлари ва ҳар қандай тайёр ичимлик, йодли рафинланган туз, сунъий туз, Италия буғдойи (типи 405-550) ва маҳсулотлари, маргарин, гидрогенланган суюқ ёғлар умуман ишлатилмаслиги керак. Сигарет чекиш, кора чой, қаҳва, шоколад умуман ман этилади.

- Парфюмерия, дезодорант, бадан парвариши маҳсулотлари, кир порошоғи, кир суви ва шу каби моддалар ўта зарарлидир.

Қайд: Туғилганидан буён юрак касали бўлганлар учун доимо ҳар

душанба 36 соат очлик тутиш, озикланишни тартибга солиш керак. Бу тадбирларни олган кишининг юрак клапанларини ўзгартиришга, томирларни алмаштиришга, «янги» юрак ўтказиш, илдиз хужайра ишлатиш каби дунё ва охирати учун хавфли ҳаракат қилишига эҳтиёж қолмайди.

Бу табиий даволаш услуби Аллоҳ таъолонинг омонати бўлган вужудимизни муҳофаза этишга мустаҳкам бир восита бўлади.

Шиш ва саратон (рак)

“Ички иллатдан ўлган киши шаҳиддир” (Ҳадис)

Илмий тадқиқотларга кўра, инсон вужудида ёмон характерли хужайралар доим пайдо бўлиб туради, лекин баданнинг мудофаа тизими, энди ривожлана бошлаган бу хужайраларни тутиб йўқотади.

Иммунитет тизими ҳар қандай сабаб билан заифлашса, саратон хужайралари ривожланиб, кўпайишга бошлайди. Иммунитет тизими заифлашувининг турли сабаблари бор.

Лекин саратонли хужайраларнинг кўпайиши ва шиш пайдо бўлишидаги асосий сабаб **“Касалликларнинг Бошланиши ва Тарқалиши”** бўлимида айтилган сабабдир.

Аввал иммунитет тизими мувозанати қандай бузилганини кўриб чиқсак:

Зарарли таом ейилган пайтда токсинлар ва қолдиқлар кўпайиб, иммунитет тизими шиддатли реакция бера бошлайди, токсинларни чиқариб юбориш ва қонни тозалаш учун иссиқни чиқаради ва томоқдаги бодомсимон безларини шиширади.

Иссиқ чиқиши билан исиган қон токсинларни теридан тер йўли билан, лейкоцитлар эса метаболизм қолдиқларини эритиб, бодомчалар йиринги билан чиқаради.

Агар киши иссиқ туширувчи дори ва антибиотик ишлатса, бу иммунитет тизими реакциясини таъсирсиз ҳолга келтиради; чиқиши керак бўлган токсин ва қолдиқлар танада яна кўпаяди.

Бу шаклда ҳар қандай зарарли таом ва иммунитет тизимининг ҳар реакциясига дори билан қаршилик кўрсатиш иммунитет тизимини фалокатга олиб боради. Озикланиш одати тартибга солинмагунича, бу ҳолат такрорланаверади. Ва иккинчи бир хато қилиниб, сақланиш тизимининг олд томондаги аскарлари бўлган бўғиздаги бодомсимон безлари жарроҳлик билан олдирилади!

Бу ҳолатда «бодомча»ларнинг хизматидан маҳрум қолган иммунитет тизими довдирайди, мувозанатини йўқота бошлайди.

Нотўғри озикланиш бундан кейин ҳам тартибга солинмаса, кўричак шишиб яллиғланади. Ва буни тузатаман деб, учинчи хато қилинади: танада шиш пайдо бўлиш жараёнини бошлатган кўричак жарроҳлик билан олдирилади.

Чунки вазифаси ичаклар учун керакли микробларни ишлаб чиқариш бўлган кўричак, иммунитет тизими учун катта аҳамият касб этади. (Микроблар шиш хужайраларини сиқиштириб, бошқаради, соғлом хужайраларни асрайди).

Пайғамбаримиз (с.а.в.): *“Доимий тарзда сизир ва бузоқ гўшти ейиш садаф (псориаз), нес (витилиго), фил касаллиги (эlefантиаз), мохов ва яна бир неча касалликка олиб келади”*, деганлар.

Қадимги табиблар моховни барча тананинг саратони сифатида қарашар эди. (**“Таомлар”** бўлимининг **“Гўшт”** мавзусига қаранг.)

Бу касалликларнинг сабаблари - энг енгилдан энг оғиригача - бир хилдир.

Мол гўшти ошқозони кам кислота ишлаб чиқарадиган кишиларнинг (қон гуруҳи “А”) ошқозонида ҳазм қилинмайди, фақат чирийди. Чириган гўшт (ёки ҳар қандай ҳазм бўлмасдан чириган таомлар) қолдиқлари томирларга тикилади, аъзоларда ва тери остида тўпланади. Бу қолдиқлар - тикилган томирларга қон келмагани, лейкоцитлар билан чиритилиб ташқари чиқарилмагани учун - худди катта пахта бунтида бўлганидек, ичдан, секин-секин ёниб, кўп миқдорда ёқувчи газ чиқаришга бошлайди.

Тери остидаги ва аъзолардаги қолдиқларнинг ёниши натижасида тўқималар бузилади, қуруқ эгзема, садаф ва витилиго учун замин ҳозирлайди.

Қолдиқлар кўпайиб, ёниш кенгайганда генетик мутациялар, ва натижада шишлар, саратон ёки мохов каби хасталиклар ўртага чиқади. Мол гўшти (қизил гўшт) еган “А” гуруҳлиларда садаф, витилиго ва саратон тез учрайди.

Нобел мукофотини олган немис тадқиқотчиси Отто Варбург 1931 йили саратон келиб чиқишидаги айна механизмга ишорат қилган, саратон хужайраларининг соғлом хужайралардан турли метаболизмсининг бўлгани ва қанднинг саратонли хужайралари озикланганини тадқиқотида кузатганди.

Хужайраларда тўпланган ортиқча қанд, юқорида айтганимиз каби ёна бошлайди, ва каттайтириш факторини (IGF-1) орттиради.

Кишиларда касалликларнинг даволанишида ишлатилган ёки сут маҳсулотларини орттириш учун сигирларга берилган семиртириш гормони танадаги каттайиш факторининг миқдорини ҳам орттиради.

Вужудда анормал шаклда ортган IGF-1, тўқималарда хужайра кўпайишини бошқарувсиз орттириб саратонга сабаб бўлади.

Бошқа саратон сабаблари учун **“Кўшимча моддалар”**, **“Дорилар”** ва **“ГМО”** бўлимларига қаранг.

Иммунитет тизими вужуддаги қолдиқлардан қутулиш учун, уларни бир неча жойга тўплаб, ёқа бошлайди. Натижада шишлар, бир нуктада эмас, тананинг кўп жойида бир пайтда бошланиб, кўпая боради.

Ҳар бир шиш - ўша қолдиқларни ёқаётган “энергия маркази”дир. Бу шишларнинг фақат маълум катталиқка келганлари ташхис этилиши мумкин. Ташхис этилган бир шиш жарроҳлик билан олинганида, “ёқилғи” мажбуран бошқа шишга йўналтирилади ва шиш каттая бошлайди.

Кимётерапия қилинганда, иммунитет тизими ишдан чиққани учун, шиш (саратон) чиқиши бир муддат тўхтайдди. Иммунитет тизими ўзини тиклаб, жонлана бошлаганида, саратон такрор, янада катта тезлик билан ривожлана бошлайди. Бундай бўлиши табиий, чунки кимётерапия билан берилган ва бутун хужайраларни тўлдирган “ҳашорат дориси” - “энергия марказлари” учун битмас-тугамас ёқилғи манбаи бўлади!

Бу сабабли, бир шишга жарроҳлик билан аралаштириш фойда эмас, аксинча, зарар беради. Катта шишлар фақат танада саратон жараёни тўхтатилгандан кейин олиниши мумкин.

Таҷрибаларимиз шуни кўрсатадики, ҳар қандай органда бирор шиш пайдо бўлган касалларнинг барчаси ўтмишида кўп антибиотик, ҳарорат туширувчи ишлатган, бодомсимон безлари ва кўричагини жарроҳлик билан олдириб ташлаганлардир.

Малярия, иситмали хасталиқларга учраб, ҳарорати туширилмаганлар ҳеч қачон саратон билан касалланмаганлиги тасбит этилгандир. Чунки бу ҳолатда юксак ҳарорат вужуддаги қолдиқларни ташқарига чиқариб ташлайди. ”Саратон” ташхисиди тез-тез хато қилинмоқда. Чунки саратон ташхиси қўйилиб, бу китобда айтилган курсларни бажарганларнинг 90% ҳатто 95% соғайишмоқда. Ҳақиқий саратоннинг эса давоси йўқ.

Аммо қўйилган ташхис тўғри ёки янглиш бўлсин, фарқи йўқ, саратон давоси кўриб, кимётерапия берилганларнинг барчаси саратонга номзоддирлар.

Саратон (рак) ва шиш(ғурра)лар даволаниши

Шишнинг ёйилишини тўхтатиш учун:

7 кун давомида ҳар тонг кетма-кет 3-4 марта лимон ёки грейфрут суви ичилади.

Кун давомида очикқанда, газанда, сачратқи, ёввойи семизўти, исмалок каби турли яшил баргли сабзавотлардан бири ёки пиёзнинг суви сиқилиб қизил лавлагги суви билан қориштирилиб, хоҳлаган миқдорда ичилади. Ҳар кеч 50 гр саримсоқли зайтун ёғи + 50 гр лимон суви аралашмаси ичилади. Ҳар тонг ярим чой қошиқ майдаланган шувоқўти, тушда бир ош қошиқ ёнғоқ суви бир стакан сув билан, ҳар оқшом ярим чой қошиқ майдаланган қалампирмунчоқ сув билан ичилади. 7 кун тугар-тугамас 3 кун очлик тутгандан сўнг жигар тозаланиши қилинади. («**Жигар тозаланиши, 1-нчи кун**» бўлимига қаранг.) Жигар тозалангандан бир ҳафта ўтиб, 7 кунлик оралар билан, жами 7 марта 3 кунлик очлик, 4-нчи ва 7-нчи очликдан кейин, жигар тозаланиши амалга оширилади. Очликлар орасида иккинчи кундан бошлаб, кейинги очликка қадар шувоқўти,

ёнғоқ суви ва қалампирмунчоқ ишлатилишда давом этилади. Бу 70 кунлик муддатдан 10 кун кейин, бир марта 10 кунлик очлик қилинади. Кейин ҳам 3 ой мобайнида ҳижрий ойларнинг 13,14,15-кунлари 3 кунлик очликлар давом эттирилади.

Сўнгра 3 ойнинг охирида такроран 10 кунлик очлик қилинади. 3 кунлик очликлар билан бирга тарама-хожамот бошланади. Хожамот тугагандан кейин 2-3 ҳафта ўтиб, зулук билан даволашга ўтилади, лекин зулук билан даволаш, касалнинг қон ҳолатига ва саратоннинг тарқалишига боғлиқ ҳолда хусусий шаклда қилиниши керак.

Натижани кўриш учун шифокор кўригига бориш мумкин.

Бу курс билан шиш хужайралари ўзгара бошлайди. Бунга боғлиқ бўлган шишлар камайиб, каттайиш ёки ёйилишида ҳеч қандай ўзгариш бўлмаслиги мумкин. Бу натижалардан асло кўркмаслик керак, чунки очликлар бошланганда, шишнинг зарарли таъсири тўхтаган бўлади.

1-нчи жигар тозаланишидан кейин: ҳар тонг бир чой қошиқ майдаланган шувоқўти, ярим соат кейин ярим чой қошиқ майдаланган қалампирмунчоқ; тушда бир ярим ош қошиқ ёнғоқ суви бир пиёла сув билан; ҳар оқшом бир чой қошиқ майдаланган шувоқўти, ярим соат кейин ярим чой қошиқ майдаланган қалампирмунчоқ сув билан ичилади.

2-нчи жигар тозаланишидан кейин: тонг - 1,5 чой қошиқ шувоқўти, бир чой қошиқ қалампирмунчоқ; тушда - 2 ош қошиқ ёнғоқ суви; оқшом бир чой қошиқ шувоқўти, ярим чой қошиқ қалампирмунчоқ, ичишга бошлайди.

3 кунлик очликлар билан бирга хожамот бошланади.

Хожамот тугагандан кейин 2-3 ҳафта ўтиб, зулук билан даволашга ўтилади, лекин зулук билан даволаш, касалнинг қон ҳолатига ва саратоннинг тарқалишига боғлиқ ҳолда хусусий шаклда қилиниши керак.

Бу курс билан шиш хужайралари ўзгара бошлайди. Бунга боғлиқ бўлган шишлар камайиб, каттайиш ёки ёйилишида ҳеч қандай ўзгариш бўлмайди.

Бу натижалардан кўркмаслик керак, чунки очликлар бошланганда, шишнинг зарарли таъсири тўхтайд.

Баъзи ҳолларда касал 10 хожамот тугагандан кейин 2-3 ҳафта ўтиб зулук курсига ўтилади, лекин зулук курси, касалнинг қон ҳолатига ва саратоннинг тарқалишига боғлиқ ҳолда хусусий шаклда қилиниши керак.

Баъзи ҳолларда хаста 10 кунлик очликларни, 3 ойлик оралар билан 3-5 марта қилишга мажбур қолади. Бу 3 ойлик ораларда ҳафтада бир 36 соатлик очликлар қанда қилинмайди. Саратон курсида шувоқўти, чиннигул ва ёнғоқ сувининг алоҳида ўрни бор, уларни мутлақо (170 кун) ишлатиш керак. (**“Паразитлар”** бўлимига қаранг.)

Ёнғоқ сувининг тайёрланиши: 2 литрлик банкага (май-июль ойларида терилган) янги ёнғоқ бироз эзиб солинади, усти ботгунча қайнатилиб,

совутилган сув тўлдирилади усти ёпилади. Музлатгичда 7 кун тургандан кейин сузилади. Сув ранги қахваранг-яшил орасида бўлиши керак.

Мавсум тоза ёнғоқ мавсуми бўлмаса, ўрнига ёнғоқ ичидаги пардалар айнан юқорида кўрсатилган шаклда қўлланилиши мумкин. Фақат сув ўрнига уй сиркаси қўлланилади. Бу қоришим қоронги ва илиқ ерда 14 кун сақланади.

Очлик кунларидан ташқари кунларда озиқланиш шакли:

1-нчи жигар тозаланишидан кейин очлик ораларида озиқланиш шакли:

Эрталаб, 30 гр саримсоқли зайтунёғи ёки 10 гр седана ёғи ичилади. Эрталабдан тушгача, ҳеч нарса емасдан, мева ёки сабзавотлардан, қай бирининг мавсуми бўлса, 2-4 стакан ўшанинг суви ичилади. Тушда хоҳлаган янги мева ёки салат ейилиши ёки хоҳлаганча мева суви ичилиши мумкин.

Аср вақти, таом ейиш мумкин. Оқшом яшил чой, қарағай ниҳоли ёки розмарин чойи асал билан ичилади.

Оқшом 1-2 ош қошиқ кўқарган буғдой ейилади, бунга асал қўшилиши мумкин. Кўқарган буғдойни ейишдан аввал ювишни унутмаслик керак. Оғир саратон касали бўлганлар таом емасликлари, янги сабзавот ва мева ейишлари керак. Меъда ва ичак саратони бўлганлар эса мевани ҳам емасликлари, мева-сабзавот сувлари ичишлари керак.

Қуйидаги гиёҳлардан ҳар бири мукамал бирор озуқа экани билан бирга, айна пайтда, саратонга қарши дори ҳамдир: занжабил, саримсоқ, пиёз, сабзи, қизил лавлаги, ҳом исмалоқ, семизўти, индов, петрушка, оқ қарам, брокколи, қовоқ, яшил чой, қарағай ниҳоли, қайин ниҳоли ва розмарин.

- Кўқарган табиий буғдой ёки арпани йилнинг хоҳлаган ойида фақат 40 кун мобайнида еб тугатмоқ керак. Аммо энг яхши фойда олмоқ учун энг яхши пайт буғдой ва арпа экини пайтида, яъни, февраль-апрель ойлари дир.

- Қизил лавлаги сувини 50 граммдан бошлаб, кунда 200-400 граммгача кўтариш мумкин. Қизил лавлаги суви илк кунларда бош айланиши ва кўнгил айланишига сабаб бўлиши мумкин.

Кўникиш учун сабзи суви билан аралаштириб ичиш керак. кўниккач 100 гр қизил лавлаги суви + 50 гр сув билан аралаштириб, кунда 4 марта ичилади. Бу аралашмага 50 гр пиёз суви қўшилса яна-да таъсирли бўлади. Турли хил шиш ва саратонга фойда беради.

- Сабзи суви, ошқозон ва ичак саратони ва барча шишларга қарши ишлатилади. Чунки саратон, одатда ичаклар касал бўлганда келиб чиқади, яъни ичаклари касал бўлмаган киши саратонга тугилмайди.

Сабзи суви барча саратонларга, хусусан, тери, кўз, мия ва ўпка саратонига қарши мўъжизавий дори ҳисобланади.

Саратон билан оғриган касалнинг 10 кунлик очликлар орасида,

ҳафтанинг 2-4 кунини фақат сабзи суви билан ўтказишлари жуда фойдали.

Жигар тозаланганидан кейин, 21, 30 ёки 40 кун фақат сабзи суви ичганлар, кунда 1 ош қошиқ янги майдаланган седанани 50-60 гр. тоза асал аралаштириб еганлар, кейин 10 кун оч қолганлар, кейин тоза сабзавот ва мева еганлар мукамал бир сихҳатга соҳиб бўлишлари мумкин.

Сабзи суви кунда 400 гр.дан 1.5 литргача ичилиши мумкин. Сабзи суви кунда 200-250 гр. пиёз суви қўшиш яна-да таъсирлидир. Барча сабзавотлар каби сабзи ҳам пўсти билан сиқилиши керак. Кунда бир марта 1 чой қошиғи розмарин ёки бир чой қошиғи қарағай ниҳоли, бир стакан иссиқ сувда 30 дақиқа дамланиб ичилади. Умр бўйи 2 ҳафталик тараффус билан 3 ҳафталик курс ҳолида қўлланилиши мумкин. Газанда ҳар хил шаклда узоқ вақт ишлатилади: Чойи дамланади, таом устига сепилади, янги баргларидан салат ёки таом ҳозирланади, янгиси сиқиб суви ичилади. Пиёз суви билан аралаштирилса, яна-да таъсирли бўлади. Газанда уруғи табиий асал билан аралаштирилиб, ҳар оқшом 1 ош қошиқ ейилади.

Тирноқгул, газанда, бўйимодарон ва май чўпонтелпаги тенг миқдорда аралаштирилади. Бу аралашмадан 3 ош қошиқ 1-1.5 литр сув билан 10 дақиқа дамланганидан сўнг сузилади. Кейин кун давомида ҳўплаб ичилади. 10 кунлик курслар ҳолида бир ой ора билан 3-4 марта такрорланади.

Ёки:

- Сигирдуми томири, бинафша(ирис) томири, сачратқи томири тенг миқдорда аралаштирилиб, майда тўғралади. 1 чой қошиқ аралашма 1 стакан сув билан 10 дақиқа паст оловда қайнатилади ва сузиб ичилади, (кунда 2-3 марта такрорланади) Бу 30-40 кун давом этади. Бу жигар, қон ва бутун тўқималарни тозалаб, қувватлантирадиган доридир.

Ёки:

- 3 дона аччиқ қовун барги бироз асал билан ейилади ёки 4 (-5) аччиқ қовун барги билан бирга бир стакан сувда паст оловда 3 дақиқа қайнатилади, совугач бироз асал билан ширинлаштирилиб ичилади, барглари ейилади.

Икки кунда бир баргдан оширилиб, 7-10 барггача чиқилади.

Умумий 4 ҳафта ишлатилади, бир ой танаффус билан 3 марта такрорланади. Бу жараён ҳар йил қилиниши мумкин, фақат қон гуруҳи “0” ва “B” бўлганлар 7, қон гуруҳи “A” ва “AB” бўлганлар 10 баргдан кўп ишлатмасликлари керак. Аччиқ қовун зарарли моддаларни ич кетиши ва қусиш билан чиқариб ташлайди.

Ташқи шишларга қуйидаги дорилардан бири боғланади:

- Газанда уруғи яхшилаб майдаланади ва занжабил суви билан намланади;
- Газанда ёқилиб, кули янги майдаланган газанда уруғи билан аралаштирилади ва занжабил суви билан намланади;
- Газанда ёқилиб, кули эритилган тош тузи билан аралаштирилади;

• Янги майдаланган ёввойи семизўти, баргизуб, газанда, янги узум шоҳи ва барги, ўрмон печак, аччиқ қовун барги ёки заққум барги ёғли қоғоз устига қўйилиб, шишга ёпилади.. Пахта мато билан бойланиб, 6-7 соат туради.

Ушбу дорилар саратон яраларига ҳам ишлатилиши мумкин. Фақат ёғли қоғоз ўрнига пахтали мато билан ёпилади.

Бу ерда кўрсатилган дориларни қўллаган касал таом сифатида, фақатгина юқорида айтиб ўтилган ва саратонга шифо бўладиган янги сабзавот ейиши керак. Мева, тарвуз, асал, айтилган чойлар, кўқарган буғдой, асалли арпа суви, кунига 20-30 граммдан кўп бўлмаган микдорда ёнғоқ ва қовурилмаган бодом ейилиши керак ва бошқа ҳеч нарса ейилмайди. Жуда хоҳласа, ҳафтада 1-2 марта салат билан бирга 100-150 гр қайнатилган ёки духовкада пиширилган гўшт ёки балиқ ейиш мумкин.

Бу ҳолатдаги касаллар учун буғдой унидан нон ва маҳсулотлари, маргарин ва рафинланган суяқ ёғлар, қовурдоқлар, музқаймоқ, қаҳва, қора чой, қадоқланган таом ва ичимликлар қатъиян ман этилади.

Хоҳиш ва мавсумига қараб ичилиши мумкин бўлган сабзавот суви аралашмалари:

- 200 гр семизўти суви + 30 гр петрушка суви + сув аралашмаси.
- Тенг микдорда оқ қарам ва сабзи суви + 30 гр селдир барги ёки петрушка суви + сув аралашмаси.
- Тенг микдорда сарсабил қарами ва сабзи суви + 30 гр петрушка суви + сув аралашмаси.
- Тенг микдорда сабзи ва қизил лавлаги суви + 30 гр бодринг ёки петрушка суви + сув аралашмаси. (Хусусан, простатит, жигар, тухумдон саратонларига қарши.)
- Тенг микдорда исмалоқ ва сабзи суви + 50 гр газанда суви + сув аралашмаси.
- Сабзи суви + олма суви + сув аралашмаси.

Баҳорда:

- 100 гр газанда суви + 50 гр сачратқи суви + 50-100гр сув аралашмаси.
- 100-150 гр қатиқ суви + 50 гр газанда суви + 50 гр сачратқи ёки петрушка суви + сув аралашмаси.
- 50 гр пиёз суви + 100 гр ўртасидаги қаттиқ ўзаги билан бирга сиқилган қарам суви ёки газанда суви + 50-100 гр сув аралашмаси. 100 гр ёввойи семизўти суви + 50 гр газанда суви + 50 гр сув аралашмаси.

Фақат мусбат характерли катта шишлар, катта кист ва каттайган ёғ безлари жарроҳлик йўли билан олиниши мумкин. Агар жарроҳлик қилинса, аввал ичак ва жигар тозаланиши, кейин 3 кунлик очликлар 7 марта тутиши керак. Бу курс жараёнида шиш қўпчиб, осон олинадиган ҳолга келади. Шундай қилиш билан, шиш ва кисталар билан бирга жойлашган органнинг кесилишига ҳожат қолмайди.

Мустафо А., Истанбул, тадбиркор ҳикоя қилади:

“Касаллигим 1997 йил билинди. Бевозта бўлиб шифокор кўригига бордим. Чунки қўл, бурун ва жағимда каттариши бўлди. Олдирган МР натижаси касаллигимнинг гипофиз (миянинг секреция беши) аденомаси эканини айтишиди.

Касалликни билганимдан кейин 5 та профессорга кўриндик. Барчаси жарроҳлик амалиёти қилдириши кераклиги, бўлмаса касаллик натижасида кўр ёки юқори даражали қанд хастаси бўлишим мумкинлиги, жинсий ҳаётим бўлмаслигини айтишиди. Ҳатто Америкада ишлаган профессордан “амалиёт бўлсам, қутуламанми?”, деб сўраганимда, у бир киши шу каби амалиётдан кейин вафот этганини айтди.

Энг ёмон кунларим эди, у кунларни эслашни хоҳламайман. Ўлим Аллоҳдан, шифокор даво излайди, лекин ҳеч қандай даво кор қилмади, деган кунимиз Аллоҳ бир эшик очади. Мен ҳам шундай тушкун юрган кунларимда Ойдин хоним билан учрашдим, у менга даволаниши программаси берди, мен уни тадбиқ қилиб, бугунларга келдим, аммо соғликли келдим.

Ҳозир ҳар куни тонгда лимон суви, кунда бир, баъзан икки марта таом ейман, баъзан 3 кунлик очликларни тутаяпман”.

7 май 2011

КЎЗ КАСАЛЛИКЛАРИ

Кўз касалликлари мия, ошқозон, ингичка ичак, жигар, ўт пуфаги ва буйрак билан боғлиқ. Аввал бу аъзолар даволанади. Тана соғлом бўлса, кўз ҳам ўткирлашади. Оёқнинг бош ва кичик бармоғидан ташқари 3 та бармоқдаги оғриқ кўз бевозталигига ишоратдир. Кўзга ҳазмсизликдан ҳам кучли душман йўқ.

Даволаш:

Ошқозон ва ичак курсидан бошлаб, навбат билан жигар, мия, қон, буйрак тозаланади. Бу курс бутун кўз касаллари учун зарурийдир.

Кўз ёши каналларида туз йиғилиши ва тикқинлар пайдо бўлиши, кўз ва қовоқларда ўткир ёки сурункали яллиғланиш, иссиқ чиқиши, иссиқ сезувчанлик, чарчаш, томир тикилиши, кўришнинг хиралашиши, кўз босимининг юксалиши, катаракта бошланиши каби муаммолари борлар куйидаги дориларни ишлатишади:

- Фенхель, хусусан, ёввойи фенхель суви кўзга томизилади. Мўъжизавий шаклда кўзни қувватлантиради.

- 1-2 чой қошиқ фенхель ёки арпабодиён уруғи, 150 гр қайнар сувга аралаштирилади, 15 дақиқа дамлангандан кейин сузилади ва совуганидан кейин кўз ваннаси учун ишлатилади.

- Ҳафтада 1-2 марта кўзга 1-3 томчи дафна ёғи, зайтун ёки чўпонтелпак ёғлари томизиш кўз касалликларига фойда беради ва кўзни касалликдан асрайди.

- Кўзга кунда 1-3 марта 1-3 томчи лимон суви томизилади. Бу 8-10

хафта давом этилса, кўзни тозалайди, тузни кетказди, кўз иссиғини туширади, кўзни қувватлантиради. Лимон суви умр давомида ишлатилиши мумкин.

- Кўзёши халтаси ичига 1 томчи асал қўйиш, кўзларга таъсирли фойда беради.

Ёки:

- Петрушка, чўпонтелпак ёки кўк чой дамланиб кўзларга компресс қилади кейин бир томчи асал ёки янги лимон суви томизилади.

Ёки:

Пиёз ёки саримсоқ сувига айни миқдорда асал аралаштирилиб кўзга эрта-кеч 1-3 томчи томизилади.

Ҳар оқшом чаккаларга седана ёғи сурилади.

Бу амаллар асносида, кунда 2-3 марта, сабзи сувига 7-10 томчи седана ёғи қўшиб, ичилади. Заъфарон суви ичиш кўзни қувватлантиради, катарактадан сақлайди, томир тикилишларини очади.

Заъфарон суви: 1 тутам заъфаронни 200 гр сув билан аралаштириб, бир кун турганидан кейин сузиб тайёрланади.

Гречихани қайнатиб ичиш, кўзларга она сути ёки янги соғилган сигир сути томизиш, дуккакли унидан хамир қилиб қовоқлар устига қўйиш, бурунга чўпонтелпак ёки анфия (тамаки) тортиш, кулоқлар орқасидан ёки бошнинг орқа томонидан қон олдириш кўз босимини туширади.

Елка, кулоқ орқасидан, бўйиндан, энса чуқурининг пастроғидан, бошдан, бел ва думғазадан хожамот қилиш

Ва:

Чаккаларга зулук қўйиш - томир тикилиши, кўришнинг хиралашиши, кўз босимининг юксалиши, катаракта бошланиши, кўз жарроҳлиги ўтказган ёки йиқилиш натижасида яраланган кўзни тозалайди, қувватлантиради ва қон айланишини тузатади.

Эслатма: Кўз касалликларида тарама қон олдириш(хожамот)га курак орасидан бошлаш керак.

Ривожланган ва қотиб қолган катаракта, ривожланган глаукома ва кўз саратони касаллирига, кўз жарроҳлиги ўтказганларга, кимётерапия ва радиотерапия кўрганларга бошдан хожамот қилмайди, юзига банка қўйилмайди. Аммо бошга ва чаккаларга зулук қўйиш мумкин.

Кўз учун зарарли нарсалар:

Кўп ейиш, кўп сув ичиш, кўп туз ва табиий бўлмаган тузламалар, ўта нордон нарсалар ейиш, пиёз, саримсоқ, қора зайтун ва сирка ишлатиш, ошқозон ва ичакларда газ чиқарадиган таом (хусусан,ширинликлар) ейиш, таомдан кейин ухлаш, кўп ухлаш, кўп жинсий муносабатда бўлиш, тепага қараб ухлаш, ухламаслик, бақириб ва қаттиқ йиғлаш, тез-тез ҳаммомга тушиш, тез-тез юз ва бўйинга банка қўйдириш, тез тез қон

олдириш, майда ҳарфли ёзувларни кўп ўқиш.

Кўз учун фойдали нарсалар:

Оз ейиш, индамасдан кўп йиғлаш, аксириш, кулимсираш, бошни зайтун ёғи билан ёғлаш, бурунга зайтун, бодом, дафна ёғларини томизиш, ора сира қусиш, мия, жигар, буйрак ва қон тозалаш, яхши характерли бўлиш, тоза дарё ёки денгизларда сув тагида кўзларни очик тутиш, эрталаб чиққан офтобга қараш, тез-тез лекин қисқа муддат қуёшга қараш, маза қилиб ва етарлича ухлаш, баланд ёстикда ётиш, сочларни ўстириш, тез тараш, ҳар куни сурма ишлатиш, кўзларни тез-тез фенхель суви билан ювиш, оқ кўзиқоринни қайнатиб сувини ичиш.

Кунда 10-15 дақиқа кичик ҳарфли ёзувларни ўқиш фойдали.

Қадимдан инсонлар соат бўлмагани учун қуёшга тез тез қарашар, бу сабабдан кўз муаммоси бўлмасди.

Инсон вужудидаги ҳар аъзонинг ўн саккиз минг оламда бир мисоли борлиги каби, кўзнинг мисоли ҳам қуёшдир.

Оғиз соғлиги

Ҳар бир тишнинг тагида турли аъзоларга боғланган иккитадан акупунктур нуқтаси (олувчи) мавжуд. Еб ичиладиган озуқа ва энергия чайнаш билан бир-биридан ажралади. Энергия бу акупунктур нуқталари воситасида тананинг умумий энергия оқимида аралашади.

Милклар бутун аъзолар билан боғлиқ. Милкда бошланган бир касаллик милкка боғланган аъзога таъсир қилганидек, бир аъзода бошланган касаллик унга боғлиқ милкка ҳам таъсир қилади.

Масалан, олддаги уст милкларнинг қон айланиши мия қон айланишига боғлиқ. Бу милкларнинг аҳволи миянинг аҳволини кўрсатади. Милклар даволанар экан, айна пайтда миядаги қон айланиши ҳам даволанган бўлади. Шундай экан, оғиз касалликларининг даволаниши, албатта, умумий даволаш бошланганидан кейин бошланиши керак.

Энг кўп учрайдиган оғиз касалликлари, лабларда ва тилда шиш, яра(афт)лар, учук ва милк яллиғланишидир.

Лаблар ва тилда шиш - ҳазмсизлик, мизожга тўғри келмаган егуликлар ва ичимликлар, тананинг ҳар қандай жойидаги қуртлар, иммунитет тизимининг заифлашиши, факат энг кўп Аспирин каби дорилар, Аспартам, Аспасвит, Аспармикс каби ширинлаштирувчилар сабабли юзага чиқади.

Шоколад, сақич, ширинликлар, кетчуп, сосиска, газли ичимликлар, диета таомлари ва ичимликларида ва кўп дориларда ширинлаштирувчи ишлатилганини унутмаслик керак.

Афт (яра)лар, атрофи кизил кичик яраларга айтилади. Афтлар оғиз ичида пайдо бўлади, тез-тез такрорланади. Афтлар - юкумли касаллик эмас.

Мутахассислар афтларини иммунитет тизими муаммоларига, ДНК вирусларига ва ДНК ўзгаришига боғлашади. Афт (яра)лар, Бахчат касаллиги,

Оқденгиз харорати ва Ичак касалликларининг симптоми бўлиши мумкин.

Ароматлар, қўшимчали таомлар, синтетик ферментлар, синтетик гормонлар, антиревматик ва антидепресан каби дорилар афтлар келтирган сабаблар орасида жой олмоқда. (“ДНКдаги Ўзгаришлар” бўлимига қаранг.)

Учуқ, лабда, бурун остида ва жинсий аъзолар атрофида пайдо бўлган ичи суюқлик билан тўла шишчалар бўлади. Учукқа Херпес-симплекс вируси сабаб бўлади. Вирус танада ноактив қолиб, ички ва ташқи активланганда учук такрорланади.

Учуқнинг иссиқ чиқиши ёки шамоллашга боғлиқ экани ҳисобга олинса, умуман кўрқишнинг хожати йўқ.

Лекин Херпес ДНК вируси ҳисобланиб, ДНКга таъсир қилиб, унда ва хужайра тузилишида ўзгаришларга сабаб бўлади. Айни пайтда жисмоний, зехний ва руҳий ўзгаришларга ҳам олиб бориши мумкин.

Оддий ҳолларда учукдан кутулиш учун, унга қатик, нордон анор суви ёки сирка суриш етарли бўлади. Аммо Херпес-симплекс вируси факат очлик ва Қуръони карим ўқиш билан кетказилади.

Милк яллиғланиши (Периодонтит), тишларни қоплаган суяк ва юмшоқ милк тўқималарининг яллиғланишидир. Яллиғланган милк кизил ёки кўкиш бўлади, оғизни чўтка билан ювганда қонайди.

Туғишнинг олдини олувчи таблеткалар ва бошқа синтетик гормонлар, юрак дорилари, антибиотиклар ва анти-депресанлар каби иммунитет тизимида салбий таъсир қилган дорилар, қўшимчали емаклар, озикланиш бузуклиги ва ҳазмсизлик милк яллиғланишига сабаб бўлади.

Милк яллиғланиши фақат милкларга эмас, суяк тўқимасига ҳам таъсир қилиши мумкин. Милк яллиғланишининг бош симптомлари - оғиздан ҳид келиши, кўкариб-шишган милклар, тиш ювишда қонаш ва оғиз таъмининг бузилишидир. Касаллик жуда илгариласа, суяк эриб, милклар орқага кета бошлайди.

Баъзан қимирлаган тишни олиш керак бўлади. Тиш олинганда, ўрнига тампон қўйиш тўғри эмас, аксинча, қонни тўхтатмаслик ва оқишини таъминлаш керак.

Тампон, тиш томири атрофида бириккан яллиғли қоннинг чиқиб кетишини тўсади. Оқибатда, ичкарида қолиб кетган йиринг милк ва тишларни ушлаб турган суяклар яллиғланишига сабаб бўлади. Бу ҳолат йилларча давом этиши мумкин.

Тишларни тутиб турган суякларнинг яллиғланиши бошқа суякларнинг ҳам яллиғланишига (остеомиелитга) йўл очади.

Қизиғи шундаки, тишларни тутиб турган суяклардаги яллиғланиш тозаланганида тананинг ҳар қандай жойида кузатилган остеомиелит тузалиб кетади. Милк жарроҳлиги билан имплант қўйилиб, милк тарошланганда вужуднинг энергия оқимлари бир-бирига аралашади, тиш тагидаги акупунктур олувчилар бузилади ёки йўқолади. Оқибатда, мавжуд

касалликлар чуқурлашиб, янгилари юзага келади.

Бугун милклардаги яллиғланиш ва қонашни тўхтатиш сабабли, қил томирлар лазер билан қуйдирилмоқда.

Милклардаги қил томирлари лазер билан қуйдирилгандан кейин устки милкларга боғлиқ мия ва паст милкларга боғланган жинсий органлардаги қон ва энергия айланиши тузалмайдиган даражада бузилади.

Бундан ташқари, лазернинг ДНКга таъсир қилиши натижасида генетик мутациялар вужудга келади. Айни шаклда, замонавий технология маҳсули бўлмиш тиш тузилмаси билан айни хусусиятларга эга суяк кукуни каби дориларнинг тиш ёки милкларга ишлатилиши ҳам қутилмаган натижалар туғдириши мумкин.

Амалгама пломбалари фалаж, алзгеймер, паркинсон, эгзема, садаф, бепуштлиқ ва буйрак касалликларига сабаб бўлиши мумкин.

Соппа-соғлом ёш қиз амальгама пломба қўйдирганидан 1-2 ҳафта ўтиб, бўйнида садаф чикқани ва ҳайздан узилгани тажрибада кўрилди. Пломба олиб ташлангандан кейин ҳайз тузалди, садаф йўқ бўлди.

Нанотехнологик маҳсулотли протезлар, имплантлар ва нанокөмпозит пломбалар нотаниш ва қутилмаган хавфлар манбаидир. Бу таҳликалардан бири оғизга қўйиладиган «чип»дир. Бу «чип» воситасида беморнинг зеҳни “марказий компьютер”га автоматик боғланиб, унинг ҳатти-харакати бошқарилиши мумкин. (Масалан, бугун Олмония ва Америкада ҳарбий мақсадларда қўлланиладиган итларнинг тишларига титан қоплама қўйилиб, компьютер воситасида муайян буйруқ берилади).

Маълумки, бу метал (титан) оғиз касалликларидан кенг қўлланилади: титан-имплант, титаниум диоксид пломбаси, тиш оқартирувчи, тиш пастаси ва суяк тузида фойдаланилади.

Демак, тиш чириса, унинг ичини тозалаб, ҳар қандай «титан» ўрнига унга эски тип пломба қўйиш мантиқлироқдир (**“Зеҳни Бошқариш”** бўлимига қаранг)

Оғиз касалликларини жойлашувига кўра даволаш

Даволаш, юқорида айтилган оғиз касалликларига сабаб бўлган нарсалардан қочиш билан бошланади. Иккинчидан, оғиздаги амальгама ва нанокөмпозит пломбалар чиқарилади.

Бундан кейин:

- Ҳар тонг оғизга бир тутам ёввойи жамбул олинади. Бироз чайнагач, бутун оғиз ичи тўқималарига яхшигина шимилади. Оғиз ичи тўқималарида тўпланган токсинлар тупукка аралашади. Оғиз тўлса, тупурилади.

- Ҳар оқшом 8 дона қалампирмунчоқ тупук билан намланади, тишларда бироз эзилиб, лаблар билан милклар орасига тўрттадан қўйилади. Эрталабгача туради ва тупурилади. Бу 1-2 ҳафта давом этади.

Ҳар кун жағ ости билан қулоқларнинг олдиларигача банка қўйилади. 3-5

дақиқа туради. 2 ҳафта давом этилади, 3 ой танаффус билан такрорланади.

- 1 ҳафта ўтиб милкларга кетганича зулук қўйилади.
- Яралар ёпилганидан сўнг, мисвок ишлатиш бошланади ва камида 40 кун давом этилади.
- Оғизда тиш қоплама (коронка)лар бўлса, ҳар таҳоратда милклар массаж қилинади ва шишган милклар қонатилади.
- Умумий нўхот катталагидаги прополис, ёки қарағай сақичи + фи-миам аралашмасини 2-3 соат чайнагандан сўнг, ютилади. 40-60 кун да-вомда бу жараён милк қонашларининг ва яллиғланишининг олдини олади; ҳазми тузатади, ичакларни ишлатади.
- Зулук курсидан сўнг 3-5 кун ўтиб бошдан хожамот қилади.
- Кунда 2-3 марта тишлар мисвокланади, ҳар сафар мисвокнинг учи кесилади. Ёки милклар бармоқ билан массаж қилинади.
- Тиш тозалиги ва оғизнинг яхши ҳиди учун кунига 5-7 дона карда-мон ёки қалампирмунчоқ чайналади ва ютилади.

Қўшимча модда таркибли тиш пастаси ишлатиш тавсия этилмайди. (Чунки тиш пастаси оғизда яшаган ва оғиз соғлигидан масъулиятли бўлган 35 тур микробни йўқ этади. Бу микроблар тикланмагунича оғиз соғлиги ҳақда гапириш мумкин эмас).

Бу даволанишни амалга оширганлар тиш пастасининг тозаловчи эмас, кирлатувчи эканини англайдилар.

Қулоқ касалликлари

Ўрта қулоқ яллиғланиши ҳақда билги олиш учун **“Фибрил Конвулсиялар”** ва **“Қулоқ Оғриғи”** бўлимларига қаранг.

Қулоқ шанғиллаши

- Қулоқларга 3 томчи пиёз суви ёки янги сиқилган ёнғоқ барги суви томизилади;
- Қулоқларнинг орқасига қарағай сақичи ёки пиёз суви билан намланган пахта ёпиштирилади;
- Елим ўти чойи ичилади;
- 10 гр тош тузи, 50 гр илик сув билан эритилади. Сўнгра бу тузли сувдан керакли миқдор олинади ва айна миқдор асал билан аралаштирилади. Эрта-кеч илик қилиб 7-8 томчи қулоқларга томизилади. Ўртақулоқ яллиғланишига, кўзиқорин(грибок)га ва қулоқ гаранглигига фойда беради.

Қулоқларнинг ва бошнинг орқасидан қон олдириш; қулоқларнинг орқасига зулук қўйиш; чаноқ ости ва чаккаларга банка қўйиш, қулоқ яллиғланишини қуритади, гаранглик ва шанғиллашни кетказади.

Кир билан тўлиб қолган қулоқларга:

- Бир парча пахта фитил қилиб, асалга ботириб қулоқ ичига қўйилади, 2-3 кун туради. Кейин 16 миқдор карбонат + бир миқдор заъфарон сир-

қада эритилади, бироз илтиб кунига икки марта 7 томчидан кулоқларга томизилади. 5-7 кун амал қилинади. 5-7 кун ўтиб помпа билан илиқ сув бериб кулоқлар тозаланади.

Соч, қил ва тирноқлар

Қил, соч, соқол ва тирноқлар ҳаёт давомида ўсади, ўлимдан кейин ҳам бир муддат ўсишда давом этади, жасаддан айрилганидан сўнг чиримайди.

Сочлар миянинг умумий ҳолатини кўрсатади.

Мияси соғлом ва қувватли бўлганларнинг сочлари болаликда - сарғиш, балоғатга етганда - қизимтир, ёшликда - қаҳваранг бўлади ёки қораяди. Теп-текис ёки жингалак эмас, ўртача бўлади; жуда қалин ва сийрак эмас, ўртача қалинликда бўлади.

Киши каттаргани сайин сочлар секин-аста сийраклашади ва оқаради. Соғлом кишининг сочи ёшликда ва қариликда тез ўсади.

Буюқларимиз соч - сафодан, тирноқ - жафодан ўсади, дейишган.

Соч эркакларда ақл ва энергия ҳолатини, аёлларда эса аёллик, шайқат ва марҳамат сифатларини кўрсатади.

Соч ҳолати жигар, ўт пуфаги, юрак, ўпка, тухумдон, ичаклар, буйрақлар ва сийдик йўллари билан боғланган.

Жигар ва ўт пуфаги соғлом бўлмаса, бошнинг ён тарафларида соч тўкилиш бошланади.

Буйрак ёки юрак заиф бўлса, бош ўртасидаги сочлар сийраклашади ва заифлашади. Ўпкалар касал бўлса, сочлар қуруқ ва жонсиз бўлади.

Тухумдон касал бўлса, соч учлари иккига айирлади ва соч синувчан бўлади.

Метаболизм қолдиқлари сочлар ва тирноқлар воситасида ташқари чиқаради. Қолдиқлар қон воситасида тирноқларга ва соч илдизларига, кейин соч толаларига юборилади. Тирноқлардан ҳам бир неча касаллик ташҳис қилиниши мумкин. Қанд касаллигида, гормон бузилишида, бўғин, суяк, буйрак ва ўпка касалликларида, метаболизм бузилиши, қонсизликда тирноқнинг ранги, шакли, қалинлиги, нозиклиги, синувчанлиги, тез ёки секин ўсиши ўзгаради.

Қони заҳарли инсоннинг тирноқлари қалин, чизикли, кулранг ёки доғли бўлади.

Ичаклардаги бузилиш ва темир етишмаслиги тирноқ тагидан билинади. Тирноқларини олмаганлар ёки тирноқ еганларнинг анча-мунчаси руҳий мувозанати бузилган инсонлар экани тасбит этилди.

Қўлнинг каби оёқ тирноқларининг ҳам аҳамияти катта. Вужуддаги энергия оқими хатлари (линиялари) тирноқнинг икки ёнидаги акупунктур нуқталаридан бошланади.

Масалан, қўлнинг кичик бармоқ тирноғининг ён томонидан - юрак-

ка, ишорат бармоқ тирноғидан - қалин ичакка, бош бармоқ тирноғидан - ўпкага, узук бармоқ тирноғидан - нозиқ ичакка кетган энергия хатти (линияси) бошланади. Ўрта бармоқ тирноғидан эса бутун энергия хатт(линия)ларини бирлаштирган энергия оқими бошланади.

Ҳар бармоқнинг тирноғи уларга боғланган аъзонинг соғломлик ҳолатини кўрсатади. Бармоқлар - инсоннинг маънавий оламининг ойнаси: ўрта бармоқ - дин, узук бармоқ - ахлоқ, кичик бармоқ - юрак ҳолатини билдиради.

Узук бармоқ, масалан, бармоқ эгасининг ингичка ичагининг соғлиғи билан бирга ахлоқи ҳақида ҳам билдиради. Демак, инсон ахлоқи унинг еган таоми ва ҳазми билан тўғридан-тўғри боғлиқ.

Бармоқларнинг маънавий даражаси бор. Шу сабабли Пайғамбаримиз (с.а.в.) Ойишаи Сиддиқа (р.а.) онамиздан ривоят этилган ҳадисда шундай дейдилар: **“Эй, Ойша, тирноқларингни олганингда ўрта бармоғингдан бошла, кейин кичик бармоқ, кейин бош бармоқ, кейин ўрта бармоқнинг ёнидаги бармоқ, кейин шаҳодат бармоғингга ўт, бундай тирноқ олиш бойлик беради”**.

Албатта, бу тирноқ олиш шакли фақат мол бойлиги билан алоқали эмас, жуда кўп ҳикмати борлиги муҳаққак.

Пайшанба куни асрдан сўнг ёки жума куни таҳоратли тирноқ олиш суннат: “Бирор кимса жума куни тирноқларини олса, унинг танасига шифо келади, касалликлардан қутулади”. (Ҳадиси шариф).

Қадимда шу 4 та нарсанинг тупроққа кўмилиши буюриларди: соч, тирноқ, қон, туғилган чақалоқнинг эши ва киндиги.

Бу амр сўзсиз бажо келтириларди. Эски замонларда хотинлар сочларни тарар эканлар, тўкилган сочларни битта қолдирмай тўплашарди. Чунки соч ва тирноқ воситасида жодугарлар сеҳр қилишини билишарди. Бугун бу билгилар унутилапти. Қон ва соч ташҳис баҳонасида дунё лабораторияларига бемалол юборилмоқда.

Сочларнинг кимёвий таркибида кадмий ва селений бор. Бу икки модда нанотехнологияда қўлланилган иккита асос модда эканини ҳеч унутмаслик керак.

Соч тўкилиши

Соғлом кишида ҳар кун тақрибан 20 соч донаси тўкилади. Қон захарли бўлса, соч томирларини қуритади ва ортиқча соч тўкилиши майдонга келади. Янги тўкила бошлаган сочларни қутқариш мумкин. Лекин узоқ давом этган калликдан кейин соч чиқишини кутиш - қуриган дарахтдан мева кутиш кабидир. Қуриган соч тухумларининг яна жонланиши имконсиз.

Кимёвий модда ишлаб чиқарган фабрикаларга, катта йўлга яқин жойда яшаш, компьютерда кўп ишлаш, микротўлқинли печлар, тозалик моддалари, кортизон ва туғишни бошқариш таблеткаси, антиревматик,

антидепрессан ва бошқа дорилар, кимёвий соч бўёқлар ва шампунлар қўлланмоқ соч тўкилишига сабаб бўлади.

Шампунлар таркибида остроген гормонсимон кимёвий моддалар, ароматлар ва эритувчилар бўлгани учун умумий соғлиқни хавф остига қўйгани каби, сочининг кирланишига ва тўкилишига ҳам сабаб бўлади.

Шампун ишлатган ҳар ким аввал ҳафтада 1, кейин 2, кейин ҳар кун сочини ювишга мажбур бўлади. Бу ҳолат шампуннинг тозаловчи эмас, кирлатувчи эканини очиқдан очиқ кўрсатмоқда.

Даволаш:

Ҳадиси Шарифда: *“Сочларингизнинг сизда ҳаққи бор. Уларни таранг ва ёғланг”* дейдилар.

Ҳазрати Али (р.а.) *“Тароқ ишлатишга қаранг. Тароқ гам, вабо ва фақирликни кетказади, кўзларни қувватлантиради”*, дейди.

Инсон анатомияси ва физиологияни билган киши, бу сўзларнинг маъносини тушунади. Билмаган киши эса буларга ишониши кифоя қилади.

Тароқ тахта ёки суяк каби табиий нарсалардан бўлиши керак. Сочларни тараш бошнинг ўртасидан бошланади аввал ўнг, кейин чап томонга ўтилади.

- Зарарли таомлар умуман тарк қилинади ва табиий озикланишга ҳаракат қилинади. Алмаштириб, арпабодиён, қалампир ва газанда чойи ичиш, янги майда қалампир, бодринг, пиёз, саримсоқ, петрушка, қоратундак сочларни қувватлантиради.

Таомлар тартибга солиниши керак, жигар ва қон тозаланиши қилинади, ҳафтада 1 кун 36 соатлик очлик рўзаси тугилади.

- Ҳар очлик куни навбат билан елка, бўйин, бош, курак ораси, бел ва думғаза ва тиззалардан қон олдирилади. 3 ой ўтиб яна такрорланади.

- Ҳар баҳор ва кузда, қулоқларнинг орқасига, бўйинга, соч ўсмаган жойларга ва чиқиш ерига зулук қўйиш ҳам соч тўкилишини тўхтатадиган мўъжизавий жараёндр.

Дорилар:

- Баҳорда 30-40 кун давомида кўқарган арпа ёки буғдой ишлатиш сочларни гўзаллаштиради, порлатади ва бақувват қилади.

- Кунда 1 марта ёки ҳафтада 3 марта майдаланган седана билан аралаштирилган зайтун ёғи бош теришига массаж қилиб сурилса, шампун ўрнига тухум сариғи, қатиқ суви, ёғсиз қатиқ ёки намланган кепакли нон қолдиғи ишлатилса, сочлардаги бутун муаммолар йўқолади, ҳатто оқ сочлар қораяди.

- Қалампирли олма сиркаси бош терисига массаж қилиб сурилса ёки лимон суви ёки қайнатилган петрушка суви билан аралаштирилиб, сочлар силанса, қувватланади ва ўса бошлайди. Қалампирли олма сиркаси учун **“Қон ва Томирларнинг Тозаланиши”** бўлимига қаранг.

Бош терисига массаж қилиб сурилганида, соч тўкилишини тўхтатувчи, сочларнинг калинлашуви ва ўсишини таъминловчи қувватли дорилар:

- Ёнғоқ пўсти печда қовурилади, майдаланади, зайтун ёғи ва 1-3 томчи гул ёғи билан аралаштириб бош терисига сурилади.

- Янги газанда майдаси ёки суви, сирка билан бош терисига сурилса, садаф ва кепакни йўқотади, яраларни ёпади, сочларни қувватлантиради, порлатади.

- Зиғир уруғи яхшилаб қовурилиб майдаланади. Зиғир ёғи, зайтун ёғи ёки кунжут ёғи билан аралаштириб, бош терисига сурилади.

- 15 дона ёнғоқ + 40 дона хурмо уруғи печда яхшилаб пиширилади. Кейин 15-20 дона аччиқ бодом +30-40 дона аччиқ қалампир уруғи кўшилиб, майдаланади ва зайтун ёғи аралаштириб малҳам сифатида ишлатилади.

Кепакка қарши:

- Бўйин ва курак орасидан қон олдириш, қулоқ орқаси ва бўйинга зулук қўйиш жуда таъсирли восита.

- 100 гр селдир барги суви ёки 100 гр қизил лавлаги суви 30 гр сирка билан аралаштириб 2 ҳафта давомида ҳар кун бош терисига сурилади.

