

© АБДУЛАЗИЗ САИДНУРИДДИН ЎҒЛИ

ХАЛҚ ТАБОБАТИДАН ЎҒИТЛАР



Тошкент

«Navro'z» нашриёти
2019

КБК 83.5(3Ўзб)
А-01
УЎК 816.632

Абдулазиз Саидуриддин ўғли.

Халқ таъбаотидаи ўтилар. – Тошкент: «Navro'z»
нашриёти, 2019 й. 124 бет.

НАДНТАБОТ
ХАЛҚ
ТАБОТИНИНГ
ТАБИИ

Ушбу китоб табиби хозик, халқимиз орасида катта обрў-эътиборга сазовор бўлган кекса табиб – Ўзбекистон Таъбаот Академиясининг Бош табиби Абдулазиз Саидуриддин ўғли қаламига мансуб. Отахон табиб йиллар давомида ўзлари олиб борган кузатишлар ва халқ орасида юриб тўплаган дурдоналарни яна халққа бир китоб шаклида тақдим қилмоқдалар. Китобни ўқитган ҳар бир ўқувчи учун тақдим этилаётган у ёки бу тавсиялар ўта фойдали бўлиши шак-шубҳасиз.

Ушбу китоб оилангизнинг қимматли маънавий мулки, доимий маслаҳаттўйига айланишига ишончимиз комил.

ISBN 978-9943-566-08-8

© А. Саидуриддин ўғли, 2019 й.
© «Navro'z» нашриёти, 2019 й.

СЎЗ БОШИ

Одам ер юзида ҳаёт кечиришни бошлаган дастлабки кунлардан бошлабоқ, албатта ўз саломатлиги учун қайгурган ва саломатлик тадорити устида изланган. Шу боис ҳам халқ таъбаоти асрлар оша инсоният тажрибасини жамлаб, сайқалланиб келган беназир манбадир. То шу кунгача халқ орасида ҳам ёзма, ҳам оғзаки тарзда мавжуд бўлиб келган таъбаотнинг тавсиялари ўзининг беназирлиги билан ҳам халқнинг диққат марказида бўлиб келди.

Курраи заминни заҳарлаб келаётган сунъий кимёвий унсурларнинг инсон организмга етказилган зарари бениҳоя зиёдалигини эътироф этган жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти 1972 йилдан бошлаб халқ таъбаотини зўр бериб тарғиб қилишни бошлагани бежиз эмас албатта. Бу ҳаракат беназар кетмади, буунги кунда дунёнинг 124 мамлакатида халқ таъбаоти расмий мақомга эга. Инсоният халқ таъбаотининг табиий дори воситалари киёвий воситалардан афзаллигини икror бўлди. Халқ таъбаоти тавсияларидан кенг миқёсда фойдаланиш оммавий тус олди.

Кулнпизмати рисола табиби хозик, халқимиз орасида обрў-эътиборга сазовор бўлган, буунда юз ёшни қариндаган табиб – Ўзбекистон Таъбаот Академиясининг Бош табиби Абдулазиз Саидуриддин ўғли қаламига мансуб. Отахон табиб йиллар давомида ўзлари олиб борган кунлишлар ва халқ орасида юриб тўплаган дурдоналарни яна халққа бир китоб шаклида тақдим қилмоқдалар. У киёвининг тажрибалари, касалликни даволаш бобидаги масоратлари таъбаот оламига қадам қўйган ёш мутахассислар учун бир мактаб эканлигини ҳам тан олиш керак. Китобни ўқитган ҳар бир ўқувчи тақдим этилаётган у ёки бу тавсиялардан ўрни келганда фойдаланиши шак-шубҳасиз. Буун бу тавсияларнинг маълум қисмини ўз ўқувчиларига таълим қилган “Шарқ Таъбаоти” журналига келатган кўп-қўл йиғилган дорчилик мактублари шундан далолат беради.

Ушбу китоб оилангизнинг қимматли маънавий мулки, доимий маслаҳаттўйига айланишига ишончимиз комил.

ТАҚДИМ

Ўзбек халқ табобати ўзининг кўп асрлик тараққиёти жараёнида Осиё ва Қозоғистонда тўғрирони, Туркистон ўлкасида яшовчи бошқа халқларнинг табобати тажрибалари билан ҳам бойиб борган, ривож тошган. Шунинг учун ўзбек халқ табобати битмас-туганмас муолажа хазинасидир. Қўлингиздаги кичик бир тўплам ўзбек халқ табобатининг мўъжазгина дебочасидир. Ўзбек халқ табобатини тўлиқ ҳолда барпо этишдек улғу ва кўп қиррали ишни халқ табиблари биргалашиб амалга оширишлари лозим. Шу йўлдан бориб, охири "Ўзбек халқ табобати мажмуаси" яратилиши керак. Ўзбек халқ табобати мустақил Ўзбек давлатига, қолаверса, бутун Туркистон заминчи халқларининг саломатлигига хизмат қилиши шарт. Бинобарин, давлатимизнинг маъмурий идоралари ҳам бу эзгу ишга бош-қош бўлиши керак.

Халқ табобатининг қонуниятига кўра, касалликни даволашдан кўра унинг олдини олиш асосий вазифадир. Бунда энг муҳим омиллар – агроф-муҳитнинг мусавфолиги, соғломлиги, уй-жой қурилишининг тўғрилиги, истеъмол қилинадиган емак-ичмакнинг табиийлиги ва тозаллиги, меҳнатнинг тўғри ташкил қилиниши, шахсий озодалик, тўғри кийиниш ва шу қабилалардир. Булар халқнинг яшаётган муҳити ва сиёсий тузумга, шахс ва оила эркин-озод бўлишига ҳам боғлиқ.

Туркистон халқлари, шунингдек, ўзбек халқининг ҳам оғир ҳаёти Чор Русияси Туркистонни босиб олишидан бошланади. Элимизнинг жамики бойлиги Русияга ташилди, биз мустамалака халқ бўлиб, эркинлигимиз

тупроққа қорилди. Шўро империяси кўринишдан чиройли бўлгани билан мақсадига кўра қабиҳ ва ёвуз эди. Ўзбекистан ҳамма соҳада ҳам ашё омбори бўлиб қолиши оқибатида Орол денгизимиз қуриди, еримиз, сувимиз заҳарланди, ҳаво бузилди. Неча минг йиллар мобайнида саломатликка мослашган уй-жой қурилишимиз айнади. Босқинчилар "уйингнинг деразасини кўчага қаратасан" деб мажбурлашди. Холбуки қадим-қадимдан уйларнинг деразаси ва эшиги айвонга қаратилган бўлиб, бундай лойиҳада уй ичини шамол яламайди. Чанг жуда кам қиради. "Уйингнинг айвони офтоб томонга қаратилиши шарт эмас" деб бизни куёшнинг покловчи нуридан ҳам маҳрум қилишди.

Заҳарли ўтиглар туфайли мевалар, айниқса сабзавот ва полиз маҳсулотларининг табиий таъми бузилди. Инсон учун энг керакли бўлган табиий ҳолдаги дон, сабзавот, мева, асал ўрнига консерваланган, музлаган овқатлар, гўштлар, колбаса истеъмол қилиниши, ҳар хил сутли, қандли пишириклар, кўпикли емакларнинг кўпайиши касалликларнинг хилини ҳам, сонини ҳам кўпайтириб юборди. Русиядан Туркистонга келтирилган энг зарарли нарсалар хилма-хил спиртли ичимликлар бўлди. Миллатимизга энг оғир касалликларни, қашшоқлик, тубанлик ва жиноятни келтирди.

Аллоҳга беадад шукрим, ўзбек эли озод бўлди, у энди ўзининг миллий давлатини қайта тиклади. Бинобарин, бундан кейинги ҳаётимизда халқчиллик билан сугорилган анъаналаримизни тиклаб, халқимизнинг саломатлигини яхшилашимиз керак. Бу ишни энг кичкина нарсадан – томорқамизга экадиган мева, сабзавотларимизга зарарли ўғит солмай етиштириб, фарзандларимизга тоза егулик беришдан бошлайлик. Ер қимирлашига яхши бардош бера оладиган, иссиқ ва совуқ ҳавога мос, саломатлик учун фойдаси катта бўлган кўш синчли, офтобга қаратан пешайвонли уй-жойлар қурайлик.

Хаётимиздаги ҳамма нарсани халқимиз саломат бўлишга қаратайлик, табиийликка доимо интилайлик. Энг муҳими— экологик миаллий тиббий муолажаларимизни тиклайлик, ўзлимизни англайлик. Халқимизнинг “Сендан ҳаракат, мендан баракаат”, “Бандасига бало йўқ, балони ўзига тилаб олади” каби мақоллари бежиз эмаслигини тушунайлик.

Серҳаракатлик соғлиқни яхшилайдди. Тўйиб овқатланиш касаллик келтириб чиқаради. Семизлик умрни қирқади.

Ҳамма масалада табиийлик бўлиши саломатликка олиб боради, умрни узок қилади.

Илоҳо, бетобларга шифо берсин, хонадонларда ҳеч ким дард чекмасин. Омин.

ЮРАК ХАСТАЛИКЛАРИГА ОИД ЎГИТЛАР

Кунга 70 – 100 г қора кишмиш майизни еб туриш лозим, мевалардан хурмо, ўрик эса чегараланмаган миқдорда истеъмол қилиниши мумкин;

* * *

Сабзавотлардан картошкани бугда пишириб яхшилаб эзиб, унга туз ва сарёғ қўшиб (60 – 100 г, бир боғ кашнични тўграб аралаштириб, суви қочган нон билан истеъмол қилиш фойдали;

* * *

Полиз маҳсулотларидан қовунни чекланмаган миқдорда истеъмол қилиш мумкин;

* * *

Донлардан нўхат, ловия, мош, гуруч, маккажўхори тановул этиб туриш тавсия этилади;

* * *

Ичимликлардан узок қайнаган ўрик суви, “мойи усул”ни, яъни 100 г асални 1 литр совуқ сувга солиб, паст оловда 600 – 700 г сув қолгунича қайнатиш ва уни чой ўрнида ичиш лозим;

* * *

Сабзидан, тутдан ва бошқа мевалардан пиширилган шинниларни суви қочган нон билан тановул қилиш, шунингдек, маълум миқдорда оқ қанд, шакар истеъмол қилиш ҳам мумкин.

* * *

Овқатлар: асосан суюқ ва сувселлик, қовурилмаган овқатлардан ейиш керак. Масалан, қиймали таомлар, қўй чарвиси (100 – 150 г) солинган шўрва, мастава ва угра ош кабилар жуда фойдали;

* * *

Қуюқ овқатлардан ширгуруч, ёғли ичак солинган шавла, манти, хоним, фақат пиезигина қовурилган серсабзи шлов тановул қилинади. Овқатларни ошқўклар, шакароб, мурч, қатик, зира, сиркалар билан истеъмол қилиш фойдалидир.

КЎЗГА ОИД ҮГИТЛАР

Кўзнинг қуввати одамнинг умумий соғлиғига боғлиқ.

300 г балиқ ёғини ҳар куни бир чой қошиқдан ичиб тутатилса, кўз равшан ва бақувват бўлади.

400 г женшенни ҳар куни 1 чой қошиқдан ичиб тутатса, кўзнинг кўриш қобилияти ошади.

Ҳайвон ёғларини истеъмол қилиш кўзга зарар.

Сурункасига суюқ хамир овқатлар истеъмол қилиш, кўз қувватини пасайтиради.

Оқин сувда, фавворада чўмилиш кўз нурини қирқади.

Уй чироқлари 40 – 60 w, иш чироғининг 25 w бўлгани кўз учун яхши. Ҳафтасига 25 w чироқ зарар қилади.

Асал, оқ қанд, шакар, мурабболардан бошқа ширинликлар кўзга зарар, кўзнинг қон босимини оширади.

Кўзни ҳафтада 1 – 2 марта нутрун эритмасида, памил, кўк чойларда, сабур баргининг қайнатмасида, 1 дона хом тухумни оқи қанча бўлса, унга шунча сув қўшиб, ювиш фойдали.

Ётиб ўқиш, сурункасига укроп истеъмол қилиш кўзга зарар.

Шамоллашга қарши ҳафтада бир марта қора зира дамламаси билан кўзни ювиш фойдали.

Кўзга сурма қўйиш унинг қувватини оширади.

Пиёз тўғраганда кўзнинг ёш тўкиши фойдали хол.

Шўр нарса кўзга ўта зарар.

Ҳамма мевалар, сабзавотлар, кўкатлар, полиз маҳсулотлари кўз учун қони фойда.

Димлаб пиширилган балиқ ҳамда жигар кўз учун фойдали.

Ётишда оёқни буглаб, тагига асалдан бозиллама қилиб, пайпоқ кийиб ётиш фойдали.

Ҳаммом кўз учун ўта фойдали.

Ҳар куни қовоқларни уқалаш кўз учун фойдали.

Совуқдан кўзни эҳтиёт қилиш мақсадида қовоқларга хом эритилган қора кўчқорнинг думба ёғини ёки асални суркаш лозим.

Кўз касалликларининг сон-саногини йўқ. Кўзингиз ҳаётингиз учун 90 фоизли аъзо.

ИЧНИ ҚОТИРАДИ

1. Анор пўстининг қайнатмаси;

2. Оқишоқ хўрда;

3. Янги ивигилган қатик;

4. Оддий жийда, ёнғоқ;

5. Новвот;

6. Қовурилган овқатлар;

7. Ловия;

8. Хандон писта, бодом;

9. Ширинликлар;

10. Пишлоқ;

11. Ухлаш, ётиш;

12. Қотган нон, нон талқони;

13. Қора чой;
14. Қахва.

ИЧНИ ЮМШАТАДИ

1. Ұрик, олма, олча, нок;
2. Арпа, сули қайнатмасы;
3. Бодринг, тарвуз;
4. Қалампир;
5. Ҳамма кўкатлар;
6. Ҳамма сабзавоглар;
7. Чилонжийда;
8. Лимон, апельсин;
9. Отқулоқ, ялпиз;
10. Оқ пиёз;
11. Хантал;
12. Кўк чой;
13. Қора андиз, эрмон;
14. Алоэ – сабур, далачой;
15. Маккажўхори попугининг қайнатмасы;
16. Жағ-жағ, ялпиз;
17. Угра оши;
18. Карам;
19. Узум, тоғ олча;
20. Қатик зардобы;
21. Офтобда тобланиш.

ҚОН БОСИМИНИ ТУШИРАДИ

1. Бұлғор қалампир и еки унинг сиқиб олинган суви;
2. Хом карам еки унинг сиқиб олинган суви;
3. Бақлажон, айниқса, унинг хоми;
5. Хом шолғом еки унинг сиқиб олинган суви;
6. Бодринг;
7. Қалампир;
8. Олча, тоғ олча;

9. Ер қалампир, унинг барги ҳам, илдизи ҳам;
10. Сарик сабзи;
11. Чилонжийда еки унинг қайнатмасы;
12. Отқулоқ, зубтурум;
13. Ҳамма кўкатлар;
14. Саримсоқ пиёз, кўк пиёз ва кўк саримсоқ пиёз, ан-
зур;
15. Лимон, апельсин, олма ва уларнинг сиқиб олинган
сувлари – шербатлари;
16. Маккажўхори попугининг қайнатмасы;
17. Нок, ўрик, олхўри, шотут;
18. Пиёзлар, айниқса, сафсар (сиёхранг) пиёз;
19. Равоч – чуқури;
20. Шафтоли ва унинг мағзи, барги;
21. Сарик зира;
22. Тарвуз;
23. Турп, узум чирмови;
24. Хантал;
25. Кўк чой;
26. Янтоқ, эрмон;
27. Қора андиз;
28. Арпа, сули;
29. Сано, исирик;
30. Қатик, қатик зардобы;
31. Угра оши;
32. Маврак;
33. Жағ-жағ, ажриқ томири;
34. Чашма(душ)нинг чапиштирилган иссиқ сувиға
бошни узоқ тутиш;
36. Ҳаммом;
37. Офтоб.

ИСИТМАНИ ТУШИРАДИ

1. Қора толни хўллаб, баданни енгил уриб чиқиш;
2. Ялпиз, ажриқ томирининг қайнатмасы;
3. Алоэ – сабур;

4. Қатиқ, қатиқ зардоб; қатиқ зардоб; қатиқ зардоб;
5. Оқишоқ хўра, гўжа;
6. Шафтоли ва унинг қайнатмаси; шафтоли;
7. Хом қарам ва унинг суви;
8. Полиз маҳсулотлари;
9. Шолғом, унинг суви;
10. Помидор;
11. Қалампир;
12. Олча, тоғ олча;
13. Чилонжийда;
14. Отқулоқ, барузуб;
15. Узум жингалаги;
16. Кўкатлар;
17. Димон, апельсин;
18. Маккажўхори попутининг қайнатмаси;
19. Чашма(душ)нинг чапиштирилган иссиқ суви ва бошни тутуш;
20. Сабзавотлар;
21. Кўк чой;
22. Қора андиз;
23. Олма ва унинг сиқиб олинган суви – шарбати;
24. Арца, сули қайнатмаси;
25. Угра оши;
26. Исирик суви;
27. Жисмоний иш, бадантарбия;
28. Ҳаммом, сувда кўп чўмилиш;
29. Баданни офтобда тоблаш;
30. Баданни, бошни уқалаш.

НАЪМАТАКНИНГ ШИФОБАХШЛИГИ

Наъматак мизожи иккинчи даражали иссиқлик, уруғининг таъми ширин, меваси узунчоқ – туҳумсимон итбурун харгул раъно-гуллар оиласига мансуб. У тўллайди, сўнг гул ўзаги мевата айланади. Бизда наъматакнинг

- 3 тури бор. Наъматакнинг бутаси тиканли бўлиб, меваси ҳип-қизил, баландлиги 1–6 метргача бўлади. Наъматак янврий ҳолда ўсади. Наъматак таркибида инсон саломатлиги учун керакли бўлган кўп дармондорилар мавжуд. Масалан, каротин, қанд ёғ, органик кислоталар, пектин ва бошқа моддаларга бой. Наъматак мевасининг қайнатмаси қуйидаги дардларга даво бўла олади:
1. Шамоллаш орқасида пайдо бўлган ҳамма нафас нулларидаги касалликларга;
2. Аёлларнинг бачадонидан қон кетишида уни ичириш зарур;
3. Шамоллаш билан боғлиқ бўлган беморлардаги иситмани туширишда;
4. Ҳазм йўллари яллигланганда қайнатмасини ичириш лозим;
5. Чипқон ярасини тезроқ пишириш учун чой сифатида ичиш керак;
6. Кўз шамолласа, ёшланса, шапоқлашса, говмижжа чикса наъматак қайнатмаси билан кўп марта ювиш лозим;
7. Совуқ мизожли одамлар учун қайнатмаси энг яхши чой;
8. Қовуқ, буйрак шамоллаганда ҳам ичиш, ҳам у билан ювиниш фойда беради;
9. Семизликни аста-секин йўқ қилади, чунки, у ичирилади, ювади, тозалайди ва кичик таҳоратни тезлаштиради;
10. Оғиз бўшлиғи шамолласа у билан фар-ғара қилинади;
11. Баҳорда ҳамма учун қувваг берувчи чой;
12. Болаларда шамоллашдан пайдо бўлган қизил тошмаларни қайтариши учун унинг қайнатмаси билан чўмилтириш лозим;
13. Наъматак болаларнинг сеvimли, ширин мевалари билан бири ҳисобланади.

Бироқ наъматакни жигар касаллиларида, қон босими-
да, қанд, тахт, темиракки, бавосир каби иссиғи ошиб ке-
тиш орқасидан пайдо бўладиган касаллиларда истеъмо-
л қилиш мумкин эмас.

Наъматак мевасининг қайнатмаси – шарбати шамол-
лаш туфайли юзага келган йўтал хасталиклариде муҳим
дорилар қаторидан жой олади. Уни қайнатиб, чой ўрни-
да ичиш ниҳоятда фойдалидир

* * *

Аёлларда учрайдиган бачадондан қон кетиш хастали-
кларида наъматакни узоқ қайнатиб, шарбатини ичириш
қон тўхташида кони фойдадир. Шунингдек, наъматак
қайнатилган сувда аъзо ювилади.

* * *

Ҳазм йўллари яллиғланганда ҳам наъматак қайнат-
масини мазкур хасталикни даволашда қўлланиладиган
дорилар сирасига киритиш мумкин.

* * *

Чиққон ярасини даволашда наъматак қайнатмаси бе-
морга чой сифатида ичирилади. Бунда қон тозаланади.
Ярагинг тез етилиши учун эса унинг шираси суртилади.

* * *

Кўз шамоллаб, тез-тез ёшланиб турса, шапоқлашса
ёки говмижжа чиқаверса, наъматак қайнатмаси билан
кўзни кўп марта ювиб туриш тавсия этилади.

* * *

Наъматак дамламаси совуқ мизожли ва қон босими
паст одамлар учун энг яхши чой ўрнини боса олади.

* * *

Қаттиқ совуқда қўл, оёқ ва бошқа аъзоларни шамол-
латган кишилар наъматак қайнатмасини бот-бот ичи-

турсалар, у танни киздиради, захарли моддаларни пе-
шобга ҳайдайди.

* * *

Қовуқ, буйрак шамоллаганда ҳам наъматак қай-
натмасини беморга тез-тез, иссиқ-иссиқ ичириб туриш
тавсия этилади. Яна наъматакнинг иссиқ қайнатмаси би-
лан қовуқ усти бир неча бор ювилади. Ушбу муолажадан
кейин бемор дардан халос бўлади.

* * *

Баъзи одамлар озиш учун доимо наъматакдан чой
дамлаб ичади ва ҳақиқатан ҳам семиз одамлар бирмун-
ча озади. Чунки наъматак қайнатмаси ични суриши би-
лан бирга танадаги ортиқча суюқликни пешоб орқали
ҳайдайди.

* * *

Жигар оғригини қолдиришда наъматак чой энг ши-
роболаш малҳамлардан бири бўла олади.

* * *

Баҳорда, “илик узилди” пайтида наъматак қайнат-
маси ҳамма учун қувватбахш чой ҳисобланади.

* * *

Мушаклар шамоллаганда, қорасон хасталигида
наъматак қайнатмасини оғриқ кўзгалган, хаста жойларга
суртиш дардни енгиллаштиради.

* * *

Болаларнинг шамоллаши туфайли баданига тошган
мавда, кизил, сувсиз тошмаларни даволашда наъматак
қайнатмаси асқотади. Бунинг учун мазкур қайнатмада
бола чўмилтирилади ёки кун бўйи бир неча бор у билан
ювилади.

* * *

Қон босими – хафақон, қанд касаллиги, шақика қаби бир қанча хасталиклар беморнинг иссиғи ошиб кетиши туфайли пайдо бўладиган дардлардандир. Бундай хасталикларни даволашда наъматак қайнатмаси даво эмас!

* * *

Иссиқ мижозли одамлар учун ҳам наъмагадан чой дамлаб ичиш маъкул эмас. Чунки у бундай одамларнинг ошқозон ости безига салбий таъсир этади.

Шунингдек, наъматак чой кўплаб ичилиши юз рангини сарғайтириб юборади.

ОФТОБНИНГ ШИФОБАХШИЛИГИ

Аллоҳнинг амри билан қуёш нури – офтоб инсонни бир қанча дардлардан фориг қилади. Қизиги шундаки, офтоб нури ҳаётдаги мавжуд касалликларнинг энг оғирини ҳам, яъни ҳакимлар, табибларнинг қўлидан келмайдиганларини ҳам беминнат даволайди. Уларнинг айримлари устида тўхталиб ўтамиз.

* * *

Маълумки, қон босими хасталиги, қанд, тахт (Паркинсон) қаби касалликлар одам баданида иссиқликнинг ошириши туфайли юзага келади. Аниқроғи кўп йиллар мобайнида истеъмолад қилинган кучли овқатлар, ширинликлар қувватининг маълум бир қисми сарф қилинмай баданда тўпланиб бориши оқибатида шундай хасталиклар пайдо бўлади.

Бундай касалликларни даволаш учун, масалан, ёз ойида ҳар куни 4 маротаба офтобда товланиш учун чиқиш лозим. Ҳар чиққанда бир соат товланиш kifоя. Офтобда чиқиш олдида қаттиқ ичиб олинади ва баданга 10–15 кунгача доғ қилинган пахта ёғи суркалади. Ҳар бир даво олиш соатида салқинга келиб, узок қайнаган ўрик суви

дан илиқ ҳолда тўйгунча ичилади. Июнь-август ойларида ҳар сафар офтобга чиққанда ярим соатдангина офтобда товланиш етарлидир. Куз ойларида эса, кунига 10–12 соат офтобда товланилади. Чунки куз ойи “юмшоқ”, шифолаш ҳисобланади.

Муолажа ҳаким ёки табиб назорати остида бажарилган нур устига нур бўлади.

* * *

Шамоллаш оқибатида юзага келган бир қанча дардларни ҳам ана шу беминнат офтоб нури даволайди. Аниқса, кексаларимиздаги қўл, елка, бўйин, бел, тизза, оғриқ оғриғи – бод касалликлари кечалари қақшаб, уларни қиннаб чиқади.

Бундай хасталиклар ўрта ёшларда, шунингдек, болаларда ҳам учраши мумкин.

Ушбу хасталикларни даволашда ҳам офтобга чиқиш товланиш яхши натижалар беради. Бунда яланғоч баданга 10–15 кунгача доғ қилинган пахта ёғи суркалади, офтобдан сояга ўтишда қаттиқ ичиб олинади. Ҳордик пайтида юқорида айтиб ўтганимиздек, узок қайнатилган ўрик сувида товланилади.

* * *

Эркакларгагина хос бўлган “чол касали” деб ағалувчи кичик таҳоратнинг тутилиши (аденома) хасталиги тоятда мураккаб хасталик. Уни даволашда ҳам офтобнинг хизмати беқийёсдир. Ёнғоқ мағзининг тўйилгани, асал, қора қушқорнинг чала эритилган думбаси кўшиб тайёрланган маъдам қовуққа суртилиб, офтобда товланиб, чалқанча товланилади.

Ушбу муолажани 1–2 ой давомида ҳар куни бажарилса, дарддан халос бўлинади ва бу хасталик бошқа қайталанмайди.

* * *

Хотин-қизларда кўп учрайдиган бир қанча қовуқ,

бачадон билан боғлиқ аёллар хасталикларини ҳам даволашда офтоб нури асосий даво манови бўлиб хизмат қилади.