- Бош терисига сурилган артишок суви, хусусан, ёввойи артишок (туя тикани) суви кепакни йўқотади.

Ёки:

- Бодом майдаланади ва керакли миқдорда сирка билан аралаштирилади. Окшом бош терисига сурилади ва эрталабгача туради.

Ёки:

- Боб, кунжут, қовун уруғлари тенг миқдорда аралаштирилиб майдаланади. Кейин керакли миқдорда қизил лавлаги суви билан аралаштирилиб кун ора бош терисига сурилади. Орадаги кунларда, ичига бир неча томчи гул ёғи томизилган зайтун ёғи сурилади.

Энг кучли малҳам:

- Тенг миқдорда майдаланиб, эланган шиша ва туйилган қора хантал, керакли миқдорда зайтунёғига аралаштирилади ва бош терисига едирилиб сурилади.

Сочни бўяш

Ленфома ва қовуқ саратонларига сабаб бўлган 22 хил кимёвий кўшимча моддаларининг соч бўёғи ишлаб чиқаришда ишлатилиши таъқиқланган.

Лекин бу “соч бўёқлари энди зарарсиз”, дегани эмас. Соч бўёғи ишлаб чиқаришда ишлатилган, етарлича тадқиқ қилинмаган кўшимча моддалар ва янги кимёвий кўшимча моддалар ҳам шу каби хавфлар келтириб чиқариши мумкин.

Кузатган бўлсангиз, чақалоқларнинг бош суягининг марказида юмшоқ “лиқиллаб” турган бир бўшлиқ бор, бу вужуднинг ҳар бир хужайраси билан боғлиқ бир энергия марказидир. Бу бўшлиқ умр буйи шундай очиқ қолади. Кичраяди, аммо ҳеч қачон тамоман ёпилмайди. Инсоннинг бошига суртилган ҳар қандай кимёвий модда шу «лиқилдоқ» орқали вужуднинг ҳар хужайрасига ёйилади. Бундан ташқари, энса чуқуридан икки қош орасигача кетган, сийдик йўллари энергия канали устида жойлашган тахминан 100 дона акупунктур нуқтаси бор.

Сочларга ёки бошга сурилган моддаларнинг зарари ёки фойдаси бу акупунктур нуқталари воситасида буйрак, сийдик йўлларига ҳатто ҳомиладор аёлнинг ҳомиласига ҳам етиб боради.

Шампун ўрнига қатик суви, янги тухум сариғи, намланган кепак ёки табиий совун ишлатиш керак. Соч бўёғи ўрнига хина ишлатилиши мумкин. Турли ранглар ҳосил қилиш учун хинага айни миқдорда майдаланган қалампирмунчоқ эман пўсти, ёнғоқ пўсти, барги, чўпонтелпак, чой, қаҳва ва зайтун ёғидан бири ёки бир нечасини қўшиш мумкин. (“Хино” бўлимига қаранг.)

Шайтонтирноқ (тирноқнинг бармоқ ичига ўсиши)

Тирноқнинг бармоқ ичига ўсиши одатда оёқнинг бош бармоғида, тирноқнинг бир томонида ёки икки томонида бўлади.

Бош бармоқнинг ич томонида, тирноқ тубидаги акупунктур нуқтасидан жигар энергия оқими, ташқи томондан эса талоқ энергия оқими бошлайди. Бу аъзолар кишининг маънавияти учун жуда муҳим аъзодир.

Жигар - руҳ маркази, талоқ эса сир маркази билан боғланган, дейишади алломалар. Бузилган тирноқ халқ орасида “шайтон тирноқ” дейилишида чуқур маъно бор. Тирноқ бузилишидан қутулиш учун фақат тирноқни даволашга уриниш фойдасиз, ҳатто бу жигарга ва талоққа зарар беради. Аввало вужудга умумий даволаш курсини тадбиқ қилиш лозим.

Даволаш

- Аввало озиқланишни тартибга солиш, жигарни тозалаш, ҳижрий 13, 14, 15 кунлар оч бўлиш, хусусан, “Луқмон” ва “Бақара” сураси 163-164 оятларни ўқиш керак.

Ҳар оқшом оёқ ваннаси қилинади:

- 1 литр иссиқ сувга 100 гр тоғ тузи қўшилади ва оёқлар бу сувга солиниб 20-30 дақиқа туради. Туз ўрнига дамланган чўпонтелпак, ёнғоқ барги, қайнаган анжир барги ва шохлари, ёки қайнаган қарағай барги ҳам ишлатилиши мумкин.

Оёқ ваннасидан сўнг

- Бир бўлак пахта тузли сувга ботирилиб, тирноқни бироз кўтариб орасига қўйилади. Тузли пахта бармоқдаги яллиғланишни олади.

Ёки

- Анжир баргининг баргидан чиққан сут, пахтага сурилиб, айна шаклда тирноқ остига қўйилади ва янги анжир икки бўлиниб пахтага сурилади.
- Доим тоза пайпоқ ишлатилади, пайпоқ ва оёқ кийимнинг оёқни сикмаслиги керак.

Қилнинг ўралиши (қайтиши)

Қилнинг ўралиши (қайтиши), тананинг ҳар жойида бўлиши мумкин бўлган фақат жуда кўп думғазада чиқиб, периодик такрорланган хасталиқдир.

Такрорланишни олдини олиш учун умумий даволанишни ўтиш керак. Қил қайтишида тарам қон олдиришларга думғазадан бошланади.

Ва ҳар очликнинг илк кунни - яъни 10 кунда бир - қон олдирилади. Илк қон олдиришдан 5-7 кун ўтиб, думғазага 11 дона зулук қўйилади ва 3-4 ҳафта ора билан 3-5 марта такрорланади.

Янги ҳосил бўла бошлаган қил қайтиши атрофига банка қўйилади, оғриган жойга, ўртасидан кесилиб, тавода пиширилган пиёз - иссиқ ҳолда - қўйилади ва совиганда алмаштирилади. Оғриган жойда яллиғланиш бўлса, қора(ихтиол)малҳам билан компресс қилинади, 1 кеча тургандан кейин зулук қўйилади.

Қил қайтишининг шиши бўшағунича, даволаш юқорида айтилган ҳажмда такрорланади.

Қил қайтиши курсида зулукдан-да таъсирлироқ восита йўқ.

Лазер депиляцияси (қил тушириши)

Қўлтиқ ости ва қорин ости (қосиқ) қилларидан ташқари, қилларни олиш, дори билан тушириш, қош териш, оёқ, кўкрак, бел қилларини тушириш Исломда таъқиқланган. Инсон вужудидаги қил ва туклар, аслида, баданни ҳар хил таҳликалардан сақлайди.

Сўнгги йилларда, ҳар соҳада қўлланилаётган лазер, қилларни йўқотишда ҳам тобора кўпроқ қўлланилмоқда. Лазер депиляцияси қилдирганларнинг яқин 35-40% эркалардир.

Лазер депиляцияси, қил томирларидаги хужайраларни лазер нури билан ёқиб, такрор чиқмайдиган қилиб туширади. Қил томирининг тамоман йўқ қилиниши учун, камида, 5-6 сеанс керак.

Тери мутахассислари ДНК вируси бўлган Херпес-симплекс вируси бор хасталарга лазер депиляциясини таъқиқлашади. Чунки ўзи ДНКда ўзгаришларга сабаб бўлган Лазер, Херпес-симплекс вирусини янада активлаштиради. Дунё аҳолисининг 90% га яқинида бу вирус актив ёки инактив формада мавжуд. Бунга парво қилмай, хоҳлаган киши лазер депиляцияси қилдирмоқда. (“ДНКдаги ўзгаришлар” бўлимига қаранг.)

Масалан, зарарли ёғлар, токсинлар теридаги шу туклар воситасида ташқарига чиқарилмоқда. Шу боис, қил ва туклар баданни метаболизма қолдиқларидан тозалашда буйракдан сўнгра иккинчи ўринда турадиган аҳамиятли мавқега эга.

Яна-да муҳими, Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссаломнинг дега-нига кўра, одамнинг жони вужуддан чиққанда, бадандаги ҳар бир қил тубидан чиқар экан. (**«Инсон насли тугамокда»** бўлимига қаранг)

“Аллоҳ, баданларга нақш чизган ва чиздирганни, юз тукларини ол-дирганни, гўзаллик учун олд тишларининг ораларини йўндирганни ва Аллоҳнинг яратганини ўзгартирганни лаънатлади.” (Саҳиҳий Бухо-рий, «Китоб-ул- Либос»,153)

Баъзи буюклар, “Қил олганлар қилларнинг ҳикматини билса эди, бо-шини тошларга ура-ура ҳаётларини охирига етказган бўлишарди”, дей-ишган.

ТЕРИ КАСАЛЛИКЛАРИ

“Кимки ҳайз даврида хотини билан жинсий алоқада бўлса ва бу муносабат сабабли тугиладиган бола ёки ўзи садаф, нес ёки мохов касалига мубтало бўлса, ўздан бошқани айбламасин”. (Ҳадис)

“Доимий равишда сигир ва бузоқ гўшти ейиш садаф (псориаз), нес (вителиго), мохов, бесўнақайлик (фил касаллиги) ва бошқа бир неча касаллик келтиради”. (Ҳадис)

Пайғамбаримиз (с.а.в.) олача ва садаф учун - бири маънавий, иккин-чиси жисмоний - иккита сабаб кўрсатганлар (**«Гўшт»** бўлимига қаранг). Аввал биринчи сабабга тўхталсак:

Яратганнинг таъқиқларига бўйинсунмаган бутун борлиқлар жазола-нади, лекин бунинг ҳикматини тушуниш қийин, буни таҳлил қилиш ҳам фойдасиз.

Олача ва садафнинг иккинчи сабаби - сигир ва бузоқ гўштини доим ейиш, тайёр сосиска ва колбаса каби аралаш гўшт ва бир таомни ҳазм қилмасдан, иккинчи таом ейишдир.

Бу доимий ҳазмсизлик натижасида ишлаб чиқарилган ёқувчи ток-син ва қолдиқлар жигар, талоқ ва буйрақларнинг фаолиятини буза-ди. Бу бузилиш оқибатида токсин ва қолдиқлар ортиб, аъзолар уни ташқари чиқишда қийналади ва вужуд бу қолдиқ-токсинларни терига йўналтиришга мажбур бўлади.

Тери кишининг табиатига мос, ё яра, ё эгзема ёки садаф воситасида токсинларни ташқарига чиқаради. Лекин қолдиқ ва токсик моддаларни ташқарига чиқаришга терининг кучи етмаса, қолдиқ ва токсинлар тери паст қаватларида тўпланиб, у ерда чирийди ва тери хужайраларини бузадиган газ чиқара бошлайди.

Бу нуқтадан кейин вителиго, мохов ёки саратон касаллиги юзага келади.

Бу хасталиклар сабаблари фарқли бўлиши мумкин, аммо уларнинг даволаниши, асосан, бир хил: озикланишнинг тузатилиши билан бирга ошқозон, ичак, жигар, буйрак тозаланиши ва бошқа тозаланишлар қилинади.

Хрониклашган тери касалликларини ташқаридан, даволаш фойдасиз, ҳатто зарарлидир. Чунки, локал даволаш вужуддаги токсик модда ишлаб чиқаришни тўхтата олмайди. Локал даволаш билан тери касаллиги бир муддат яхшиланиши мумкин, аммо кейин яна пайдо бўлади. Бу айлананинг охири йўқ.

Зарарли, чунки танадан чиқарилган токсик модданинг чиқиш йўли терига сурилган даволаш воситалари билан ёпилади ва ички аъзолар зарар кўради.

Бир бемор тиб дунёсида ташҳис қилинмаган кўз касаллигидан шикоят билан келди. “Неча хил касалликлар ўтказдингиз?”, деб сўраганимда, “ҳеч қандай касаллик кечирмадим. Фақат икки йил аввал кичик безовталик ўтказдим. Икки оёғим ҳам ўрта уч бармоғим орасида ёқувчи ва жуда кўп қичийдиган оқиш бор эди. Лекин фармацевт танишим, соғ бўлсин, бир дори берди ва бу оқишнинг бир-икки кунда тўхташини айтди. Дорини сурдим, оқиш ҳам, қичиш ҳам кетди. Қутулдим. Лекин бу воқеа кўз касаллигим билан ҳеч қандай алоқаси йўқ”, деди.

Афсуски, бу воқеа тўғридан-тўғри кўзларидаги касаллик билан алоқали эди, чунки оёқнинг ўрта уч бармоғининг акупунктур нуқталаридан бошлаб, кўз марказигача кетган энергия оқими бор.

Касал одам ишлаб чиқаришда олтин ва кумуш ишлатиладиган кимёвий моддалар (синил кислота каби) билан ишлаганди. Бу моддалар кўз марказига бирикмасдан, оёқ бармоқларининг орасидаги оқим билан чиқаётган эди. Чиқиш йўли фармацевт берган дори билан ёпилгач, ташҳис қилинмаган бу кўз касаллигига тутилган.

Эгзема

Қўллар, юз ёки жинсий аъзолардаги эгземалар, кўпинча, аллергия реакциялар натижасида юзага келади.

Бу тип эгземаларнинг сабабларини ташқи сабаблар дейиш мумкин.

Масалан, бўтқа билан озикланган чақалоқ юзидаги эгзема бўтқадаги сут кукуни ва витаминларнинг аллергия реакцияларга йўл очишидан келади.

Буғдой уни (гени ўзгарган буғдой типи 405-550) билан ишлаганлар (қон гуруҳи “0” ва “В” новвойлар)нинг юз ва қўлларидаги эгземалар ёки кимёвий моддалар ва порошок билан ишлаганларнинг эгземалари ҳам бу гуруҳга кирилади. Бу тур эгземалар, эгземага сабаб бўлган моддалардан узоқлашганда, ўз-ўзидан ўтиб кетади.

Умумий даволаш

Барча эгземанинг давоси, юкорида айтилгани каби, озикланишни ва хазми тартибга солиш, жигар, буйрак ва қонни тозалашдан ўтилади.

Озиқланишни тартибга солиш ва жигар тозалашдан кейин локал даволашга киришилади.

Тозалашлар билан бирга 7 кун ораликлар билан 17 марта 3 кунлик очлик қилинади.

Тўққизинчи ва ўн олтинчи очликдан сўнгра жигар тозалаш қилинади, ўн еттинчи очликдан сўнгра буйрак тозаланади.

Бир ой кейин 10 кунлик очлик қилинади, очликдан кейинги ўн биринчи кун мева суви ичилади ва жигар тозаланади. Уч хафта кейин буйрак тозаланади. («3 кунлик очлик», «10 кунлик очлик», «Жигар тозалаш», «Буйрак тозалаш» бўлимларига қаранг)

Муайян (локал) бўлгаларнинг даволаниши

Озиқланишни ва ҳазми тузатгандан кейин, муайян (локал) бўлгаларнинг даволаниши бошланади.

Бадандаги муайян бўлгалардаги қуруқ эгзема иссиқ сув билан ювилгандан ёки сув бўғига тutilгандан кейин, яхшилаб артилади. Кейин қуруқ ёки намли эгземанинг атрофига банка ёки зулук қўйилади ёки хожамот қилади.

Бу жараёндан кейин эгземани қашиш ва қонатиш керак.

Кейин қуйидаги дорилардан 1-2 донаси қўлланилади:

- Ярим литр сирка қайнатилади, бироз совуганидан кейин 1 ош қошиқ тош тузи сирка ичида эритилади. Тоза мато, иссиқ тузли сиркага ботирилиб, бир неча марта эгземага қўйилади. Мато совумасдан, янгидан иссиқ тузли сиркага ботирилиб, эгземага қўйилади ва шу шаклда касал чидайдиган даражада такрорланади. Бундан сўнг эгземани пўст коплайди, пўст остида янги, тоза, соғлом тери чиқади ва экзема бутунлай йўқ бўлади.

- Пиёз суви + олма сиркаси, ёки пиёз суви + жамбул суви, ёки янги газанда майдаси (ёки суви) + сирка тенг миқдорларда аралаштирилади ва эгземали жойларга қўйилади

- Янги эзилган газанда ёки газанда суви, сирка билан аралаштирилиб, эгземали ва садафли ўринларга сурилади.

Юқоридаги қоришмалар навбат билан қўлланилади. Қўлланилган сирка қанчалик ўткир бўлса, шунча яхшидир. Эгземага қарши ўткир сиркадан-да яхшироқ даво йўқдир.

- Етарли миқдорда дафна меваси, пўсти ва барги (ёки фақат барги) бир идишга солинади. Устидан икки бармоқ баландлигида сув қуйилади ва паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. Тоза мато, иссиқ дафна сувига ботирилиб, эгземали жойларга қўйилади. Мато совумасдан, янгидан иссиқ дафна сувига ботирилиб, эгземага қўйилади ва шу шаклда касал чидайдиган даражада такрорланади. Бундан мақсад – дафна суви билан енгил ёниқ пайдо қилишдир. Ёниқдан кейин эгземали ўринларда пўст ва пўст остида янги, тоза ва соғлом тери пайдо бўлади.

Дафна барги ўрнига заққум барги, ёнғоқ барги, ёнғоқнинг ич пардала-

ри ва ёнғоқ пўстлоғи (пишмаган ёнғоқнинг яшил пўстлоғи яна-да яхшидир), тирнокгул гули ва барги ёки чўпонтелпак айни шаклда қўлланилади. Фақат тирнокгул ва чўпонтелпак қайнатиб эмас, дамланиб ишлатилади.

- Қўрғошин парчаси, сирка ичида 2-3 кун тургандан кейин чиқарилади ва куритилиб ташки қатлами олиниб, кичик парчаларга бўлинади. Бир миқдор кумуш ва аччиқбодом, олинади ва улар бирга печда - бодом кул бўлгунича - ёкилади. Бу шаклда тайёрланган дорилардан 3 гр қўрғошин + 3 гр ёкилган кумуш + 3 гр аччиқбодом кули + 3 гр куруқ чистотел ўти барги ховонда яхшилаб туйилади. Эланиб, 1-3 томчи гул ёғи ва етарли миқдорда ўткир сирка билан қаймоқ ҳолига келтирилади. Аввалдан сирка сурилиб, қашиб, қонатилган эгземали жойларга сурилади ва туради.

- Денгизнинг кирланмаган, тоза соҳилидан ёки тез оққан дарё четидан олиб куритилган 5 гр оқ лой; 5 гр олтингугурт билан туйилади ва 5 гр. ошқовоқ кули қўшилиб аралаштирилади. Кейин етарли миқдорда ўткир сирка билан аралаштирилади ва эгземали жойларга сурилади. 1 ош қошиқ аччиқ қовун суви билан аралаштирилса, янада яхши бўлади.

- 6 дона тухум 12 дақиқа қайнаганидан кейин тухум сариклари ажратилиб, оловга тутилади. Тухум сариғидан оққан модда тўпланади ва эгземали жойларга сурилади. Ишлатилган сирка қанчалик ўткир бўлса, шунчалик яхши, эгзема учун ўткир сиркадан яхши даво йўқ.

Эгзема учун фойдали нарсалар: Қатик, қизил лавлаги, сабзи, олма сувлари истеъмол қилиш; газанда, чўпонтелпак ва сачратқи ишлатиш; эгземани денгиз ёки булоқ суви билан, хусусан, олтингугурт суви билан ювиш; эгземани қашиш ва қонатиш; эгземали жойларга тош тузи ва сирка суриш; атрофига банка қўйиш, хожамот ва зулуклар билан қон олдириш; хижрий ойларнинг 13,14, 15-нчи кунларида доимий очлик тутиш. Инглиз тузи хафтада бир марта ичиш.

Эгзема учун зарарли нарсалар:

Тайёр қўшимчали таом ва ичимликларнинг барчаси, сосиска, колбаса каби аралаш гўшт маҳсулотлари.

Эски тухум ва тухум кукуни, пастеризация қилинган, туриб қолган сут ва сут кукуни, тузлама ва аччиқлар, нордон ва ўта ширин таомлар, гени ўзгарган маҳсулотлар, синтетик дори ва витаминлар, парфюмерия, кир порошоги, идиш товоқ ювиш суюқлиги, туалет тозалаш моддалари ишлатиш.

Садаф (Псориазис, барас, қора барас)

Нормал тери хужайралари 28-30 кунда етишади ва тери юзидан тўкилади. Лекин садаф касаллигида тери хужайралари 3-4 кунда етишади ва улар уст қатламда йиғилиб, теридан қизил бўртмалар чиқаради.

Тез-тез учраётган бу касаллик оқ танлиларда кенг тарқалган. Статистикага кўра, ғарб мамлакатларида кишилар сонининг юзда иккисиде садаф касали бор.

Садаф ва витилиго томири бир бўлган икки касаллик.

Оддий ҳолатларда, кон гуруҳи “0” бўлганлар - буғдой маҳсулотларидан, кон гуруҳи “А” бўлганлар - мол (қизил) гўшт маҳсулотларидан узоқлашсалар, умумий даволашнинг бошидаёқ, безовталиклар кетади...

Кон гуруҳи “Б” бўлганларнинг табиатан буйраклари заиф. Уларда доимий ҳазмсизлик бўлиб, метаболик қолдиқлар кўпайганида, заиф буйраклар бу қолдиқларни ташқарига чиқаришга кучи етмайди ва уларни псориаз (садаф касалиги) воситасида чиқариб ташлашга мажбур бўлади. Демак, бу вазиятда аввало ҳазмсизликни бартараф қилиш керак бўлади.

Даволаш

Умумий даволашдан бошлаб, жигар, мия, сийдик йўллари ва буйрак тозалаш қилинади. Садафга яқин ўринларга хожамаат қилинади, садаф устига зулук қўйилади. Умумий даволаш учун “Эгзема” бўлимига қаранг.

Умумий даволаниш билан бирга локал бўлгалар ҳам даволанади:

- Садафли жойларда ҳар ҳаммомдан кейин зайтун ёғи сурилади.

Кейин туйилган қораарча шишқаси ёки қора хантал ёки қора турп уруғи, майда кукун ҳолида садафли жойларга яхшилаб едирилиб сурилади.

Буларнинг ўрнига садафли жойларга аччиқ қовун суви ҳам яхшилаб едирилиб, сурилиши мумкин.

Ёки:

- Янги чинор пўсти сирка билан қайнатилади ва садафли жойларга сурилади.

- Ва ҳафтада 2 марта эрталаб 30 гр англиз тузи сувда эритилиб, оч коринга ичилади.

- Лаванда суви зайтун ёғи билан ичиш, сўнг анжир ейиш, талокни тозалайди ва садафни томири билан йўқотишда ёрдамчи бўлади.

Лаванда шарбатининг тайёрланиши:

1 ош қошиқ лаванда гули 500 гр сув билан паст оловда 5 дақиқа қайнатилади, 15 дақиқа туриб, сузилади. 40 даражагача совуганида етарли миқдорда асал қўшиб, кунда 100-150гр ютум ютум ичилади, музлатгичда сақланади.

Халқ орасида айтишлишича, Мадина тупроғи садаф учун шифоли.

Асро Г., (20 ёш, Истанбул) ҳикоя қилади:

Соч тагида кепаклаш бўлган пайтда шифокорга бордим, тери касаллиги эканини айтди ва аптекада дори қилдирди. Дори қатрондек ҳид тарқатарди, ҳар оқшом бошимни оғритарди. Ҳомиладор бўлганимни билганимдан сўнг, уни ташладим. Бошимдаги кепак табақалари борган сайин қалинлашди.

Ҳомиладорлигимнинг илк ҳафталари таҳликали ва оғир кечди. 7 ойда енгил қонашлар бўлди. Шифокорга борсам эрта туғиш хавфи борлигини айтди, бола ўпкасининг ривожланиши учун препарат ампуласи қилди. 3 соат ора билан туғишни кечиктирувчи дори ишлата бошладим. Шу сабабли юрак ўйнаши

ва ошқозонда безовталиқ бўлди. 2 ҳафта икки кунда бир шифокорга қатнай бошладим. Биз нормал туғишни кутаётиб, боланинг 35 ҳафталик бўлгани аниқланди ва тезда «цезар амалиёти» қилишди.

Чақалоқ жуда безовта эди. 17 кунлигида пневмония ташҳиси билан касалхонага бордик. 4 кун давомида антибиотик ва кортизон қилишди. Уйга жўнатилганимизда газли, безовта ва тинмайдиган чақалоқ эди. Йиғлаган овози кўчаларга эшитиларди.

Бола 4.5 ойлик бўлганида тиззамда бир оғриқ, иши, пайдо бўлди, иссигим чиқиб, оқсоқлана бошладим. Берилган дорилар ҳеч фойда бермади. Такрор таҳлил, тадқиқ қилинди, лекин ҳеч нарса билмадилар.

Тиззаларимдан 3 марта сув олишди, яна натижа бўлмади. Университет касалхонасида қилинган таҳлиллардан ва олинган сувлардан кейин «*rosyearchitrit*» ташҳиси қўйилди. Такрор дори ола бошладим.

Бу орада садафларим ортди. Америкадан келган дорилар ва шампунлар ишлата бошладим, лекин ҳамма нарса бир хил тураверарди.

Тиззам янада ишиганида, такрор касалхонага бордим, “садафдан келган яллиғли ревматизмга боғлиқ артрит” дейишди. Тез ёрдам сифатида 2 антибиотик қилинди.

Бу орада дорилар қабул қилишни бошладим: Делакортин, Эмексатекс, Арава, Омерпол, Ендол. Табиийки, боламни сутдан чиқардим. Бунинг учун Достинекс ишлатдим.

Оғриқ ва иши каттарганида, яна кўпроқ дори ола бошладим. Ишлатган дорилар саратон дорилари эканини билганимда, жуда сиқилдим, йиғладим.

Оғриқларим ўтмаётгани учун касалхонада серум даволаниши бошланмоқчи эди. Бир танишим Ойдин хоним ҳақида айтиб қолди. Ойдин хоним боламнинг безовталигини билиб, мен билан бирга унга ҳам очлик, хожамот ва зулук курсини тавсия этди. Талоқ ва жигарим бузилган, юрагимга ҳам ўтган экан.

Ҳамма дориларни бир томонга суриб, Ойдин хонимнинг тайинлаган даволаш курсини бошладим. Энди боламни сиқма мева сувлар ва қўшимчасиз таомлар билан озиқлантира бошладим.

Очликлардан кейин қилинган икки жигар тозаланишида танамдан нималар кетганини ҳайрат билан кўрдим. Хозир хожамот ва зулук курсини тугатдим. Ўзимда ва боламда курсни амалга оширишида чиққан муаммолар мени кўрқитмади, сабр билан давом этдим. 7 та 3 кунлик очлик тутишим қолди. Дори ишлатган пайтимга қараганда, жуда яхшиман ва соғломман. Садафга шифо топдим. Болам ҳозир фаришта. Роббимга чексиз шукрлар бўлсин”.

Пес (Витилиго, барас, оқ барас)

Витилиго, пигмент йўқотиш натижасида, нормал тери устида оқ доғларнинг чиқиш ҳолатидир. Витилиго ҳар қандай ёшда чиқиши мумкин. Доғлар текис, пигментсиз ва куюқ чегарали бўлиб кузатилади.

Кўп таъсирланган жойлар юз, тирсак ва тиззалар, кўл ва оёқлар ва генитал жойлар бўлади. Бундан ташқари, травма ва босим кўрган жойларга ҳам таъсир қилади. Баъзи доғлар пигментация чиқариши мумкин. Пиг-

мент йўқотиш жараёни ривожланмаслиги ҳам ривожланиши ҳам мумкин.

Умумий даволаш учун “Эгзема” бўлимига қаранг.

Озиқланишни ва ҳазмни тузатгандан кейин муайян бўлгаларни даволаш бошланади.

Муайян (локал) бўлгаларни даволаш

- Чала пишган анжир, анжир сути, янги ёки қуруқ анжир барги, майдаланган семизўти уруғи, семиз ўти ёки семизўти суви, аччиқ қовун барги, аччиқ қовун суви, янги майдаланган газанда уруғи, газанда, газанда суви, қончўп суви, майдаланган қора қораарча уруғи, янги майдаланган седана, седана ёғи, майдаланган қора хантал ёки майдаланган турп уруғи витилигога яхшилаб бостирилиб, ҳатто қонатилиб сурилади.

Ёки

- Яшил ёки оқ шиша майдаланади, печда ёқилиб, туйилади. Туйилган шиша, мирт ёғи (ёки зайтун ёғи) билан аралаштирилиб малҳам ҳолига келтирилади ва витилигога суртиб едирилади.

Дори суришда терини чимчилаш ва ишқаш керак, токи қизарсин, шишсин, ҳатто қонасин.

Витилиго жойларида қизариш ва қонаш касалликнинг яхшиланиши мумкинлигини кўрсатади. Бу жараёндан кейин яралар устига зайтунёғи ёки мирт ёғи сурилади. Бу бир ҳафта давом этади.

Бир ҳафта ўтиб, қуйидаги дорилардан бири эрта-кеч ишлатилади:

- Майдаланган қора хантал илиқ табиий ўткир сирка билан аралаштирилади, витилиго жойларига сурилади. Касал чидайдиган даражада туради ва ювилади, сўнг зайтун ёғи ёки мирт ёғи сурилади.

Ёки

- Майдаланган седана билан сирка, паста ҳолига келтирилиб сурилади ва бир кеча тургандан сўнг, айна шаклда ёғланади.

Ёки

- Янги заққум барглари зайтун ёғи билан аралаштирилиб паст оловда қайнатилади. Барглар қуриганидан сўнг сузилади, бу ёғга асал муми қўшилиб паста ҳолига келтирилади. Энг охири олтингугурт қўшилиб паста яхшилаб аралаштирилади ва қуёшда, қалин пўст ҳосил қилгунча витилиго жойларига сурилади: касал чидаганича туради.

Ёки

- 2 ош қошиқ майда ва янги туйилган седана + 1 ош қошиқ хина + янги туйилган қуруқ эчкемар териси аралаштирилади. Бу аралашмадан бир ош қошиқ олиниб, ўткир сирка билан малҳам ҳолига келтирилади. Ҳар оқшом витилиго жойларига сурилиб, компресс қилинади ва эрта-лабгача туради. Витилиго жойлари ҳар кун қуёшга тутилади. Бундан ташқари, бу амал асносида, сабзи сувига 11 томчи седана ёғи қўшилиб кунда 3 марта ичилади.

Бу жараёнлардан кейин яра бўлса, терининг соғайиши кутилади. Соғайгач, даволаниш такрорланади. Мақсад: витилиго жойларига бириккан токсинларни чимчилаб кўчириш, қонатиш ва яра қилиш билан ташқари чиқариш; терини уйғотиш ва тирилтиришдир.

Витилиго ва садаф билан боғлиқ барча жараёнлар куёшда қилинса, янада таъсирли бўлади.

Эски витилиго жойларини ёпадиган дорилар:

- Анор пўсти пиёз пўсти билан қайнатилади ва сузилади. Ичига тенг микдорда майдалаб тўғралган шuvoқўти ва хина кўшилиб 15 дақиқа дамланади. Такрор сузилгандан кейин пахтали мато ботирилиб, витилиго жойларига едириб сурилади.

- Чала пишган (кўк) узум суви ва узум шохи суви ёки семизўти суви ичиш витилиго ва садафнинг ривожланишини тўхтатади. Кунда 3-4 граммагача заъфарон ёғи ичиш ҳам фойдали.

- Зайтун ёғи ичиш ва ҳаммомдан сўнг зайтун ёғи билан ёғланиш ҳам бу касалликлар учун шифо.

- Пайғамбаримиз (с.а.в.) дунёнинг баъзи жойларидаги тупроқ ва лойнинг ва хусусан Мадинадаги тупроқ ва лойнинг витилиго ва садаф учун шифо эканини айтганлар.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): *“Бошнинг орқасидан қон олдириш – тел-баликка қарши, абрашликка (бараса), мохов касалликларига ва диққатни жамлашга, тиш оғриқларига фойдали”*, деганлар.

Лекин витилиго касалининг бошидан ташқари танасининг ҳар қандай бошқа ерига банка кўйиш - токсик моддаларни тўплангани учун - витилигога сабаб бўлиши мумкин. Бу сабабдан, танада хожамот қилинмайди ва банка кўйилмайди. Фақат зулуклар фойда беради, чунки зулуклар токсик моддани эритиб, ташқари чиқаради ёки кетказди.

Витилиго учун зарарли нарсалар: Сигир гўшти, бостирма каби қурутилган гўшт, сужук, сосиска, колбаса каби аралаш гўштлар ва ёғлар, қовурма, гидрогенланган ёғлар, ош тузи каби рафиналанган маҳсулотлар, туриб қолган сув, қуюқ сув, кўл суви каби ҳаракатсиз ёки ҳаракати кам бўлган сувлар, барча кўшимчали тайёр таом ва ичимликлар.

Қадимги табиблар ва замонавий шифокорларнинг витилигога қарашлари бир хил: Хрониклашган ёки тез ривожланаётган касалликни яхшилаш мумкин эмас, фақат ривожланишини тўхтатиш мумкин. Аслида, садаф ва жуззом (мохов) касалликларининг ривожланишини тўхтатиш ҳам жиддий даволашдир.

Ислом тарихида дуо баракати билан витилигодан шифо топганлар бор. Булардан бири Увайс Қороний ҳазратларининг шу дуолари машхур: Бисмиллаҳир роҳманир роҳийм. “Илоҳи анта Робби ва ана-л-ъабд ва анта-л-ҳолиқу ва ана-л-маҳлуқ...” (охиригача ўқилади).

Эризипеллоид (Йилонжиқ, рожа, эритема ползучая)

Йилонжиқ - чўчка стрептококи (*Erysipelothrix rhusiopathiae*) билан боғлиқ бўлган юксак харорат, титраш ва оғриқли давом этган юқумли касалликдир.

Йилонжиқ тери устида кўк-қизгиш рангда, шишган бир хасталикдир.

Йилонжиқ тери бўлгасига боғлиқ безларнинг шишиб, оғриши шаклида кўриниши мумкин.

Замонавий тиббиётда унинг давоси турли антибиотиклар ва терига суртиладиган антисептик малхамлар билан қилинмоқда.

Йилонжиқ бир кишида кўп марта такрорланиши мумкин.

Чунки бу тип даволаш билан бу касалликнинг илдизини йўқотиш эмас, балки янада қувватлантириш мумкин холос.

Бу касалликни озиқланишни тартибга келтириб, томирлардаги тикқинликларни очиш ва вужудни метаболзима қолдиқларидан тозалаш билан даволаш мумкиндир. (Умумий даволаш учун “Эгзема” бўлимига қаранг).

Хасталикни локал (муайян) бўлга даволашда халқ орасида қўлланилган дорилардан фойдаланишни тавсия этамиз.

- Қуёш чиқмасидан аввал йилонжиқ устига табиий асал сурилади ва соф ипак, зиғир ёки юнг мато билан ёпилади. Ҳар тонг, қуёш чиқмасдан аввал, алмаштирилади.

- Пўстли жавдар майдаланади, қуёш чиқишидан аввал эланиб, йилонжиқга сепилади ва тоза мато билан боғланади. Ҳар тонг алмаштирилади.

- Липа чойи ҳам ичилади, ҳам йилонжиққа сурилади.

- Седана ёғи ёки майда туйилган седана + зайтунёғи қоришмаси йилонжиққа сурилади.

- Йилонжиқ устига тоза лой сурилади ва ҳар икки соатда бир алмаштирилади.

- 2-3 кун ҳеч нарса емасдан доимий семизўти суви ичилса ва кунда 2 марта семизўти суви билан йилонжиқ боғланса, йилонжиқни йўқотади. Ёввойи семизўти боғ семизўтидан кўра таъсирли.

- Оқ қарам барглари яхшилаб эзилади ва йилонжиқ устига қўйилади.

- Заъфарон эритилиб, сурилади.

- Йилонжиққа ёнғоқ ёғи сурилади.

- Сийдик 2-3 кун сақланади, кейин устидаги $\frac{3}{4}$ қисми секин қуйилади, қолган $\frac{1}{4}$ йилонжиққа сурилади. Таъсири жуда катта.

- Йилонжиққа яқин жойлардан хожамот қилади ёки йилонжиқ жойларга зулук қўйилади.

Бундай йилонжиқ қисқа вақтда ўтади. Бу ерда диққат қилиниши керак

бўлган нукта, қуёш иссиғининг йилонжиққа (Erizipel) тушмаслиги керак.

Булар халқ орасида иложи топилган услубдир.

Биз ҳар дардга шифо бўлган 3 кунлик очликлар ва иммунитет тизими учун тенги йўқ малҳам бўлган кўкарган буғдойни йилонжиқ (Erizipel) устига суришни тавсия қиламиз. (“Дорилар” бўлимида “Арпа” мавзуга қаранг.)

Эпидермофития (“грибок”)

Табиатда замбуруғ (гриб)лар асидли(кислотали), намли ва илик тупроқларда етишади. Инсон вужудида эса РН мувозанати бузилиши натижасида қонда кислоталикнинг кўпайиши замбуруғ (грибок)га сабаб бўлади.

Қонда кислоталик пайдо бўлишига сабаб бўлган таомлар: Қон гуруҳи “0” ва “В” бўлганларда - иссиқ дрозжали оқ нон, маккажўхори ва буғдой маҳсулотлари, хусусан, гени ўзгартирилган 405-550 турлар, қанд; қон гуруҳи “А” бўлганларда - қизил гўшт; ҳаммага маргарин, қўшимчалик ёғлар, тайёр қўшимчалик таом ва ичимликлар, хусусан шоколад, қаҳва, қора чой, аралаш таомлар, таомдан кейин ейилган мева ва ширинликлардир.

Даволаш

- Озиқланиш тартибга солинади, ошқозон ва ичаклар даволанади.
- Жигар тозаланиши ва бошқа тозаланишлар қилинади.
- Эпидермофития чиққан жойга зулук қўйилади.
- Ҳафтада 1 марта 1 кунлик рўза қанда қилинмайди.
- Янги сабзавот, хусусан турп ейилади. Тайёр таомлар, ширинлик ва оқ нон ейилмайди.

Қуйидаги дорилардан бири эпидермофития «грибок»ли бўлгаларга ишлатилади:

- Аччиқ бодом ёғи, тўйилган қовун уруғи билан яхшилаб аралаштирилади ва эпидермофития, «грибок»ка сурилади.

- Эпидермофития (“грибок”) чиққан ерларга майда хантал кукунни билан аралаштирилган сирка сурилади.

- Янги лимон суви эпидермофития -»грибок» устига сурилади. Лимон суви, пўсти ва уруғлари билан бирга ярми қолгунича қайнатилиб совутиб сурилса янада таъсирли бўлади.

- Пўсти олинган саримсоқлар иссиққа чидамли банка ёки сопол идишга солиниб, усти хамир билан ёпилади. 200 даража печьда 1-1.5 соат туради. Кейин совутилиб, айна миқдорда асал билан аралаштирилади ва эпидермофития -»грибок» сурилади.

- Жамбул майдаланади, буғдой ёғи ёки тоза зайтун ёғи билан аралаштирилади ва эпидермофития -»грибок» га сурилади.

Айни пайтда:

• Семизўти суви ҳам ичилади, ҳамда эпидермофития - «грибок» га сурилади.

• Пиёз, саримсоқ ейилади, бундан ташқари кунига 3-5 дона саримсоқ ютилади ва эпидермофития -»грибок» га саримсоқ сурилади.

Ширинликни кўп ейдиганлар эпидермофитиядан қутула олмайдилар. Даволанишнинг бошида асал ҳам емаслик керак.

ЯРАЛАР

Тўқималарда ёниш, яра ёки травма сабабли бузилиш (кесиклар, эзиллар) бўлса; токсин, бактерия, метаболик қолдиқ моддалар тўпланса; таъсирланган тўқималардан гистамин ва серотонин каби моддалар ёриб чиқа бошлайди. Бу моддалар қон томирларидан суюқлик чиқариб, таъсирланган тўқималар атрофида шиш пайдо қилади. Бу шишлар ўлган тўқималар ва бегона моддаларни ичига олиб соғлом тўқималарни изоляция қилади. Гистамин ва серотонин, лейкоцит номли оқ қон хужайраларига ҳам таъсир қилади.

Лейкоцитлар шишда тўпланиб, микробларни, ўлик ёки бузилган хужайраларни, қолдиқ ва бегона моддаларни тутиб, ютади, йўкотади ва ўзлари ҳам ўлади.

Бундай шиш бўлган жойда ўлик тўқима, токсин, бактерия, жонли ёки ўлик лейкоцитлардан ташкил топган йиринг юзага келади. Яллиғланиш пайдо бўлган ерда оғриқ, қизариш ва харорат хис қилинади. Зулук ёки жарроҳлик билан яллиғланишни оқизиш керак.

Яллиғланиш иммунитетнинг ишлаш жараёнларидан биридир.

Кесиклар (кесилган жойлар)

Янги кесикларни шу заҳотиёқ ёпмаслик, қонашини кутиш керак. Ярадан қон чиқиши керак-ки, яра тозалансин (**“Қон олдириш”** бўлимига қаранг). Кейин бу қонни ювмасдан яра теварагини бир-бирига яқинлаштириб, устига пахтали мато қўйиб бойлаш керак. Қон янги яралар учун, яхши бекитувчи ва соғайтирувчидир. Антисептиклар керакмас, чунки табиий соғайиш жараёнини кечиктиради.

Кесик чуқур бўлса, яллиғланишини олдини олиш учун атрофига банка қўйиш, зулук қўйиш ва 2-3 кун рўза тутиш керак.

Эзиллар (эзилган жойлар)

Янги эзилган жойларга тезда қуйидаги амаллардан бири қўлланади:

• Бир нон парчаси оғизда чайналади, шакар ёки тузга ботирилиб, эзилган жойга қўйилади ва боғланади. Бу амал шиш олдини олади, янги эзилган шишни туширади.

• Бир парча юнг ёки пахта, олма ёки узум, сиркага ботириб, янги эзил-

ган ерга қўйилса, шиширмайди, шиш бўлса - туширади, оғриқни олади ва қисқа пайтда яхшиланишини таъминлайди. 15-30 дақиқа ора билан ўзгартириб турилади.

Бундан кейин:

- Тенг миқдорда тирноқгул, жамбул, шувоқўти майдалаб тўғралади. 2 ош қошиқ ўсимлик аралашмаси 400 гр қайнар сув билан 15 дамланганидан кейин сузилиб совутилади. Бир парча мато бу сувга ботирилиб, эзилган жойга қўйилади ва ҳар 30 дақиқада янгиланади.

Тузалмаётган яралар

Эски яралар аввал қуйидаги усуллардан бири билан ювилади:

1 ош қошиқ кўк чой, газанда ёки чўпонтелпак, 1 стакан иссиқ сувда 15 дақиқа дамланади ва сузилади.

150-200 гр. дуб пўстлоғи 1 литр сув билан паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. Сўнгра усти ўралиб, 1 соат дамлаб қўйиб, сузилади.

Сабзи тўғрами бир матога қўйиб, эски яллиғланган яралар устига қўйилади.

Яра тозалангунча бир неча марта сабзи ва мато ўзгартирилади.

Ювилиб тозаланган ярага қуйидаги малҳамлардан бири қўйилади:

Сариёғ сувда қайнатилади, совуганидан сўнг сув устидаги ёғ олинади. Кейин тенг миқдорда туйилган қарағай сақичи + сариёғ + асалари ини (уяси) аралаштирилиб, бир идишда паст оловда 10 дақиқа қайнатилади. Малҳам, тоза матога солиниб ярага қўйилади. Бу ҳар кун алмаштирилади. Малҳам музлатчигда сақланади.

160 гр табиий асал + 40 гр балиқ ёғи (аптекаларда бўлади) аралаштирилади. Илк малҳамдек ишлатилади.

Ярим кило сариёғ илк малҳамдагидек тозаланади, кейин эмал идишда қайнатилади. 80 даражагача совутилиб, идиши билан бирга сув ваннасига олинади. 150 гр прополис тўғрами қўшилади ва 20-30 дақиқа 80 даражалик сув ваннасида аралаштирилади. Кейин совутилади ва яраларга ўралади. Сув ваннаси деб, сув тўла бир идиш ичига қўйилган бошқа бир идишда пиширишга айтилади.

Бир парча юнг ёки пахта сиркага ботирилади ва эски ярага қўйилса, унинг каттаришини тўхтатади, оғриқни қолдиради ва қисқа вақтда соғайтиради.

200 гр сабзи сувига 50-100 гр пиёз суви қўшилади, яра яхшилангач, эрта-кеч ичилади ва ярага боғланади. Қонни, терини ва ярани тозалайди.

Бундан ташқари:

Бир пиёз эзмаси айни миқдор табиий асал билан аралаштирилиб, яраларга сурилади.

Табиий асал ҳам яраларга жуда яхши фойда бўлади.

Бундан ташқари:

Бир микдор буғдой 4-5 кун кўкартирилади ва “Кўкарган буғдой” бўлимида айтилганидек ишлатилади.

Урилиш ва муваффақиятсиз жарроҳликлардан кейин танада чиққан, чириб суякларгача чуқурлашган, ҳеч яхшиланмаган яраларнинг кўкарган буғдой ва 3 кун очлик курси билан тез битиб кетганига гувоҳ бўлганмиз.

Личинка(курт)лар билан яраларни даволаш

Инсон ва ҳайвон танасидаги сурункали яраларни даволашда личинкаларнинг (яшил гўшт пашшанинг куртлари) ишлатиш бутун дунёда ортиб бормоқда. Сурункали яра касалларининг тиббий даволаниш 3 йил давом этса, личинка(куртлар)лар ўлик тўқималарни еб, ярани 24-48 соат ичида тозалаб, яраларни жойни ферментлар билан соғайтирмоқда.

Куйган жойлар

Куйишда биринчи ёрдам:

Вақтни йўқотмасдан ва кийимларни ечмасдан, ёнган жой 10-15 дақиқа совуқ сув ичида туриши лозим. Муз ёки қор бўлса, сувга солинади.

Кийимлар бундан кейин ечилиши керак.

Бу билан ёниқ (куйган жой)нинг тери ост қатига ўтишининг олди олинган бўлади.

Кейин куйидаги дорилардан бири ишлатилади:

Ёниққа зайтун ёғи, янги тухум сариғи, ёки табиий сирка сурилади. Буларга бир неча томчи гулёғи қўшилса яна-да таъсирли бўлади.

Ёниқ устига эзилган сачратқи, ёки яхшилаб ювилган пўсти билан картошка, ёки ошқовоқ ёки сабзи тўғрами кўйилади, намланиб, исиганда, алмаштирилиб турилади.

Тирноқгул чойи ўрами тирноқгул малҳами, ёки сирка билан тайёрланган швед шарбати навбат билан, тез-тез алмаштириб қўлланилади.

Оғриқ камайгач, куйидаги малҳамлардан бири кўйилади:

Бир нўхот катталигида мумиё (4-5 таблетка) 200гр қайнатилган сув ичида эритилиб, ярага кунда 3-4 марта сурилади ва ёки пульверизатордан сепилади. Ярага кўкарган буғдой ишлатила бошланади. (“Яралар” бўлимига қаранг.)

1 ош қошиқ зайтун ёғи + 2 ош қошиқ қаймоқ + 1 янги тухум сариғи аралаштирилиб, зиғир ёки пахта матога сурилиб, ёниққа кўйилади. Кунда 2-3 марта алмаштирилади.

3 ош қошиқ қаймоқ + 1 янги тухум сариғи + 3 ош қошиқ зайтунёғи ёки зиғир ёғи аралаштирилади ва ёниққа кўйилади. Кунига 2-3 марта алмаштирилади.

Илк пайтларда, бу иккисидан бири, фақат яра ёпила бошлаганда, куйидаги малҳам, то яхшилангунича, қўлланилади.

100 гр тузсиз сариеғ ёки қаймоқ + 2 дона 1-2 кунлик янги тухум аралаштирилади ва докага сурилиб, ёниқ устига қўйилади. Кунда 2 марта алмаштирилади. Бир неча тухум сариеғи сариеғ билан товада яхшилаб қовурилади. Қолган ёғ сузилиб олинади ва яраларга сурилади. Бу амал ярани из қолдирмасдан, қиска вақтда ёпади. Яра яллиғланса, ниҳолланган буғдой қўлланила бошлайди. (**“Яралар”** бўлимига қаранг)

Эски амаллардан баъзилари:

Бир парча юнг ёки пахта табиий сиркага ботирилади ва иссиғи чиқаётган ёниққа (куйган жойга) қўйилса, оғрикни тўхтатади ва тезда соғайтиради.

Темир ва мис қириндиси олинади, тоза лой билан аралаштирилади ва духовкада пиширилади. Совутилганидан кейин, майдаланиб ёниққа сепилади ёки гулёғи билан аралаштирилиб сурилади.

Каптар ини ёнидан каптар ахлати тўпланади, зиғир ёки пахта матога солиниб, печьда пиширилади. Қул зайтун ёғи ёки гул ёғи билан аралаштирилиб, ёниққа сурилади. Ибн Сино бу дорига нисбатан “мукамал дори” ифодасини ишлатган.

Бу дориларни илк муолажадан дарҳол кейиноқ ёки бироз кейинроқ ҳам қўлланиш мумкин. Эски ёниқлар олдин ювилади, сўнгра яра устига малҳам сурилиб, дока билан ўралади. (**“Яралар”** бўлимига қаранг.)

Яраларга “Яралар” бўлимида айтилган малҳамлар ҳам қўлланилиши мумкин. Ёниқ (куйган жой)ларнинг қиска вақтда ўтишини хоҳлаганлар, дарҳол 3 кунлик очлик тутишлари керак, кейин кўп миқдорли яшил сабзавот, зайтун ёғи, саримсоқ, пиёз ва мева ейишлари, 3-7 кун ўтиб яна бир марта 3 кунлик очлик тутишлари керак.

Аллергия

Табиатда миллионлаб табиий аллергенлар мавжуд. Бунга биноан, инсон танасида ҳар бир аллергенга қарши иммунитет тизими антиген (antikor) яратилган.

Антигенлар пассив ҳолатда бўлиб, аллергенлар билан қаршилашганда танани мудофаа қилишади

Аллергия - иммунитет тизимининг аллергенга берган реакциясидир.

Уйдаги чанглар, моғор қўзиқоринлари, ковоқ, ит, қуш патлари, пеницилин каби дорилар, эмлашлар, кир порошоклари, кир ҳаво, турли кимёвий моддалар, дехқончилик дорилари, тайёр таомларнинг қўшимча моддалари каби моддалар аллергик хусусиятли ҳисобланади.

Сунъий ем билан озикланган сигир сути, сут кукуни, сунъий озикланган товуклар тухуми, тухум кукуни, туриб қолган тухум, ҳовузда етиштирилган GM балиқлар ва GM маҳсулотлари аллергияга энг кўп сабаб бўлган озукалардир.

Тайёр таомлардаги ранг берувчи, қуруқлигини оширувчи, ширинлаш-

тирувчи, аромат ва сақловчи кимёвий кўшимча моддалар, аллергияк на- тижалар билан бирга жуда кўп касаллик ва саратонга олиб боради.

Аллергияк касалликлар орасида энг кўп учраганлар - астма, синусит, бурун полиплари, бурун ва кўзларнинг қичиши ва оқиши, баҳор тумови (“сенная лихорадка”) аллергияк ўрта кулоқ яллиғланиши ва эгзема каби касалликлар; таомларга, турли дори ва кимёвий моддаларга, ари ва хашорат дориларига боғлиқ аллергияк реакциялардир.

Жойлашган жойига кўра, турли белгилар кузатилади: лаблар, тил ва томоғда - шиш, қизиш ва қичиш; юзда - қизариш; қорин оғриғи, чанқаш, ич кетиши; аксириш, бурунда - қичиш, оқиши ва тикқин; кўзда - ёш- ланиш, қичиш; кулоқда - қичиш, бош ва кулоқ оғриғи; нафас қисиши, йўтал, хириллаш, кўкракнинг сикилиши; терида - қичиш ва тўкилишлар.

Бу белгиларнинг кризислар шаклида чиқиши, бир муддатдан сўнгра ўз-ўзидан ўтиши ва яна такрорланиши - аллергияк касалликларнинг ти- пик хусусиятидир.

Аллергияк касалликлар, технологиянинг ривожланиши, таркибида кўшимча модда бўлган таомлар ейиш, тиббий дори ва кимёвий модда ишлатишнинг ортиши, сув-ҳаво ва тупроқнинг кирланиши, уйда ҳайвон боқиш каби сабаблардан борган сайин ортмоқда.

Баҳор тумови, баҳор ойларида такрорланган, дарахт, тиканак ва ўт поленларига боғлиқ, замонавий тиббиётда давоси топилмаган аллергияк реакциядир. (**“Фасллар ва Соғлиқ”** бўлимига қаранг.)

Қуйида айтилган аллергия курси давосида эса баҳор тумови тез йўқолади:

Анафилаксия шоки: Баъзи аллергияк касалликларда, анафилаксия дейилган, бирданига бошланган, таҳликали ва такрорланувчи, шок бухрон(кризис)лар бўлиши мумкин.

Бу антибиотик ёки ари чақиши каби аллергияклар билан алоқадан сўнг бошланган, кам учрайдиган ҳолатдир. Юзда, лабда, тилда, томоқда шишиш, қичиш ва қавариш; қусиш, қорин оғриғи ва ич кетиши, иссиқ чиқиши, терлаш, конвулсия, юрак уришининг бузилиши, иссиқнинг ту- шиши, нафас қисиши, хириллаш, қизариш, нафас тўхташи каби анафи- лаксия симптомларининг даражалари бу ҳолатга боғлиқ тарзда ўзгаради.

Оғир анафилаксия ҳолатлари кам учраса-да, бир неча дақиқа ичида ўлим билан тугаши мумкин. (**“ГМО”, “Кўшимча моддалар”, “Дори- лар”** бўлимларига қаранг.)

Умумий даволаш

Аллергияни даволашда асосий принцип - аллергияк сезувчанликни камайтириш ва аллергияк билан алоқани узишдир.

Аллергияк сезувчанликни камайтириш учун, аввало озикланишни тартибга солиш ва умумий даволаниш керак. (**“Касалликлар сабабла- ри”, “Таом ва ичимликлар”, “Дорилар”** бўлимларига қаранг.)

Уй чанги, моғор кўзиқоринлари, уй ҳашоратлари, мушук, ит, куш патлари, полен, апельсин, қулупнай, сут каби табиий аллергияларга боғлиқ аллергияларда жигар тозаланиши қилиниб, аллергияга реакция (сезувчанлик) камайтиради ёки йўқотилади.

Фақат, таомларга қўшилган GM моддали ёки синтетик қўшимча моддалар, синтетик ва кимёвий тиббий дорилар, эмлашлар, кир порошоклари ва токсик хусусиятли моддалардан умуман фойдаланмаслик лозим.

Чунки бу сунъий аллергияларга қарши иммунитет тизими албатта аллергия келтириб чиқаради. Иммунитет тизими кучли бўлса, у токсик моддаларнинг танадаги аъзо ва тизимларга аллергия билан ўтиш йўллари ёпади. Ва бу аллергия жигарни тозалаш билан йўқолмайди, аммо унинг шиддати ва таҳликаси озаяди. (**“Қусиш”** бўлимига қаранг)

Сигир сути қон гуруҳи - “А” ва “0” бўлганларга табиий аллергия бўлгани, уларнинг мизожига тўғри келмагани учун - сут ичмасликлари керак. Сут кукуни эса ҳамма учун аллергия ҳисобланади. (**“Сут”** бўлимига қаранг.)

Сунъий озиқланган товуклар тухуми, туриб қолган тухум ва тухум кукуни ҳам барча учун турли даражаларда аллергиядир ва соғлиққа таҳдиддир. Аммо табиий озиқланган товукнинг янги тухуми ҳеч кимга аллергия эмас. (**“Товуқ гўшти ва Тухум”** бўлимига қаранг.)

Афсуски, бугун тухум ва сут учун қилинган аллергия тестида тухум кукуни ва сут кукуни масъулиятсизларча ишлатилмоқда.

Даволаниш вақтида озиқланиш

Ҳар кун (очлик кунларидан ташқари):

- Эрталаб (06:00-07:00): Бир стакан грейфрут ёки лимон суви, сув билан аралаштириб ичилади. 1-3 дона саримсоқ ютилади.

- 1-2 соат ўтиб 30-50 гр тоза зайтун ёғи + 30-50 гр лимон суви ичилади.

- Очиққанда 50 гр қизил лавлагги суви + 150 гр исмалоқ суви (ёки 150 гр семиз ўти суви) + 50 гр қуруқ пиёз суви тушгача 2-4 пиёла ичилади.

Ҳар пиёла билан бирга 1-3 дона саримсоқ ютилади.

- Туш таомидан ярим соат аввал 3 дона аччиқ бодом, 3 дона ширин бодом ейилади.

- Туш таоми (16:00-17:00): Мизожга тўғри келадиган гўшт, балиқ ёки янги қишлоқ тухуми салат ёки сабзавот таоми билан ейилади. Таом билан бирга ёки кейин 1-5 дона саримсоқ ейилади. Саримсоқ ўрнига янги пиёз ҳам ейилиши мумкин.

- Кечкурун (21:00): 1-5 дона саримсоқ ютилади ва 1 чой қошиқ газанда уруғи ёки туйилган газанда + 1/4 чой қошиқ майдаланган занжабил + 1 чой қошиқ асал аралашмаси сув билан ичилади. Ёзда бу аралашма ўрнига гилос, ўрик, янги анжир, узум ёки тарвуз - бошқалари билан аралаштирмасдан, битта ўзи - ейилади.

Газанда ҳар қандай шаклда ишлатса бўладиган, аъзоларни токсинлардан тозалайдиган, аллергия реакцияларни камайтирадиган ва бошқа жуда кўп фойдаси бўлган ўсимликдир: Унинг чойи дамланади, таом устига сепилади, ёки янги баргларида салат ёки таом қилинади. Йиллар давомида ишлатилади.

3 ҳафтада бу озикланиш давом этилиб, ҳар душанба ва пайшанба 1 кунлик очликлар тутилади.

3 ҳафта ўтиб, 3 кун очлик тутилади, 4 -нчи кун жигар тозаланади. (**“1 кунлик очлик”, “3 кунлик очлик”** ва **“Жигар тозаланиши, 3-нчи кун”**, бўлимларига қаранг.)

Анафилаксияда биринчи ёрдам кўрсатиш

Анафилаксия симптомлари тўсатдан бошланиб, тезлашиб кетиши боис, бемор ва яқинлари ҳеч қандай чора кўра олишмайди. Фақат жараён бошланган онда – (беморни огоҳлантирмасдан!) - юз ва кўкракларига совуқ сув сепиш жараёни секинлатиши ёки олдини олиши мумкин. Айни пайтда, пиёзни қириб, ҳидлатиш ёки бурунга пиёз суви томизиш ва оз-оздан ичириш, оёқ ва болдирларни уқалаш, терига лимон суви суриш ҳамда орқага ва қоринга банка қўйиш фойда беради.

Эмлама муолажаси. Туркияда шифо топиш умиди билан эмлама (прививка) усулларида даволанаётган беморлар кўп. Аллергия касалликларда бу усулдан фойдаланмаган маъқул. Чунки эмлашнинг таъсир механизми ҳануз аниқланмаган ва мусбат таъсири исботланмаган. Эмлаш астма ва бошқа аллергия касалликларда хавфли ва ҳатто ўлимгача олиб боргани сабабли, кўпчилик Европа мамлакатларида қатъий таъқиқланган.

ЎЛИМ

«*Ҳеч ким Аллоҳнинг изнисиз ўлмайди.*

Ўлим маълум бир муддатга кўра ёзилгандир». («Оли Имрон»:145)

«*Ҳар бир жсон эгаси ўлимни тотгучидир*». («Оли Имрон»:185)

«*Аллоҳ ҳеч бир нафснинг ажалини асло кечиктирмайди*». («Мунофиқлар»:11).

Замонавий жамиятнинг туғилишга бўлганидек, ўлимга ҳам ҳурмати қолмаган.

Инсон ризқи, яъни юрак уриши ва нафас олиш сони (юрак зарби) тугамаган бўлса, ҳеч қандай касаллик ўлимга сабаб бўла олмайди. Айни пайтда, ризқ битса, ҳеч қандай тиббий муолажа инсонни ҳаётда олиб қололмайди.

Аллоҳ бир ҳадиси кудсийда, **“Тўрт нарсани ўзгартирмайман: Яратилиш, қадар, ризқ ва ажал”**, дея марҳамат қилган. Бу ҳақиқатни идрок этаолган киши хоҳ ўзи, хоҳ яқинлари бирон касалликка чалинганида кўркув, ваҳима ва шошқалоқликка тушиб, кераксиз ҳаракатлар қилмайди. Инсон касалланганида ўлиши ва абадий ҳаётга қайтишини ўйлаб, кўз олдига келтириши ва шунга тайёргарлик кўриши керак.

Касаллик бошланган пайтда, биринчи навбатда, клизма қилинади, қорин оғриғи бўлса, клизма шифокор назорати остида қилинади. (Ичаклар тўла бўлса, захар қонга ўтиб, беморнинг аҳволи оғирлашади. Ичаклар бўшатишга бўлса, қон ва бошқа аъзолардан захарни сўриб олади).

Ичаклар бўшатишга, ғусл ёки таҳорат олинади. Бу билан вужуд спазм, томир ёрилиши, томир тикилиши каби хавфлардан ҳимоя қилишга куч қозонади.

Беморнинг иштаҳаси очилгунга қадар оч ва сувсиз қолиши лозим. Аммо чидай олмаса, сув ёки сув кўшилган лимон, анор ёки олма суви бериш мумкин. Ҳадиси шарифда **“Беморларни ейиш ва ичишга зўрламанг. Аллоҳ уларни едиради ва ичиради”**, дейилгандир.

Агар касаллик ўлимдан далолат бўлса, инсон ўлимга тайёрланган бўлади. Чунки Пайғамбаримиз (с.а.в.) **“Оч ва сувсиз ҳолда ўлишга ҳаракат қилинлар”**, деб марҳамат қилганлар.

Ҳазрати Али (р.а.) шаҳид қилинишдан бир неча кун олдин вафот қилишини ҳис қилган ва еб-ичишни тўхтатган эканлар. Нима учун бундай қилганини сўрашганида **“Амри илоҳийнинг оч ҳолида рўёбга чиқишини хоҳлаяман”**, деган эканлар.

Ўлимнинг фақат ажалга боғлиқлигига ишонган инсон шифохонага бормасдан, ўз уйида, яқинлари ёнида Қуръони Карим ўқиб, ўлимга тайёрганиш йўлини танлайди.

Умр юрак уришлари сони, яъни юрак ризқига боғлиқ. Юрак ҳам Аршга боғлиқлигига кўра, ўлим юракнинг Аршдан узилиши билан рўй беради. Юрак Аршдан узилгач, бир муддат яшайди. Буни қуйидаги мисол билан тушуниб олиш мумкин: жўмраги иккинчи қаватда бўлган қувурдан боғчага сув қуйилади. Жўмрак ёпилгач, қувур ичида қолган сув яна бир муддат оқиб туради. Шунинг учун, боғда турган киши жўмракнинг ёпилганини сал кейинроқ тушунади.

Аллоҳ наздидаги вақт билан дунёдаги вақт орасида катта фарқ бор. Аллоҳ “Бизнинг наздимизда бир кун сизнинг юз йилингиз қадар”, дея марҳамат қилганига қараганда, юракнинг Аршдан узилган вақти билан ўлим орасида кечган бир он дунёда бир неча кун ёки бир неча ҳафтагача давом этиши мумкин.

Аслида, юракнинг Арш билан алоқаси узилган ондан бошлаб, ўлим аниқлашган бўлса ҳам, на бемор ва на яқинлари бунинг фарқига бораолмайди. (Бу худди юрак тўхтаб қолгандан сўнг миянинг бир муддат ишлаб туришига ўхшайди). Бу вазиятда инсон баъзи туйғулар ёки тушлар орқали ўлимни ҳис қилади, лекин ишонгиси келмайди. Юраги Аршдан узилган киши яшаган онлар унинг ўз амалларига лойиқ ўлим шаклини кутиш пайтидир, деса бўлади.

Баъзилар туалетта, баъзилар жарроҳлик столида, баъзилар эса саждада кутганини топади.

Хуллас, инсон жарроҳлик амалиёти қилингани, унга кеч қолгани, нотўғри даволангани ёки бошқа сабаблардан эмас, ажал келгани учун ўлади.

Киши ўлганида, у билан бирга атрофидагилар ҳам катта имтиҳондан ўтади. “Муолажа сабабли ўлди”, “Муолажа қилинганида ўлмас эди”, “Шу машинага чиқмаганида эди”, каби фикрлар ширкка олиб келади.

Ўлим туғилишга ўхшайди. Туғилишда жон бачадондан - дунёга, ўлимда эса - бу дунёдан нариги дунёга ўтиш қилади. Жонни бачадонда 40 ҳафтадан кўп тутиш мумкинми? Бунинг чақалоқ учун бирон фойдаси борлигини ким даво қила олади?

Шунингдек, ўлимга қараб кетаётган кишини ҳам дунёда тутиб қолишга қилинган ҳаракатда ҳеч қандай хайр йўқ. Аксинча, бу ўша кишига қилинган энг катта зулм ва охират ҳаётига нисбатан қилинган беписандлик бўлади.

Ҳатто натижаси ўлим билан тугайдиган касаллик ҳам ўлимга сабаб бўла олмайди! Аслида, бундай касаллик - Аллоҳнинг инсонга ўлимдан олдин бахш этган раҳмати ҳисобланади. Яъни, киши сабр қилиб, ҳаддидан ошмаса, исён қилмаса, барча гуноҳларидан фориғ бўлиб, поклишига фурсат топади.

Қул касалланганида, Аллоҳ шундай марҳамат қилади: *“Касаллигида сабр қилган қулимнинг жонини қабз этсам, хайрга қабз этган бўламан. Агар офият берсам, этини унинг этидан хайрлиси билан, қонини унинг қонидан хайрлиси билан алмаштирган бўламан”*.

Ҳадисдаги сабр сўзининг маъносини ўйлаб кўришимиз керак. “Ҳаром” билан “шифо”нинг ва “оғриқ қолдирувчи” билан “сабр”нинг бирга келмаслигини унутмаслигимиз лозим. (*“Қон олдириш”, “Дорилар”, “Бош оғриғи”, “Аъзоларни алмаштириш” ва “Сўнгсўз”* бўлимларига қаранг.)

“Инсон ўлимдан кўрқади ва ундан қочади. Ҳолбуки, ўлим уни ҳар қандай фитнадан қутқаради.” (Ҳадис).

ҲОМИЛА, ТУҒИШ ВА ЧАҚАЛОҚ ПАРВАРИШИ

*«Биз инсонни ота-онасига яхши муомалада бўлишга амр қилдик.
Онаси уни не азоблар билан қорнида олиб юрди ва тугди!
Унинг кўтариб юрилиши ва сутдан ажралиш мuddат 30 ойдир». («Аҳқоф»:15).
«Еганингиз ҳалол ва тоза бўлсин; чунки фарзандингиз
еганларингиздан ҳосил бўлади». (Ҳадис)*

Ҳомилаликнинг илк ҳафталари

Тухумдондан чиққан битта тухум миллионлаб спермадан энг уйғунини танлаб, бирлашади. Тухум ва сперма (яъни она уруғи ва ота уруғи) қулф ва калит (ошиқ-мошиқ) каби бир-бирига бутунлай мос келмагунча бирлаша олмайди.

Бирлашган уруғлардан нутфа (эмбрион) юзага келади. У бачадон деворида жойлашгач, ҳомилалик бошланади. Уруғдондан чиққан уруғнинг ўрнида “сарик жисм” пайдо бўлади. Унинг вазифаларидан бири чақалоқ соғлом бўлиши учун она вужудини зарарли ортиқча нарсалардан тозалаб туришдан иборат. Тозалаш ишларини ҳам ўз гормонларидан фойдаланиб, ҳам танадаги бошқа безларни керакли гормонлар ишлаб чиқаришга мажбурлаб амалга оширади. Ишлаб чиқарилган турли гормонлар сабабли, онада баъзи овқат ва ҳидларга нисбатан истаксизлик пайдо бўлади. Иштаҳаси қочиб, беихтиёр оч қолади.

Кўнгли айниб, иштаҳаси кесилган аёл учун энг маъкули иштаҳаси келгунга емаслик чақалоғи учун ҳам ўз соғлиги учун ҳам фойдалидир.

Илк ойларда 3 кунлик рўза тутсалар яна-да яхши. Соғлом аёлларда кўнгил айнаши ва қусиш каби ҳоллар кузатилмасдан, ҳомилалик яхши кечади. Баъзида касал аёлларнинг ҳомилалиги ҳам энгил кечиши мумкин. Аммо бу ҳол жуда шубҳали. Чунки иммун тизими кучли бўлмагани боис, ташқарига чиқариб ташлай олмаган зарарли моддалари киндик орқали фарзандига ўтади. Бундай ҳолларда йўлдошнинг (плацента) бузилиши, чақалоқнинг қалин, кир моддалар билан ўралиб қолиши кузатилади. Бундай чақалоқлар тез-тез иситмалаб, иштаҳасиз, ҳолсиз ва турли иллатларга эга бўлади. Ҳомила даврида танаси тозаланмаган аёлларнинг сути ҳам захарли бўлади. Чақалоқ уни эмишни истамайди. Шунинг учун ҳам, ҳар бир киз оила қуришдан олдин, тез ҳомила бўлиш, ҳомилалигини яхши ўтказиш, соғлом бола туғиш ва сут муаммоларига дуч келмаслиги учун ўз соғлиги ҳақида ўйлаши шарт.

Ислом динида аёлни ва туғилажак чақалоқни барча ёмон таъсирлардан ҳимоя қилиш учун жинсий алоқа пайтида амал қилиниши лозим бўлган қатъий қоидалар бор. Алоқани “Бисмиллоҳ” билан бошлаш, алоқа пайтида гаплашмаслик буларнинг иккитаси, холос.

Кийинишдан тортиб, бўлар-бўлмас нарсаларни ўйлашда, ҳол ва ҳаракатлардан суҳбатларга қадар исломий қоидаларга риоя қилиш керак.

Ҳомилаликнинг фақат илк ойлари эмас, илк кунлари, ҳатто илк дақиқалари ҳам жуда муҳим. Чунки уруғларнинг бирлашиши билан юзага келган нутфа ҳужайралари илк сониялардан бошлаб, чақалоқ соғлиги, ҳаракат хусусиятлари ва характери шаклланиши учун маълумот йиғи бошлайди. Бу ҳужайралар ота-она ва атрофидаги бошқа шахсларнинг барча ҳаракатлари, суҳбатлари, телевизор овози кабиларни энг нозик нукталаригача қайд қилади.

Кейинчалик эса, бу қайдлар чақалоқнинг янги шаклланаётган миясига узатилади. Ультратовуш тўлқинлари бу қайдларни ножўя томонга кучайтириб бериши ҳам мумкин. Унинг ёмон таъсири генетик ўзгаришлар ва шунга боғлиқ касалликларга олиб келиши ҳам катта эҳтимолга эга.

Шунинг учун, ультратовушдан эҳтиёт бўлиш, ҳомиладор аёллар ёнида мумкин қадар оз гапириш, ҳаракат ва суҳбатларда эътиборли бўлиш - ҳар бир ақлли одамнинг бурчидир.

Аслида, аёлларга нисбатан ҳамма вақт диққатли муомала қилган маъқул. Чунки унинг ҳомилами ёки йўқлигини маълум бир муддатгача ҳеч ким билмайди. Соғлом фарзандга эга бўлишни истаганлар бу мавзуда жиддий ҳаракат қилишга мажбур.

Ҳомиланинг тушиш хавфи

Ҳомилалик даврида тўхтамаётган одатий қон келиши, биринчи ойдаёқ келадиган сут ҳомиланинг тушиб қолиш эҳтимолини кўрсатувчи аломатлар саналади. Соғлом бачадон касал чақалоқни ушлаб турмайди. Кетма-кет тушиб қолаётган ҳомила замонавий тиббий усуллар билан сақлаб қолинса, туғилган чақалоқнинг лосемия ва шунга ўхшаш оғир касалликлар билан туғилиш хавфи бор.

Ҳомилани сақлаб қолишни хоҳлаган аёл оғриқ ва қон келиши бошлаган заҳоти, ичакларини бўшатиб, 3 кун оч ётиши мақсадга мувофиқ (**“3 кунлик очлик”** бўлимига қаранг).

Оғриқ ва қон келиши тўхтагандан кейингина уй ишларига қараши мумкин. Аммо овқатланмаслиги, 5-7 кун давомида, мева ва сабзавот шарбати билан озикланиб туриши лозим.

Мана шу шаклда заиф бачадон қувват қозонади. Шундан кейин ҳам ҳомила тушиши давом этаверадиган бўлса, у ҳолда муаммо бачадонда эмас, чақалоқда ҳисобланади. Бу ҳолда, чақалоқнинг туғилганидан кўра, тушиб кетгани маъқул.

Ҳомиладор аёл парвариши

Озғин аёллар ҳомидалик даврида 6-10 килограмм атрофида семириши нормал ҳол. Семиз аёллар эса, бу даврда семириши керак эмас, аксинча, озгани маъқул.

Халқ орасидаги “Ҳомиладор аёл иккита одамнинг овқатини ейиши керак”, деган тушунча жуда нотўғри. Ҳомидалик даври яхши кечиши учун, заиф аёллар ҳам, семиз аёллар ҳам илк 3 ойни, кўп ейиш ўрнига, 3 кунлик рўзалар билан ўтказгани маъқул. Кейинги ойларда эса, еётган нарсасига эътиборли бўлиб, тўйгунича овқатланмаслиги лозим.

Оч қолган она вужудида озик ва кислород танқислиги вужудга келади. Бу ҳолда, етарли озик ва ҳавога эришиш учун чақалоқ ҳаракатга тушишга мажбур бўлади. Бу эса, унинг қон айланишини тезлатади. Фаол ҳаракатлари унга жисмонан соғлом шаклланиши учун замин ҳозирлайди.

Шундай қилиб, она очлиги фарзанд соғломлигига сабаб бўлади. Булардан ташқари, онанинг қилган ҳар бир жисмоний ҳаракати, спорт ёки нафасини ростлаш учун қилинган бадантарбиялари ҳам чақалоқ шаклланишида муҳим аҳамиятга эга.

Ҳомиладор аёлнинг осон туғиши ва сутининг тоза бўлиши учун, илк 4-5 ой ичида кўпроқ мева, тарвуз, қовоқ, кўкатлар, пиширилмаган сабзотлар, табиий асал, бодом, ёнғоқ каби қуруқ озуқалар бўлгани маъқул.

У калций, витамин ва протеин эҳтиёжини шу моддаларга бой беда, исмалоқ, жағжағ, шивит, кашнич, қичитқи ўти, турп каби кўкатлардан, сарсабил карами, артишок ва ҳафтасига 3-4 марта, тортишига қараб, гўшт ёки балиқ каби овқатлардан таъминлаши мумкин.

Яшил сабзавотлардаги мавжуд калций ва протеинлар ҳазми жуда осон бўлади. Улардаги хлорофил қондаги гемоглобинга ўхшагани учун, камқонликка жуда асқотади. Яшилликлардаги органик кислоталар фаол тозаловчи бўлгани боис, бачадон ва туғиш йўлларидаги мускулларни турли кир қатламларидан, томирларни тикинлардан тозалайди.

Ҳомиладор аёлнинг пишган овқатга унчалик эҳтиёжи йўқ. Аммо истаса, кунига бир марта ейиши мумкин.

Ҳомиладорликнинг охириги 4 ойида хурмо ейиш, бир соат давомида ивитилган зиғир уруғи, саримсоқ, шафрон ва зайтун ёғи истеъмол қилиш туғишни қулайлаштиради.

Чақалоқ жинси

Чақалоқ жинсини ўрганиш учун УЗИга кетишга ҳеч ҳожат йўқ. Буни шу шаклда тасбит этиш мумкин: Ўғил болага ҳомиладор аёл чақалоқ оғирлиги ва ҳаракатларини ўнг тарафида ҳис қилади. Ўнг кўкраги учи катталлашиб, ранги ўзгаради. Юришни ўнг оёқдан бошлайди, ўрнидан туришда ўнг қўлига таянади. Қиз чақалоқда эса, бу аломатлар - тамоман тесқари - кўпроқ чап тарафга мойил бўлади.

Ҳомилаликнинг 16 ҳафтаси ниҳоясида, шаклланган чақалоқни тарби-
ялаш вақти келган ҳисобланади. Унга яхши нарсаларни гапириб бериш,
Қуръон ўқиб бериш, ўргатиш мумкин. Чақалоқ она қорнида эшитганла-
рини, туғилгандан сўнг тез ўрганади ва ҳатто эслай олади.

Туғишга тайёргарлик

Туғиш, дарахтларнинг баҳор қуёши билан уйғонишига ўхшаш табиий
жараёни ва Аллоҳ томонидан энг нозик нуқталарига қадар дастурлан-
ган фаолият саналади. Одам Отамиз ва Ҳавво Онамиздан бугунга қадар
миллиардлаб инсон ва миллиардлаб сут эмизувчи ҳайвон дунёга келди.

Қунимиздаги нотўғри ҳаёт тарзи кишилар соғлиғи қадар туғилишга
ҳам салбий таъсир кўрсатмоқда. Аммо ақлли ҳаракат қилиб эришил-
ган ҳомила ва туғишга тайёргарликдан сўнг туғиш ва соғлом фарзандга
эришиш ҳар доим мумкин. Туғиш осон бўлиши учун ҳомилалик дав-
рида “Марям” сурасини ва доимий ўлароқ - туғишдан олдин ва кейин
- “Иншиқоқ” сурасини ўқиш мақсадга мувофиқ.

Она қорнидаги болага ака-опалари ва отаси ҳамда ўзининг уни
интиқлик билан кутаётгани, уни севишлари ва дунё жуда гўзаллигини
англатиши керак. Шунда чақалоқ дунёга келишдан кўрқмайди.

Аёл туғишдан кўрқмаслиги керак. Чунки унинг ҳам, фарзандининг
ҳам тақдири аниқ. Тақдирида ўлим бўлмаса, ҳар қандай хато ҳам уни
ўлимга олиб кетолмайди. Акс ҳолда, ҳеч нарса уни олиб қололмайди.
Фақат Аллоҳ ўрнатган қонунларга кўра, туғиш пайти ўлган аёл шаҳид
ҳисобланади. Бугунги кунда бу мартабага эришган аёлни топиш анча
мушкул. Айтишимиз мумкинки, аёл учун ўлим унинг туғиш вақтига
тўғри келса, бу энг омадли ҳол бўлади. Туғишдан кўрқмаслик учун мана
шунини тушуниб етишнинг ўзи кифоя.

Туғиш онида аёл кўрқа бошласа, тўғри қарор қабул қилолмасдан,
туғишни қулайлаштирувчи ҳаракатларни бажара олмайди. Шу билан
кўрқув чақалоққа ҳам ўтади. Чақалоқ қурқувидан жигар ёки талокқа
сиғинади ва бачадондан чиқишни хоҳламайди. Натижада, уни жаррохлик
йўли билан кесиб олишга тўғри келади.

Аёл кўрқувга, ваҳимага тушмаса, чақалоқ ҳам, бачадон ҳам туғиш
иши учун тўғри ҳаракатланадилар ва туғиш нормал амалга ошади.

Туғишни осонлаштирувчи, бачадонни тозаловчи ва йўлдошни
чиқариб ташловчи амаллар:

Ҳомиладорликнинг сўнгги ойида - ҳафтада 2-3 марта (кунда ½ чой
қошиқ) - долчин ва кунда 1 ош қошиқ ивитилган зиғир уруғи ичилади.

Сўнг куйидаги дорилар қилинади:

- 1 ош қошиқ чўпонтелпак бир стакан сувда паст ҳароратда 5 дақиқа
қайнатилади. Седана ҳам шу шаклда қайнатилиб, ҳар иккалар сув су-
зиб олиб, аралаштирилади ва совугандан кейин 50 грамм асал аралаш-

тирилади. Тайёр бўлган суюқлик спринцовка билан вагинага (бачадон оғзига) сепилади. Айни пайтда заъфарон ёки зигир уруғидан тайёрланган ичимликка 10 томчи седана ёғи қўшилиб, ичилади.

Ёки:

100-150 грамм зайтун ёғи ичилади.

Ёки:

• Бир бош саримсоқ, 10 та тоза ёки тузланган яшил зайтун ва битта сабзи ярим литр сувда пиширилади. Сал совугач, эзиб, сузиб ичилади.

Ёки:

• Тўлғоқ бошлангач эрмана (шувоқўти) ва сано тенгма-тенг аралаштириб, тугилади. Аралашма ярим чой қошиқдан 2 соат оралатиб, 2-3 марта сув билан ичилади.

• 5 грамм тоза исирик уруғи тугилиб, ютилади ва устидан дам еган можжевельник чойи ичилади.

Тўлғоқ бошланиб, сув келгач, қиннинг бўшашиши, туғишнинг осон кечиши ва йиртилиш содир бўлмаслиги учун қин оғзига зайтун ёғи сурилади. Бир оздан сўнг, бачадон зўриқишларини кучайтириш мақсадида, тоза сиқилиб сузилган аччиқ қовун суви киндик ва корин остиларига сурилиши ҳам мумкин.

Табиий туғиш

Туғишларнинг тахминан 95%да чақалоқ боши билан, 5%да кети билан чиқади. Ҳомиладорликнинг охирига қараб, бачадонда даврий равишда, енгил қисқаришлар рўй беради. Юқоридан пастга қараб тўлқинланишлар шаклида бўладиган бу қисқаришлар кўпайиб, бачадон оғзининг очилишига ва чақалоқнинг туғиш каналига (кувурига) илгарилашига сабаб бўлади.

Қисқаришлар туғишнинг бошида 20-30 дақиқада бир марта рўй бериб, борган сари кўпайиб боради ва бачадон оғзи кенгаяди. Чақалоқнинг ичидаги сув халтаси туғишнинг ҳар қандай босқичида ўзидан-ўзи йиртилиши мумкин. Очилган халтадаги суюқлик қисман чиқади ва бунинг натижасида чақалоқнинг боши автоматик тарзда чиқиш каналига жойлашади.

Бачадон қисқаришлари янада тез-тез рўй бериб, охирида 2-3 дақиқада бир марта юз бера бошлайди. Туғишнинг сўнгги босқичида бачадон оғзи 10 сантиметргача кенгаяди.

Кетма-кет келган кучли қисқариб-кенгайишлар билан бачадонда қон камаяди, қоннинг камайиши билан кислород етишмовчилиги кучаяди. Бу ҳолат чақалоқни тирик қолиш учун туғиш йўлига (каналига) чиқиш учун фаол ҳаракатланишга мажбур қилади.

Бугунги кунда туғиш гинекологик алфозда (позицияда) ётқизиблиб амалга оширилади. Бу позицияда кучаниш билан бачадон деворларига, қин ва вагина орасидаги мускулларга босим қилинади. Шу тарзда туғиш

йўли тораяди ва кучанишларнинг куввати ортади, болага бораётган кислород озаяди. Натижада бачадон ёки пелвиснинг йиртилиш хавфи пайдо бўлади, туғиш жараёни узаяди, хотиннинг кучи кетади ва бола қийин ахволда қолади.

Епидурал анестези, ва сунъий тўлғоқ каби тадбирлар уйғуланса, вазият янада мураккаблашади. Бу ҳолатда аёлга эпизотомия (чиқиш канали кенгайтириш учун очилган кесик), форсепс(шипци) ва ёки “цезар амалиёти” усулларини қўллаш керак бўлади.

Аммо табиий туғиш алфозида (позицияда) - оёқ устида ёки туғиш табуреткасида туғмоқ бачадонга бўлган босимни енгиллаштиради, болага кислород кўпроқ келади, туғиш жараёни қисқароқ бўлади. Ва хотиннинг туғишда харжлаган энергияси камроқ бўлади. Нормал туғиш чақалоқнинг психологияси ва характери шаклланишида позитив рол ўйнайди.

Туғиш қандай тарзда ва қаерда амалга ошгани ҳам жуда муҳимдир. Жаннат каби бир ажойиб жойдан - буюк кураш билан, ғолиб сифатида - дунёга келган чақалоқ бир-биридан фарқли икки ҳолатга тушиши мумкин: онаси, отаси ва ака-ука ҳамда опа-сингилларининг севгиси, шафқатли она қўлларининг тегинишлари, илиқ, юмшоқ кўкраклари, лаззатли ва ҳушбўй она сути, онанинг ёқимли овози билан чиройли сўзлари, сокинлик ва ишонч... Ёки чарчаган ҳамшираларнинг лоқайдлиги, қаттиқ қўллари билан чақалоқнинг думбасига шапалоқ тортиши, совуқ ва антисептик дорининг ёмон ҳиди, резина сўргич (соска) билан оғзига берилган шакарли сув, эмлаш суюқлигининг оғрик берувчи игнаси, совуқ ва қаттиқ тўшак, дунёдан қўрқиш, чақалоқлар хонасида ҳис этилган умидсизлик, бахтсизлик ва туганмас ёлғизлик!...

Туганмас, чунки чақалоқ замонсизликдан ва сўнгсизликдан, яъни руҳлар оламидан келади, замонга, яъни вақтга кўникмаган бўлади.

Чақалоқ туғилган муҳитдаги ёруғлик ҳам жуда муҳим. Қоронғу бачадондан чиққан чақалоқ ёрқинликдан, порлоқ нурлардан жуда безовталанади. Туғиш амалга ошириладиган хона ярим ёруғ-ярим қоронғу бўлиши керак.

Чақалоқ бачадондан чиққанидан кейин бироз вақт киндик боғи билан бирга (яъни киндик боғи кесилмасдан) ҳоли қолдирилиши керак. Яъни туғилган чақалоқ аввало онанинг кўкрагига ётқизилади, кейин эса киндик боғи икки тарафдан - ҳам она тарафдан, ҳам чақалоқ тарафдан боғланади ва бу икки боғ ораси кесилади. Чақалоқ тарафидан киндик боғи тахминан 10-15 сантиметр қолдириб кесилади. Мана шундай қилинса киндик боғи табиий равишда ёпилади ва тахминан 5 кун ичида ўз-ўзидан тушади.

Чақалоқ бачадондан чиққанидан 20-30 дақиқа ўтгач, бачадоннинг кўшимча қисқаришлари билан чақалоқнинг йўлдоши ташқарига чиқади. Бу қисқаришлар йўлдошнинг бачадон деворларидан ажралиши туфайли очилган қон томирларининг қайтадан ёпилишига ёрдамлашади.

Бугунги кунда касалхоналарда қўлланилаётган туғиш позицияси (гинекологик позиция) баъзи аёлларда жирканч туйғу уйғотгани учун туғиш жараёнига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. (Суннатга кўра, та-носил органларини ҳеч кимга кўрсатмаслик лозим. Ойша р.а. хабар берганига кўра, Ойша р.а. ва Пайғамбаримиз с.а.с. бир-бирининг таносил органларини ҳеч кўрмадилар).

Табиий туғиш позициясида – бир жойга таяниб, мустаҳкам бир нар-сани ушлаб, эгилиброқ туриш ёки туғиш курсисига ўтириш – чиндан ҳам мукамал бир туғиш позициясидир-ки, аёл ҳеч кимнинг ёрдамига муҳтож бўлмайди.

Одам ва Ҳовва а.с.дан бошлаб, миллиардларча инсон (ва сонсиз эми-зувчи ҳайвонлар) туғилиш йўли билан дунёга келганига кўра, туғиш ҳам овқатланиш ва ёки бошқа бир эҳтиёжни кетказиш каби, табиий ва оддий жараёндир.

Фақат юқорида кўрганимиздек, озиқланиш тарзи бузилгандан кейин туғиш жараёни ҳам бузилади. Аёллар туғиш йўли торлиги ёки чақалок бошининг катталигини ўйлаб, нормал туғишдан кўркмасликлари ке-рак. Туғиш йўли ҳомилардорлик даврида туғишга тайёрланиб боради ва аста-секин очилади.

Чақалокнинг бош суяклари ҳали қотмаганлиги, бир-бирига ёпишма-ганлиги туфайли сиқилганда бир-бирининг устига ўтиб, туғиш канали-дан осон кечиши мумкин. Чақалокнинг ҳўл мияси бундай сиқилишлардан ҳеч таъсирланмайди. Чақалокнинг боши катта бўлса ҳам нормал туғиш чақалокқа ҳеч қандай зарар келтирмайди.

Бачадоннинг очилиши илк туғишда 14-24 соатда, баъзи ҳолларда 36 соатда амалга ошади. Кейинги туғишларда бу муддат қисқаради.

Қишлоқда истиқомат қилувчи меҳнаткаш, ҳаракатчанг аёллар - кимё-вий моддалар ва кир ювиш воситаларидан фойдаланмаган, ерда ўтириб, табиий таомларни еган, кимёвий гигиена воситаларидан фойдаланмаган аёллар оғриқсиз ва жуда осон туғадилар. Бироқ синтетик гормон, анти-биотик, кир ювиш воситаларидан фойдаланадиган, қўшимчали таомлар ва ичимликларни истеъмол қиладиган, ҳомиладорликка тайёргарлик кўрмаган аёллар туғишнинг ҳар бир босқичида турли муаммоларга ду-чор бўлиб, “Цезар амалиёти” (чақалокни қоринни кесиб олиш)га маҳкум бўлишлари мумкин.

Масалан, Туркияда “prences doğum” (шоҳона туғиш) деб номлан-ган, эпидурал анестезия билан туғиш кенг тарқалмоқда. Бундай туғиш АҚШда ва Европанинг ҳеч бир мамлакатида, жиддий сабаб бўлмагунча, қилинмайди. Чунки бундай туғишда бачадоннинг қисқаришлари ане-стезиянинг таъсирида ожизлашади ва сунъий тўлғоқ беришга мажбур бўлиш мумкин. (**“Конвулсиялар”**, **“Дикқат етишмовчилиги синдро-ми”** ва **“Отизм”** бўлимларига қаранг.)

Замонавий аёллар ўзларининг ҳомиладорлик ва туғишга тайёргарлик

даврларини ушбу китобда кўрсатилган тарзда ўтказсалар, худди қишлоқ аёллари каби оғриксиз ва осон туғишлари мумкин.

София Й., 40 ёшда, уй бекаси ҳикоя қилади:

“Ойдин Солиҳнинг давосини олганимдан кейин икки марта цезар амалиёти билан туғишдан сўнгра учинчи ва тўртинчи туғишимни уйда амалга оширишига қарор қилдим. Учинчи туғишим осон кечди.

Икки йил олдин тўртинчи туғишимда кечқурун сувим келди, қорнимнинг атрофида енгил бир оғрик бошланди. Доя чақирдим ва оғриқлар кучая бошлагач ваннага илиқ, тузли сув тўлдириб кирдим.

Бир муддат ўтгач, тўлғоқлар кучайди. Бачадонимнинг оғзи очилган бўлса ҳам, чақалоқ келмаётганди, худди суякларимга ёпишиб қолгандек эди. Оғриқлара чидай олганимдан кейин ваннадан чиқдим, уйнинг ичида юра бошладим. “Инишқоқ” сурасини ўқиганимда, чақалоқ айлана бошлаганини сездим.

Доя чақалоқ елка билан келганини ва бўйнига киндиги ўралиб қолганини айтди. Сабр ва дуо билан чақалоқнинг айланишини кутдим.

Сув келганидан тахминан 6 соат ўтгач, чақалоқ айланди ва бироз қийинчиликлар билан туғилди. Доя чақалоқни икки марта ўраб олган киндикни очди. Агар касалхонага борганимда, албатта, мени “Цезар амалиёти”га ётқизишарди”.

Сунъий тўлғоқ (Induction)

Сунъий тўлғоқ - туғиш пайти синтетик окситоцин гормони бериб, бачадон қисқаришларини тезлаштирувчи муолажадир. Синтетик окситоцин туфайли содир бўладиган бачадон қисқаришлари табиий қисқаришларга караганда анча тез, кучли ва оғрикли бўлади. Баъзи ҳомиладор аёллар бу оғриқларга чидайолмай, қорнидаги боласини “Цезар амалиёти” ёрдамида олишни илтимос қиладилар.

Баъзан окситоцин кучли ва давомли қисқаришларга, яъни бачадоннинг гиперстимуляциясига сабаб бўлиши мумкин.

Бачадон гиперстимуляцияси кислород етишмовчилиги туфайли чақалоқда юрак уришларининг анормал (меъёрсиз) даражада тезлашишига олиб келади. Бу ҳолатда “Цезар амалиёти”ни ўтказиш зарур бўлиши мумкин. Бачадон гиперстимуляцияси давомида бачадон йиртилиб кетиши мумкин.

Авваллари бачадонда “Цезар амалиёти”га ўхшаш жарроҳлик амалиётларининг ўтказилганлиги, бир ҳомиладорлик пайти икки ва ундан ортиқ ҳомилали бўлиш, амнион суюқлигининг ортиқчалиги, йирик чақалоққа ҳомиладор бўлиш каби ҳолатлар бачадоннинг йиртилиб кетиш эҳтимолини янада оширади. Бундай пайтларда ҳам “Цезар амалиёти”ни ўтказиш зарур бўлиши мумкин.

Синтетик окситоциннинг тузилмаси сув тутилишига сабабчи бўладиган антидиуретик гормонга ўхшаб кетади. Синтетик окситоцион ҳам онанинг, ҳам чақалоқнинг организмда сув тутилиб қолишига сабаб

бўлиши мумкин. Шиддатли сув тутилиши эс-хушни йўқотишга, хуружларга (приступларга), юрак етишмовчилигига, хушдан кетишга (комага) ва ўлимга сабаб бўлиши мумкин.

Синтетик окситоциннинг хусусияти шунда-ки, у чақалоқ миясининг тўқималарига тўпланиши ва чақалоқнинг миясида шиш ҳосил қилиши мумкин. Сунъий тўлғоқ билан туғилган боланинг мияси турли даражаларда лат ейди. Бу ўз навбатида чақалоқнинг безовталанишига, ҳарорати ошишига, конвулсияларга ва гиперактив (гиперфаол/ҳаддан ташқари фаол) бўлишига замин яратади.

Энг катта зарарга олдин сунъий тўлғоқ берилиб, кейин “Цезар амалиёти”га ётқизилган аёллар ва уларнинг чақалоқлари миялари учрайди. Чунки синтетик окситоцин билан анестезия моддалари бир-бирининг зарарини оширади.

Уларнинг таъсирида қолган миянинг зарарланиши чақалоқнинг гиперактивлигини дастаклаб, уни отизм, эпилепсия (тутқаноқ) каби неврологик ёки шизофрения каби руҳий касалликларга олиб келади. Оналар эса вақт ўтиб хотираларини йўқотиб, руҳий касалликларга дучор бўлишади. Шу сабабдан психолог ва психиатрларнинг қабулларига аксарият ҳолларда “Цезар амалиёти”ни бошдан ўтказган аёллар ва болалар боришади.

Расмий маълумотларга кўра, Туркияда ҳар икки туғишдан биттаси “Цезар амалиёти” воситасида амалга оширилмоқда. Аслида, бу рақам ундан ҳам катталигини ҳамма билади. Худди шунингдек, ҳамма туғишларда сунъий тўлғоқ қўлланмоқда. Бу ҳам етмаганидек, ҳали энди туғилган болаларга гепатит-В га қарши эмлаш қилинмоқда.

Эмлаш суюқлигидаги “Алюминий гидроксид” ва “Timerosal” каби сақловчи моддалар чақалоқнинг ўзи шундоқ ҳам зарарланган миясида тўпланади. (“**Конвулсиялар**”, “**Отизм**” ва “**Эмлаш**” бўлимларига қаранг.)

“Цезар амалиёти”

Бугунги кунда ҳомиладорлик пайти юзага келадиган қуйидаги кичик “хатарлар” “Цезар амалиёти”ни ўтказиш учун баҳона бўлмоқда:

Эгизак чақалоқлар: анъанавий йўллар билан ҳомиладор бўлган аёллар учун эгизак чақалоқларни туғиш билан битта чақалоқни туғиш ўртасида фарқ йўқ. Ҳомилада уч ёки тўрт чақалоқ бўлса ҳам, чақалоқлар тартиб билан, бирин-кетин, кейингиси одингисга қараганда осон туғилаверади.

Фақат ҳомиладор аёлга сунъий тўлғоқ бермаслик, уни турли тиббий жиҳозларга боғламаслик керак. Чунки бу ишловлар натижасида юзага келадиган кучли кимёвий ёки биоэлектрик тўлқинлар чақалоқларни ва бачадонни нотўғри ҳаракатланишга мажбур қилади.

Чақалоқда юрак уришларининг тезлашиши ёки секинлашиши: юрак уришларининг ўзгариши юқорида айтилганидек сунъий тўлғоқ таъси-

рида, турли хил қўрқишлар ёки онанинг атроф-муҳитдан таъсирланиши натижасида рўй бериши умкин. Масалан, бачадондаги чақалоқ атроф-муҳитдаги инсонларнинг ҳақиқий юзини кўриб, қўрқиши мумкин. Бу ҳолатда “0” ва “В” қон гуруҳларига мансуб бўлган чақалоқларнинг юрак уришлари тезлашади; “А” қон гуруҳига мансуб бўлганларнинг юрак уришлари секинлашади; “АВ” қон гуруҳлари мансубларники бундай кўркүвдан бошқача таъсирланиши мумкин.

Илк туғишнинг “Цезар амалиёти” воситасида бўлиши: статистик маълумотларга кўра, бу илк жарроҳлик амалиётидан кейинги нормал туғишда ҳам айни даражада бачадон йиртилиши хавфи мавжуд бўлади.

Бачадоннинг йиртилиши тикишлар билан эмас, берилган сунъий тўлғоқ билан боғлиқдир. Бир, икки ҳатто уч жарроҳлик амалиётидан кейин ҳам нормал тарзда туғиш мумкин. Фақат ҳомиладорликка ва туғишга тайёрланиш керак, сунъий тўлғоқни рад қилиш керак.. (**“Ҳомиладорлик ва туғишга тайёрланиш”** бўлимига қаранг.)

Ҳомила боғининг чақалоқ бўйнига ўралиши: бу ҳам нормал туғишга тўсқинлик эмас. Ҳомила боғи эластик (чўзилувчан ва букилувчан) бўлиб, зарурат туғилса, уни қўл билан чақалоқнинг бўйнидан секин ечиб олиш мумкин.

Чақалоқнинг бачадонда бошқача бир алфозда (ҳолатда) жойлашиши: эскидан чақалоқ оёқлари билан келса ҳам барча доялар туғишни осон яқунлашарди. Аммо “Цезар амалиёти”га ўрганиб қолган мутахассилар бундай тажрибага эга эмаслар.

Бачадонда чақалоқнинг турли алфозларда жойлашиши онанинг соғлиги билан боғлиқ. Чақалоқ онасининг касал аъзосидан бошини узокроқ тутишга ҳаракат қилади. Бироқ бундай ҳолатларда туғиш пайтида “Иншиқоқ” сураси ўқилса, бу сурадаги сажда ҳақидаги оят билан Аллоҳ Таъолодан сажда қилиш буйруғини олган чақалоқ бачадонда тескари ҳолатда бўлса ҳам, ўз алфозини ўзгартириб, сажда алфозига ўтади. Ҳомиладорлик пайти “Иншиқоқ” сурасини ёдлаган ва туғиш пайти бу сурани ўқиган аёллар ҳам, уларнинг қорнидаги чақалоқ ҳам ҳеч нарсадан қўрқмайди.

Афсуски, “Цезар амалиётлари” бўйича Туркия бошқа давлатларни анча ортда қолдириб кетган. Туркияда ҳар икки аёлдан бири ва чақалоғи ана шу йўл билан туғдирилмоқда (олинмоқда), аммо бу фожиа ҳеч кимни ташвишлантирмаяпти.

Қаердан келиб, қаерга кетаётганимизни унутган бу замонда инсонларнинг ҳам туғиш каби ўта муҳим воқеага эътибори ва ҳурмати қолмаган.

Уйига ёки меҳнат таътилига чиқишга шошилиб, “уйга, таътилга кетишимдан олдин шу аёлни туғдириб олай, таътилимга тўсқинлик бўлмасин”, дейдиган гинеколог ва “Цезар амалиёти”ни нормал туғиш деб ҳисоблайдиган аёлларни бугун Туркиянинг ҳамма ерида учратиш мумкин.

Аммо эътибордан четда қолдириб бўлмайдиган бир статистик маълумот

мот борки, у инсонни даҳшатга солади. Охирги тадқиқотларга кўра, илк туғишда “Цезар амалиёти” билан туғдирилган (олинган) чақалоқларнинг ҳаммасида гиперактивлик (гиперфаоллик, ҳаддан ташқари фаоллик) мавжудлиги, ҳар икки чақалоқнинг бири 40 ёшдан кейин шизофренияга дучор бўлиши аниқланган. Баъзи тадқиқотларда бу рақам 70%ни ташкил қилади!

“Цезар амалиёти” билан дунёга келган иккинчи ва учинчи чақалоқнинг аҳволи ҳам ваҳималидир (**“Конвулсиялар”, “Отизм” ва “Гиперфаоллик”** бўлимларига қаранг.). Европа ва АҚШ каби ривожланган мамлакатларда “Цезар амалиёти” бирор бир танлов эмас. Бу мамлакатларнинг шифокорлари ҳомиладор аёлларда тўлғоқ бошлангандан кейин 3-4 кун давомида нормал туғишни кутадилар. Туғдиришни шифокорлар эмас, доялар амалга оширадилар. “Цезар амалиёти” эса ўта зарур ҳолатларда, энг охирги чора сифатида қўлланилади. Бундан ташқари, ҳомиладор аёл табиий тўлғоқлар бошлангандан кейин “Цезар амалиёти”га ётқизилади.

Бу мамлакатларда Цезар амалиётларининг тахминан 90%да туғаётган аёлларга умумий анестезия эмас, эпидурал анестезия қўлланилади. Эпидурал анестезия она ва чақалоқнинг миясига умумий анестезияга қараганда анча кам зарар етказди.

Бир турк гинекологи Америкада тўлғоқ бошланиб, касалхонага олиб кетилади, у ерда у дояларнинг назорати остида табиий равишда туғишни кутиб ётади. Кутиш муддати чўзилиб кетавергач, у доядан туғишни тезлаштиришни сўрайди. Аммо доя унинг илтимосини рад этиб, “кутинг”, дейди. Вақти-вақти билан келиб, аёлни кўздан кечириб кетадиган доя, ҳеч қандай амалий чоралар кўрмайди.

Шундай қилиб, турк гинекологи 4 кун кутган ва шундан сўнг нормал тарзда туққан. Ана шу турк гинекологи бу ҳақда шундай дейди: “Агар Туркияда бўлганимда бунчалик узоқ муддат тўлғоқларга чидай олмасдим, яқинларим ҳам менинг қийналишимга рози бўлишмасди, доктор дўстларим ҳам бунчалик кўп кутишимга рухсат бермасдилар ва туғишни тезлаштириш чораларини кўришарди” .

Бир доя ҳикоя қилади:

«Касалхонамизда охирги пайтларда “Цезар амалиётлари” жуда кўпайиб кетди. Докторлар амалиёт эҳтиёжини чақалоқнинг тесқари туриши, кети билан келиши, «туғиш куни ўтиб кетди», чақалоқнинг омнион сувига ахлат чиқариши эҳтимолига қарши бир чора ўлароқ кўрадилар. Туғаётган хотинлар эса бу амалиётга табиий тўлғоқдан кўрққанлари учун рози бўладилар. Яъни ортиқча оғриқларсиз туғиш, ҳеч нарса ҳис қилмаслик ва, ҳаттоки, гинекологик алфоз(позиция)да ётишдан уялгани учун нормал туғишдан қочадилар».

Ҳозирги аёл туғдириш мутахассислари ўзларига қулай кун ва соатни танлаб, “цезар амалиёти”ни амалга оширадилар.

Ҳолбуки, туғиш амалга ошириладиган ер, кун, соат, дақиқа инсон учун ўта муҳим. Масалан, Исо алайҳиссалом Назаретда, ўша ғорда, ўша

кунда, ўша соатда, ўша дақиқаларда дунёга келмаганида унинг ҳаёти бошқача бўларди. Мазкур қоида бошқа пайғамбарлар ва инсонларга ҳам тааллуқлидир.

Тукқан аёлнинг нифос (туғишдан кейинги қонаш) даври

Ўғил бола тукқан соғлом аёлнинг нифос (туғишдан кейинги қонаш) даври 25-30 кундир, қиз бола тукқан аёлнинг нифос даври эса 35-40 кун.

Соғлом аёлнинг туғиш қонашлари борган сари камайиб боради. Қонашларнинг баъзан камайиб, баъзан кўпайиши аёл ҳолати анормал (ноодатий, номеъерий) эканлигидан далолат беради. Бундай ҳолатда ичакларни бўшатиш, 3 кун давомида мева-сабзавот суви ичгандан кейин озикланишни тузатиш, анусга зулук қўйиш ёки бел ва думғазадан хожамот қилиш керак бўлади.

Чақалоқни парваришлаш

Янги туғилган чақалоқларнинг териси жуда нозик ва юпқа бўлиши сабабли танасига теккан ҳамма нарса қаттиқ ва совуқ туюлади ҳамда чақалоқни безовта қилади. Шу сабабдан, киндик боғи кесилгандан кейин ва териси тозалангандан кейин чақалоқни 1 литр суга 1 ош қошиқ тош тузи қўшиб тайёрланган илиқ сув билан артилиши керак. Тузли сув чақалоқ терисининг бироз қаттиқлашишини таъминлайди. Артаётганда тузли сув чақалоқнинг оғзи ва бурнига кириб кетмаслигининг чораларини кўриш керак.

Илк 40 кун давомида чақалоқнинг кўриш, эшитиш, ҳидлаш, тегиниш қобилиятлари ҳали ривожланмаган бўлади. Аммо уларда бошқа мезонларда кўриш ва эшитиш қобилияти бор. Бу қобилият чақалоқларда 40 кун давомида пардаланмайди, фаол ҳолатда бўлади ва улар бизнинг кўра олмайдиган баъзи ҳақиқатларни, ҳатто инсонларнинг ҳақиқий юзини кўра оладилар. Шу сабабдан, туғаётган аёлнинг атрофида турган кишиларнинг маънавиятли кишилар бўлиши ўта муҳимдир. Токи, чақалоқ онасининг жанатмисол қорнидан чиқиб, дунё ҳақиқатларидан кўрқиб кетмасин.

Эмизиш

Тукқандан кейинги илк кунларда онанинг кўкракларидан келадиган қуюқ сутга “оғизсут” дейилади. Ҳомиладор аёлнинг кўкраклари учидан 9 ой давомида пайдо бўлган микроблар эмизилган “оғизсут” орқали чақалоққа ўтади.