Бунинг учун касалнинг турига қараб, табиб бир қанча малҳамлар тайёрлайди ва уларнинг ҳар бирини бемор қандай ишлатиш тушунтирилса бас, иншо Аллоҳ шифо топади.

* * *

Турли ёшдаги болалар, ўспиринлар, ҳатто йигитлар ҳам баъзан ёки доимо уйқусида кичик таҳоратни тутамайди. Бундай дардни даволашда ҳам табиб кўрса маси, дори ва малҳамларини қўллаган ҳолда қовуқни куймишни офтобга тоблаш билан дарддан холи бўлиш мумкин. Бунда асосий дори – офтобдир.

* * *

Буйрак шамоллаши билан алоқадор касалликларда табиб буюрган малҳамлардан суркаган, ичган ҳолда буйракни офтобга тоблаш ниҳоятда фойдалидир. Даволашни муддатини табибнинг ўзи белгилайди. Буйрак ташвиши хасталиги ҳам шу тартибда даволанади.

* * *

Оққон касалликларини даволашда ҳам офтоб ҳаридати энг муҳим шифокордир. Бу касалликлар ўта нозиринжиқ, мураккаб ва ўжарлигини ҳисобга олган ҳолда табиб ҳар бир муайян дармоннинг ўзига хос ва мос даволаш дастури орқали уни босқичма-босқич даволайди.

* * *

Суюк сили, ўпка сили, мушак сили каби касалликларни даволашда ҳам офтоб асосий шифокор бўлиб хизмат қилади. Усиз бу хасталикларни умуман даволаб бўлмайди. Бунда ҳам табиб ҳар бир бемор учун унинг ўзигагина хос бу даволаш тизимини ишлаб чиқади.

Фарзанд кўрмаслик муаммосини ижобий ечишда офтоб нури асқотади.

Бу дард ўзига хос кўринишларга эга. Шунинг учун табиб ҳар бир беморга алоҳида даволаниш дастурини ишлаб чиқади. Тажрибадан шу нарса маълумки, табиб кўр-атмаларига тўғри риоя қилинса, иншо Аллоҳ фарзанд-алаблар зурриёт кўриш бахтига муяссар бўлади.

* * *

Сарамас, қорасон, темиратки ва турли тошма касалликларни даволашда ҳам офтоб нури энг зарур воситадир. Лекин бундай хасталикларни даволашда муолажа ишларини албатта ҳақим, табиб бошқариб бориши шарт. Бемор ўзини-ўзи даволай олмайди. Юқорида келтирилган рўйхатнинг ўзи билангина офтоб нурида даволашни билан чегараланмайди, албатта.

Ушбу рўйхатга яна кўпдан-кўп хасталикларни киритиш мумкин. Офтобнинг шифобахшлик хусусиятини сақлаб адо этиш қийин. Ҳатто соппа-соғ одам ҳам ҳар йили даволашда офтобга яхшилаб тобланса, фойдадан холи бўлмайди.

* * *

Буйрак касалининг кўп турлари асосида шамоллаш шидати ва уни даволаш учун орқага, белга доғ қилинган давога ёғи суркаб, 1–2 ой давомида офтобга тобланиш лозим. Май ойида ҳар кунни 4 соат тобланиш тавсия этилади. Ҳар соатдан сўнг дам олишни унутманг. Июнь ойида эса офтобда тобланишни ярим соатдан 4 маҳал бажариш кирокдир.

* * *

Болаларда кечадиган шол хасталигини даволашда унинг баданига алоҳида тайёрланган балиқ ёғидан суркаб, ундан бироз ялатиб, офтобда тобланса, бола шол хасталигидан тuzалади.

Ушбу муолажани жавзо ойида, ҳар кунни 3 соатдан бажариш лозим. Лекин офтобга тобланишда ҳар соатдан кўп дам олдиришни унутманг.

КАШАНДАЛИК ИЛЛАТИ

Тамакининг барча тури, шунингдек, нос ҳам халқ табиобатида гиёҳванд моддалар туркумига киради. Фақат улар озми-кўпми кучсизроқ ҳисобланади.

Чекиш инсон учун фақат зарарли бўлиб, айниқе хотин-қизларимизга кўпроқ зарарлигини эътироф этишимиз керак. Сабаби, тамаки нафақат чекувчи аёлнинг балки унинг бўлажак фарзандининг ҳам ҳар томонлама касалманд бўлишига олиб келади. Яна шуниси борки, чекишга, бангиликка ружу қилган йигит-қизларимиз унда воз кечишга ниҳоятда қийналадилар.

Хуш нима учун тамаки зарар? Сабаби шуки, тамаки тутунининг таркибида никотин, углерод оксиди, углекишлота, олтингурут-водород бирикмаси, аммиак, цианид жавҳари каби одам учун зарарли йигирмадан орტიқ моддалар бор.

Чекувчи одам ҳар куни ҳаёт учун зарур бўлган тоза ҳавони меъёрига нисбатан 10 фоизча кам олади. Одам чекканида аввало, унинг оғиз бўшлиғи, қолаверса, бурукаваги, нафас йўли, сўнгра ўпкаси, юраги, қон томирлар шикастланади.

Ўпка яллиғланиши туфайли ундан юракка борадиган тоза ҳаво ҳам камади.

Оқибатда юрак уриши чекмаган одамникидан кўпроқ тезроқ уради. Қон босимини пайдо қилади. Томирлар зарарли томони шундаки, улардаги қонни султиради. Баъзан қонни лаҳталаштиради. Тутундаги никотин эҳсос тоналарининг тортишишига олиб келади. Бу ўз навбатида хотирани сусайтиради.

Маълумки, хомиладор аёл икки киши учун нафас олиши керак. Она қорнидаги ҳомила учун тоза ҳаво асосан озуқа ҳисобланади. Агар она чекса, бўлажак фарзанд лаҳфта ичида захарланиб улгуради. Ҳали туғилмаган бола да нафас қисил бошланади, бу ҳол унинг қалқонсимон безига салбий таъсир қилиб, буй ўсишини кескин сусайтиради.

тиради ва бошқа салбий нуқсонлар ҳам болада куртак ота бошлайди.

Кашанда онадан тутилган бола нимжон, елкаси чоғроқ бўлиб, унинг эмган сутида ҳам зарарли моддалар бўлганлиги туфайли боланинг доимо оғзидан сўлак оқади, гавдаси бир оз олдинга этилган бўлади. Бундай болалар вояга етганда ҳам ўзини-ўзи эплай олмайди ва баъзилари бора-бора жамият ҳисобига яшайди.

Шарқ аёлларига, хусусан ўзбек аёлларига тарихан кашандалик мерос ҳам, урф ҳам эмас. Бу оврунча бидъатларга берилишнинг оқибати, холос.

Кашандаликни ташлаш мумкин. Лекин буни чекишни аста-секин камайтириб бориш йўли билан амалга ошириш зарур. Шунингдек, чекишдан тийилиш учун турли дори-дармонлар ҳам бор. Бу ишда энг асосий омил ўз иродасини қўлга олишдир.

КҮК ЧОЙНИНГ ХОСИЯТЛАРИ

Күк чой мизожи 1-даражали совуқ ичимликдир.

Күк чой овқатни осон парчалайди, хазм бўлишини рағбатлантиради.

Мунгазам күк чой ичиб юрсангиз, у кичик таҳоратни рағбатлантиради ва ични равонлаштиради.

Күк чой асабни тинчлантириши билан бир қаторда, ширани оқади, тана ҳароратини қишда оширади, ёзда эса балани саклайди.

Күк чойдан тўйиб ичган кишининг чарчоғи кетади. У

хордиқни яхши чиқаради ва мушакларни сўлимлашти-
ради.

Кўк чой хотирани яхшилайдди, фикрлашни равон-
лаштиради.

Кўк чойнинг яна бир фойдали хусусияти – қонни
суюлтиради, томирларни кенгайтириб, қон юришини
яхшилайдди ва энг муҳими қондаги хилларни тозалайдди.

Кўк чой қон босимини пасайтиради, чунки у бадан-
даги ёғларни эритади ва қон томирларни кенгайтиради.

Шуни унутмангки, кўк чой нафас олишни яхшилайд-
ди, балтамни юмшатиб, кўчиради ва нафас йўлларини
тозалайдди.

Кўк чой қанд хасталигини даволашда кундалик чой
хизматини ўтайдди. Қондаги қанд соққачаларини камай-
тириб, қон таркибининг бир меъёрга бўлишини таъмин-
лайди.

Шуниси ҳам борки, кўк чой онгиз бўшлигидаги исит-
мани – ҳароратни пасайтиради.

Мунтазам кўк чой ичувчилар яхши биладиларки, ба-
дан териси рангини тиниқлаштиради, қон таркибидати
роёе моддасини мўътадиллаштиради, тери сирти кўк чой
билан артилса, ёғли доғлар аста-секин кетади.

Юқорида биз кўк чойнинг 1-даражали совуқ мизож
лилигини айтиб ўтдик. Демак, у одамнинг совуғини оши-

ради, вазнини камайтиради, натижада қорин ҳам кич-
ради.

Аксарият тери хасталигини даволашда, шунингдек
темирраткини йўқотишда ва бошқа яраларни ювишда кўк
чой энг фойдали воситалардандир.

Шу билан биргаликда кўк чой милкнинг иссини ошиб
кейтиб қолганда, онгиз бўшлиғида ярачалар тошганида
шохонг да асқотади. Яъни у билан ғарғара қилинади, пах-
тага шимдириб эмланади. Шунингдек, тез-тез кўк чойдан
ичиб турилади.

Кўк чой дамламаси кўздаги қон босимини тушира-
ди. Ҳар куни кўк чой шамасини олиб ташлаб, бир-икки
бор кўзларни ювилади. Тунги уйкуга ётишдан аввал эса
қовоқларга шамаси боғланади. Қарабсизки, 5–10 кун ичи-
да кўзнинг қон босими равонлашади.

Кўк чой юз терисини таранглаштиради, ажинларни
камайтиради.

Офтоб урганда ҳам кўк чой даво бўла олади. Бунинг
урун чой дамламасидан кўп миқдорда тайёрлаб, уни кат-
та жом(ванна)га солиб ўтириш керак ёки бутун баданни
кўк чой дамламаси билан намлаб чиқиш ва ундан кўп-кўп
ичиш лозим.

Кўк чой дамламаси билан бурун бўшлигини тозала-
шнинг, уни анча очади. Шунингдек, кўк чой қасмоқларни
суюлтириш хусусиятига ҳам эга.

Шуни унутмангки, сариқ касалида кўк чой жигар

хароратини бирмунча пасайтиради. Бунинг учун кўк чой шамасидан қорин-жигар устига чаплаб, боғланади ва уни тез-тез янгиллаб турилади. Чойни эса аччиқ дамлаб ичиш тавсия этилади.

* * *
Оёқ таги қизиса, терласа кўк чой дамламасининг бугига туриш зарур. У билан кўп бор буғланса, анча даво бўлади. Шамасидан оёқ тагига кечасига бозиллама тайёрлаб, пайпоқ кийиб ётилади.

* * *
Бош чаноғининг остида қон босими ошган бўлса, кўк чойни ичишдан ташқари у билан бошни бир неча марта ювиш тавсия этилади.

* * *
Кўк чойнинг аччиқ дамламаси кайфни тарқатади. Қуруқ кўк чойни майдалаб ейилса, қайт қилдиради ва спиртли ичимликлар танадан тезроқ чиқиб кетади.

* * *
Бадандаги иситмани тушириш учун ҳам кўк чойдан аччиққина дамлаб ичиш ва шундай дамлама сувда чўмилиш ниҳоятда фойдалидир.

* * *
Маълумки, кўк чой буйракни ювади, ундаги яллиғланишни даволайди ҳамда буйрак шамоллаганда иситмани тезда туширади.

* * *
Кўк чойни оч қоринга кўп ичиш зиёнлидир, чунки кўнгилни айнитади, ўқчитади, қайт қилдиради.

* * *
Саратон (рак) касаллигида одам танасида ёғлар кўпайиб, эскиргани сайин ўсимта пайдо бўлишига шароит туғилади. У астра ривожланиб, яллиғланади. Кўк чой эса ба-

дандаги ортиқча ёғни йўқотади, микробларни ўлдиради, натижада ўсманнинг ривожланишига ҳеч қандай шароит қолмайди. Шунга кўра, кўк чой хавфли ўсма хасталикларини даволашда муҳим дорилардан бири ҳисобланади.

Шунингдек, кўк чой семириб кетишга ҳам йўл қўймайди.

БАВОСИР ХАСТАЛИГИ ВА УНИ ДАВОЛАШ

Бавосир хасталиги пайдо бўлишига асосан иссиқлик овқатларни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш, спиртан ичимликларга ружу қўйиш, шунингдек, ширинликни меъёридан ортиқча истеъмол қилиш ва оғир жисмоний меҳнат сабаб бўлади.

Аёллар туғиш жараёнида ҳам бавосир касаллигига чалинишлари мумкин. Аёлларда учрайдиган бавосир касаллиги жигар хасталиги билан ҳам боғлиқдир.

Бундай беморлар қовурилган, ёғли овқатларни, қалин, кабооб кабиларни меъёрида истеъмол қилганлари маъқул. Ширинликларни, қандолатчилик маҳсулотларини илоҳи борица оз миқдорда тановул қилиш тавсия этилади.

Сут ичишнинг эса умуман хавфли томонлари бор, чунки, бир пайтлар пахтага метофосни ортиқча миқдорда ишлатиш оқибатида ер ниҳоятда зарарланган, оқибатда қора молларнинг жигари хасталанган бўлади. Натижада, сутда йиринг пайдо бўлади ва у қайнатилгани билан нуқулмайди. Сутдан қатиқ ивигилса, ширгуруч пиширилсагина у йўқ бўлади.

Аёлларга ва вояга етмаган болаларга оғир кўтариш ҳам мумкин эмас. Имкониётдан ортиқча юк кўтариш бавосир бўлишга олиб келади.

Даволаш усуллари:

1. Янтоқ ўтнинг поясини узоқ қайнатиб, ушбу қайнатма илиқ ҳолича бавосир жароҳатига сурилади. Янтоқ шундай ҳажмда қайнатилиши керакки, сув жигарнинг тус олсин.

2. Агар беморнинг қон босими бўлмаса, чой урнида наъматак дамлаб ичиши ҳам мумкин. Борди-ю, қон босими бўлса, унда чой ўрнида кийик ўтидан дамлаб ичиш лозим.

3. Ҳар кунни 2-3 та пиёзнинг сувини сиқиб, бир пиёла қайнаган илиқ сувга қўшиб, кунига 3 марта бавосир жароҳатини ювиш лозим.

АЁЛЛАРДАГИ БАВОСИРНИ ДАВОЛАШ

Аёлларнинг бир қисми турли сабаблар туфайли у ёки бу кўринишдаги ўзига хос хасталикларга чалинишади.

Халқ табobati бу дардларни асосан икки турга бўлади. Биринчисининг пайдо бўлиши замирида аёлнинг иссиғи ошиб кетиши ётса, иккинчи турининг келиб чиқиши учун асосий манба турли даражадаги шамол лашлар ҳисобланади.

Замонавий тиббиётда иккала кўринишдаги хасталикларнинг ўзига хос номлари мавжуд. Чунончи, миома вагинит, қон кетиш, полип, ўсма, эндометрит ва ҳоказо.

Касаллик ялиғланиш, сувланиш, шишиш, йиринглаш ва турли тошмалар билан кечади. Ҳар бир хасталикнинг ўзига хос кўринишдаги оғриги бўлади.

Иссиқлик ошиб кетиши туфайли юзага келган хасталикни даволашда қуйидаги муолажалар қўлланилади:

1. Даволаниш даврида қовурилган ёғли овқатлар қази, тухум, кабоб, сут, мол ёғи ва мош асло мумкин эмас. Ош пиширганда фақат пиёзнинггина қовуриб, сув қуйиб гўшт, сабзи ва бошқа масалликларни узоқ қайнатиб, охири ивйтиб қуйилган туручни солиб, дамлаш мумкин.

Ёғсиз мол гўштини қийма ҳолида ишлатса бўлади. Уни кун ора истеъмол қилиш даркор.

Овқатни доимо кўкат, аччиқ-чучук, қатик, сузма ва турли сиркалар билан тановул қилиш мақсадга мувофиқдир. Асосан суюқ овқатлар (хамирли таомлар, карам шўрва, пиёва, мастава кабилар) танашга яхши сингади. Юмшок ва

иссиқ нон ейиш мумкин эмас. Қатик нонни мабодо тиш оғриса, ивйтиб ейиш тавсия этилади.

2. Қатик, чучук сузма (творог), ширтуруч ва турли хил овқатлар ҳам мумкин.

3. Дўкон ширинликларидан фақат оқ қанд фойдаланилди. Қандолатчилик маҳсулотлари, қахва, какао, мўжаймоқлар таъқиқланади. Асал ейиш мумкин, унинг фойдаси ҳам бисёрдир.

4. Қора чой зарарли, кўк чой ичиш мумкин. Шунингдек, турли мевалардан тайёрланган шарбатлар ҳам тавсия этилади. Айниқса, тоғ олча, ўрик қайнатмаси айти мумлоо. Турли шифобахш гиёҳлардан қайнатиб чой ўрнида ичиш ҳам ниҳоятда фойдалидир. Масалан, ялпиз, тоғ райхони, баргизуб кабилар шулар жумласидандир.

5. Ҳафтада ёки 10 кунда бир бор ични қатик зардобда ювиш керак. Бунинг учун 1 л қатикка ярим литр қайнаган сувни қовутилган шўртак сувни қўшиб, бир қават доқада сувиб, осиб қўйилади, тагида албатта тоғорача турсич. 10-12 соатда зардоб тайёр бўлади.

Энда уни оч қоринга бирданга ичиб, ич суришишни кутинг. Бунинг учун бир, бир ярим кун овқат емай, қовқатганда қайнаган илиқ сув ичиб туриш керак. Акс ҳолда, зардобнинг кучи яхши таъсир этмайди.

6. Бемор аёл қоринни дам қилмайдиган барча хил меваларни четараланмаган миқдорда ейиши мумкин. Шунингдек, ҳамма сабзавотларни истеъмол қилиш ҳам фойдалидир.

7. Ҳар кунни наҳорда 100 г чучук сузма(творог) истеъмол қилиш керак. Ҳар кунни ётишдан аввал қайнатишган арпа сувидан илиқ ҳолда 1-2 пиёла ичиш лозим. Бунинг учун 1 кг арпани яхшилаб ювиб, 3 литр сувда то 2 литр қолгунча қайнатилади. Хуллас, табиб белгиланган кунгача ушбу қовқатмадан ичиб туриш лозим.

8. Пиёзни қайнатиб оғашдонда (духовкада) пишириб, беморнинг селини сиқиб, бир озгина сув қўшиб, ишлатиш мумкин бўлади.

9. Бемор ҳар куни кўк пиёз, селдерей ва карамни хом ҳолда истеъмол қилиши ниҳоятда фойдалидир.
10. Ҳафтада бир бор сурғи ичиб, ични ювиб туриш лозим.
11. Барча хўл мевалар мумкин, айниқса, олманга кўпроқ истеъмол қилиш яхши натижа беради.
12. Ҳар куни қайнатилган ўрик сувидан кам дегандан бир косадан ичиш фойдалидир.
13. Суви қочган нон истеъмол қилиш ҳам тавсия этилади.
14. Фақат мол гўшти мумкин, у ҳам иложи бўлса қийма ҳолида.
15. Ҳар куни қатик ичиб туриш ични равонлаштиради.
16. Асосан суюқ овқатлар истеъмол қилиш керак.
17. Ҳар куни ётиш олдидан 1–2 дона сабзи еб туриш ҳам фойдалидир.
18. Ҳар куни ётиш олдидан 1–2 япроқ откулоқни совуқ сувда чайиб, бавосир жароҳатига ёпиштириб қўйиш лозим.
19. Барча сабзавот, полиз маҳсулотлари ва асал шифо бахшдир.
20. Бир боғ исириқни майдалаб, бир челақ сувда 20 дақиқа давомида қайнатиб, челақ юзига ўртаси тешиқ тани қўйиб, унга ўтириш керак. Бу билан жароҳат ўрнни бугланади. Шу муоалажани мутлақ тузалиб кетгунча давом эттириш лозим. Бу сувни тўкмай ҳар куни қайнатиб ишлатса ҳам бўлади. Яъни бир боғ исириқ бир ойга бемалол етади. Унинг ўрнида ер қалампир(хрен) илдизини майдалаб қайнатса ҳам бўлаверади.
21. Ҳафтада бир бор ҳаммомда узоқ терлаш анча фойдали.
22. Кўп юриш ва енгил жисмоний машқлар билан бир қаторда, уй юмушларини бажариб юравериб керак.

Табобат тарихида аёллар бавосири билан улуғ табиблар шуғулланишган. Масалан, Абу Бакр ар-Розий (865–926) нинг ёзишича, агар орқа авратдан қора қон келса, демак, қабзият бор, жигар ҳам хаста ва беморнинг орағида хафақони бор. Шунда “муқл хаб дори” номли далаҳам ва исфиджобин истеъмол қилиш лозим, деб ёзган. Ҳакимнинг фикрича, оғриқ туҳум саригини суркаб олдирилади. Бавосирни даволашда пиширилган пиёз билан хурмони янчиб, орқа аврат устига қўйилса ҳам даво бўлади, деб ёзади у.

Аёллар хасталигини даволашда жуда кўп усуллар мавжуд. Биз кейинги ўғитларимизда бу ҳақда яна ўз фикрларимизни давом эттирамиз.

АЁЛЛАРДАГИ КАМҚОНЛИК ДАВОЛАРИ

Аёллардаги камқонлик хасталигини даволашда халқ табибларининг қуйидаги усуллари фойдали ҳисобланади:

1. Усул. Ярим қадок (200 г) қизилча (қизил лавлагини қуриб, майда тўғранг, унга офтобда қорайган, арзон тур-рдаги ярим қадогини ювиб қўшилади. Кейин беш пай-и (100 г) миқдорда шакарни аралаштириб, 3 литр сувга қилиб, то 2 литр қолгунча қайнатилади.

Энди ана шу шарбатдан ҳар куни 2–3 пиёла ичиб тури-лади. Шарбат тугагач, янчисини тайёрлаш керак. Қизиги қуридан, шарбатдан 2–3 пиёла ичилиши билан беморда қадокнинг узаришлар юз беради, ўша кунгидеك унинг юзига қуридан, ўзини анча яхши ҳис қилади.

2. Усул. Бир шиша “Қагор” виноси (қадим замонларда қадокни тайёрлаган узум шарбати)га бир қадок (400 г) шарбат қўйилади ва 4 литр сув қўшиб, 3 литр қолгун-ча қайнатилади, совутилади. Энди ана шу шарбатдан ҳар ку-ни 2–3 пиёла ичиш лозим. Бунда ҳам юзга қон югургани қайрилиши мумкин.

3-усул. Пиёзни пахта ёгида қовуриб, суви қочган но билан истеъмола қилиш ҳам мақсадга мувофиқ;

4-усул. Қўй чарвиси солинган қайнатма шўрва, гўшт ўрнида ичак, ундан ташқари ўрик, олча солинган ва фақат пиёзгина қовурилган шовла ҳам кони фойдалидир;

5-усул. Кун ора ловия ёки нўхат қайнатмаси, шунингдек, ўтда пишган маккажўхори истеъмола қилиш ҳам қонликнинг олдини олади;

6-усул. Пойчоқ – туёқ ва қалла гўштлири, хасиш истеъмола қилиш фойдалидир;

7-усул. Ширинликлардан асал, оқ қанда, сабзи шинни си дардга малҳам бўлади;

8-усул. Чой ўрнига асосан туршакни узоқ қайнати ичиш, шунингдек, наъматак, жийда пўстлоғи, тут, маъвул, ёнғоқ ва бодом мағизларини дамлаб ичиш ҳам қонни кўпайтиради;

9-усул. Асосан суяк овқатлар ичиш тавсия этилади. Гўшт иложи борича қийма ҳолида истеъмола қилинган маъкул. Овқат пиширишда пахта, жувоз, мағиз ёғларида ишлатилиши керак. Сарёғ энг яхшиси ҳисобланади;

10-усул. Овқатни ошкўк, аччиқ-чучук, қатиқ, гарм дори, мурч ва сирка билан истеъмола қилиш мақсадга мувофиқдир;

11-усул. Ҳамма мевалар ва сабзавотларни чекланматган ҳолда истеъмола қилавериш мумкин;

12-усул. Ёзда кунита икки марта 40 дақиқадан офтоб да ётиб ёки курсида ўтириб тобланиш тавсия этилади.

Биз юқорида камқонлик хасталигини даволашдаги халқ табobati усулларидан энг арзон ва осонларини изоҳладик, холос. Бу муолажани бажариш ҳар кимнинг кўлидан келади, деган умиддамиз.

БОЛАГА ҚИЗИЛ ТОШМАЛАР ТОШСА

Балзан кутилмаганда боланинг баданига майда қизил арсалар тошиб кетади. Бу тошмалар 4 хил бўлади. Уларнинг баъзи хиллари қичишади ва қашлаш натижасида пайда ярачаларга айланади, қонайди ёки тери устида пу-ракчалар ҳосил бўлади.

Болаларнинг баданига қизил нарсаларнинг тошиб келиши сабаби ҳар хил бўлиши мумкин. У ширинлик-нинг ортиқча истеъмола қилишдан, торт, пирожний каби ширин пишириқлар ҳамда музқаймоқни кўп истеъмола шиддан, қази, кабоб, сут ва қовурилган овқатлардан шовга келиши мумкин.

Шунингдек, совуқ, оқин сувда чўмилишдан, шамол-шандан ва захарли кўкаглар устида ётишдан ҳам қичима шовбо бўлади. Демак, ота-оналар, мураббийлар, тарбия-чилар ҳар бир боланинг овқатланиш тартибига, чўмили-шнинг уятибор беришлари, бола доимо катталар назора-тида бўлиши керак.

Охтиёткорликка қарамай, боланинг баданига шовбо тошиб кетган тақдирда уни даволаш чоралари қунданлардан иборат:

1. Сабур (алоэ) барги ичидати шиллик сувини бир марча докага шимдириб, боланинг баданини эмлаш ке-рак;

2. Сабур баргини майда тўғраб, уни сувда қайнатиб, шу сувда болани чўмилтириш керак;

Бунинг учун бир қадоқ (400 г) сабур баргини май-да тўғраб, бир челақ сувда 10–15 дақиқа қайнатиб, уни тоғорага қуйиб, болани солиш лозим ва сувдан чўмичда боланинг елкасига қуйиш керак. Сув қуйишни кўп так-рорлаш, сув совигач эса, болани тоғорадан олиб, бошқа сувда чўккамай, сочиқ билан артмай, устига чойшаб ёпиб, қўрғинни лозим;

3. Бир боғ исирикни бир челақ сувда 20 дақиқа қай-

- натиб, докада сузиб, сувини тоғорага қуйиб, болани ун ўтқазиб, чўмилтириш ҳам ниҳоятда фойдалади. Тоғорада сувни эртаси куни яна қайнатиб фойдаланса бўлади;
4. Болага кўк чой ичириш лозим;
 5. Оқшоқдан хўрда қилиб ичириш ҳам айнаи муллоа;
 6. Бола ҳамма мевалар, сабзавот, поллиз маҳсулотлар ва асал истеъмол қилиши мумкин;
 7. Нонлардан фақат суви қочганини едириш мумкин;
 8. Болани чўмилтириш учун ажриқнинг илдизин қайнатиб, унинг сувида бола баданини ювиш ҳам фойдаланган ҳоли эмас;
 9. Қора тол ёки шафтоли дарахти баргини қайнати унинг сувида болани чўмилтириш мумкин;
 10. Эрмон кўкатиғини қайнатиб, унда болани чўмилтириш мақсадга мувофиқдир;
 11. Тоза мўмиёни қайнаган илиқ сувда эритиб, боланинг баданига сурса ҳам анча шифо топади;
 12. Доғ қилинган пахта ёғи суркаш бола баданидан қизил тошмаларни камайтиради ва қичимадан фойда қилиши мумкин.
- Иложи борича болаларни асраб, уларнинг баданини қизил тошмалар тошишига йўл қўймаслик керак. Тўғри даволанса асорат қолмайди, бироқ арзимаган касаллик ҳам бола баданига маълум даражада зарар беради, боланинг касалликка қарши бўлган иммунитетини заифлаштиради, боланинг асаби бузилади.

ЖИСМОНИЙ БАҚУВВАТ ОДАМНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

1. Унга касаллик келмайди. Ҳатто юқумли касалликлар ҳам юқмайди.
2. Асаби мустаҳкам, тинч феълли, босиқ, қаноатли бардошли, кўркмас, сахий, меҳрибон, раҳмдил, ёқимли суҳбатдош, тили бурро, аниқ фикрли бўлади.

3. Унинг қадди қомади келишган, истараси иссик, юзи биройли ва бироз кулимсираб туради.

4. У доим одобли, тартибли бўлиб, бошқалардан ўз раъзилатлари билан ажралиб туради.

Жисмонан бақувват бўламан деган ҳар бир одам шилитидан бошлаб бадантарбия билан мунтазам шуғулланиши, тўғри овқатланиши, дам олиши ва ёқинлини, ишини маълум тартибга солиши шарт.

Бу борада авваламбор ота-оналар яқиндан ёрдам беришлари шарт.

СПОРТЧИЛАРГА ТАВСИЯЛАР

Жонанжон Ватанимиз шону шухратини оламга доврғ қилувчи, Алпомиш авлодлари бўлмиш азиз спортчиларимизга ҳам халқ табобатининг ажойиб тавсияларидан бири яъни шингил айтиш жоиздир.

1. Мушаклардаги қувватни мукаммал қилувчи бирдан бир дон – маккажўхоридир. Маккажўхори думбулини (сў-тасини) ўтда пишириб истеъмол қилинса, куч-қувватни шингилда оширади.

2. Суюқларим бақувват бўлсин, унча-унчуга синмасин, десангиз, мусабоқага бир ой қолганда 25 кун мобай-инда мумиёи асдан кунига ярим пиёла қайнаган сувда эритиб ичиб юринг, яна 1–2 граммини мумиёи аслини сув-да эритиб жисмоний ҳаракатда энг зўр келадиган бўйин-ларга, навларга, суяқларга уйқудан олдин суртинг.

3. Юрак чидамли, серқувват, зўриқишга бардошли бўлган десангиз, доимо овқатларингизда кўй чарвисини истеъмол қилинг. Кунига 100 г қора кишимиш енг.

4. Тез-тез нўхатли, ловияли овқатлардан тановул ичиб юринг;

5. Жонлар қонни етарли даражада ишлаб чиқиши учун кунига 100 г чучук сузма (творог) енг, ҳар куни 20 г хом

карам истеъмол қилинг, суви қочган нон еб, асал яла юринг;

6. Букиладиган аъзолар – тизза, бел, бўйи чиганоқлари яхшиланиши ҳамда фаолияти тикланиш учун ичадиган чойингизнинг кўп қисмини қайнатилга ўрик ёки туршак суви ташкил қилсин;

7. Мусобақага бораётган пайтда томирлардаги қоравон оқсин десангиз, кўк чой ичинг, мойи-усул ичиг (100 г асал 1 литр сувда то 600–700 г миқдорда қолгунча қайнатилса, мойи-усул бўлади);

8. Жисмоний машгулотларда кўзнинг фаолияти алоҳида ўрин тутлади. Кўз равшан бўлиши учун ҳафтада бир маротаба балиқ шўрва ичилиши лозим. Яна 200 г жигарни димлаб пишириб, истеъмол қилиш ҳам яхши натижа беради. Кечки уйкуга ётишдан аввал қовоқларингизга қора кўчқорнинг хом эритилган думи ёғидан қўл учидан суртиб қуйинг. Киприklarингиз илди зига сурма қўйиб ётинг. Эрталаб эса кўзингизни совунли совунли сувда ювманг.

ЗУЛУК ҚАНДАЙ ҚЎЙИЛАДИ?

Беморга зулук қўйиб даволаш ўзбек халқ табиобатида бир неча минг йиллардан буён қўлланиб келинади. Қўйчилик зулукнинг шифобахшлик хусусияти ҳақида эши ганларига асосланиб, зулукнинг қандай хасталикларга қай тарихда қўйилишини яхши билмасдан фойдаланиш шай.

Зулук асосан баданга, оёқ, қўлларга темиратки тоғи ганда қўйилади.

Шунингдек, оёқ томирлари бўртиб чиқиш хасталиги – тромбобфлебит дардини даволашда қўлланилади.

Бавосир касаллигида орқа авратнинг оғиз атрофида ўсмаларни йўқотишда ҳам зулук солиш жуда қўл келди. Қон босими хасталиги давомли тус олганда эса бемор

рошининг икки чеккасига зулук солинса, дард чекинади.

Зулук солишнинг бир қанча тартиблари, қонун-қондалари бор. Шунинг учун бу борада тажрибаси бор табиблар ушбу муолажани бажариши мақсадга мувофиқ.

Зулуклар шартли равишда икки хилга ажратилган: ҳалол ва ҳаром зулуклар. Ҳалол зулук махсус боқиб унайтириладиган зулукдир. Ҳаром зулук эса ариқ ва ёлтоқоқларда табиий кўпаядиганлари. Иккаласи ҳам бир на вазифани бажаради, яъни бадандаги қонни сўриб олади. Фақат, ҳаром зулукнинг думи очик, яъни тешик бўлади. Бу зулукни қўяётганда думини қора ип билан боғлаб думини керак, оқ ип билан боғланса сўрмай қўяди. Агар думини боғланмаса сўрган қонни думидан чиқариб юборадиган ва тўйиб, тишлаган жойидан ажралиб тушмайди. Ҳаром топилмаганда зулукдан икки марта ҳам фойдаланиш мумкин. Қондан тўйиб тушган зулукни қўлга солсангиз, қондан қонини қайт қилиб ташлайди. Ювиб яна ишлатиш мумкин. Лекин бу сафар тишлаган жойи қаттиқ оғрийдиган бўлади, ўрик доғучча пайтида зулук қўйилса тишлаган жойи оғринмайди.

Зулук қўйилаётган бемор кўркса, сесканса қон қочади ва зулук "тишламайди". Ишлатиб бўлинган зулукни қўйиб ташлаш лозим.

Ҳар қандай муолажа каби зулук ҳам ихлос билан қўйилиши керак. Қадимдан табибларимиз беморга зулук қўйишларида зулукка гапиришган, мурожаат этишган. Табибнинг мана бу тарзда: "Зулукжон, сен Худо таоло тоғи билан одамлар хасталигига даво бўлиш учун яратилгансан. Бу сен яхши кўрамин. Сенинг ана шу беморнинг (қондан) хасталигига даво бўлишингни сўраймиз. Қондан қонини сўриб ташла ва бизга ёрдам бер. Биламизки, сен бизга шифо бўласан. Зулукжон, биз сендан розимиз ва раҳмат айтганим."

Бизнинг зулук тишлаган жойдан қон оқиши тўхтамас-тир. Бундай ҳолларда қон оқаётган жойга чала қўйиб ташлаш лозим.

Фойдали ўитлар

Хайвонларнинг (қўй, эчки, мол, от) ўпқасини қовури истеъмол қилиш мумкин эмас. Акс ҳолда эртасигаёқ баданга қичима – кўтир тошади.

Шипшларни даволашда балиқ ёғи сурқаш, офтобга тутиш, ушбу ёғни истеъмол қилиб ёғиш даво бўлади.

Юздаги тиришларни ғоз ёғи, балиқ ёғи йўқ қилади.

Қоннинг ифлосланиши (уремия) касалидан тез-те қаттиқ зардобини ичиш, қайнаган исирик сувида тез-те жом (ванна) қилиб туриш асрайди.

Ҳар қуни темир билан ишловчилар қўлларини тез тез намақобда ювиб туришлари лозим. Кечқурун ёғин олдан қайнатилган исирик сувида қўлларни то сувоғунча солиб турсалар касал бўлмайдилар. Бир бо исирикнинг қайнатилган сувини 1 ой қайта-қайта исити ишлатса бўлаверади.

Инсон соғлиги учун энг фойдали уй – бу қўш синчли уй.

Ич кетишини оқ хўрда, нарфос суви¹, оддий жийда ва қаттиқ нон тўхтатади.

Қуюлган қонни чилонжийда яхши суюлтиради.

Суюқликни хўплаб ичинг, шимириб ичиш зарар.

¹ Нарфос суви – дорихоналарда сотилади.

Уйқуси қочган одам асал яласин.

Кукрак оғриси, билингки, ўпқанинг олд томони шамолалаган бўлади.

Кунгил айнишини беҳи, ёнқоқ, бодом, жийда тўхтата

Кумуш қошиқ ва умуман кумуш идишлардан фойдаланиш ошқозонга даво бўлиб, уни касалликлардан асрайди.

Оёқ оғригининг боднинг давоси 3 ой ёз офтобида тоб

Болаларга қатик ичиришининг ажойиб усули бор – шовқар сениб бериш.

Кесилган жойнинг қонини тўхтатиш учун оқ қандни тунуб босини, отқулоқ баргини ёғиш, мўмийе сурқаш мум

Қанча алавлани қонни кўпайтиради ва тозалайди.

Утқа еган касалини даволашда асосий дори: офтобда тобланиш ва бодом истеъмол қилиш.

Касал оғират ёнғил бўлса, эсда қоладиган, ёқимли туш

* * *

Кечкурун түйиб овқатланиш оғир, ваҳимали тушла
кўришга сабабчи бўлади.

* * *

Меърида гармдори истеъмом қилинса, одамнинг қо
айланиши яхшилашиб, овқатлари тез хазм бўлади.

* * *

Тиканли кактус баргини арчиб, хомлигича танову
қилиш ич кетишини тўхтагади. Бу даволаниш мизож
қуруқ-иссиқ одамларга тўғри келади.

* * *

Кўк мева ва кўк сабзавотларда дармондорилар яхши
пишиб етилган мева ва сабзавотлардагига қараганда
кўпроқдир.

* * *

Суюқ овқатлар семиртиради, куюқ овқатлар озди
ради.

* * *

Гуллар ичида инсон соғлигига эга фойдалиси – атир
гул.

* * *

Оёқ панжалари орасидаги замбуруғ ва тошмаларни
даволаш учун 1-2 ой ҳар куни оёқни қайнаган исирин
сувига то совуғунча ботириб ўтириш керак. Бир мар
қайнатилган исирик сувини иситиб 1 ой қайта-қай
ишлатиш мумкин.

* * *

Милк, бурун, томоқ каби аъзолар қичишса, деми
иссиқлигингиз ошиб кетибди. Энди совуқлик овқатлар
ўтинг. Масалан, қатик, суюқ хамир овқатлар, хом бул
қалампир, шафтоли, шакароб ва ҳоказо. Шунингд
хаммомга тушиб туринг.

* * *

Меъда нордонлиги баланд бўлса, уни пасайтириш
учун оддий денгиз тузи истеъмом қилиш лозим. Паст
бўлса кўтариш учун тоғ олча истеъмом қилиш керак.

* * *

Юздаги ажинларни йўқотиш учун ҳар куни 1 соат се
ни, лўкиллаб югуриш лозим.

* * *

Ақлни, зехни зиёда қилишда ғоз, ўрдак, кабутар, тус
товуқ, қирғий, ғули-ғули (ғуррак), товуқ, курка тухумла
рини истеъмом қилиш аҳамият касб этади.

* * *

Ари чақса, чаққан жойга сабур (алоэ) шиллигини ёки
саримсоқ пиёзни ишқаб сурканг ё бир бор сўриб туфлаб
танилаш.

* * *

Товонингизни хаммомда бир парча пишик гишга
ишқаб юнинг, дағаллиги кетади.

* * *

Помидорни, томатни ёғда қовурманг, қуяди. Сувда
қовурманг.

* * *

Аланик-чучукни дастурхонга тортиладиган пайтдаги
ни тановланг.

* * *

Овқатни албатта қопқоқли қозонда пиширинг.

* * *

Чарни ва суюқ овқатларни доим илиқ ҳолда ичинг.
Чарни парфас йулларини ва қизилўнғачни касал қилади.
Чарни томоқ, қизилўнғачдаги юпқа парда қуяди, натижа
да қизилўнғачни туфайли йўтал пайдо бўлади.

* * *
Овқатга чой содасини қўшманг.

* * *
Баъзи бир жойларда тук, жун чиқишини тўхтатмоқчи бўлсангиз, ўша жойларга чумолининг тухумини сурканг. Шунингдек, чумолини сирка билан эзиб суркаш ҳам мумкин.

* * *
Ҳомиладор бўлиш учун куён гўшти ва фаржи даво бўлади. Шунингдек, қовуққа ёғ суркаб, офтобга тугти қорайтириш лозим, шамоллашдан фориг бўласиз.

* * *
Истикско касалининг ҳамма турларини даволашда кийик, архар, кўтос, чумчуқ, кабутар гўшглари ёрдам беради.

* * *
Ҳафтада бир кун чой ичмай, мева-сабзавот истеъмо қилиш соғлиқни яхшилайди.

* * *
Олмани арчиб енг, чунки унинг юпқа, ёпишқоқ пўстлоғи хазм бўлмайди ва у танглайга, томоққа ҳамда ичак деворларига ёпишиб, узоқ туриб қолади. Натижада турли хасталиклар келиб чиқади. Айниқса болаларнинг нафас йўлларига ёпишиб қолиб, касал қилади.

* * *
Ўпка силига зогора нон фойдалади, офтоб ва исирик оғирликдан жом (ванна) қилиш даво бўлади.

Янги сўйилган хайвон гўштини ўша кунни танову қилманг, уни қайнаган сувда ювиб, хиёл тузлаб, 1-2 кундан сўнг тановул қилинг. Тинсин, захари кетсин.

* * *
Инсон учун энг фойдалиси пахта, ипак ва жун маҳсулатларидир.

* * *
Иссиқ чойда ва иссиқ сувда асал қуяди, яхшииси уни тановул қилиш ва илқ сувга аралаштириб ичинг.

* * *
Сувни идишларга олиб қўйиб, эртасига ишлатинг. Мабодо сув лойқа бўлса, унга аччиқтош солинг, яхши тинчиди.

* * *
Кабоб, кази, норинни сиркада "ўлдирилган" пийёз билан истеъмо қилинг.

* * *
Овқатини секин, яхшилаб чайнаб ейиш керак. Шунда оғирлик бўлиши осон кечади. Кунига 4 - 5 маҳал оз-оздан сувдан овқатланг.

* * *
Бурундан қон келса, демак, иссингиз ошиб кетибди, бошнингизда темир моддаси етишмайди. Давоси одди-ўр кун олмани етиб қорайтиринг. Давоси одди-ўр кун офтобга тутиб қорайтиринг. Қатиқ зардобидан ичинг. Бурунда иссиқлик овқатларни истеъмо қилмай туринг.

* * *
Овқатини алабга ошқуқлар, сиркалар, шакароб билан тановул қилманг. Шунда саломат юрасиз.

* * *
Овқат қабулдан қозонга сув қўшманг. Чунки совуқ сувдан энг осон овқатдаги дармондориларни парчалаб қолдирилади.

* * *
Тановул қилинган, демак, шамоллабсиз. Офтобда тановул қилиш осонроқ қорайтиринг, тез-тез ҳаммомга тутилинг, узоқ тиралинг.

* * *
Тановул қилган сувлардан чой қилиб ичиш учун ун-

дан 10-15 мисқолини сирланган чойнакда 8-10 дақик қайнатиш лозим.

Иссиқдан пайдо бўлган бош оғриғини тут, ерқалам пирнинг барги, отқулоқ, кўлмак сувда сузиш қолдиради.

Кунжутнинг оқи ҳам, қораси ҳам хотирани тиклайди. Кунора 2 граммдан бир ой мобайнида истеъмо қилинади.

Овқат билан суюқликни кўшиб ва аралаштириб ичманг. Овқат еб бўлгач, бир оздан сўнг суюқлик ичганмаъкул.

Ётиш олдидан икки пиёла қатиқни ичиб уйкуга кетган кишининг кагта таҳорати равон бўлади.

Кўтирли қичима иссиқдан бўлса, эчкининг иссиқ қони, шунингдек куённинг иссиқ қони даво.

Шафтоли баргининг қайнатмасини ичиш иситманг туширади.

Ухлаш олдидан ёнғоқ истеъмо қилиш соғлиққа зарар.

Асал билан ёнғоқни ҳеч қачон биргаликда тановул қилманг, ёнғоқли мевалар (майиз, бодом кабилар) билан тановул қилинг.

Шаҳватни жонлантиришда кийик, ўрдақ, бедана

мумчуқ, кўтос, архар гўштларини истеъмо қилиш керак.

Тунда қора толнинг сербарг майда шохчаларини тўшаб ётилса, иситма тушади.

Чаён чақса, чаён эритмасини² сурканг ёки кўп марта унда жойини сўриб, туфлаб ташланг. Илон чақса ҳам шундан қилинг. Яна бир дори – чаққан жойга гугурт чўпининг қуёндати дорини қириб олиб, хўллаб чаплаш керак.

Оқар сувда кўп чўмилиш кўз нурини қирқади, буй-қовоқа ҳам зарар, баданни захлатади.

Мумийни бир кеча-кундузда 1 мисқол (грамм)дан ыртқ ичиш мумкин эмас. Суркаганда эса, қанчалигининг азамини пук.

Сабзавотларни арчишдан олдин ярим соатдан бир соатгача совуқ сувга солиб кўйинг, таранг тортади, юпка арчилади.

Қонини кам бўлса, хар куни қизил лавлагидан пичиритиб тановул қилинг. Кунига ярим қадоғи (таҳминан 100-200 г) етарлидир. У қонингизни ҳам тозалайди.

Нутула кишининг иссиғи ошиб кетиши туфайли бўлса, нутул, сабур, шолғом, турп, шакароб ва офтоб даво. Хом бақлажон қанд касалига даводир.

Бувратингиз оғривса, хар куни тарвуз, бодрингни кўп тановул қилинг. Улар ювиш хусусиятига ҳам эга.

Чайини кўриш, туйилгани ва сувда қайнатилгани.

Кўён гўшти, кабутар гўшти, типратикан гўшти сийдик йўлини очади.

Газета, китоб қоғозларига овқат, нон ўраш зарар, унда кўргошин моддаси бор.

Буйрак ва ўт пуфагидаги тошларни чиқариб ташлаш учун бир йиллик наъматак томирини чой ўрнида дамлаб ичилса-ю, эрталаб 100 150 мисқол қирилган сабзи истеъмол қилинса, айни муддао бўлади.

Совуқ сув ичгандан кўра яхна чой ичган маъқул, чунки совуқ сувда касаллик туғдирувчи зараркунандалар сероқ бўлади.

Бир қанча касалликларда, масалан, ўпка силида қор ёмғир сувларидан чой дамлаб ичиш фойдалидир.

- Донишманддан сўрадилар:
- Дарднинг келиши нимадандур?
- Донишманд жавоб берди:
- Баднафслиқдандур.
- Донишманддан яна сўрадилар:
- Давоси недур?
- Донишманд жавоб берди:
- Нафсни тийишдур.

Гўшт ва сабзавотларни бутун, яхлит ҳолича ювиб кейин майдалаб тўгранг, акс ҳолда ҳамма мазаси сувга чиқиб кетади.

Соппа-соғ одамлар ҳам қор, ёмғир сувидан овқат

илса, чой дамласа ёки уни иситиб чўмилса, саломатлик учун ниҳоятда фойдалидир.

Катта таҳоратингиз ҳар куни 2 - 3 марта амалга ошса даммак, жигарингиз, ҳазм йўлларингиз соппа-соғ экан.

Тозаланган, арчилган сабзавот сувда узок туриб қолса, дардлати киши саломатлигини таъминловчи дармондориларнинг кучи анча қирқилади.

Бехи уругини янчиб, истеъмол қилиш юрак хасталикни даво.

Олтишдан ршган одам ҳар куни ёки кунора навбаги билан бошини, елкаларини, бел ва қуймичини, тиззаларини иссиқ чашмага (душга) тутиб иситсин, қизартирсин дамиша соғлом ва тетик бўлади.

Овқат билан қўшиб тановул қилинадиган сабзавот, мена ва ошқўкларни тозалаб, ювиб, тўграмасдан бутун-бутун дасгурхонга тортган фойдали.

Ялғиз ва ерқаламғир (хрен) нинг илдизи мўртлашган сувларни мустаҳкамлайди. Бу хусусият, мўмийё, асалда ҳам бор.

Пес юкумли эмас ва унинг инсон саломатлигига ҳеч қандай зарари йўқ.

Узум чирмовити қон босимини туширади, шунинг-дан, меъдада нордонликни кўтаради.

Сопша-соғ одам ҳам ҳар йили ўзини офтобга тобла-
янада соғлом бўлади.

Инсон жигари 4 нарсани хуш кўради: хом қарам, тве-
роғ, қаттиқ нон ва асални.

Ёзда кўлмак сувда соат 5 дан кейин 1-3 соат сузиб чу-
милиш асаб хасталигини даволашда гоят фойдалидир.

Ҳар куни эрталаб тоза қумуш қошиқ билан тил усти-
тозаланса, кечаси билан тил устида тўпланган хилтлар ке-
тади.

Соғлом одам мавсумда ҳар куни 2-3 дона шафтоли
манизини тановул қилиб юрса, соғлиғига фойдалидир.

Ўсимлик ёғида пиширилган овқатлар соғлиққа кони-
фойда.

Янги овқатга эски овқатни кўшиш, аралаштириш асло
ярамайди, таъми бузилади, ҳазм бўлиши ёмонлашади.

Овқат еб туриб китоб ўқиш ошқозонга ўта зарардир.

Туш кўришга мизожнинг ҳеч қандай алоқаси йўқ.

Иссиқ ва юмшоқ нонларни тановул қилиш саломат-
ликка зарар. Суви қочган нон, қаттиқ нон ҳамда талқон
инсон саломатлигини яхшилайди, ошқозон, жигар касал-
ликларига даво бўлиб, қонни тозалайди. Қаттиқ нонни
ивитиб истеъмол қилиш ҳам мумкин.

Кимки ҳар 10-15 кунда бир марта шомда 1 литр қаттиқ
ардобини ичиб, ичтини ювса, у қон босими, қанда, баво-
нда, ошқозон оғриғи каби хасталиклардан фориғ бўлади.

Эрталаб уйқудан тура солиб нонушта қилманг, ора-
дан кам деганда бирор соат вақт ўтсин.

Эрталаб чой ичганда суви қочган ноннинг ҳар тиш-
манига асал сурқаб истеъмол қилинса, ҳеч қачон йўтал
шадовга қилмайди. Йўтали бўлса, маълум муддатдан сўнг
дувалди кетали.

Овқатланган захотилгиз уйқуга ётманг, орадан кам де-
гандан 1,5 соат вақт ўтсин.

Ҳеч қачон ноннинг куйганини тановул қилманг,
унин олиб ташланг. Ноннинг куйган қисми зарарли
этибланилади ва у аста-секин инсоннинг бутун аъзоларини
азарлаб, умрини қирқади.

Сувқул томири тортишишга иккита сабаб бўлади:
биринчиси шамоллашдан, иккинчиси қувват камайиши-
дан. Ва булса уш жойни офтобда тоблаб қорайтиринг.
Қонни булса булаб ташчада ётсинг, ҳаммомга тушиб, узок
тортиб.

Ҳар куни катта таҳоратдан сўнг албатта орқани совук
сувдан ювинг. Бу билан сиз бавосил касаллиги бўлишига
ива қувватлана.

Кулду, анулаб айтиш одамни соғайтиради, умрини
қайтарилади.

Ётиш олдидан сабзи истеъмом қилиш соғлиққа фойда

* * *

Борди-ю, сабзи, пиёз музлаб қолган бўлса, уларни ташламанг, қайнаб турган сувга солиб, музини тушириб сўнг ишлатинг.

* * *

Апельсин ва лимонни узоқ сақлашни истасангиз уларнинг устига доғ қилинган пахта ёғи суркаб, усти ёпи идишда ёки целлофанда, салқин жойда сақланг.

* * *

Қуруқ чойнинг хидини хушбўй қилиш учун уни лимон ёки апельсиннинг қуритилган пўчоғидан солиб қўйинг.

* * *

Ошқўклар бузилмасин учун уларни ювиб, қуритиб қопқоқли шиша идишда совуттигда сақланг.

* * *

Сўлиган ошқўкларни жонлантириш учун уларни сиркали совуқ сувга бир оз солиб қўйинг.

* * *

Сабзавот, ошқўкларни ҳўл латтага ўраб, совуттигидан ниғ пастиди сақласангиз узоқ муддат янги узилгандай турлади. Латта қуриса қайта ҳўлланг.

* * *

Хом тухумни совуттигда 2 ҳафтагина сақлаш мумкин. Узоқ сақлаш учун ҳар бир тухумни қоғозга ўраб қўйинг ва ҳар ҳафтада қоғозни алмаштириб туринг.