Чақалоққа бериладиган дастлабки озуқа айнан ана шу “оғизсут” бўлиши керак, чунки бу сут чақалоқнинг ичакларига фойдали микробларни экади. Бу пайтда чақалоққа бўтқа ёки шакарли сув берилса, мазкур озукалар ичакларга “оғизсут” воситасида экилган фойдали микробларни задалайди ва ичак касалликларига йўл очади.

Онанинг ва чақалоқнинг ҳолатига кўра кўкрак сути туғишдан кейин дарров ёки 1 кун, 2 кун ёки бўлмаса 3 кундан кейиш келиши мумкин.

Сути келишидан олдин чақалоққа ҳеч нарса бермаслик керак, сабр ва ҳузур билан сут келишини кутиш керак, ризқни тақсимловчи ва чақалоқнинг ҳаётини ва ризқини берган Аллоҳга ишониш керак.

Сут 3 кун ичида келмаса, чақалоқ она қорнида бирон-бир зарар кўрган бўлади. Сутсиз ўтган 3 кун чақалоққа бу зарардан очлик билан кутулиш учун Аллоҳ томонидан берилган бўлади.

Бу ҳолатда ҳам чақалоққа ҳеч нарса бермаслик керак, бошқа аёлдан олинган кўкрак сути ҳам чақалоққа зарар бўлади.

Сут келганда илк 3 кун давомида чақалоқни 3-4 мартадан ортиқ эмизиб бўлмайди. Эмизишдан олдин чақалоқни бироз йиғлатиш ва енгил бадан-тарбия (гимнастика) қилдириш жуда фойдалидир. Булар ошқозон, ўпкалар, юрак ва жигарни кучлантиради, қонни тозалайди ва ҳазми осонлаштиради.

Чақалоқни секин тебратиш унинг мия ва асаб тизими учун ўта фойдали бўлиб, чақалоқни тинчлантиради. Фақат эмизгандан кейин йиғлатиш, ҳаракат қилдириш ёки қаттиқ тебратиш чақалоқ учун зарарлидир, унинг ҳазмини бузади, ошқозонида ичакларида газ (дам) ҳосил қилади.

3 кун кейин чақалоқни тез-тез, яъни ҳар 2-3 соатда оз-оздан эмизиш керак. Мана шундай тарзда эмизилган чақалоқ сутни осон ҳазм қилади. Ортиқча эмизилган сутнинг ҳазми қийин бўлиб, бундай сут охиригача ҳазм бўлмайди. Шу сабабдан чақалоқларда қусиш ва газ (дам) оғриғи кўп учрайди. Болаларда газ ҳосил бўлиши ва қорин шишиши онанинг аралаш ва айниган таомларни истеъмол қилганидан юз бериши мумкин. Бу ҳолатда она аввало ўзининг озикланишини тартибга солиши керак. Чақалоққа эса дори сифатида чой қошиқда шивит, фенхель ёки арпабодиён чойи берилиши керак, бу чойларни онаси ҳам ичиши керак.

17-20 ойгача чақалоқ фақат она сутига эҳтиёж сезади. Бундай ёшдаги бола организмда фақат она сутини ҳазм қилиш учун мўлжалланган ферментлар бўлади ва шу сабабли бола бошқа озуқаларни умуман ҳазм қила олмайди, бошқа озуқалар боланинг ошқозони ва ичакларида газ ҳосил қилади. Ана шунинг учун ҳам олдинги замонларда бизнинг момоларимиз чақалоқларга овқатни ёки нонни ўзлари чайнаб, яъни ўзларининг ферментлари билан чайнаб беришган.

Бу нарса чақалоқларда ҳазми осонлаштирган. Чақалоққа 12-чи ойдан эътиборан она сутидан ташқари бирор бошқа озуқа бериладиган бўлса, худди шундай тарзда, яъни чайнаб берилиши керак.

“Сутдан чиқарилиши икки йилдир” (“Луқмон”:14-оят) ва **“Она қорнида бўлиши ва сутдан кесилиш муддати ўттиз ойдир”** (“Аҳқоф”:15-оят) оятларига кўра, қиз ёки эркак бўлсин, чақалоқларни 21-24 ой эмизиш фарздир. Чақалоқнинг она қорнида ўтказган вақт билан эмизиш муддатининг оятларда келтирилиши она сути билан эмизиш вақтининг қанчалик аҳамиятли эканлигини кўрсатади.

Озиқ-овқат саноати маҳсулотларини еб-ичадиган, кимёвий дори, косметик ва кир ювиш воситаларини ишлатадиган оналарнинг сутида юзлаб, хаттоки минглаб қўшимча моддалар бўлади. Чақалоқлар бундай сутни эмишни хоҳлашмайди ва юзларини ўгирадилар.

Шундай экан, бундай моддаларни ишлатишни тўхтатиш керак. Бу ҳолатда долчин, занжабил, чиннигул, заъфарон, тимьян, қоразира ишлатиш, кўп миқдорда суяқлик ичиш ва чақалоқ эммаган сутни соғиб ташлаш керак, бу сутни кўпайтиради ва тозалайди, сутнинг ҳидини ва таъминини яхшилабди. Жинсий муносабатда тез-тез бўлиш ҳам она сутини камайтиради, сутнинг ҳидини ва таъминини бузади.

Она сутини кўпайтирувчи дорилар:

- Карам ўртасидаги томири билан биргаликда ейиш ёки карам сувини ичиш (айниқса, “В” ва “АВ” қон гуруҳларига мансуб кишилар учун),

- Сабзи ейиш, сабзи сувини ичиш ёки сабзи уруғини майдалаб кунига 1-2 марта 1 чой қошиқдан истеъмол қилиш,

- Фенхель томирини овқатларга қўшиш ёки фенхель чойини ичиш,

- Арпа сувини қоразира ва асал билан ичиш,

- Қоратундак, седана, арпабодиён ва қичитқи ўтини овқатларга қўшиш ёки чой сифатида ичиш она сутини кўпайтиради.

- Қоразираворлардан долчин, занжабил, чиннигул, заъфарон, тошчўп, қоразира истеъмол қилинса, бу қоразираворлар она сутини микроэлементларга бойитади, сутни кўпайтиради, унинг ҳидини гўзаллаштиради. Қоразираворларни бошқа нарсалар билан бирга эмас, аралаштирмасдан, алоҳида-алоҳида қилиб, тартиб билан истеъмол қилиш ишончлидир.

Сут кўпайиши учун кўп сут ичиш эмас, кўп мева ва кўкат ейиш ва сув ичиш керак.

Эслатма: Она сути билан қисқа муддат эмизилган ёки ҳеч эмизилмаган болаларнинг буйраклари етарли даражада ривожланмайди ва умуртқалари деформацияга (шаклий ўзгаришга) учрайди.

Кўкракларнинг шишиши, кўкрак учларининг ёрилиши

Кўкраклар учлари ёрилса ёки кўкракда ҳароратли шишиш бўлса, 3 кун давомида ҳеч нарса емасдан, исталганича рейфрут, лимон суви ёки семиз ўти сувини ичиш, кўкракни компресс қилиш ва унга зулук қўйиш керак.

Компресслар

Майдаланган мускат ёнғоғи + зайтун ёғи ёки майдаланган дуккакли ўсимлик (бобы конские) + зайтун ёғи, ёки соф буғдой унидан қолган кепак + сув + асал, ёки майдаланган зиғир уруғи + сув + асал йўғрилиб, ёғли қоғозга суртилади. Кўкракларга мустаҳқкам қилиб қўйилади. Кунинг 2 - 3 марта алмаштирилади. Мана шу компресслардан ҳар бири 2-3 соатдан кейин ҳароратни туширади, шишларни кетказди.

Компресслар билан бирга 3 кун танаффус билан кўкраклардан 3 марта хожамот қилади. Илк маротаба қон олдирганда кўкракнинг ташқи та- рафларидан, иккинчи маротаба – остидан, учинчисида – устидан олина- ди. Ёки кўкракнинг шишига бир марта 11 дона зулук қўйилади.

Она сути эма олмайдиган болалар учун:

Дастлабки 2 ҳафта:

1/3 сут 2/3 сув, 0,1 гр занжабил билан қайнатилади. Масалан, 30 гр. табиий сут 60 гр. сув билан қайнатилади. Кейин 40 даражагача совутилади, ҳар сафар 2-3 томчи табиий асал аралаштириб, чақалокқа берилади.

2 ҳафтадан кейин:

Тенг миқдорларда сув билан сут 0,2 гр занжабил билан қайнатилади. Масалан, 60 гр. сут 60 гр. сув билан қайнатилади. Кейин 40 даража- гача совутилади, 120 граммга ярим чой қошиқ асал аралаштирилиб, чақалокқа берилади.

3 ҳафтадан кейин (5 ҳафталик чақалокқа):

2/3 сут + 1/3 сув + 0,5 гр занжабил қайнатилади. Масалан, 100 гр. сут + 50 гр. сув. Кейин совутилади ва ҳар сафар ярим чой қошиқ асал билан аралаштирилиб, берилади.

2 ойлик чақалокқа:

- 3/4 сут + 1/4 сув + 0,5 занжабил қайнатилади. Масалан, 150 гр. сут + 50 гр. сув. Кейин совутилади ва 1 чой қошиқ асал билан аралаштирилиб, берилади.

- Янги униб чиққан буғдой ёки арпани эзилади. Сув билан аралаш- тирилиб, суви сузилади ва бу сув кунига бир марта асал билан бирга берилади.

- Тарвуз суви илк кунлардан бошлаб берилади. Масалан, 30 граммдан бошланади ва ҳар куни 20 граммга кўпайтириб, 200 грамм, ҳатто 300 граммгача чиқарилади. 2 ойлик чақалокқа тарвуз унинг данаки ва бироз яшил пўсти билан бирга сиқиб, берилади.

Табиий сут топилмаса:

Чақалокни 2-3 ойдан бошлаб, оз миқдорда янги сиқилган сабзи, ги- лос, олча, олма, нок, узум, анор, тарвуз сувини таом сифатида ичиш- га ўргатиш керак. Мева сувларини сув билан аралаштиришни эсдан чиқармаслик керак. Даставвал 1/2 мева суви + 1/2 сув, кейин 2/3 мева суви + 1/3 сув, кейин эса 3/4 мева суви + 1/4 сув. Сут ўрнига қатик бери- лади. 3 ойлик чақалокқа рандаланиб, яхшилаб эзилган банан, қобиғи би- лан бирга эзилган олхўри, қобиғи билан бирга эзилган шафтоли, қобиғи билан бирга эзилган анжир берилиши мумкин.

5-6 ойлик чақалокқа:

2 ош қошиқ қуритилган тут (тут туршаги) + 6-7 дона бодом ёки 2 дона ёнғоқ яхшилаб майдаланади ва етарли миқдорда сув билан аралаш-

тирилиб, кунига бир марта қошиқ билан едирилади.

Ёки:

Ошқовоқ қобиғи билан оз миқдор сув билан паст оловда пиширилади. Яхшилаб майдаланган 2 дона ёнғоқ билан ёки 6-7 дона бодом билан аралаштирилади ва кунига 1 марта берилади. Бир куннинг ўзида ҳам бодом, ҳам ёнғоқ берилмайди, тартиб билан берилади.

Янги униб чиққан бугдой эзилиб, 10 дақиқа қайнатилади. Совугандан кейин сузилиб, асал билан аралаштирилади ва чақалоққа берилади.

Она сутидан кейин энг табиий ва ҳазми энг осон озуқалар ана шулардир.

Боланинг барча тишлари чиқмагунча овқат, гўшт, тухум, пишлоқ берилмаслиги керак. Аммо овқат бериш зарур бўлиб қолса, чайнаб бериш керак. Чақалоқ ахлатининг ўткир ва ёмон ҳидли бўлиши ҳазмсизликдан далолат беради. Овқатлар ҳазм бўлган бўлса, чақалоқнинг ахлати ҳид тарқатмайди.

Она сутидан маҳрум чақалоқлар тиш чиқарганда жуда азобланишади. Тез-тез ҳарорат кўтарилиши, ич кетиши, тиш ва қулоқ оғриқлари кузатилади. Буларнинг олдини олиш ёки камайтириш учун чақалоқнинг бўйнини ва бошини ёғлаш, қулоғига ва бурнига зайтун ёғидан томизиш керак («**Чақалоқни ювинтириш**» бўлимига қаранг.)

Ҳар бир чақалоқнинг иштаҳаси, озиқланиш миқдори ҳар хил бўлади. Аъзолари заиф чақалоқнинг иштаҳаси бўлмайди, овқатни ҳазм қилиш қуввати бўлмайди. Бундай болаларни овқатланишга мажбурламаслик, ўз ҳолига қўйиш керак. Ўзи билан ўзи машғул боланинг иштаҳаси очилади.

Иштаҳали болаларни олқишлаш нотўғри, уларнинг ҳамма истакларини бажариш шарт эмас. Бола қанчалик иштаҳали ва вазнли бўлса, катта бўлганда шунчалик семиз бўлади, вазн ташлашга қийналади.

Чунки ҳар бир соғлом вужудда автоматик назорат тизими мавжуд бўлиб, қорин тўйганда, мия бизга шу тизим орқали сигнал беради.

Ортиқча овқат ейишга зўрлаш бу назорат тизимини бузиб, болани умр бўйи семизлик ва касалликларга маҳкум этади. Бола вақти-вақти билан парҳез орқали озиши мумкин, лекин унинг ёғ хужайралари катталашганлиги сабабли, овқат еб бошлаши билан яна семира бошлайди.

Озғин ёки семиз бўлишидан қатъий назар, болага овқатни меъёрида бериш керак, мажбурлаб едирмаслик, зарур бўлса, таомларни ундан яшириб қўйиш керак. Болага - у истаган пайтда - фақат мева ва сув бериш мумкин. Бу нарсалар ўз боласини соғлом вояга етказишни истаган ҳар бир онанинг олтин қоидаси бўлиши лозим.

Болалар 2 ёшдан кейин қуйидаги тарзда озиқланишлари мумкин:

1-чи ейиш (09:00): асал сиропи ёки янги сиқилган сабзи суви, исталган бир мева суви ёки меванинг ўзи.

2-чи ейиш (12:00): кўкатли салат ёки сабзавотли овқат. Бир бўлак балиқ ёки бир котлет ҳам бўлиши мумкин.

3-чи ейиш (17:00): мева, тарвуз ёки сабзи суви.

4-чи ейиш (19:00): асалли занжабилли сут, қатиқ ёки мева. Ёки эзилган ёнғоқ + асал + банан, ёки салат + тухум.

Ҳафтада 2-3 марта тухум бериш мумкин. Гўшт ва пишлоқ мизожа кўра истеъмол қилинади. (“Гўшт”, “Пишлоқ”, “Тухум” бўлимларига каранг.)

Аслида болаларга кунига 1 дона сабзи, 3 дона мева, 1 десерт қошиқ асал кифоя қилади.

Овқатни ҳаммасини еб қўйишга мажбурласангиз, боланинг ошқозонини кенгайтириб, овқатга хирсини оширасиз, ёмон ҳулқ-авторли бўлишини тامينлайсиз ва унга касалликлар “совға” қилган бўласиз. Аммо оч бўлган болага овқат берсангиз, болага марҳамат, ўзингизга савоб бўлади. Динимизда ҳайвонни ҳам ортиқча озиқлантириш, уни семиртириш ва кўп ейишга зўрлаш макруҳ қилинган.

Тайёр таглик (памперс) қўллаш

Она сути билан табиий озиқланган чақалоқнинг сийдиги нажас эмасдир. Пайғамбаримиз (с.а.) неварасининг сийдигини кийимидан нам мато билан артиб, намозини қилаверардилар.

Овқат ейишни бошлаган боланинг сийдиги эса - нажасдир.

Дастлабки 2 ҳафта ичида чақалоқларга ҳожатга чиқиш одатини ўргатиш керак ва бу жуда осон. Чунки бу уларнинг фитратига (табиатига) мос. Ҳар сафар эмизгандан кейин рефлекслар ҳаракатга келиб, бўшашиш ва ҳожатга чиқиш пайти (истаги) келади. Чақалоқ ҳожатга чиқарилади ва “ш-ш-ш”, дейилади. Чақалоқ қанчалик кичик бўлса, шунчалик тез ўрганади.

Одатда, болалар тағларига тўкилган сийдикнинг иссиқлигини ва у билан келган роҳатни жуда яхши кўрадилар.

Фақат бир дақиқадан кейин юзага келадиган намлик ва совуқлик хисси уларни бу нарсани яхши кўришдан тўхтатади. Тайёр тагликлар (памперслар) кийдирилган чақалоқлар эса тагига тўкилган сийдикнинг нам ва совуқ эканлигини сезишмайди, шу сабабдан ҳам уларга сийиш ёқади ва сийдикни ушлаб туририят сезишмайди.

Бунинг натижасида сийдикни ушлаб турувчи мускуллар ожизлашади ва кейинчалик ўз вазифасини (функциясини) йўқота бошлайди. Шу тарзда болаларда сийишдан лаззатланиш одати пайдо бўлади, бу эса ўз навбатида болаларда мастурбацияга (жинсий аъзоларини уқалаб, лаззат олишга) мойиллик уйғотиши мумкин. Ҳали 1,5 ёшда бўлатуриб, жинсий аъзоси яра бўлиб кетгунча мастурбация қиладиган болаларни учратиш мумкин.

Тайёр таглик (памперс) таркибида сийдик ва ахлат суви ташқарига чиқармайдиган кучли нам тутувчи кимёвий моддалар бор. Бу кимёвий

моддалар 24 соат давомида чақалоқнинг танаси, жинсий аъзоси ва кети-га тегиб туради.

Анус(кети) атрофида тахминан 100 га яқин акупунктур нукта мавжуд. Бу нукталар, сийдик йўллари энергия оқими билан мияга боғланган. Бу нукталар доимий равишда тайёр мато (памперс) билан алоқада ва кир ичида бўлиши чақалоқнинг миясига ва ахлоқига салбий таъсир кўрсатади.

Бундан ташқари, ўғил болаларнинг жинсий аъзоларида ҳарорат ошиб, варикоз юзага келиши ва шу сабабдан кўпайиш қобилияти йўқолиши мумкин.

Қуръони Каримда *“Ҳайвонларда сизлар учун ибратлар бор”*, дейилган. Ҳайвонларга эътибор берсак, мушуклар ўз болаларининг анусларини ялаб, уларнинг ҳожатга чиқиш рефлексини уйғотишини, болаларини назорат остида ҳожатга чиқаришга ўргатишини ҳамда анус атрофларини кирлашишдан сақлашини кузатишимиз мумкин.

Она мушукнинг бундай ялашларида қуйидаги фойдалар бор: думбада-ги ва сийдик йўллари, жинсий аъзолар ва мия билан боғлиқ бўлган акупунктур нукталардан мия уйғонади, энергия ва қон айланиши саломатлиги сақланади. Ҳайвонларнинг аксарияти шу ишни қилади ва шу тарзда болаларининг соғлом, тартибли ва итоаткор бўлишини таъминлашади.

Биз эса чақалоғимиз ҳар сафар ҳожатга чиққандан кейин унинг думбасини ювишимиз, қуритишимиз, зайтун ёғи билан ёғлашимиз ва қуруқ пахта мато боғлашимиз керак.

Чақалоқни ювинтириш

Чақалоқларни киндиклари тушгандан кейинги 40 кун давомида кунига 1-2 марта ювинтириш яхшидир. Бир тоғорага иссиққа яқинроқ илиқ сув солинади. Сувнинг иссиқлигини қўл билан эмас, тирсак ботириб кўриш керак. Чақалоқнинг юзидан ташқари жойлари матога ўралади, бошқа мато парчасидан бошининг тагига ётиқ қилиб, сувнинг ичига ётқизилади ва тоғорадаги сув чақалоққа оз-оздан тўкилади. Юзига сув тўкилмайди.

Сув совуса, ҳар 2-3 дақиқада бир тоғорага исик сув солиб, сувнинг илиқлиги сақланади. Бу ҳолатда исик сув болага тушмаслиги учун бир қўл билан чақалоқ муҳофаза қилинади.

Болани ухлашидан 10-15 дақиқа олдин чўмилтириш мумкин. Мочалка, совун ва шампуннинг ҳеч кераги йўқ, чунки тери юзидаги микроблар терини тозайлайди, порлатади, соғлом тутайди. Совун ва шампун эса уларни артиб ташлайди. Ювиниш сувига ҳафтада бир марта бир ош қошиқ тош тузи қўшилиши мумкин.

Чақалоқни чўмилтиришдан чиқариб, қуритгандан кейин аввал қорнининг устига, сўнгра чалқанчасига ётқизиб, бошига, бўйнига ва баданига зайтун ёғи суртилади ва массаж қилинади. Қўлларни тирсаклари-

дан ушлаб, майин ва секин уйқаштириб, тиззаларига теккизилади. Кети кўрсаткич бармоғи билан босилади, сийдик пуфагининг усти ҳовуч учида энгил массаж қилинади. Тоза бир мато билан ортиқча ёғ артиб ташланади.

Кейин бурун тешиқларига 1 томчи, қулоқларига 3 томчи зайтун ёғи томизилади ва қулоқ тешиги тозаланади. Ёки она чақалоқнинг бурни ва қулоқларига ўзининг сутини соғади ва қулоқ ичини тозалайди.

Ҳар сафар чўмилтиргандан кейин ёғоч ёки суяк тароқ билан чақалоқнинг бошини тараш боланинг соғлиги учун жуда фойдалидир.

Болаларнинг уйқуда қиладиган ҳаракатлари уларни уйқудан уйғотиб юборади ва кўрқитади. Шу сабабдан уларни 3-4 ой давомида йўргаклаш керак.

БОЛАЛАР КАСАЛИКЛАРИ

Қусиш

Замонамиз оналари чақалоғининг ортиқча қусишидан шикоят қилади. Ҳолбуки, чақалоқ ҳеч қачон ортиқча қусмайди, қанча эҳтиёжи бўлса, шунча қусади. Чақалоқ ё меъридан кўп эмган сутининг ортиқчасини қусади ёки сут онанинг кўкрагида кўп туриб қолиши ёки она дори ё кимёвий модда истеъмол қилиши натижасида бузилган сутни қусади.

Табиий озуқалар билан овқатланадиган чақалоқнинг истаклари ҳам табиий бўлади. Ундай бола ўзининг мизожига зарар берадиган овқатлардан юз ўгиради, оғзига олмайди. Оғзига олса, тупуриб ташлайди. Бундай бола эҳтиёжидан ошиқча емайди. Ортиқча овқатни ҳам, мизожига тўғри келмаган, зарарли ёки ҳазм бўлмайдиган овқатни ҳам қусади.

Қусиш зарарли овқатдан қутилишнинг энг қисқа, энг хавфсиз ва самарали йўлидир. Соғлом болаларнинг, хусусан “А” ва “АВ” қон гуруҳларига мансуб бўлган болаларнинг ҳимояланиш тизими қусиш қобилятини умр бўйи муҳофаза қилади.

Аммо атрофдаги катталар боланинг табиий истакларини ўзининг истакларига мос, боланинг фитратига (табиатига) тўғри келмайдиган истакларига ўхшатишга ва қусишни дори билан тўхтатишга ҳаракат қилишади. Вақт ўтиши билан мижози ўзгариб бошлайди ва қусиш қобиляти йўқолади.

Қусиш қобиляти йўқолганда оғиз, ошқозон ва ичаклардаги дастлабки ҳазм тизими бузилиб бошлайди. Ўшанда муҳофазанинг иккинчи усули – “ич кетиши” – ишга тушади. Энди вужуд мижозга уйғун бўлмаган моддаларни ич кетиши орқали ташқарига чиқаришга ҳаракат қилади.

Ич кетишини антибиотиклар билан даволаш ошқозон, ичак, жигар касалликларига ва барча бошқа касалликларга йўл очади. (**“Касалликларнинг бошланиши ва ривожланиши”, “Дорилар”, “Соғликни сақлаш учун асосий тавсиялар”** бўлимларига қаранг).

Ич кетиши (диарея)

Ич кетишидан кўрқиш нотўғри, чунки ич кетиши ҳеч қандай хавф туғдирмайди. Ич кетиши организмнинг ичак йўли орқали зарарли нарсалардан тозаланишидир. Шунинг учун ич кетишини дарров тўхтатишга ҳаракат қилиш керак эмас. Бу ҳолатда энг аввало қуйидагилар қилинади:

Болага 2-3 кун ҳеч қандай овқат берилмайди.

Ич кетиши тўхтаганда болага ҳар куни эрталаб асал сиропи ичирилади. Очққанда мавсумига қараб, лимон, олхўри, олма, олча, тарвуз, узум, анор суви сув билан аралаштириб ичирилади. Кечга яқин табиий асал ёки қатиқ билан қайнатилган гуруч берилади.

Болани кунига бир мартадан кўп пиширилган овқат истеъмол қилишга ўргатмаслик керак.

Эмизикли чақалоқнинг ичи кетса 2 кун давомида эмизилмайди.

Икки кун давомида арпободиён чойи ёки қоразира чойи табиий асал сиропи билан яримга-ярим қилиб аралаштириб берилади. 4-6 ойлик чақалоққа кунига кўпи билан 1 десерт қошиқ, 8-10 ойлик чақалоққа кўпи билан 1 ош қошиқ асал берилиши мумкин. Она эса бу 2 кунни лимон, грейфрут, олма, анор, исмалоқ, семизўти ёки сабзи суви ва арпободиён чойини ичиб ўтказиши, сутини тартиб билан соғиб ташлаши керак.

Ич кетиши тўхтагандан кейин чақалоқни эмизиб бошлаш мумкин, қатат она ўзи ейдиган нарсаларга эътиборли бўлиши лозим.

Касалланган чақалоқ 4 ойдан кичик бўлса

2-3 кун давомида кунига 2 марта 1 чой қошиқ асал билан тайёрланган 100 гр. асал сиропи; 4 марта 100 грамм сувга 10-15 грамм лимон суви берилади. Бу муддат ичида чақалоқ эмизилмайди.

Ич қотиши

Бола ҳар сафар овқатлангандан сўнг, она сутини эмгандан сўнг ҳам, катта ҳожатга чиқиши керак. Бир кундан ортиқ давом этган ич кетишини ўзидан-ўзи йўқолишини кутмаслик керак, бунга қарши бирон бир чора кўриш лозим. 1 ёшдан кичик чақалоқларга қилиниши мумкин бўлган уч турли муолажа мавжуд:

- Кўрсаткич бармоғи зайтун ёғига ботирилади, бармоқ билан боланинг ануси ва ичкараси массаж қилинади. Чақалоқнинг катта ҳожати дарров келади.

- Бироз туз билан асал аралаштирилиб, боланинг анусига қўйилади ва массаж қилинади.

- Эмизикли чақалоқларда 30-50 гр., 3-5 ёшдаги болаларда 70-100 гр. зайтун ёғи (хона ҳароратида) боланинг анусга резина помпа (клизма коптокчаси) билан юборилади. 10-15 дақиқа кутилгандан кейин ҳожат-хонага олиб борилади.

Болага зайтун ёғи билан клизма қилинади ва овқатланиши тартибга солинади, шунда ич қотишга сабаб қолмайди (**“Қабизлик”** бўлимига қаранг). Эмизадиган она чақалоғининг ичи қотмаслиги учун ўзининг ичакларини даволаши керак. (**“Қабизлик” ва “Ошқозон ва ичакларни даволаш”** бўлимларига қаранг.)

Касал бола отасининг ҳикояси:

“11 ойлигида эпилепсия ташҳиси қўйилган. 6-чи ойдан эътиборан кунига 20 марта эпилепсия хуружларига дучор бўларди. Чақалоқда кучли ич қотиши борди. Катта ҳожатга 2-3 кунда бир марта чиқарди. Чақалоқнинг доктори ҳам, биз (ота-онаси) ҳам бунга эътибор бермасдик. Ойдин Солиҳ менга ич қотишининг сабабини тушинтирди, истеъмол қилаётган дориларини дарров ташладик. Зайтун ёғи билан ҳуқна (клизма) ич қотиши йўқолиб кетгунча ҳар кун қилдик. Чақалоқнинг озиқланишини тартибга солдик. Чақалоқнинг сунъий озуқаларини (тайёр бўтқалар ва болалар печеньеларини) табиий озуқаларга алмаштирдик. 3 кун очлик қилдирдик. Ҳозир эпилепсия хуружлари безовта қилмаяпти”.

Қулоқ оғриғи

Мия метаболизм қолдиқларини ва токсик моддаларни қисман сочларга юборади, қисман қулоқ кирига айлантиради, қисман эса бурун оқиши ва кўз ёши воситасида ташқарига чиқариб ташлайди. Қолган қолдиқлар қулоқлардан йиринг шаклида ташқарига чиқади ёки ҳуснбузар, тошма, чипқон ёки яра шаклида қулоқларнинг орқасига туширилади.

Боланинг еганлари ёки эмизикли чақалоқ онасининг еганлари носоғлом нарсалар бўлса, бу озуқалар ошқозон ва ичакларда чирийди. Ахлатнинг ёмон ҳиди чириш жараёнидан далолат беради. Чириган озуқалардан қолган қолдиқлар қон воситасида мияга келади ва мия томирларида бирикмаси ва тикилишига, ҳарорат кўтарилишига, қулоқ оғриғига ва оқишига сабаб бўлади. (**“Конвулсиялар”** бўлимига қаранг).

Даво:

Оғриган қулоқ устига илиқ сув тўлдирилган халтача қўйилади ёки товада туз иситилиб, тоза бир мато ичига қўйилиб, қулоқ устига бостирилади. Бу муолажалар ҳарорат кўтарилгандан ва қулоқ оқиши бошлангандан кейин қилинмайди.

Бола дарров 2-3 кун оч қолдирилади. Сув ичишни хоҳласа, сув берилиши мумкин.

Айни пайтда пиёз суви сиқилиб, илиқ қошиқда илитилади ва ҳар бир қулоғига 3 томчидан томизилади. Қулоқ оқиши даврида пиёз сувини томизишни давом эттириш керак. Пиёз суви оқишни тозалайди.

Оқиш қулоқ пардаси йиртилганининг хабарчисидир. Оқиш тугаса, саримсоқ суви томизилади. Саримсоқ йиртилган қулоқ пардасининг парчаларини бирлаштириб, ёпади, натижада қулоқ пардасида тешик қолмайди. Саримсоқ суви бироз ачитади, лекин фойдаси кўп.

Қулоққа томизилган ҳар нарса, албатта, илиқ бўлиб томизилиши керак, чунки қулоқ совуқликни яхши кўрмайди.

Оғриган қулоққа 4-7 томчи илиқ седана ёғи томизилади. Чаккаларга, қулоқ орқасига, энгса чуқурига седана ёғи суртилади. Қулоққа пиёз суви ўрнига ёнғоқ япроғининг суви ҳам томизилиши мумкин. Пиёз суви ва ёнғоқ япроғининг суви қулоқ яллиғланишини қуритади.

Она сути билан озиқланадиган боланинг қулоғи оғриси, она ўзининг озиқланишини тартибга солиши, боласини 1-2 кун оч қолдириши, кўкрагидаги сутни соғиб ташлаши ва боласининг қулоғига пиёз суви томизиши лозим.

Охирги илмий тадқиқотларда томир текилишлари 2 ёшли болаларда рўй бериши аниқланган.

Бизнингча, икки ёшдан кичик бўлган, ҳарорати кўтарилган чақалоқларнинг қон айланиш тизимида ҳам текилишлар мавжуд. Чунки ҳарорат фақат вужудида қолдиқ бирикмаси ва текилиш бўлган чақалоқларда кўтарилади. (“Конвулсиялар” бўлимига қаранг). Катталар ҳазм қила олмайдиган овқатларни чақалоқларнинг фақат она сутига мослаштириб яратилган ҳазм тизими асло ҳазм қила олмайди. Ҳазм бўлмаган озуқаларнинг қолдиқлари эса текилишларга ва сурункали токсик гепатитга сабаб бўлади. (“Сурункали токсик гепатит” бўлимига қаранг)

Бодомсимон безларнинг шишиши (Ангина)

Ангина умуман 3-15 ёшдаги болалар орасида кўп учрайди. 15-25 ёш орасидаги одамларда ангина анча оз бўлади. 25 ёшдан кейин эса жуда кам кузатилади.

Бунинг маъноси шудир: табиий озуқалар билан озиқланмайдиган, аралаш ейдиган, тайёр овқат ва ичимликларни истеъмол қиладиган, 15 ёшдан кичик бўлган болалар ангинага дучор бўлалар.

Чунки иммунитет тизими танага келган зарарларни дарҳол, энг қисқа йўл билан танадан узоқлаштириш учун бутун куч билан ҳаракат қилади. Бунга илк босқичда кучи етмаса, ҳимояланишнинг иккинчи босқичига ўтади. Бу босқичда бодомсимон безлар - иммунитет тизимининг кириш эшиклари - шишади ва қонни тозалайдилар.

Бу шаклда ичакларни, жигарни, ўпкаларни юракни ва бўғимларни ҳимоя қиладилар.

Аммо йиллар давомида ошқозон ва ичакларга келган зарарли озуқаларнинг сели, ҳар ангинада қўлланиладиган иситмани туширувчи дорилар ва антибиотиклар иммунитет тизимини заифлаштиради ва бодомсимон безлар ўз вазифасини бажара олмайдиган ҳолга келишади.

Шу тарзда инсон катта бўлганида ангинага эмас, бошқа турдаги касалликларга учрайди.

Ангинадан сақланишнинг ягона чораси – дорилар ёрдамида ангина-

га қарши курашмасдан, ангинанинг нормал кечишига ва яқунлашишига имкон беришдир.

Кейин тайёр бўтқа, печенье, шоколад, чипс, сақич, тайёр мева сувлари, колали ичимликлар каби тайёр таом ва ичимликлардан, узоқ муддатли ва пастеризация қилинган сутлардан, маргаринлардан ва гидрогенлаштирилган суюқ ёғлардан, аралаштириб ейишдан, туриб қолган (эски) ва иситилган овқатлардан тамоман воз кечиш керак.

Бодомсимон без шиша бошласа, болани 3 кун оч қолдириш керак. Бола жуда истаса, олма, лимон, грейфрут, олча ва янги сиқилган мева сувларини сув билан аралаштириб бериш мумкин. Бола қаршилиқ қилмаса, 3 кундан кейин ҳам унга овқат едирмасдан, мева ва мева сувлари билан кифояланиш яхшидир.

Эмизикли бола касалланса, уни 1-2 кун оч қолдириб, унга фақат лимон ёки грейфрут сувини сув билан аралаштириб ёки асал сиропи берилиши мумкин. Она ҳам ўзининг озиқланиш тартибини тузатса, боласининг ангина бўлиши учун ҳеч бир сабаб қолмайди.

Бодомсимон безларнинг шишиши билан биргаликда ҳарорат ҳам кўтарилади. Бу ҳолатда ҳароратнинг 39-39,5 даражагача кўтарилиши зарурийдир.

Ҳарорат бундан ошмаслиги учун юқорида кўрсатилган тарзда зайтун ёғи билан ҳуқна (қлизма) қилинади; совуққа яқин илиқ сув билан ювилади, куритилиб ётоғига ётқизилади.

Бу ишловлардан кейин ҳарорат дарров 1,5-2 даража пасаяди.

Ҳар сафар ҳарорат кўтарилганда, болани совуқ сув билан ювинтириш керак. Боланинг терисини тоза тутиш жуда муҳимдир, чунки тер билан кўп миқдорда заҳарли токсин моддалар ташқарига чиқади, уларни теридан узоқлаштириш, тери тешикчаларининг тикилиб қолишига йўл қўймаслик зарур. Бу муолажа натижасида бола 4-5 кун ичида яхши бўлади.

Болаларнинг бақиришлари ва йиғлашлари бодомсимон безларни массаж қилиб, қон ва энергия айланишини тезлаштиради, ангинанинг олдини олади ёки ундан тузалишни осонлаштиради.

Қўрқув

Чақалоқлар 40 кунлик бўлгунга қадар катталар кўра олмайдиган борлиқлар ва инсонларнинг ҳақиқий қиёфаларини кўра оладилар.

Улар 2 ёшга тўлгунча ўзининг дунёга келганлигининг сабаби ва бошқа нарсаларнинг сабабини билишади. Шу сабабдан уларнинг ҳар бир ҳаракати алоҳида маънога эга.

Нормал туғилган болалар - 7 ёшигача, “Цезар амалиёти” воситасида туғилганлар, айниқса, онасининг иккинчи ва учинчи туғишида бу жарроҳлик ёрдамида туғилган болалар биз кўра олмайдиган борлиқларни

умр бўйи кўриши мумкин ва улардан кўрқиб яшаши мумкин.

Ота-оналар кўрқадиган болаларни ёлғиз қолдирмасликлари керак. Болаларига “Ла илаҳа иллалоҳ” ҳамда “Ла ҳавла ва ла қуввата илла биллаҳ” айтишни ўргатиш керак, Куръони Каримни ўқишни ва қанчалик эрта, қанчалик кўп ёдлай олишса, шунчалик кўп сура ва дуоларни ёдлатиш зарур.

“Ҳомиладорлик” бўлимида ифодаланганидек, олдин “нутфа”(эмбрион) нинг кейин “ҳомила”нинг хужайралари, сўнгра боланинг мияси - атрофдаги барча ҳодисаларни, суҳбатларни, овозларни ўз хотирасига аниқ ёзиб олади.

Она ва унинг қорнидаги бола ҳузурли бўлса, бу ёзувлар хужайра ёки мия томонидан фақат маълумот сифатида қўлланилади. Аммо ҳолсиз, касалманд, ярали, ҳароратли, кўрқувга кўмилган онанинг ичидаги бола миясига ёзилган ҳар бир сўз, товуш тўлқини чақалоқ миясида тегишли дастур ярагади.

Мана шу дастур кейинчалик, яъни бола туғилиб, катта бўлгач, компьютер вирусидек ишлаб бошлайди.

Масалан, ҳомиладор бир аёлга шиддат билан: “Жим!”, дейилса ва бунинг натижасида у кўрқса, ана шу “жим” сўзи юзага келтирган товуш тўлқинлари онаси билан бирга кўрққан чақалоқнинг миясига ўрнашади.

Кейинчалик чақалоқ она қорнида ҳам, туғилган бўлса ҳам, ҳар сафар мана шу сўзни эшитганда, миясида шу сўз туфайли юзага келган дастур (программа) ишга тушади.

Бола гапира оладиган бўлганда, дудуқлана бошлайди ёки узоқ муддат гапира олмайди. Болани мана шу дастурдан қутқариш учун уни маълум муддатга ота-онасидан узоқлаштириб, бошқа муҳитга кўчириш керак. Шунда ана шу дастурни ишга солувчи сўз бир муддат эшитилмаслиги сабабли бола миясидаги дастур заифлашади, натижада дудуқланиш ўз-ўзидан йўқ бўлиб кетади.

Бундай тарзда юзага келган дастурларнинг аксарияти ҳомиладор аёл ва чақалоқ яшаётган муҳитга боғлиқ бўлиб, чақалоқнинг миясида ундай дастурлардан бир неча юзтаси бўлиши мумкин.

Шунинг учун ҳам Исломда аёлларга ва болаларга юқори овоз билан гапириш, шиддатли тарзда буйруқ бериш, уларни кўрқитиш ва уриш таъқиқланган. Мусулмон одам ўз боласига ҳам, бошқасига ҳам “Истайсанми, қарайсанми, қиласанми, тинчланасанми?”, каби илтифот оҳанги билан мурожаат қилади.

Юқорида айтилган дастурлар, бола миясида “Цезар амалиёт” ёрдамида туғиш, умумий анестезия воситасида амалиёт, ҳалокатлар ёки касаллик давомида юзага келиш эҳтимоли жуда юксак.

Масалан, амалиёт пайтида доктор ҳамширага: “Сен буни қила олмайсан”, деса, боланинг миясида давомли равишда ишлайдиган “сен буни қила олмайсан”, деган дастур вужудга келади ва натижада бола ташаб-

буссиз, ҳеч қандай иш қила олмайдиган киши бўлиб етишади.

Ёки доктор ҳамширага “Тезроқ бўл”, деса, бола ҳаётда доим шошилиб яшайди. Ёки она ҳомиладор пайти, ёки анестезиянинг таъсирида уйғониб, “ошқозоним айнияти”, деса, ҳаётда боланинг тез-тез ошқозони айнийдиган бўлади.

Телевизор турган хонада ухлайдиган боланинг мияси ҳам худди шундай хавф остидадир. Болаларда кузатиладиган ҳаддан ортиқ ёмон ҳатти-ҳаракатлар, хулқ-атвор уларнинг миясида анча аввал жойлашган тегишли дастурлар билан боғлиқдир.

Фақат сунъий тўлғоқ билан эмас, нормал туғиш орқали дунёга келган, телевизор кўрмайдиган, компьютер ўйинлари ўйнамайдиган, қўшимчали озуқалар истеъмол қилмайдиган, онасининг сути ва табиий озуқаларни истеъмол қиладиган, эмланмаган, соғлом, кучли болаларнинг шўх ва тўполончи бўлишлари нормал ва табиий ҳолатдир.

Ҳадисда: **“Боланинг тўполончи бўлиши катта бўлганида унинг ақлли бўлишидандир”**, дейилган.

Олдинлари мусулмон оилалар болаларини тарбиялаш учун бошқа бир мусулмон оиласига юборардилар. Шу тарзда болалар Қуръони Каримни ёдлаш билан машғул бўлиб, ота-онасидан ва атроф-муҳитдан олган зарарлардан тозаланар эдилар.

Юқорида айтилган таъсирлар остида қолган болаларни даволаш учун **“Гиперфаоллик”** бўлимига қаранг.

Уйқуда тагини хўллаш (сийиш)

5 ёшдан кичик болаларда уйқуда тагини хўллаш (сийиш) пайдо бўлса:

3 кун очлик қилдирилади, 3-5 ёшидаги болаларга 4-чи кун мева суви ичирилгандан кейин кечқурун жигарни тозалаш амалга оширилади. Жигарни тозалашда 100-150 гр зайтун ёғи ва 100-150 гр лимон суви қўлланилади.

Ҳар куни эрталаб табиий асал сиропи ичирилади. Ҳар куни жийда едирилади.

Бир ой давомида бўтакўз, қоразира, жамбул, олча ёки гилос шодаларидан дамланган чой алмаштирилиб, кечқурун уйқуга ётишдан аввал ичиртирилади.

Ёки:

1 десерт қошиқ шивит уруғи + 100 гр. сув, 5 ёшдан ошганлар учун эса 1 ош қошиқ шивит уруғи + 200 гр. сув аралашмаси 10 дақиқа паст оловда қайнатилади, юзига мато тортилиб, 2 соат дамлаб қўйилади. Кейин бу аралашма иккига бўлинади ва бир ҳафта давомида худди шу тарзда тайёрланиб эрталаб-кечқурун ичилади.

Ҳафтада 1 кун ёки ҳижрий 13-чи, 14-чи, 15-чи кунлар 3 кун очлик қилинади. (**“Очликлар”** бўлимига қаранг.)

Тайёр таглик (памперс) қўллаш ва қўшимча моддали тайёр таомларни истеъмол қилиш қатъиян ман қилинади.

5 ёшдан ошган болалар учун:

Тенг миқдорларда қоразира, кашнич уруғи ва седана майдаланади. Бу аралашманинг 60 грами 200 грамм асал билан аралаштирилиб, боланинг катталигига қараб, бир чой қошиқ ёки бир десерт қошиқдан 2-3 ҳафтада давомида эрталаб-кечқурун берилади.

3 дона янги қишлоқ (уй) тухумининг қобиқлари тозаланмасдан қовурилади. Яхшилаб майдаланади ва бир стакан майдаланган седана билан аралаштирилади. Мана шу дори тугагунча эрталаб-кечқурун бир чой қошиқдан сув билан ичилади. Сув ўрнига асал сиропи билан ичса ҳам бўлади.

Курак суяклари тагидан бошлаб, умуртқанинг икки тарафидан думғазагача бир кун танаффус билан 3-5 марта банка қўйиш, кейин киндикдан пастига (қосиққа) 7 дона, икки ҳафтадан кейин кети(анус)га 7 дона кичик зулук қўйиш жуда фойдали.

Болаларнинг сийдик ушлай олмаслиги баъзан сийдик йўлларида туз йиғилиши ёки майда томирларнинг тиқилиши сабабли юз бериши мумкин. Бу нарса, асосан, она сути билан эмизилмаган ва бугунги куннинг “мўъжизавий” тайёр овқатлари билан озикланган болаларда кузатилади.

Бу ҳолатда озикланиш тартибга солинади, болага 3 кунлик очлик қилдирилади, кейин 3 кун давомида лимон, апельсин, грейфрут, олма ёки анор суви ичирилади, 3-чи куни кечқурун жигар тозалаш амалга оширилади. Тозалаш учун 150 грамм зайтун ёғи, 150 гр. лимон суви ишлатилади.

Жигар тозалангандан кейин болага кунига бир марта пишган овқат, кўп миқдорда салат ва мева берилади.

Юқоридаги ўсимлик давоси қўлланилади. Боланинг кети(анус)га зулук қўйиш такрорланади.

Сийдик тута олмаслик гормонал мувозанатсизликдан юз бераётган бўлса, фақат 7 марта 3 кунлик очлик қилиб, тузалиш мумкин.

15 ёшдан катта болалар 10 кун оч қола олишса, сийдик тута олмаслик муаммоси очликнинг 2-4-чи кунларида барҳам топади. Очликдан кейин юқоридаги даво қўлланилса, бу дарддан тамоман қутулади.

Эмлаш

“Эмлаш («прививка») боланинг энг ёвуз қотили. Соғлом туғилган бола эмлашлар туфайли касалманд қилинмоқда. Тадқиқотларимизда энг оғир касалликлар эмлаш натижасида бошланишини кўрдик.

Бугунги кунда миллионлаб ота-оналар эмлаш фақат битта мақсадга хизмат қилишини англаб етдилар: бу - боланинг иммунитет тизимига зарар етказиб, келажакда уларни дори ишлаб чиқарувчилар ва шифокорларнинг доимий мижозига айлантириш мақсадидир.

Ўз тажрибам ва бошқа оилалар тажрибасидан шуни биламиз-ки, бир марта ҳам эмланмаган болалар касалхонанинг нима ва қаерда эканлигини билишмайди, эмланган болалар эса касалхоналардан чиқишмайди.” Доктор Прафул Виджаякар (Prafull Vijaya-kar), машхур гомеопат олим.

Шифокорлар эмлаш («прививка») моддаларининг тузилиши табиийликдан узоклигини ва одамлар учун умуман керак эмаслигини айтишмоқда. Чунки одамнинг иммунитет тизими ўрганиш орқали ривожланади.

Бола касалликларининг яратилишидаги ҳикмат - боладаги иммунитет тизимини ривожлантиришдир.

Бугунги кунда эса ҳар қандай касалликка қарши мажбурлаб қилинаётган эмлаш соғлом болалардаги иммунитет тизимининг ривожланишига, кучайишига тўсқинлик қилмоқда. Афсус-ки, болалар эмлаш бадалини нафақат болаликларида, балки катта бўлганларида ҳам тўлашга мажбур бўлишади.

Аллергия ва астма, онкологик касалликларнинг кўрқинчли тезликда ортиб бориши ўта муҳим биологик қонун-қоидалар бузилганини кўрсатиб турибди.

Бу бузғунчиликлар орасида биринчи навбатда эмлаш туради.

Мутахассислар бу борада шундай дейишмоқда: Эмланган баъзи одамларда эмланмаган одамларга қараганда касаллик жуда оғир кечмоқда. Бу нарса иммунитет тизими фалажи (параличи) синдроми деб номланади. Бошқача айтганда, эмланган болалар эмлаш олдини олиши керак бўлган касалликка барибир чалинмоқдалар ва чалинганда ҳам касалликни жуда оғир тарзда бошдан ўтказишмоқда. Эмлаш орқали касалликлардан сақланиш амалга ошмаяпти.

Бундан ҳам ёмони, эмлашларнинг ўрнига инсоннинг геномасига аралашадиган, инсоннинг табиатини ўзгартирадиган янги эмлаш моддаларининг ишлаб чиқарилишидир. Булар ген муҳандислиги маҳсулоти ҳисобланадиган “Рекомбинант эмлашлар” дир. Гепатит В га қарши эмлаш мана шу турдаги эмлашларга ёрқин мисолдир.

“Ген муҳандислиги” усуллари билан қуролланган биологлар эндиликда бактериал хужайраларга инсон протеинларининг синтезини амалга оширувчи генларни жойлаштиришмоқда. Бу технологиянинг имкониятлари ёрдамида бугунги кунда интерферон, фермент, гормон ва бошқа биопрепаратлар каби грипп ва гепатит В га қарши эмлаш моддалари худди шу тарзда ишлаб чиқарилмоқда.

“Энгерикс-В” (гепатит В га қарши эмлаш моддаси)нинг таркибидагилар:

1. Ушбу препаратнинг асосий моддаси нон ва пиво ишлаб чиқаришда кенг қўлланиладиган “гени ўзгартирилган” ачитқидир. Синтетик ҳам бўлиши мумкин бўлган Гепатит В вирусининг гени ачитқи хужайрасига

интеграция қилинган (жойлаштирилган). Генетикаси тажриба қилинган маҳсулотларни ишлатиш эса тахмин қилиб бўлмайдиган оқибатларга олиб келиши мумкин. (“**ГМО**” бўлимига қаранг.)

2. Алюминий гидроксид: захарли бўлгани учун уни эмлаш моддаларидан чиқариш таклиф қилинмоқда. Болалар фалажини (параличини) ва аллергияларни кўзғатади. (“**Қўшимча моддалар**” бўлимига қаранг.)

3. Тимеросал (Тимеросал): органик симобли туз бўлиб, эмлаш моддаларининг ичида муҳофаза қилувчи сифатида ишлатилади. Ҳашарот дориси сифатида маълум ва марказий асаб тизимига негатив (салбий) таъсир кўрсатадиган модда. (“**Аутизм**” бўлимига қаранг.)

4. Полисорбент: Шифри очилмаган (расшифровка) қилинмаган модда.

Организмнинг гепатит В эмлашига қарши берадиган баъзи реакциялари: ҳарорат, бош айланиши, бош оғриғи, қусиш, ич кетиши, қорин оғриғи, жигар функциясининг бузилиши; тери тўкилиши, бўғим ва мускул оғриқлари, анафилаксия, фалаж (паралич), неврит, энцефалит, менингит, артрит, нафас қисиши, васкулит, юрак шишуви, лимфоденит.

Гепатит В вирусига қарши ривожлантирилган бу янги эмлашни қўллаш фақат бугунги куннинг болаларига эмас, балки келажакдаги авлодларга ҳам тузатиб бўлмайдиган ва тахмин қилиб бўлмайдиган жисмоний, аклий ва руҳий зарарлар кўрсатиши мумкин.

Баъзи эмлашларда муҳофаза қилувчи (сақловчи) сифатида тимеросал + алюминий гидроксид, бошқаларида эса тимеросал + формалдегид ишлатилади. Мана шу уч модда (тимеросал, алюминий гидроксид, формалдегид) биз билган пестицидлардир, яъни ҳашаротларга қарши қўлланиладиган дорилардир. Жойлашган ерига қараб, талок, жигар, буйрак, мия тўқималарини ҳамда катталашини ва етишишга жавобгар безга зарар беради.

Масалан, буйракларда жойлашса, буйракларнинг ривожланишига тўсқинлик қилиб, биров вақт ўтган сурункали буйрак етишмовчилигига; ошқозон ости безида жойлашса, 1-чи турдаги диабетга; миёда жойлашса, эпилепсия (тутқаноқ), фалаж (паралич), доимий йиғлаш, давомли равишда ўз атрофида айланишга, отизмга ва бошқа касалликларга сабаб бўлади. Буларнинг ҳаммаси эмлаш моддаларининг характеристикаларида, яъни ён таъсири ҳақидаги бўлимда батафсил кўрсатилмоқда. Шу сабабдан, уларни ишлаб чиқарувчилар мазкур ён таъсир ва оқибатларга жавобгар эмаслар, жавобгарлик эмлашни қилдирганларда, яъни эмлашни олганлардадир. Касалланган болаларнинг соч намуналари таҳлил қилинганда баъзиларининг мияларида кўрсатилган меъёрдаги дозадан 125-150 мартаба кўп тимеросал мавжудлиги аниқланган.

Иммунолог мутахассисларнинг ва инсонларнинг онглирида “эмлаш инсоннинг иммунитет тизимини кучайтириш учун қилинади”, деган фикр ўрнашиб қолган.

Аммо чақалоқлар 6-24 ой давомида пассив иммунитет тизимига эга

бўлишади. Бу даврда чақалоқларни касалликлардан онанинг сути билан ўтадиган антикорлар (антижисмлар) химоя қилишади. Шифокорларнинг ҳаммаси бу ҳақиқатни билишади. Шунга қарамай, эмлашларнинг аксарияти туғиш пайти бошланади ва 6-чи ойгача тамомланади. Чақалоқларда 12-чи ойгача актив иммунитет тизими бўлмаслиги маълум бўлса, бу эмлашлар нимани кучайтиради?

Ҳали пайдо бўлмаган, йўқ иммунитетними?

GMO (Genetically Modified Organism)

ГҶО (Гени ўзгартирилган организм)

GM (Genetically Modified – инглизчадан “гени ўзгартирилган” дегани) технологияси ҳар қандай организмга ягона бир ген ёки ген гуруҳининг кўшилиши, чиқарилиши, тузилишининг ўзгартирилиши ёки турлар орасидаги тегишли ген ўзгаришини ўз ичига олади.