* * *

Қора ва оқ нонни алоҳида-алоҳида сақланг.

* * *

Нонни сирланган идишда сақланг – узоқ туради.

* * *

Табабат қондаси бўйича полиз маҳсулотлари нонсиз истеъмом қилинади.

* * *

Нордон мевалар кекиришни тўхтагади.

* * *

Сурункали қаттиқ йўталиш даббани пайдо қилади.

* * *

Катта таҳорат келганда дарров боринг, акс холда ахлат синага кутарилади, бу ҳол яхшиликка олиб бормади.

Сувқ синганга, лат еганда энг асосий даво – мўмийё. Уни суркаш ва ичиш лозим.

* * *

Туннинг ўзини ишлатгандан кўра, намакоб қилиб ишлатган афзалроқ.

* * *

Нисон жигарининг касаллинишига учта нарса сабаб бўлади: қовурилган ёғли овқатлар, дўкон ширинликлари ва юмшоқ, иссиқ нон.

* * *

Ётилиб пишган бодринг уруғида оқ "сут" бўлади. Уни яхши чийнаб истеъмом қилинса, буйракни ювади, алоҳида.

* * *

Аскарлар ёзда далада машқ қилганларида пайпоқ, шилта остига баргизуб барглридан солиб олсалар кавармайди.

* * *

Ёзда аскарларга янтоқдан чой дамлаб бериш керак. Янтоқ иссиқни олади, ҳазм ва сийдик йўллари яхшиланади.

* * *

Аскарларга доим суви қочган нон бериш керак. Н
уларнинг соғлиғини яхшилайд.

Аскарларга ҳафтада 1-2 кун чой ўрнига доғ су
(қайнатиб совитилган) ичириш лозим. Бу ични юви
бўлади, доғлар кетади.

* * *

Ёзнинг иссиқ кунлари кимгадир салбий таъсир қи
либ, ўзини ёмон сезса, унга аччиқ кўк чой ичириш, бо
шини ҳам шу чой билан ёки сабур (алоэ) баргининг ичи
даги шиллиқ билан кўп маротаба ҳўллаш, эмлаш керак.
Тоғолчани қайнатиб ичириш керак; қора толнинг ма
да шохчаларини барги билан совуқ сувда ҳўллаб, бадани
ни яланғочлаб, енгил уриб чиқиш керак; қатик ичириш
керак.

* * *

Кўзга говмижжа чиқса, эритилган думба ёғидан су
каш лозим. Тез ҳамда беозор тузалади ва бошқа чиқмайди.

* * *

Умуртқа поғоналари чарчқдан ёки лат еганд
оғриси, кечаси ётишда умуртқа поғоналарига эритилган
мумиё суркаш ва 1 граммини ичиш лозим. 3-4 кун
мутлоқ тузалади.

* * *

Кичик таҳорат тутилганда садақайрағочнинг "ганг
чаларини" қайнатиб ичилса, даво бўлади.

* * *

Ўпкада тешиқлар бўлса, бўрсик хайвонининг ёғид
кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичиб, гўштидан шўри
қилиб 1 ой ичса, даво бўлади. Борди-ю бир ой етарли бў
маса яна бир ой давом этсин.

* * *

Оёқ оғриғи иссиқдан, қон босимидан бўлса, бир ой

сирик сувида буглатиш лозим ёки оқин сувига ҳар кун
0 ланққа солиб туриш лозим.

* * *

Жангар оғриси, турпни қиймалаб, бир ҳафта оёқ тагига
боғлаб ётиш лозим. Шу даврда қовурилган, ёғли овқатлар,
ширинликлар еманг.

* * *

Тун кийиб кетмон чопиш соғлиққа зарар, оқ яқтак
иниб чопинг.

Қон босими бор, қанд касали бор одамлар меъёрида
қоламшар(гармдори) истеъмол қилиши керак.

* * *

Забтун ётиши лабга, ковоқларга суркаб туриш лабни
шароли, бичимли қилади, кўзни қувватлантиради.

* * *

Ҳар кун кимки ётишда юзига қатик суркаб ётса, юзи
шароли бўлади.

* * *

Помидор юрак фаолиятини яхшилайд.

* * *

Нолан оёқлар оғриғига 2 кг пиёз 2 коса сувда то сув ту
сузгач қайнатилиб, кечаси оёқ тагига боғлаб ёгилса, даво
бўлади. Бу муолажани бир ҳафта қилиш лозим.

* * *

Нанино, эзлиб кетган, еб бўлмайдиган қовунлардан
3-4 тасини паллалаб қириб, унинг сувида чўмилиб, оф
тобда куритиб, қийиниб олинса ва бу ишни мавсумда 2-3
марта бажарилса, янаги қовун пишиғигача бир қанча қа
рғанилардан халос бўлади.

* * *

Ҳафтада бир марта чой содасининг сувдаги эритма
ни билан куз ювиб турилса, кўз оқи - тиниқ оқ, қораси
тиниб қора бўлади.

* * * * *
Узоқ шаҳарга, қишлоққа боргач, албатта, икки иш
қилинг: қатиқ ичинг ва ҳаммомга тушинг. Шунда аъзол
рингиз янги жой ҳавосига мослашади.

* * * * *
Сабзавот, полиз маҳсулотлари етиштиришда солини
диган селитра одамни шамоллатиш, совуғини ошириш
хусусиятига эга.

* * * * *
Ҳаммом чарчоқни босади, ҳордиқни чиқаради ва
маълум фоизга умумий соғлиқни яхшилайди. Ҳаммомга
тушган кун – соғлиқ байрами!

* * * * *
Иссиқ мамлакатларда, шунингдек, Марказий Осиё ўл
каларида шоколадли ширинликларни камроқ истеъмо
қилган маъқул, чунки уларда жигар фаолиятига таъ
сир этувчи, таркибини ўзгартириб юборувчи омиллар
мавжуд.

* * * * *
Овқатланиш ораси 3-4 соат бўлиши лозим, шу вақ
ида ҳазм жараёни осон кечади. Ошқозон хасталикларин
нинг аксарияти ногўри овқатланишдан келиб чиқишини
унутманг.

* * * * *
Кунтабоқар уруги – писта чақичдан унчалик фойда
йўқ. У нафас йўллари шиллиқ пардасини шикастлайди,
тиқилма ҳосил қилади. Тилни ўйиши ҳам мумкин. Хан
дон писта эса бундай қусурлардан мустаснодир.

* * * * *
Қовун, хурмо, узум балғамни яхши кўчиради. Айниқса
хурмо ўз хусусиятларига кўра, таркибидаги дармондорин
лари туфайли анжирга яқин туради. Юрак хасталиклар

нинг барча турлирида, диққинафас хуружида, истиско
ҳасталигида хурмо истеъмо қилиш кони фойдадир.

Шунингдек, у томоқ без (бодомча)ларининг ял
инишида, йўтал зўрайганда, танглай оғриганда ҳам
инфобахш малҳам ҳисобланади. Хурмо кишини тўқ
сутади, қувват бахш этади.

* * * * *
Қадим-қадим замонларданок табиблар бир қанча хас
таликларга дулана мевасини тавсия этганлар. Чунончи:
Юрак томур хасталиклари, бош айланиши, пешоб тути
лиши, томурлар касаллиги ҳамда қувватсизликда дулана
нинг инфобахшлик хусусияти каттадир.

* * * * *
Гўёни зўраб, ёгда қовуриб, бир оз туз сепиб, суви
қовун пон билан истеъмо қилиб турилса, камқонлик
нинг олдани олин мумкин.

* * * * *
Ҳаммомларнинг инфобахшлик ва чиқтирувчилик
хусусиятини охирида оёқ остининг иссиқ бўлишига
диққат беринг.

* * * * *
Юзон селитрасининг бир маромда ушлаб туриши
урун қувватларга уягибор бериши лозим:

1. Истеъмо қилинган овқатнинг қуввати сарф
қилинган кун миздорига тенг бўлиши лозим.

2. Истеъмо қилинмаётган овқатлар ва суюқликларнинг
табиини жаздан (экологик) тоза бўлишига аҳамият бе
ринг қорак.

3. Шамоллаб қолнидан эҳтиёт бўлган ҳолда, баданни
иниқсиринг, оғиз бўшлиғини ҳаммиса тоза тутиш лозим.

* * * * *
Соғлом аъзол устиришда энг муҳим омиллардан би
ри, бир фаранга билан иккличи фарзанднинг оралиги

кам деганда 5 йилни ташкил қилишидир. Бу онанинг с
ломатлиги учун ҳам ниҳоятда фойдалидир.

* * * * *
Камқонлик (анемия) хасталигини даволашда бир неч
усуллар бор. Шулардан бири: картошкани пўстлоғи бил
лан буғда пишириб, кейин пўстлоғини арчиб, унга озгин
сариеғ солиб, эзиб, устига ош қошиқда пиёздоғ қилинга
ёғ қўшиб, бир боғ кашничдан тўғраб, ҳаммасини арала
штириб, суви қочган нон билан истеъмол қилишдир.

* * * * *
Сочини олдириб юришнинг ўзига хос афзалликлар
бор. Бунда бош яхши нафас олади, чунки бош терисид
ва кирлар яхши ювилади. Бошни озукалаш осон бўлади
Бош териси қичишмайди.

* * * * *
Ҳар куни тишингизни тиш пастаси билан югани
гизда унга ярим грамм нутрун кукунни (чай содаси) да
қўшиб ювсангиз, сарғайган тишлар опшоқ тусга киради.

* * * * *
Кўз хасталанмаслиги учун ёруғликдан тўғри фой
даланиш муҳим аҳамиятга эга. Уй чироқларини ўрточ
ёруғлиги кўзга зарарсиз бўлиши учун 40–60 ватт лам
почкалардан фойдаланишингиз мумкин. Ёзув хонтахтас
устидаги чироқ 25 ваттли бўлгани маъқул. Ташқаридаги
йўлакка эса 15 ваттлиги ҳам бўлаверади.

* * * * *
Энг шифобахш нон сув теғирмониде тортилган унда
ёпилган нон эканлигини унутманг.

* * * * *
Мошли таомларни сурункали истеъмол қилиш
қичима хасталигини келтириб чиқаради.

* * * * *
Одам танасидаги ҳар бир аъзони ўзига хос уқалаш

суллари бор: юрак, ўпка, ошқозон каби аъзоларни
вақти-вақти билан уқалаб туриш саломатликни тиклай
ди. Фақат ушбу муолажани тажрибали табиб назоратида
муолага ошириш лозим.

* * * * *
Қорин қаттиқ оғриб, ухлатмаса чашма(душ)даги иссиқ
уява бир соат мобайнида тутиб турсангиз оғриқ таққа
қолмай. Шунингдек, оғриётган қоринни ўтга, чўтга ёки
сөөктер иситтичга тоблаб ётиш ҳам оғриқни анча камай
тиради. Лекин оғриқ тўхтаса ҳақим ёки табиб маслаҳати
билан даволанишни унутманг.

* * * * *
Бошингиз бот-бот оғриб турса, бошингизда қон бо
симни кутарилган бўлса, ҳар куни ётишдан аввал бир ош
қонниқ сабур баргининг ичидати шиллиқ сувини йиғиб,
унни бош терисингиз оғриган жойларига суртинг, оғриқ
қолмай. Шунингдек, бош оғриғини даволашда жинс
Пеннонага қарам ёки қалин арчилган турп пўчоғини
тоблаб қуйиш ҳам бош оғриғанда яхши натижалар бера
ди.

* * * * *
Қулави қон босими ошган бўлса, кун ора дамланган кўк
нон намасини олиб ташлаб илиқ холида кўзларингизни
ювиш. Қула босими аста-секин мўътадиллашади.

* * * * *
Қула шимолағанда уни тез-тез илиқ қора чойнинг тин
дирилган сувида ювиб туриш фойдалидир.

* * * * *
Сирқатлангандан сўнг қорин қаттиқ оғриб қолса, қорин
рентген асал суртиб, бир соат мобайнида ўтга тоблаб ётиш.
Ушбу муолажани амалга ошираётганда киндикни қоғоз
билан тўсиб қуйишни унутманг, акс ҳолда терининг бу
нонни қисми қуйиб қолиши мумкин.

* * *

Озми-кўлми, мунгазам равишда хом карамдан исте-
мол қилиш кўз нурини равшанлаштиради.

* * *

Бўйга нисбатан одамнинг вазни оғирлашса ёки акси-
ча енгиллашса, хогиранинг ёмонлашувиغا сабаб бўлади
шунинг учун ҳам бўйга нисбатан вазн мутаносиблигини
кузатаб юринг.

* * *

Атиги 10–15 дона ўрик меъдани тўқ тутиши мумкин.
ҳар қандай шоколаддан афзалдир.

* * *

Бошнинг ўзида алоҳида қон босими ошган бўлса, уни
сабур гулининг барги ичидаги шиллигини суркаш, олчи
сувида эмлаш, мевасининг шарбатидан ичиш, қатиқ зар
добида эмлаш ва уни ичиш, лимон шиллигини суркаш
аччиқ дамланган кўк чойнинг шамасини олиб ташлаб
унда бошни эмлаш ва шу чойдан ичиш, ажриқ томир
ва шафтоли барги қайнатмасида эмлаш, узум жингалати
ни истеъмол қилиш, қоратол барги қайнатмасида бошни
ювиш ва кўл сувида чўмилиш кони фойда бўлади.

* * *

Ёзнинг иссиқ ойларида кўзнинг нурини асраш мақ-
садида қора кўзойнак таққан маъқул. Бу кўзни ортиқчи
қисилишдан асрайди ва кўз нурини тежаб сарфлашга ёр-
дам беради.

* * *

Кўлнинг тирсакдан юқориси елка аралаш оғриси му-
миёи аслдан 0,5 граммини иккига бўлиб, бир бўлагини
тил тагига ташлаб шимиш, бир бўлагини эса қайнатан
илиқ сувада эритиб, тирсакдан юқорисига суркаш тавсин
этилади. Ушбу муолажа бир ҳафтагача давом эттирила-
ди.

* * *

* * *

Ич кетанида қаттиқ нон, қайнаган сув ва оқишқок хўр-
да истеъмол қилиш, янтоқ дамлаб ичиш лозим. Шунинг-
дек, шарфос қайнатмасидан кунига бир пиёладан ичиш
керак.

* * *

Ҳар қандай жигар хасталигини беҳинг суви даво-
лабди. Ушбу мева шарбатини кунига 1–2 коса ичиб бориш
лозим. Неча кун ичиш бу касалликнинг оғир-енгиллигига,
ёки янгилигига ва дардманднинг мизожига боғлиқдир.

* * *

Маълумки, юрак киши танасидаги барча оғирликни
ўз ичмасига олган аъзодир. Шундай экан, ҳар қандай
юрак хасталигини даволашда овқат миқдорини ва қува-
тини бироз камайтириб истеъмол қилиш лозим.

* * *

Хотин-қизларнинг саломатлигига ижобий таъсир
кўрсатувчи тақинчоқлар – кумуш тақинчоқлардир.

* * *

Ҳар қандай беморни даволашда унинг ошқозонини
қаттиқ зардобида ювишдан бошлаш керак

* * *

Ўзинг иссиқ кунлари яхдек, совуқ, салқин ичимлик-
лар соғлиқ учун зарардир. Яхшиси, иссиқ ширин чой
инни керак, у қувватни тез тиклайди, баданга ҳам кони
қилади.

* * *

Меъда нордонлиги баланд бўлса, уни пасайтириш
учун олдий жийда тановул қилиш лозим. Паст бўлса,
нордонликни кўтариш учун тоғолча тановул қилмоқ ра-
вобдир.

* * *

Нонларнинг инсон учун фойдалироқлари:
1. Тегирмонда тортилган арпа унидан ёпилган нон.
2. Тегирмонда тортилган курмак, оқ жўхори, нўхат уларидан ёпилган нон.
3. Тегирмонда тортилган маккажўхори унидан ёпилган нонлар.

Нонларнинг ичида энг қувватлиси ва ширини чўнтақ кўмиб пиширилган – қумоч нонидир.

* * *

Сумалак хафақон, қанд хасталикларини даволашда асосий дорилар қаторига киради.

* * *

Бола баданига қизил тошмалар тошса, уни қайнатиш ва исириқ сувига бир неча бор чўмилтириш ва сабур бароти ичидати шиллиги билан намлаб туриш фойдалидир.

* * *

Бавосил (геморрой)ни даволашда исириқ қайнатмас бугида товланиш кифоя қилади. Бунинг учун икки боғ исириқ майдалаб, бир челақ сувда 10–15 дақиқа қайнатилади, челақ устига ўртаси тешик тахтани ёпиштириш лозим.

Даволаниш мuddати ҳар кимда ҳар хил кечади, аммо маълум мuddат ичида албатта шифо топади.

* * *

Шақиқа (кучли бош оғриғи) хасталигида табиқат ҳарорати ошиб кетади. Шунинг учун уни даволашда совуқлик овқатларга ўтиш ва бошга ҳар кун 3 маҳал сафар (алоэ) барги ичидаги шиллигини суркаш лозим. Ҳар сафар ярим пиёладан ишлатиш мақсадга мувофиқдир.

* * *

Болалар йўталганда томоқ бодомчалари яллиғланади. Шунда асал, ёғ ва қуруқ сўт талқонидан бир чой қошиқдан

олиб, ярим коса қайноқ сувда аралаштириб, майда сундаб ичириш ниҳоятда фойдалидир.

Тунда бола уйкуга ётганида эса унинг оёғи тагига боғлама (компресс) қилиб пайпоқ кийгизилса, тезроқ тунда унингга ёрдам берган бўласиз.

* * *

Пўчоқ, бодом пўчоқларини ҳеч қачон ташлаб юборманг, улар қайнатиб ичирилса, йўтал қолади. Пўчоқлар ичирилмайди, чиримайди, қурт тушмайди, бир неча юз йил мобайнида ҳам эскирмай тураверади.

* * *

Ошқозонни яллиғланган бемор ёш ёки ўрта ёш (20–40) оғир бўлса, икки-уч ой мобайнида эрталаб ва кечкурун 30 граммдан ўрик елимини истеъмол қилиб турса, шифо топади. Шунинг учун унутмангки, елимни сувда ичириб, асал билан ичиш керак.

* * *

Қафрнинг қизиса, бир қадок (400 гр) қора андиз қизисини олиб, уни майдалаб, икки ярим қадок сувда 10 дақиқа давомида қайнатиш. Энди қўл куймайдиган қайнатилган то сув совигунча қўлни солиб ўтириш керак. Унинг сувини 20–25 кунгача қайта-қайта исиштириб, қўлни солиб туриш мумкин, иншо Аллоҳ албатта, шифо топасиз.

* * *

Қуввати кам ва камқонлик хасталигига дучор бўлган одамлар ҳафтада уч кун оралатиб, пўстлоғи шиллинган ширинчи ва ладиздан чой дамлаб ичиб юрса, 2–3 ой мобайнида яқин натижага эришадилар. Ширинчи томири дориқоналарда, бозорларда бўлади.

Кечаси қўққисдан бошингизнинг пешона қисми қўтқиб оғриб қолса, қарам япроғини ювиб, пешонага табиқат билан боғлаб қўйиш лозим. Уни ҳар соатда ал-

турп этини қалинроқ арчиб, кесилган томонини пешонага ёпиштириб боғлаш ҳам фойдалидир.

Қаттиқ шамоллаган одам ҳаммомда баданига аса суртиб жикқа терласа, шифо топади.

Қошингиз, киприklarингизга хом эритилган эчки ёғидан суртиб ётсангиз, туқлари қораяди ва қуюклашадир.

3 дона қора кўнгизнинг боши ва оёқларини оли ташлаб, танасини қуригиб, ховончада туйиб, 60 кун мо байнида ҳар куни 3 маҳалдан кап отилса ёки сув билан ичилса теридати пес доғлари тузалиб кетади.

Қаттиқ совуқда пайпоқ ичининг таг қисмига ханта (горчица) озгина сепиб қўйилса, оёқ асло шамолламайди.

Оилада кимнингдир қалқонсимон бези хасталанса албатта йодланган туз ишлатиш лозим. Бундай тузни қоронги жойда сақлаш фойдалидир.

Оёқ панжаларининг ораси сувланиб, ачишиб оғриси бир-икки ой мобайнида офтобда тобланса, хасталик мутлақо тазмалади. Энг муҳими, бу дард қайта қўзғалмайди.

Оёқ панжаларининг ораси жароҳатланса, билинги иссингиз ошиб кетган бўлади. Демак, энди иссиқлик овуқатлардан тийилиш лозим, акс ҳолда оёқ этида бузилиш бошланади.

Ошқозони безовта қилиб турадиган беморлар эрта лаб наҳорга олма еб, ётишда эса асал ялаб ухласа, дард

кетилади. Даволаниш жараёнида вақтинча қовурилган, ёран овқатлардан, қазни, кабоб ва сут ичишдан тийилиш лозим. Олмани арчиганингизда пўчоғини ташлаб юборинг, уни тозалаб ювиб, қайнатиб ичинг. Ушбу арзон шифоат йўталга ва ошқозон дардига даво бўлади.

Ҳансираб келиб, суюқлик ичманг, овқат ҳам емай турунги, юракка юк бўлмасин. Нафасни ростлагач, бемалол бо-ичинингиз мумкин.

Овуқатга қора мурч кўшиб тановул қилинса, аввало шамоллашдан сақлайди, қолаверса, иштаҳани очади. Қаттиқ совуқда эрталаб ярим чой қошиқ қора мурчни ярим шиёла чойга солиб ичинг. Бу сизни кун бўйи совқотишдан ярабди.

Хом пиёз балгамни кўчиради.

Сақич чайнаш тишларга, милкка, умуман, оғиз бузилишига фойдалидир. Шунингдек, у ошқозон фаолиятига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

Қорин оғриги қалампирдан ёки гўштдан бўлса, аччиқ кук чой дамлаб, 5-6 пиёла ичинг, оғриқ босилади.

Безиллаш (аллергия) хасталиги инсон саломатлигини анча зиғфлаштириб қўяди. Вақти-вақти билан офтобда тобланиш, танани чиниқтириш ҳар қандай безиллашдан ярабди.

Муסיқа товушлари, айниқса, хофизнинг хонишлари нафақат тингловчилар, балки унинг ўз саломатлигига ҳам яқин фойдалидир, чунки кўшиқ айтган кишининг қон то-инларини кенгайиб-тораяди, хатто майда томирларда ҳам

қон ҳаракати яхшиланади, бу эса ўз навбатида бутун тана да қон тақсимланишини бир маромга солади.

Ошқозон оғриганда, кунга наҳорда ва ётиш олдида бир ош қошиқда доғланган зайтун мойи ичиш тавсия этилади.

Жисмоний машқлар ичида инсон саломатлигига энг фойдалиси югуришдир. Велосипед ҳайдашнинг ҳам жисмоний чинқиқишга фойдаси бор, лекин велосипед бошқаришда оёқ ҳаракати билан нафас олиш ўртасидаги мутаносибликнинг бузилиши боис, ўпкага меъёридан ортиқ ҳаво киради.

* * *

Бош оғриганда бош терисини сабур (алоэ) барги шираси билан намлаб туринг. Ушбу муолажани ҳар кунни шомдан сўнг дам олиш соатларида бажарсангиз ҳам бўлаверади.

* * *

Ҳар кунни 3 килограмм турпни тўғраб, кун бўйи майдалаб истеъмол қилинса, шишган қорин анча қайтади.

* * *

Ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак деворлари яллиғланса, ҳар кунни 100 г қиймаланган саримсоқпийёзни учта бўлиб, овқат ва шакароб билан истеъмол қилиши кони фойдадир.

* * *

Бошдаги қазгоқ, кепакларни йўқ қилиш учун қора андиз илдиизидан қуюқ қайнатма тайёрлаб, соч илдиизи, бош терисига суртиш тавсия этилади. Ушбу муолажа ҳафти ичида ҳар кунни 2 марта бажарилади. Ана шунда қазгоқ микроблари нобуд бўлиб, бош териси даво топади.

Инсон 90 кун мобайнида ҳеч қандай овқат емасдан, фақат чанқагандагина қайнаган илиқ сув ичиб яшаши мумкин. Аммо у 9 кун ичида мутлақо ухلامаса, вафот этади.

Чой дамлаш учун сувни узоқ қайнатиш ёки илгари қайнатишдан ва совиб қолган сувни яна қайнатиб, чой дамлаш ниҳоятда зарардир.

* * *

Инсон хасталаниши ва умрининг қисқаришида бир қанча сабаблар қатори бадандаги сувнинг алмашимай туриши ҳам сабаб бўлади. Инсон териси кўзга кўринмайдиган майда катакчалардан иборат бўлиб, шу катакчалар "кўзига" ёғ аралаш кир тўлиб қолади.

Агар одам ҳафтада бир марта ҳаммомда узоқ терлаб, катакчаларидаги ёғ, кирлардан фориг бўлиб, тери катакчалари очилади ва бадандаги эски сувлар тер кўринишида чиқиб кетади. Натижада баданнинг нафас олиши яхшиланади. Ҳаммомдан чиққач чой ичилади ва шу йўл билан баданда сув алмашиниши юз беради. Бу ишни ҳар ҳафта мунтазам бажарилса, одам саломатлиги ўта яхши ҳолатда туради.

* * *

Тухумни бутун ҳолда пиширишдан ёки илтишдан олдин унинг устки қавзоғини илиқ сувда яхшилаб ювиш лозим, чунки қавзоқ устида турли касаллик микроблари булиши мумкин.

Овқат иложи борича нон билан истеъмол қилинган маймул. Нетаки, нон қўшиб ейилган таом яхши ҳазм бўла

Қон босими, қанда касаллиги, шунингдек, безиллаш,

тахт, темиртки каби касаликларга чалинган беморлар сунъий матодан тикилган кийимларни киймаслиги, резина пайфаалда юрмаслиги керак. Чунки бу нарсалар дардни кучайтиради.

* * *
Йўтални тўхтагиш учун 1 дона сиёхранг пиёзни қирғичдан ўтказиб, устига 1 ош қошиқ асал қуйиб, 10 соат ўтгач, пиёзни сиқиб, сувини ичинг ва бу давони бир ҳафта бажаринг.

* * *
“Рўза-баданнинг закоти” – деб бежиз айтишмайди. Ўттиз кун давомида инсон организмиди дам олади, руҳан ва жисмонан янгиланади. Сабр-қаноатга, очлик ва чанқоқликка ўрганади. Бизнинг бутун куч-қувватимиз еган таомимизни ҳазм қилишга сарфланади. Ўзингиз бир ўйлаб қўринг-а нонушта, тушлик, кечки овқатда уч-тўрт хил таом еб олгандан кейин буларни ҳазм қилишга қанча фурсат кетади? Организм қачон дам олиб, қачон ўзини тиклайди? Мана шу сабабли ҳам очлик билан даволаниш узоқ умр кўришнинг гаровидир.

* * *
Нонни қовун билан истеъмол қилиш зарар. Шунинг учун бўлса керак, халқ мақоли бор. “Қовун есанг саҳар е, саҳар емасанг заҳар е” деган. Умуман олганда қовунни ҳеч бир нарса билан ейиш мумкин эмас. Сабаби, қовунда тўшт, ёғ, тухум, сутнинг қуввати бор. Шунинг учун бўлса керак, қовун одамни тўқ тутади. Энг муҳими, қовунни фақат оч қоринга ейилади, кейин 2-3 соатгача, бошқа нарса еб бўлмайди. Фақат чой ичиш мумкин холос.

* * *
Шунингдек, нонни асал билан истеъмол қилиш зарар. Асални ҳам оч қоринга тановул қилиб, уч соатгача бошқа нарса еб бўлмайди. Чой ичиш мумкин.

Кўнги айнишини беҳи, ёнқоқ, бодом, жийда тўхтага олади.

* * *
Оёқ оғрининг–боднинг давоси 3 ой офтобга тобланиш.

* * *
Кесилган жойнинг қонини тўхтагиш учун оқ қандни ўқиб босиш, отқулоқ баргини ёпиш, мўмиё суркаш мумкин.

* * *
Қизил лавлаги қонни кўпайтиради ва тозалайди.

* * *
Тиканли кактус баргини арчиб, хомлигича тановул қилиш ич кетишини тўхтагади. Бу даволаниш мизожи куруқ-иссиқ одамларга тўғри келади.

* * *
Кўк мева ва кўк сабзавотларда дармондорилар янни пишиб етилган мева ва сабзавотларга қараганда кўпроқдир.

* * *
Милк, бурун, томоқ каби аъзолар қичишса, демак нисингиз ошиб кетибди. Энди совуқлик овқатларга ўтинг. Масалан, қатик, суюқ хамир овқатлар, хом булғор қалампир, шафтоли, шакароб ва ҳоказо. Шунингдек қантомга тушиб туринг.

* * *
Ақлни, зехни зиёда қилишда ғоз, ўрдак, кабутар, тустовуқ, қирғий, ғули-ғули, товуқ, курка тухумларини истеъмол қилиш аҳамият касб этади.

* * *
Овқатни секин, яхшилаб чайнаб ейиш керак. Шунда қанм бўлиши осон кечади. Кунига 4-5 маҳал оз-оздан тўйин овқатланинг.

* * *
Бурундан қон келса, демак, иссинингиз ошиб кетиб, бадинингизда темир моддаси етишмайди. Давоси олдани хар куни олмани сиқиб шарбатидан 2 пиёла ичинг. Бадани ни офтобга тутиб қорайтиринг. Қатик зардобидан ичинг Вақтинча иссиқлик овқатларни истеъмол қилмай туриш

* * *
Овқатни албатта ошқуқлар, сиркалар, шакароб билан танавул қилинг. Шунда саломат юрасиз.

* * *
Иссиқдан пайдо бўлган бош оғригини ту ерқалампирнинг барги, откулоқ, кўлмак сувда сузиш қолдиради.

* * *
Бир қанча касалликларда, масалан, ўпка силида қор ёмғир сувларидан чой дамлаб ичиш фойдалидир.

* * *
Соппа-соғ одамлар ҳам қор, ёмғир сувидан овқат қилса, чой дамласа ёки уни иситиб чўмилса, саломатлик учун ниҳоятда фойдалидир.

* * *
Соғлом одам мавсумда хар куни 2-3 дона шафтоли магизини тановул қилиб юрса, соғлигига фойдадир.

* * *
Кимки хар 10-15 кунда бир марта шомда 1 литр қатик зардобини ичиб, ичини ювса, у қон босими, қанд, бавосил, ошқозон оғриги каби хасталиклардан фориг бўлади.

* * *
Оёқ-қўл томири торгишига иккита сабаб бўлади: биринчиси шамоллашдан, иккинчиси қувват камайишидан. Ёз бўлса ўша жойни офтобга тутиб қорайтиринг. Қиш

ёглаб танчада ётинг, ҳаммомга тушиб, узоқ терланг. Унинг олдидан сабзи истеъмол қилиш соғлиққа фойда.

* * *
Куруқ чойнинг хидини хушбўй қилиш учун унга лимон ёки апелсиннинг қуритилган пўчоғидан солиб қуриш.

* * *
Суюк синганда, лат еганда энг асосий даво – мумиё. Уни суркаш ва ичиш лозим.

* * *
Оёқ оғриги иссиқдан, қон босимидан бўлса, бир ой денриқ сувда буғлатиш лозим ёки оқин сувига хар куни 70 дақиқа солиб туриш лозим.

* * *
Жигар оғриси, бир hafta турини қиймалаб, оёқ тагига боғлаб ётиш лозим. Шу даврда қовурилган, ёгли овқатлар, ширинликлар еманг.

* * *
Қон босими бор, қанд касали бор одамлар меъёрида аллампир-гармдори истеъмол қилиши керак.

* * *
Хар қандай жигар хасталигини беҳининг суви даволайди. Ушбу мева шарбатини кунига 1-2 коса ичиб бориш лозим. Неча кун ичиш бу касалликнинг оғир-енгиллигига, оски-янгилигига ва дардманднинг мижозига боғлиқдир

* * *
Кекса одам хар куни бир дона тухумни илтиби ичиши маъқул. У қувват беради, ошқозон ҳам йўлларини муҳофаза қилади.

* * *
Ловияни сурункасига истеъмол қилиш унча маъқул

эмас. Гап шундаки, ловия танасидаги қора доғ кишининг фикрлаш қобилиятини сусайтиради.

* * *

Жигар қаттиқ хасталанганда беморнинг қорни устида милкида, лаблариди, тизадан пастиди ва айниқса, оёғи тагида ҳарорат ошиб, қизиб кетади. Қорин таранглашиди, милклар яллиғланиб, лабларда ёриқлар пайдо бўлади. Шунда ўша аъзолардаги ҳароратни тушириш керак. Бунинг учун қуйидаги муолажани бажариш лозим:

1. Қорин бўшлиғидаги ортиқча сувни олдириш.
2. Сабур гули япроғидаги шиллигини ажратиш билан қорин усти, милклар ва лабларни ҳамда оёқни тешиқайта-қайта эмлаб туриш фойдалидир. Сабур баргини қиймалаб, унга оёқни бармоқ учларигача 10–15 дақиқа мобайнида ботириб туриш лозим.
3. Тоғолчани узоқ қайнатиб, унинг бўтқаси билан эмлаш даркор. Шунингдек, бетобга ана шу шарбатдан кўнгли кўтаргунча ичириш зарур.

4. Ирмон кўкатиининг барғи ва гулини қайнатиб, ушбу қайнатма билан қорин усти, милклар ва лабларни ҳамда оёқни эмлаш ва кунига уч мартаба ушбу қайнатманинг бир ош қошиғига озгина асал кўшиб, беморга ичириш фойдалидир. (1 ош қошиқ ирмон майдаланмаси 1 литр сувда 4–6 дақиқа давомида қайнатилади).

5. Исириқни қайнатиб, унинг суви билан қорин териярак фаолияти меъёрида эмлаш керак. Агар дараманднинг исириқ сувиға солиб ўтириши яхши фойда беради.

6. Қаттиқ зардоби, шакароб сувини ичириш ҳам аъзолардаги ҳароратни туширишда ёрдам беради.

* * *

Машиналарга ёнилғи сотувчи ходимлар ҳар ҳафтада ошқозонини қаттиқ зардоби билан ювиши лозим. Бунинг

ўчун қаттиқ зардобини оч қоринга 1 литр ҳажмда ичиб, бошқа овқат емай турилади, шунингдек, ҳар куни уйқуга тушидан аввал 1 пиёла ичиш керак. Акс ҳолда табобатда "бензин" касали деб аталувчи сурункали хасталикка чалиниб қолиш ҳеч гап эмас.

* * *

Айрим чақалоқларнинг орқа авратлари қизариб, баъзан яллиғланиб кетади. Баъзан тошмалар ҳам пайдо бўлади. Буни даволаш учун ярим қадоқ (200 г) қора андиз илдинини икки литр сувда то чорак кам икки литр қолгунча қайнатиб олинади. Энди ана шу қайнатмада боланинг орқа аврати кунига 4–5 мартаба ювилса, 2–3 кун ичида тери яхши шифо топиб, асл ҳолига келади.

* * *

Оёқни чалиштириб ўтиришнинг оёқ сиҳатига зарари катта ва бунинг устига ўта беодобликдир.

Ҳаммомда теридаги бор кирлар ивганидек, тишдаги кирлар ҳам анча яхши ивийди. Шунинг учун ҳам ҳаммомда тишни ювсангиз, у жуда яхши оқаради.

* * *

Чақалоқ оёқларига қичишадиган қизил тошмалар тошса, бунга кўпинча она сутти ёки кўшимча овқат сабабдир. Шунинг учун, энди эмизувчи она иссиқлик овқатларни тўхтатиб, совуқлик овқатларга ўтиши, кўк чой ичиши лозим. Боланинг оёғини эса, қайнатишдан исириқ сувиға илиқ ҳолида солиб туриш керак. Шунингдек, бола оёғиға сабур барғи шиллигини суркаш, аччиқ кўк чой билан илиқ ҳолда унинг оёғини ювиб туриш ниҳоятда фойдалидир.

* * *

Оёқдан нохуш ҳид таралса, уни икки хил дори билан даволаса бўлади:

1. Қора андиз илдинидан ярим килони 2 литр сувда

5-6 дақиқа қайнатиб, унга 2 ой мобайнида ҳар куни то со
вигунча солиб туриш керак.

2. Ҳар куни қайнаган исириқ сувига оёқни солиб ту
риш лозим. Шунда нохуш ҳид мутлақо йўқолиб кетади.

* * *

Умуртқа шикастланганда унга бир ой мобайнида
суюлтирилган мўмиёдан ҳар куни 2 марта (эрталаб ва
кечқурун) суркаш ва ундан табиб кўрсатмасига бино
ан ичиш лозим. Ҳар куни мўмиёнинг ярим граммини
қайнаган илиқ сувда эритиб суркалади, ярим граммини
эса эритиб ичилади.

Иккинчи йўриқ - умуртқани 2 ой давомида офтобда
тоблашдан иборат. Бунинг учун орқангизни яланғочлаб,
доғ қилинган пахта ёғи суркаб, қуруқ тахта устида офтоб
га тоблаб ётиш ёки ўтириш лозим.

Офтобга ҳар куни 4 марта чиқиш тавсия этилади ва
ҳар чиққанда 1 соат мобайнида офтобда бўлиш керак.
Дам олганда эса узоқ қайнатилган ўрик сувидан иссиғида
тўйиб ичиш кони фойдадир. Офтобга чиқиш олдида
қатиқ ичиб олсангиз янада яхши.

* * *

Кун иситан сари бош оғрийверса, ҳар куни қатиқ зар
добини ичиш ва иссиқлик овқатлар тановулини камайти
риб, тиб, совуқлик овқатларга ўтиш ҳамда кўк чой ичиш
лозим!

* * *

Тузни овқатга солишдан аввал унинг маълум
миқдорини сувга солиб қайнатиш лозим. Бу энди на
макоб бўлади. У совиб тингач, оғзи ёпиқ шиша идишда
сақлаб, овқатга солиш мумкин. Бундай намакоб экологик
тоза ҳисобланади.

* * *

Қуруқ чойни чойнакка солиб, устидан қайноқ су

куйиб, чой дамлаганингизда яна бир бор хиёл қайнатиш
кони оташдонда бир оз дам бериш лозим, ана шунда қуруқ
чойдаги қушандалар ўлиши мумкин. Бундай чой эколо
гик жиҳатдан тоза бўлади.

* * *

Совуқ ичимликларни шишанинг оғзидан ичиш
тоғлиққа зарардир. Чунки юрак қисқариши суюқликни
қуллашга мослашган. Шунинг учун ҳам уни пиёлага
куйиб ичган кони фойдадир.

* * *

Эрталабки нонуштага хасип, колбаса, сарийёғ, қаймоқ
шакарли нон тановул қилинса, бу экологик жиҳатдан
тоза бўлмайди ва саломатликка зиёндр.

* * *

Агар нонушта жизгирилган сарийёғ, узум, чой, су
ни қочган нон ҳамда асалдан иборат бўлса, экологик
жиҳатдан тоза нонушта ҳисобланади.

* * *

Ошқозонда нордонлик пасайиб кетиши оқибатида
келиб чиққан хасталикка баргизуб баргидан хом ҳолида
15-20 донадан кунига истеъмол қилиш даво бўлади.

* * *

Шишни қайтаришда ёнғоқ баргининг қайнатмаси
яхши даво бўлади. Шиш қайтунча ундан қайта-қайта
куйверинг.

* * *

Темираткани даволашда ёнғоқ барги қайнатмаси
кони фойдадир. Дарддан фориг бўлгунингизча ушбу
қайнатмадан бот-бот терингизни намлаб туринг.

* * *

Пўстдумба, ичак, қорин, ўпка, пайчок, туёк кабиларни
истеъмол қилиш учун уларни ювиб, тозалаб, туёкларни

куйдириб, яна ювиб, сўнг уларни нутрун кукунни (чош содаси) солинган сувда бир бор қайнатиб, сўнг 1-2 кеча кундуз қатиқ ичида сақлаш лозим, кейин қайнаган илик сувда ювиб, сариёғнинг ичига кўмиб, паст оловда бир кеча пиширилади, сўнгра унинг ёғини сирқитиб, иссиқ сувда ювиб, маълум шаклларда кесиб, истеъмолга тортилади.

* * *
Пўстдумба ошга солиб ҳам пиширилади ёки унга худди шу тарзда пиширилган лаҳм гўштини ўраб, ўрама тайёрланади. Шундай усулда тайёрланса, бу хил гўшtlарда нохуш хид йўқолиб, ўзи мулойимлашиб, ўта ёқимли ва хушхўр бўлади. Энг муҳими бундай гўшtlар экологик жиҳатдан тоза бўлади.

* * *
Нафас йўллариинг шамоллаши билан боғлиқ бўлган касалликларда суюқ овқатда пиширилган қўй чарвисини истеъмол қилиш энг яхши даво бўлади.

* * *
Нағал қоқса бўладиган пойабзалларга нағал қоқтириб кийиб юринг. Нағалнинг файзи ва ўзига хос рамзи бор – отдек юрасиз. Сиз билан доимо бир парча темир ҳамроҳ бўлади, унинг товуши асабингизни яхшилайдди, чеҳрангизни очади, қоматингизни “алифдек” тик тутади.

* * *
Товуқ гўшtidан чиққан суюқларни чикқидига ташламанг, уларни туйиб, кепак ва майса аралаштириб, товуқларингизга беринг. Шундан кейин товуқларингизнинг тухуми қилиши 2-3 баробар кўпаяди ва бу тухумлар соғлиқ учун анча фойдалидир.

* * *
Ҳаммомда совуқ сув ичиш – ўз-ўзига дushmanлик-дир. Бу ҳол кўп ўтмай турли хасталикларни келтириб чиқаради. Ҳатто ҳаммомдан чиққач ҳам кун бўйи совуқ ичимлик ичмаганингиз маъқул.

* * *

Ҳар қандай йўтал касалига беҳининг ичига асал, сариёғ солиб, оташдонда пишириб истеъмол қилинса, шифо бўлади. Даволаниш муддати эса дардинг эскирилиги, оғир-енгиллигига боғлиқ. Бу муолажа ҳамма бешдаги одамларга бирдай фойдалидир.

* * *

Эритилган чарви ёғи ва жизгирилган сарёғни тенг миқдорда қўшиб, кунига 2 маҳал нахорда ва ётиш олдидан ярим пиёладан майда хўплаб ичиш ҳар қандай йўталга даво бўла олади.

* * *

Қовурилган ёғли овқатларга, кабоб, суг ва дўкон ширинликларига ўч бўлиш оқибатида кишининг иссиғи ошиб, боши оғриши ёки бошининг ўзида қон босими пайдо бўлиши мумкин. Ёки бўлмаса, марказий миё фаолиятининг бўлиши туфайли хотира сусайиб кетиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Шуни унутманки, ўсма (рак) хасталиги йилмайил иссиқликнинг ошиб бориши натижасида келиб чиқади.

* * *

Жигар хасталикларининг келиб чиқиши асосан иссиғи ошиб кетишдан юз беради. Демак иссиғлик овқатларни тўхтатиб, совуқлик овқатларни истеъмол қилишга ўтиш лозим. Бунда асосий даво – хом карам, қатиқ зардоб, лимон, кўк чой ва олма бўлмоғи лозим.

* * *

Қўй калласини доимо, сурункасига истеъмол қилиш куланж, меъда касалликларини келтириб чиқаради.

Ўрик қайнатмаси ичимлиги ўзининг инсонга ҳар томонлама фойдалилиги билан дунёдаги барча суюқ ичимликлардан афзал туради.

* * * * *
Хар куни 2-3 дона сабзи ва озми-кўпми барилар саримсоқ пиездан тановул қилиб юрган кишининг ҳақон ошқозони оғримайди. Борди-ю, сабзи жуда бемалум бўлса, уни шакарга ботириб истеъмол қилса ҳам бўлади. Ҳатто шундай ҳоллар бўлганки, ошқозони хаста кишилар ҳам бу билан даво топишган.

* * * * *
Хар куни 3 килограмм туршни тўғраб, кун бўйи майдалаб истеъмол қилинса, шишган қорин анча қайтади.

* * * * *
Ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак деворлари яллиғланса, хар куни 100 г қиймаланган саримсоқшиёзи кони фойдадир.

Бошдаги қазоқ, кепакларни йўқ қилиш учун қора андиз илдииздан куюқ қайнатма тайёрлаб, соч илдиизи, бош терисига суртиш тавсия этилади. Ушбу муолажа ҳафта ичида хар куни 2 марта бажарилади. Ана шунда қазоқ микроблари нобуд бўлиб, бош териси даво топади.

* * * * *
Инсон 90 кун мобайнида ҳеч қандай овқат емасдан, фақат чанқагандагина қайнатган илиқ сув ичиб яшаши мумкин. Аммо у 9 кун ичида мутлақо ухламаса, вафот этади.

* * * * *
Чой дамлаш учун сувни узоқ қайнатиш ёки илгари қайнатилган ва совиб қолган сувни яна қайнатиб, чой дамлаш ниҳоятда зарардир.

* * * * *
Инсон хасталаниши ва умрининг қисқаришида бир қанча сабаблар қатори бадандаги сувнинг алмашинмай туриши ҳам сабаб бўлади. Инсон териси кўзга кўринмай-

нинг майда катакчалардан иборат бўлиб, шу катакчалар кўнрагига" ёғ аралаш кир тўлиб қолади.

Агар одам ҳафтада бир марта ҳаммомда узоқ терлаб, катакчаларидаги ёғ, кирлардан фориг бўлиб, тери катакчалари очилади ва бадандаги эски сувлар тер кўринишида чиқиб кетади. Нағижада баданнинг нафас олиши яшилланади. Ҳаммомдан чиққач чой ичилади ва шу йўл билан баданда сув алмашилиши юз беради. Бу ишни хар ҳафта мунгазам бажарилса, одам саломатлиги ўта яхши ҳолатда туради.

* * * * *
Тухумни бутун ҳолда пиширишдан ёки илтишдан олдин унинг устки қавзоғини илиқ сувда яхшилаб ювиш лозим, чунки қавзоқ устида турли касаллик микроблари бўлиши мумкин.

* * * * *
Ош жувозда олинган зигир ёғида қилинса, соғлиққа нафи кўпроқ.

* * * * *
Инсоннинг ички аъзоларида тошларнинг пайдо бўлишига турли сабаблар қаторида сувдаги хлор ва экинликларга ортиқча селитра солиш сабаб бўлмоқда. Чеклакка тўлдириб сув солиб, унга атиги 1 грамм аччиқтош ташланса, икки кун ичида сувдаги хлор, туз лойқаси таги-та чўкади, кейин сувни ишлатса бўлаверади.

* * * * *
Ковун, тарвуз, помидор, бодринг кабилар истеъмол қилингандан кейин 3-4 шиёла иссиқ чой ичиш лозим ёки улар юзига шакар сеңиб истеъмол қилиш керак. Шунда парчланиб, ошқозон, ҳазм йўлларига зарар бермайди, тош пайдо бўлмайди.

* * * * *
Хар қандай тут - иссиқликдир.

* * *

Ёш 60 дан ошгач, ошқозон, ҳазм йўллари озми-кўпми касалланади. Бунинг асосий сабаби жисмоний меҳнатнинг камайиши, овқатланишни қайта кўриб чиқилмаганлиги Бунинг учун энди куч-қувватга яраша мунтазам жисмоний иш ёки бадантарбия билан шуғулланиш ва кучли қовурилган ёғли овқатларнинг ўрнига енгил димлама қайнатма ва бугда пишган овқатларга ўтиш лозим. Энг муҳими, эрталаб овқат емаслик керак. Акс ҳолда, ҳазм йўлларида жиддий касалликлар пайдо бўлади ва қариш жараёни тезлашади.

* * *

Ҳаммомга тушган кунингиз яхшииси аччиқ, нордон, совуқ овқатлар, салқин ичимликлар истеъмол қилмаганингиз маъқул. Аксинча, иссиқ чой, мурабболар, қайнатма, димлама, суюқ овқатлар, ичакли шавла, ширтуруч қабиларни истеъмол қилганингиз маъқул.

* * *

Ҳаммомга тушган кун ичилган спиртли ичимлик, ҳаммомга тушмаган кун ичилган спиртли ичимлик, қараганда инсон аъзоларига 3—4 марта кўпроқ салбий таъсир қилади.

* * *

Милкнинг юмшаши, қонаши ва оғриқ бериши билан боғлиқ бўлган дардларга турли дамламалар билан фарғара қилиш даво бўлади. Масалан, исирик, туз нарфос, пиёз қайнатма сувлари, шунингдек, узум сиркасига саримсоқ пиёзни тўғраб, эзиб, аралаштириб, унинг сувида оғриқ жойларни эмлаш ҳам даво бўлади.

* * *

Ёзда одамлар кун бўйи турли ишлар билан бўлиб, кўйлақ остидаги майка, ичқўйлақ, иштонча хўл бўлган ҳолда юраверамиз. Гарчи уйга келганда ички кийимларни алмаштирмасак ҳам, барибир кун бўйи озми-кўпми

дан зах "еб" юрганлиги аниқ. Шунинг учун ётиш олдин иссиқ чашма(душ)да баданни қиздириб олиш кони

* * *

Урик довуқчаллигида – гўрлигида совуқлик ҳисобланади, пишиб, сарғайгач, иссиқлик мевага айланади.

* * *

Урик довуқчаси – гўраси қон ва қанд касаллигига даво.

* * *

Урик довуқчаси – гўрасининг данаги ҳали қотмаган ҳолида беморга зулук олинса, тишлагани билинмайди.

* * *

Урик елимини эритиб, унга асал кўшиб истеъмол қилинса, ошқозонга даво бўлади.

* * *

Ўта тўйиб овқатланиш нафас олишни қийинлаштиради, юракнинг тез уришига олиб келади. Нафас аксинча, озгина тўймай овқатланиш соғлиқ учун кони фойда – ички ва ташқи аъзолар бир текисда мўътадил ишлайди.

* * *

Она кўкрагидати сут ўта кам ва суюқ бўлса, қуйидаги чораларни кўриш лозим:

1. Наҳорда қуюлтирилган сутдан ширчой ичиш ва 10 донга чилонжийда истеъмол қилиш керак.
2. Ҳар кун 100 г жиззани эзиб, унга 4—5 та ёнғоқ нағзини тўйиб кўшиб, туз сегиб, суви қочган бир бурда нон билан истеъмол қилиш лозим.
3. Икки дон картошкани пўстлони билан бугда пишириб, арчиб, эзиб, унга бир дон пиёзни пиёздоғ қилиб қушилади ва ярим боғ кашнич, ярим боғ укропни тўғраб, ҳаммасини қориштириб, туз сегиб, бир бурда суви қочган нон билан истеъмол қилиш даво бўлади.

Оқин сувда, шунингдек, фавора (фонтан), чашма сувда узоқ чўмилиш ҳамма учун эртаги-кеч, албатта соғлиғига салбий таъсир қилади. Авваламбор, буйрак шайламайди, кўзнинг нури камаяди, мушак томир захлайди, суяк кемиклари мўртлашади. Кўлмак сувда кеч соат 4-5 лардан кейин чўмилиш ҳамма учун кони фойда.

Истиско касалига чалинганларга шафтоли, чилонжидда, шотут, олча каби зах сув берувчи мевалар мумкин эмас. Сабзавотлардан: турп, шолғом, помидор, редиска, карам; полиз маҳсулотларидан: тарвуз, бодринг; кўклардан: шавил, укроп, кўк чой кабилар зарар бериши мумкин. Ҳамма турдаги истиско касалликларини даволашда ҳақим ёки табиб бетобга нималар мумкину, даволашда қилинади – дастурини ёзиб беради.

Истиско касалининг ҳамма турларини даволашда бемор ҳар қуни ётишда оёғини буғлаб, талига асалдан бозиллама қилиб, пайпоқ кийиб ётиши керак.

Қовурилган гўшт юмшоқ, ёқимли ва тез ҳазм бўлиши учун уни ёғда қовуришдан олдин сувда пишириб олган маъқул. Аслида қовурилган гўшт умуман зарар.

Иситмалаётган беморга фақат суяқ овқат бериш лозим. Биринчи галда қаттиқ зардоби бериш керак.

Ҳар қандай яранинг пишган фасодини зўрлик билан сиқиб чиқариш фақат ёмонликка олиб боради. Пишган фасоднинг ўзи – табиий равишда чиқишига эришиш лозим. Ўтга – қўрга кўмиб пиширилган пиёз палласи ёки табиб тайёрлаган маҳсус малҳам ёрдамида фасодни чиқариш лозим.

Ўзида юрак хасталигини билган одамлар кишишиш узумини пишган мавсумда ҳар қуни иложи борица кўп еса, албатта, шифо топмай.

Инсон учун энг ширин онлардан бири – унинг жисмонан чарчаганини сезиши, ҳис қилиши бўлади.