Генетик муҳандислик маҳсулоти бўлган бундай маҳсулотларнинг шаклланиши табиий муҳитда бир-бирига алоқаси йўқ организмлар генларининг ўзгартирилиши ёки биридан иккинчисига трансфер (нақлия) қилиниши (кўчирилиши, ўтказилиши) билан амалга ошади.

Трансфер қилинган генлар микроб гени, вирус гени, ўсимлик гени, ҳайвон гени, инсон гени ҳам синтетик ген бўла оляпти. Бир организмдаги муайян генларнинг бошқа организмга ўтказилиши билан “генетик нақлиячи (ташувчи)”, яъни маҳсулот умуман бошқача бир шакл олади. Бошқа-бошқа, тафовутли генларнинг комбинациясини (бирикишини) амалга ошириб, исталган ранг, таъм, ҳид, шакл, қаттиқлик, юмшоқлик ва чидамлилиқдаги маҳсулот ишлаб чиқарилиши мумкин.

Бугунги кунда ҳамма тайёр овқатлар ва ичимликларда GM кўшимчаларининг камида бир нечтаси ишлатилияпти, десак муболаға бўлмайди: соя лецитини, сунъий хушҳидлар (ароматлар), глюкоза, фруктоза, крахмал, малтодекстрин, карамел, рибофлавин, аспартам, аспасвит, аспамикс ва бошқа “E” индексли деб номланган кўшимча моддалари - шулардан баъзиларидир.

Истеъмолчи кишлоқ хўжалигида қўлланилган GM уруғларнинг миқдори ҳақида ҳеч қандай маълумотга эга эмас. Ҳолбуки, анчадан бери табиий уруғларнинг ўрнига GM уруғлар ишлатилмоқда. Пахта, буғдой, гуруч, сўя, жўхори, кунгабоқар, қанд лавлаги, картошка, исмалоқ, пиёз, саримсоқ, тарвуз, қовун, олма каби мева-сабзавотларни етиштиришда GM уруғлари кенг қўлланилмоқда.

Табиийки, мазкур ўсимликлардан олинган шакар, ун, ёғ, атир-упа, тозалаш маҳсулотлари, бўёқ, газлама ва ўғитларни ҳам GM маҳсулотлари қаторига кўшиш керак.

Ген муҳандислиги ёрдамида ишлаб чиқарилган организмларда инсон умуман истеъмол қила олмайдиган, озуқа сифатида тасаввур қилиб бўлмайдиган материалларни қўллаб, табиий озукаларни ўзгартириб юбормоқда. Помидорни совуққа чидай оладиган ҳолга келтириш учун

помидорга наҳангнинг (акуланинг) гени аралаштирилмоқда, картошкани ҳашаротлардан муҳофаза қилиш учун картошкага чаён (скорипон) гени қўшилмоқда. Баъзи ўсимликларга эса инсоннинг иммунитет тизими ишлаши учун жавобгар инсон гени тикиштирилмоқда.

Трансгенларда озуқа сифатида тасаввур қилиб бўлмайдиган организмларнинг генлари қўлланилаётганига қарамасдан генетикаси ўзгартирилган маҳсулотлар вақт ўтиши билан қандай оқибатларга олиб келишини аниқлайдиган ҳеч қандай узоқ муддатли тест (текширув) ўтказилмаган.

Чаён, балиқ, чўчка ёки инсон генини ўз ичига олган помидор ёки картошка бизнинг генларимизга қандай таъсир кўрсатади? Масалан, невараларимиз думли ёки сузгичли (сузиш қанотли) бўладими?

Трансфер қилинган бу генларнинг (трансгенларнинг) янги муҳитда бошқа, қўшни генларга қандай таъсир қилиши, чидамлилиқ даражалари, жойида мустақам қолиш-қолмасликлари ёки янги жойларини ташлаб, бошқа ерга кўчиш-кўчмасликлари аниқланмаган.

Бу генлар бир ўсимликдан бошқа ўсимликка ёки ўғитдан тупроқ бактерияларига, ундан кейин сон-саноксиз турли организмларга ўта оладими?

Масалан, бу генлар истеъмол қилинган мева орқали ичак бактериясига, улар орқали қон хужайраларига, қон хужайралари орқали аъзоларга ёки ҳомиладор аёлнинг ҳомиласига кўчиб ўтиш эҳтимоли қандай?

Генларни трансфер қилишда агробактерияларнинг ДНК ҳалқаси, яъни плазмидлар қўлланилади. Плазмидлар ўзларини нусхалаш (копийлаш) хусусияттига эгадирлар ва организмга киргач, йўқ бўлиб кетмайдилар. Ичак бактериялари ва қонга (лейкоцитларга) аралашиб, бутун организмга тарқаладилар.

Бир гуруҳ тадқиқотчилар трансгенларнинг сичқонлар аъзоларидаги жойлашини ўрганганлар ва даҳшатли манзарага дуч келганлар: трансгенлар мия, тери, жигар, талок, буйрак, жинсий аъзолар ва бошқа барча аъзоларда, ҳатто сичқон қорнидаги хомилада ҳам жойлашиб, тезлик билан кўпая бошлаганлар.

Шуни хулоса қилишимиз мумкин-ки, ГМО онкологик касалликларга, бепуштлиқка, аллергияга, янги туғилган чақалоқларда жиддий касалликларга, олдин учрамаган мажруҳликларга ва ўлимларга сабабчи бўлиши мумкин.

Бир неча илмий тадқиқотлар натижасида ГМОнинг иммунитет тизимини бузиши, метаболизмда муаммолар чиқариши ва аллергия таъсирларни вужудга келтириши аниқланган.

Бундан ташқари, ўсимликларга ташқи генларнинг интеграция қилиниши (киритилиши) натижасида ўсимлик геномасининг барқарорлиги камайиши ҳам тасдиқланган.

2005 йилда телевизион каналларнинг бирида Адана (Туркия)да етиш-

тирилган GM мандарин дарахти кўрсатилди: дарахтнинг битта шодасида ҳам мандарин, ҳам аччиқ кизил қалампир меваси униб чиққанди. GM дарахтининг эгаси бу ҳолатни: “Аллоҳнинг мўжизаси”, деб айтаётганди.

Ҳолбуки, бу воқеанинг мўжизага ҳеч қандай алоқаси йўқ. Бу воқеа мандарин ёғочига қизил қалампир генинг нақлия (трансфер) қилинганлигини кўрсатганди холос.

Бу ерда кўрқинчли нарса шунда-ки, собит бўлмаган бу генининг мандарин дарахтидан бошланган “саёҳати” қаерда тамом бўлади?

Назоратдан чиққан ягона гени ёки генларни орқага қайтаришнинг имконияти йўқ. Табиатдаги қариндошларидан жуда кучли бўлиб кетган GMOлар қариндошларини табиий экологик тизимнинг ташқарисига чиқариши, ҳатто умуман йўқ қилиб ташлаши мумкин. Ёки озуқа занжирига кириб, ҳеч қутилмаган ва тахмин қилинмаган янги шаклларнинг туғилишига сабаб бўлиши мумкин.

Бунинг ва бунга ўхшаш фалокатларнинг натижаларини тахмин қилишнинг имконияти йўқ. Бундай фалокат атом бомбасидан ҳам кўрқинчли натижаларга олиб келиши мумкин. Чунки атом бомбаси туфайли пайдо бўладиган нуклиатидлар вақт ўтиши билан кўрғошин каби зарарсиз модда ҳолига келиб, парчаланиб кетадилар. GMOларнинг зарари эса вақт ўтиши билан фақат кўпаяди ва фожеанинг чегараларини тахмин қилиб бўлмас даражада кенгайтиради.

Бугунги кунда трансген уруғга “Терминатор (йўқ қилувчи) Ген” жойлаштирилиб, бу уруғларнинг кейинги босқичда бепушт бўлиши таъминланмоқда. Бундай уруғлар фақат бир марта экилмоқда ва такроран ишлатилмаяпти.

Барча тирик организмларнинг кўпайиш тизими, асосан, бир хил таъминларга (принципларга) таянгани сабабли мазкур уруғларга жойлаштирилган терминатор генлар инсонга ҳам худди шундай таъсир қилиши, яъни бепуштликка етаклаши мумкин.

Муайян турдаги хужайраларни йўқотиб ташлайдиган генларни бирон бир маҳсулотга кўчирганда (трансфер қилганда) бу генлар инсонни ҳали номаълум касалликларга мубтало қилиши мумкинлиги каби унинг дунёқарашини ва психологиясини ҳам тузатиб бўлмайдиган тарзда зарарлаши мумкин.

Бундан ташқари, мана шу йўқ қилувчи генлар муайян инсон гуруҳини ёки маълум хусусиятларга эга кишиларни ҳам нишонга олишлари мумкин. Масалан, муайян кўз ёки тана рангига, соч тузилишига, ирққа, динга ёки бошқа хусусиятларга йўналтириши мумкин.

GMO кўрқинчли оммавий қирғин қуролига, инсонларнинг, ҳайвонларнинг, ўсимликларнинг ва микроорганизмларнинг оммавий бошқарувини таъминлайдиган машинага ҳам айлантирилиши мумкин.

Акс ҳолда, авлиё Павелнинг неча асрлар олдин айтган сўзлари содир

бўлиши эҳтимолдан узоқ эмас: “Шундай бир замон келади-ки, инсон фақат ёввойи ўтлар билан озиқланиши мумкин бўлади.”

Табиийки, агар озиқлана оладиган табиий ўтлар қолса...

Бугунги ихтиролар фонида 14 аср аввал Аллоҳу Таоло тарафидан индирилган Қуръони Каримнинг азамати инсонни ҳайратга солади. Биологиядан хабарим бўлмасайди, балки бу муқаддас Китобнинг ҳар сатри бир мўъжизадан иборат эканлигини кўраолмасдим. «Нисо» сураси 119-120-чи оятларида берилган билги ўша мўъжизалардан бири эканлигини кўришни насиб этди.

Бу оятлар қаршисида худди икки денгиз сувининг бир-бирига қоришмай турганини кашф қилган, сўнгра бунинг 14 аср аввал мусулмонларнинг муқаддас Китобида айтилганини кўриб, боши саждага келган капитан Кусто каби лол қотдим: *«(Шайтон), Уларни йўлдан ураман, беҳуда гўмон ва хомхаёлларга мубтало қиламан, уларга ҳайвонларнинг қулоқларини ёришни, Аллоҳнинг яратганларини ўзгартиришни буюраман, (деди). Ким Аллоҳни ташлаб, шайтонни дўст тутса, албатта муқаррар зиён кўради. (Шайтон) уларга ваъдалар беради, хомхаёлларга мубтало қилади. Ҳолбуки, шайтоннинг ваъдалари алдовдан бошқа нарса эмас».* («Нисо» сураси 119-120).

Бу оятларда ГМО, ген муҳандислиги ва мазкур ваъдаларга оид батафсил ва аниқ маълумот берилган. Оятдаги *“Ҳайвонларнинг қулоқларини ёрадилар”*, ибораси нимани англатиши бугун равшан кўрилмоқда: генетик изланишлар ва мутацияларни кузатиш учун ўтказилган тадқиқотлар учун зарур бўлган тўқима ҳайвонларнинг қулоқларини ёриб ёки игна билан сўриб олинмоқда. Чунки ҳайвонларнинг бутун вужуди қиллар, туклар ёки юнг билан қопланган. Фақатгина қулоқларининг ичи очиқ, тадқиқот ишларини ўтказиш учун қулай.

Ҳа, Қуръон оятларига кўра, трансген технологияси шайтоний хусусиятга эга.

Бундан 1420 йил аввал индирилган бу ҳақиқат бизга бугун, инсон зоти ҳайвонларнинг қулоқларини ёрабошлаганида етиб келди!

Инсон ҳақиқатни англаб етмагунча доим муаммоларга дуч келажак ва бунга унинг жоҳиллиги, пул топиш ҳирси, очкўзлиги ва шафқатсизлиги сабаб бўлажак. Улар билан юзма-юз келганимизда эса улардан қутулишнинг иложи бўлмайди.

Инсон-ҳайвон гибрид эмбрионининг ишлаб чиқарилиши

Баъзи афсоналарда кентавр ва минотаврлар, яъни кўринишда ярим инсон, ярим от ёки ярим инсон, ярим ҳўкиз каби мавжудотлар ҳақида хикоя қилинади.

Афсоналарга кўра, бу мавжудотларнинг бир қисми одамларга хизмат қиларди, бир қисми эса одамларга душманлик қиларди.

Бугунги кунда биз ана ўша афсоналарда ҳикоя қилинган мавжудотларни кўряпмиз. Инсон - ҳайвон эмбрионлари оғир касалликларни даволашда қўллаш мақсадида ишлаб чиқарилмоқда.

Масалан, алзгеймер билан оғриган беморнинг ДНКси ёки бутун ҳужайраси олдинроқ уруғи чиқартирилган сигир ёки қуённинг бўш тухумига инъекция (укол) қилинмоқда. Бунинг натижасида кейинроқ кўк ҳужайра ишлаб чиқариш учун қўлланиладиган ва 99,5% инсон бўлган бир эмбрион ишлаб чиқарилмоқда.

Эмбрион ичидаги инсон ва ҳайвон ҳужайралари бир-бирига қоришгани сабабли, инсон-ҳайвон гибрид эмбрионини ишлаб чиқариш ва уни бачадонга жойлаштиришни таъқиқловчи қонунлар чиқди.

Аммо баъзи олимлар бундай қонунларни оғир касалликлардан жабр кўраётган одамларга нисбатан ноҳақлик, деб баҳолашмоқда, шу сабабдан мазкур қонунлар амалда ишламаяпти.

Илк қарашда жуда фойдали кўринган бу “таракқиёт” Охиратни ўйлаган ва жаннатдан умидвор мўминлар учун нимани ифода қилмоқда?

Пайғамбаримизнинг (с.а.в.) *“Даволанинг!”* деган буйруғи билан касалликларга шифо ахтарар экан, қуйидаги ҳолатлар кишини қайғуга ботиради:

Аллоҳ Таъоло инсонга вужудни омонатга берган. Шунга кўра, инсон ўзининг ҳар бир аъзо ва ҳужайранинг ҳисобини беришга мажбур.

Ҳайвонлар охиратда тупроққа қоришиб кетаркан, ҳайвоннинг тузилмавий ва руҳий хусусиятларига эга инсоннинг ахволи нима бўлади?

“Аллоҳ сизга ҳаром қилган нарсада шифо яратмади.” (Ҳадис).

ДНКдаги ЎЗГАРИШЛАР

Дунёдаги барча жонзотлар – вирус, микроб, пашша, ҳашарот, ўсимлик, балиқ, ҳайвон, инсон – ҳаммаси икки бурмали (ипликли) ДНКга эгалар.

Нормал ҳаёт тарзи кечирган инсоннинг ёки дунёдаги ҳар қандай жонзотнинг ДНКси туғилишдан ўлимгача ўзгармайди. Бирор инсоннинг ёки жонзотнинг ДНКсида ўзгаришлар рўй бериши учун бир неча юз йил каби узоқ вақт керак.

Аммо олимлар ДНКдаги ўзгаришлар қисқа муддатларда юз бериши мумкинлигини, инсон умр давомида муайян ўзгаришлар содир бўлиши мумкинлиги ҳақида гапирмоқдалар.

Масалан:

ДНКнинг ўзгаришга учрашининг энг осон йўли ДНКга маълум бир вирус билан таъсир қилишдир. Эпштейн Барр ва Герпес-6 каби ДНК вируслари хужайраларнинг тузилмаларини ўзгартира оладилар.

Сунъий хушхидлар (ароматлар), лазер нури, сас-товушдан ёйиладиган баъзи вибрациялар ва акс-садолар ДНК молекулаларининг ичидаги икки бурманинг (ипликнинг) эришга ва ўзгаришга мойил ҳолга келтиради.

ДНКдаги ўзгаришларни ўрганган олимлар: “Тахминан 5-20 йил олдин бошланган даврда инсоният доимий ўзгаришлар остида эди. Энди инсон ДНКси 12 бурмали (ипликли) ҳолга келяпти. Бу охири нима бўлиши номаълум бўлган ўзгаришдир”, дейдилар.

Баъзи тадқиқотчиларга кўра, инсонлардаги ДНК ўзгаришлари 2012 йилгача яқунланади.

Яъни шу санадан эътиборан, дунёда 2 бурмали (ипликли) ДНКга эга инсон қолмайди, Агар бу тўғри бўлса, инсоннинг ўзи қолмайди, чунки жониворларнинг ҳаммаси Аллоҳ тарафидан фақат 2 бурмали ДНК билан яратилгандир.

Бу ғайритабиий ўзгаришда, яъни бир турдан иккинчи, номаълум бир турга айланишда инсон нималарни ҳис қилиши мумкин?

Олимлар бу саволга шундай жавоб беришади:

- ДНК ва хужайралар ўзгаришга учрашган, инсон ўзини ўзи яшаган жойда эмас, бошқа бир жойда яшаётгандек сезиши мумкин

- Чарқоқлик ҳис қилиши мумкин, чунки организмдаги хужайралар ба-тамом ўзгарган бўлади ва инсон янги, бошқача бир борлиққа, мавжудотга айланган бўлади. Чақалоқ каби кўп ухлашга эҳтиёж сезиши мумкин.

- Зеҳнида (онгида) чалкашликлар ва ишларга тартиб билан диққатини жамлашда кийинчиликларга учраши мумкин.
- Бирон-бир сабабсиз оғриқлар ва сиқилишлар кўпайиши мумкин.
- Юзаки кўринмайдиган жисмоний сабабсиз руҳий тушкунлик ва муаммолар дучор бўлиши мумкин.
- Аёллар бесабаб йиғлайдиган бўлишади, барвақт менопазга дучор бўлишади.
- Эркаклар кучли ва қувватли бўлганларига қарамай доимий чарчаш, безовталиқ хис этадилар, уларда хотинларга хос шафқат туйғулари пайдо бўлади.

Мана шундай шикоятлар билан келган одамларни даволаш билан шуғулланувчи, бутун дунёга машҳур докторлардан бири: “Беморларга аввало унинг ДНКси ўзгаришга учраганини ва бу ўзгариш нормал нарса эканлигини тушунтирамиз. Тузалиш учун бу ҳолга қаршилиқ кўрсатмасликни, ўзгаришни қандай бўлса, шундай қабул қилиш кераклигини уқтиряпмиз. Даво сифатида биоэнергия терапияси, йога, рейки каби энергетик бадантарбия, гормонал терапия, гомеопатия, ароматерапия, витамин, шифоли ўтлар ва совуқ лазер терепиясини тадбиқ этяпмиз.

Даво усулларининг кўпини бошқа куёш тизимлари(галактика)дан келган, дунёга, бугунги ўзгаришлар даврига ёрдам бериш учун инкарнация (қайта мужассам) бўлган борлиқлардан ва руҳий оталаримиздан ўрганяпмиз”, дейди.

Шундай экан,

- Кундалиқ ҳаётнинг ҳар ониди олдимиздан чиқаётган, ҳар бир дўконда, ҳатто янги моделдаги лифтларда доимий равишда чалинаётган, кинотеатрларда бизни тўрт томондан “бомбардимон” қилаётган акс-садоли ва вибрацияли мусиқалар;
- Ген технологияси ва нанотехнология ёрдамида ишлаб чиқарилган дорилар;
- Гормон мувозанатсизлиги давосида қўлланилаётган синтетик гормонлар;
- Ҳар бир кўчада сотилаётган ва ҳамма касалликка қарши гомеопатияда қўлланилаётган кичик таблеткалар;
- GM бактерияси воситасида ишлаб чиқарилган витаминлар, ферментлар ва таъм берувчи моддалар;
- GM шифоли ўт маҳсулотлари;
- Қадоқланган таомлар ва ичимликларда, кир ювиш воситаларида, хушхидли тасбеҳлар, рўмол ва кийимларда, спиртли ёки спиртсиз дезодорантларда, парфюмерия маҳсулотларида, хона спрейларида (освежителлар), ҳид кетказувчиларда қўлланилаётган, ген технологияси ва нанотехнология ёрдамида ишлаб чиқарилаётган “табiiйга ўхшаш хушхидлар (ароматлар)”;

• Совуқ лазер терапияси, лазер жарроҳлиги ва лазер депиляцияси (қилни тўқиш),

“Инкарнация (қайта мужассам) бўлган борлиқлардан” ўрганилган бошқа усуллар. ДНКда, албатта, чуқур ўзгаришларни бошлайди ва бизларни инсонлар туридан чиқариб, бошқа турдаги жонзотларга айлантиришади.

Бу зарарли нарсаларни ишлаб чиқарган, бу махсулотларни қўлланган, муסיқани ёзган, уни тинглаган ҳам, даволовчи ва даволанувчи ҳам, Аллоҳ олдида бир хил жавобгардир.

Юқорида сўзлари келтирилган докторнинг: “Тузалиш учун қаршилик кўрсатмасликни, ўзгаришни қандай бўлса, шундай қабул қилиш кераклигини уқтиряпмиз”, деган сўзларидаги «ўзгаришга қаршилик қилма!» огоҳлантириши эътиборимизни тортди.

Бу огоҳлантиришда яширинган маъно шу: ДНК ўзгаришлари нимага олиб келишидан хабардор бўлган, ўзининг ДНКсида бўлаётган ўзгаришларга қаршилик кўрсатадиган кишиларда ДНК ўзгариши энгил ва осон амалга ошмайди!

Бу гаплар биз, мусулмонлар, учун янгилик эмас. Бу ҳолат “Бақара” сурасининг 102-чи оятида шундай тушунтирилади: **“Улар (шайтонлар) инсонларга сеҳр-жодуни ва Бобилдаги икки фаришта Хорут ва Морутга туширилган нарсаларни ўргатишарди. Холбуки, у икки фаришта ҳаммага “Биз фақат имтиҳон учун юборилдик, бизни нотўғри тушуниб, кофир бўлиб қолмангиз”, демасдан туриб, ҳеч кимга сеҳр илмини ўргатмасдилар.”**

Эътибор берган бўлсангиз, юқорида зикр этилган машҳур доктор ҳам ўз баёнотида худди Хорут ва Морут каби бизни очиқ огоҳлантираяпти.

“Даво усулларининг кўпини бошқа қуёш тизимларидан келган, дунёга, бугунги ўзгаришлар даврига ёрдам бериш учун инкарнация (қайта мужассам) бўлган борлиқлардан ва руҳий оталаримиздан ўрганияпмиз”, деганда доктор мана шу оятда зикр этилган мавжудотларни назарда тутдимикан?

Энергетик бадан устида ишлаш, яъни биоэнергия каби парапсихологик, гормонал терапиялар, гомеопатия, муסיқа терапияси, ароматерапия (сунъий хушхидлар терапияси), совуқ лазер терапияси ва лазер жарроҳлиги каби муолажалар тўғридан-тўғри ДНК ва руҳиятга салбий таъсир ўтказди.

Шу ерда бир нарсага диққатингизни тортмоқчиман: бир неча йил олдин мен учратган компьютер ўйинининг реклама шиори шундай эди: “Сиз ҳали ҳам буни атиги бир ўйин деб ўйлаяпсизми?”

Йук, энди биз буни «атиги бир ўйин» деб ўйламаймиз! Бугунги кунда биз компьютер ўйинлари инсон генини ўзгартирадиган ва зехн бошқарадиган психотроник бир қурол эканлигини жуда яхши биламиз.

“Дунёдаги барча жонзотлар икки бурмали (ипликли) ДНКга эга бўлса, биздаги ДНК тизими ўзгарса, биз дунё борлиқларидан чиқиб, дунёлар орасида юрадиган борлиқларга айланиб боряпмизми?”, деган

саволга олимлар, бир томондан, аниқ жавоб бера олмай, иккинчи томондан, шундай ваъдалар бермоқдалар:

- Ген муҳандислиги генетик тузилишга тўғридан-тўғри таъсир ўтказиб, бадан касалликларини даволагани каби, модда боғлиқлиги, хулқ-атворнинг бузилиши, аксилжтимоий шахсият, шизофрения ва айбдорлик ҳисси каби руҳий бузилишларни ва ақл касалликларини ҳам даволаса бўлади;

- Инсоннинг генетик тузилишига бошқача таъсир қиладиган ва унинг фақат касал қисмини кўз остига оладиган, организмнинг бошқа қисмларига таъсир ўтказмайдиган дорилар ишлаб чиқарилади;

- Касалликлар ва ўлим йўқ бўлади, бу дунёдаги ҳаёт чексиз давом этади;

- Ген технологияси ёрдамида болаларимиз ўзимиз истаганимиздек қилиб яратилади;

- Қамоқхоналарга эҳтиёж қолмайди;

- Ўликларимиз тирилтирилади;

- Яшаш ҳақиқати ғам-ғусса чекиб эмас, завқ ва севги ичида ўрганилади...”

Уларнинг бу ваъдалари ҳақида бизга, мусулмонларга, 14 аср олдин Қуръони Каримда хабар берилган: **“Ким Аллоҳни ташлаб, шайтонни дўст тутса, албатта муқаррар зиён кўради. Шайтон сўз беради ва умидлантиради, бироқ унинг сўзи алдовдан бошқа нарса эмас. Дарҳақиқат, уларнинг борадиган жойи жаҳаннамдир; ундан (жаҳаннамдан) қочиб, қутула олмайдилар”**. (“Нисо” сураси, 120-121).

Юқорида келтирилган ваъдаларга ўхшаш баъзи ваъдалар авваллари ҳам берилганди: ижод қилинган усқуналар ишлаб чиқаришни осонлаштиради, ҳашаротларга қарши дорилар қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари йўқотилишининг олдини олади, гормонлар ҳосилни кўпайтиради, синтетик дорилар ва антибиотиклар барча касалликларга барҳам беради, туғиш назоратга олинади, туғишда оғриқ бўлмайди ва ҳақозо..

Аммо бу ваъдалар тараққиёти натижасида кундан кунга экологик қиёмат яқинлашаётганини кўряпмиз.

Технологиянинг ривожланиши ва ҳашаматли (комфортли) ҳаёт кечириш мақсадида истеъмол ҳажмининг бутун дунёда ошиб бориши, худбинлашиб кетган инсонларнинг дунёда яшаётган бошқа жонзотларнинг ҳақ-ҳуқуқларига тажовуз қилиши ва табиийликдан узоқлашиб кетиши натижасида экологик мувозанат остин-устун бўлган.

Дори, кўшимча модда ва озик-овқат индустрияси, кимёвий моддаларга суяниб қолган қишлоқ хўжалиги, автомобиллар, учоқлар (самолётлар), электростанциялар ва фабрикалар каби миллионлаб тизимлар томонидан ишлаб чиқарилаётган миллионлаб тонна чиқиндилар экологик тизимни янчиб ташлайдиган ҳажм ва кучга эга:

- Бу чиқиндилар тупроқни, сувни, ҳавони ва барча жонзотларни заҳарламоқда.

- Ўрмонлар қуриб боряпти, экологик занжирнинг маълум халқасини ташкил қилувчи баъзи ҳайвон турлари камайиб, йўқолиб кетмоқда.

- Хлорли карбон, азот оксиди, карбонат диоксид каби чиқинди газлар озон қатламининг тешилишига ва глобал исишга олиб келди.

- Озон қатлами тешилиши сабабли бутун дунё ультрабинафша нурларнинг таъсири остида қолди. Ультрабинафша нурлар эса ўз навбатида мутация ва саратонга чалиниш ҳолатларининг ошишига олиб келмоқда.

- Глобал исиш билан кутблардаги музлар тез суръатларда эриб кетмоқда; музлар эриши сабабли океан ва денгизларда сув даражаси юксалиб бормоқда, янги вирус ва бактериялар пайдо бўлмоқда.

Қутблардаги музларнинг эриши океанлардаги иссиқ-совуқ сув оқимларига ва шамол ҳаракатларига таъсир қилмоқда, бунинг натижасида Ер юзида иқлим ҳаракатланиши ўзгармоқда. Ёмғирлар камаймоқда, чўллар кўпаймоқда, бунга муқобил баъзи мамлакатларда олдинлари ҳеч кузатилмаган селлар пайдо бўлмоқда.

- Иқлимнинг ўзгариши ҳайвон ва ўсимликларнинг биологик ритмини бузмоқда. Масалан, бевақт исиган ҳавонинг таъсирида эрта гуллаган дарахтлар, барвақт жуфтлашган ва болалаган ҳайвонлар совуқ туфайли ўлиб кетмоқда.

- Сув манбалари тугаш арафасида.

- Туғишни назорат қилувчи таблеткалар ва бошқа синтетик гормонларнинг қолдиқлари, хусусан, остроген гормонига тақлид қилиб ишлаб чиқарилган кимёвий моддалар табиий майдонларга, дарё-денгиз сувларига ташланмоқда, ҳайвонларнинг ва балиқларнинг бепуштлигига ва жинсияти ўзгаришига сабаб бўлмоқда.

Инглиз “Индепендент” газетасида босилган хисоботга кўра, кунимизда кенг қўлланилган кимёвий моддалар-инсондан тортиб балиқларгача, балиқлардан эмизувчи-умуртқалиларнинг бутун турларига қадар эркаларни урғочилаштирган ва ҳайвонларнинг жинсий органларига, урчиш қобилиятларига зарар берган.

Мақоланинг муаллифи, Инглиз ҳукуматида кимёвий моддаларнинг соғлиққа таъсири бўйича муттаҳассис Gwynne Ljons тадқиқотлар эркаларнинг тамал хусусиятлари таҳдид остида турганини кўрсатган.

Ҳисоботнинг асос хулосалари шундай:

Тимсоҳларда паст савияда тестостерон ва юксак савияда остроген, эркалик безларида анормаллик, урчишда муваффақиятсизлик ва пенисларининг ҳаддан ташқари кичиклиги тасбит этилди.

Аляскада эркак “ситка” кийикларининг учдан бирида жинсий безларининг умуман ташқарига чиқмагани аниқланди.

Жанубий Африкада кимёвий моддалар қирланган табиат ҳудудларида

бир сичқон тури эркакларининг ҳеч сперма ишлаб чиқармагани ўрганилди.

Эрасмус Университетининг бир тадқиқоти полихлорбифениллар (хлорофос каби) билан заҳарланган эркак болаларнинг каттайганларида кўғирчоқ ва идиш товоқ билан ўйнашни истаганликларини аниқлади.

Канада, Русия ва Италияда бу тур кимёвий моддалардан кирланган бўлгаларда яшаган аҳоли ичида қиз болаларнинг эркаклардан икки баробар кўп туғилаётгани тасбит этилди.

Америкада эса полихлорбифениллар (РСВ, хлорофос каби) билан заҳарланган бизонларнинг пенислари нормалдан анча қисқа эканлиги кузатилган.

Нью Йоркдаги Рочестер Университетининг бир тадқиқотида пластик идишларда қўлланилган острогенсимон моддалардан заҳарланган оналар туккан эркак болаларнинг пенислари ниҳоятда кичик бўлганлиги кўрилган.

Бугун Шимолий кутбда гермофродит айиқларга дуч келинмоқда. Тўрт юздан ортиқ кимёвий модда билан кирланган Флорида ҳудудларида пантераларнинг спермалари анормаллашгани ва бу ҳудуддаги тошбакаларнинг эркакларида урғочилик хусусиятлари ташҳис этилди.

Бу экологик қиёмат ишоратларини Марказий Осиё Турк Жумҳурияларида ҳам кузатиш мумкин. Кимёвий моддалар кенг қўлланилаётган пахта плантациялари бўлгасидаги, айниқса, Ўзбекистондаги аёлларда қисирлик кундан-кунга ортиб бораётгани каби, эркакларда ҳам иктидорсизлик кенг ёйилмоқда.

- Тиббий дорилар, қўшимча моддалар, кир ювиш воситалари ва синтетик овқатлар аёлларни эркаклаштириб, эркакларни эса аёллаштириб юбормоқда ва инсонларни бепушт қилмоқда. Бепуштлишган одамлар сунъий бола ишлаб чиқаришга йўналтирилмоқда, инсоният роботлашиш тарафга кетмоқда.

- Ген технологияси ва нанотехнология билан жихозланган тиббиёт макромикёсда касалликларнинг сабабини тушунмай туриб, даволай олмагани ҳолда, микросавиясида, ҳатто ген савиясида инсонни даволашга уринмоқда.

- Натижада, инсон инсонийлик сифатларини йўқотиб, мажхул мавжудотларнинг сифатларига бурканмоқда.. (“Зехн (онг) назорати”, “Бепуштлик”, “Эндометриоз”, “Қўшимча моддалар” бўлимларига қаранг.)

“Фитна замонида инсонларнинг энг хайрлиси тоғ бошига кетиб, ўз уйидаги қўйнинг сутидан ичгандир”. (Ҳадис)

Индигоид ва кристал болалар

Мана, дунё аҳли анчадан бери янги турдаги болалар хусусида тортиша бошлади.

Индигоид ёки кристал болалар деб номланган бу болаларнинг ДНКларида ва организмларида тузилмавий (структуравий) тафовутлар кўзга ташланади:

- ДНКлари икки бурмали (ипликли) эмас, 6-12 бурмалидир (ипликлидир).
- Тери, қулок, кўз, бош суяги, мияси, асаб ва ҳазм тизимларининг тузилмаси бошқача.

- Бош суяги ва мия орасида бўшлиқ бор.

- Индигоидларнинг аураси индиго (тўқ мовий) рангда. Дунёдаги ҳеч бир жонзот аурасида бу ранг йўқ. Кристал болалар эса янада юксак тебранишли энергия билан ва ДНКларининг 12 бурмасидан (иплигидан) ҳам фойдаланилган ҳолда туғилдилар. Уларнинг аурасининг аксарияти кизил рангда.

- Максимал даражада заковатли, ўзларига ишонишади ва худди бошқа дунё, “ўзга сайёрадан келган болалар”га ўхшашади.

- Уларга ҳеч ким ўз сўзини ўтказа олмайди, лекин улар ўзлари хоҳлаган нарсани бошқаларга албатта бажартиришади.

- Индигоид бола - айбдорлик ҳиссини, кристал бола - кўркув ҳиссини, ҳар иккаласи эса - уялиш ҳиссини умуман билмайди.

- 3-4 ёшида катта ёшдаги одамлар билмайдиган нарсаларни билиб, ишлата олмаган компьютерларни ишлатишади. Жуда кичик ёшларида ҳам одатдагидан ортиқ англаш қобилиятига ва ғайритабиий кучга эга бўлишади.

- Чуқур жойлашган, йирик кўзлари билан узоқ қарайдилар. Инсоннинг руҳий ҳолатини билиб, унинг ким эканлигини, ақлидан нималар ўтаётганларини ўқишади.

- Бир-бирлари билан бошқача, кўникилмаган муомала ва алоқа қилишади. Кўпчилигининг ўз веб саҳифаси (сайти) бор, интернет тармоғини курадилар, китоблар чиқарадилар, радиоларда эшиттиришлар, телевидениеда дастурлар тайёрлайдилар ва дастурларга қатнашадилар. (Масалан, ёшларнинг ва болаларнинг баъзи телевизион дастурларида ғайриоддий кучларни намойиш этилиши каби.)

Бу феномен барча китъаларда ёйилмоқда. Унинг учун маданият тўсиғи ҳам, дин тўсиғи ҳам, тил тўсиғи ҳам йўқ. Бу феномен дунёга ўзини сездирмасдан ерлашди.

Чунки ҳамма нарсани ўлчаб, баҳолайдиган моддиятчи (материалист) олимлар бу метафизик феноменни ўрганишга лойиқ «объект» деб ўйламагандилар, шунинг учун ўрганилмаган эдилар.

Фақат олимлар эмас, дин олимлари ҳам дунёга янги турдаги бир мав-

жудот келиши мумкинлигини ўйламагандилар. Бу мавжудотлар дунёга (яъни оилаларга) кўп сонда жойлашгандан кейингина, бу феномен ҳақда мушоҳада юритиб, бу феноменни қабул этишга мажбур бўлдилар.

Уларни Индигоид болалар ва Кристал болалар ёки “Олтинчи ирқ”нинг пионерлари (биринчилари), деб номладилар. Индиго ва кристал болалар воситасида баъзи каттаёшлилар ҳам, 2003 йилдан эътиборан, индигоид ва кристал каттаёшлиларга айлана бошлашган. Бу ўзгариш уларда ўлим, сўнгра тақдир ва охират ишончининг бора-бора йўқ бўлишига олиб келмоқда.

2006 йилда каттаёшлиларнинг янги бир тўлқини индигоид ва кристал одамларга айланган, уларнинг бу турдаги одамларга айланиши қисқа муддат ичида юз берган. (**“Пробирка чақалоқ”, “Зехн (онг) назорати”, “Аъзоларни алмаштириш” ва “Ўлим”** мавзуларига қаранг.)

Олимларнинг айтишича, бугунги кунда 10 ёшдан кичик болаларнинг 90%ни индигоид ва кристал болалар ташкил қилишади. Бундан ташқари, уларга кўра, каттаёшлиларда ДНК ўзгариши 2012 йилгача тугайди, шундан кейин дунёда 2 бурмали (ипликли) ДНКга ва 7 рангли аурага эга инсон қолмайди.

Битта рангли аурага ва 12 бурмали (ипликли) ДНКга эга мавжудотлар дунёда ягона онг (зехн) ичида бирлашади, яъни, уларнинг иддао қилишича, “илоҳий урғочи энергия”га (салбий, шайтоний энергия ёки Дажжол энергиясига) уланишади.

Кибернетик тиббиёт

Технологиянинг ривожланиши натижасида тиб илми инсон организми ҳақида жиддий билгиларни тўплашга муваффақ бўлди ва уларни тизимланган ҳамда таснифланган ҳолга келтирди. Аммо давр ўтиши билан билгилар чуқурлашиб, ортиши ва соҳаларга бўлиниши оқибатида замонавий тибб организмни ҳам худди соҳалар каби парча-парчага ажратиб даволашга урина бошлади.

Организмнинг яратилишдан яхлитлиги ва органларнинг бир-бирига боғлиқлигини инкор қилиш даври бошлади. Бу янги ёндошув оқибатида яхлитлик концепсиясида даволаш мумкин бўлган касалликларнинг даволаниши имконсиз ҳолга келди.

Бу ҳатони англаган замонавий тибб яхлитлик концепти йўлларини ахтараркан, ўзи яқингача рад этиб келган қадимги тибб фалсафасига қайта бошлади. Бу янги ёндошув уларни Макро ва Микрокосмос қонунларини эслашга мажбур этди. Бу қонунлар асосида янгидан қўлга киритилган маълумотлар замонавий тиббнинг янглиш бир тамал – пойдевор устига қурилганини кўрсатди.

Биология, кимё, биокимё, математика, физика, квант физикаси, кибернетика, каби фанлар бирлашувидан олинган билимлар ўзлаштирилиб, янги услублар ишлаб чиқилди ва янги бир билим тизими қурилди. Бу

янги услуб ва билим тизимига Интегратив тиббиёт (Кибернетик тиббиёт ёки Квант тиббиёти) номи берилган. Бугун Интегратив тиббиёт жадал суръатда ривожланмоқда, овозасиз ёйилмоқда ва замонавий тибнинг барча соҳаларини ишғол этмоқда. (“Кибернетик” сўзининг маъноси – “назорат – бошқарув”дир).

Кибернетик тиб услубини ва билим тизимини англаш учун Макрокосмос ва Микрокосмос қонунларини англаш керак бўлади. Инсон организми, жонли ва жонсиз бутун жисмлар каби молекулалардан, молекуляр атомлардан иборат. Атом модданинг хусусиятларини ўзида акс эттирган ва нормал табиий шароитда парчаланмайдиган энг кичик парча. Атом молекулалардан кичикроқ бўлгани учун яна-да ҳаракатчандир. Бир атом ўзи жойлашган модданинг хусусиятларига кўра ҳаракат қилади (Тошда тош парчаси, ўсимликда ўсимлик парчаси, инсонда инсон парчаси, юракда юрак парчаси каби).

Атом махсус шароитларда парчаланиб манфий зарядли электрон ва мусбат зарядли ядрога, ядро ҳам ўз навбатида, мусбат зарядли протон ва зарядсиз нейтронга, протон ва нейтронлар эса кваркларга (нейтрино), коинотнинг асосий тамал тоши, дея тахмин этилган парчаларига (ёки энергия тўлқинларига) ажралади. Бир хонада жойлашган ашёлар ва инсонларга юқоридан кучли микроскоплардан қаралса, улар алоҳида-алоҳида жисм сифатида кўринмайдилар, балки нейтрино(кварклар) дан иборат бўлган электромагнит майдонлар шаклида кўринадилар. «Қаттик» ва «дағал» дея тушунилган ҳар қандай ашё, кўриш ва тегиши сезгилари билан чекланган инсон учун моддадир холос, аслида у - кувват (энергия,электромагнетик тўлқин)дир. Модда ва энергия бир борлиқнинг икки хил кўринишидир, яъни моддага энергиянинг бир шакли сифатида ҳам қараш мумкин. Бутун коинотнинг хомашёси энергия тўлқинидир ва жонли-жонсиз барча жисмлар ўз атрофига электромагнит тўлқин тарқатади. Органлар, хужайралар, тўқималар ҳам ўзига хос фарқли частотада тўлқинлар тарқатади ва ҳаммаси бирга организмнинг умумий частота спектрини ифодалайди. Шу маънода, хаста ва соғлом органнинг частоталари бир-биридан фарқ қилади.

Олимлар бу маълумотларга таяниб, миядан тарқалган тўлқинларни бир-бирини код каби ўқийдиган ва безовталикларни қайд этадиган жиҳозларни қўлга киритишга уринганлар.

1988 йилда академик Святослав Нестеров ўта сезгир сенсор ихтиро этган ва унинг асосида NLS (non linear-sistem) Метатрон ташҳис тизимини ижод этган. Метатрон тизими мия нейронларини биоэлектрик ҳаракатчанлик ишлаб чиқаришини таъминлайди. Хужайраларнинг электромагнит тўлқинларини олади, расшифровка этади ва орган тасвирини компьютер экранига ўтказидади. Органлардаги ва хужайралардаги қусурларнинг патологияларини аниқлаб, тузатади. Беморнинг частота спектрида сақланган ва частота тартибини бузган ёт частоталарни (аллерганлар, вируслар, бактериялар ва б.қ.) аниқлайди. Барча система ва

органлардаги фаолият бузилишларини қайд этиб, вужуднинг ёғ мувозанати, холестерин тартиби, психологик характер тузилиши ва риоя этилиши керак бўлган дастур ҳақида ҳам маълумот беради. Ҳатто General Operation Device (GOD) номли умр бўйи тўпланган хромосома бузилишларини излаб, тузатадиган ва шу тарзда бир организмнинг кексайиш жараёнини тўхтатдиган жиҳоз ясалган.

Эслатма: Метатроннинг маъноси Тангрининг юзи, Тангрининг дастаги, General Operation Device - GOD (тангри) каби маъноларга келади. “Метатрон” – жинлар билан алоқа ўрнатадиган билим – “Каббала”чиларининг истакларини рўёбга чиқарувчи ва уларнинг руҳий химоясини таъминлайдиган “қўриқловчи фаришта”ларнинг исмидир.

Инсон вужуди ташқи электромагнит майдонларига сохиб булгани учун махсус тузилган бир ташқи электромагнит майдон (матрица) билан бир организмнинг электромагнит майдонига таъсир этиш мумкин. Максимум таъсирга эришиш учун ташқи электромагнит майдоннинг (матрицанинг) организмнинг электромагнит майдони билан синхронлашуви лозим бўлади.

Организм хужайралари орасида фрактал хабарлашув мавжуд бўлгани учун қўлланилган матрицанинг электромагнит майдонининг катталиги ва зичлиги у таъсир этадиган организмнинг электромагнит майдонининг катталиги ва зичлигига мос бўлиши шарт эмас.

Муҳими, бу икки электромагнит майдоннинг бир-бири билан синхрон бўлишидир. Матрицанинг электромагнит майдони организмнинг электромагнит майдонини мукаммалаштира олади, чексиз мувозанатда тута олади. Бу билан матрица, организмни чексиз муддатга тирик тута оладиган қобилятга эга, дея «ўлимсизлик» иддао қилинади. (Иблис жаннатда Ҳазрати Одам алайҳиссаломга олмани едиртириб, «ўлимсизлик» тузоғига туширган эди. Бу тишланган олма 21 асрда «ўлимсизлик» рамзи сифатида I-phone нинг соглик тамгасига айланди).

Эйрз (Aires) фонди тарафидан ўрнатилган Матрица Резонаторни вужудда ташиш учун ҳар хил тиббий маҳсулотлар ишлаб чиқилган ва улар Халқаро Қайд Системасига киритилган. Матрица Резонатор - соғлом организмларни электромагнит тўлқин намуналари билан тизилган гўё кусурсиз голлографик портретдир.

Соч банди, сирға, брошки-занжир, билакузук, узук, камар, пойабзал патаги ва акупунктур нуқталарига ёпиштирилган банд каби кундалик ҳаётда қўлланиладиган маҳсулотга митти кристаллардан ташкил топган матрица резонаторлар жойлаштирилиб, истеъмолчининг голлографик портретини матрицанинг голлаграфик портретига(электромагнетик майдонига) айлантиради.

Яъни, матрицанинг кристал атомларидан иборат бўлган электромагнит майдони билан организмнинг электромагнит майдони уйғун холга келиши таъминланади.

Бугунги зеб-зийнатларнинг кўпи Эйрз фонди маҳсулооти эканини айтиш мумкин. Эйрз фонди маҳсулооти организм билан алоқага кечган ондан эътиборан жараён автоматик тарзда, ташқи ҳеч қандай энергияга эҳтиёж сезмасдан, давом этади.

Бу ҳолатни шу мисол билан тушунтириш мумкин: Бир уруғ тупроққа экилгач, унинг бундан кейинги ривожланиш жараёнини уруғнинг ўзи амалга оширади. Бу мисолда уруғ - матрица резонатор, ҳосил эса организмдир, яъни нима эксанг, шуни ўрасан.

Кибернетик терапияси турларидан бири товуш терапиясидир. (**“Би-наурал фаоллашув”** бўлимига қаранг.) Бу терапияда жиҳоз ўлароқ товуш манбаси ва жуфт қулоқлик(наушник)дан фойдаланилади.

Организм учун ташқи таъсирлар орасида энг кучли воситалар электромагнит тўлқинлар ва товуш тўлқинлари, айниқса, миё электромагнит майдони билан синхронлаша олган тўлқинлардир. Ҳеч қандай жиҳоз қўлланмасдан ҳам кибернетик терапияси қўлланилиши мумкин. Квант-тегинма, Тета шифоси, Lucid (онгли) тушлар (Lucid Dreaming), регрессив терапияси, рэйки, биоэнергия терапияси шулардан бир нечтаси, холос.

Масалан, Туркияда оммавий тус олган “Тета - шифоси” номли усул, миёни махсус тузилган бир товуш тўлқинлари билан Тета тўлқинларига ўтказиб,

- Баданнинг ичини “кўриш”;
- Ёшлиқ ва тириклик хромосомалари ва ДНКнинг ўн икки иплигини фаоллаштириш;
- Кўрувчи фаришталар, руҳий кўргазмалар ва моддий дунё ташқарисидаги фазолар билан мулоқотга ўтиш;
- Келажакни кўриш ва ўзгартириш;
- Саратон (рак), юксак қон босими, семизлик (обезит) каби жисмоний ҳасталиклар билан боғлиқ ДНК ипларини кўриш ва генларни янгидан дастурлашни таъминлаши мумкин.

Ортодоксал тиббиёт (ёки Механик тиб), баданда орган ва тизимларнинг симптомик давосини кимёвий дорилар билан амалга оширишга уринган бир усулдир.

Кибернетик тиб эса, баданнинг (хужайраларнинг) электромагнит майдонини электромагнит резонатор воситасида синхронлаштириш йўли билан энергияни мувозанатлаштириб ва орттириб, бинаурал усуллар ёрдамида шуур остини очиш ва 90% шуур остида сақланган маълумотни қўлланиб, шуур остини дастурлаш билан касалликларни тузатиш йўлини изламоқда. Бу ғайримашру бир услубдир.

Ботил диний урф-одатларни (ритуалларни) жоҳилларча янгидан тузиб шуур ва шуур остини назорат этишга уринмоқдалар. Фақат Ортодоксал тиб каби, «Умумжаҳон Ақл»дан лоф ураётган кибернетик тиб ҳам инсон руҳини ҳибсга олмоқдадир.

Исломи динининг буюк зотлари Нафси тарбия ва Қалбни тасфия этиш йўли билан Аллоҳ Таолонинг ризолигига етишмоққа интиларкан, йўл-йўлакай табиат, математика, астрономия қонунларини кашф этардилар.

Асрлар бўйи умумжаҳон эзотерик билимлар фақат ибодатхона ва тариқатларда сир сақланиб, фақат рамзлар воситасидагина баён этилган. Чунки кўпчилик инсонлар бу ҳақиқатларни англай олиш савиясида эмаслар. Ўтмишда ҳақиқатга етишмоқ учун кўп риёзат талаб қилинар эди. Масалан, Юнус Эмра, 40 йил муттасил зикр ва даргоҳга «эгри бўлмаган ўтин» ташиш билангина сирларга воқиф бўлганди. Аммо энди ЛСД каби наркотиклар ва кибернетик тибдан фойдаланиш, бу ҳолларга қисқа муддатда эришиб, ундан фойдаланишга имкон туғилмоқда. Лекин бу сунъий ҳоллар инсонни охир-оқибатда фақат руҳий ва жисмоний ҳалокатга олиб келяпти. Матрикс ишлаб чиқарувчилар «мукамал голографик модел» ўрнига мақсадга кўра тайёрланган бошқа бир модел ерлаштирарак, электромагнетик майдон истиқрорини бузиб, организмни жисмоний ва ёки руҳий жиҳатдан хароб қилиши мумкин.

Айниқса, Одам алайҳиссаломдан бугунга қадар дунёга келган инсонларнинг бармоқ изларининг бир-бирига ҳеч ўхшамагани каби бир-бирига айнан ўхшаган инсон зоти ҳам йўқдир.

Шунингдек, ҳар инсон учун «мукамал» тушунчаси « мукамал инсон» тушунчаси модели ҳам фарқлидир.

Бу вазиятда Матрикс фаолияти замирида юкоридаги фарқлиликни йуқотиб, бутун инсониятни ягона тип инсон, бутун ақлларни ягона ақл ҳолига келтириб, уларни бошқариладиган қулларга айлантириш ғояси ётмайдими?

Кибернетик тиббий усуллари ҳайратга солувчи, барча муаммоларни ҳал этадиган ва дин фалсафасига яқин усул сифатида кўриниши мумкин. Бу усулларда иш олиб борган олимлар “Дунё Жаннати”ни қуриш учун қўлланишга уринмоқдалар. Бироқ, дунё жаннат ўрнатадиган жой эмас, балки жаннатга лойиқ бўлиш учун имтиҳонга тайёрланиш маконидир. Қураман деб, жаҳаннам(оммавий жиннилик, руҳий хаос)ни юзага келтириш мумкин...

ЗЕҲН (ОНГ) НАЗОРАТИ

“Инсоннинг вужуди бир электрокимёвий тизимдир ва бугун бу тизимга таъсир ўтказа оладиган механизм ишлаб чиқарилган. Бу механизм инсонларнинг миясидаги электромагнит тўлқинларнинг нормал тарқалишини ўзгартира олади ва шу йўл билан инсонларнинг ҳатти-харакати ва феъл-атворини ўзгартира олади. Маълум вақт ичида инсон биороботга айлантирилиши мумкин”.
Луис Слайзен (“Microway News” журналининг бош муҳаррири)

Инсон организми электрокимёвий бир биологик тизимдир. Нейрон фаоллиги ҳам электрокимёвий характерли нейрон фаоллиги оқибатида электромагнит тўлқинларга айланади. Электромагнит тўлқинларининг частоталари нейронларнинг кимёвий фаоллигига боғлидир. Ақлий фаолиятлар шу электромагнит тўлқинларнинг частоталарига боғлиқ шаклда майдонга келади. Шу сабабдан ҳам ақлий фаолият (мия фаолияти)ни турли хил йўллар билан ташқаридан ўзгартириш мумкин. Бу йўлларнинг энг таъсирлилари тубандагилардир:

1. Товуш манбаидан келадиган частоталар билан мия ишлаб чиқарган электромагнит тўлқинларнинг резонанс таъсир йўли (бинаурал фаоллик).
2. Психотропик препаратларнинг мия кимёсини ўзгартириш йўли.
3. Электромагнит тўлқинлар ҳужуми оқибатида мияда ҳосил бўлган электромагнит тўлқинларнинг таъсир йўли.

Бинаурал фаоллашув

Инсон қулоғи 20 Гц -20000 Гц частоталари орасидаги товушларни эшити олиши аниқлангандир. Бу частотадаги товушлар одатда инсон миясидан бошлаб икки қулоққа келади. Қулоқлар орасида масофа бўлганлиги учун товушлар мия тарафидан фаркли босқичлар ҳолида идрок этилади. Бу қисқа вақт фарқи билан товушнинг қулоқларга келишини ҳисоб қилган мия, товуш манбаининг жойи ҳақида маълумот беради.