Ҳар қандай мевалар, сабзавотлар, ошкўклар қон босимини туширади, овқат ҳазмини тезлаштиради. Қанд, тахт (Паркинсон) касалликларини даволашда фаол қатнашади.

Қир ювганда энг яхши ишқор суви – бу ғузапоянинг қулини қайнатиб, тиндирилган сув.

Чойнақдан пиёлага чой қуйганингизда, албатта, чойнақ жўмрағига сим тўрча осиб қўйинг ёки докача билан тўсиб қўйинг. Чунки қуруқ чойда баъзан майда миҳ, шиша синиқлари, ўлган пашша ва бошқа нарсалар учраб туради. Эҳтиёткорлик зарар эмас.

Аёллар ошхонада овқат қилаётганларида баъзан кўққисдан қўлларини ўтда ёки қайноқ сувда қуйдириб оладилар. Шунда қуйган аъзони бир оз ачишса ҳам масофада туриб ўтга тутиб туриш керак. Бир оз вақт ўтгач, қуйган жой даво топади. Қайноқ сувдан қуйса, қуядиган даражада иссиқ бўлмаган қайноқ сувга қуйган аъзони солиб турса, даво бўлади. "Ўтда қуйса – ўтга тут, сувда қуйса – сувга тик" мақоли бежиз эмас.

Ёғочларни электр арраларда арралаш билан шугулланадиган корхоналардаги ўткир ингичка товуш

ишловчиларнинг эшитиш аъзоларига зарар бермаслиги учун, кулоққа пахта тиқиб ишлашлари керак.

* * *

Ош қилмоқчи бўлганингизда борди-ю сабзи йўқ бўлса, унинг ўрнини турп боса олади. Ҳатто картошкани ҳам сабзи ўрнида ишлатса бўлади.

* * *

Аёллар ошхонада масалликларни тўғраётганларида қўлларини кесиб олсалар, унинг бир қанча даволари бор:

1. Оқ қандни туйиб, кесилган жойга сеπιб боғлаш.
2. Мумийе аслнинг эритилганидан суркаб боғлаш.
3. Сабур тулининг баргини узунасига иккига бўлиб, бир бўлагини шиллик томони билан кесилган жойга ёпиб боғлаш.
4. Баргизубнинг баргини ювиб, кесилган жойга куйиб боғлаш ва уни тез-тез янгилаб туриш.
5. Қозоннинг қора қуясини қириб олиб, кесилган жойга сепиб, боғлаш.
6. Намақоб билан кесилган жойини 3-4 бор ювиб боғлаш.
7. Ўтда - қўрда пиширилган сафсар (сиёхранг) пиёзни паллалаб, кесилган жойга ёпиб боғлаш.

Юқоридики келтирилганлардан қайси бири уйда бўлса, ўшандан фойдаланиш мумкин.

* * *

Атрофда қақадиган ҳашоратлар бўлса, жунли тери пўстақда ўтирган ва ётган маъқул. Чунки бир қанча қурт-қумурсқалар, шунингдек, чаён, қорақурт, қирқоёқ, ари, ҳатто чумолилар ҳам пўстақ устида юра олмайдилар. Уларнинг арасимон оёқларига жун ўралиб юргизмайди. Шунинг учун улар пўстақ ҳиди бор томонга юрмайдилар. Тажрибадан шу нарса маълумки, якка кийилган пайпоқ тез ишдан чиқади. 2 та пайпоқ устма-уст кийилса, иккови ҳам узоққа чидайди.

* * *

Қуя капалакларини йўқ қилишни истасангиз, личинкаларга қатик ёки қатик зардобини куйиб у ер-бу ерга куйиб куйинг - қирилиб кетади.

* * *

Ака-укалар, опа-сингиллар бола-чақалик бўлгач, улар бир жойда яшамай, бир-бирларидан узокроқда ипаганлари маъқул. Шунда бир-бирларига нисбатан мурувватли, ҳурматли, қадрли, эътиборли бўладилар. Низо чиқмайди. Бу ҳол ҳаммаларининг соғлиқларига ва руҳиятларига ижобий таъсир қилади.

* * *

Одамлар гавжум жойларда кассеталар ёки дискларни сотиш мақсадида уларни қаттиқ товуш билан куйиш инсон соғлиғига ўта зарардир. Кўпроқ кассетани куйовчининг ўзи зарар кўради. Ёшиқда зарари билинмайди, кейинроқ қулоғи оғирлашиб эшитмай қолади ва асабийлашадиган бўлиб қолади.

* * *

Айрим асаб ва руҳий хасталикларни, шунингдек юракнинг одадагидан тез уриши касалига Қуръони Каримни овоз чиқариб, қироат билан ўқиш ёки биров ўқиганда, уни эътибор билан тинглаш даво бўла олади. Чунки Парвардигор қудрати билан Қуръони Карим сатрларида инсон аъзоларидаги иммун тодаларини уйғотувчи электр заррачалари бор, бу ҳол бошқа диний китобларда йўқ.

* * *

Севгини инсон руҳи бошқаради, у бадандаги турли ҳолатларга раҳбарлик қилади. Севги доим соғлиққа ижобий таъсир қилади.

* * *

Эрталабки нонуштага қуюлтирилган сугдан тайёрланган ширчой йўтални қолдирувчи кўп сонли даволардан бири ҳисобланади.

* * *

Танча – сандал бир қанча дардларни даволашда муҳим аҳамиятга эга. Масалан, оёқ, қўл, бел оғриқлари, ирқунасо, бавосир ва бошқа бир қанча хасталиклар, шунингдек, хотин-қизлар хасталикларини даволашда жуда қўл келади. Кўп қаватли уйда яшовчилар танча-сандал ўрнида курсидан фойдаланса бўлади. Бунинг учун курси ёки хонгахта шишига атиги 2-3 та чўланма электр лампочка ўрнатилса кифоя – ажойиб ва безарар танча вазифасини ўтайди. Ҳавони бузмайди, оёқ бехос тегиб кетмайди, ўт билан иситганга нисбатан арзон, қулай ва озодадир.

* * *

Бод (ревматизм) хасталиги баҳор, куз фаслларида хуруж қилади. Уни даволашда асосан икки усул бор: қайнатилган исирик сувига тушиш, баданни яланғочлаб, офтобга тоблаш. Кунига неча маротаба исирик сувига тушишни, офтобда қай тарзда неча кун тобланишни табио маслаҳатига кўра ҳар кимнинг ўзи белгилайди.

* * *

Бавосир дардининг келиб чиқишига жигар ва ошқозон-ичак йўллариининг касалланиши сабабчи бўлади. Шунинг учун бавосирни даволашда ошқозон-ичак ва жигарни ҳам бир йўла даволаш лозим. Акс ҳолда бавосирни тугал даволаб бўлмайди.

Ўпка сили дардининг келиб чиқиши баданда умумий бод борлигидан далолат беради. Демак, ўпка силини даволашда бадандаги умумий бодни ҳам даволаш лозим.

* * *

Томоқ бодомчаларининг яллиғланиши қовуқ ва оёқларнинг шамоллаши билан боғлиқ. Шунинг учун бу хасталикларнинг барини даволаш чораларини кўриш лозим.

* * *

Қатта таҳоратни юмшатиш учун асосий даволар: ўрни

қайнатмаса, суюқ хамир овқатлар ва кўк чой истеъмол қилиш керак. Лекин шу шарт биланки, қовурилган овқатларни истеъмол қилишни тўхтатиш зарур бўлади.

* * *

Теридаги оқни (витилиго) даволашда тўртта усул бор. Улардан 2 таси очиқ даволар, 2 таси ёпиқ даволардир. Очиқ даволар қуйидагилар: бир ярим йил давомида ҳар кунни озми-кўпми анжир истеъмол қилиш. Жароҳатланган жойларни ҳар бир кв.см га 4 тадан ҳисоб қилиб зулук солиш.

* * *

Кеча-кундуз ухламайдиган одам бир ой кўлмак сувда кун бўйи чўмилса, уйқуси тартибга тушади.

* * *

Инсон қандай касалликка чалинмасин, уларни даволашда тўрт хил мева фаол қатнашади. Булар ўрик, тут, узум ва хурмодир. Уларни то дарддан бутунлай тузалгунча ҳар кунни озми-кўпми истеъмол қилиб туриш ниҳоятда фойдалидир.

* * *

Юздаги доғларни йўқ қилиш учун юзни доимо сабзариш ва мева пўчоқларининг ички томони билан артиб бориш керак. Тома-тома кўл бўлар деганларидек, бу давони эринмай амалга ошириб бориш, албатта яхши натижа беради. Лекин ширинликларни меъеридан ортиқ истеъмол қилмаслик керак. Шунингдек қовурилган овқат емаслик лозим. Акс ҳолда барча меҳнатлари зое кетади.

* * *

Болажонларимизда ич кетиш пайдо бўлса, уни тўхтатиш учун оддий жийда едириш ва ёнғоқ мағзи орасидаги юпқа лашпақларини қайнатиб ичириш кифоя.

* * *

Диққинафас дардини даволашда то у тузалиб кетгунинг

ча фақат куйидагиларнигина истеъмол қилиш лозим.

1. Овқатлар: ширғуроч, пиёва, қора бўғдойдан тайёрланган қайнатма шавла, балиқ шўрва, нон, сарёғ, пишлок, қатик, сузма.

2. Суюқликлар: кўк чой, ўрик қайнатмаси, мева, сабзавот шарбатлари, доғ сув. Уларга ширинликлар қўшилмаслиги шарт.

Кези келганда меъёрида йиглаб туриш соғлиққа фойдалидир.

* * *

Чалқанчасига ётганда босинқираш мумкин. Яхшиси, ёнбошлаб ётган маъқул.

* * *

Овқатта солинган суюқдаги иликни истеъмол қилиш, суюқ кемириш, нафас йўлларида пайдо бўлган касалликларга даво эканлигини унутманг.

* * *

Шуни унутмангки, чирмовуқ тутқаноққа даводир. Уни 1-2 йил мобайнида чой ўрнида қайнатиб ичиш лозим.

* * *

Ҳар куни озми-кўпми кўк саримсоқ пиёз, бош пиёзни хомлигина истеъмол қилиб юрган одам бурун, ошқозон, милк, тиш, бавосир касалликларга чалинмайди.

Оёқ панжаларининг устки қисми, панжа оралари қаттиқ қичишганда, чашма (душ)нинг куймайдиган даражадаги иссиқ сувига тутиб туринг. Аввалига сув хуш ёқади, кейинроқ ачишиш бошланади, шунда сувга тутишни тўхтагинг. Бу осон ва арзон даволаш усулини тузалиб кетунча давом эттиринг.

* * *

Спорт ва бадантарбия билан дўст бўлиб, у билан мунтазам шуғулланиб, соғлиқни яхшиловчи ёпу қари табиб билан маслаҳатлашган ҳолда мумийёи асладан ичиб, бада-

нига сурқаб турса, тананинг ички ва ташқи аъзолари анча соғломлашади, қуввати ошади, суюклари бақувватлашади.

* * *

Чақалоқ туғилганда унинг вазни 8-10 қадоқ келса (1 қадоқ 400 гр) у кагга бўлганда хасталикка кам чалинади ва жуда ақлли бўлади. Бунга эришиш учун она хомиладорлик чоғиданок тўғри овқатланиши, меҳнатни тўғри ташкил қилиши кагга аҳамият касб этади.

* * *

Чекиш (тамаки, сигарет, нос, чилим)ни иродаси мустаҳкам одамлар ташлай олади. Борди-ю, ташлай олмаган тақдирда ҳафтада бир марта оч қоринга 1 л қатик зардобини ичиб, ичини ювиб юрса, чекиш туфайли ортирган зарар 70-80 фоизга камаяди.

* * *

Помидорнинг ўртасидаги оқ, қаттиқ бўлагини истеъмол қилмаганингиз маъқул, чунки шу жойда тўпланган, ортиқча солинган селитра ошқозонда оғрик пайдо қилади.

* * *

Пиширилган тухумни аччиқ-чучук ва суви қочган нон билан истеъмол қилиш мақсадга мувофиқдир.

* * *

Хом саримсоқ пиёзни овқат ёки нон билан еганингиз маъқул.

* * *

Суви қочган нон, қаттиқ нон, айниқса, талқон ортиқча ёғларни ўзига сингдириб, семизликнинг олдини олади. Борди-ю, тишингиз ўтмаса, ивителиб енг, зарар кўрмайсиз.

* * *

Ҳар куни эринмай 2-3 марта юзингизни доқа рўмолчада, бир парча доқа сурп ёки ярим паҳмоқ сочикда босиб-босиб артиб турсангиз, теридаги ёғлар, доғлар, чанглар

тозананиб, 1-2 йил ўтгач, рангингиз тиниқлашади. Юзингизнинг оқи оқ, қизили қизилга ажралади.

* * *
Йўтал тутиши билан боғлиқ ҳамма хасталикларни, шунингдек, йўтал-нафас йўли хасталиklarини даволашда кўк саримсоқ пиёз, ўрик, бодом, шолғом, хурмо, эрмон дамламаси, қора андиз тенги йўқ табиий дорилар ҳисобланади. Уларни биргаликда қўллаш эса дарднинг узил-кесил аришига омил бўла олади.

* * *
Мунгазам бажариб туриладиган жисмоний меҳнат ёки бадантарбия, инсоннинг ички ва ташқи аъзоларини эрта қаришдан сақлайди ҳамда янги, ёш хужайраларнинг тез пайдо бўлишига олиб келади. Бу ҳол ўз навбатида касалга чалинишдан сақлайди ва умрнинг узайишига сабабчи бўлади.

* * *
Овқатдан кейин оғиз бўшдигини, тишларни ювиш-чайқаш кони фойда. Намоз ўқиганлар кунига 5 марта бу ишни бажаришади. Шунинг учун улар тиш, милк касалига деярли чалинишмайди ва ҳатто кексайганда ҳам тишлари соғлом, садафдек оқ бўлади.

* * *
Одамнинг ички ёки ташқи аъзоларидан баъзиларида қон босими бўлиши мумкин. Масалан, бошда, кўзда, қулоқда ва ҳоказо. Шунингдек, оёқ панжаларида ҳам қон босими бўлади. Шу сабабли, панжалар қизийди, оғрийди, қичишади. Уни даволаш учун панжаларни ҳар кун бир неча бор совуқ сувга, сабур сувига, исирик қайнатмасига солиш тавсия этилади. Ётишдан аввал шафтоли мағзининг ёғидан суркаш яхши даво бўлади. Қанча мундатда тузалиши ҳар кимнинг ўз мизожига, дарднинг эски-янгилигига боғлиқ.

Шуни унутмаслик керакки, панжа орасида тошма

пайдо бўлса, қовурилган овқатлар, кабоб мутлақо тўғри келмайди. Ҳаттоки, сут ҳам истеъмол қилмаслик маъқул. Ширинликлардан фақат оқ қанда, шакар, асал мумкин. Тухумли пишириқлар, қаҳва, какаолар ҳам истеъмолдан чиқади. Акс ҳолда у оёқда турли касалликлар келиб чиқариши мумкин. Масалан, қорасон, сарамас, куйдирги ёки суяк чириши шулар жумласидандир.

* * *
Баъзан эскирган, бузилган, ачиган овқатларни биллиб билмай ёки ноилож истеъмол қилинганда ҳам ошқозон-ҳазм йўллари заҳарланади. Шунда, то иштаҳа ўз-ўзидан келмагунча, ҳеч қандай овқат емай, суюқлик истеъмол қилмай кутгиш лозим. Ётиб ухлашга ҳаракат қилиш керак. Маълум вақт ўтгач, иштаҳа табиий равишда ўзи очилади. Дастлаб қаттиқ нон ва доғ сув истеъмол қилиш лозим. Орадан 4-5 соат ўтгач, оқ хўрда ёки пиёва, ё бўлмаса, сузма ва чучук сузмадан тайёрланган чучвара истеъмол қилиш, қаттиқ нон ейиш, кўк чой ичиш лозим.

* * *
Ўтда, кўрда пиширилган думбул — маккажўҳори кишини бақувват қилади. Шамоллаганда, ошқозон яллиғланганда эса думбул кабоб даво бўлади.

* * *
Ёдингизда бўлсинки, чумчуқ ва бедана шўрва одамни ҳар тарафлама бақувват қилади.

* * *
Киши 55 ёшдан ошгач, бир кеча кундузда қайси фасл бўлишидан қатъий назар, унинг бадани ташқи таъсирлардан озми-кўпми заҳалайди. Шунинг учун ҳар кун баданни бир қиздириб олиш маъқулдир. Бу ишни ёз бўлса, баданни офтобда тобланиш йўли билан амалга ошириلسа, қиш, куз, баҳор фаслларида баданни чашма (душ)га тутиш билан бажарса бўлади. Бадан захининг тўпланиб бориши яхшиликка олиб келмаслигини унутманг.

* * * * *
Ухлаётган одамни кўполлик билан уйғотиш уйғонувчининг соғлиғига ўта зарар бериши мумкин. Қўрқув билан бирдан уйғониш қон босимини пайдо қилиши, бош миёда салбий ўзгаришларни юзага келтириши, соч бирдан оқариб кетиши ёки ички аъзоларда нохуш ҳоллар юз бериши мумкин.

Ҳар бир ишда мулоимлик, одоблилик ва босиқлик билан иш юритиш саломатлик гаровидир.

* * * * *
Бир фаслдан бошқа фаслга ўтиш даврида, масалан, ёздан куз фаслига ўтиш жараёнида деярли ҳамма одамлар маълум даражада баъзан сезиларли, баъзан сезиларсиз кўринишда турли ўзгаришлар юз беради. Айрим кишиларнинг иштаҳаси қочади ёки ичи кетади, қувватсизланади. Баъзилар сабабсиз шамоллайди. Баъзиларни уйқу босади, иш фаолияти пасаяди ва ҳоказо. Бу ҳол ҳар кимда ҳар хил кўринишда, ҳар турли йўналишда юз беради. Бу янги фаслга мослашиш учун, одам баданида юз берадиган табиий бир ҳолдир. Бу ўзгариш 30 дан ошган одамларда яққол сезилади, сабаби, бу ёшдан кейин хасталикка табиий қаршилик кўрсатиш қобилияти замонавий тиббиёт тили билан айтганда – иммунитет пасайиб боради.

* * * * *
Ҳар ким кунига биттадан ортик нон истеъмол қилса саломатлиғига зарардир.

* * * * *
Сутни қоронгу, салқин жойда сақланг, акс ҳолда у дармондорисини йўқотади.

* * * * *
Сут қайнаётганда 1 литр сутга 1 чой қошиқ ҳисобида шакар қўшинг. Ана шунда сут тез ачимайди.

* * * * *
Қуруқ чойни хушбуй қилиш учун унга лимон ёки пўртаҳолнинг қуритилган пўчоғидан солиб кўйинг.

* * * * *
Зайтун ёғини (Юнонистонникини) лабга, қовоқларга суркаб туриш лабни чиройли бичимли қилади, кўзни қувватлантиради.

* * * * *
Овқатнинг тез ва осон ҳазм бўлишида зўр омил – бу аччиқ дамланган кўк чойдир.

* * * * *
Карамни озми-кўпми мунгазам равишда хом ҳолда истеъмол қилиш, хотиранинг ёмонлашишига сабабчи бўлади. Истеъмолни мўътадил сақлашга ҳаракат қилинг.

* * * * *
Ҳар бир одамдаги мавжуд миллий турур, уни яшартиради, қувват беради, умрини узайтиради. Унда ярағувчиликка, ижода интилишни кучайтиради, ўз ваганига меҳр-муҳаббати ошади, ўзга ўлкалардаги миллатларни хурмат қилади.

* * * * *
Истиқо касалини ҳамма турларини даволашда бемор ҳар кун иётишда оёғини буғлаб, оёқ тагига асалдан бозиллама қилиб, пайпоқ кийиб ётиши керак. Бу мазкур касалликни даволашдаги даволардан бири.

* * * * *
Қовурилган овқат истеъмол қилиш одат тусига кийиб қолганлиги – бутун дунё хатоси. Қовурилган овқат инсон саломатлиғига умуман салбийлигини қайта-қайта айтмоқ керак.

Қорин дам булмаслиги учун кашнич истеъмол қилиб

туриш лозим. Айниқса, хом пийёз, шакароб кабиларга ҳам кашнич кўлиб истеъмол қилинса, қорин дам бўлишининг олдини олади.

* * * * *
Кўк чой оғиз бўшлиғидаги ҳароратни туширади, милкларни яллиғланишдан сақлайди. тиш эмалининг емирилишига йўл қўймайди.

* * * * *
Кўк чой уйқуни қочиради, қоринни очиради, кичик таҳоратни равонлаштиради.

* * * * *
Қора чой оғиз бўшлиғи, милкларни шамоллашдан сақлайди, иситади, тишнинг ташқи қатламини емирилишдан сақлайди.

* * * * *
Қовурилган, ёғли овқатлар (палов, шавла, кабоб, димлама ва ҳоказо) тановул этилгач, унинг кетидан ширинлик ёки ширин чой, қахва, какао каби ичимликлар, шунингдек, ҳар турли пишириқлар истеъмол қилиш меъда хазм йўллари учун ўта зарарлидир. Бунда хазм муддати анча чўзилади ва оғир кетади, чанқоклик янада кучаяди, турли ошқозон-ичак хасталиқларига йўл очилади. Яхшиси, овқатдан кейин босиб-босиб чой ичилгани маъқул. Бунда хазм осон кетади, ташналик босилади ва энг муҳими, қон босими меъёрида бўлади.

* * * * *
Безиллаш (аллергия) хасталигининг келиб чиқиш сабаблари жуда кўп. У баҳорда турли гуллар, меваларнинг гул чангидан, кузда эса пахтага сепилган заҳарли ўғитлардан шунингдек, уй чангидан, баъзи поллиз маҳсулотларининг ўзидан (бодринг, хандалак), баъзи қуруқ ёки хўл мевалардан (ёнғоқ, шафтоли, бодом) ва ҳоказолардан келиб чиқиши мумкин. Шу билан бир-

га гўшт, тухум кабиларни меъёридан ортиқча истеъмол қилишдан ҳам безиллаш келиб чиқади.

Шундай ҳолларда хасталикка сабабчи бўладиган таомлар атиги 2-3 ҳафта тўхтатиб қўйилса кифоя, безиллаш йўқ бўлиб кетади. Бироқ, бу вақтинчалик чора, яхшиси, уни халқ табобати усуллари – дори-дармонлари билан узил-кесил даволаган маъқулроқ.

Оғиз бўшлиғида ҳарорат пайдо бўлса, ёки шу ерда қон босими ошса, тошмалар тошса, бунинг давоси кўпдир. Аччиқ дамланган кўк чой, тоғолчанинг қайнатмаси, исирик, шафтоли, шафтоли барги қайнатмаси, сабур барги, ер қалампирни баргининг қайнатмалари ниҳоятда шифобахшдир. Улар билан ҳар кунни бир неча бор фарғара қилиш кифоя.

* * * * *
Кечаги паловни иситиб истеъмол қилиш меъдага ниҳоятда зарардир. Мабодо ташлаб юборишга уволдан кўрқсангиз, яхшиси, шовлага ёки маставага айлантирган маъқул.

* * * * *
Қон босими, қанд хасталиғи, шунингдек, безиллаш тахт, темиртки каби касалликларга чалинган одамлар сунъий матодан тикилган кийимларни киймаслиги, резина пойабзалда юрмаслиги керак. Чунки бу нарсалар лардни кучайтиради.

* * * * *
Етмак, беҳи баргини ивитиё, сувиға бир парча докани намлаб, юздаги доғлар бир неча кун давомида артилса, яхши кетади.

* * * * *
Юздаги доғлар лимон сувида артиб турилса, маълум муддатдан кейин бутунлай йўқолиб кетади.

* * *
Борди-ю, тез-тез йўтала бошладингиз. “Шамолладим шекилли” деб ҳаммомга тушасиз. Бироқ иссиқ ҳаммомда йўталингиз тўхташ ўрнига янада кучайса-чи? Демак, шамолламагансиз, аксинча иссингиз ошиб кетган.

Энди қовурилган, ёғли овқатларни, кабоб, сут, новот, қахваларни истеъмол қилишни тўхтаиб, совуқлик овқатларга ўтиш лозим. Чунончи, қатикланган, ош кўклари тўғралган оқ хўрда, ёвгон хўрда, шакароб билан нон, шолғом шўрва – унга ёғсиз мол гўштидан қийма солиш мумкин, кўк чой, суюқ хамир овқатлар, пиёва кабиларни истеъмол қилиш ниҳоятда фойдалидир. Лимон чой, тоғолча ва ўрик қайнатмалари ҳам яхши натижа беради. Шунда ўпкангизнинг қақирмачак (бронх) найчаларининг пастки қисмидан чиқаётган йўтал аста-секин камайиб бориб, йўқ бўлиб кетади. Акс ҳолда, иссиқ ошиб кетиши туфайли пайдо бўлган йўтал кучайса, ётиб ухлаш у ёқда турсин, ўгириб ҳам ухлашининг иложи бўлмай қолади.

* * *
Оёқ панжаларингизнинг ораси сувданиб, қичима пайдо бўлса, иссингиз ошиб кетганлигидан далолатдир, бошқача қилиб айтганда, ёғли гўшт, ширинликларни меъридан ортқича истеъмол қилгансиз.

Баданнинг у ер бу ерида майда қизил тошмалар пайдо бўлиб, қичишаверса, у ҳам иссингиз ошганлигидан дарак беради.

Бундай даракчиларга хушёр бўлинг. Тезда иссиқлик овқатлар, ширинликларнинг жиловини тортиб қўйинг. Ўрта ҳол овқатланишга ўтиб, меъерни сақланг.

* * *
Юзнинг рангини яхшиловчилар – нўхат, ўрик ва асал. Булар юзда тиришиш, доғ бўлишга йўл қўймайди, барики йўқотади. Юзнинг рангини гулранг қилади.

* * *
Тўғри овқатланмай, жисмоний ҳаракат қилмай яшаш,

бу бировнинг ҳисобига яшаш бўлади. Бундай одам ўз ҳаётига зомин, агроф учун зараркунандадир.

* * *
Саримсоқ пиёз ҳам помидор каби қовурилишни ёқтирмайди. Яхшиси, уни димлаб ёки сувда пишириб, истеъмол қилингани маъқул.

* * *
Дўкон ширинликлари (оқ қанд, шакардан бошқа), қандолатчилик маҳсулотлари, қахва, какао, турли пишпириқлар, одамнинг ичини озми-кўпми қотиради, ҳазмини секинлаштиради, қийинлаштиради. Асал, ҳамма мевалар, сабзавотлар, поллиз маҳсулотлари, нордон нарсалар, меъридаги қалампирлар эса ҳазми тезлаштиради, ички юмшатади ва ҳеч қандай касаллик келтириб чиқармайди.

* * *
Ҳомиладор аёл тухум, сутни истеъмол қилмагани маъқул. Ширинликларни чекланган ҳолда истеъмол қилиш лозим. Шунингдек, дудланган маҳсулотлар, консервалар истеъмол қилинмагани яхши. Чунки, булар фарзанд баданида темиртки каби тошмалар пайдо бўлишига сабаб бўлади.

* * *
Дикқинафас, турли сил касалига чалинган беморлар нар ёстиқда эмас, пахта ёстиқда ётганлари маъқул.

* * *
Ёзнинг иссиқ кунларида тез-тез совуқ сувда ювиниб турсангиз юрагингизнинг, жигарингизнинг иш фаолияти яхшиланади, асабийлашиш йўқолиб, кайфиятингиз жойинга тушади, юзингизнинг ранги яхшиланади.

* * *
Жисмоний чарчаш, кўзнинг майда қон томирларига қони фойда – қон оқимини яхшилайди.

* * *

Буйрагингизни "хафа" қилмай десангиз, иложи боричи совуқ нарса ичманг, еманг, ўта совуқ сувда чўмилманг.

* * *

Қовун музқаймоқ тайёрлаш усули.
Қовунни 2 ёки 3 косага бўлиб, совиттичнинг пастига 8-10 соатга қўйиб қўйинг, сўнг бир косасини олиб, қирғич қошиқ билан қириб, тўшпагини енг, сувини пиёлага қўйиб, майда хўплаб ичинг. Ёзнинг иссиқ кунларида болаларингизга бу кони фойда.

* * *

Қовунда, помидорда, тарвузда селитра кўпчилиги туфайли уларни истеъмол қилганингизда қорнингиз огриси, 50-100 г асал яланг ёки аччиқ кўк чой ичинг - огриқ қолади.

* * *

Уйни таъмирлаганда чиқариб ташланган обзонни (ванна) ювиб-тараб, подвал ёки ҳовлининг бир бурчагига қўйиб, унга сабзавотлар, полиз маҳсулотлари, йирик меваларни солиб устига тоза хўл қопни ёпиб қўйсангиз, совуттичда тургандек яхши туради.

* * *

Ёзда уй ичидаги ҳароратни пасайтиришни хоҳласангиз, полга хўл қопларни солиб қўйинг. Шунингдек, уйнинг айрим-айрим жойларига тоғора, пақирларда совуқ сув қўйиб қўйинг. Албатта, уй ҳарорати пасаяди ва намлиги тартибга тушади.

* * *

Янги қозон олганингизда, уни совунли сувда, пахмоқ латта билан бир икки марта ювиб, сўнг қозонга 1-2 марта сув қўйиб, қайнатиб, тўкиб юборинг ва бир кеча-кундуз доғ қилинган пахта ёгини суркаб қўйиб, сўнг ёгини ювиб ташлаб қозонни ишлатаверинг.

* * *

Марказий Осиёнинг ўтроқ халқлари, шу жумладан ўбеклар ҳам, қадим-қадимдан гўшти 1-2 йилгача бўлмаган ҳолда, таъмли, сув-селлиги билан сақлаш усулини билганлар. Бунинг учун 2-3 оила биргаликда бир новвосни сотиб олиб, уни сўйиб, ўртада гўшт-ёгини тенг бўлишиб олишган. Сўнг ҳар бир оила ўзига тегишли гўшт-ёгини олгач, ёгини эритиб олган, гўштини суяқдан ажратиб, бир қадоқ, ярим қадоқ оғирликда бўлиб чиқиб, уларни хиёл тузлаб, ариқ бўйига бўғзигача кўмишган хумчага солиб, хум оғзини қирилган тери билан ёпиб, хум бўғзини арғамчи билан айлантириб боғлаб, устига тўнгак қўйиб қўйилар эди. Ҳар сафар гўшгдан керагини олиб, яна ёпиб қўйилган.

Баъзан бир эмас, бир нечта хумчаларга гўшт тўлдирилар эди.

Гўштни ёғдан, суягидан ажратиб, унга бир текисда совуқ ҳарорат берилса, у узоқ сақланади, бузилмайди, хидланмайди.

Гўштни маза-маграсини, қуватини сақлаган ҳолда сақлаш усули Марказий Осиё кўчманчи - чорвадор халқларида ҳам бўлган. Масалан, қоронги тушиши билан оз-моз тузланган суякни, ёғли гўштни қора уй (ўтов) олди-га дор тортиб, унга гўштни битталаб осиб чиқилган. Сахар тонг ёриша бошлаши билан, гўшт бўлақларини дордан олиб, саватларга териб, қора уйнинг ичига олиб кириб, устини ёпиб, бир чеккага қўйилган. Сават турган жойда қора уйнинг "эгаги" бироз кўтариб қўйилган. Шунда гир-гир эсган чўл шабадаси саватдан ўтиб, гўштларнинг орасидан ўтган. Шу тарзда гўштни бир неча ойлаб сақлашга имкон бўлган.

Ишлатиш учун олинган маълум миқдордаги гўшт овқат пиширилишидан бироз олдин совуқ сувга солиб

қўйилган. Шунда гўшт юмшаган ва маълум миқдорда гўштдаги туз ҳам сувга чиқиб кетиб, овқатга солиш учун тайёр бўлган. Бундай тартибда гўштни узок сақлаш ҳам неча минг йиллар ичида такомиллашган халқ тажрибаси эди.

* * *

Икки ҳолатда доим одамдан жон чиқавермайди.

1. Электр токи одам танасига бирдан уриб, у тана-одамнинг тана хужайраларига бир текисда тарқалса, шунда маълум муддатгача тўхтаб туради. Бундай ҳолларда ток урган одам ерга кўмиб қўйилади. Шунда танадаги ток ерга аста кўчади ва тана хужайралари бир текис ток тушиб кетади.

2. Одам қаттиқ совуқда ухлаганда бадан бир текисда аста-секин музласа ҳам одам ўлгандек кўринади.

Шундай ҳолатда ҳам, одамдаги хужайраларни бир текисда аста иситилса, "ўлган одам" секин "тирила бошлайди".

Бу икки ҳолатда ҳам, танадан жон чиқиб кетмайди. Бунга ток ургандан бошқа ҳолатларни аралаштириш келрак эмас.

Ҳақиқатан ҳам одам ўлса, бутун бадан хужайраларидаги иссиқлик тепага кўтарилади. У оқ ховур буғ кўри-нишида кўтарилади. Қизиги шундаки, хужайралардаги ховур-буғ тепага кўтарилганда, шу ўлаётган одамни бадан шакли бузилмаган ҳолда кўтарилади. Яъни ҳар бир хужайра жойи бузилмай турган ҳолатда марҳум тепасига кўтарилади. Шунинг учун ўлаётган одамни руҳ кўриниши айнан, шу одамнинг борлиқ бадани шаклида кўринади.

* * *

Пиширилган қазини истеъмол қилишдан олдин 2-3 қават хўл докага ўраб қўйилгани маъқул. Чунки, қазини устидаги юпқа ичак пардаси – пўстлоғи қуриб, гўшга ёпишиб кетмаслиги керак. Қазини устидаги парда, ҳазм бўл-

майди. Шунинг учун қазини истеъмол қилганда, пардасини олиб ташлаш лозим.

* * *

Қазини тайёрлаганда гўштни иложи борича, майда тўраш керак. Чунки, йирик гўштнинг ўртаси пишмай қолиши мумкин.

* * *

Ҳар қандай ўпка силини таъбағат усуллари билан даволаса бўлади.

* * *

Сичқон бор жойда болаларни ерда эмас, албағга, сўрида, каравотда ухлатинг.

* * *

Ҳафтада 2-3 марта кўзингизни нутрун эритмасида ювиб турсангиз, кўзингизни оқи-оқ, қораси-қора бўлади. Энг муҳими қизили йўқолади.

* * *

Қорин оғриганда унга асал суркаб, жун рўмол билан боғланг – оғриқ қолади.

* * *

Шамоллаган одам ҳаммомда баданга асал суркаб, яхшилаб терласа, шифо топади.

* * *

Қошга, киприқлар тубига хом эритилган эчки ёғини ҳар кун иётишдан олдин суркалса, қош-киприқ қораяди, қалинлашади.

* * *

60 кун давомида ҳар кун илончунонни (чувалчанг) 3 маҳал 7-9 тадан ювиб, майдалаб истеъмол қилинса дабба йўқолади.

* * *

Маъдандан ясалган опхона анжомларини (қозон, ка-

стриод, капкир, чўмич ва хоказо) тозалаянда, ювганда
пичоқ, қум қоғоз, симўрам ишлатманг. Яхшииси бир пар
ча китиз, қозон ювгич ёки бир парча кўпол матони совун
лаб, содалаб ювинг.

Ойналарни хиёл хўлланган эски рўзномалар билан
артилса, ярқираб тоза бўлади.

Наъматакнинг майда ва юмалоқ шаклиси энг фойда
лиси бўлади.

Агар бошдаги қон босим дардини даволаш учун чак
қангизга зулук солинса, у одат тусига кириб қолади. Де
кин масала узил-кесил ҳал бўлмайди. Халқ табобатида
қон босим зулуксиз мутлақ даволанади.

Тутқаноқ дардини даволаш учун гултожихўрозни
қайнатиб ичиш лозим.

Эркаклар сочларини олдириб юришининг бир мунча
афзаллик томонлари бор.

1. Бош яхши нафас олади.
2. Ювганда кир ва ёғлар яхши кетади.
3. Бошни озуқалаш осон бўлади.

Балғамни қовун, хурмо, узум яхши чиқаради.

Совук тушгач, қора муруч ишлатилса, шамоллашдан
сақлайди. Эрталаб ярим чой қошиқ қора муручдан ярим
пиёла чойга солиб ичилса, кун бўйи совуқдан сақлайди.

Қорин сурункали огривса, ҳар кун 3 маҳал бир ош
қошиқ зайтун ёки писта ёғини 2-3 ой истеъмол қилинса,
даво бўлади.

Қатиқ ҳамма учун фойдали, шу билан бирга қатиқдан
таниёрланадиган курт ҳамма учун қони фойда.

Ҳаммомда ва ундан чиққач ҳам, ҳеч қачон совук нар
са эманг. Чунки, жигар ҳарорати 40 даражага яқин бўла
ди. Шу пайт совук нарса ичиш, жигар хасталигини пайдо
қилади. Шунингдек, бадандаги қоннинг лахталанишига
сабабчи бўлади.

Қадим-қадимдан табиблар дўлана истеъмол қилишни
бир қанча дардларга даво сифатида тавсия қилишган. Чу
мончи, шол, бош айланиш, юрак, кичик таҳоратнинг тути
тилиши, бош огриғи, томирлар хасталиғи ва қувватсизлик
каби хасталикларда даволиғи бор.

Хурмо ўзидаги кўп хил дори-дармонлари билан м-эва
лар ичида анжирга жуда яқин туради. Баъзи жиҳатларда
анжирдан бир мунча устунлиғи мавжуд. Шу боисдан у
юрак хасталикларининг ҳамма турларига, диққинафас,
истисқо, сил касалликларининг ҳам ҳамма турларига да
волиғи бор. Уни ҳар қандай бегоб ҳам истеъмол қилса,
бўлаверади.

Ўз яқинларидан, яқин қариндошларидан қиз олиш,
уйланиш авлодни жисмонан ногирон, ақдан орқада
қолишига олиб боради.

Безиллаш (аллергия) дардидан қутилиш учун
қуйидаги даволардан фойдаланиш мумкин.

1. Баданни яланғочлаб, доғ қилинган пахта ёғини сур
каб олиб ёзда бир неча ой офтобга тутиб қорайтириш.

2. Икки-уч ой давомида 80–100 марта қайнаган исирик сувига тушиш. Ҳар сафар сув совигунча ётиш.

3. Кўлмак сувда 2–3 ой ҳар кун сузиб чўмилиш. Бунни қишда ҳам шаҳардаги ёпиқ ҳавзаларда уюштирса бўлади.

Ҳар ким ўзи учун бу даволардан бирини танлаши мумкин. Шунингдек, бу хасталикни табиб назорати остида турли тиёхлар, мағизлар, суртмалар билан ҳам давола-
са бўлади.

* * *

Кашанда аёлнинг томоқ, бўйин, жинсий аъзоларида ўсма пайдо бўлиши мумкин.

* * *

Чекувчи эркакларда эса, ўсма қизилўнгачнинг охири-
да пайдо бўлиши мумкин.

* * *

Соғлиқни яхши овқатдан ёки рохатли, қувноқ ҳаётдан эмас, ўртача овқатланиб, мунтазам бадантарбия ёки жис-
моний меҳнат қилишдан кутиш керак. Жисмоний иш қилмаган ёки бадантарбия қилмаган одам ҳам яшайве-
риши мумкин. Бироқ, бундай одамлар тез-тез турли ка-
салликларга чалиниб туради. Ижодий имкониятини тўла
ишга соломмайди, узоқ умрдан, баракали ҳаётдан маълум
миқдорда маҳрум бўлади.

* * *

Совуқ мижозли одамларнинг овқатларида кўй ёки
мол чарвиси бўлгани маъқул. Чарви ёғ шамоллашдан,
йўталдан, камқувватликдан сақлайди.

* * *

Тоғолча, гилос, олхўри данакларини ташламанг, улар-
ни туйиб, қайнатиб ичилса, қотиб қолган кагта таҳоратни
юмшатади, равон қилади, ични ювади, тозалайди. Данақ-
ларни халтата солиб, осиб қўйинг, улар айнимайди, чи-
римайди, қург тушмайди керагида оласиз.

* * *

Ошқозон яллиғланганда 10–15 кун ётишдан олдин 30
г ўрик елимини эритиб, унга 1 чой қошиқ асал қўшиб
истеъмол қилинса даво бўлади.

* * *

Кўлни ички юзида – кафтада қон босим бўлса, у
қичишади, қизийди. Даволаш учун бир кадоқ қора андиз
илдизини майдалаб, икки ярим кадоқ сувда 10 дақиқа
қайнатиб, то сув совигунча кўлни солиб туриш керак. Ўша
сувни 20–25 кун қайта-қайта иситиб ишлатаверса бўлади.

* * *

Қуввати кам ва камқонли аёллар ҳафтада 3–4 кун
пўстлоғи шилинган ширинмиянинг томирини – илди-
зини қайнатиб, чой ўрнида 2–3 ой ичиб юрса, даво бўла-
ди. 100 г томирни майдалаб, 1 литр сувда 2–3 дақиқа
қайнатилади. Ширинмия томири дориҳоналарда ва бо-
зорда ёймачиларда бор.

* * *

Кўлмак сувда сузиб чўмилиш, одам соғлигини яхши-
лашдан ташқари, юздаги ажинларни ёзади.

* * *

Касал ойнага қараса дарди кучаяди.

* * *

Иссиғи ошиб кетиши орқасида касаллик орттирил-
са, гўшт, ёғ истеъмол қилишни тўхтатиб, оқ хўрда, пиёва,
уғра оши, карам, шолғом шўрва, мева, сабзавот, қатик,
кўк чой, суви қочган нон қабиларни истеъмол қилишга
ўтса, даволаниш осон ва тез кечади.

* * *

Томир тортишиши шамоллашдан ташқари, одам-
нинг совуғи ошиб кетишидан, қувватсизлигидан ҳам со-
дир бўлади.

* * *
Лапашанглик ақл заифлигидандир. Жисмоний хара-
кат ва ўқиш ақлини чархлайди, тартибга солади.

* * *
Одамни бўйига нисбатан вазни оғирлашса, турли
касалликлар келиб чиқади ва юзи хунуклашади. Шу-
нинг учун ҳар 6 ойда бўйни ўлчатиб, вазини торттириб,
мўътадилликка эришиш лозим.

* * *
Кўрқоқликнинг асосида жисмоний заифлик ётади.

* * *
Инсон кундалик ҳаётида овқат, мева, сабзавот ва
суяқлик истеъмол қилади. Шу туфайли инсон баданидан
асосан олти хил чиқинди чиқади: 1. Кичик таҳорат. 2. Кат-
та таҳорат. 3. Газ. 4. Балғам. 5. Бурун шиллиғи. 6. Тер. Бу
чиқиндилар ҳар қуни маълум вақтда ва миқдорда бадани-
миздан чиқиб туриши шарт. Шу чиқиндилардан бирон-
таси чиқмай қолса, бадандаги мўътадиллик бузилади ва
касаллик келиб чиқади.

* * *
Музқаймоқни сурункасила ҳар қуни истеъмол қилиш
болаларнинг ҳам, катталарнинг ҳам асабига зарар. Бо-
лалар инжиқ, тажанг бўлиб қолади. Катталар зардаци,
кўпол, тез гаширувчи бўлиб қолади. Меъёрида истеъмол
қилган маъқул.

* * *
Туш кўришда ухлаётган одамнинг қандай ҳаводан
нафас олиб ухлаётгани муҳим. Тугун бор, чанг бор, ҳаво
оқими йўқ, жарлиқда, биқиқ жойда нафас олиб ухласа,
у кўрқинчили, ваҳимали тушлар кўради. Аксинча, тоза
ҳаво доим эсиб турган (денгиз, кўл, дарё, сой бўйи, тепа-
лик, тоғ бағри, ўрмон ичи, боғ ичи) жойда нафас олиб ух-
лаган одам, ширин, ёқимли, қувончли тушлар кўради.

* * *
Шунингдек, катталарнинг ҳам ички аъзоларида
гижжа-куртлар кўпайиб ва уларнинг харакаги кечаси
кучайганлиги туфайли ҳам кўрқинчли тушлар кўриши
мумкин.

* * *
Катта одамларни баданини бирор ерида канал кўтир
бўлса, у ёмон тушлар кўради. Чунки, кечаси каналари
харакати туфайли одам калта ва чала-чулпа ухлайди.

* * *
Ўпка найи ва найчаларида (бронх) балғам кўп бўлса,
иштаха йўқолади. Шунда балғамларни чиқариб ташлаш-
га киришинг.

* * *
Овқатдан кейин оғиз бўшлигини ювиш-чайқаш қони
фойда. Эсингизда тутинг, кўпчиликда касаллик оғиздан
бошланади. Чайқашга атиги бирор ўн сония вақтингиз
кетлади.

* * *
Аёлларда ёпиқ мавзуда бир нечта турли хил аъзо касал-
ликлари бор. Қизиги шуки, ҳамма касалларни даволашда
бир муолажа борки, уни қўллаганда оғриқ қолади, касал-
ланган аъзо тозаланади (дизенфекция), бу даволанишнинг
биринчи қадами бўлади. Бунинг учун 4 боғ исирикни май-
далаб, 4 та челақка бўлиб солиб, сув тўлдириб, 8-10 дақиқа
қайнатиб, доқада сузиб туриб обзонга (ваннага) куйиб,
энди то сув совигунча тушиб ёғиш, ўтириш ва оёқларни
икки ёққа керган ҳолда қимиралиб туриш лозим, токи
баданни сув "ялаб" турсин.

Ўша сувни 5-7 кун қайта-қайта иситиб фойдаланиш
мумкин. Бошида бу муолажадан бироз иситма чиқиши,
лоҳасланиш, шишиш бўлиши ҳоллари юз бериши мум-
кин. Лекин бу мослашиш (адаптация) даврида бўлиб,
сўнг йўқ бўлиб, у ёғи "ёғдек" кетади.

* * *

Аскарлар доим юзларини совуқ сув билан ювишсин, ажин тушмайди. Айниқса ҳаммомдан чиқа туриб.

* * *

Аскарлар кечаси ухлаганларида қисман ерга қараб ухласинлар. Бу юракка, ҳазм йўлларига ўта фойдали.

* * *

Оғзингизга солинган овқат чайнаиб, атала бўлгач, ютинг. Шунда ҳеч қандай ҳазм йўлларингиз касал бўлмайди, касал бўлса тузалиб кетади.

* * *

Тирнок олсангиз кўзойнак тақиб олинг. Бу эҳтиёткорлик.

* * *

Бир хил яраларга шафтолининг мағзини товада енгил қизартириб, уни қора тошга ишқаб, малҳамга айланттриб ярага суртиш лозим.

* * *

Хафтада бир кун чой ўрнида доғ сув ичсангиз ичингизнинг доғлари ювилиб тушади.

* * *

Буйрақдаги тошларни тушириш учун бир қанча даво усуллари мавжуд:

1. Сурункасига нок ва олма истеъмол қилиш;
2. Сарик зирани чой ўрнида дамлаб ичиш;
3. Нонга сепиладиган оқ ва қора кунжут ҳамда седа-ош қошиқ асал қушиб 0,5 литр сувда 2-3 дақиқа мобайнида қайнатиб ичилади. Кунига 3 маҳал, бир ош қошиқдан ичиб бориш тавсия этилади. Қанчадан сўнг тош тушиши ҳар қимда ҳар хил кечади. Бу хастанинг мизожига ва қувватига боғлиқ.

* * *

Иштахангиз йўқолса, асло қайурманг. Бу вужудингиз хасталик билан курашаётганининг белгисидир. Бироз муддат кутинг, иштахангиз очилади. Бунинг учун 1-3 кун ичида овқатни мажбурлаб еманг, чанқасангиз қайнган сув ичинг. Ана шунда вужудингиз хасталикдан фориғ бўлиб, иштахангиз очилиб кетади.

Иштаха йўқолишининг сабаби – меъдадаги сафро меъридан ошиб кетади, вақт ўтгач, одагий меъёрига яқин келиб қолади. Ана шунда яна иштаха пайдо бўлади. Оч юрсам бир нарса бўлиб қолмайманми, деб ваҳимага тушманг, бундай мулоҳазага борманг. Одам овқат емай, фақат сув ичиб 90 кун яшаши мумкин.

* * *

Тўнғич фарзанд табиатан соғлом ва бақувват туғилади.

* * *

Мағизлардан олинган ёғларда пиширилган овқатларга соғлиққа кони фойда.

* * *

Бошқа шаҳарга борганингизда ўша кунни нон билан пиёз енг. Шу билан ўша кунни у жойнинг об-ҳавосига мослашган бўласиз.

* * *

Аёлларда бош оғриғи касалининг келиб чиқишига сабаблар кўп. Шундай сабаблардан бири, харорат ошиб кетиши натижасида пайдо бўладиган бош оғриқ касалидир. Бош оғриғи хуружида, авваламбор, иссиқлик овқатларга барҳам бериб, бошни қаттиқ зардобиде ювингга ўгиш фойдалидир ва шунингдек, зардобдан чой ўрнида ичиш лозим.

Яна аччиқ-чучук билан кунига 50 г сабур (алоэ) баргидан истеъмол қилиш ва барг ичидаги шиллиқлик билан бошни эмлаш яхши натижа беради.

* * *

Зира қуруқ, лекин совуқ жойда турса, айнимайди, қувватини ва ўзининг ёқимли хидини сақлайди. Уни ишлатиш олдидан туйиш мақсадга мувофиқдир.

* * *

Пойабзалларга мол чарвиси эритиб суркалса, сув ўтмай қолади ва сизни оёқ оғриги каби нохуш хасталиклардан асрайди.

* * *

Дикқинафас (астма) дардига чалинишга шамоллашдан ташқари, ўз вақтида овқат емай юриш ҳам сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳам овқатланишни тартибга солганингиз маъқулдир.

* * *

Ҳолвайтар ва сабзи шиннисини, шунингдек, тут шиннисини мунтазам истеъмол қилиш камқонлиликни даволашнинг муҳим омилларидан биридир.

* * *

Энг тўйимли ва тўқ тутадиган талқон бу — тут талқонидир. Шу билан бирга у ошқозон-ҳазм йўлларини, жигарни даволайди ва у кўп йиллар мобайнида асло айнимайди.

* * *

Шуни унутмангки, дуллаб пиширилган барча таомлар айрим ҳолларда ошқозон-ҳазм йўлларига, жигарга зарардир.

* * *

Ош менга сингсин, яхши ҳазм бўлсин десангиз, 1 қошиқ ошга шунча аччиқ-чучук кўшиб истеъмол қилинг.

* * *

Асални кўк чой билан ичманг, асалнинг қувватини кесади. Илик, доғ сувда эритиб ичинг. Шунда унинг қувватини йўқолмайди.

* * *

Истеъмол қилинган озиқ-овқатларнинг, ичилган суюқликларнинг маълум қисми одам баданида турли кўринишларда чиқиндига айланади. Бирок, кўп ҳолларда чиқиндиларнинг ҳаммаси ҳам чиқиб кетавермайди. Шунинг учун ҳафтада бир, лоқал 10 кунда бир кун оч бўлиб, чанқаганда қайнаган илиқ сув ичиб туриб, сўнг 1 литр қатиқ зардоб ичиб, ични ювиш лозим. Шунда чиқмаган чиқиндиларнинг қолдиқлари чиқади, ошқозон-ҳазм йўллари, буйрак ювилади, нафас йўллари яхшиланади, юзининг ранги тозаланади.

* * *

Қум, тош, шағал ва мармарнинг мизожи совуқ. Оёқ, қўл, бел оғриқларини даволаш мақсадида кумта кўмилса, кўмилган баданга тегиб турган қум тер чиқиш туфайли эт устида "қазоқ" қавати ҳосил бўлиб, зах бера бошлайди. Яхшиси, оғриқ аъзони яланғочлаб, офтоб нурига тутган маъқул.

* * *

Киндик, буйрак ва милкларда оғриқ пайдо бўлганда уларни даволаш билан бир қаторда қон ва кичик таҳоратни таҳлилга топшириб, қанда касали бор ёки йўқлигини аниқлаш лозим. Чунки юқорида санаб ўтилган касалликлар қанда касалининг асосида ҳам пайдо бўлади.

* * *

Оёқ таги қизиса, қичиса, панжаларни ораси сувланиб қичиса, баргизуб, отқулоқ баргларини оёқ тагига, панжалар орасига ҳар кун 1-2 марта янги-янги куйилса даво бўлади.

* * *

Одамнинг қўлтиги таги ҳавони кам олади ва тез-тез намланади. Шунинг учун ҳар кун ичтишда ва эргалаб

илиқ сув билан ювиб туриш соғлиққа фойдадан ҳоли эмас.

* * * * *
Қўл панжаларини ҳар куни 1-2 марта тортиб туриш қўл саломатлигига фойда.