0-20 Гц орасида товушлар эса қулоқлар тарафидан эшитилмай, мия томонидан идрок қилинади ёки “эшитилиши” мумкин. Инсон мияси **Бета, Альфа, Тета, Дельта** каби номланган 4 турли тўлқин узунлиги частоталарида ишлайди ва бу, қулоқлар орқали эшитилган частота боғланиши ташқарисидадир.

Бета (13-20 Гц). Бундай тўлқин узунлигида мия, маълумотлар орасида боғланишлар куради, уларни анализ қилади ва янги фикрлар иш-

лаб чиқаради. Имтиҳонда, мусобақаларда, тадбирларда ёки диққат қилиниши керак бўлган ҳар қандай ҳолда диққатли бўлишни ва фикрларнинг бир жойга тўпланишини таъминлайди.

Ҳар қандай бир фаоллик, диққат ва фикрни тўплашда ҳам мияда Бета тўлқин частоталари кузатилади. 20-30 Гц тўлқин частоталарида одам психологик ва руҳий муаммоларга дуч келади. Бугун инсонлар аксариятининг мияси шу частотада ишлайди. Бу тип кишилар олган билим ва воқеаларни бир-бирига узвий боғлаёлмайдилар, яхшилик ва ёмонликни ажратишга ноқобиллар, мантиқдан йироқлар.

Альфа (8-13 Гц). Бундай тўлқин узунлигида, роҳатланиш ҳисси, муҳитни абстрактлаштириш(мавҳумлаштириш), муаммони ҳал қилиш ва дурбинда кўриш, енгил транс-уйқу, жадал ўрганиш, ижобий ўйлаш фаолликлари кабилар кузатилади.

Тета (4-8 Гц). Тета тўлқин узунлиги, сергак уйқу, яхши соғлик, чуқур транс, медитация, фокусировка, генларда сақланган маълумотларни хотирлаш, қувватли хотира ва етук ўрганишни таъминлайди. Шаффоф туш ва кўзланган мақсадга ишонтириш (иқно этмоқ) учун энг уйғун тўлқинланиш Тета тўлқинларидир.

Дельта (0 – 4 Гц). Тўлқинланишларнинг энг соқини, юмшоғи “Дельта тўлқинланиши”дир. Бу улғайиш гормонини етиштириб, яхшиланишига ёрдам беради. Чуқур уйқу, шаффоф туш, юксак даражада кўзланган мақсадга ишонтириш (иқно этмоқ) каби фаолликларни таъминлайди. Уйғоқ вақтда Дельта вазиятга тушиш, чегарасиз шуур ости фаолликни мумкин қилади.

Хаёл қувватимизнинг манбаи Бета, Альфа, Тета ва Дельта частоталарида ишлайдиган остки миядир. Хаёл қилиш қувватини чегаралайдиган ва вояга етганда ўрганилган маълумотлар билан пайдо бўлган мантиқ тушунчаси эса, устки миядадир. Кишининг чуқур трансда бўлиши, яъни Тета тўлқин узунлигига эришиши гипнозда сўзлар билан кўзланган мақсадга ишонтириш мумкин бўлса, бинаурал фаоллик техникасида бир товуш мисолида мумкин бўлади.

Бундай эффектлар мийяда бинаурал ритмларнинг ёрдамида пайдо бўлади. Бу ритмлар ўнг ва чап кулоқ учун махсус танланган сас сигналлари асосида тайёрланади.

Масалан, стереокулоқликларнинг ўнг кулоққа тақилгани, ритмни дейлик, 300 Гц частотаси билан берса, чап кулоқдаги тақилган стереокулоқлик орқали бу ритм дейлик 308 Гц частотасида берилади. Инсон миясининг икки палласи синхрон ишлай бошлайди. Ва оқибатда мия овозларни бир-бирининг устига қатлаб, уларнинг фазалари фарқини ўлчайди (308 – 300 = 8 Гц). Олинган 8 Гц частотали овоз мия тарафидан учинчи бир сигнални - бинаурал товуш (зарб)ни ишлаб чиқади. Бу ритм миянинг ўзи ижод қилган ритмдир. Бундай ритмлар - фақат ва фақат - стереокулоқлик воситасида мия ярим шарларининг синхрон ишлай бошлаганидан кейингина пайдо бўлади.

Қулоқликлардан эшитилган икки овоз орасидаги фарқ 25 ГЦ дан юкори бўлса, бинаурал ритм содир бўлмайди, фақат иккита соф овоз эшитилади.

Кенг маънода, ҳар қандай стререомусиқа ёки стереоматнни стереоқулоқликлардан тинглаш - бинаурал фаоллашувдир.

Тор маънода, бинаруал фаоллашув - инсон миясида муайян частотали «соф бинаурал ритмлар» содир қилиш учун сунъий ишланган, муסיқий ёки муסיқий бўлмаган, монотон овозларнинг стереоқулоқликларда тинглашдир.

Бинаруал фаоллашув мия ярим шарлари синхрон ишлагандагина таъминланади. Синхрон тўлқин тебранишлари шуур ости медиатив ва гипноз ҳолатига хос хусусиятлардир.

Бинаруал ритмларни сунъий равишда уст-устга қатлаб, миянинг ритмик фаоллигини Бета, Альфа, Тета ёки Дельта частоталарига йўналиштириш мумкин. Ва бу билан мияда исталган манзарасини жонлантириб, онгни керак бўлган ҳолатга солиш мумкин. Бу техника ёрдамида Бета, Альфа, Тета ёки Дельта тўлқинлар пайдо қилиб, гормон мувозанатига таъсир қилиш, ўрганишни тезлаштириш, хурсандчиликка эришиш, иштаҳани бузиш, ориқлатиш, уйку бузукликларини кетказиш, тарихий машҳур шахслар руҳлари билан алоқа куриш, мистик(у бир дунёга) саёҳат каби ҳар қандай бир руҳий, психологик ва физиологик мия фаолиятини бошқариш; бунга кўшимча ЛСД, марихуана, кокаин, героин, опиум ва пейот каби ва джитал (I-dozer) исми берилган ритм ва овоз файллари (маълумотлари) ишлаб чиқилгандир. Бундай таъсирлар фақат 0,1-20-30 Гц. орасидаги частоталар синхронлашиши натижасида мумкин бўла олади.

Бугун қатор мамлакатларда инсон онгини исталган ҳолатга солиш учун мўлжалланган “mind-machines” мосламалари мавжуд. Уларнинг аксариятида «соф бинаруал ритмлар» қўлланилади. Бу мосламалардан биттаси «Орзулар фабрикаси» деб аталган, исталган мавзуда туш(руё) кўришни таъминлайдиган қурилмадир. 2005 йилдан бошлаб, бинаурал ритмлар стереоқулоқликдан эшитилаётганда унга параллел равишда махсус эффектлар монитор экранида кўриниб турадиган хосил қилувчи компютер программалари пайдо бўлди.

Бу программалардан баъзиларининг номлари шундай: “Hypnoice”, “Hypno Studio”, “Hemi-Sync” (P. Монроинститути), “Brian Fellow” “LSD-spiral”, «I-Doser» ва ҳакозо.

Бу программаларнинг ҳаммасида «соф бинаруал ритм», тез ўзгарадиган рангли доғлар, нақшлар, ритмик липиллаб турадиган нурлар ишлатилади.

Бу эффектларни кучайтириш учун «оқ шовқин» қўлланилади. Оқ шовқин - тембр ва частотадан холос қилинган бир овоздир. Масалан, ишлаб турган музлатгич ва пылесос товуши, қувурдан чиққан газ овози,

магнитофон тасмасининг саси ва шунга ўхшаган овозлар. «Оқ шовқин» бинаурал сасларга фон сифатида ишлатилганда тингловчининг бинаруал ритми қабул қилиш қобилияти фавқулодда кучаяди.

Инсон қулоғи «оқ шовқин»ни одатда эшитмайди. Худди телевизор ёки филмда 25-кадрни кўрмагани каби. Аммо мия ва у йўнлантирилган органлар оқ шовқинни «эштади». «Оқ шовқин» ўзида худди 25-кадр каби манфий, онгни ва органларни хароб қилувчи информация ташиши мумкин.

Бу принцип билан рангли доғлар, товушлар ва геометрик шакллар 25-чи кадрга жойлаштирилиб, “V-666” вируси ишлаб чиқарилган.

“666” рақами насронийликда (христианликда) Антихристнинг, яъни Дажжолнинг символи ҳисобланади. “V-666” вирус воситасида компьютердан фойдаланувчиларни зехни (инсон билмаган ҳолда) Дажжолнинг идеологиясига боғланади. Таъсири чуқур ва доимий қолиши мумкин.

Даставвал, маълум бир мақсадда тартибга келтирилган ранг доғлари (ранглар шакл ичига жойлаштирилса, янада таъсирлироқ бўлади), товушлар ва тасвирлар компьютер соҳибинини гипноз қилиб қўяди.

Кейин шакл ва ранглар дастурга кўра ўзгартирилиб, компьютер соҳибининг юрак уриши тезлиги ва қон босимини назорат остига олиниши, ва бу компьютердан фойдаланган одамни касалликка, ҳатто ўлимга ҳам етаклаши мумкин.

1999 йилда шу сабабдан Россиянинг ўзида компьютердан фойдаланувчилар орасида 46 та ўлим ҳолати қайд этилган.

Шубҳасиз, ранг-нур-товушли стимуляция миянинг биоэлектрик фаоллиги ва инсон онгига катта таъсир қилади. Бу программаларнинг ҳаммаси - психотропик наркотиклардир. Рангларни, товушларни ва шаклларни алоҳида-алоҳида ёки биргаликда, маълум бир тадрижда, маълум кетма-кетлик ёки тезликда ҳаракат қилдириш билан одамларнинг, хусусан, болаларнинг миясини назоратга олиш мумкин.

Японияда 1997 йил 1-чи декабр куни “Покемон” мултфилмини томоша қилган 700 та бола тутқаноқ (эпилепсия) хуружлари туфайли касалхонага тушган. Мазкур “телевизион эпидемияга” қизил нурнинг бир сонияда 10 мартадан 3030 мартагача кесиклар ҳолида кўрсатилиши сабаб бўлган.

Кесиклар ҳолида катта тезликда ўтган қизил нур олдин болаларнинг мия томирларида спазм (сиқилиш) ҳосил қилган, кейин эса болаларнинг ҳушидан кетишига, конвулсия ва бўғилишига олиб келган.

Соф бинаруал ритмлар билан исталган натижани тез олинади.

Инсон мияси, айниқса, ўсмирларнинг мияси ва нуқсонли миялар соф бинаруал ритмлардан жуда қаттиқ таъсирланади. Чунки табиатда «соф бинаруал ритм» йўқ, бу ритмлар инсон миясига нотанишдир. Бунинг устига «соф бинаруал ритм»лар органларнинг резонанс частоталарига тушиб, тингловчининг мияси ва органларини хароб қилиш ва онгни исталган тарафга йуналтириши таҳликаси мавжуд.

Бугунда бинаурал ритмларнинг докторлар тарафидан даволаш услуги ўлароқ, музикантлар тарафидан кино ва концертларда қўлланилаётгани бу феноменни янада таҳликалироқ қилади. Аслида, бу ҳолатларда ҳам “Матрикс” фильмидаги каби СД лар ишлатишади.

Бу ритмлар воситасида девор орқасидаги нарсалар ёки бадандаги хужайраларни кўриш, қадимий тил ва билгиларни кўринмас мавжудотлардан ўрганиш, ўлганларнинг руҳи билан суҳбарлашиш, ДНК ни ўзгартириш, бошқа сайёраларга саёҳат қилишга эришиш мумкин. Бу жоҳил кишиларга жуда жозибали куриниши мумкин. Аммо бу инсонни телбалик жиннилик ва бошқа руҳий фалокатларга олиб борувчи бир сўқмоқдир.

Бинаурал фаоллашув оқимининг энг кўрқинчли тарафи рақамли (дижитал) бир овоз файли (досъеси- овозга доир хужжатлар) бўлганлиги сабабли уни ишлаб чиқариш, тарқатиш ва бўлиштириш ҳар қандай бир жойда ва ҳар қандай бир жихоз ёрдамида амалга оширилиши мумкин бўлмоқда.

Ғарб давлатларида, айниқса Америкада, кўп йиллардан бери «Шахс такоммининг янги системаси» буйича эстрада и кино юлдузлари, спортчилар, иш одамлари, сиёсатчилар “Бинаурал фаоллашув” тажрибадан ўтказилади. Бу система тарбиясини олганлар ичида Майкл Жексон, Мадонна, Леди Гага каби эстраданинг ёрқин юлдузларини кўриш мумкин.

“Ҳақиқий Ҳаёт Ҳикояси” номли китобида Кети О’Брайен исмли кино юлдузи бошидан кечирганларини ўз тилидан баён этган:“

... Зехн Назорати остида ўз эркин иродамни, ақлимни бошқариш қобилиятимни йўқотдим. Оқибатда, қандай савол беришни ёки жавобни англашни, онгли равишда бирор нарсани фаҳмлай олишни билмай қолдим . Фақат буйруқни бажарардим холос.

Иштирок этишга мажбур бўлганим порнография тобора шиддатланиб, садо-мазохизм қийноқларига (SM) айланганда, жисмоний ва психологик травмалар: уйқу, егулик ва сувдан маҳрум этиш, юқори даражадаги электр шоки ва маълум хотира бўлимлари ёки шахсиятимни гипнотик ва бошқа турли дастурладилар. Устимда жуда кўп галлюциноген ва стимулятор моддалар синаб кўрилди. Бошдан кечирганларимни ҳеч кимга айтолмасдим, чунки, М. Монро инсонлар кўзи олдида ўлдирилганди ва унга ҳам нима бўлганини ҳеч ким билмаганди...

Жуда кўп таниқли сиёсатчилар, агент ва бошқа одамлар билан фоҳишалик қилишга мажбур бўлдим. Уларга яна-да яхшироқ хизмат қила олиш учун бир қанча секс фильми ҳам олинди. Мени наркотик курьерлигида ҳам ишлатишди. Ўзим ҳам наркотик қўлланадиган бўлдим. Сатанизм ибодатларига қатнашишга мажбур этилдим.

Богема клубларида эса мени илонлар ва бошқа ўргатилган ҳайвонлар билан бирга учбурчак шаклидаги шиша фонусга кўп марта қамаб қўйишганлар”...

Зехниятни ўзгартириш, хатти-ҳаракатларни бошқариш, одамда бошқариладиган параноя пайдо қилиш, психологик ва техник воситалар билан сеҳр қилиш, ақл ўқийдиган ва уни бошқарадиган I-Phone ва Apple каби иборалар матбуотда тез-тез учрай бошлади.

Буларни эшитиб, бизда тақдирни гуё Оллоҳ ўрнига психологлар, психиатристлар, невробиологлар, биокимёчилар ва квантум физикчилар чизаётгандай ва ёки дунё бир жиннихонага айланаётгандай таассурот қолади.

Психотроп моддалар

Марказий асаб системасида таъсир кўрсатадиган ва мия фаолиятини ўзгартириб, зехн, руҳий вазият, идрок ва хулқ-авторда ўткинчи ўзгаришларга сабаб бўладиган кимёвий моддалар - психотроп ёки психоактив моддалар деб аталади.

Бу моддалар бадан парваришида, парфюмерияда, кайфиятни кўтариш, тушунчани ўзгартириш, урф-одат (ритуал)ларга, руҳ ва зехнга таъсир этишда ёки даволаш мақсадида қўлланилади. Таркибида нима борлигини билмасдан қўлланилаган детержанлар, парфюм, дезодорант, тиш пастаси, шампун, егуликдаги қўшимча моддалар ва тиббий дорилар жамиятда ахлоқнинг бузилишига, кишилиқнинг йўқотилишига, жинсийатнинг ўзгаришига ва қисирликка йўл очмоқда. Психотроп моддалар уларни қабул қиладиганлар тушунчаси ва руҳий ҳолатларида юксак завқ-шавқ пайдо қилади. Шу сабаб, уларни қабул қилишда қатор таҳликалар бўлишига қарамасдан, қўлланилмоқдадир. Баъзи моддаларни сурункали қабул қилиш натижасида, инсонда унга жисмонан боғланиб қолиш ҳолатлари юзага чиқиши мумкин. Бундай боғлиқлардан кутилиш учун эса психотрапия, ёрдам берувчи гуруҳлар ва ҳатто бошқа психотроп моддаларга эҳтиёж каби, қатор реабилитацион тадбирлар олиш лозим бўлади.

Бу моддаларни ортиқча қўлланиш, уларга боғланиб қолиш, бундай қўлланишнинг ахлоқий хусусиятларга тақалиши бошқа бир мунозара мавзусидир. Дунёнинг талайгина мамлакатларида ҳукуматлар бундай моддаларни ишлаб чиқариш ва улардан фойдаланиш кўрсаткичларини пастга туширишга ҳаракат қилишмоқда.

Психотроп моддаларнинг аксарияти невротрансмиттерларни систематик равишда ўзгартириб турадиган, галюцинациягенлар амфетаминлар ва уларнинг мукобилларидан иборатдир. Бу моддалар сунъий кўрқувлар, гипноз, ғалати туш кўриш, оғрикка чидамни орттириш ёки камайтириш, хотирани йўқотиш, саросима, психоз, хаёл куриш ва тегилишга қарши ҳассослик каби ҳолларни майдонга келтиради.

Буларни тушуниш учун битта ўрнак: антидепрасантлар қўлланган ёш қизларда тегинишга қарши ҳассослик пайдо бўлади. Улар эрга чиқишганида вагинизм касаллигига дучор бўлишади. Ва улар эрлари-

ни ёнига якинлаштирмайдилар, тегинишига йўл қўймайдилар. Сўнгра уларни психиатр амфитаминсимон моддалар билан даволай бошлайдилар. Бу кўр халқа ҳеч тамом бўлмади.

Баъзи бузуқ мафқурали тариқатлар бу моддалар воситасида жинсийлик ва либидони қўлланарак, «кўпроқ лаззат олиш» механизмини қўлга киритмоқдалар.

Психотроп моддалардан фойдаланиш

Даволаш мақсадида қўлланилган Психотроп моддалар шу шаклда синифлантирилиши мумкин:

Анестезик ва Оғриқ қолдирувчилар

Оғриқ ва бошқа хил хисларни йўқотишда ишлатиладиган психотроп дорилар, асосан, анестезиклардир. Буларнинг жуда кўпчилиги кайфга сабаб бўлади, бу эса касалларнинг жисмоний оғриқни ҳис этиш ёки туйғу ҳисларига зарар бермасдан, жарроҳ амалиётларига чидашларини таъмин этади.

Анастетиклар - оғриқ сезишни мувозанатлаштирган эндорфинлар оғриқ қаршисида ожиз қолганда, асаб системасининг органлар билан алоқасини узадиган психотроп моддалардир. Бу моддалар орасида морфин ва кодеин каби наркотиклар, аспирин, барбитуратлар ва ибупрофен каби оғриқ кесувчилар бор. Булар яна эпилепсия ва томир тортиш холида ҳам қўлланилади. Бензодиазепинлар сокинлаштирувчи, ухлатувчи ва тортишган мускулларни юмшатувчи хусусиятга эгадир. Булар орасида энг кўп Rohypnol, Rivotril, Diazem ва Klordiazepoksit каби дорилар суистеъмол этилмоқда. Асоси наркотик бўлган барбитуратлар ва бензодиазепинлардан 45 донаси инсонда жисмонан ва руҳий боқимандалик пайдо қилгани учун байналминал назорат остига олингандир.

Психиатрик ва неврологик дорилар, амфетаминлар, барбитуратлар ва бензодиазепинлар каби синтетик моддалар - наркотик булгани учун - мастлик, эйфория, допинг таъсири, характер ўзгариши каби ён таъсирларга соҳибирлар.

Талайгина стимулятор, неврологик ва психиатрик дориларнинг этикетларида ён таъсир сифатида «кишилик ўзгариши, хатти-ҳаракатларда бузуқлик ва ёки токсик психоз» каби туманли ифодалар бор. Касаллар бу ифодаларнинг асл маъносини тушунмайдилар. Масалан, паркинсон ва алзхаймер хасталикларида қўлланилган Cabergoline ва ReQuip каби дориларнинг этикетларида “кишилик ўзгариши” дея билдирилган ён таъсирнинг, аслида, гомосексуализм, ўз жонига қасд қилишга мойиллик, ўгрилик ва қиморга майл каби бузуқликларга сабаб бўлгани ҳақда дори фирмаларига қарши очилган маҳкамаларда маълум бўлди.

Психиатрик дорилардан бири Ritalin болалардаги гиперактивликка қарши қўлланилиб, кучли боқимандалик пайдо қилади ва статистикага кўра, бу дорини қўлланганларнинг 60 % ида Conduct Disorder (жиноятга майл), Opposition Defiant Disorder (зўровонликга майл) ve Turet

Sendromu (беихтиёр сукиниш - ҳақоратга майл) кўзга ташланган. Хулоса, бу дори қўлланиб тузалиш эмас, балки яна-да ёмон аҳволга тушиш эҳтимоли 60 % экан.

Айни синфдан бўлган дори Rivotril нинг ён таъсирлари шундай: агрессив ҳаракатлар, диққатни бир жойга тўплай олмаслик, иқтидорсизлик, қизларда эркак боланинг қилиқлари, эркак болаларда қизларнинг ҳатти-ҳаракатлари, кўриш бузукликлари, воқеликни идрок килаолмаслик, кишилиқ ўзгариши, нур, сас ва жисмоний тегинишга нисбатан ҳаддан ташқари ҳассосият, галлюцинациялар.

Тушунишда ва руҳий ҳолатда ўзгариш ясаш учун қўлланилган синтетик психотроп моддалар:

Синтетик Психотроп моддалар орасида энг кенг ишлатиладиганлари кимёвий таркиби жихатидан бир-бирига жуда ўхшаш бўлган амфетаминлар ва экстазидир. Амфетаминлар арзон бўлганликлари ва уларни топиш енгиллиги сабабидан Овропадаги ёшлар орасида жуда кенг дорада қўлланилади. Буларни қабул қилиш оқибатида келиб чиқаётган хасталиқлар жуда оғир соғлиқ муаммоларини келтириб чиқараётгани сабабли уларни қўлланишнинг йил сайин ортиши бутун дунёда жиддий ташвишлар келтириб чиқармоқда. Бугунги дунёда Амфетамин ва экстази ишлаб чиқариш йилда 520 тоннага етишди.

Асаб системасини огоҳлантирадиган, руҳий ҳолатни ўзгартирадиган, оламдаги барча нарсаларни чиройли ва яхши кўрсатадиган, бироқ баъзан галлюциноген таъсирга сабаб бўладиган наркотик моддалар, амфетаминлар ва экстазидир. Айниқса амфетаминлар, ўрганиб қолиш учун жуда енгил бўлган наркотик моддалар гуруҳига киради. Кўп қабул қилинилганда хурсандлик, бахтиёрлик ҳиссини, қаршилиқ кўрсатишни кучайтиради. Вужуднинг қаршилиги туфайли амфетамин туридаги дорилар, кун сайин кўпайиб бориш системасида қабул қилинади.

Нарколепсия, эпилепсия, депрессия, паришонхотирли ва гиперфаоллик ҳам биргалиқда турли хил психологик ва руҳий муаммоларнинг давосида, спортчиларга ва тунда ишлайдиганларга допинг сифатида, семиз одамнинг иштаҳасини камайтирувчи ўрнида қўлланиладиган синтетик стимуляторлар ҳам амфетаминлардан иборатдир. Антидепрессивант дорилар ҳам айни синфдандир.

Бу дори узок вақт қабул қилинса, жиноятга мойиллик, ўз жонига қасд қилиш, баъзан эса параноид шизофрения ҳолига соладиган «Амфетамин жиннилиги(психози)» содир бўлиши мумкин. Амфетаминлар, уйланганларга ва жинсий муносабатлар терапияси учун, яраланиш(травм) дан сўнгра пайдо бўлган стрессга, фобияга, боқимандаликка қарши ва ўлаётган касалларга 1985 йилгача қонуний равишда берилиб келинди.

«ГНВ-Gamma Hydroxy Butyrate» исмли кимёвий психотроп модда. Ликит(суюқлик) экстази, таблеткаларидан ҳам хавфлироқдир. Анестезия мақсадида кўп ишлатилади. ГНВ, марказий асаб системасига таъ-

сир қилиб, уят туйғусини йўқотади, наркотик қабул қилувчиларни янада жасур қилади ва сексга иштиёқларини оширади. Ана шу хусусиятлари сабабли бу модда секс магазинларида сотилмоқда.

Баъзан кўпроқ доза қабул қилинганида қаттиқ ухлаш, хушини йўқотиш каби ҳолатлар ҳам учраши мумкин. Бу препарат ўсиш гормонига таъсир қилади ва ундан спортчилар мускуллари кувватлантиришда фойдаланадилар.

Liserjik Asit Diyetilamit (LSD) синтетик психотроп моддадир (галлюцинациноген).

Бу модда рухсатсиз намойишга чиққан оломонга қарши ва полис билан оломон ўртасида чиққан олишувларда оломонни бостирмоқ, этник гуруҳлар орасида сунъий ихтилофлар чиқармоқ учун спрейдан ҳавога сепиш билан қўлланилади.

Тушунча ва руҳий ҳолатда ўзгаришга тез эришиш учун Бинаурал фаоллашув технологиясида ҳам кенг қўлланилади. LSD ишлатилгандан 30 дақиқа сўнгра таъсир этишга бошлайди: қон босими ортади, титроқ, огизда қуруқлик ҳис этилади, ич кетиш ва назорат қилиб бўлмидиган кулги қистай бошлайди. Кейин LSD кулланганлар ўзларини яхши ҳис этишга бошлайдилар. Кўкларга сакраб, қаҳ-қаҳа отишни хоҳлайдилар, ўйлаган нарсаларини кўра бошлайдилар, инсонлар ва ашёлар ғалати кўрина бошлайди. Дунё ва вужудлари орасидаги чегара тобор йўқ бўла бошлайди. Эшитиш ва кўриш қобилиятлар бир-бирига аралашиб кетади. Улар музикани кўриб, рангни эшита бошлайдилар. Уйқусизлик ва тоқатсизлик пайдо бўла бошлайди. Унутилган хотиралар бош кўтариб, реал ҳаётдай кўрина бошлайди. Мантқиқли фикрлаш бузилиб, галлюцинациялар кўринади, овозлар эшитилади. Кучли бир галлюцинация ҳолидаги инсонни исталган мақсадга йўналтириш мумкин бўлади.

LSD нинг таъсири 24-48 соат давом этиши мумкин. Таъсири тугагандан сунг инсон теран бир амнезияга киради, яъни хотирасида ҳеч нарса қолмайди.

Қўшимча моддалари

Бугун фақат озиқ-овқатларнинг ўзида миллионлаб тонна ва, тахминан, 100 000 хил қўшимча модда қўлланилмоқда. Бу рақам дори, пардоз (косметика), баданни парваришлаш маҳсулотлари, тозалаш ва кир ювиш воситалари, қишлоқ хўжалиги (ўсимлик) дориларини ишлаб чиқаришда қўлланилган микдор билан бирга ҳар йили ошиб бормоқда.

Қўшимча моддалари гуруҳида ҳидлар алоҳида рол ўйнайди. Ҳидлар инсоннинг руҳига ва психологиясига жуда катта таъсир кўрсатувчи омил ҳисобланади.

Бугун руҳий бузукликларга дучор қиладиган ёки улардан ҳолос қиладиган, жинсий истак ёки истаксизликни орттирадиган, ҳассосликни кучайтирадиган, инсоннинг маънавий мувозанатини бузадиган, қўрқув ҳолатларини келтириб чиқарадиган, тажовузкорликни (агрессивликни)

оширадиган ёки озайтирадиган турли хушхидлар (ароматлар) ишлаб чиқарила бошлади.

Инсон миясида хидларга оид маълумотлар сақланадиган хотира маркази мавжуд бўлиб, мия бу маълумотларни назорат қила олмайди. Шу сабаб, руҳий ҳолатда ўзгаришга тез эришиш учун Бинаурал фаоллашув технологиясида ҳам кенг қўлланилади.

25-чи кадр

Кино, телевизион ва реклама фильмлари ёки ҳар қандай телевизион дастур 24 та кадрдаги расмларнинг бир сония ичида кетма-кет келиши билан ҳаракатли ҳолга келади. Инсон кўзи кетма-кет келган бу 24 кадрни илғаб, улардан кейин келадиган 25-чи кадрни илғай олмайди. Инсон ўзи илғаган кадрлар ҳақида фикр юрита олади, улардан таъсирланиш-таъсирланмасликни бошқараолади. Аммо инсон кўзи илғай олмайдиган 25-чи кадр инсон назоратини четлаб ўтиб, унинг миясига кетади ва онгига жойлашади.

25-чи кадр, асосан, ёзув шаклида бўлиб, унинг таъсири “илғаш ташқарисидаги огоҳлантирувчи” деб номланади.

25-чи кадр дастурларни тайёрловчилар томонидан одамларни бошқариш мақсадида ишлатилади. 25-чи кадр билан одамларни ҳар қандай фикр ёки ҳатти-ҳаракатга, сайловда маълум бир номзодга овоз беришга, муайян маҳсулотни харид қилишга ёки бошқа бир мақсадда ҳаракатланишга ундаб, уларнинг мияларини бошқариш мумкин.

Бундан ташқари, 25-чи кадр тил ўрганиш дастурларида кенг қўлланилади. 25-чи кадр усули товуш тўлқинлари воситасида магнитофон, CD лар (CD-плеер), радио каби овозли жиҳозларда ҳам қўлланилади.

Махсус код билан шифрланган овоз кассеталари, қўл телефон, радио ва телевидение воситасида одамларга буйруқ берилиб, буйруқнинг бажарилиши таъминланиши мумкин. Кассетадан ёки CDдан исталган нарсани, шу жумладан, илоҳий мавзулар ва ҳатто Қуръони Каримни эшитганда ёки телевидениедан кўрганда, овоз ва тасвирларда таҳликали буйруқ яширилган бўлса, киши бу буйруқнинг ўз онгига сингдирилишига тўсқинлик қилаолмайди.

20-чи асрда жозиб ҳолга келган 25-чи кадр усули негизида инсонлар ботини(онг ости)га таъсир қилиш ҳирси ётади.

Бу турдаги эффектлар (таъсирлар) қўл телефон, телевизион экран ва компьютер монитори воситасида қўлланилмоқда.

Олимларнинг айтишича, психотрон ва психотрон технология атом бомбасидан ҳам хавфлидир. Мазкур технология одамлардан берилган ҳар қандай буйруқни бажарадиган “зомбилар ишлаб чиқариш технологияси”дир. Бу бир кишига ёки бир гуруҳ кишига эмас, балки бутун бир миллатга қарши ишлатилиши мумкин бўлган технологиядир.

Қизиғи шундаки, бу даҳшатли тадқиқотларни амалга оширган ки-

шиларнинг фикрига кўра, бу технологиянинг таъсиридан фақат иймон (Аллоҳга ишонч) эгалари омон қолишади. Иймонли одамни гипноз билан ҳам, электромагнит тўлқин билан ҳам назоратга олиб бўлмайди. Бу феномен барча тадқиқот-у изланишларда аниқ-равшан маълум бўлган. Масалан, мазкур изланишлардан бирида гипноз остига олинган бир одамга бошқа бир кишини ўлдириш буюрилган, аммо одам пичоқни кўлига олганида, унинг кўли тортишиб қолган.

Демак, қотил бўлмаган одам гипноз таъсири остида ҳам одам ўлдира олмайди, ҳаромдан ўзини сақлаган одам - ҳаромга яқинлашмайди, ёлғончи бўлмаган одам – ёлғон сўзлай олмайди, хоин бўлмаган одам – хоинлик қилолмайди, иймонли инсон – кўфр қилолмайди.

Шу боис, инсон зеҳнини назорат остига олиш учун уни аввал иймон ва ахлоқдан чиқариш керак бўлади. Бусиз инсон зеҳнини назорат остига олиш имконсиздир.

“Ҳақиқат шу-ки, иймонли ва фақат ўз Роббига таваккал қилган кишиларга шайтон ўз ҳукмини ўткази олмайди. Шайтоннинг хокимияти фақат уни дўст тутганлар ва Аллоҳга шерик (ширк) келтирилганлар устидадир.” (“Наҳл”:99-100)

”Инсоннинг генетик лойихаси”да ишлайдиган таниқли америкалик тадқиқотчи доктор Коллинз: “Мукамал генетик тузилмамизда “Тангри гени” дейилган бир ген мавжудлиги аниқланди. Бу гени актив (фаол) бўлмаган кишиларнинг иймонсиз бўлишини аниқладик. Аммо ҳозиргача амалга оширган тадқиқотларимизда “Тангри гени”ни активлаштирувчи (фаоллаштирувчи) ташқи бир таъсирни топа олмадик. Атроф-муҳитдаги ўзгаришлар ҳам, наслий сабаблар ҳам “Тангри гени”га таъсир қила олмайди. Тангри генининг мўжизавий тарзда актив (фаол) ҳолга келиши инсонларда иймон пайдо бўлишига олиб келишини тушундик”, дейди.

Яъни фақат Аллоҳнинг истаги ва иродаси билангина иймон гени активлашиши (фаоллашиши) мумкин.

Худди шунингдек, актив (фаол) иймон генини пассив (суест) ҳолга келтиришга ҳам Аллоҳдан ўзга ҳеч ким қодир эмас: ***“Аллоҳ ўзи истаган одамни йўлдан оздиради, ўзи истаган одамга ҳидоят (тўғри йўл) кўрсатади. У мутлақ куч соҳибидир, ҳукм ва ҳикмат эгасидир”.*** (“Иброҳим”:4)

Нанотехнология

Нанотехнология ва ген технологияси маҳсулотлари - янги қўшимча моддалар ва тиббий дорилар

Нанопарчалар: модданинг атом-молекуляр даражада юзага чиқарилган янги хусусиятларига эга парчаларидир.

Олтин каби қимматбаҳо модда ҳам нанопарча ҳолига келтирилганда хавfli кимёвий катализаторга (тезлаштирувчига) айлангани аниқланган.

Титандиоксид (TiO_2): дунёда энг кўп қўлланиладиган минерал бўлиб, нанотехнологияда қўлланиладиган асосий уч моддадан биттаси.

Титандиоксид нанопарчаларининг атом тузилмаси ўзгартирилиб, “янгидан тикланган” модда.

Нур (фотон) титандиоксид нанопарчаларига тушганда, органик модда кимёвий реакция натижасида парчаланган бошлайди.

Бу сунъий фотосинтез ўсимликлардаги фотосинтезга ўхшайди.

Фотосинтез - карбондиоксид (углерод диоксида) ва сувнинг, шунигдек, нурнинг таъсирида органик модда, яъни озуқа моддасининг ишлаб чиқарилишидир.

Фақат титандиоксид ўсимликлардан фарқли равишда, органик моддаларни парчалаб, уларни карбондиоксид ва сувга ажратади, яъни тамоман тескари ишни қилади.

Яъни титандиоксид нанопарчалари ҳар қандай органик модда ёки тирик ҳужайра билан алоқа қилган тақдирда, у, жонли тўқиманинг, айниқса, протеиннинг парчаланишига ва протеин вазифаси (функцияси) нинг ўзгаришига сабаб бўлувчи қўрқинчли кимёвий реакцияни бошлаб беради.

Нанопарчаларнинг тирик организмга таъсири

Нанопарчаларнинг тирик организмга қандай таъсир қилишини ўрганиш учун дафния ва балиқларда тажриба ўтказилган

Инфузориялар (дафния) ва балиқлар устида олиб борилган тадқиқотларда аквариумга (сувга) карбон (углерод) нанопарчалари ташланган. Икки кундан кейин аквариумдаги инфузориялар тез суръатда ўла бошлаган, балиқларнинг мия ҳужайраларида эса зарарлар кузатилган.

Туркияда нанопарчаларнинг тирик организмга таъсирини ўрганган тажрибалар карбон (углерод) нанопарчаларини сувга қўшиш билан давом эттирилмоқда. Фақат бу карбон (углерод) нанопарчалари инфузорияларнинг сувига эмас, одамлар ичадиган сувга қўшилмоқда!

Бугунги кунда нанотехнология энг кенг ишлатилаётган соҳа тиббиётдир.

Нанотехнология ва ген технологияси усуллари билан гормон, фермент, витамин, аминокислота каби жуда кўп янги дорилар ишлаб чиқарилмоқда. Дорилар, озиқ-овқатлар, ичимликлар, туз ва сув билан инсон организмга кираётган нанопарчалар инсон вужудида қандай руҳий ва жисмоний реакцияларга сабаб бўлиши ҳали билинмаяпти.

Мутахассисларнинг фикрига кўра, Рекомбинант ДНК дориларнинг физиологик зарарларини аниқлаш имкони йўқ. Иммуниет тизимларининг хусусиятига кўра, ҳар кимда ҳар хил физиологик бузилишлар юзга келади.

Маълумки, организмнинг руҳий ва жисмоний функцияларининг назорати, тизимлар ва аъзолар ўртасидаги мувозанат муҳофазаси, ҳужайрадаги ишловлар назорати, тўқималарнинг озиқланиши ва янги-

ланиши, қолдиқларнинг вужуддан чиқариб ташланиши каби ишловлар фермент ва гормонлар воситасида қилинади.

Агар бу фермент ва гормонлар синтетик бўлса, уларни қабул қилган киши бу моддаларга қарам бўлиб, синтетик модда ёрдамида бошқариладиган роботга ўхшаб қолади.

Психологик уруш усталари инсоннинг руҳини гаровга олиш стратегиясини кўпдан бери амалга ошириб келишмоқда.

Ҳозирда биз кўринмайдиган бир урушнинг ўртасида яшайпмиз.

Бугунги кунда дори, озиқ-овқат, мусиқа, кино, ген технологияси ва нанотехнология (психотрон ва психотроп курол саноати) инсониятни ваҳимали бир яқунга тез суръатда етаклаётгани аниқ кўриниб турибди.

Зеҳнни узоқдан назорат қилиш чегарасиздир.

Телевизор, кино, видеокамералар, компьютер ва сунъий фазовий йўлдошлар (спутниклар) билан инсон миясига ишлов бериб, марказий бир Суперкомпьютер воситасида, инсонларнинг бутун ҳатти-ҳаракатларини идора қилиш мумкин.

Нанокөмпозит ва амалгама пломбалари, имплантлар, протезлар, нанотехнологик маҳсулотли суяк кукуни каби дориларнинг тиш ёки милларга ишлатилиши ҳам қутилмаган таҳликалар туғдириши мумкин.

Масалан, оғиздаги пломба чип бўлиши мумкин. Бу чип воситасида бемор “марказий компьютер”га автоматик боғланиб, унинг зеҳни бошқарилиши мумкин. Сунъий аъзолар (протезлар)га эга кишилар мияларига жойлаштирилган битта туз донаси ҳажмидаги микрочип протезларни ҳаркатлантиргани каби, ўша одамни ҳам узоқдан бошқариш учун етарлидир.

Микрочип бўлмаса, мияга микротўлқинларни ва рақамли тўлқинларни қўл телефони билан тарқатиш мумкин.

Катта халқаро фирмалардан сотиб олинган нарса ва кийимларда RFID (Radio Frequency Identification – Радио -тўлқин кимлиги) чиплари мавжуд бўлиб, бу нарса ва кийимлар шу микрочиплар ёрдамида таъқиб-назорат қилинмоқда. Келажакда аҳолининг ҳамёнларида ҳам RFID чиплари бўлади. Чипларга наномолекулалар билан биргаликда нано-колбалар (нано-идишлар) ҳам жойлаштирилиши мумкин.

Зарур пайтда бу колбаларнинг ичидаги моддалар организмга инъекция (укол) қилиниши ёки олдиндан режалаштирилган бошқа йўл билан ишлатилиши мумкин. Яъни автомобил ҳайдамасак ҳам, уяли телефон олиб юрмасак ҳам, қаердалигимиз аниқланиши мумкин, чунки организмизда мавжуд нано-колба сунъий фазовий йўлдошдан ёки бирон бир компьютердан туриб топилиши, йўналтирилиши ва ишлатилиши мумкин.

Бугун дунё бўйича миллионларча аскар “ҳавфсизлик” баҳонасида яширинча микрочипланлангандир.

Миллионларча уй ҳайвонлари ҳам “хавфсизлик” баҳонасида микро-чиплангандир. Мингларча фуқаролар, ҳукуматлар тарафидан қилинган кундалик амалиётлар оқибатида “хавфсизлик” талаби билан микрочинланганлар. Бир қатор сиёсатчилар ва ҳукумат вакиллари, барча маҳбус ва асирларнинг “хавфсизлиги” баҳонасида уларни микрочиплашни талаб этмоқдалар. Янги туғилган гўдакларнинг вакциналар билан микрочиплашга мажбурловчи қонунлар қабул қилиш ҳақида талаблар бўлмоқда.

Ёпиқ даврали камера тизимлари ва бошқа йўллар билан инсоннинг бармоқ излари, кафтларининг ичи, кўз қорачиғи, юзи, юриш ва юз ифодаси хусусиятларининг биоўлчамлари олинади ва бу биоўлчам аниқлаш тизимларига ўтказилиши мумкин.

Шу тарзда у инсоннинг касалликлари, заиф нуқталари, хотирасидаги яширин ёзувлар ва руҳий ҳоли аниқланиши мумкин.

Фақат тадқиқотлар шуни кўрсатдики, бу юксак технология таҳоратли ва зикрли инсоннинг руҳий ҳолатини аниқлашга қодир эмас экан...

Нанотехнология ёрдамида зехни (онгни) назорат қилиш

Нанотехнология зехни назорат қилиш борасидаги ривожланишнинг энг охири босқичидир. Бу босқичида инсон биоробот (биологик баданли робот) ҳолига туширилиши мумкин.

ДНК молекулалари асос сифатида олиниб, бир Био-Нанотехнологик калит ҳисобланадиган “Наноактуатор” (“Нанофаоллаштирувчи”) ишлаб чиқартилган.

Соч толасининг мингдан бири кичиклигидаги наноактотуатор (микрочипнинг ихчам каналига боғланган ДНК молекуласининг ипи бўлиб) тирик хужайраларнинг табиий энергиясидан фойдаланиб, ишлайди. Шу тарзда юзага келган электрон сигналлар тўғри компьютерга ўтказилиб, тирик биологик тизимлар олами билан компьютер олами ўртасида алоқа ўрнатилади.

Наноактуатор. айна пайтда, организмлар орасида алоқа куриш учун ҳам қўлланилиши мумкин. Мазкур микрочип ҳар бир тўқимага, хусусан, ҳар бир мия тўқимасига жойлаштирилиши мумкин. Ва компьютердан келган сигналлар ёрдамида инсоннинг мияси ташқаридан назорат остига олиниши мумкин. Нано-норо-компьютердан мияга жойлаштирилган микрочипга келган сигналлар мияга бир комплект расмлар, товушлар, объектлар, ҳидларни етказиб бериб, мияга керакли дастурни юклаши мумкин.

Бу ҳолатда тушунчалар, истаклар, туйғулар, севинч ва асбийлашишлар нано-компьютер томонидан бошқарилиши мумкин. Натижада, тамоман бошқача, сунъий зехн (онг) юзага келиши мумкин.

Кичик, бир неча молекула катталигидаги наноактуаторлар тузга, сувга, унга ёки ҳар қандай бир озуқага кўшимча модда сифатида аралаштирилиши ёки нафас оладиган ҳавога тарқатилиши ҳам мумкин.

Организмга ҳазм ёки нафас йўллари билан кирган нанопарчалар вужудимизни тўлдириб, унинг исталган ерига жойлашиши мумкин.

Нано-роботлар касалликларни даволай олади.

Инсон организмидаги хужайралар наноробот ва наноструктуралар (нанотузилмалар) воситасида молекуляр савияда таъсирлантирилиши, назорат қилиниши ва тузатилиши мумкин. Нанороботлар хужайраларни тузатиш ёки уларни янгидан ишлаб чиқариш қобилиятига эга бўладилар.

Масалан, инсонда эрта склероз бошланса, унинг организмидаги нанороботлар касалликнинг қаерда жойлашганлигини топиб, касал хужайралар ва томирлардаги қолдиқларни механик ва кимёвий йўллар билан дарҳол тозалайдилар. Агар бирон бир генетик (ирсий) касаллик мавжуд бўлса, нанороботлар ушбу касаллик билан боғлиқ гени аниқлаб, кесиб олиб ташлайдилар ва унинг ўрнига сунъий “соғлом” бир ген жойлаштирадилар.

Ёки инсон кексая бошлаганда, нанороботлар унинг баданидаги ҳамма хужайраларни тузатиб, ёш ҳолатига қайтара оладилар. Натижада инсон доимо 20-30 ёшли одамдек кўринади.

Минг йил олдин ўлган жонзотларни тирилтира олишади.

Барча жарроҳлик амалиётлари аъзоларда эмас, балки молекуляр савияда қилинади ва амалда инсон ўлмайдиган ҳолга келади.

Вужуддаги роботлар касалликни даволай олмаса, ер остида ёки юзидаги “Марказий тиббий компьютер”га уланиб, ундан ёрдам сўрайдилар.

Марказий тиббий компьютер эса, барча соғлиқ муаммоларига ечим топа олдиган даражада бўлади. Бу компьютер ҳатто креоник усул билан неча йиллар олдин музлатиб қўйилган одамларнинг хужайраларини миллионлаб нанороботлар ёрдамида таъмирлаб, тирилтиради. Шу тарзда минг йиллар олдин ўлган, аммо жасади қандайдир шаклда ҳимояланиб, чириб улгурмаган жонзот, ўсимлик, микроб, ҳашарот, балиқ, ҳайвон ёки инсон жасадларига янгидан “ҳаёт” берилади.

Барча инсонларнинг миялари ягона мия ҳолига келади.

Инсон организмидаги физиологик ишлов(функция)ларни ва одам иродасини бошқара оладиган нано-компьютерни энг кеч 2050 йилда ишлаб чиқариш режалаштирилган.

Аммо нано-компьютерни биринчи бўлиб ишлаб чиқариш учун ривожланган мамлакатлар ўртасида мусобақа бошлангани сабабли, нано-компьютер режалаштирилган муддатдан олдин ҳам ишлаб чиқарилиши мумкин. Бунинг учун замин ҳозир.

Бугунги инсоннинг вужуди нанопарчаларга тўлган, десак муболаға бўлмайди. Яъни, бугунги инсон - бир ўтказгич каби - электромагнит тўлқинларини ўтказувчи ҳолига келган. Бу вазиятда, ўша Суперкомпьютерга қайси давлат биринчи бўлиб эга бўлса, у дарҳол Муайян Бир Киши миясининг электрон схемасини Компьютерга юклайди. Сўнгра вужуд-

ларига нанопарчалар жойлаштирилган инсонлар ўша Муайян Бир Киши миясига боғланади...

Ва улар дунёда ягона Мия (зехн) ҳолига келади!

“Бўл!” , дейилса, истаган нарсаи дарров бор бўлади

Бутун дунёни эгалламоқчи бўлган, бир неча молекула катталигидаги нанороботлар ўз-ўзларидан тезлик билан кўпая олишади. Ҳар қандай органик ёки аорганик моддани атомларигача эрита оладилар.

Кейин бу атомлардан янги бир модда ёки исталган бир нарсани зудлик билан янгидан ишлаб чиқарата оладилар.

Нанороботлар инсон овози ёки фикри билан бошқарилажакдир..

“Бўл!”, дейилса, исталган нарса дарров бор бўлади.

“Ҳеч шубҳа йўқ-ки, Дажжол чиқади”.

Аслида, замонавий технология тараққиётини Дажжолнинг келишига тайёргарлик босқичи десак, хато бўлмайди. Мазкур тараққиёт одамларга чиройли кўриниши, уларда инсонлар ҳеч бир хавф кўрмасликлари мумкин. Зотан, ҳатто мусулмонлар ҳам бу тузоқни кўрмай, уни тараққиётнинг эврилиши(эволюцияси)сифатида қабул қилмоқдалар.

Мусулмонлар, худди сеҳрланган каби, Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссаломнинг ҳадисларига аҳамият бермайдилар. Ҳолбуки, Аллоҳнинг сўнги Пайғамбари **«Мендан сўнгра ҳар янгилик - бидъатдир, ҳар бидъат - залолатдир»**, деган эди.

Факат мусулмонлар, модерн технология тараққиётининг тузоғини кўрмасдан уни илмнинг табиий эврилиши сифатида қабул этмоқдалар. Ҳолбуки, нанотехнология мутахассисларининг ваъдаларига кулоқ соларкан, галати нарсага, илоҳлик иддаосига дуч келамиз. Бу иддаога қараганда:

1. Бутун инсонларларнинг миялари ягона бир Мия ҳолига, идроки эса ягона Идрок ҳолига келажак (Дажжол идроки).

2. Инсон амалда ўлимсизлашажак, абадий яшажак. (Ўлимсизлик иддаоси)

3. Инсон ҳамиша 20-30 ёшида кўрина олажак (Жаннатдагиларнинг ёши).

4. Минг йил аввал ўлган одамга ҳаёт бағишламоқ мумкин бўлажак (Ўликни тирилтириш иддаоси).

5. “Бўл!” дейилганда исталган нарса дарҳол пайдо бўлажак.(Яратиш иддаоси).

Пайғамбаримиз (с.а.в.) яна шундай дейди: **“Ҳеч шубҳа йўқ-ки, дажжол чиқажак. Дажжолнинг ёнида жаннати ва жаҳаннами бор. Унинг жаҳаннами – жаннат, жаннати эса жаҳаннамдир.”** **“Кўрларни ва оғир касалларни даволайди. Ўликларни тирилтиради ва “Мен Роббингизман”, дейди. Ким унинг шу сўзларини тасдиқласа,**

дажжол фитнасига учрайди. Ким-ки “Роббим - Аллоҳ”, деса ва шу ҳолда ўлса, дажжолнинг фитнасига учрамайди, унга яна бир фитна ва азоб йўқ.”

Ҳа, Аллоҳ Таоло бизга берган эзгулик ва ёмонликдан бирини танлаш ҳуқуқини охирига нафасимизгача муҳофаза қилмоқда.

“У (шайтон) сизни фақат ўзининг дўстларидан қўрқитади. Улардан қўрқманг, агар мўмин бўлсангиз, (фақат) Мендан қўрқинг.” (“Исро”:64).

СЎНГСЎЗ

«Мендан сўнгра ҳар янгилик - бидъатдир, ҳар бидъат - залолатдир» (Ҳадис)

Тиббиёт олий ўқув юртларида ўқитиладиган китобларда жуда кўп касалликларнинг сабаби аниқланмаганлиги ёзилган.

Агар касалликнинг сабаби номаълум бўлса, касалликни қандай қилиб даволаш мумкин?

Автомобил бузилса, таъмирчи олдин бузилиш сабабини аниқлаб, кейин таъмирлашга ўтади.

Касалликнинг сабабини аниқламасдан тахминан қилинадиган даво-лар, таркиби ва таъсирини аниқламай туриб, бериладиган синтетик до-рилар беморнинг аҳволини яна ҳам ёмонлаштиради.

Шундай экан, бугунги кунда шифокорлар Гиппократ қасамёдидаги “Беморга зарар бермаслик”, маъносидаги моддани бажармаяпти. Яна-да аниқроғи, бугунги кунда бу қасамёдни бажаришнинг имконияти йўқ. Чунки “Малики Ҳақнинг доираи амридан чиқиб, вужудга аралашсанг, вужудга, албатта, зарар берган бўласан” (Саид Нурсий).

Яъни, инсон Аллоҳ изн бермагани ҳолатларда, вужуд ишига ара-лашса, унга зарар келтиради. Фақат бугунги кунда тиббиёт дунёси ҳакамларининг Малики Ҳақнинг амрлар доирасидан ҳам, Малики Ҳақ ким эканлигидан ҳам хабари йўқ.

Аллоҳ Таоло ***”Бир қулимга ақл берсам, муҳаққақ ҳидоят ҳам бера-ман”, дея хабар берди. Яна ислом уламолари “табиб мусулмон, ақлли ва марҳаматли киши бўлиши керак”,*** дейдилар.

Ақлли инсон - масалага турли нуқтаи назарлардан қарай оладиган ва аниқ қарорга кела оладиган одамдир. Пайғамбаримиз (с.а.): “Ҳақ Таъоло хавф қаердан келаётганини биладиган, яъни ҳақ билан ботил бир-бирига ўхшаб, уларнинг фарқини билиш қийин бўлган бир пайтда, ҳақ билан ботини ажрата оладиган назарни яхши кўради”, деганлар.

Аслида, инсон соғлом бўлиши учун бошқа бир инсонга муҳтож эмас. Соғлиқни сақлашнинг йўли Куръони Каримда, ҳадисларда, буюк уламо-ларнинг китобларида батафсил тушинтирилган.

Замонавий технологиянинг барчаси, замонавий тиббиётда қўлланилаётган методлар ва дори-лар, сув ва озукалардаги қўшимча мод-

далар инсон организмидаги хужайраларни зикридан айиришга, ҳатто куфрга бошлашга хизмат қилади. (**“Қўшимча моддалар”, “Рекомбинант ДНК Дорилар”, “ГМО”, “ДНКдаги ўзгаришлар” ва “Зехн назорати”** бўлимларига қаранг.)

Инсонларга бу тузоқни ким қўйганини излаб, баъзилар “Яхудийлар”, баъзилар эса “Америкаликлар” деган хулосага келмоқдалар ва асл ҳақиқатдан узоқлашмоқдалар.

Бу бордаги ҳақиқат эса қуйидаги оятларда айтилган:

“Шубҳасиз, шайтон сизга душмандир. Шундай экан, (сиз ҳам) уни душман тутинг”. (“Фотир”:6).