* * * * *
Кўзга эрталаб атиги 1-2 дақиқа машқ бериш уни жисмонан бақувват қилади ва соғломлигини оширади. Бунинг учун кўзларингизнинг иккаласини бирданиги юқорига, паства, сўнг, юқори ўнг бурчакка, юқори чап бурчакка, сўнг ўнг ёнга, чап ёнга ва охири кўз соққасини ўз ўқи атрофида ўнчу чапга айлантириб машқ бажаринг.

* * * * *
Ҳаммани сизлашга ҳаракат қилинг. Шунда ўз-ўзидан руҳингиз кутарилиб, асабингиз яхшиланганини сезасиз. Сизни эшитганинг чехраси очилиб кетади ва у самимият билан жавоб қилади. Шунда сиз муомаладан мамнун бўласиз.

* * * * *
Спиртли ичимликлар ичиб, фарзанд орттирган ота ўзидан кейинги етти пуштининг бузилишига сабаб бўлади. Спиртли ичимлик болаларнинг ногирон, ақли паст, қобилияти чегараланган ҳолда дунёга келишига сабачи бўлади.

Бу борада улуғ бобомиз Амир Темур ҳазратлари ўзининг ўғитларида шундай дейди: "Ўғилларим, набираларим ва яқинларим бирон томчи шароб ичиб, хотинларга яқинлашишини манъ этдим. Зеро, шаробнинг таъсирида дунёга келган фарзанд насл-насабнинг бузилишига таъсир эттай, дебон шу покиза йўлни тутдим".

* * * * *
Спиртли ичимликлар одам умрини 35-40 йилга камайтиради.

* * *

Наъматак, дўлана чой ўрнида ичиш учун қайнатилагач, уни 5-10 дақиқа ўраб қўйган маъкул, сўнг ичиш керак.

* * *

Бошда қон босими бўлса, бурун, кўз, қулоқ ва оғиз бўшлиғида касаллик пайдо бўлиши мумкин. Шунда авваламбор бошни даволаш лозим.

* * *

Кўзнинг бурчагида "гўшт" пайдо бўлса, уни катта-кичкилигига қараб 3, 5, 7, 8, 11 дона зулук солинади. Лекин бу муолажани шу соҳани билган табиб бажариши зарур.

* * *

Хотирани тиклаш, яхшилаш учун кўкатлардан кашнич, отқулоқ, баргизуб даво бўла олади. 7 ой мунгазам истеъмом қилинганча, натижа яққол билинади. Қишда баргизубнинг қоқиси истеъмом қилинади.

* * *

Шафтолининг мижози совуқ, шунинг учун у ични суради, қонни тозалайди, қоринни очиради.

* * *

Чилонжийданинг мижози совуқ. У қонни суюлтиради, тозалайди, қон босимини туширади. Шунингдек, у диққинафас, жигар, буйрак, ошқозон касалликларига даволардан бири.

* * *

Агар илон ёки чаён чақиб олса, дарров чаққан жойини икки томонидан қўл билан сиқиб туриб, 30-40 марта сўриб, туфлаб ташлаш лозим. Сўнг сиёҳранг (сафсар) пиёзини чўққа кўмиб ёки оташдонда пишириб, иккига бўлиб, ҳар бир палласини чаққан жойга қўйиш лозим ва ҳар ярим соатда паллани янғисини қўйиб бориш лозим. Ҳаммаси бўлиб, 2 кг пиёзни сарфлаш кифоя. Кечасига асал қўйиб енгил боғлаш даволашнинг охири бўлади.

* * *

Домим кўк чой ичиб, сариқ сабзи еб юрган одам, ўсми касалига чалинмайди.

* * *

Думба ёғида овқат пишириш инсон саломатлиги учун ўта зарар.

* * *

Ҳар кунни 2 марта иссиқ овқат истеъмол қилиш зарар.

* * *

Бўёқлар билан иш олиб борувчиларнинг кўпинча нафас йўллари ва ошқозон-ҳазм йўллари шикастланади. Шунинг учун бу соҳа миришкорлари ҳар кун ишдан сўнг қатик, кўк чой ва ош кўклари, зира солинган суюқ овқат ичишлари маъқул.

Шунингдек, ҳафтада бир бор оч қоринга бирдан 1 литр қатик зардобини ичиб, ошқозонни ювишлари лозим.

* * *

Паловни сариқ сабзида пиширинг, қизил сабзи қон босимини кўтаради.

* * *

Отанинг вазифаларидан бири ўғилни ҳаммомга бирга олиб бориб, унинг соғлигини яхшилаш учун ҳаммомдан қандай фойдаланишни ўргатиш бўлса, она ҳам қизини шу тарзда ўргатиши лозим.

* * *

Янги сўйилган хайвон гўштини 2 кундан сўнг истеъмолга ишлатиш лозим. Гўшт тинсин. Гўштни аввал бир қайнатиб, сувини тўкиб юбориб, сўнг овқатга солиб ишлатиш мумкин. Шунда ундаги одамга зарарли шиллиқлар йўқ бўлиб, гўштнинг асл қуввати қолади.

* * *

Қанда, қон босими касалликларига чалинмаслик учун

ҳар кунни кўк чой ичиш ва албатта, озми-кўпми мева, сабзавотлар истеъмол қилиш лозим. Шунингдек, асосан қовурилмай пиширилган суюқ овқатлар ичиб ва уларни ош кўклари, қатик, зира, сиркалар билан истеъмол қилиш лозим.

Асални хом қарам, нон билан истеъмол қилинса, бир қанча касалликларнинг олди олинади.

Булғор қалампирини овқатга ишлатганда унинг уругини ташлаворманг. Уруғни қуритиб, туйиб, кап отилса, қон босими яхшигина тушади ва қанда касалига ҳам даво бўлади.

* * *

Ош-палов пиширганда фақат пиёзнигина қовуриш лозим, сўнг сув қуйиш керак. Ана энди ўша сувга гўшт, сабзи ва бошқа масаллиқларни солиб қайнатиб, сўнг гўштни солиб, ошни димлаш яхши. Бундай ош ҳамма учун қони фойда.

Бундай ошни қанда касали бор ҳам, қон босими бор ҳам истеъмол қилса бўлаверади.

* * *

Бошдаги қон босимини тушириш учун:

а) бошни кунига 3 марта шафтоли барги қайнатмасига ювиш;

б) кечаси ётишда пешонага хом қарамнинг баргини совуқ сувда хўллаб, ёпиштириб, дурра боғлаб ётиш;

в) кундузи бошнинг юқори ва ёнларига ювилган баргизуб баргларини қоғлаб, енгил боғлаб олиш фойдали.

Бу муолажалар дардни анча енгиллаштиради. Бутунлай даволаш учун табиёга учрашиш лозим.

* * *

Қанда касалига чалинган беморлар 3-4 ой ёзда ҳар

куни кўлмак сувда сузиб, чўмилсалар касаллик орқага чекинади.

Қанда дардига мубтало бўлган одамнинг мизожи биринчи даражали совуқ мизож бўлса, унга баданни офтобда тоблаш ёрдам беради. Бироқ, муолажа табиб назорати остида бажарилиши шарт.

Оғиз бўшлиғи яллиғланса, милкларда оғриқ пайдо бўлса, лабда турли тошмалар пайдо бўлса, бу кишида иссиқликнинг ошиб кетганидан далолат беради. Замонавий тиббиёт буни қонда холестериннинг ошиб кетиши деб тушунтиради. Шунда қуйидаги муолажаларни бажариш лозим:

1. Оғиз бўшлиғини исирик қайнатмаси билан, сабур баргининг қайнатмаси билан, аччиқ кўк чой қайнатмаси билан, тоғ олча қайнатмаси билан, намакоб суви билан, эрмон ва қора андиз қайнатмаси билан бир неча бор чайлаб, фарғара қилиш лозим;

2. Даволаниш даврида қовурилган овқатлар, қабоб, сут, дўкон ширинликлари, қаҳва, қакао, турли крем-ли пишириқлар, иссиқ нон, юмшоқ нон, ёғли нонлар истеъмол қилмаслик лозим.

Бош оғриқ касаллигида қалампирмунчоқни майдалаб, қуқун қилиб, ярим қошиғини овқатга солиб истеъмол қилинса ва ярим чой қошиғини зайтун ёғига кўшиб бошга суртилса даво бўлади.

Эркакларда учраб турадиган пешоб тутилиши – аденома хасталигини даволаш учун киндикдан пастига хом эритилган қора кўчқорнинг думба ёғидан суркаб уч ой давомида ҳар куни 2 соатдан кўёшга тутиш, шунингдек,

ҳар куни чашманинг (душ) чапиштирилган иссиқ сувиغا 3 марта 7 дақиқадан тутиб ўтириш шифо бўлади.

Жиғилдон қайнаса, ҳар куни бир пиёла сариқ сабзининг шарбатини ичиш даво бўлади.

Агар ҳамма ички аъзоларингизни ювмоқчи бўлсангиз, 11 кун давомида ҳар куни 3 кг дан тарвуз истеъмол қилинг.

Тўғри овқатланиш ва пазандалик

Ўзбеклар миллий таом – паловни яхши кўриши ва уни тайёрлашда дунё бўйича “устаи фаранг” лигини кўпчилик мамлакатларда яхши билишади. Паловхон тўранинг олтмишга яқин тури мавжуд. Ҳар бирининг ўзига хос рамос кўриниши, мазаси, тайёрлаш ва пишириш услуби бор. Паловнинг қуввати ўта кучли экани, ошқозон ҳазм йўллари учун оғир овқатлиги маълум. Ош истеъмол қилинганидан кейин кўк чой ва бир бурда кепакли суви қочган нон истеъмол қилиш паловни ошқозонда яхши парчалаб, қувватини инсонга зарар бермайдиган даражада мўтадиллаштириши аниқланган. Паловни ҳар куни истеъмол қилиш зарар бериши мумкин, меъёрни унутмаслик лозим. Меъёр умрни узайтиради, кундалик ҳаётни безайди, меҳнат унумини оширади, касал бўлишга йўл қўймайди. Ош пиширганда фақат пиёзнинггина қовуриг, кейин сув қуйинг! Ана энди, ўша сувга гўшт, сариқ сабзи ва бошқа масалликларни солиб, қайнатинг! Қайнаш жарёнида сабзи яхши пишишига эришинг! Сўнг ивителиб ювилган гуручни солиб, дамланг. Ошга солинадиган гўштни аввал бошқа қозондаги сувда қайнатинг ва кўпигини тугаб кетунча олиб туриг, сўнгра гўштни

иссиқ сувда чайқаб, ош पिшаётган қозонга солинг. Шундан гўшт таркибидан инсонга зарарли бўлган ҳамма моддалар чиқиб кетади ва зарарсиз экологик тоза гўшт қолади.

«Бу ҳолда гўштнинг мазаси чиқиб кетади-ку!», – дегулар ҳам топилади. Албатта, маълум маънода, шундай бўлади. Лекин, барибир ўшанда ҳам гўштнинг ўзига ҳос ва мос мазаси қолади. Масалан, кеча шўрвада пишган гўштни бутун тушлиқда нон билан еган одам унинг мазаси қолмабди, демайди-ку, ахир! Гўшт ҳақида “Мукаммал хотира” номли китобда батафсил ёзилган.

Сабзини аввал уч соат совуқ сувга солиб қўйинг, кейин арчиб тўранг. Уни бошқа қозонда сувда қайнатинг. Шундан сув юзида қалин оқ кўпик пайдо бўлади. У сабзи таркибидаги селитирадир. Энди сувни тўкиб, сабзини совуқ сувда ювиб, ош पिширилаётган қозонга солинг. Ошни хайвон ёғида дамлаш одам учун зарар, яхши доғланган пахта ёғида ёки पिшта ёғида тайёрлаган дуруст. Пиширилган нўхатни гуруч устига солиш керак. Майиз сабзи билан биргаликда қайнаши лозим. Ошга қора зирк солган маъкул. Яна бир муҳим жиҳат – ошга денгиз тузи солган аъло. Пиёз қовурилгач, қозонга қайнатиб совутилган сув куйиш зарур. Шунда ош экологик тоза бўлади. Бундай таом ҳамма учун кони фойда ва ўзбекнинг ошини дунёда яна ҳам машхур қилади.

Халқимизда «Ошдан кейин нон – суннат», деб бежиз айтилмаган. Замонавий тиббиётда нон ҳазмни уюштирувчи восита деб аталади.

* * *

Нонни чой билан истеъмол қилса бўлади. Шунга кўра, “нон-чой” ибораси бор. Кечаги йўқ, фақат оқ ундан тайёрланган иссиқ нон соғлиққа зарар. Суви қочган кепакли нон, қаттиқ нон саломатлик учун фойда. Нон қуриганда ундаги хамиртуруш учиб кетади, бу эса соғлиқ учун фойдали. Масалан, ноннинг 70 %и оқ ундан, 30 %и кепакдан бўлиши керак.

Шўр нон ҳам зарарли. Дўкон нонининг бир кг хамирига 4 г туз тушади. Бу соғлиққа зарар эмас. Бозор нонининг бир кг хамирига эса 20–25 г, баъзан ундан кўпроқ туз тушади. Бу эса соғлиққа ўта зарарли. Тандир сомсанинг бир кг хамирига 30–35 г туз тушади.

Агар ноннинг чеккаларида, тагида қора куйиндиси бўлса, уни кесиб ташлаб, истеъмол қилиш керак. Нонга хайвон ёғини кўшиб тайёрлаш инсон соғлиғига ўта зарар. Нонлар бугдой, арпа, маккажўхори ундидан тайёрланади, мева, сабзавот, полиз маҳсулотларидан кўшиб тайёрлаш ҳам мумкин. Масалан, зогора нон хамирига ошқовоқниқирғичдан ўтказиб, пиёзни майда тўғрабкўшилса, бундай нон ширин, юмшоқ ва тўйимли бўлади.

Ўзбекистонимиз ажойиб бир ўлкаки, ҳар бир шаҳар, туманининг ўзига ҳос ва мос нонлари бор. Улар бир-биридан кўп жиҳатлари билан ажралиб туради. Хаммаси ўзига ҳос ширин ва ёқимли таъмга эга. Яна қизиги шундаки, ҳар бир жой нонининг ўзига ҳос шакл-шамойили бор, ранглари ҳам ўзгача. Тайёрлаш услубига қараб, улар ҳар хил номланади. Оддий нон, патир нон, гижда нон, ширмой нон, чевати нон ва бошқалар шу жумладан.

Ширмой нонга бир оз тўхталсак. Унга туз деярли тушмайди. Саломатлик учун ширмой энг фойдали нон ҳисобланади. Патир нон ҳам соғлиққа фойдали. Унга жизза, пиёз, мева ёғи солиб тайёрлаш мумкин. Ҳар бир нон, қандай номланишидан қатъи назар, доимий азиз озуқа. Нонвойларга тавсиямиз шуки, нон шўр бўлмасин. Бир кг хамирга тўрт грамм туз тушгани маъкул. Бу – илмий асосда белгиланган меъёр. Иккинчи тавсиямиз – нонларни ҳаммаси кепакли бўлсин, шунда инсон саломатлиғига зарар етмайди. Кечаги йўқ ўта оқ нон ўсма дардини келтириб чиқариши мумкин. Шўр нон касаллик пайдо қилади. Яъни, барча имкониятлар ўз кўлимизда, вазифамиз улардан тўғри фойдалана билишдир.

РИВОЯТ

Қадим ўтган замонда Фарғона деган томонда икки бой савдогар Буюк ипак йўли бўйлаб, узоқ муддатга савдогарликка отланар эканлар, ҳар бири ўз рафиқаси билан хайрлашиш олдидан сўрашади:

— Хўш, хотин сенга сафардан қандай совға олиб келай, дебди биринчи савдогар. Шунда савдогарнинг хотини эридан тилло тақинчоқлар олиб келишни сўрабди.

Иккинчи савдогарнинг хотини эса эридан қаерда нон емасин, унинг куйинди жойини кесиб, халтага солиб, олиб келишни сўрабди.

Орадан йиллар ўтиб, савдогарлик сафаридан биринчи савдогар қайтиб келмабди, у қаердадир вафот қилибди.

Иккинчи савдогар сафардан уйига қайтиб келибди ва хотинига 3 қоп йиғилган ноннинг куйинди жойини олиб келиб берибди ва хотинидан сўрабди:

— Нега сен совға тариқасида ноннинг куйиндиси сўрадинг? — дебди.

Шунда хотини жавоб берибди:

— Агар сиз ноннинг куйиндиси менга йиғмай, ўзингиз еганингизда эди, сиз қайтиб келмас эдингиз, чунки, нон куйиндиси захар, у сизни захарлаб ўлдириши мумкин эди, — дебди.

БОШИДАН ЎТКАЗГАН ТАБИБ

Ўзбекистон халқ табоати академиясининг бош табиби Абдулазиз Саиднуриддин ўғли 1919 йили Андижон шаҳрида табиб оиласида туғилган. Ёшлик давридаёқ таъбибот илмини, шифобахш гиёҳлар билан даволашни ўрганди. Отаси унга доривор гиёҳларнинг номланиши ва нимага даволигини ўргата бошлади. "Одамларга фойдаси тегиб, уларнинг кўнглига йўл топиб, дардига малҳам бўлиш табиб учун фазилат. Ҳам кўлинг билан, ҳам тилинг билан одамларни даволайсан. Сенга бор даволаш илмини ўргатаман. Бу минг йилдан ошган халқ табоати, тўғри кўллай олсанг, барча касалликларни даволай биласан", деб насиҳат қилар эди.

Сталининг махсус фармонига кўра, табибларни ҳам 1937 йили қамоққа олиш бошланди. Аввал отасини, бир йилдан сўнг эндигина ун саккиз баҳорни қаршилаётган Абдулазизни ҳам "Тулағ" қамоқ лагерига сургун қилишди. Қаҳратон совуқ, оғир меҳнат одамларнинг тинка-мадорини қуритиб, турли хил касалликлар кўпайган пайтларда ёш табиб ўрганган билимларини амалда қўллай олди. Ўз даволаш услуби ва маслаҳати билан турма назоратчиларидан тортиб, бандиларгача ёрдам берди.

Ўша оғир давр ҳақида Абдулазиз отанинг ўзи шундай хикоя қилади:

« — Бир кун турма бошлиғи менга синовчан тикилиб туриб сўради:

— Ёш табиб деганлари сенми? Қизимнинг оёқлари жонсиз, тўрт йилдан бери тўшакка миҳланиб ётибди. Даволаш қўлингдан келадими? »

— Аввало беморни кўришим керак, яхши шароит бўлса уч ой ичида юриб кетади, — деб жавоб бердим.

— Нима керак бўлса тортинмасдан айтавер, ернинг остидан бўлса ҳам етказиб бераман.

— Ҳозирча йўлбарс, айиқ, бўрсиқ ёғлари ва мумиё керак. Биринчи ўринда бизга серкўёш иссиқ жой зарур.

Баданини иссиққа тоблаб уч ой даволаш лозим. Насиб қилса юриб кетади.

Бизга ажратилган учта ҳарбий машинада йўлга тушдик. Бир неча кун йўл юриб номаълум шаҳарга етиб келдик. У ерда бир ховлини ижарага олдик ва мен даволашни бошлаб юбордим.

Беморга кунда иликли шўрва ичирдим, иссиқда у ҳар кунни бир соат танасининг олди ва орқасини тоблаб ётарди. Тез кунда бутун баданидаги яралар тузалиб юзларига ранг кириб қолди. Бўрсиқ ёғига гоз ёғини қўшиб, сурта бошладим. Оёқларига қуваг кириб борарди. Бир кунни қарасам – қиз ховлида деворни ушлаб юрибди. Онаси бунни кўриб, хурсандлигидан йиғлаб юборди. Тўрт йилдан бери тўшакка миҳланиб ётган қизини олиб бормаган жойи, кўрсатмаган шифокори қолмаган экан. Қизи юртанини кўриб, онанинг қувончи ичига сиғмасди. «Бу – мўъжиза, мўъжиза!» дерди.

Ундан кейин мен қизнинг онасига қараб:

– Қизингиз юриб кетди, биз мақсадимизга эришдик. Сиз қачон истасангиз, манзилга қайтамиз, – дедим.

Орадан яна бир ҳафта ўтиб турмага қайтиб келдим.

Кейин билсам, қизнинг отаси Совет Иттифоқидаги барча турмаларнинг бошлиғи бўлган генерал экан. У мени ҳузурига чақириб:

– Адулазиз, сенда ноёб иқтидор бор, келажақда кўпчиликка фойданг тегади. Бу ерда бекорга ўлиб кетма. Ўзингни эҳтиёт қил, ҳаётнинг қадрига ет, – деди.

Мен сизни тушиндим, – дея хайрлашиб чиқдим.

Ўша йили Тошкент шаҳрига келдим. 1950 йилда Ўрта Осиё Давлат университети (ҳозирги ЎЗМУ)нинг тарих факультетига ўқишга кирдим.

Ўзбекистон Фанлар Академиясининг Тарих ва археология институтида ишлаб бошладим. Тарих фанлари номзоди бўлдим. Кўплаб мақолалар, китоблар нашр эттирдим. Юртимизнинг кўплаб жойларида «қазилма ишларини олиб бордим».

Ҳозирги кунда юз ёшни қоралаган табиб Адулазиз Саиднуриддин ўғли ога-боболари ишини давом эттириб келмоқда. Ундан ортиқ нафар қанда касали билан оғриган беморларни, ўсма, оёк-қўл фалажи бўлганларни даволади. «Табиб табиб эмас, бошидан ўтказган – табиб» деган мақол бор. Айтганига амал қиладиган, ҳар бир нарсани ўзида синаб кўрадиган табиб соғлом турмуш тарзини ўзига дастуруламал қилиб олган.

Очлик билан даволаш бўйича дунёга машҳур мутахассис Пол Бретг билан ҳам ўз пайтида фикр алмашиб турган. Очлик вақтида тилда бўладиган ўзгаришларни (дудуқланиб қолиш) нинг олдини олиш учун очликни қачон тўхтатиш кераклиги ҳақида Пол Бретга маслаҳатлар бериб борган. Пол Бретг бир мактубида «Мен даволаётган ҳар ўн одамдан тўрттаси бевақт вафот этмоқда, бунинг сабаби нимада?» деб ёзиб юборибди. Адулазиз табиб бунга жавобан: «Сен очлик билан даволаш пайтида беморга мева шарбаги берасан, бунда ошқозонда ишқор кучайиб кетади. Бу эса ошқозонни таталаб ташлайди ва нагижа ҳаётимга олиб боради. Агар беморга оз-оздан талқон бериб борсанг, у ошқозон деворини қоплаб олиб, ишқорни йўқотади», – деб маслаҳат берди. Пол Бретг кейинги ҳаптида талқон ҳақида ҳеч нарса билмаслигини ёзибди. Кейинчалик эса у беморларни очлик билан Адулазиз табиб айтгандай даволаганда, беморларнинг ҳаммаси соғайиб кетган. Пол Бретг бундан хурсанд бўлиб, ўзбек табибига самимий миннатдорчилик билдирган.

Александр Солженициннинг «Ўулаг архипелаги» номи дунёга машҳур китобида бизнинг ҳам шу ўзбек табиби ҳақида ёзилган.

Табиб табобат соҳасидаги ўзгаришлардан муқом хабардор ва доимо изланишда. Халқ табобатига оид ўндан зиёд китоблари нашр қилинган. «Ўзоқ умр кўриш сирлари», «Муқаммал хотира» бўйича тавсиялари синовлардан ўтган.

Фойдаланилган адабиёт

1. Абу Наср Форобий. Фозил одамлар шахри. Т. 1993 й.
2. Абу Бакр ар-Розий. "Буръис-соъ". Тошкент, 1992 йил.
3. Абу Бакр ар-Розий. "Касалликлар тарихи" Тошкент, 1994 йил.
4. Абу Али ибн Сино. "Тиббий ўғитлар". Тошкент, 1991 йил.
5. Абу Али ибн Сино. "Зийнаг". Тошкент, 1992 йил.
6. Бобурнинг хос табиби Юсуфий таобати. Тошкент, 1992 йил.
7. Ҳаким Давоий ал-Ғилоний. "Фавойид-ул-инсон". Тошкент, 1991 йил.
8. Махмуд Ҳасаний, Сурайё Каримова. "Навий даври таобати". Тошкент, 1991 йил.
9. Туркий тибнома. Тошкент, 1992 йил.
10. А.А.Абдуллаев. "Очерки истории развития медицины в Хорезме". Ташкент, 1980 г.
11. Нетрадиционные способы лечения. Ташкент, 1994 г.

МУНДАРИЖА

Сўз боши.....	3
Тақдим	4
Юрак хасталиклари.....	7
Кўзга оид ўғитлар.....	8
Ични қотиради.....	9
Ични юмшагади.....	10
Қон босимини туширади.....	10
Иситмани туширади.....	11
Наъматакнинг шифобахшлиги.....	12
Офтобнинг шифобахшлиги.....	16
Кашандаликиллари.....	20
Кўк чой хосиятлари.....	21
Бавосир хасталиги ва уни даволаш.....	25
Аёлларда бавосирни даволаш.....	26
Аёллардаги камқонлик даволари.....	29
Болагақизилгошмалартошса.....	31
Жисмоний бақувват одамнинг хусусиятлари.....	32
Спортчиларга тавсиялар.....	33
Зулук қандай қўйилади?.....	34
Фойдали ўғитлар	36
Тўғри овқатланиш ва пазандалик.....	115
Бошидан ўтказган табиб (<i>Шавкат Валиев</i>).....	118
Фойдаланилган адабиёт.....	122

Илмий-оммабон нашр

АБДУЛАЗИЗ САИДУРИДДИН ЎҒЛИ

ХАЛҚ ТАБОБАТИДАН ЎГИТЛАР

Мухаррир Юсуф Музаффар

Мусаввир Уйғун Солиҳов

Саҳифаловчи Мухаррам Зойитова

Нашриёт лицензияси АИ № 170. 23.12.2009 йилда

Босишга рухсат этилди 11.05.2019. Бичими 60x84 1/16
«Palatino Linotype» гарнитураси. 8.0 н.т. 7,75 шартли б.т.
Адади 5000 (биринчи босма 500) нусха. Буюртма № 287.

«Navto'z» нашриёти, Тошкент ш., Амир Темура к., 19-уй

«SAYDANA-PRINT» МЖЧ босмахонасида босилди.

Тошкент ш., Қамарнисо к., 3-уй. E-mail: saydana-print@mail.ru. Тел.: +998 91 162-08-43; +998 99 862-08-43.