Иблис: “Сенга қасам-ки, уларнинг орасидаги ихлосли қулларингдан ташқари, албатта, ҳаммасини йўлдан оздираман”, деди. (Сод:82-83).

«Мен ер юзини ва гуноҳларни улар учун безатаман ва уларнинг ҳаммасини йўлдан оздираман». («Хижр»:39)

Бу оятларнинг очик маъноларини унутиш - мусулмонлар учун энг катта тузоқдир. Мусулмонларни шайтоннинг йўқлигига ишонтариш - шайтоннинг энг катта ютуғидир.

Қуръони Каримда шайтоннинг, инсонларни тўғри йўлдан адаштириш учун ҳамма нарсдан фойдаланиши ҳақида оятларига мусулмонлар беписандлик ва бепарволик билан ёндошмоқдалар!

Гўё шайтон Одам алайҳиссалом замонида яшаб ўтган, гуё ўз вазифасини бажариб, йўқолиб кетган ва фақат хикоя ва китобларда қолиб кетгандек!..

Одамлар, асосан, касал бўлишдан, оч қолишдан ва ўлимдан қўрқадилар. Аллоҳ қўрқусини унутган инсонларнинг ҳаракатлари ўлимдан қочиш мақсадида, еб-ичишга ва даво қидиришга қаратилган.

Шайтон одамларни тўғри йўлдан оздиришни Одам алайҳиссалом давридан бери мана шу икки йўл (оч қолиш ва ўлим қўрқуси) билан амалга оширмоқда.

Бу тузоқлардан қутулишининг йўли ҳам Одам алайҳиссалом замонидан бери ўзгармаган: бу йўл – Қуръон ва суннат йўлидир.

Ўзгармай келаётган бу йўлнинг ён тарафларида фақат имтиҳон саҳналари ўзгариб туради.

Ҳаромдан қочган, ихлос билан Аллоҳга ибодат қиладиган ва суннатларни адо этадиган, ҳамма нарса Аллоҳдан келишига ишонадиган ва мусибатларга сабр қиладиган, дунё - имтиҳон ери, жаннат ери эмаслигини унутмаганлар, дунё бойликларини фақат эҳтиёжи қадар сарфлайдиган инсон омон қолади (иншаАллоҳ).

“У (шайтон) сизни фақат ўзининг дўстларидан қўрқитади. Улардан қўрқманг, агар мўмин бўлсангиз, (фақат) Мендан қўрқинг.” (“Исро”:64).

“Аллоҳ ёрдам берса, сизни ҳеч ким енга олмайди. Агар Аллоҳ сизни ташлаб қўйса, сизга ким ёрдам беради? Мўминлар фақат Аллоҳга таваккал қилиб, суянсинлар!” (“Оли Имрон” сураси, 160).

Ҳамма нарсани энг яхши билувчи Аллоҳ Таолодир.

2008

ИЛОВА

ИНСОН НАСЛИ ТАҲЛИКАДА

Инсон наслининг суръат билан тугаб бораётганидан дунё жамоатчилигининг катта бир қисми гўё хабарсиз. Аввало, бу феноменнинг яққол кўринган икки белгисини кўрсатайлик, булар:

1. Бепуштлик катта тезлик билан ёйилаётгани ва бу тотал жараённинг сабаби ҳаммага маълум бўлса-да, ҳалигача расман тасбит этилмагани.

2. Ғарб ўлкаларида кузатилиб, нормал ҳисобланган, айти жинсга мансуб кишиларнинг жинсий муносабатлари энди Шарқ ўлкаларида ҳам нормал қабул қилина бошлагани.

Бу икки жараён инсон зотининг табиий кўпайиш йўллари берикиб, ҳеч бир босқичи табиий бўлмаган, сунъий инсон яратиш услубига эҳтиёж туғдирмоқда.

Оммавий Ахборот Воситаларининг бу мавзуга ёндошуви - масаланинг жиддиятини ва унинг асл сабабларини пардалашга, ўртишга йўналтирилган.

Медиа дунё нуфузининг қисирлашувини табиий бир жараён эканини уқтиришга ғайрат кўрсатмоқда. Келажакда ҳар бир киши «пробирка бола» дунёга келтиришга мажбур бўлажagini зеҳнларга қуйиб бормоқда.

Генетика илми, яъни пайғамбарлар илми билан вужуднинг кимёвий бирикмасини, унинг таркибини тасбит этмоқ мумкиндир. Қисирлик ташҳиси қўйилганларга бу илм дарчасидан боқилса, мия ва ирсий органлар тўқималарида тиғиз бир шаклда аспартам, фталат ва диоксин (острогенсимон моддалар) бирикмалари кўринмоқдадир.

Қисирлик билан параллел равишда, тироид ва буйракусти беги гормонларининг мувозанати бузилишини, руҳий ва психиологик хасталикларни ҳам ёйғинлаштирмоқда.

Бу хасталиклардан шикоят этган 300дан ортиқ кишидан озиқ-овқат саноати, кир ювиш моддалари, баданпарвариши махсулотлари (парфюм, атир-упа)нинг қўлланилиши ҳақда бир анкета тўлдирилиши исталди. Генетик илми нуқтаи назаридан қаралганида, шикоятчилардан ҳаммасининг мия ва жинсий органлари тўқимларида аспартам, фталат ва диоксиннинг қалин бир қатламига дуч келинди.

Авваллари бундай қатламлар баданпарвариш моддалари (парфюм, шампун, крем ва хоказо) ва, хусусан, детержан қўлланган аёлларда кузатиларди.

Сўнгги 3-4 йилдан буён бу ҳолат парфюм ва бошқа баданга суртилдиган хушбўй моддалар қўлланган эркаларда ҳам кўрина бошлади. Яна сўнгги йилларда аспартам, фталат ва диоксин билан бир қаторда TiO_2 (титаниум диоксит) ҳам пайдо бўлди. Ҳатто титаниум диоксит олд планга чиқиб, 3 ёшдан катта болаларнинг ҳам мия ва жинсий органларига нуқс эта бошлаганини кўра бошладик.

Бизга кўра, титаниум диоксит бирикмаларининг кўзга кўринадиган ҳолга келиши, G3 технологияси билан боғлиқдир. Авваллари титаниум диоксит мия ва жинсий органларда бу қадар зич кузатилмаганди, уни бу органларга G3 жалб этди.

Бу вазиятда аспартам, фталатлар ва диоксин каби моддалар бирикмалари бир-бири билан қандай реакцияга киришажагини ҳеч ким олдиндан билмайди. Бу тасбит этилганда эса, кеч бўлади, албатта.

Тажрибамизга кўра, қисирлик сабабларининг энг муҳими - синтетик атирлар ва юқорида тилга олинган қўшимча моддалардир.

Узоқ йиллардан бери инсонлар билан баҳам кўрганимиз бу тажриба, эндиликда илм оламида ҳам тадқиқотлар ёрдамида тасбит этила бошлади.

Атирлар (хидлар)

Ҳидларнинг инсон руҳи, кимёси ва туйғуларига қандай таъсир қилиши маълум бўлганида, атир (хидлар) тиббий мақсадларда ва диний маросимларда қўлланила бошлади.

1867 йилда Францияда мустақил косметик бозор пайдо бўлишидан сўнгра, атир (хидлар)ни қўлланиш микёси яна-да кенгайди. Франция «Атир маркази»га айланди. У ерда 1868 йилда илк синтетик атир ишлаб чиқарилди. Ва косметик бозор кенгайган сари, табиий атир ўрнини синтетик атир ишғол эта бошлади.

Сўнгги йилларда ўтказилган тадқиқотларда синтетик атирларнинг инсоннинг жисмоний ва руҳий оламига нақадар катта зарар бераётгани тасбит этила бошлади.

Оврупа ва Америкада атирларнинг назоратсиз қўлланилишига қарши жамоатчилик савиясида қатор тадбирлар олинмоқда.

Экологлар атирлардан ҳимояланмоқ учун сигара чекилмаган бўлгалар каби парфюмсиз бўлгалар ташкил қилиш (fragrance free rooms) учун ғайрат қилмоқдалар. Улар мактабларда, иш жойларида ва усти ёпик жойларда парфюм ва атир қўлланилишини таъқиқлашни талаб этмоқдалар.

Атирлардаги зарарлар фош бўлгандан сўнг, бозорга “органик” ва “табиий” косметик махсулотлар бозорга сукула бошлади.

Бу махсулотлар тадқиқ этилганда, уларнинг ичида фақат 1%гина та-

бийи услубда олинган гул ёғи «тамоман табиий» тамғаси билан бозорга чиқарилгани маълум бўлди.

Атирлар кимёвий моддалардан ва феромонлардан иборатдир.

Кимёвий моддалар

Сўнгги йилларда йилда 35 миллион тоннага яқин ароматик моддалар нефть рафинацияси ва ёки кўмир катронидан олинади. Парфюм, детаржан, ҳашорат ўлдирувчи, буёқ, ёпиштирувчи, учоқ ва автомобил ёнилғиси, пластик ва нейлон ишлаб чиқаришда қўлланиладиган бу моддалар айни пайтда вужуд кимёсини ҳароб қилувчи психотропик моддалардир.

Буларнинг аксарияти мутаген, токсик, кансеро(рак)гендир. Хроник интоксикацияда кишида ўринсиз жўшқинлик, эйфория, галлюцинация, бош айланиши, депрессия, бош оғриғи, бош айланиши (вертиго), юракда ритм бузуклиги, кучли қон босими, эпилепсиясимон хуружлар, ҳаракатларда секинлашиш, қарахтлик, қулоқ шанғиллаши, кўз хираланиши, терида кўқариш каби белгилар пайдо бўлади.

Парфюмлар таркибидаги кимёвий-ароматик моддалар (психотропик моддалардир), фталат ва синтетик мушк тахминан 95% ни ташкил этади. Қўлланганларда жисмоний ва рухий боқимандалик пайдо бўлади.

Феромонлар

Феромонлар - микроорганизмлар, монтор (замбуруғ), ўсимлик, ҳашоратлар, ҳайвон ва одамгача - бутун жонзодларда бир-бирига нисбатан кўрқув, ҳукмронлик, жинсийлик ва бошқа ижтимоий ҳатти-ҳаракатни белгилайдиган моддалардир.

Феромонлар 2 гуруҳдир:

Биринчиси, вужуднинг исиши билан буғланиб, партикуляр ҳолда тарқайдиган ёғсимон кимёвий ҳидлар. Булар ҳатти-ҳаракат ўзгаришига олиб борадиган сигнал-феромонлардир.

Иккинчиси - ўпишганда ва тери воситасида ўтадиган жинсий гормонларнинг ишлаб чиқарилишини орттирган протеин шаклидаги ҳидсиз феромонлар.

Феромонлар қўлтиқ ости, аёл кўкраги учлари, бурун тешиклари орасидаги тери, устки лабда, теридаги қил остларида; сўлак, бурун, сийдик, ахлат ва вагинал суюқликларда мавжуддир.

Феромонлар ижтимоий ҳатти-ҳаракатларни, жинсий гормонларни, ҳомилаликни, расидалик ва ёки қарилликни назорат этади. Эр-хотин ўртасидаги уйғунликни таъминлайди. Бир неча гормонни фаоллаштириб, метаболизмани кучайтириши мумкин.

Бирор бир туйғу энг юксак чўққига чиққанида ёки ўлим онида, ўлимдан бир оз сўнгра феромонлар ҳам ўзларининг энг юқори чўққисига чиқади.

Ҳидларнинг нафас орқали кириши бурун ичида жойлашган «vomeronasal organ» воситасида амалга ошади ёки тери воситасида эмилади ва ҳужайраларга киради.

Ҳид - мия тарафида назорат қилинмасдан, тўғридан-тўғри вужуддаги зарур манзилга етиб борадиган ягона сезги. Ҳиддан бошқа бутун сезгилар мияга келиб, у ердан тарқатиш маркази орқали вужудга тарқалади.

Табиий ҳидларнинг инсон руҳига ижобий таъсири ҳақида анча-мунча тадқиқот бор. Табиий ҳидларнинг хотирани кучайтирувчи, оғрикни тўхтатувчи, ором олдирувчи, бахтиёрлик ҳисси уйғотувчи хоссалари бор. Аммо синтетик ҳидлар хотирани заифлатувчи, ғамгинлик туйғуларини, депрессияни кучайтирувчи нейротоксик кимёвий моддаларга эга. Улар астма, синусит каби аллергияларга, буйрак, юрак, жигар, ўпка ва иммун системасини ҳароб қилишга, хомиланинг тушишига, простата ва кўкрак ракига, диабет, гипертирозидизм ёки гипотирозидизм касалликларига; жинсий органларнинг анормал етишувига, жинсий гормонларнинг бузуклиги ва бу сабабли гомосексуализмга сабаб бўлмоқдадир.

Кўпчилик хушбўй ҳидларнинг асрлар аввал олингани каби гул ва чечаклардан олинган ва шунга яраша табиий ва зарарсиз деб ўйлайди. Ҳолбуки, бугун парфюм ишлаб чиқаришда синтетик феромонлар қўлланмоқда, 95 % хом нефтдан қилинмоқда. Ичидаги кимёвий моддаларнинг аксарияти мутагендир, токсик ва кансароген (рак) психотропик моддалардир. Шунингдек, бу моддалар табиий атирдан 200-2000 марта қувватлидир. Табиий атир (ҳид) қисқа вақт ичида таъсирини йўқотади, аммо сунъий (синтетик) парфюм-атирлар йилларча йўқолмайди, фақат 260 даража иссиқликдагина йўқолиши мумкин.

«Greenpeace»нинг 2005 йил қилган бир тадқиқотида тасбит этилган «фталат эстерлари ва синтетик мушк» парфюм ичидаги кимёвий захарлардан фақат иккитасигина холос. Энг кўп қўлланилган 25 атир (парфюм)ни тадқиқ этиб, улар атрофга 17 тур захар сочгани ҳам аниқланди. Булар ичида парфюмлар, алкогольсиз эссенциялар, спрейлар, автомобилга сепиладиган атирлар, детержанлар, юмшатувчилар, лосьонлар, баданга суриладиган хушбўйликлар, шампунлар ва ҳоказо бор эди. Булардан синтетик остроген ва андрогенлар (синтетик мушк) - қисирликка, кўкрак ракига сабаб бўлса, фталатлар - манийнинг бузилишига олиб келмоқда.

Баданга сурилган парфюм ва лосьон каби хушбўй моддалар 30 дақиқа ичида баданга сингиб, вужуд тўқималарига киради ва органларга етиб боради, она сутига аралашади. Шу сабабли кўпгина чақалоқлар ўз оналарини эма олмаяптилар.

Бу захарли кимёвий моддалар атир(парфюм) қўлланган ҳар кишининг идрорида (сийдигида) тасбит этилмоқда. Яна-да қўрқинчлиси, дунёга келган 10 чақалоқдан 7 тасининг идрорида айна кимёвий моддалар топилмоқда.

Ҳидлар (атирлар) она қорнидаги боланинг жинсий ривожланишига ҳам зарар беради; қиз болаларнинг вагина торлиги, эркак боланинг пенис ва мойк безларининг ўсмай қолишига сабаб бўлмоқда.

Кийимга сепилган парфюмларда ёки ҳидли детержанларда тақлика яна-да катта, чунки улардаги ҳидни йўқотиш амри маҳолдир. Парфюмлардаги остроген каби моддалар - эркакларда, детержан ва баданга суриладиган ҳид-кремлардаги тестостеронсимон моддалар - аёлларда гипоталамусда феромон таъсирини уйғотгани учун бу моддаларга боқимандалик пайдо бўлиб, эркакнинг аёлга, аёлнинг эса эркакка жинсий лоқайдлигини туғдирмоқда. Табиий атирлар вужуддаги гормон ва рух мувозанатига иммун системаси назоратидагина таъсир қила олади. (Маълумки, дунёда энг машҳур атирлар Страсбургда ишлаб чиқарилади).

Синтетик атирлар эса табиийларидан 200 марта кучли бўлгани учун, уларнинг таъсири иммун системасини топтаб ўтиб, протеин ва энергия ишлаб чиқариш жараёнини, рух ва зехн фаолиятини, ҳатти-ҳаракат бошқарувини тамоман ишғол этади.

Бугун ҳидларнинг нейрологик хусусиятидан иш жойида меҳнат унумдорлигини юксалтириш, маркетларда сотишни орттириш учун, стресли давраларда инсонларда ҳузурга эриштириш учун фойдаланишга уринмоқдалар. Яна-да олдинга кетиб, бу услуб ила инсон ҳатти-ҳаракатларини бошқаришга, зехний фаолиятларни назорат остида тутишга уринмоқдалар.

Олмониялик ёзувчи Патрик Сускинднинг «Das Parfum» деб аталган романида парфюмларнинг таркиби, уларнинг ишлаб чиқарилиши, зехнга ва рухга таъсири ҳақда батафсил ҳикоя қилинади. Ҳатто бу роман асосида «Parfume» номли фильм ҳам ишланди. Фильм қаҳрамони бир қотил. Бу кимса баданида ҳид бўлмаган, кўримсиз, ҳатто итлар (уларнинг ҳид олиш қобилияти кучли бўлади) ҳам эътибор қилмайдиган бир махлук.

Аммо Қотилнинг мудҳиш бир ҳид олиш истеъдоди бор. Фильмнинг сўнгги сахналари ниҳоятда маънодор: Қотилнинг бошини кундага қўйишдан олдин, унинг сўнгги истагини сўраганларида, у қўлидаги атир шишасининг қоққоғини очишни истади. Бу кичик атир шишасида қотил ўлдирган хотинларнинг баданидан олинган феромон қоришими (ҳидлар) бор эди. Шишанинг қоққоғи очилганда, хозиргина қотилнинг ўлимини интизорлик билан кутаётган оломон қотилни бир фаришта, бир тангри каби қабул эта бошлади.

Пайғамбаримиз(с.а.в) **«Дажжолнинг манглайида «кофир» деган ёзув бўлади, ўқишни билган ва билмаган ҳам буни ўқийди. Шунга қарамай ҳар ким унга «Роббим» деяжакдир»,** дея башорат қилган эди.

Қотил қўлидаги шишадан таралган ҳид таъсирини кўрар экан, худди Дажжол каби: бу парфюм билан «Мен дунёда халқларни ўзига тобе қилиб, ҳукуматларни қўлга оламан, Масих эканимни айтаман, истасам,

уларнинг ҳаммасини жаҳаннамга юборишим мумкин», деб ўйлайди. Аммо бунинг ҳали вақти келмаганини у билади... Қотил кўлидаги шиша ичидаги парфюмни устига тўкади ва дор остидан тушиб, оломон орасига юради. Оломон унга ёпишиб, даҳшатли шаҳват билан кучоклаб-ўпиб... сўнгра ея бошлайдилар! Ва биргина Қотил улкан Оломонга айланиб, дунёда яшашга давом этади.

Пайғамбаримиз с.а.в.: **«Нимани еб-ичаётганингизга эътибор қилинг, фарзандларингиз сиз еб-ичганларингиздан хосил бўлади»**, деган эди.

Баданимиз ҳиди - руҳимизнинг ҳидидир. Ҳид бўлмаса, демак руҳ ҳам йўқ. Пайғамбаримиз (с.а.в): **«Инсон ўлганда, руҳ ҳар бир қил тубидан чиқади»**, деган. (Бугун баданидаги тукларни лазер эпиляцияси воситасида йўқ қилиб, руҳга зиён бераётган хонимлар буни бир ўйлаб кўрсин).

Яна ҳадис: **«Жинсий яқинлашувдан сўнгра гусл қилинг (ювининг), токи сув ҳар бир қил тубига тегсин, чунки шаҳват моддаси қилларнинг остидан чиқади»**. (Бу ҳолда рекомбинат ДНК махсулоти бўлмиш феромонлар, шампун, суyoқ совун ва ҳоказо билан олинган таҳорат ва гусл нақадар ишончли?)

Баъзи ҳидлар малакларни жазб этиб, хабиc (ифлос) руҳларни узоқлаштиради, баъзи ҳидлар хабиc (ифлос) руҳларни жазб этиб, малакларни узоқлаштиради. (Масжидлар, турбалар, Қуръон курсларида фаришталарни жазб этадиган табиий атир қўлланилаяптими ёки хабиc руҳларни чақирадиган синтетик «атирлар»ми? Намозлар сунъий ҳидли жойномозда қилинмаяптими? Аёлларимизнинг бошлари синтетик ҳидли рўмол билан ўртилмаганми? Қўлланаётган тасбиҳингиз Хитойда ишланиб, синтетик атирга ботирилмаганми мабодо? Ҳассоллар майитларимизни сунъий ҳидли совун билан ювиб, сунъий мушк сепмаяптими кафанларига?)

Ҳидлар ҳақда 25 ёшлик бир аёлнинг хикоясини келтирмоқчиман. Бадавлат ва гўзал аёл, депрессия ва ҳолсизликдан шикоят қилди. Ғалати бир шаклда тишлари худди қум каби уваланиб, тўкила бошлаганди. Тадқиқимизда аёлнинг детержан ва атирларга нисбатан кучли эҳтироси борлиги маълум бўлди: «Маркетга ўзим бораман. Уйдаги ёрдамчиларимнинг қўлланиши керак бўлган детержанларни шахсан ўзим ҳидлаб-ҳидлаб танлайман ва танлаб, буни оламиз, дейман», дея хикоясини бошлади аёл.

Мен ундан энг севган детержанингиз қайси? деб сўраганимда, «Мистер Мускул» деб жавоб берди. «Уни шу қадар ёқтираман-ки, уни ичгим келарди, аммо ичсам ўлишимни билганим учун, ундан бурним тагига, иягимга ва тилимнинг учига суртаман ва ҳидлаб тўя олмайман!», деди хотин.

Мен ундан «Эрингизни севасизми?» деб сўрадим. У «Севаман, аммо ёнимга яқинлашишини истамайман», деди.

Хотиннинг қаттиқ боғланиб қолган нарсаси, аслида, детержан эмас, балки ундаги ҳидлар - психотропик моддалар, жинсий гормонлар, андрогенлар эди.

Бу ғалати хикоянинг турли версияларини бошқа аёллардан ҳам эшитиш мумкин.

Оилаларда хузурсизлик манбаи бўлган детержан ва парфюмга боғлиқликнинг оқибати фақат эрига жинсий лоқайдлик билан чекланмайди. Бу айни пайтда ахлоқий, руҳий ва ижтимоий муаммодир. Бугун дунёда ҳидлар воситасида нималар амалга оширилаётганини тезроқ билишимиз ва бунга қарши оиламизни, инсон зотини ҳимоя этиш учун тадбир олишимиз лозим.

1. Титандиоксид (TiO₂)

Титандиоксид дунёда энг ёйгин қўлланилган минералдир ва нанотехнологиянинг учта асос моддасидан биридир. Табиий минерал бўлган титаниумдиоксид нанотехник услубда атом шакли ўзгартирилиб, актив бир нанопарча форматига солингандир. Фотон нури остида титаниумдиоксиднинг органик моҳияти кимёвий реакция оқибатида парчалана бошлайди. Бу сунъий жараён ўсимликларда яшанган фотосинтезга ўхшайди. Фотосинтез - ўсимликларнинг қуёш нури остида - карбондиоксид ва сувдан органик модданинг ҳосил бўлишидир. Титандиоксид бунинг тескарини қилади: органик моддаларни парчалаб, уларни карбондиоксид ва сувга ажратади. Бунинг маъноси шу демакдир: титаниумдиоксид нанопарчалар ҳар қандай бир органик модда, ҳар қандай жонли ҳужайрага тегганида, уларни парчаланишига олиб келадиган кимёвий реакцияни бошлаб юборишга қодир мудҳиш бир хусусиятга эга!

Бугун Титандиоксид озиқ-овқат моддаларида, шакарда, муроббода, сақичда, шакарда, қандда, тузда, карбонатда, сутли ичимликларда, сутда, сут кукунида, пишлоқда, пишлоқ сувида, маргаринда, унда, ҳамирда, товуқда, гўштда, балиқда, денгиз махсулотларида, сўя махсулотларида, тиббий дориларда, баданпарвариши (крем, атир-упа, парфюм, косметика) махсулотларида, тиш пастасида, детержанларда оқартувчи, нам тутувчи, бузилишдан сақловчи, ёки микроб ўлдирувчи сифатида қўлланилади.

Шунингдек, ҳавони тозалаш учун ва ёки сув омборлари, дарё ва кўллارга ичимлик суви олиш мақсадида титаниумдиоксид нанопарчалар сепилмоқда.

Бундан ташқари, ўз-ўзини тозалаган ойналар, қоплама материаллари, девор бўёқлари, рўмол, газмол ва кийимлар ҳам нанопарчалар билан ишлаб чиқарилмоқда.

Оғиз, тери ва нафас йўли билан вужудга кирган нанопарчаларнинг организмни тарк этмасдан тўқималарда бирикиб, буйрақларга катта зарар бергани тасбит этилди. Бундан ташқари, нанопарчалар жонли ҳужайраларга ўтганида, ҳужайраларни, айниқса, мия ҳужайраларини вайрон этиб, генларни мутацияга дучор қилишга қодир эканлигини ҳам кўрдик.

Косметикада ва қуёш кремларида кенг қўлланилаётган титаниумдиоксид ва цинко-оксид нанопарчалари нурга хассосдир, қуёш остида қолган терида ДНК ўзгаришларига олиб келиши мумкин. Терида бир яра бўлса, у орқали қон оқимида кирган нанопарчалар мия, юрак, жигар,

буйрак, талок, суяк илиги ва нерв тизимига ҳам ўзининг салбий таъсирини ўтказа олади.

Нанопарчалар хужайра ичига кира оладилар, митокондрини ҳароб этиши мумкин, демак, энергия ва протеин ишлаб чиқариш жараёнининг бузилишига, ДНК мутациясига ва хужайранинги ўлишига олиб келиши мумкин. Нанопарчаларнинг энг кўп жигарга, кейин талокқа ёйилгани кўрилмоқда.

Сичқонларга берилган карбон нанопарчанинги буйрак хужайралари ўлимига сабаб бўлиб, янги хужайранинги ўсишига тўсиқ бўлгани тасбит этилгандир. Ҳолбуки, сув тозалаш системаларида карбон нанопарчалари кенг қўлланилмоқда ва, демакки, сув билан бизнинг организмимизни ишғол этмоқдадир.

Озиқ-овқат саноатида қўлланилган ранглантурувчи моддаларнинг генотоксик таъсирлари, уларнинг гормонал бузукликлар ва неврологик хасталикларга олиб келиши исботланган. Титандиоксид (TiO_2) дунёда ишлаб чиқарилаётган ранглантурувчи моддаларнинг 70%ни ташкил қилади.

Бугун ҳар бир кишининг ичимлик ва озиқ-овқатда кунига 300 грамм титаниумдиоксид истеъмол қилгани тахмин этилмоқда. Нанотехнология саноати чиқиндилар шаклида атроф-муҳитга ташланганида, тупроқ, сув ва микрофлорага катта зарар беради. Бу, ўз навбатида, шундай муҳитда етишадиган озиқ-овқат сифатини ҳам бузади.

Тадқиқотларга кўра, TiO_2 нанопарчалари инсон манийсидаги ҳаракатчанлик ва тиғизликка катта зарар беради, тестестероннинг тушишига сабаб бўлади. Хистопатологик топилмаларда TiO_2 нинг маний филофида эпителиум қалинлашувига, мойлардаги кон айланишининг бузилишига ва варикозга сабаб бўлаётгани кузатилгандир. Бутун бу тадқиқотлар ҳам, TiO_2 нинг жонли организмларга келтириши мумкин бўлган кулфатнинг бутун даҳшатини кўз олдига келтиришимизга камлик қилади, албатта.

TiO_2 наноўғит сифатида энди зираотда (қишлоқ-хўжалигида) ҳам қўлланила бошлади. Юқорида эслатилган махсулотлардан узоқ туриб, титаниумдиоксид зарарларидан сақланмоқ эҳтимол мумкиндир, аммо унинг зираотда борлиги, ундан сақланишни имконсиз ҳолга келтириб қўймоқда.

Бугун Америка ва Оврупада полиция итларининг тишларига титан қоплама кўйиб, итни компьютер орқали бошқармоқдалар. Миялари компьютер тарафидан бошқарилаётган бу ҳайвонлар худди терминаторлар каби қўрқувсиз махлуқдирлар. Бу нуқтада диққатимизни тортадиган нарса - тиш қопламасининг нега айнан титандан қилингандир. Чунки титан нанотехнологик компьютерлар ишлаб-чиқаришда қўлланилган асос моддадир. Бу титандан имплант тиш кўйдирган кишилар ҳам компьютер орқали бошқарилиши мумкинми, деган саволни туғдиради. («Зехн назорати» бўлимига қаранг)

2. Аспартам E-951

Аспартам кенг қўлланилаётган ширинлатувчидир. Бу модда ДНК манипуляцияси, клонлаш, микробиал ферментация услуги билан қўлга киритилади. Шоколад, сақич, кетчуп, соуслар, шакарламалар, дорилар, диетик егулик ва ичимликларда қўлланилади. Озиқ-овқат секторида бошқа номлар остида кўринади, лекин асосан «аспартам», «фенилаланин» ёки «сурел» номлари остида этикетларда билдирилади. Қоришимларда қўлланилганда, «Aspamiks», «Aspasvit», «Svitli», «Aspartin», «Evrosvit» ва хакозо номлар остида чиқади.

Аспартамнинг 60%ни фенилаланин ташкил қилади. Фенилаланиннинг сунъийси табиийсидан анча кучли бўлгани учун, уни истеъмол қилган кишида бу моддага руҳан ва жисмонан боқимандалик (бангилик) пайдо бўлади.

Фенилаланиндан олинган гормонлар фикрлаш, ўйлаш жараёнига ҳам таъсир қилади. Шу боис, аспартам бангиси бўлган кишилар шоколад емаса ёки аспартамли ичимлик ичмаса, ишлай олмайдиган даражага келиши мумкин. Жисмоний бангилик, аспартамдаги синтетик фенилаланиннинг метоболизмага дохил бўлиб, панкреас, жигар, тироид беши ва буйрақусти безининг гормон ишлаб чиқариш жараёнига қўшилади. Энг муҳим тироид гормонларидан бўлган тирозин билан панкреас гормони бўлган инсулин фенилаланин воситасида ишлаб чиқилади. Фенилаланин тананинг энг муҳим функцияларини назорат қилади. Шу сабабли, синтетик фенилаланин қўлланган киши унга тўла боқиманда бўлиб, бангига айланади. Синтетик фенилаланин иштирок этган бутун жараёнлар организмни таҳриб (ҳароб) этишга хизмат қилади.

Оқибатда, хроник ҳорғинлик, хушдан кетиш, пайларда оғриқ, кўз қовоқларида, лабларда, қўлларда, оёқларда шишув, кунгил айниши, бош оғриғи, бош айланиши, семизлик, безовталиқ, депрессия, тироид ва неврологик хасталиқлар, хотирани йўқотиш, спазмлар, эпилептик хуружлар, миёда бузуқликлар, жинсий органларда муаммолар, эшитиш қобилятининг заифлашуви, жигар ва буйрак патологиялари пайдо бўлиши мумкин.

Аспартамнинг мия ғурраси, склероз, эпилепсия, паркинсон, альцгеймер, зехнипастик ва диабетга сабаб бўлгани ҳам кузатилган. Унинг ҳомилаликка, она қорнидаги эмбрионга катта зарар бергани ҳам маълум.

Аспартам кўпгина ўлкаларда таъқиқлангандир. Бу ўлкаларда қисирлик, туғилишдаги қусурлар, болалардаги зехний ва руҳий муаммолар бирданга озайгани кузатилмоқда. Аммо Туркияда бу модда турли махсулотларда шитоб билан тарқалишда ва кўпайишда давом этмоқда.

Озиқ-овқат, ҳайвон емлари ва ёки даволаш мақсадида йилда 2 млн тонна ишлаб чиқарилган синтетик аминокислоталар ичида миқдори энг катта бўлгани фенилаланин ва глютамик аминокислотадир.

3. Бисфенол (Bisphenol-A)

Бисфенол-А диоксин гуруҳига оид энг кўп қўлланилган моддadir. Тайёр (пакетланган) егуликлар, пластмас шиша, детержан, косме-

тик ва баданпарвариш махсулотларида сақловчи (кўриқловчи) ўларок қўлланилади. Бисфенол-А тиш пастаси ва таом билан - оғиз орқали, парфюм ва детержанлар билан - нафас орқали қонимизга кирмоқда.

Ҳашорат дорилари, памперслар, ва пластикларда ҳам қўлланилган бу моддалар аёллик гормони острогенга тақлидан ишлаб чиқарилгандир.

Вужудида Бисфенол-А бўлган хомиладор аёлда остроген даражаси юксак бўлгани учун, бачадон оғзи очилмайди ва оқибатда цезар амалиёти қилиниши керак бўлади. Айни пайтда аёл вужудида андроген даражаси ҳам юксалади. Эркакларда эса, аксинча, уларда Бисфенол-А андроген даражасининг пасайишига сабаб бўлади. Бу ҳолат эркакларнинг хотинлашувига, аёлларнинг эса эркаклашувига, ҳар икки жинсда эндрометрозга сабаб бўлади. Оқибатда, хотинлар боласини туширади, эркаклар спермасида аномалия ва бепуштлик пайдо бўлади.

4. Фталатлар

Фталатлар пластмас махсулотларнинг эгилувчанлигини таъминлаш учун ишлатилади. Айни пайтда, лосьон, шампун, суюқ совун, детержан каби махсулотлар ишлаб чиқаришда фойдаланилади. Парфюм ва шампун идишларидан тиббий қувурларгача, пластик қоплардан тиш чўткаларигача, ўйинчоқлардан косметика ва дориларгача - ҳар соҳада қўлланилган фталатлар атроф муҳитга осонгина ёйилади.

Энг кўрқинчлиси, бу модданинг чақалоқ ўйинчоқларида, эмизикларда, памперсларда қўлланилишидир. Бу болаларда ёшлигиданок саратон касалига чалиниш хавфини туғдираётгани исботлангандир. Бу модда хомиладор аёлларда хомиланинг тестостерон ишлаб чиқаришига тўсқинлик қилади, ўғил болаларда маний озлигига, жинсий органларида аномалияларга сабаб бўлади. Пенисларнинг нормадан кичик бўлишига, уретранинг пениснинг орқа тарафига ўтишига, мойкларнинг ўз ўрнида турмаслигига сабаб - фталатлардир.

Яна фталат маний генетикасининг ўзгаришига, унинг сони ва ҳаракатчанлигининг озайишига, бепуштликка ҳам сабаб бўлмоқда. Фталатлар кансероген (ракка мойил)дир. Айниқса, аёлларда кўкрак раки, эркакларда простата ва мойклар ракини орттирган бир моддадир.

Хулоса

Туғма бўлмаган қисирликдан осон ва қулай кутулиш бугунга қадар мумкин эди. Яъни вужудда тўпланган аспартам, фталат ва диоксинларни ҳожамат ва зулук воситасида вужуддан ташқарига чиқариб ташлаш мумкин эди, аммо TiO_2 бирикмалари бу ишни ниҳоятда қийинлаштирмоқда. Бизга кўра, G4 технологияси ҳаётга татбиқ этила бошлагандан сўнг эса, TiO_2 ни баданимиздан чиқариб ташлаш деярли имконсиз ҳолга келади.

Инсон насли таҳликада дер экан, буни бир муболаға бўлсин деб эмас, шу юқорида кўрсатилганларга суяниб айтмоқдамиз.

Ноябр, 2011 йил

ВВС радиосига ИНТЕРВЬЮ

Ойдин Солих: Тасдиқловчи оят ва ҳадис тополмасам, кашфни қўлламадим

“Замонавий тиббиёт фалсафаси пойдеворидан бошлаб хатога қурилган”, дейди Ойдин Солих.

«Замонавий тиббиёт касалликни эмас, симптомларини кетказишга ҳаракат қилади. Бу даво эмас, балки жонли организм иммунитетига эълон қилинган шиддатли ва давомли урушдир... Бизнинг иммун тизимимиз бу зарарли «тиббий экспериментлар» ҳужумига қарши омонсиз қаршилиқ кўрсатмоқда ва то чўкиб, хароб бўлгунга қадар таслим бўлмаяпти. Иммунитет тизими чўкканидан кейин эса, касалликлар киши бошига бирин-кетин ёға бошлайди», дейилади «Ҳақиқий тиббиёт» асари бошида.

Ойдин Солихнинг саволларга жавоблари

Абдурашид: Ойдин опа, дарднинг давоси Сизга нимада аён бўлади, рўё ёки дилинғизда бирорта ўзгариш сезиладими?

Ойдин Солих: Бу ва бошқа саволларга жавобларимнинг тушунарли бўлиши учун ижозатингиз билан кичик тушунтириш бермоқчиман: биология факультетининг иккинчи курси талабаси эдим, Шимолий Қутбда тадқиқот ўтказаётган биологлар гуруҳидан уларнинг озиқ-овқатларини еб қўйган бир оқ айиқнинг тишлари оғригани ҳақида бир хабар келди. Инсонларнинг тиши оғришини билардик, аммо айиқларнинг тиши оғришини биринчи марта эшитаётгандик.

Бу воқеа мени уй ҳайвонлари билан ваҳший ҳайвонларнинг соғлигини киёслаб, мушоҳада юритишга ўргатди.

Ҳайвонларнинг соғлиқ жиҳатидан нақадар бир-биридан фарқ қилишини сиз ҳам мутлақо кўргандирсиз: уларнинг бир турининг териси ялтироқ, ўзи кучли, ваҳший, чайир ва чаққон бўлса, иккинчи тури - айнан ўз хўжайинларига ўхшаган - қориндор, териси тўкилган, оёқлари ингичка уй ҳайвонлари!

Уларни кузатиш жараёнида, ҳар қандай тирик организмнинг соғлиги унинг нима билан озиқлангани ила тўғридан-тўғри боғлиқ эканлигини англадим. Бу феноменни ўрганмасдан, тиббда олдинга юриш мумкин эмаслигига қаноат келтирдим.

Ҳазм хусусидаги қонунлар ва мизож фалсафаси тўғрисидаги энг муҳим билгиларни Ибн Синонинг китобларидан топдим. Шунингдек, овқатланиш муаоммолари ҳақида япон ва Америка тадқиқотчиларининг

фикрларидан фойдаландим. Аммо тибб ҳақдаги асос тасаввурим Ислом динини ўргана бошлаганимда шаклланди.

Айниқса, «*Сўрангиз, Мен жавоб бераман*», деган ояти карима менга жуда қаттиқ таъсир қилди. Бу оят зехним бурчакларида яшашда давом этаётган стеротипларни буткул ўчириб ташлади. Ва мен тушунмаганларимнинг ҳаммасини инсонни, унинг касаллигини ва бу касалликнинг шифосини Яратгандан сўрай бошладим.

Ва ҳамиша ҳар бир саволимга бирданига уч-тўрт тарафдан, бир-бирини тасдиқловчи жавоблар олдим: оят ва ҳадис, бир касаллик ҳодисаси, китоб ёки журналда босилган мақола воситасида. (Албатта, ҳамма ўз саволларига Ундан жавоб олади, аммо кўплар бунга эътибор қилмайди)

Бу ҳолат кейинроқ мен учун қонунга айланди: бир кашфни тасдиқловчи ҳадис ва оят тополмасам, уни асло қўлланмадим.

Алҳамдулиллоҳ, энди замонавий медицинанинг кўзни алоҳида, бурунни алоҳида, кулоқни алоҳида даволаш каби фундаментал фалсафасининг хато эканини англайдиган бўлдим. Ҳеч қандай кулоқ-бўғиз-бурун (ухо-горло-нос) доктори ёки «кўз доктори» йўқ. Фақат Аллоҳнинг қонунларига биноан бутун касалликларни даволайдиган ҳақимлар ва бу қонунларни топтаб, касалликларни кўпайтирадиган жоҳиллар бор.

Бурунни алоҳида даволаб бўлмайди, чунки унинг соғлиги ҳазм органларига, мияга, ирсий аъзоларга ва юракнинг аҳволига боғлиқ. Кўзни ҳам алоҳида даволаб бўлмайди, чунки унинг соғлиги ҳазм органларига, ингичка ичакларнинг, жигар ва буйракнинг соғлиги ва яна юракнинг соғлигига боғлиқ. Юракнинг соғлиги эса, ҳазм тизимининг, ўпка, жигар ва буйракнинг соғлиги билан боғлиқ.

Бир бемор тибб дунёсида ташхис қилинмаган кўз касаллигидан шикоят билан келди. “Неча хил касалликлар ўтказдингиз?”, деб сўраганимда, “ҳеч қандай касаллик кечирмадим. Фақат икки йил аввал кичик безовталик ўтказдим. Икки оёғим ҳам ўрта уч бармоғим орасида ёқувчи ва жуда кўп қичийдиган оқиш бор эди. Лекин фармацевт танишим, соғ бўлсин, бир дори берди ва бу оқишнинг бир-икки кунда тўхташини айтди. Дорини сурдим, оқиш ҳам, қичиш ҳам кетди. Қутулдим. Лекин бу воқеа кўз касаллигим билан ҳеч қандай алоқаси йўқ”, деди.

Аслида, бу воқеа тўғридан-тўғри кўзларидаги касаллик билан боғлиқ эди, чунки оёқнинг ўрта уч бармоғининг акупунктур нуқталаридан бошлаб, кўз марказигача кетган энергия оқими бор. Бу бемор олтин ва кумуш ишлатиладиган кимёвий моддалар (синил кислота каби) билан ишлаганди. Бу моддалар кўз марказига бирикмасдан, оёқ бармоқларининг орасидаги оқим билан ташқарига чиқаётган эди. Чиқиш йўли фармацевт берган дори билан ёпилгач, бемор бу “ташхис қилинмаган кўз касаллиги”га тугтилган эди...

Сўзимни замонавий медицина ҳақда бир жумла билан тугатмоқчиман: бир ёш доктор аёл менга шундай деган эди: «Мен университетда 3-кур-

сгача инсон вужудидаги бу бир-бирига чамбарчарс боғланган, бир-бирини тўлдирган мураккаб системани кўриб, бу ҳашаматли лабиринтда мен қандай йўл топаман?» деб кўрққандим». Аммо 4-курсда мен учун ҳамма нарса жой-жойига тушди, муаммо қолмади: бутун касаллар учун аввалдан тайёрланган ташхис ва даволаш схемалари мавжуд экан, сен доктор сифатида фақат анализларни кўриб, рецепт ёзсанг бўлди экан. Ҳатто касални кўришга ҳам ҳожат йўқ экан»...

***Зебо Ёқубова:** Сиз ҳамма касалликни давоси бор дегансиз, айтингчи «Рак», яъни «Саратон» касаллигини ҳам табобат йўли билан даво-ласа бўладими? Инсон буткул шу дарддан даволаниб кетадими? Шу ҳақда озроқ тўхталиб ўтсангиз. Уни, яъни саратон касаллигини келиб чиқишининг асосий сабабларидан бири нимада дейсиз? Агар даволаб бўлса, қандай даволаниши мумкин?*

Ойдин Солиҳ: Мен бу саволга ўзимнинг жавобимни муаммони умумий тушунтириб беришдан бошлайман.

Рак ва СПИД каби оғир касалликларнинг ривожланиши энтропиянинг тез юксалиши билан параллел равишда ҳаракат этади.

Энтропия - бу энергия сочилиши жараёнидир. Бутун жонзотлар, шу жумладан инсон ҳам, охир-оқибатда энергиянинг сурункали сочилиш жараёнига, яъни ўлимга маҳкумдир. Аксар касалликларнинг тамал сабаби - иммун системасининг етарсизлигидир.

Иммун системасининг етарсизлиги баданнинг инфекцияларга, рак ва СПИД каби даволаниши қийин, оғир хасталикларга бўлган юксак ҳассосияти (сезувчанлиги) билан ўлчанади. Бу ҳол - иммун системасининг турли даражалардаги чўкиши ва тўла хароб бўлишгача борган ҳолидир.

Бу ҳолида, иммун системаси организмнинг индивидуал жиҳатларининг ёмон таъсирлардан ҳимоясини таъминлай олмайди. Хужайралар митохондриясида энергия етарсиз миқдорда ишлаб чиқарила бошлайди ёки умуман ишлаб чиқарилишдан тўхтайтиди. Демак, оксиллар ҳам етарсиз миқдорда ёки умуман синтез қилинишдан тўхтайтиди.

Саратон ва СПИД касаллиги мисолида, энергия ишлаб чиқарилмас экан, оксиллар синтез қилинмас экан, энтропиянинг тезлиги фожеали шаклда юксалади ва тўхтатиш имконсиздир.

Энтропияга қарши туриши мумкин бўлган ягона нарса - РУҲ материясидир. Оғир касалликлар ҳолатида Руҳ энергияси шу қадар юксалиши керак-ки, у вайрон бўлган иммун системасини тикласин. Бундай мўъжиза фақат ташқаридан мадад шаклида келиши мумкин. (Исо алайҳиссалом моховларни даволаб, ўликларни тирилтирганини эсланг)

Зеро, Ибн Сино моховни «вужуднинг саратони» деб атаган эди.

Аммо касаллик (шиш) ҳалокатли босқичга келмаган бўлса, инсон их-

лосли ибодат йўли билан иммун системасини тиклаш учун лозим бўлган ўша энергияни қўлга киритиши мумкин. Бу вазиятда тиббий даволаш кўмак беради.

Иммун системаси тикланган киши худди янги дунёга келгандай бўлади. Бундай ҳолларда одамлар уларга юборилган касаллик учун Аллоҳга шукр қиладилар.

Шу боис, тажрибамда эътиқодли инсонларни даволаш ишонмайдиганларни даволашдан осон ва эффе́ктивроқ бўлган.

Аллоҳга ишонадиган одамлар ўз аҳволига танқидий қараш қобилиятига эгалар. Улар удумдаги янги дорилар, эмлашлар ва амалиётларга бўлган фанатикларча боғлиқликдан узоқдирлар. Улар дори билан ётиб, дори билан турадиган интеллектуаллардан кўра узоқроқни кўрадилар, чунки улар мўминнинг фаросатига эгадирлар. Синтетик дорилардан наф йўқлигини биладилар.

Бутун синтетик дорилар, айниқса, глюкокортикоидлар, эмлов дорилари, антибиотиклар, қўшимча моддали озуқалар, гени ўзгартирилган озуқалар, озиқ-овқат саноатининг бутун тайёр маҳсулотларининг истеъмоли ва наркоз, радио ва кимётерапия, жарроҳий амалиётлар, диоксинлар, ДДТсимон кимёвий моддалар, хлорли кир кетгазувчиларнинг қўлланилиши - ҳаммаси иммун системасини чўктирадиган факторлардир.

Энг актив иммундепрессиясини пайдо қилувчи факторлар глюкокортикоидлар, эмлаш дорилари, антибиотиклардир. Булардан биттасини бир мартагина қўлланган кишининг иммун системаси кучли зарба ёйди.

Ҳар қандай касалликдан қутилиш учун - ҳатто у ангина бўлсин - юқорида кўрсатилган, иммундефицитга олиб келувчи бутун дори ва моддалардан воз кечиш лозим. Бу замонавий медицина кўришни истамаётган, аммо эртами-кеч тан олишга мажбур бўладиган бир қонундир.

Юқорида айтилган тадбирлар олингандан кейин сиз сўраётган саратон ёки СПИДни даволашга ўтиш мумкин. Даволаниш процедураси эса «Ҳақиқий тиббиёт» китобида батафсил айтилган, афсус, бу ерда уни келтиришнинг имкони йўқ.

Отабек, Норвегия: *Саратон касаллигининг олдини олишга бугунги замонавий тиббиёт қодирми? Яқинда Швейцариянинг машҳур Rosche фармацевт компанияси саратонга қарши бир дори (таблетка, номи эсимда йўқ) ишлаб чиқарибди, лекин жуда қиммат экан. Шу дори саратонни касалигининг олдини оладими ростдан ҳам?*

Ойдин Солиҳ: Биринчидан, саратон билан касалланиш учун иммун системаси ниҳоятда заифлашган бўлиши керак. Демак аввал биз – саратон касаллиги билан оғримаганлар, бу касалликка чалинмаслик учун, иммун системасини заифлаштирадиган нарсалардан қочишимиз керак.

Саратон касаллигининг ташхисини қўйиш осон иш эмас. Бугун бу

ташхисда кўп хато қилинмоқда. Ва саратон касаллиги бўлмаган касалларга саратон ташхиси қўйилиб, саратонни даволаш уйғуланмоқда.

Бу даволаш (радио ва кимётерапия) билан иммун системаси чўктирилади ва кейин ҳақиқий саратон пайдо бўлади. Бундай метастаза савиясига юксалган саратоннинг эса давоси йўқ.

Менинг хасталарим орасида саратон ташхиси қўйилган кўп хасталар тузалиб кетди. Чунки уларга янглиш ташхис қўйилган, аммо саратонга қарши (радио ва кимётерапия) даволанмагандилар. Сиз янги дориларни айтаяпсиз, бу муҳтамалан рекомбинат ДНК дорилардан бири бўлиши мумкин. Бу тип дорилар шундай ишлайди: «кайчи» энзимлар саратонга сабаб бўлган генни кесиб олиб ташлайди. Унинг ўрнига синтетик ген жойлаштиради.

Аммо иммун системаси «кайчи» энзимларнинг бу ишини бузишга ҳаракат қилади, шу боис аввал дорилар билан иммун системасини заифлаштирадилар. Бу эса кимётерепиядан фарқли бир нарса эмас. Битта фарқи шуки, бу даволашдан сўнгра инсон роботнамо бир жонзодга айланади. Бу вазиятда, инсон эътиқодли бўлса, нафақат дунёни, балки охиратини ҳам йўқотади. Чунки Аллоҳ Таоло ҳадиси кудсийда “Мен шу тўрт нарсани асло ўзгартирмайман: Яратилиш, Ажал, Тақдир ва Ризк”, дея буюрган.

Саратон шундай касалдирки, унинг сўнгги муқаррар ажалдир. Унга рози бўлмоқ керак.

Мен қулоғи сағир ва кўзи ожиз бир кекса аёлни танирдим. У мусулмонликни қабул қилгандан кейин, ўзининг саратон касаллигига чалинганини ўрганди. Даволанишни рад этди. Ва шундай деди: «Менинг Аллоҳим менга касаллик берди, мен унга сабр қиламан». Ва тасаввур қилинганки, саратон оғриғи тўхтади, умр бўйи эшитмаган қулоғи эшита бошлади ва у энг гўзал шаклда жон таслим этди. Бу Аллоҳнинг ўз қулига сабри учун берган мукофоти эди.

***Мўминжон Абдураҳмон:** Ҳурматли Ойдин хоним. Туркияда ўқиган ўзбек талабаларидан бириман. Бултур Измит шаҳрида бир конференция бергандингиз. У ерда сизга «Наҳотки бутун бошли медицина хато қилаётган бўлса-ю, фақат сизнинг методингиз тўғри бўлса?» деган саволга берган жавобингизни микрофон бузуқлиги сабабли яхши эшита олмагандим. Илтимос, агар малол келмаса, бу саволга яна бир жавоб берсангиз. Катта раҳмат.*

Ойдин Солих: Аслида, метод сўзи бу ерда бир оз ўринсиз. Олти ёшимда кўрганим бир воқеани айтиб берай, у узоқ йиллар давомида онгимни ҳеч тарк этмади. Бизнинг бир итимиз бор эди. Унга биттаси тош отиб, пешонасини ёрди ва тош теккан жойда чуқур яра пайдо бўлди. Яра кун сайин катталаша борди, бир куни эрталаб бу ярани ғиж-ғиж қурт тўлдирганини кўрдим. Мен бувимга “итимиз ўлаяпти, ярасига қурт тушибди”, дедим.

Бувим эса “аксинча, ярага курт тушган бўлса, демак, яра тузалипти”, деди. Чиндан ҳам яра 2-3 кундан сўнгра тузала бошлади. Мени хайратга солган нарса – тузалишнинг шу қадар даҳшатли кўриниши эди. Бу менинг тиббда илк тажрибам эди. Балки ўзимни тибб илмига бағишлаганимга илк туртки ҳам ўша воқеадир.

Йиллар ўтиб, клиникаларда яраларни қандай даволаганларини кўрдим. Бу даволаш услуги менга ўшандаёқ абсурд кўринди. Аммо бу хиссиётимни ҳеч кимга айта олмасдим, чунки одамларнинг зеҳни бошқа эди; улар, масалан, ўша ит ҳақидаги ҳикояни қабул қила олмасдилар. Айтсам, мени телбага чиқаришлари мумкин эди. Ана шундан кейин, мен яраларни тузатишнинг янги услубларини ахтара бошладим.

Бир баҳорда, Наврўз куни, Тошкентда, қўшни хотинлар билан сумалак тайёрларкан, хотинларнинг ўстирилган буғдой нишонасининг суви 3 килосини бир қоп ун билан аралаштиришганини кўрганимда буғдой суви худди унни эритгани каби йиринглаган ярадаги ўлик тўқималарни ҳам эритиши мумкинлигини англадим.

Бу кашфни мен бир аёлнинг қуймичида ҳеч тузалмаган, кўп амалиётлардан сўнгра гангрена даражасига яқинлашган каттакон ярада синаб кўрдим. Яра соҳиби аёл бу яраси билан ўлишга тайёрлана бошлаганди, тузалишга ҳеч умиди йўқ эди.

Натижа хайратланарли бўлди. Яра тўрт ҳафта ичида тамоман битди!

Шундан кейин, янчилган буғдой нишонасининг сувини меъда ярасига қарши, ичак яраларига қарши ва крон хасталигига қарши дори сифатида тавсия қила бошладим. Кўп одамлар шифо топди.

Шу тарзда, Аллоҳ менга касалликнинг аввал сабабини ўрганишни, кейин эса уни даволашни ўргатди.

Ислом дини билан шарафланганимдан сўнгра, ташхис қўйишнинг қадим услуги – генетик илмни ўргандим. Ва энди, замонавий тиббнинг боши берк кўчадан нега чиқа олмаётганининг сабабини биламан.

Тиббиёт олий ўқув юртлирида ўқитиладиган китобларда жуда кўп касалликларнинг сабаби аниқланмаганлиги ёзилган. Ахир, касалликнинг сабаби номаълум бўлса, касалликни қандай қилиб даволаш мумкин?

Автомобил бузилса, таъмирчи олдин бузилиш сабабини аниқлаб, кейин таъмирлашга ўтади.

Касалликнинг сабабини аниқламасдан, тахминан қилинадиган даволар, таркиби ва таъсирини аниқламай туриб, бериладиган синтетик дорилар беморнинг аҳволини яна ҳам ёмонлаштиради.

Шундай экан, бугунги кунда шифокорлар Гиппократ қасамёдидаги “Беморга зарар бермаслик”, маъносидаги моддани бажармаяптилар. Янада аниқроғи, бугунги кунда бу қасамёдни бажаришнинг имконияти йўқ. Чунки «Малики Ҳақнинг доираи амридан чиқиб, вужудга аралашсанг, вужудга, албатта, зарар берган бўласан” .

Яъни, инсон Аллоҳ изн бермагани ҳолатларда, вужуд ишига аралашса, унга зарар келтиради. Фақат бугунги кунда тиббиёт дунёси ҳакамларининг Малики Ҳақнинг амирлар доирасидан ҳам, Малики Ҳақ ким эканлигидан ҳам хабари йўқ.

Аллоҳу Таоло ”Бир қулимга ақл берсам, муҳаққақ ҳидоят ҳам берман”, дея хабар берди. Яна Ислом уламолари “табиб мусулмон, ақлли ва марҳаматли киши бўлиши керак”, дейдилар.

Ақлли инсон масалага турли нуқтаи назарлардан қарай оладиган ва аниқ қарорга кела оладиган одамдир.

Пайғамбаримиз (с.а.в): *“Ҳақ Таоло хавф қаердан келаётганини билладиган, яъни ҳақ билан ботил бир-бирига ўхшаб, уларнинг фарқини билиш қийин бўлган бир пайтда, ҳақ билан ботилни ажрата оладиган назарни яхши кўради”*, деганлар.

Аслида, инсон соғлом бўлиши учун бошқа бир инсонга муҳтож эмас. Соғлиқни сақлашнинг йўли Куръони Каримда, ҳадисларда, буюк улаомларнинг китобларида батафсил тушунтирилган.

Маълумки, жонли ва жонсиз барча мавжудотлар танлаш ҳуқуқидан маҳрум бўлган зикр ҳолида яшайдилар. Фақат инсон зикр қилиш ёки қилмасликни ўзи танлайди.

Бироқ, инсоннинг хужайралари ҳам барча бошқа жонзотлар каби, доимо Аллоҳни зикр қилади. Иммунитет тизимига ўша хужайралар зикрини муҳофаза қилиш вазифаси юклатилган.

Хужайра ҳимоя остида бўлса, ҳеч нарса уни зикрдан тўхтата олмайди.

Инсон ҳаром қилинган нарсаларни еб, ҳаром дориларни истеъмол қилсагина, хужайраларнинг зикри ўзгаради ёки тўхтайд.

Замонавий технологиянинг барчаси, замонавий тиббиётда қўлланилаётган бутун дорилар, сув ва озуқалардаги бутун қўшимча моддалар инсон организмдаги хужайраларни зикрдан айиришга, ҳатто куфрга бошлашга хизмат қилади.

Зикрдан айрилган орган касалланади.

***Номсиз:** Ассалому алайкум, ҳурматли Ойдин хоним. Сиз замонавий тиббиёт пойдеворидан бошлаб хатога қурилган, дейсиз. Бу уқолга ҳам тааллуқлими? Инсоннинг бадани, қон томирига нина орқали дори юборишга муносабатингиз қандай? Ундан кейин уқолдан олдин баданнинг нина санчиладиган жойи спирт билан артилади. Бироқ Тошкентда биз намозхон мусулмонларнинг таркибида спирт бор, деб атирларни баданларига суртмасликларини, Араб мамлакатларидан олиб келинадиган атирларни суртишларини биламиз. Бунга муносабатингиз қандай?*

Ойдин Солих: Бу саволга жавоб беришдан олдин, сизга ўн саккиз минг оламдаги бутун жонли ва жонсиз борлиқлар Аллоҳни давомли ва мажбурий зикр қилишларини эслатмоқ истардим. Фақат инсон зотига Аллоҳни зикр

этиш ёки этмаслик ихтиёри берилган. Инсон бир нафс ўларок, Аллоҳни зикр этмаслиги мумкин, аммо унинг баданидаги бутун хужайралар, ўн саккиз минг олам борлиқлари каби, давомли ва мажбурий зикрдадир.

Бунга илова ўларок, ҳазм жараёнининг тўрт босқичдан иборат эканлигини эслатишимиз керак: биринчи ҳазм - оғизда, ошқозонда, ичакларда, иккинчи ҳазм - жигарда, учинчи ҳазм - қонда, тўртинчи ҳазм хужайраларда содир бўлади.

Ҳар қандай овқат ёки дори илк учта ҳазмда энг хавфли зарарлардан иммунитет механизми билан тозаланади ва тўртинчи ҳазмга мумкин қадар тозаланган ҳолда келади.

Яна бир муҳим хусус шундаки, ҳар ейилган лукма учта ҳазмни кечиб, тўртинчи ҳазмда хужайраларнинг митохондрияларида электромагнетик тўлқинлар ишлаб чиқаради, бу - Исломи дини нуқтаи назаридан - Аллоҳга зикрдадир. Ичилган дори ҳам, бу тўртта ҳазмдан ўтиб, зикр ишлаб чиқаришга таъсир этади. Шу боисдан, инсон меъдасига тушган ҳар бир лукма емак «ҳалол» сифатини ташимоғи керак.

Исломи динида «Таомни ейиш одобиди» тўрт фарз, тўрт суннат ва тўрт мустаҳаб бор.

Биринчи фарз - емак(ёки дори) қаердан келгани, қандай тайёрланганини билмакдир. Иккинчи фарз - емакни (ёки дорини) «Бисмиллаҳир-роҳманир-роҳийм» билан бошламоқ. Инсон биринчи фарзни бекор қилиб, иккинчисидан бошласа, емак (ёки дори) шубҳали ёки ҳаром бўлса - Аллоҳга қарши адабсизлик қилган бўлади ва гуноҳга ботади. (Яъни шубҳали ёки ҳаром емакни «бисмиллоҳ» билан бошлаб, сўнггида «Алҳамдулиллоҳ» деса)

Агар дори тўғридан-тўғри қонга қабул қилинаётган бўлса, иммун системаси тарафидан тозаланишга улгурмаган бу дори, ўзининг бутун манфий жиҳатлари билан хужайраларнинг зикрига салбий таъсир қилади.

Беморга қон қуйилиши таҳликадан холи эмасдир. Бу ерда унутилмаслиги керак бўлган нарса - қоннинг ҳаром бўлгани ва ҳеч бир шаклда қўлланмаслик лозимлигидир.

Энди Араб мамлакатларидан олиб келинадиган атирлар ҳақида бир оғиз сўз: Бу атирлар Арабистон ярим оролидан келтирилган, аммо уларнинг ҳаммаси дунёнинг тамоман бошқа бир нуқтасида ишлаб чиқарилади. Агар улар ҳақда тафсилотлироқ билги олмоқ истасангиз, «Парфюмер» деган фильмни томоша қилинг.

Бу фильм нақадар даҳшатли бўлмасин, у «атир» балоси ҳақидаги ҳақиқий даҳшатнинг 10%ини ҳам тасвирлаб бера олмаган. «Атирлар»нинг инсон психикасига таъсири, бу фильмда кўрсатилганидан юз чандон таҳликалироқдир.

Сунъий хушбўй ҳидлар (ароматлар) нозик модда бўлгани учун сўлак безлари, асаб тизими ва руҳга тўғридан-тўғри таъсир қилади.

Инсон мияси фикрни, кўз кўрган ва қулоқ эшитган нарсаларни назорат қила олади. Ўз фитратига уйғун нарсаларни қабул қилиб, қолганини рад қилади. Фақат мияда ҳидларнинг таъсирини бошқара оладиган ускуна йўқ. Шу боис, ҳидлар ҳеч бир тўсиққа учрамай, тўппа-тўғри инсон руҳига таъсир қилади. Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг ҳадисларига кўра, баъзи ҳидлар фаришталарни чақириб, ёвуз руҳларни қувади. Масалан, исирик, мушк, анбар, гул, райҳон, хина ҳидлари фаришталарни чақиради.

Баъзи ҳидлар эса ёвуз руҳларни чақиради, фаришталар у ҳидларга дош бера олмай, у ердан узоқлашадилар. Спирт, сигарет, сийдик, ит ҳиди, ўлимтик, қон каби нажас моддалар ва баъзи ўсимликлар ҳиди шулар жумласидан.

Авваллари ҳидлар табиий йўллардан олинадди. Масалан, мушк ҳиди - кийикларнинг жинсий безларидан, гул, фиалка, лаванда, ямин, атир ҳиди - тўғридан-тўғри ўсимликлардан олинадди. Бугун косметик ва баданни озиклантирувчи моддалар, озик-овқат маҳсулотларида қимматбаҳо табиий ароматлар ўрнига ҳид ва таъм берадиган «табиий»га яқин ароматлар қўлланилмоқда. Ген технологияси ва нанотехнология воситасида - мушк, гул ҳиди, қайта ишланган гўшт, сариеғ, сут ва қатиқ хушбўй ҳидлари, турли асал, қаҳва, кўзиқорин, апельсин, кулупнай, нок каби мева ва сабзавот ароматлари, ялпиз, долчин, занжабил, дарахт сақичи каби қоразираторлар ароматлари - арзон йўл билан кўпайтирилмоқда.

Қадимдан бери табиий ўсимликлардан табиий йўллар билан олинган ва «эссенциал ёғ» ёки «ҳавога тарқалувчи ёғ» номли ҳидли ёғлар юз йиллардан бери кўркув, андиша, стресс, депрессия каби руҳий муаммоларни, бош оғриғи, хузурсизлик ва тери касалликлари каби жуда кўп муаммоларни даволашда қўлланиб келинмоқда.

Ҳидларнинг даволаш йўлида ишлатилиши ва жиддий муаммоларни еча олиши ҳидлар инсон мияси ва баданига қандай катта таъсирга эга эканлигини кўрсатмоқда. Шундай экан, ҳидларнинг бу қадар кучли таъсирга эга эканлигини ҳисобга олсак, бугунги кунда «табиий»га яқин ароматлар ғирт тескари таъсир кучига эга.

Яъни, арзимас кўринган бу аромат, киши мувозанатини бузади, уни депрессияга ёки турли касалликларга мубтало қилади.

***Темур Умидов (Миср):** Сиз очлик йўли билан даволашингизни эшитгандим. Имкон бўлса, шу даволаниш йўлини айтиб берсангиз.*

Ойдин Солих: Мен ўзимнинг даволаш усулимда парҳез, очлик қилиш, зулук билан қон олдириш, табиий дорилар ёки доривор гиёҳлар билан даволашни таклиф этаман.

Умуман олганда, барча хасталикларни даволаш учун очликнинг ўзи етарли. Нима учун? Агар инсон бирор бир хасталиқдан шифо топиши учун дори-дармонга, даволаниши учун бошқа бир одамга ёки пулга

муҳтож бўлиб қолганда, бу адолатдан бўлмас эди. Аммо Аллоҳ адолатли. Пули кўп инсоннинг ҳам, буткул пули йўқ одамнинг ҳам, шифо топиш имкониятлари бир хилдир. Буни англаган инсон даво топади, англамаган - йўқ. Шифони пулга сотиб олишнинг имкони йўқ. Шифони ишлаб топиш мумкин. Уни ишлаб топишнинг энг қисқа йўли эса очликдир. Нега? Инсоният мавжудлигининг бирор бир замонида бугунчалик кўп овқат ейилмаган. Ҳеч қачон одам бугун еяётганчалик кўп зарарли моддаларни емаган. Егулик тайёрлаганда, бугунги кундагидек кўп кимёвий моддаларни овқатига қўшмаган. Одамзод ҳеч қачон ҳозирги пайтдагидек бунчалик фаол ўзининг «бошига етмаган». Одам очликни бошламагунча, унинг ақли миясига қайтмайди. Ақл бўлмаса, даволаниш имконияти ҳам бўлмайди. Шунинг учун ҳам даволанишда энг муҳими - очлик.

Даволаш усулининг қисқача принциплари мана бундай:

1. Қўшимча моддали егуликни емаслик, қўшимча моддали ичимликни ичмаслик. Маргарин ва гидрогеник ёғларни истеъмол қилмаслик.
2. Емак миқдори ва сонини озайтириш.
3. Табиий мева, сабзавот ва кўкатларни ейишни кўпайтириш.
4. Гўшт, ёғ ва сут маҳсулотларини қон гуруҳига кўра ейишни йўлга қўйиш.
5. Кимёвий дориларни босқичма-босқич озайтириб, тамоман қўлланмаслик. Ва уларнинг ўрнига доривор ўсимликларни қўллаш.
6. Аввал 1 кунлик, кейин 3 кунлик очликларни 4-7 кун ораликлар билан қилиш.
7. Хожамот (муайян нукталардан қон олдириш) ва зулук билан даволаниш керак.

***Азизхон (Россия):** Ойдин опа, саволим сизнинг шахсий хаётингиз ҳақида. Айтингчи, сиз Украинада туғилган бўлсангиз, мусулмон оиласида таваллуд топганмисиз ёки кейин қабул қилганмисиз Исломи динини? Агар мумкин бўлса, яна бир савол: айтингчи, ҳозирги медицина ривожланган бир пайтда Ибн Сино китобларига эҳтиёж қай даражада, айниқса Европа давлатларида?*

Ойдин Солиҳ: 1. Мен мусулмон оиласида туғилмаганман. Аммо онам, шундай бир ибора бор “яширин мусулмон” деган, ана шундай мусулмон эди. Чунки унда мусулмон фитрати бор эди. Мен Исломи асосларини онамдан олганман, буни онамнинг ўзи ҳам билмаган, мен ҳам билмаганман. Кейин мен мусулмон инсонга турмушга чиққанимдан кейин Аллоҳ иккимизга ҳам ҳидоят берди, алҳамдулиллоҳ. Шундай қилиб, мен вояга етиб, тўла ақлимни таниган пайтимда мусулмон бўлдим.

2. Ибн Синонинг тиббиёти, Тибби набавий (пайғамбарлар тибби)нинг бир парчасидир. Энг муҳим маслаклар пайғамбарларга берилгани каби, Тиб илми ҳам Лукмони ҳақимга берилгандир. Бу илм инсонни,

касалликни ва унга шифони яратган Аллоҳ тарафидан берилганига кўра, бундай илмда прогресс, регресс ва ёки камчилик бўлиши мумкин эмас.

Бу контекстда замонавий медицинадаги прогрессив кўринган “ютуқлар”, аслида, тиббий адашувнинг масофаларидир. Агар шундай бўлмаганда эди, касалликлар ва касаллар сони озайган бўларди, касалликларнинг давоси топилган бўларди.

Ҳолбуки, касалликлар озайиш ўрнига, йил сайин янги-янги касалликлар пайдо бўлмоқда. Касаллар озайиш ўрнига, дахшатли даражада кўпайишда давом этмоқда.

Янада фожеали жойи шундаки, замонавий медицина бирорта касалликнинг туб сабабини аниқлай олмаяпти, фақат касалликка ном, ташхис қўйяпти. Ва сабабини билмаган касалликларни “даво”ламоқда.

Бундай даволаш бўлиши мумкинми?

Шундай экан, замонавий тиб нақадар прогрессивлашса, шу қадар боши берк кўчага кириб бораверади. Шунинг учун, Тибби набавийга, наинки, Оврўпонинг, балки бутун инсониятнинг катта эҳтиёжи бор. Бу ҳақиқатни инсонлар бугун бўлмаса, эртага мутлақо англашга мажбурлар.

Сожида Ризо: *Покистон: Ассалому алайкум. Сиз гомеопатик дорилар билан даволанишга қандай қарайсиз? Ўзбекистонда бу дорилар топиладими? Ва табиий дорилар билан даволаниш қанчалик йўлга қўйилган?*

Ойдин Солиҳ: Ва алайкум ассалом. Бу дориларни дунёнинг ҳар бурчагидан топиш мумкин. Бу дориларнинг таркибини сотувчиларнинг ўзлари билмайди, аммо ҳар қандай хасталикка шифо сифатида қиммат баҳоларда сотаверадилар. Бу дорилар нафақат фойдасиз, ҳатто - кўп ҳолларда зарарлидир.

Табиий дориларга келсак, «табиий» дейилган витамин ва дориларнинг аксарияти гени ўзгартирилган маҳсулотлардан гени ўзгарган микроб воситасида олинади. Уларнинг фойда ёки зарарининг миқёсини фақат келажак кўрсатади. Мен бу вазиятда фақат ёввойий ўсимликлардан фойдаланишни тавсия қилган бўлардим.

Баҳодир (Европа): *Ассалому алайкум, муҳтарам Ойдин хоним. Ибн Сино руҳий беморларни мусиқа билан даволаган, деб эшитганман. Сиз мусиқа билан даволаш ҳақида қандай фикрдасиз? Мисол учун, бугун руҳий муслмон беморни даволаш учун қандай мусиқаларни тинглашни маслаҳат берган бўлардингиз?*

Ойдин Солиҳ: Ва алайкум ассалом. Ибн Сино руҳий беморларни мусиқа билан даволаган, деб эшитмаганман. Ўйлайманки, бундай даволаш услубини қўллаш у пайтларда осон булмаган, чунки мусиқа динимиз тарафидан тақиқланган эди. Бугун биз мусиқанинг нима сабабдан тақиқланганини англаймиз.

Чунки сунъий хушҳидлар (ароматлар) ва лазер нури каби, акс-садолар ва сас - товушдан ёйиладиган баъзи вибрация ҳам ДНК даги икки бурма ипликни ўзгартишга мойил ҳолга келтиради ва инсоннинг инсонлик моҳиятини ўзгартиради.

Бугунда «айдозер»лар деб аталган «рақамли (digital) наркотик пайдо булган. Яъни махсус аудиофайллар инсонда худди LSD ёки марихуана (наша) чеккандан олинадиган кайфни пайдо қилади. Бу эффект бинаурал ритмлар воситасида пайдо қилинади.

Бу механизм шундай ишлайди: Стереоқулоқликларнинг ўнг қулоққа тақилгани, бинаурал ритми, дейлик, 200 Гц частотаси билан берса, чап қулоқдаги тақилган стереоқулоқлик орқали бу ритм дейлик 204 Гц частотасида берилади. Ва оқибатда инсон миясининг икки палласи синхрон ишлай бошлайди.

Мия бу икки сигнални бир-бири устига қатлайди, иккисининг ўртасидаги фазалар фарқини санаб чиқади ва бу учинчи бир сигнални - бинаурал товуш (зарб)ни ишлаб чиқади. Бу ҳолатда мия 4 Гц (204-200 = 4 Гц) га тенг частотага уйғун зарб билан ураётган товушни “эштади”.

Бу бинаурал товуш, миянинг ишлаб чиқарган товушидир.

Бу саслар инсон миясини ва зехнини маълум мақсадларга йўналтириш учун бир восита ўлароқ қўллана бошланганини биламиз.

Анчадан буён дунёда одамнинг миясига таъсир қилиб, қўлланувчининг (кўпинча болалар ва ўспиринларнинг) зехнини йўналтирадиган «mind-machines» сотилмоқда.

Сўнгги 5 йил ичида бинаурал ритм ҳосил қилувчи компьютер программалари ишлаб чиқилиб, уларда бинаурал товушлар билан бир қаторда, визуал эффектлар компьютер мониторида ҳам қўлланила бошлаган.

Шуниндек, бинаурал ритм ва визуал программалар воситасида одамларни муайян мавзуда туш кўришга ҳам йўналтирмоқдалар.

Кундалик ҳаётнинг ҳар ониди олдимиздан чиқаётган, ҳар бир дўконда, ҳатто янги моделдаги лифтларда доимий равишда чалинаётган, кино-театрларда бизни тўрт томондан «бомбардимон» қилаётган акс-садоли ва вибрацияли мусикалар; биоэнергия каби парапсихологик терапияси, гормонал ва гомеопатик терапиялар, мусика терапияси, ароматерапия (сунъий хушҳидлар терапия)си, совуқ лазер терапияси ва лазер жарроҳлиги каби муолажалар, тўғридан-тўғри ДНК ва руҳиятга салбий таъсир ўтказади.

Бир неча йил олдин бир компьютер ўйинининг реклама шиори шундай эди: «Сиз ҳали ҳам буни атиги бир ўйин деб ўйлаяпсизми?»

Йўқ, биз энди буни ўйин деб ўйламаймиз.

Биз энди бунинг инсонларни планли равишда роботлаштиришнинг глобал стратегияси эканлигини биламиз.

МУШТАРИЙЛАРДАН МАКТУБЛАР

Ойдин Солиҳ хоним мақолаларини ўқиб...

* * *

Мен оддий ўқувчи сифатида Ойдин Солиҳ хонимга ўз миннатдорчилигимни билдираман. Узоқ илмий изланишлари натижаси ўларок таҳсинга сазовор, инсонлар учун фойдали китоб юзага келибдики, бу билан китоб муаллифини табриклаймиз.

Пойдеворини ларзага соладиган дадил фикрларни айтиш учун, инсон хар томонлама чуқур билим, катта кучга эга бўлиш талаб этилади. Бундай фикрларни айтишга ҳамма ҳам ботина олмайди. «Ҳақиқий тиббиёт» китоби мақолаларидан ҳам сезилиб турибди.

Мен тиббиёт соҳаси мутахассиси эмасман. Лекин айтишим керакки, оиламизда врачлар бор. Опам врач. Катта акамиз Москвада жигар церрози бўйича илмий иши учун медицина фанлари номзоди унвонига эга. Уйимизда тиббиётга оид жуда кўп китоблар бор. Оиламиз даврасида замонавий тиббиёт ва табобат юзасидан тез-тез қизгин гурунглари бўлиб турар эди. Бирортамиз уйда касал бўлсак, опам бизларни замонавий дориларсиз, табиий йўللари билан даволар эдилар. Опам, акам ўзлари замонавий врач бўлсалар-да, иложи борича замонавий дориларни ишлатмасликни маслаҳат беришар эди.

Яқинда Москвага, акамга телефон қилиб, замонавий тиббиёт ва табобат ҳақида унинг фикрларини сўрадим. Шу соҳани билимдони сифатида замонавий медицинанинг хатоликлари бор эканлигини акам ҳам тан олиб, тасдиқлади.

Ҳа, бугунга келиб, кўплаб дунё тан олган фан докторлари, профессорлар замонавий тиббиётнинг тамойилларига (принциплари) шубҳа билан қарамоқдалар. Сал илгари америкалик Пол Брэг деган олимнинг «Очлик мўъжизаси, ўрисчада «Чудо голодания» китобини ўқиб чиққандим. Бу олим ҳам замонавий медицина тамойилларини рад этган. Бу олим «Яқин келажакда дорихоналардан сизга дорилар эмас, балки неча кун парҳез тутишингиз, қандай таомлар истеъмол қилишингиз ҳақида кўрсатма берилади» деб ёзган эди китобида. Рўза тутиш орқали даволаниш - бепиҳоқ операция эканлиги Оврўпода бугунги кунда тан олинди. Ўзбекистонда Мош табиб ҳақида эшитмаган одам қолмаган бўлса керак. Яқинда Ўзбекистонда чоп этилган Мош табиб китобида ҳам даволовчи дўхтир аввало таҳоратли бўлиши, иложи бўлса икки ракаат нафл намози

ўқиб, шифони Аллоҳдан сўраб, кейин беморга яқинлашиши кераклиги ҳақида қайдлар бор. Уламоларимизнинг айтишича, қадимда ота- боболаримиз бир лўқма таомни таҳоратсиз ҳолда тановул қилишдан ғоят ҳазар қилган эканлар. Бугунги кунда медицина ҳам таҳоратнинг, намознинг инсон учун тиббиёт нуқтаи назаридан ниҳоятда фойдали эканлигини тан олиб турибди. Инсониятнинг фанларнинг барча соҳасида, шу билан бирга тиббиётда ҳам, бугунги кашфиётлари бундан 1400 олдин Қуръони Каримда у ёки бу тарзда айтиб ўтилган экан.

Тарихни varaқласак, Оврўпо университетларида юртдошимиз Ибн Синонинг китоблари 600 йил давомида ўқиб ўрганилганлигининг гувоҳи бўламиз. «Мадади Сино» ибораси оврўпалашиб, бугун медицина атамасига айланиб улгурди. Ўйлашимча, кейинчалик қандайдир тор манфаатларни кўзлаб асл табобатнинг тамойилларидан четга чиқилган. Оқибатда, «Ҳақиқий тиббиёт» китоби муаллифи айтганларидек, пойдевори нотўғри қурилган, илм-фан ривожланса-да, касалликлар ҳам ривожланиб бораётган замонавий медицинага эга бўлиб турибмиз. Бу ачинарли ҳолат, албатта.

Др. Ойдин Солиҳ хоним тўғри таъкидлаганларидек, «Бугунги кунда тиббиёт дунёси ҳақимларининг Малики Ҳақ амирлари доирасидан ҳам, Малики Ҳақ ким эканлигидан ҳам хабари йўқ». Ҳамма фожеа шунда. Дунёда яшайпмиз-у, нафас олиб, нафас чиқариб турибмиз-у, лекин, шу кучқувватнинг манбаи Аллоҳ эканлиги эсимизга келмайди. Ваҳоланки, Аллоҳ таоло бунга бизга касалликлар, кулфатлар, ўлим билан доимо эслатиб туради. Албатта, кўп сонли ўрислар, оврўпаликлар ҳидоят топмоқдалар. Яқинда куйидаги хабарни ўқиб қолдим. Айнан келтираман: *«Как сообщается источник в Администрации Президента, Первый Президент России (Борис Николаевич Ельцин) незадолго до своей кончины принял Ислам».*

Шу ўринда, Ўзбекистонда Ислом Каримов ҳукумати ўзбекларни медицина йўллари билан ҳам анча йиллардан бери захарлаб, қийнаб келаятганлигини эслатиб ўтишни ўринли деб, ўйлайман. Ўзбекистонда аёлларда қон камлиги касаллиги, болалар ўлимининг ошиб бориши, дорихоналарда ўзга давлатлардан инсон учун ўта хавфли, сифатсиз дориларни бизнес мақсадида келтириб, ўзбекларга сотилишини қандай баҳолаш мумкин?

Инсоният доктор Ойдин Солиҳ хоним таъкидлаганларидек, хоҳлайдими йўқми, эртами-кеч асл манбага - муқаддас Қуръони Каримга барибир қайтади. Бунга нафақат бугун, балки бир неча йиллар олдин Оврўпонинг мана-ман деган мутафаккирлари ҳам тан олиб, айтганлар. Биз ўзбеклар ҳозир Оврўпада эканмиз, ҳар биримиз Ҳақ таоло илмини гўзал йўллар билан ташвиқ, татбиқ этишда фаол ва намуна бўлишимиз керак. «Ҳақиқий тиббиёт» китоби бу ерда яхши иш беради, деб ўйлайман. Америкалик, Оврўпалик дўстингиздир, қўшнингиздир. Бу китобда келтирилган даво усулларини уларга ҳам тавсия этиб, бунинг манбаи Қуръони Карим эканлигини, Расулulloҳ с.а.в. ҳақларида эсла-

тиб ўтсангиз, уларнинг қизиқиши ортади. Аллоҳ насиб қилиб, «Ҳақиқий тиббиёт» китоби сабаб бўлиб ўша оврўпалик ҳидоят топар, эҳтимол. Шу сабаб, бу китобни, муаллиф мақолаларини ўқиб «Ҳа яхши, зўр» деб, тўхтаб, жим қолмаслигимиз керак. Бу муҳим.

Аллоҳ таоло Қуръонни диллардаги (бузук эътиқодлардан вужудга келган) касалликларга шифо, мўъминлар учун ҳидоят ва раҳмат қилиб юборди. Исломдан узоқ кишилар қалби касал кишилардир.

«Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам айтдилар: *«Огоҳ бўлингларки, инсон танасида бир парча гўшт бордир. У тузалса – тана ёппасига тузалади, бузилса тана ёппасига бузилади. Билин-гларики, у – қалб - юракдир» – дедилар»* (Бухорий:52; Муслим:1599). Таналарнинг тузалиши қалбларнинг тузалишига боғлиқдир. Ойдин Солих хоним таъкидлаганларидек, «Соғлиқни сақлашнинг йўли Қуръони Каримда, ҳадисларда, буюк уламоларнинг китобларида батафсил тушунтирилган». Бизларнинг вазифамиз эса шу китобларни ўқиб ўрганишимиз, энг асосийси уларга амал қилган холда ҳаёт кечиришимиздир.

«Ҳақиқий тиббиёт» китоби илм аҳллари учун уларнинг келгуси илмий изланишларида қимматли манба, биз каби оддий инсонлар учун эса дардимизга шифо топишда муҳим қўлланма бўлиб қолади. Бу муҳим китобни биз бир-биримизга тавсия қилишимиз, кўплаб нашрда чоп этилишига, бошқа тилларга ҳам таржима қилинишига эришишимиз керак. «Ҳақиқий тиббиёт» китобининг дунё юзини кўриши муносабати билан туркийзабон халқларни, шу жумладан, туркий ўзбек халқини тиббиёт соҳасида эришилган янги зафар билан муборақбод этаман. Аллоҳ таоло китоб муаллифининг илмларини янада зиёда қилишини тилаб қоламан.

Дилмурод Худойқул.

* * *

Ойдин Солих хонимнинг китобини ўқир эканман, хусусан мана шу мавзу диққатимни тортди: Бизда “Цезар амалиёти” деган усул билан (болани операция қилдириб олиш) туғиш жуда кенг тарқалган. Бу усулнинг хато эканини бошқа манбалардан ҳам эшитган эдим. Ҳатто Европада бу метод энг оғир вазиятлардагина, бошқа чора қолмагандан сўнг қўлланилишини билардим.

Фақат Ойдин хонимнинг китобини ўқигандан сўнг, бунинг нақадар ҳалокатли эканини тушуниб етдим. Аёллар гўё туғиш асносидаги оғриқдан кутулар экан, бунинг оқибатда ҳам аёл соғлиги учун, ҳамда боланинг келажаги учун қанчалар хавфли асоратлар қолдирилишини билмайдилар.

Бутун аёлларнинг бу китобни ўқишини маслаҳат қиламан.

Меҳмет Сарой Экин. Истанбул.

* * *

Тасаввуф ва дин тадқиқотчиси сифатида ҳам шуни айтишим мумкин-ки, барча тирик мавжудот (ўсимликлар ҳам) Аллоҳни зикр қилибгина яшайди ва ривожланади. Агар инсон юрагининг уришини диққат билан кузатсангиз, юракнинг “Аллоҳ”, “Аллоҳ” деб ишлаётганини кўрасиз. Тирик организм ўзига ёпишган касаллик билан Аллоҳни зикр қилиш давомида курашади.

Агар организмга Аллоҳнинг китобларида, Расулулоҳ с.а.в.нинг ҳадисларида баён қилинган муолажа (дори-дармон)ни “Аллоҳнинг номи билан” деб киритсангиз, бу муолажа организмнинг Аллоҳни зикр қилишини кучайтириб (илмий тиббиёт тилида иммунитетни кучайтириб) касалликни енгишга сабаб бўлади.

Юқоридагилар ҳамда **“Аллоҳ дард юборганда, унинг давосини ҳам юборгандир”** деган ҳадис, Ойдин Солиҳнинг Қуръонда ва Ҳадисда бўлмаган давони қўлламай тўғри қилганининг исботи сифатида кўриш мумкин.

Имом Бухорий “Жомеъус-Саҳиҳ”ининг 4-том, “Тиб китоби” бобининг 28-бандида қайд қилинишича, Расулуллоҳ с.а.в. одамларни даволаганда **“Эй, инсонларнинг Парвардигори, дардни кетказиб шифо ато этгин, Сен шифо этгувчисан. Сенинг шифоингдан бўлак шифо йўқ. Сен берган шифо ҳеч бир дардни қолдирмагай”**, деган дуони ўқир эканлар. Бу эса Ойдин Солиҳнинг “Биз фақат тавсия қиламиз, шифо эса Аллоҳдандир” деганига бир шарҳ сифатида кўрилса да бўлади.

Ойдин Солиҳнинг Қуръон ва Ҳадисга асосланган бу китоби 21-чи биология асри китобларидан бири деб тушундим. Қайси динга мансублигидан қатъи назар, Аллоҳни таниган ҳар бир одам ундан фойда олади, деб ишонаман.

Аҳмад ҳожи Хоразмий,

*Ўзбекистон Фанлар Академияси ва
Ал-Хоразмий мукофотлари лауреати, профессор,
Буюк Британия, Манчестер.*

* * *

Назаримда Ойдин Солиҳ фақатгина пархез мутахассиси кан, хасталарга ортиқча килодан қутилиш учун турли ўсимликларни ва очликни тавсия қилаяпти экан, деган тушунча чиқаяпти шекилли.

Чунки вазият бундай эмас. Буни қаердан билишимга келсак, ўзим ҳам у кишининг кўригидан ўтдим ва китобини ўқидим. Ойдин хоним инсонларга ҳалол егуликларни, генлари ўзгартирилмаган озиқ-овқат маҳсулотларини тавсия етаяпти. Синтетик дорилардан узоқ туришни тарғиб қилаяпти.

Очлик билан даволашга келсак, бу жуда қизиқ бўлиб, мен бу усулни

анча олдин бир олмон олимнинг китобидан ўқиган эдим. Бу олмон олимни энг яхши амалиёт (операция)нинг очлик эканини айтаётганди. Кейинчалик Ойдин хоним ҳақда эшитиб, унинг даволаш методини ўргандим ва бунга ишондим, ҳаётимга тадбиқ этиб синаб кўрдим.

Шундан сўнг бутун дориларимдан воз кечдим. Диабет касалиман ва контрол остига тутиб туриш қийин бўлган бу касаллигимни Ойдин хоним методи билангина контрол остига олдим. Еб ичаётганларимга жуда ҳам диққат қиляяпман ва генлари ўзгартирилган ҳеч қайси маҳсулотни истеъмол қилмаяпман. Синтетик дорилардан узоқ тураяпман. Ҳаммаси шундан иборат. Тибб оламида ва дори саноатида бўлаётган кўзбўямачиликларни яқиндан билганим учун, бошқа бундай даволовчиларни билмадим, аммо Ойдин Солих хонимга ишонаман. Бир неча марта ўлкамизнинг машҳур докторларга бориб кўриқдан ўтиб даволанган касал ўлароқ, бундан кейин бу докторларга асло бормасликка қарор қилдим. Ойдин хонимнинг китоби менинг учун мукамал соғлиқ кўлланмасидир.

Ҳурмат билан, **Хазар Конт**

* * *

Ассалому алайкум Ойдин опа, Сизни бу дунё саодати учун қилаётган ишларингиздан мамнунмиз.

Ҳурмат билан, **Америкадан мухлисингиз.**

* * *

Ойдин Солихнинг тиббий фаолияти ҳақидаги эшиттиришингиз учун кўп раҳматлар айтамыз. Албатта, бу метод билан даволанмасдан туриб, унда фақат назарий доирада сўз юритмоқ, Би-би-си радиосидаги суҳбати доирасида баҳс қилиш ҳурматли докторимизнинг хизматларини баҳолашга етарсиз қолади.

Доктор Ойдин хонимни бутун Анадолу (Анатолия) танийди, юзларча эмас, мингларча инсон унинг дорисиз, антибиотиксиз даволаш услуги билан шифо топди. Мен ҳам улардан биттасиман, Туркияли ўзбекман.

Бир нарсa шуки, Ойдин хонимнинг даволаш услубини фақат очлик ва диета билан боғлаш мумкин эмас. Унинг услуги доривор гиёҳлар билан ҳам чекланмаган. Энг муҳим нуқта, инсонларнинг овқатланиш тартиби, мизож, қон гуруҳига кўра даволаш каби принципларини кўпчилик ҳали билмайди. Бунга руҳий-маънавий томондан қилинган тавсияларни ҳам илова қилсак, бу бир янги даволаш системаси бўлиб қаршимизга чиқади. Бу хусусда ўйлаймизки, тиббиёт билан шуғулланган муттаҳасислар тафсилотли шаклда ўз баҳоларини берадилар.

Би-би-си ўзбек хизматига ташаккур айтамыз бу инсонларга фойдали мавзунини очгани учун.

Ҳурмат билан, **Карим Жон.**

* * *

Ассалому-алайкум, аввало бу хайрли иш учун BBC радиоси ходимларига раҳмат айтаман. 15 йилдан буён Ойдин Солих хонимнинг тиббий методига риоя қилиб яшайман. Соғ бўлсам-да, онда-сонда 1, 3 ва 5 кунлик узлуксуз рўзани тутиб юраман. Икки марта - 10 ва 11 кунлик шундай рўза тутиб буйрагимдан қумларни тўккан, вужудимда пайдо бўлган оҳакларни эритган эдим. Аллоҳга шукр ўзим ҳам, танишларим ҳам бу методнинг кўплаб фойдасини кўрдик, бунга муқобил ҳеч қандай салбий таъсири бўлмади.

Бу метод Туркияда йиллардан бери қўлланиб келинапти ва минглаб хасталар шу метод сабаб бўлиб Аллоҳдан шифо топишди. Масалан 2006 йилида отамнинг миясида аденома деб номланган тумор борлиги аниқланди. Операция қилдирамиз деб Туркияга олиб келдик. Операцияга топширишдан олдин доктор Ойдин хонимга кўрсатганимизда, у киши бунга қатъиан қарши чиқиб, ўз методи бўйича даволанишни таклиф этди. Ва биз шу йўлни танладик. Аллоҳга шукрлар бўлсин-ки, операцияга эҳтиёж қолмай, отам соппа-соғлом қайтиб кетди Ўзбекистонга. Гарчи шундан сўнг нафақага чиққан бўлса-да, бемалол умргузаронлик қилиб юрибди ва Ойдин хоним учун хайр дуо қилиб, унинг методини тарғиб қилапти.

Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин. Мухими бу йўлни ҳаётда синаб кўриш керак, унгача биз - моддий дунёга суяниб қолган материалистларнинг бунга ишониши қийин бўлади. Минг насихатдан бир мусибат авло дегандай, Аллоҳ дард бермасдан аввал, ҳаммани шу ақидага амал қилиб яшашга даъват этаман.

Ҳурмат билан,

Пирмуҳаммад Холмуҳаммад

www.bbc.co.uk/uzbek/news/story/2009/04/090413_talkingpoint_oydin_solih.shtml

“ҲАҚИҚИЙ ТИББИЁТ”НИНГ ЎЗБЕК ТИЛИДАГИ НАШРИГА ЛУҒАТ
(баъзи атамаларнинг таржималари)

Ўзбекча	Русча	Туркча	Латинча
Акашак (Томир тортишиши)	Судорога	Kramp	---
Алой	Алоэ	Sarisabır	Aloe
Ансол (Тоғтерак)	Осина	Titrek kavak, ak kavak	Populus alba
Арахис (Ерёнғок)	Арахис, земляной орех	Fıstık	---
Ари сути (мева суви ва шакар аралашмаси)	Желе (смесь фруктового сока и сахара)	Arı sütü	---
Арпабодиён	Анис	Anason	Pimpinella anisum
Арслонкулок	Пустырник	Siğır kuyruğu otu	Leonurus
Артишок (Туя тикани)	Артишок	Enginar	Cynara scolymus
Асалари елими (Прополис)	Прополис	Propolis	---
Асарун (Валериана)	Валериана	Kediotu	Valeriana officinalis
Асафетида	Асафетида, Камель ферулы вонючей	Hıltit	Ferula assa-foetida
Аччик бодом	Горький миндаль	Acı badem	Quassia
Аччик қовун	---	Acı kavun	Ecballium elaterium
Бавосил	Геморрой	Basur	---
Барас (Садаф, псориаз)	Псориаз	Baras, Sedef	---
Баргизуб (Зуптурум)	Подорожник ланцетный	Sinirliot	Plantago lanceolata
Безгак	Лихорадка	Sıtma	---
Бекмез (куюк холга келгунча кайнатилган узум соки)	Бекмез	Pekmez	---
Бесўнақайлик (Фил касаллиги, Элефантиаз)	Элефантиаз	Fil hastalığı	---
Бешбарг (Гозпанжа, Ерчай)	Лапчатка ползучая	Beşparmakotu	Potentilla reptans
Бинафшагул	Фиалка	Menekşe	Viola
Биопсия	Биопсия	Biyopsis	---
Бодомсимон без	Ангина	Bademcik	---
Бурдук	Бурдюк	Tulum	---
Буғдой	Однозернянка культурная	Kaplica	Triticum monococcum
Бўйимодарон (Дасторбош)	Тысячелистник	Civanperşemi	Achillea millefolium
Бўтакўз	Василёк	Kantaron	Centaurea
Валериана	Валериана (Асарун)	Kediotu	Valeriana officinalis
Витилиго (Пес)	Витилиго	Alaca, ak baras	---
Газанда	Калина красная	Gilaburu	Viburnum opulus
Гиладуру	Крапива	Isırganotu	Urtica urens
Гречиха	Гречиха, гречка	Karabaş otu	Fagopyrum
Говмичча	Ячмень на глазу	Agracık	---
Далачой	Трутовик, древесная губка	Ağaç mantarı	Polyporus officinalis
Дарахт замбуруғи (кузикорини)	Майоран	Mercanköşk	Origanum maiorana
Дасторбош (Бўйимодарон)	Тысячелистник	Civanperşemi	Achillea millefolium
Дафна	Лавр	Defne	Laurus nobilis
Девпечак (Зарпечак)	Повилика	Bostanbozan, gelinsaçı	Cuscuta epithimum
Денгиз пиёзи	---	Deniz soğanı, Ada soğanı	Urgenia maritima
Долчин	Корица	Tarçın	Cinnamomum cassia
Дуккакли ўсимликлар	Бобы	Bakla	Leguminosae
Ерёнғок (Арахис)	Арахис, земляной орех	Yerfıstığı	Arachis hypogaea

Ўзбекча	Русча	Туркча	Латинча
Ерчай (Ғозпанжа, Бешбарғ)	Лапчатка ползучая	Beşparmakotu	Potentilla reptans
Ўввойи пиёз	Лук-шалот, сорокозубка	Agracık	Allium asconenicum
Ўввойи атиргул(Наъматак, Итбурун)	Роза собачья, Шиповник	Kuşburnu	Roza canina
Жавдар	Рожь	Çavdar	Secale cereale
Жағ-жағ (Чўпонжилди)	Пастушья сумка	Çoban çantası	Capsella bursa-pastoris
Жамбул (Тошчўп)	Тимьян	Kekik	Thymus vulgaris
Заъфарон	Шафран	Safran	Crocus sativus
Зайтун	Олива	Zeytin	Oleuceae
Зайтун ёғи	Оливковое масло	Zeytin Yağı	---
Занжабил	Имбирь	Zencefil	Zingiber officinale
Зарпечак (Девпечак)	Повилика	Bostanbozan, gelinsaçı	Cuscuta epithimum
Зарчуба	Куркума	Zerdeçal	Curcuma longa
Заққум	Олеандр	Zakkum	Nerium oleandr
Зирк	Барбарис	Kadıntuzluğu	Berberis vulgaris
Зигир	Лён	Keten	Linum isitatissimum
Зуптурум (Баргизуб)	Подорожник ланцетный	Sinirliot	Plantago lanceolata
Исирик (Исвант)	Гармала	Üzerlik	Peganum harmala
Индов (Эрука)	Индау, эрука	Roka	Eruca sativa
Исмалок	Шпинат	İspanak	Spinacia oleracea
Итбурун (Наъматак, Ўввойи атиргул)	Роза собачья, Шиповник	Kuşburnu	Roza canina
Ишиас (куймич асаб толасининг яллиғланиши)	Ишиас	Siyatik	---
Кавар (Ковул)	Каперсы колючие	Gebreotu	Capparis spinosa
Канакунжут ёғи	Касторовое масло	Hint yağı	---
Кардамон (Хил)	Кардамон	Kakule	Elettaria cardamomum
Кашнич	Кориандр	Kişniş	Coriandrum sativum
Кедр ёнгоғи	Кедровый орех	Çamfistiğı	Pinus pinea
Кемирчак (Тоғай)	Хряц	Kıkırdak	---
Ковул (Кавар)	Каперсы колючие	Gebreotu	Capparis spinosa
Кунжут	Кунжут	Susam	Sesamum
Курка	Индейка	Hindi	Meleagris gallopavo
Лавлаги тури	Вид свеклы	Pazı	Beta vulgaris cicla
Лейкемия (Оққон касаллиги)	Лейкемия (белокровие)	Lösemi	---
Ливан кедр	Ливанский кедр	Lübnan Sediri	Cedrus
Лимонўт	Мелисса, Лимонная мята	Oğulotu	Melissa officinalis
Ловия	Фасоль	Barbunya	---
Маймунжон (Парчамак)	Ежевика	Böğürtlen	Rubus nessensis
Мигрен (вакти-вати билан тутадиган бош оғриғи)	Мигрень	Migren	---
Милтиқдори	Порох	Barut	---
Мирра (Фимиа)	Фимиа, мирра, амбровое дерево, ликвидамбар смолоносный	Günlük	Liquidambar styraciflua
Мирт (Мирта)	Мирт	Mersin	Myrtus communis
Мойчечак (Чўпонтелпак)	Ромашка	Papatya	Matricaria
Мохов	Проказа, лепра	Cüzzam	---
Мум (шам)	Воск	Mum	---
Наъматак (Итбурун, Ўввойи атиргул)	Роза собачья, Шиповник	Kuşburnu	Roza canina
Норанжа	Померанец	Turunç	Citrus aurantium
Нордон ковун	Горькая дыня	Acı kavun	Ecballium elaterium

Ўзбекча	Русча	Туркча	Лотинча
Олхўри	Слива	Erik	Prunus domestica
Оролпийёзи	---	Deniz soğanı, ada soğanı	Urgenia maritima
Откулок	Подорожник	Atkulađı	---
Окомела	Омела белая	Ökseotu	Viscum album
Парчмак (Маймунжон)	Ежевика	Böğürtlen	Rubus nessensis
Пес (Витилиго)	Витилиго	Alaca, ak baras	---
Петрушка	Петрушка	Maydanoz	Petroselinum
Печак	Плющ	Sarmaşık	Hedera helix
Пневмония (ўпкаларнинг яллиғланиши)	Пневмония	Zattüre	---
Полен (ари уясидан олиндиган ҳамда ариларнинг ферментлари билан аралашган модда)	Полен	Pollen	---
Прополис (Асалари елими)	Прополис	Propolis	---
Псориаз (Садаф, барас)	Псориаз	Sedef, Baras	---
Пўпанак (Сув ўсимлиги)	Водоросль, мох	Yosun	---
Райхон	Базилик	Fesleğen	---
Розмарин (Куштили)	Розмарин	Biberiye	Rosmarinus officinalis
Садаф (Барас, псориаз)	Псориаз	Baras, Sedef	---
Сандал	Сантал	Sandal	Santalum album
Сано	Кассия	Sinameki	Cassia
Сарамас	Рожа, рожистое воспаление	Yılançık	---
Сарсабил	Салат кочанный	Kıvrık	Lactuca capitata
Сарсабил карами	Спаржевая капуста	Brokoli	---
Сафро косаси (Ўт пуфаги)	Жёлчный пузырь	Safra kesesi	---
Сачратки	Цикорий	Hindiba	Cichorium endivia
Седана	Чернушка	Çöreotu (Çörekotu)	Nigella damascena
Селдир	Сельдерей	Kereviz	Apium graveolens
Семизўти	Портулак	Semizotu	Portulaca
Сигиркуйрук	Коровяк	Sığır kuyruđu otu	Verbascum
Сув ўсимлиги (Пўпанак)	Водоросль, мох	Yosun	---
Сули	Овёс	Yulaf	Avena
Сутчўп (Суттикон, Чойяпрок)	Молокан, латук	Marul	Lactuca
Суттикон (Сутчўп, Чойяпрок)	Молокан, латук	Marul	Lactuca
Талваса	Лихорадка	Sıtma	---
Тархун	Польнь эстрагон	Tarhun	---
Теребентин	---	Terebentin	---
Тиканолхўри	Тёрн, слива колючая	Mürdüm eriđi	Prunus spinosa
Тилла (Хилол)	Сыть длинная	Havlıcan	Cyperus longus
Тирнокгул	Календула полевая	Aynısafa	Calendula arvensis
Томир тортишиши (Акашак)	Судорога	Kramp	---
Тошчўп (Жамбул)	Тимьян	Kekik	Thymus vulgaris
Тоғай (Кемирчак)	Хряц	Kıkırdak	---
Тогтерак (Ансол)	Осина	Titrek kavak, ak kavak	Populus alba
Тутканок (Куёнчик)	Эпилепсия	Sara	---
Туя тикани (Артишок)	Артишок	Enginar	Cynara scolymus
Фил касаллиги (Бесўнакайлик, Элефантиаз)	Элефантиаз	Fil hastalıđı	---

Ўзбекча	Русча	Туркча	Латинча
Фимиам (Мирра)	Фимиам, мирра, амбровое дерево, ликвидамбар смолоносный	Günlük	Liquidambar styraciflua
Фенхель	Фенхель обыкновенный	Rezene	Foeniculum vulgare
Хандон писта	Фисташка настоящая	Antepfistiği	Pistacia vera
Хантал	Горчица	Hardal	---
Четан	Рябина	Alıç	Sorbus aucuparia
Чиннигул (Калампирмунчок)	Гвоздика	Karanfil	Dianthus caryophyllus
Чойяпрок (Сутчўп, Сут-тикон)	Молокан, латук	Marul	Lactuca
Чўпонжилди (Жаг-жаг)	Пастушья сумка	Çoban çantası	Capsella bursa-pastoris
Чўпонтелпак (Мойчечак)	Ромашка	Papatya	Matricaria
Шамбала	Пажитник	Çemenotu	Trigonella foenum graecum
Шивит	Укроп	Dereotu	Anethum graveolens
Шовул	Щавель	Kuzukulağı	Rumex acetosella
Шувоқўти (Эрмана)	Полынь горькая	Pelinotu	Artemisia absinthium
Элефантiaz (Фил касаллиги, Бесўнакайлик)	Элефантiaz	Fil hastalığı	---
Эркапиёз	Лук-порей	Pırasa	Allium porrum
Эрмана (Шувоқўти)	Полынь горькая	Pelinotu	Artemisia absinthium
Эрука (Индов)	Индау, эрука	Roka	Eruca sativa
Эчкибўйни	Рожковое дерево	Keçiboynuzu	Ceratonia siliqua
Юнонистон ёнгоғи (Ёнгок)	Греческий орех	Ceviz	Juglans regia
Ялпиз	Мята	Nane	Mentha piperita
Ясмик	Чечевица	Mercimek	Lens culinaris
Ўрмон ёнгоғи	Лесной орех	Findık	Corylus avellana
Ўртаер денгизи тошбакаси	Средиземноморская черепаха	Kaplumbağa	Testudo graeca
Ўт пуфаги (Сафро косаси)	Жёлчный пузырь	Safra kesesi	---
Кайин	Сосна	Çam	Pinus
Калампирмунчок (Чиннигул)	Гвоздика	Karanfil	Dianthus caryophyllus
Карагай	Сосна	Çam	Pinus
Қарта (йўғон ичакнинг кўричакдан тўғри ичаккача бўлган қисми)	Ободочная кишка	Kolon	---
Қизилбошли карам	Капуста краснокочанная	Karahana	---
Қиркбўғин	Хвощ	Atkulağı	Equisetum arvense
Қуёнчик (Тутканок)	Эпилепсия	Sara	---
Қичитки ўти	Крапива	Isırganotu	Urtica urens
Қулупнай	Клубника	Çilek	Fragaria vesca
Қуштили (Розмарин)	Розмарин	Biberiye	Rosmarinus officinalis
Қончўп	Чистотел большой	Kırlangıç otu	Chelidonium majus
Қораарча	Можжевельник	Ardıç	Juniperus communis
Қоразира	Тмин обыкновенный	Kimyon, Çemen	Carum carvi, Carum carir
Қорамурч	Чёрный перец	Fülful	---
Қоратундак	Кресс-салат	Tere	Lepidium sativum
Ғозпанжа (Бешбарғ, Ерчай)	Лапчатка ползучая	Beşparmakotu	Potentilla reptans
Ҳил (Кардамон)	Кардамон	Kakule	Elettaria cardamomum
Ҳилол (Тилла)	Сыть длинная	Havlican	Cyperus longus
Хукна	Клизма	Lavman	A

